

# AnaMaria Receitas

Receitas já publicadas na revista AnaMaria e AnaMaria Especiais

## Sumário - Tortas salgadas

Edição Nº 68

### MUITO FÁCIL

Quiche expresso .....	3
Torta de alho-poró .....	4
Torta de atum com gergelim.....	5
Torta de arroz com carne .....	6
Torta de arroz com requeijão.....	7
Torta de batata palha .....	8
Torta de catalônia .....	9
Torta de cebola .....	10
Torta de escarola com requeijão .....	11
Torta de espinafre e batata .....	12
Torta de frios.....	13
Torta de grão-de-bico .....	14
Torta de macarrão.....	15
Torta de macarrão com queijo e presunto .....	16
Torta de mussarela .....	17
Torta de pão e atum .....	18
Torta de salsicha de frango .....	19
Torta do reino .....	20
Torta folhada de queijo .....	21
Torta-pizza.....	22
Torta prática de espinafre.....	23
Torta prática de sardinha .....	24
Torta salgada com sobras de carne.....	25

### FÁCIL

Quiche de alho-poró.....	26
Quiche de repolho com carne .....	28
Torta de abóbora com crosta .....	29
Torta de abóbora no liquidificador .....	30
Torta de batata .....	31
Torta de brócolis e atum.....	32
Torta de carne moída e banana.....	33
Torta de frango no pote .....	34
Torta de omelete.....	35
Torta de panqueca com ricota e berinjela .....	36
Torta de quiabo.....	37
Torta de salsicha .....	38
Torta fria bicolor .....	39
Torta integral de queijo e milho.....	40
Torta prende-marido.....	41
Torta verde.....	42

### ELABORADO

Galette de escarola e aliche .....	44
Torta aberta de legumes .....	46
Torta de abobrinha e tomate .....	47
Torta de bacalhau .....	48
Torta de batata com berinjela .....	49
Torta de camarão.....	50
Torta de mandioquinha.....	51

## Muito fácil

# Quiche expresso

■ Rende 6 porções

- ▶ 200 g de massa folhada para torta
- ▶ 4 ovos
- ▶ 1 lata de creme de leite
- ▶ 1 pote de iogurte
- ▶ 2 pacotes de queijo ralado (200 g)
- ▶ 300 g de mussarela cortada em cubos

- 1 Aqueça o forno a 180°C. Abra a massa com um rolo e cubra o fundo de uma forma de 22 cm de diâmetro.
- 2 No liquidificador bata os ovos, o creme de leite, o iogurte e 100 g de queijo ralado.
- 3 Misture os cubos de mussarela e ponha sobre a massa. Polvilhe o restante do queijo ralado e leve ao forno por aproximadamente 55 minutos ou até dourar.

ORNALIZD ALVES



**Dica:** Varie o recheio substituindo a mussarela por peito de frango desfiado.

Fale conosco E-mail: [anamaria.abril@atleitor.com.br](mailto:anamaria.abril@atleitor.com.br)

ATENDIMENTO AO LEITOR: Ligue para (11) 3037-4912, de 2ª a 6ª, das 14 h às 18 h, e dê sua opinião sobre AnaMaria Receitas Fax (11) 3037-4915, Caixa Postal 66207, CEP 05315-970, São Paulo, SP



**Muito fácil**

# Torta de alho-poró

▪ Rende 12 porções

## Massa

- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 1/2 xícara (chá) de maisena
- ▶ 1/4 de xícara (chá) de azeite
- ▶ 1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- ▶ 1 1/2 xícara (chá) de sal
- ▶ 3 ovos

## Recheio

- ▶ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ▶ 6 alhos-porós cortados em fatias finas
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 1 xícara (chá) de leite

## Para polvilhar

- ▶ Queijo parmesão ralado

## Acessório

- ▶ Refratário de 32 x 20 cm untado e polvilhado com farinha de trigo

## Massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

## Recheio

Aqueça o forno a 200°C. Aqueça a manteiga em fogo médio e refogue o alho-poró até ficar macio. Tempere com sal. Dissolva a farinha no leite e acrescente à frigideira. Cozinhe por três minutos ou até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

## Montagem

Despeje metade da massa no refratário e disponha o recheio. Cubra com a massa restante, polvilhe com o queijo e asse até dourar.



# Torta de atum com gergelim

▪ Rende 8 porções

- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1/2 xícara (chá) de óleo
- ▶ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▶ 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- ▶ 4 ovos
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 2 latas de atum
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 100 g de sementes de gergelim cruas

Ponha no liquidificador a farinha de trigo, o óleo, o fermento, o queijo ralado e os ovos. Bata até formar uma massa homogênea. Transfira para uma tigela e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Acrescente o atum amassado e a cebola picada, mexa com uma colher de pau e despeje em uma forma untada e polvilhada com a farinha de trigo. Polvilhe com o gergelim e leve para assar em forno médio preaquecido até dourar. Sirva quente ou na temperatura ambiente.

