

ÍNDICE

I. CONCEITOS BÁSICOS	7
II. RECEITAS BÁSICAS	11
Ovos	12
Maionese	13
Ensaladilha da Tia Rita	14
Molho para saladas	15
Massa quebrada	16
Molho branco (béchamel)	17
Molho de tomate à italiana	18
Ervilhas com ovos escalfados	19
III. ENTRADAS	21
Ovos na tigelinha	22
Ovos com farinheira	22
Queijo camembert no forno	23
Quiche	23
Paté de atum	24
Pão de forno	24
Pizza	25
Tortilha	26
Salada Russa	27
IV. SOPAS	29
Sopa de legumes	30
Sopa de grão com espinafres	30
Caldo verde	31
Sopa de Peixe	31
Canja de Galinha	32
Canja rica	32
Sopa de carne (caldo de carne)	32
Sopa de tomate (à moda do Pai)	33
Sopa de tomate da Avó Leonor	34
Sopa de entulho (feijão encarnado)	35
Sopa de entulho da Pim	35
Sopa de coentros	36

Sopa da Panela	36
Gaspacho alentejano	37
Sopa da pedra de Almeirim	37
V. PEIXE	39
Filetes com arroz de tomate	40
Bacalhau do Sr. Alfredo	41
Choquinhos à Algarvia	42
Linguado no forno	43
Atum à moda do Algarve	43
Peixe assado no forno	44
Caldeirada à moda de Peniche	45
Bacalhau à Brás	46
Bacalhau à Gomes de Sá	47
Arroz de atum	48
Lulas guisadas	49
Lulas recheadas	50
Choco frito de Setúbal	50
Arroz de Polvo	51
Polvo à lagareiro	52
Centros de Pescada com sopa de cebola	52
Feijoada de choco	53
VI. CARNE	55
Bifes de vaca fritos	56
Bifes de vaca à café	56
Carne assada	57
Coelho à caçador	58
Rosbife à inglesa	59
Cozido à Portuguesa	60
Arroz de forno	61
Bifinhos de cebolada	62
Feijoada à João Sasseti	62
Favas com chouriço	63
Rolo de carne	64

Lombinhos de porco com molho de mostarda	65
Salsichas frescas com couve	66
Feijão guisado da Tia Mafalda	66
Hamburgers	67
Isclas à Portuguesa	68
Almôndegas	69
Tomate e pimentos recheados	70
Strogonoff	71
Carne estufada	72
Picanha à brasileira	72
VII. AVES	75
Perú do Natal	76
Peito de Perú assado	77
Caril de frango	78
Panados de frango	79
Arroz de pato à antiga	79
Frango assado	80
Fricassé de frango	81
Frango estufado	82
Empada de frango	82
VIII. MARISCO	85
Caril de gambas	86
Gambas ao alinho	86
Ameijôas à bulhão pato	87
Arroz de marisco	87
Açorda de marisco	88
Cocktail de gambas	89
IX. MASSAS	91
Frango guisado com esparguete	92
Esparguete à bolonhesa	93
Esparguete marinheiro	94
Macarrão de forno	94
Lasanha	95

Canelones	95
Carbonara do Pai	96
Massada de peixe	97
Rancho à moda de Viseu	97
X. ARROZ	99
Risotto de cogumelos	100
Arroz de frango	100
Arroz árabe	101
Arroz de peixe	102
Arroz de tamboril	103
Arroz à valenciana	104
Arroz de grelos	105
Arroz de refogado	105
XI. DOCES	107
Pudim de ovos	108
Mousse de chocolate	108
Bolo 250	109
Petit gateau	111
Salame de chocolate	111
Crepes doces	112
Torta de laranja	113
Mousse de leite condensado	114
Apple crumble	114
Leite creme	115
Mousse de limão	115
Arroz doce	116
Pudim de leite condensado	116
Areias de cascais	117
Gelado de amêndoas	117