

Cozinha sem blá-blá-blá

SUMÁRIO

ENTRADAS

1. Rilletes de salmão levemente grelhado
2. Torta solar ao pesto com muçarela e abobrinha
3. Pão ouriço com queijo scamorza, sálvia e toucinho
4. Focaccia de tomate-cereja
5. Torta fina de tomates multicoloridos
6. Torta de beterraba com vinagre balsâmico
7. Pão de queijo feta, abobrinha e pinoli
8. Salmão gravlax com especiarias
9. Salada coleslaw com maionese de mel
10. Salada florestal com saucisson
11. Salada verde com muçarela de búfala
12. Salada tártara de beterraba e queijo de cabra
13. Cebola recheada com carne
14. Almôndegas de vitela com espinafre e gorgonzola
15. Lula com maionese de limão
16. Sopa cremosa de abobrinha com curry e queijo fresco
17. Sopa cremosa de cenoura com amendoim e coentro
18. Sopa cremosa de abóbora e de lentilha com curry
19. Sopa de maçã, batata-doce e gengibre
20. Sopa de espinafre com cominho

CARNES

21. Rosbife com batatas ao pesto
22. Wok de carne com macarrão de arroz e brócolis
23. Chili com carne expresso
24. Carne com coentro e capim-cidreira
25. Carne com cerveja
26. Carne com cebola
27. Espetinhos de kafta e salada de tomate
28. Espaguete à bolonhesa
29. Linguine com almôndegas
30. Hambúrguer americano
31. Fajitas de carne
32. Moussaka grega
33. Ossobuco com limão em conserva
34. Saltimbocca de vitela com muçarela defumada e alecrim
35. Vitela assada recheada com ervas
36. Picadinho de vitela com cogumelos
37. Blanquette de vitela
38. Tagine de cordeiro com peras e mel
39. Curry de cordeiro supermacio
40. Costelas de porco ao molho de churrasco

41. Filé mignon suíno marinado com tomate seco
42. Filezinhos suínos com molho de pera e queijo azul
43. Porco sauté com abacaxi
44. Porco sauté com gengibre
45. Colombo suíno
46. Risoto de linguiça e cogumelo
47. Batatas com linguiça de Morteau e mostarda
48. Trofie com tomate e linguiça
49. Penne ao molho de tomate com toucinho e cebola
50. Quiche de presunto, hortelã e ervilha
51. Pizza fácil de chorizo
52. Pizza de legumes grelhados, presunto e muçarela
53. Flammekueche de queijo cremoso
54. One pot pasta de trofie, ervilha e toucinho
55. Tomates recheados gratinados
56. Frango assado mítico
57. Frango crocante com flocos de milho
58. Coxas de frango laqueadas com mel, limão e coentro
59. Curry vermelho de frango com leite de coco
60. Wraps de frango com especiarias
61. Tagine de frango com tâmaras
62. Frango basco
63. Espetinhos de frango tandoori
64. Salada de peru com frutas secas
65. Torta de confit de pato
66. Caçarola de pato com laranja e mel
67. Curry vermelho de pato

PESCADOS

68. Salada de salmão com frutas cítricas
69. Ravióli de peixe branco e cebolinha
70. Salmão com batata escandinava
71. Salada poke bowl
72. Blanquette de salmão com alho-poró
73. Rotelle com salmão
74. Pizza branca de salmão defumado
75. Tagine de salmão
76. Lasanha de truta e espinafre
77. Atum semicru com gergelim e vagem
78. Peixe cozido com especiarias suaves
79. Brandade de bacalhau
80. Fish and chips revisitados
81. Curry de bacalhau com garam masala
82. Bacalhau poché com espinafre e leite de coco
83. Trouxinhas de saithe com frutas cítricas
84. Ceviche de saithe
85. Dorso de saithe empanado em grãos
86. Peixe-espada grelhado com molho de salsinha e salada
87. Caçarola de tamboril, batata e presunto