MAURO HOLANDA





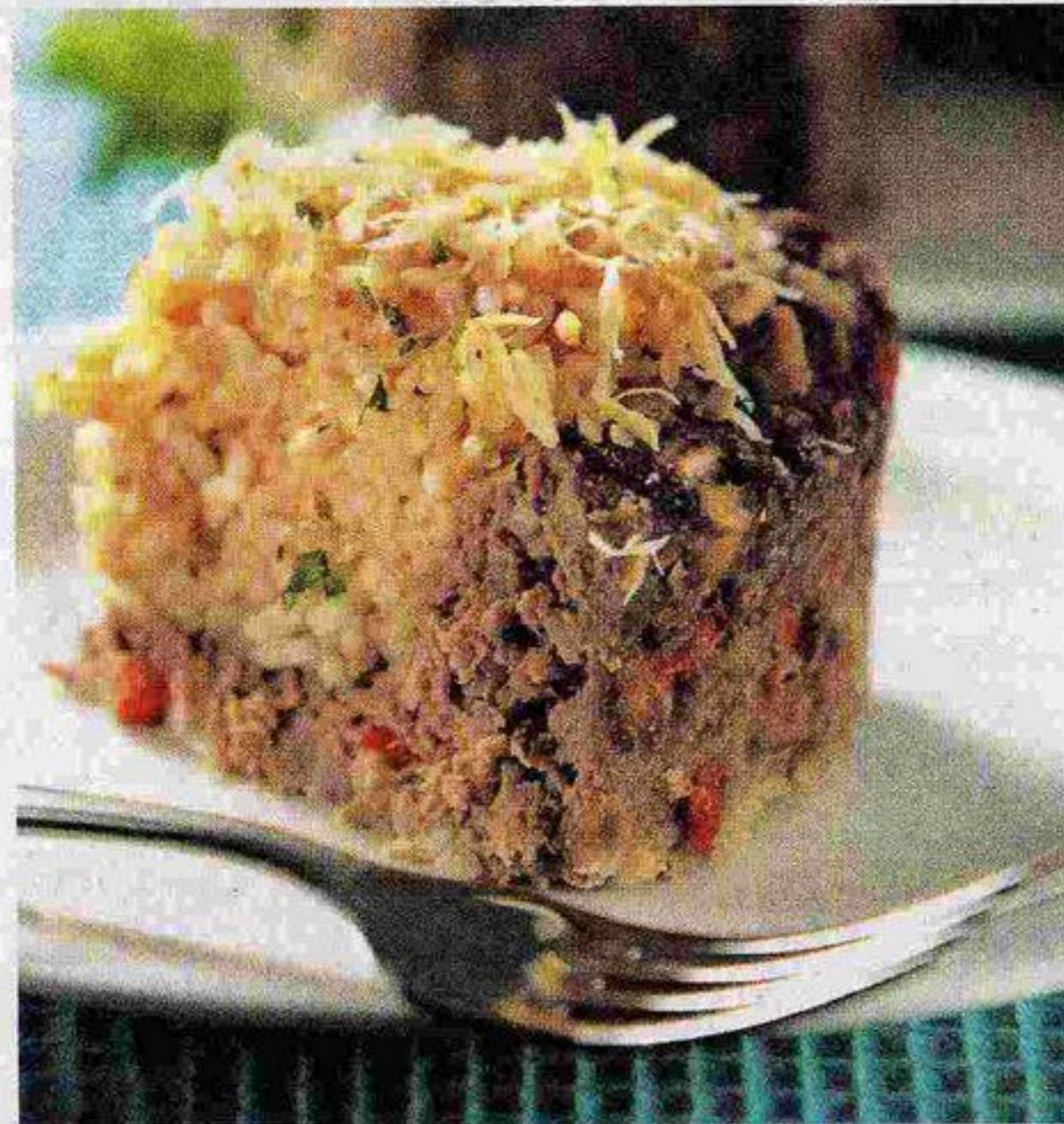
Muito fácil

# Torta de arroz com carne

■ Rende 6 porções

**Dica:** Use sobras de arroz.

- ▶ 300 g de carne moída
- ▶ 1/2 xícara (chá) de miolo de pão amanhecido
- ▶ 1/2 cebola picadinha
- ▶ 5 azeitonas verdes picadas
- ▶ 1/2 pimentão vermelho picado
- ▶ 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- ▶ Sal a gosto
- ▶ Margarina para untar
- ▶ Farinha de rosca para polvilhar
- ▶ 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- ▶ 100 g de queijo parmesão ralado



Em uma tigela média misture a carne moída, o miolo de pão, a cebola picada, a azeitona, o pimentão, metade do molho de tomate e o sal. Com a margarina unte uma forma de 22 cm de diâmetro com fundo removível e polvilhe com a farinha de rosca. Distribua a mistura no fundo e nas laterais da forma. Reserve. Em uma tigela misture o arroz cozido, o restante do molho e metade do queijo parmesão ralado. Acomode a mistura na forma forrada com a carne e pressione bem. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno 180°C preaquecido, por 25 minutos. Retire o papel-alumínio, salpique com o restante do queijo e leve novamente ao forno por mais dez minutos. Deixe esfriar um pouco e desenforme.

ORNALIZO ALVES

# Torta de arroz com requeijão

■ Rende 6 porções

- ▶ 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- ▶ 1 cenoura média cortada em cubinhos
- ▶ 1 ovo
- ▶ 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 xícara (chá) de requeijão
- ▶ 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ▶ 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- ▶ Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- ▶ 2 colheres (sopa) de salsa picada

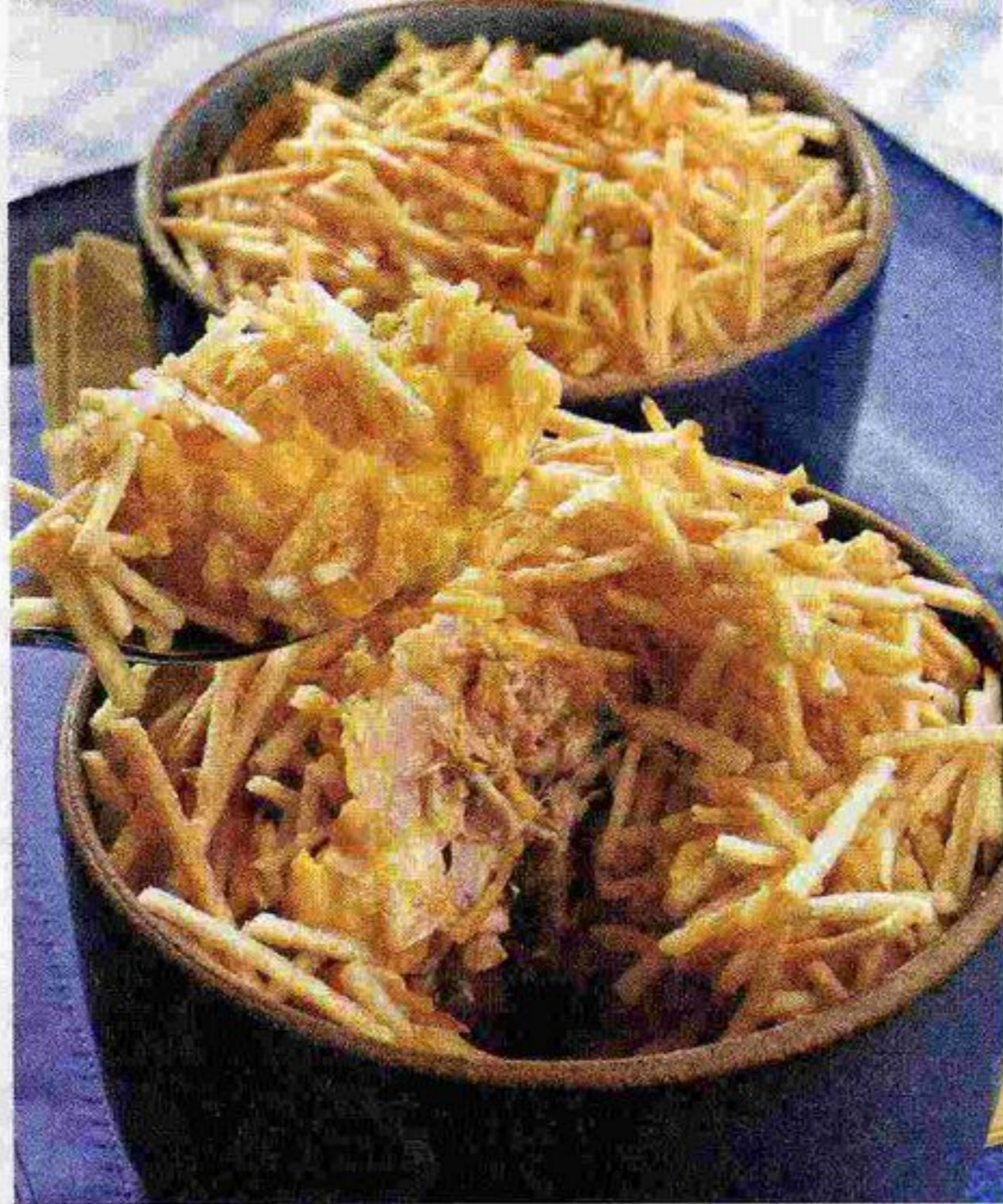
Aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela ponha o arroz, a cenoura, o ovo, a farinha, o requeijão, o parmesão, o fermento, sal, pimenta e a salsa. Com uma colher misture bem até obter uma mistura ligeiramente mole. Distribua em uma forma redonda untada com manteiga e leve para assar durante 30 minutos ou até dourar. Decore a gosto e sirva a torta quente ou fria.

