

Rita, help! Me ensina a cozinhar

Sumário

Cozinhar é libertador	6
Com arroz e feijão no prato está resolvida metade do cardápio	9
Dieta brasileira: viva o pê-e!	10
Classificação dos alimentos por grau de processamento	11
Leia a lista de ingredientes do rótulo	13
Comida de verdade	14
Como limpar os alimentos e a cozinha	15
Higiene da cozinha	17

1. Arroz

Tudo o que você precisa saber sobre o arroz	18
Arroz branco soltinho	20
Arroz integral na pressão sem refogar	21
Sobras de arroz integral com talos	21
Arroz frito com frango e cenoura	22

2. Feijão

Aprenda a cozinhar feijão!	23
Feijão caseiro	25
Sopa de feijão com macarrão	27
Lentilha na pressão	27

3. Pê-e!fe

Ao menos duas hortaliças para turbinar o pê-e!fe	28
Chips de couve assada + abóbora assada com alho e sálvia	29
Legumes assados	30
Salada de couve com vinagrete de laranja + chuchu refogado com orégano	32
Refogado x grelhado	33
Abóbora chamuscada com molho de iogurte com coco + vinagrete de chuchu com semente de cominho	34
Outras ideias de combinações de pê-efes	34
Salada de abobrinha com manjerição + escarola refogada com aliche	36
Cenoura grelhada com molho de curry	38
Salada de tomate + berinjela assada	39
Espinafre refogado + cogumelo shiitake assado com shoyu + alcachofra	40
Grupos alimentares do pê-e!fe	42
Pê-efes criativos	43
Mix de legumes assados + cuscuz marroquino com grão-de-bico	44
Rabanete assado com molho de balsâmico e mel + salada de pimentão grelhado com grão-de-bico e erva-doce	45
Pimentão recheado + salada de lentilha	47
Farofa de cenoura	49
Pê-efes com grelhados perfeitos	50
Bife de contrafilé com molho de limão	51
Filé de peito de frango suculento	52
Carne moída acebolada	53

4. Ovos e saladas

Onze ovos e um segredo	54
Ovo cozido	55
Ovos cozidos com molho mediterrâneo	55
Ovos mexidos	55
Omelete rústica	55
A fórmula do molho de salada	56
Cocotte de ervilha com ricota	57

5. Sopa

Canja é um símbolo	58
Canja de galinha	60
Uma sopa para se exercitar na cozinha	61
A fórmula da sopa	62

6. Risoto

Risoto fácil ou muito fácil?	64
Risoto de ervilha e hortelã	65
Reaproveite até o último grão!	66
Sopa de risoto	66
Risoto na pressão	67
Risoto de espinafre com uva-passa	68

7. Macarrão

Como cozinhar macarrão	70
Macarrão com refogado de escarola e tomate e farofinha de pão	72
Sobrou macarrão cozido com molho e agora?	73
Fritata de espaguete	74

8. Pão (e sanduíche)

Pão quente sem sair de casa!	75
Chapati	76
Quem viu, viu, quem não viu... ..	77
Crepe	78
Ideias para montar sanduíches saudáveis e gostosos	79

9. Bolo

Bolo com sabor de vitória	80
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	82
Bolo de chocolate de caneca	83

10. Brigadeiro(s)

Um doce típico (e uma invenção)	84
Brigadeiro de chocolate 70%	85
Brigadeiro de tahine	85

Lista de compras da despensa

Ingredientes culinários	86
Os secos e as conservas	86
Os campeões da feira	87