

Tempero mágico: cozinha para todo dia, com muito sabor

SUMÁRIO

PREFÁCIO	11
AGRADECIMENTOS	13
TABELA DE MEDIDAS PARA FACILITAR SUA VIDA	15
DIA DA ORGANIZAÇÃO	17
Utensílios e equipamentos para facilitar seu dia a dia	18
Planejando, organizando e conservando os ingredientes	19
Higienizando frutas, legumes e verduras uma vez por semana	19
Congelando	20
Ingredientes para temperar e dar sabor	21
Sal	21
Ervas	23
Tempero mágico - Massala	24
Alho	27
Gengibre, pimentão e dedo-de-moça	28
Refogado que dura	28
Caldo de legumes e ingredientes	29
Conservação de outros ingredientes	31
DIA DA PREGUIÇA	51
Peixe de forno com alho-poró e espinafre (acredite, é bem rápido)	52
Sufê rápido de salmão defumado e abobrinha	53
Massa ou batata com tomatinhos assados no azeite, pesto ou azeite de tapenade	54
DIA DA MONTANHA	57
Vinho quente com especiarias	58
Fondue de espumante	58
Crepe salgado de carne-seca, requeijão e abóbora	60
Crepe doce com creme de castanhas e chocolate	62
Cordeiro no vinho com purê rústico assado	63
DIA DA ALEGRIA	67
Infusão gelada de sagu frutado	68
Carré assado com barbecue rápido	69
Sanduíche gourmet de pato	70
Chutney de cebola	72
Cubinhos de coco, canela e açúcar	72
DIA DO LUXO	75
Espumante com capim-limão e frutas vermelhas	76
Miniterrine de queijo azul e nuts crocantes	77
Ceviche com coco, peixe, leite de leão e batatas-doces assadas em gomos	79
Rösti de forno com trufas	81
Bacalhau com gruyère	82

DIA DA PRESSA	85
Salada de abacate, tomate-cereja e camarão	86
Arroz de micro-ondas	87
Brócolis de micro-ondas e azeite de alho	88
Um bife para chamar de seu	89
Filé de frango no grill e molho teriyaki	91
Camarão chinês	93
DIA DO AMOR	95
Espumante com flor de feijão borboleta	96
Canapé de lichia recheada e redução de Porto	97
Patê de fígado de galinha	98
Crostini de cogumelos frescos	99
Magret com maçãs e cardamomo	100
Torta de chocolate mousse crocante	102
DIA DA SAÚDE	105
Infusão de capim-limão e hibisco	106
Caldinho de cogumelos, gengibre, alho-poró, capim-limão e alga	107
Berinjela com missô e cogumelos	108
Peixe thai com couve-de-bruxelas assada	109
Ceviche de abobrinha, manga, laranja e gengibre	111
DIA DA PORCARIA	113
Waffle americano com doce de leite	114
Bolinhas de tapioca, coco e camarão fritas	115
Feijoadinha rápida de feijão-vermelho, couve, laranja com arroz e farofa tostada	116
Hambúrguer de fraldinha com bacon	119
DIA DA CARÊNCIA	121
Sanduíche de costela com cerveja preta	122
Geleia de pimenta	123
Pão turco	124
Bolinhas estufadas de batata-baroa	125
Abobrinha assada com molho de tomate e búfala	126
Coxas com mostarda, mel e laranja (sem trabalho!)	127
DIA DA PRAIA	129
Peixe tostado, batatas com limão e farofa de coco	130
Couscous verde	132
Salada colorida com salmão defumado	133
Rosbife rápido e salada de batata tradicional	134
Empadinhas de batata-doce e polvilho azedo	136
DIA DA TRISTEZA	139
Chai de coco	140
Creme de legumes, gengibre e sementes de abóbora	141
Arroz de pato	143
Trufas de nuts	145

DIA DOS AMIGOS	147
Porco ao abacaxi	148
Pão tipo sueco	149
Salmão curado	150
Pão de especiarias	152
Conserva de beterraba	153
Camarão salteado ou cozido	153
Molho agri-doce	154
Cookies supercrocantes e duradouros	155
DIA DO CHURRASCO	157
Azeite de tapenade	158
Pão de linguiça de máquina e manteiga de limão	158
Salada de batata e mais um pouco	160
Salada verde com pesto de basílico e salsa	161
Pipoca de quinoa	162
Farofa de banana com castanhas	163
Chutney de pera e capim-limão	163
Chutney de ameixa-preta	164
Compota de melão	165
DIA DO MIMO	167
Suco de uva e água de coco	168
Granola com iogurte	168
Panquecas de desenho animado (aquelas bem altas, com mel...)	170
Bolo de aipim para impressionar	171
DIA NUBLADO	173
Creme de abóbora com toppings	174
Molho de tomate rápido	175
Bolo de iogurte	176
Geleia de melancia e dedo-de-moça	177
DIA DA RAIVA	179
Ovo cozido	180