ORNALIZO ALVES

**Dica:** Aproveite sobras de arroz do dia anterior para fazer a torta.







- ▶ 2 xícaras (chá) de frango desfiado
- ▶ 2 colheres (sopa) de molho de tomate aproximadamente
- ▶ 100 g de queijo prato em fatias
- ▶ 100 g de presunto em fatias
- ▶ 1 lata de milho escorrido
- ▶ 1 lata de leite (use a mesma medida da lata de milho)
- ▶ 1 pacote de batata palha pequeno
- ▶ Sal a gosto

MILAURO HOLANDA

## Torta de batata palha

▪ Rende 4 porções

Misture o frango com o molho de tomate e tempere com o sal. Deve ficar úmido. Se necessário adicione mais molho. Espalhe essa mistura em um refratário untado e faça uma camada de queijo e outra de presunto. Reserve. Bata no liquidificador o milho com o leite de vaca e passe por uma peneira. Despeje esse creme no refratário e cubra com uma camada generosa de batata palha. Leve ao forno médio preaquecido por 20 minutos. Sirva imediatamente.

**Dica:** Esta torta pode ser preparada com sobras de carne de panela ou assada picadas.

## Torta de catalônia

▪ Rende 8 porções

- ▶ 2 maços de catalônia
- ▶ 100 g de bacon picado
- ▶ Sal e pimenta vermelha picada a gosto
- ▶ 300 g de ricota
- ▶ 500 g de massa folhada para torta

OPIMUZO ALVES

1 Aqueça o forno a 200°C. Lave bem as folhas de catalônia e afervente em água com sal. Escorra, esprema para retirar o excesso de água e pique grosseiramente. Em uma frigideira doure o bacon, junte a catalônia, tempere com o sal e a pimenta. Refogue até ficar macia. Deixe esfriar e junte a ricota. Mexa bem.

2 Abra a massa na espessura de 3 cm. Forre o fundo e as laterais de uma forma de 26 cm de diâmetro. Ponha o recheio e decore com tirinhas de massa. Leve ao forno por 50 minutos ou até dourar.

**Dica:** A catalônia é uma verdura amarga. Se preferir, substitua por escarola ou espinafre.





Muito fácil

# Torta de cebola

■ Rende 8 porções

## Massa

- ▶ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 2 ovos
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina
- ▶ Sal a gosto

## Recheio

- ▶ 5 cebolas cortadas em fatias
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina
- ▶ 2 cubinhos de caldo de carne
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 2 colheres (sopa) de queijo ralado

## Massa

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Faça uma bola e embrulhe em filme plástico. Leve à geladeira.

## Recheio

Frite a cebola na margarina até ficar bem macia. Junte os cubinhos de caldo de carne, os ovos, o leite e por último a farinha de trigo. Mexa em fogo baixo até se desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar.

## Montagem

Retire a massa da geladeira e espalhe o recheio. Polvilhe com o queijo ralado e leve para assar em forno médio preaquecido até começar a dourar a superfície.

**Dica:** Decore a torta com fatias finas de cebola fritas em óleo até ficarem bem escuras. Cuidado para não queimá-las, pois o gosto ficará amargo.



ORMUZD ALVES



**Dica:** Experimente substituir a escarola por acelga.

## Massa

- ▶ 2 xícaras (chá) de leite
- ▶ 3/4 de xícara (chá) de óleo
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 2 colheres (sopa) de queijo ralado

## Recheio

- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 cebola pequena picada
- ▶ 1 dente de alho picado
- ▶ 1 pimentão vermelho picado
- ▶ 1 maço de escarola lavado e picado
- ▶ Sal e pimenta a gosto

## Cobertura

- ▶ 1 copo de requeijão cremoso (250 g)
- ▶ 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

ORMUZD ALVES

# Torta de escarola com requeijão

■ Rende 10 porções

## Massa

No liquidificador bata o leite, o óleo, a farinha de trigo, o fermento, o sal e o queijo ralado.