88. Merluza com molho verde
89. Celentani com hadoque e limão
90. Cuscuz de sargo
91. Sargo e tomate-cereja com macarrão ao ragu
92. Torta de merluza com cenoura
93. Bolinhos de bacalhau das Antilhas
94. Anchovas com tomate-cereja, alho e orégano
95. Pappardelle de sardinha
96. Rolinhos de sardinha
97. Salada bo bun
98. Ravióli frito de camarão
99. Arroz com camarão e ervilha
100. Tagine de camarão com harissa
101. One pot pasta com camarão e açafraão
102. Batatas com camarão e espinafre
103. Macarrão com siri, creme de leite e cebolinha-francesa
104. Trouxinhas de vieira com alho-poró
105. Vieiras com curry e leite de coco
106. Penne de trigo-sarraceno com mexilhões e hortelã
107. Espaguete de tinta de lula com mexilhões
108. Mexilhões expressos com leite de coco e limão
109. Espaguete com mexilhões
110. Caldeirada de mexilhões com curry
111. Navalhas grelhadas com salsinha e limão
112. Lula ao molho de conhaque
113. Lula frita com cebola e alcachofra

VEGETAIS

114. Gratinado de alho-poró com queijo emmental
115. Gratinado de batata
116. Gratinado de abóbora com trigo-sarraceno e muçarela
117. Gratinado de pimentão e abobrinha com queijo feta
118. Clafoutis de tomate-cereja
119. Pão de pimentão, queijo brie e manjerição
120. Torta de favas e gorgonzola
121. Torta fria de cream cheese
122. Torta de legumes
123. Pizza de alcachofra em conserva, figo e queijo scamorza
124. Pizza branca de muçarela e sálvia
125. Mac & cheese americano
126. Conchiglioni recheados com abóbora e sálvia
127. Nhoque frito primaveril
128. Linguine com aspargos e avelã
129. Lasanha de abobrinha
130. Cannelloni de ricota e espinafre
131. One pot pasta à putanesca
132. One pot pasta com legumes verdes
133. Tagliolini com favas e muçarela de búfala
134. Risoto com pesto de rúcula

- 135. Risoto de cogumelos com sementes de abóbora
- 136. Risoto de abóbora
- 137. Cevadinha com legumes de outono
- 138. Panzanella de forno
- 139. Tabule de quinoa
- 140. Salada de abacate com frutas cítricas
- 141. Salada de lentilhas
- 142. Curry de legumes à indiana
- 143. Cuscuz de cevada com legumes
- 144. Flores de abobrinha recheadas com ricota e hortelã
- 145. Legumes assados com azeitonas e limões em conserva
- 146. Tomates recheados com tofu
- 147. Tomates assados com queijo de cabra e manjerição
- 148. Legumes recheados com ricota
- 149. Cenouras com cominho e cúrcuma
- 150. Batata assada com casca
- 151. Batata palito com sal com aroma de alho
- 152. Ratatouille à provençal
- 153. Tian de legumes com tomilho
- 154. Espaguete de abobrinha com ricota
- 155. Hambúrguer vegetariano de feijão-vermelho
- 156. Tortilla de batata
- 157. Fritada de espinafre com cogumelos
- 158. Omelete de cogumelos-de-paris
- 159. Caponata siciliana
- 160. Hambúrguer vegetariano de berinjela grelhada

SOBREMESAS

- 161. Bolo de chocolate com pera
- 162. Petit gâteau de chocolate com gengibre
- 163. Brownie de noz-pecã
- 164. Bolo de chocolate para iniciantes
- 165. Bolo marmorizado
- 166. Clafoutis de cereja e amêndoa
- 167. Quadrinhos de limão
- 168. Bolo invertido de abacaxi
- 169. Torta multifrutas
- 170. Tarte tatin de pera
- 171. Torta de frutas com creme de amêndoas
- 172. Torta de limão
- 173. Pastéis de nata
- 174. Crumble de maçã e framboesa
- 175. Granola sabor baunilha
- 176. Crisps de chocolate
- 177. Maçãs ao forno com pralinê
- 178. Rolinhos primavera de frutas
- 179. Tortinhas de abacate
- 180. Cheesecake de biscoito natalino e pera
- 181. Merengue de frutas vermelhas

- 182. Tiramisu de vinho Marsala
- 183. Panna cotta com geleia de fruta
- 184. Crème brûlée com cumaru
- 185. Mousse de morango
- 186. Mousse de chocolate meio amargo
- 187. Galette des rois
- 188. Tronquinho de manga e maracujá
- 189. Raspadinha de limão
- 190. Sorvete de mirtilo

BEBIDAS

- 191. Mojito original
- 192. Piña colada do sol
- 193. Raspadinha de Cosmopolitan
- 194. Raspadinha de mojito de pepino
- 195. Vinho quente com especiarias
- 196. Coco quente cremoso
- 197. Café latte decorado
- 198. Matcha latte decorado
- 199. Mexican coffee com especiarias
- 200. Irish coffee achocolatado