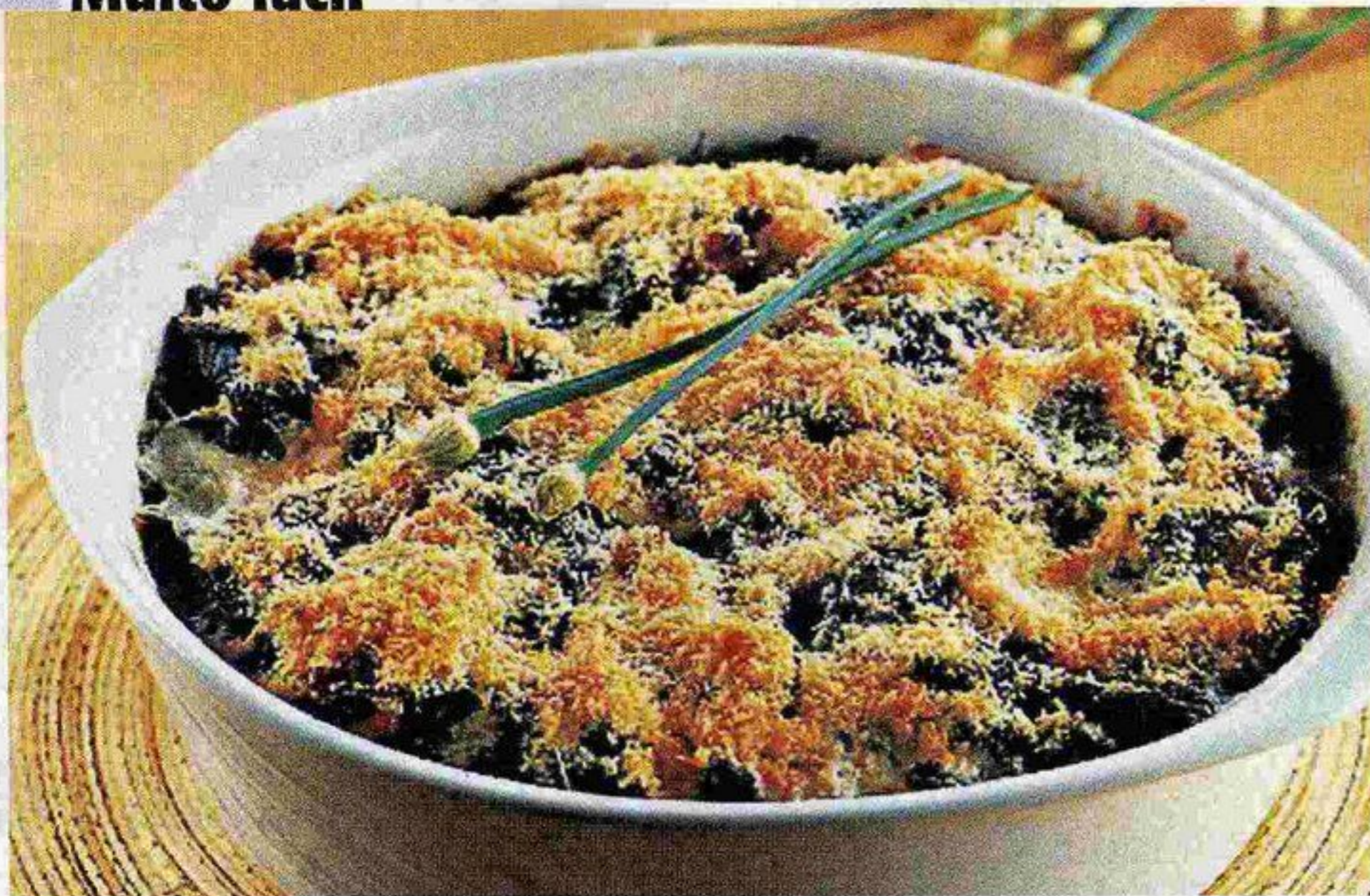
## Recheio

Aqueça o azeite, refogue a cebola, o alho e o pimentão, acrescente a escarola, tempere com sal e pimenta e refogue por três minutos.

## Montagem

Aqueça o forno a 200°C. Em uma forma de 22 cm de diâmetro untada e enfarinhada ponha 3/4 da massa e distribua o recheio. Espalhe a massa restante nas bordas, deixando o centro livre. Espalhe o requeijão no centro e salpique o parmesão. Asse por 30 minutos.





## Torta de espinafre e batata

■ Rende 12 porções

- ▶ 100 g de bacon picado
- ▶ 3 colheres (sopa) de margarina
- ▶ 1 maço de espinafre refogado
- ▶ 500 g de batata
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 100 g de mussarela ralada
- ▶ 50 g de queijo ralado

Frite o bacon na margarina, junte o espinafre e refogue por alguns minutos. Reserve. Corte a batata em rodela e cozinhe-a em água com sal até ficar macia, porém firme. Escorra-a e reserve. Unte um refratário e despeje o leite até cobrir o fundo. Reserve o restante. Faça uma camada com a batata, cubra com espinafre e polvilhe com a mussarela. Espalhe o queijo ralado e continue alternando as camadas até finalizar os ingredientes. Regue com o leite e a margarina restantes e leve ao forno quente até ficar dourado.

## Torta de frios

■ Rende 12 porções

### Massa

- ▶ 1/2 xícara (chá) de óleo
- ▶ 1 colher (sopa) de margarina
- ▶ 2 xícaras (chá) de leite
- ▶ 3 ovos
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- ▶ 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

### Recheio

- ▶ 200 g de mussarela cortada em cubos
- ▶ 200 g de presunto cortado em cubos

### Cobertura

- ▶ 1 cebola cortada em rodelas
- ▶ Sal, azeite e orégano a gosto

1 Aqueça o forno a 180°C. No liquidificador bata o óleo, a margarina, o leite, os ovos, a farinha, o queijo e o fermento.

2 Em uma assadeira retangular untada com margarina ponha metade da massa, distribua o recheio e cubra com a massa restante.

3 Por cima acomode as rodelas de cebola e tempere com sal, orégano e azeite. Leve ao forno durante 40 minutos e sirva.

**Dica:** Substitua a cebola por fatias de tomate.







# Torta de macarrão

■ Rende 4 porções

- 3 xícaras (chá) de macarrão cozido
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 3 claras
- Sal, pimenta-do-reino e queijo ralado a gosto

Ponha o macarrão em um refratário untado. Misture o molho de tomate com as claras e tempere com o sal e a pimenta. Despeje sobre o macarrão e com uma colher ajude a penetrar bem na massa. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno médio preaquecido para gratinar. Sirva em seguida.

**Dica:** Esta é uma boa opção para aproveitar sobras de macarrão.

MAURO HOLANDA



# Torta de grão-de-bico

■ Rende 8 porções

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 cebola média ralada
- 1 cenoura média ralada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picadinha
- 2 colheres (sopa) de salsa picadinha
- Manteiga para untar a forma

1 Aqueça o forno a 180°C. Passe o grão-de-bico no processador até formar uma pasta homogênea.

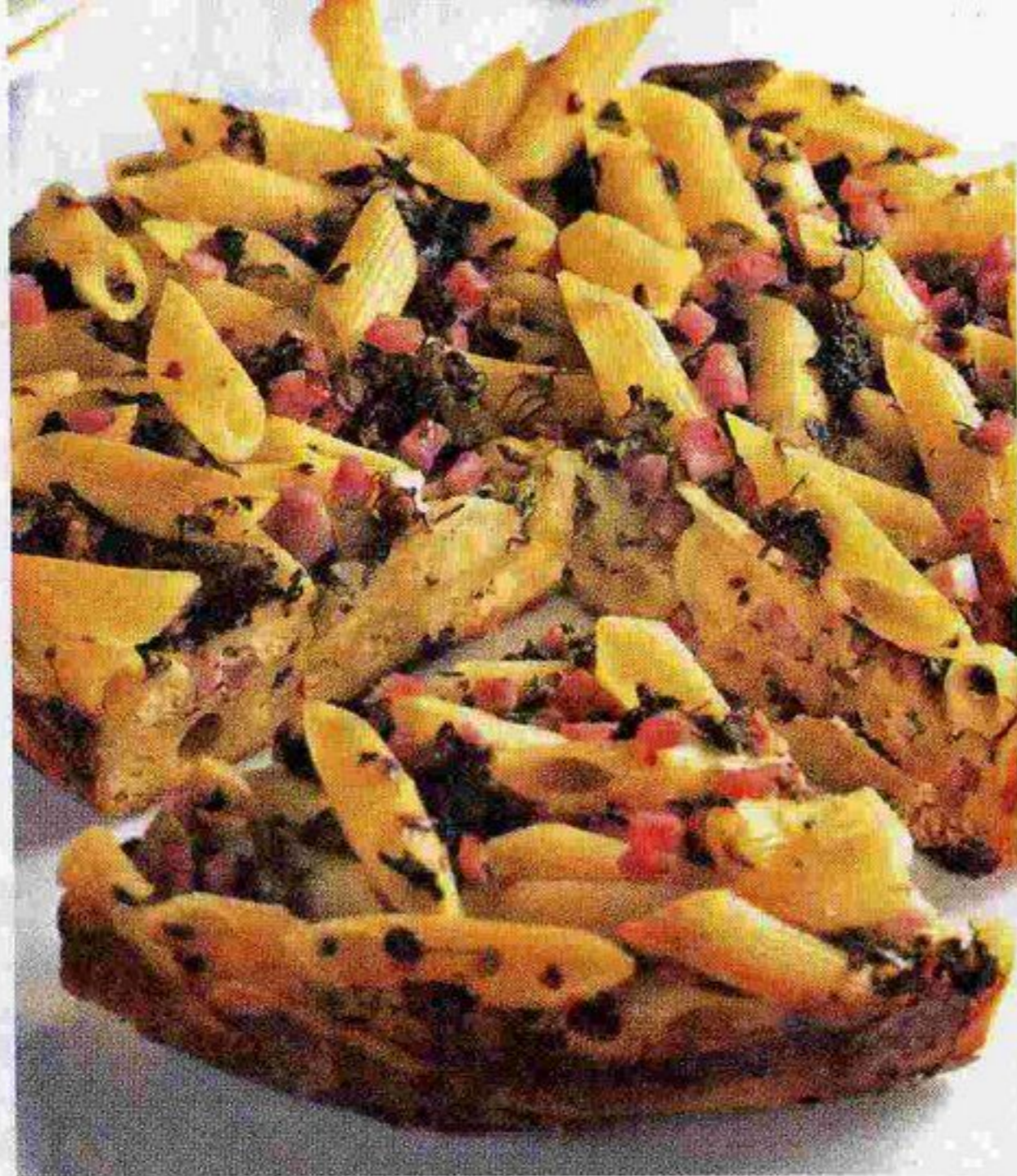
2 Em uma tigela coloque o grão-de-bico e misture a margarina. Reserve. Em uma panela refogue a cebola e a cenoura no azeite. Acrescente a cebolinha e a salsa.

3 Unte uma forma tipo bolo inglês de 9 x 20 cm e coloque uma camada de pasta de grão-de-bico, uma do refogado e cubra com outra camada de grão-de-bico. Salpique um pouco de manteiga sobre a última camada e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Deixe esfriar, desenforme e sirva em seguida.

OPMUZD ALVES



Muito fácil



## Torta de macarrão com queijo e presunto

■ Rende 8 porções

- ▶ 400 g de macarrão tipo penne
- ▶ 2 xícaras (chá) de brócolis picados
- ▶ 4 ovos
- ▶ 1/2 xícara (chá) de requeijão
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ 1 xícara (chá) de presunto picado
- ▶ Queijo ralado a gosto

- 1 Aqueça o forno a 200°C. Em uma panela ponha água, sal e cozinhe o macarrão al dente. Desligue o fogo, acrescente os brócolis e mantenha a panela tampada por dois minutos. Escorra o macarrão junto com os brócolis.
- 2 Em um recipiente bata os ovos, o requeijão, sal, pimenta e misture o presunto. Em uma forma de 24 cm de diâmetro untada com margarina distribua o macarrão com os brócolis e por cima despeje o creme.
- 3 Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno por 30 minutos ou até o creme dourar. Espere amornar e desenforme.

## Torta de mussarela

■ Rende 8 porções

- ▶ 1 kg de batata cozida e espremida
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ▶ 1 colher (sopa) de alcaparras
- ▶ 1 dente de alho picado
- ▶ 100 g de tomate seco picado
- ▶ Salsa picada a gosto
- ▶ 100 g de ricota defumada ralada
- ▶ 200 g de mussarela ralada

Aqueça o forno a 200°C. Em um recipiente misture a batata, a margarina, os ovos, o queijo ralado, as alcaparras, o alho, o tomate seco e a salsa. Unte uma forma de 20 cm x 28 cm com margarina e ponha metade da massa. Espalhe a ricota e metade da mussarela. Cubra com o restante da massa e nivele com uma espátula. Polvilhe com a mussarela restante e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.

**Dica:** Substitua as alcaparras por azeitona picada. Fica delicioso!

ORNULZD ALVES





Muito fácil

# Torta prática de sardinha

■ Rende 6 porções

- ▶ 1 colher (sopa) de azeite
- ▶ 2 colheres (sopa) de cebola picada
- ▶ 1 dente de alho picado
- ▶ 2 xícaras (chá) de tomate em cubos
- ▶ 2 latas de sardinha
- ▶ 1 colher (sobremesa) de salsa
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 5 pães franceses adormecidos
- ▶ 3 colheres (sopa) de maionese

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate e mexa por um minuto. Junte a sardinha e a salsinha picadas, corrija o sal e cozinhe por um minuto. Reserve. Corte os pães em fatias médias. Em um refratário untado monte a torta. Faça uma camada de pão. Espalhe a maionese e cubra com o refogado de sardinha. Repita as camadas e finalize com uma camada de sardinha. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos e sirva em seguida como prato principal.



MAURO HOLANDA

# Torta salgada com sobras de carnes

■ Rende 10 porções

## Recheio

- ▶ 3 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 cebola média picada
- ▶ 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- ▶ 2 xícaras (chá) de sobras de carne de ave (peru, choster ou frango assados)
- ▶ 1 cenoura pequena ralada
- ▶ 1 colher (sopa) de salsa picada
- ▶ Sal a gosto

## Massa

- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 xícara (chá) de óleo
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 3 colheres (sopa) de amido de milho
- ▶ 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- ▶ 12 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Acessório

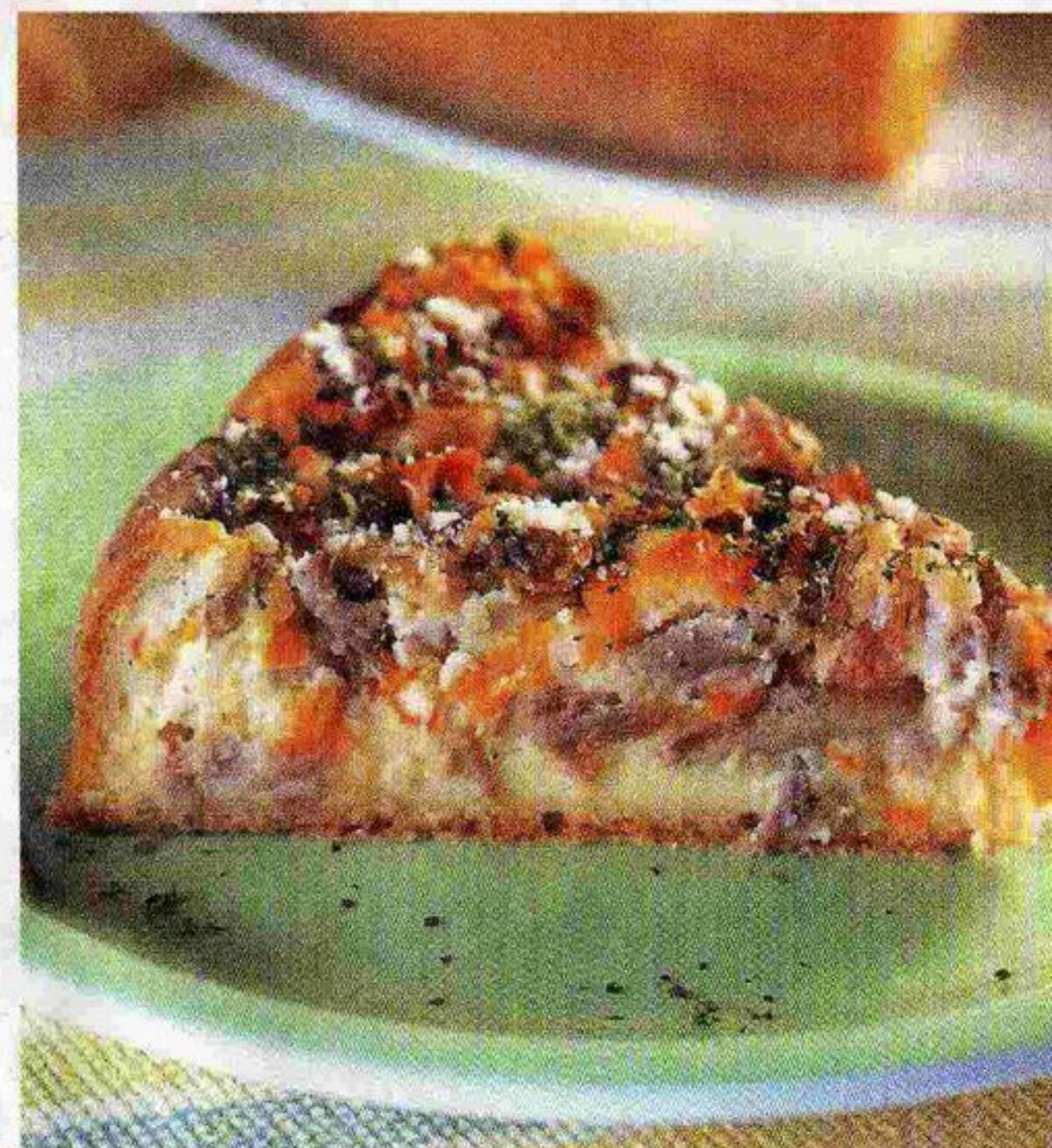
- ▶ Assadeira de 22 cm de diâmetro

## Recheio

Em uma panela aqueça o azeite, refogue a cebola e o tomate, junte as sobras de carne desfiadas, a cenoura ralada e refogue por cinco minutos. Adicione a salsa picada e corrija o sal, se necessário. Espere esfriar.

## Massa

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o amido de milho, o queijo ralado, a farinha e o fermento. Coloque 3/4 da massa na assadeira untada e, sobre ela, o refogado. Espalhe o restante da massa com auxílio de uma colher e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.



ORNUZD ALVES



Fácil

# Quiche de alho-poró

■ Rende 4 porções

## Massa

- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (sopa) de margarina
- ▶ 2 colheres (sopa) de aveia
- ▶ 1/2 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (sopa) de água (se necessário)

## Recheio

- ▶ 2 talos de alho-poró cortados em fatias finas
- ▶ 1/2 colher (sopa) de margarina
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 2 ovos ligeiramente batidos
- ▶ 1/2 xícara (chá) de leite
- ▶ 1/2 xícara (chá) de requeijão

## Massa

Peneire a farinha sobre uma superfície lisa até formar um monte. Faça um buraco no meio e ponha a margarina, a aveia e o sal. Amasse com a ponta dos dedos e, se necessário, ponha a água para ajudar. Forme uma bola e enrole-a em filme plástico. Leve à geladeira por 20 minutos.

## Recheio

Em uma frigideira refogue o alho-poró na margarina por três minutos. Tempere com sal e deixe esfriar. Ponha os outros ingredientes e o refogado em uma tigela. Misture delicadamente e reserve.

## Montagem

- 1 Aqueça o forno a 180°C. Com um rolo de macarrão estenda a massa até a espessura de 1/2 cm e forre uma forma baixa e redonda de 22 cm de diâmetro.
- 2 Despeje o recheio sobre a massa. Asse até que o creme esteja dourado e consistente.





Fácil

# Quiche de repolho com carne

■ Rende 8 porções

## Massa

- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ 1 pitada de açúcar
- ▶ 1/2 xícara (chá) de manteiga gelada

▶ 1 ovo

## Recheio

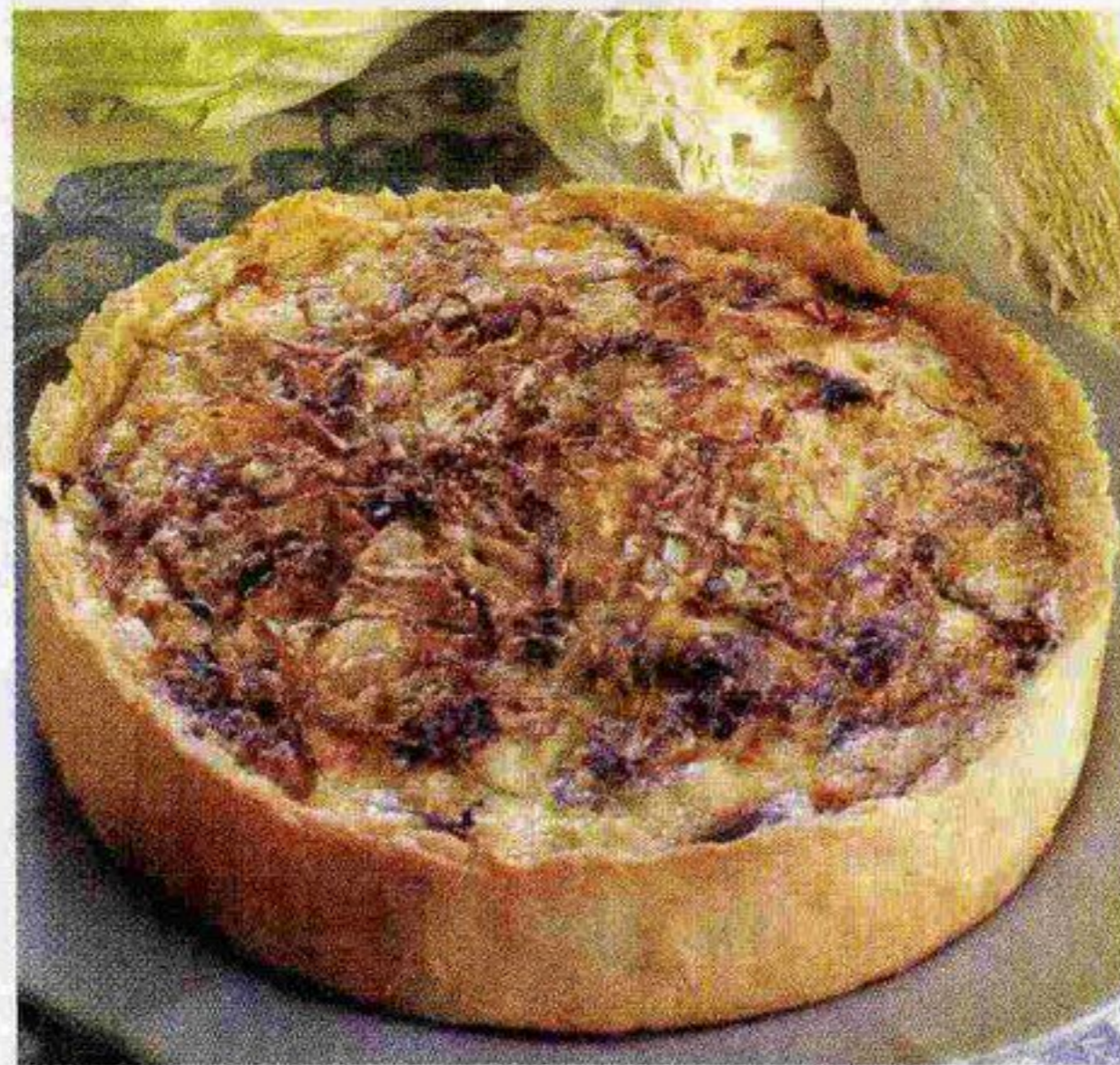
- ▶ 2 ovos
- ▶ 3 gemas
- ▶ 1 xícara (chá) de creme de leite
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- ▶ 3 xícaras (chá) de sobras de picadinho de repolho com carne

## Massa

Misture a farinha com o sal e o açúcar. Junte a manteiga cortada em pedaços e amasse até formar uma farofa grossa. Ponha o ovo e misture até se desgrudar das mãos. Faça uma bola com a massa e embrulhe-a em filme plástico. Leve à geladeira por dez minutos. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma. Cubra com feijões e leve ao forno quente por 20 minutos. Deixe esfriar.

## Recheio

Misture os ovos, as gemas, o creme de leite e o leite até formar um creme. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada e reserve. Espalhe o picadinho na massa fria e cubra com o creme reservado. Asse em forno médio preaquecido por uma hora mais ou menos ou até dourar.



**Dica:** Se você tiver menos quantidade de sobras, inclua pedacinhos de bacon ou de lingüiça fritos.



# Torta de abóbora com crosta

■ Rende 8 porções

## Massa

- ▶ 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 50 g de margarina
- ▶ 2 gemas
- ▶ Sal e noz-moscada ralada a gosto

## Recheio

- ▶ 500 g de abóbora
- ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 1 dente de alho picado
- ▶ 2 ovos
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ Salsa picada a gosto
- ▶ 30 g de farinha de caju

## Massa

Aqueça o forno a 180°C. Em um recipiente misture a farinha, a margarina, as gemas, o sal e a noz-moscada. Trabalhe a massa até ficar homogênea. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por uma hora.

## Recheio

**1** Cozinhe a abóbora com pouca água até ficar bem macia. Escorra e amasse com um garfo. Reserve. Em uma frigideira aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Misture na abóbora reservada, acrescente os ovos, o sal, a pimenta e a salsa. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma de 24 cm de diâmetro.  
**2** Ponha o recheio e cubra com a farinha de caju. Leve ao forno por 50 minutos ou até dourar.

**Dicas:** Passe castanha torrada no processador para fazer a farinha de caju.



# Torta de abóbora no liquidificador

■ Rende 10 porções

- ▶ 500 g de abóbora madura cortada em cubos
- ▶ 1 folha de louro
- ▶ 1 envelope de caldo de legumes
- ▶ 1 xícara (chá) de óleo
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 150 g de queijo fresco em fatias
- ▶ 1 colher (chá) de orégano

Em uma panela de pressão coloque os cubos de abóbora e cubra-os com água. Junte a folha de louro, o caldo de legumes e deixe cozinhar durante cinco minutos após o início da pressão. Escorra bem e amasse com um garfo. Reserve. No liquidificador bata o óleo, o leite, os ovos, o fermento, a farinha e o sal. Transfira para uma tigela e misture bem a abóbora amassada. Em uma forma redonda média untada e polvilhada com farinha distribua metade da massa, cubra com as fatias de queijo, salpique com o orégano e coloque em cima o restante da massa. Leve ao forno médio preaquecido durante 20 minutos.

**Dica:** Substitua a abóbora por mandioquinha.



ORINIZD ALVES

## Massa

- ▶ 1 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 1/2 xícara (chá) de manteiga gelada picada
- ▶ 1 ovo
- ▶ 2 colheres (sopa) de água gelada

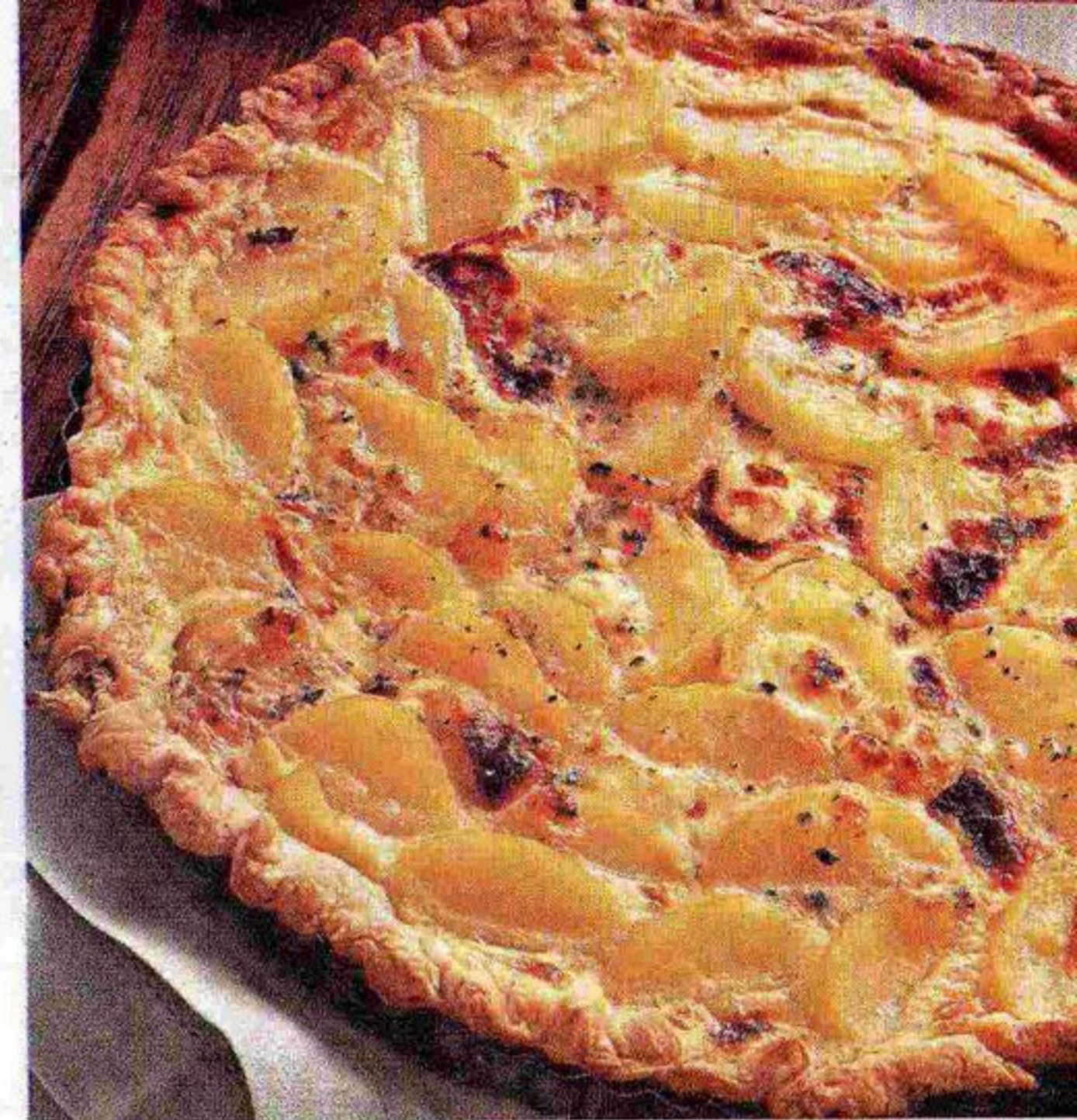
## Recheio

- ▶ 2 cebolas picadas
- ▶ 1/4 de xícara (chá) de manteiga
- ▶ 4 batatas médias sem casca em rodela
- ▶ 4 ovos batidos
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 1 colher (chá) de alcaravia (kümmel)

## Acessório

- ▶ Forma de fundo removível de 24 cm de diâmetro.

FABIO CASTELO



# Torta de batata

■ Rende 12 porções

## Massa

Junte a farinha, o sal e a manteiga. Misture com as mãos até obter uma farofa. Adicione o ovo e a água e amasse ligeiramente. Faça uma bola, embrulhe em filme plástico e reserve na geladeira.

## Recheio

Refogue a cebola na manteiga por cinco minutos. Junte a batata e cozinhe, mexendo, por dez minutos ou até que fique macia. Junte o ovo, o sal e a alcaravia e cozinhe por dois minutos.

Aqueça o forno.

## Montagem

Abra a massa bem fina sobre o fundo da forma. Apare a borda e encaixe o aro. Faça rolinhos e pressione-os na lateral da forma até revesti-la. Recheie. Abra a massa restante e faça uma rede com cortador próprio ou corte tiras e monte uma treliça.

Asse por 30 minutos.



**Fácil**



**Dica:** Esta torta pode ser congelada por três meses.

**Massa**

- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 200 g de margarina
- ▶ 3 colheres (sopa) de vinho branco
- ▶ 2 gemas
- ▶ Sal a gosto

**Recheio**

- ▶ 3 colheres (sopa) de cebola ralada
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina
- ▶ 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 1 lata de atum sólido em óleo vegetal
- ▶ 1 maço de brócolis (só os buquês) aferventado
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Torta de brócolis e atum

■ Rende 8 porções

**Massa**

Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça uma bola e leve à geladeira por 20 minutos. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma de aro removível. Fure o fundo com um garfo e asse em forno médio preaquecido por 15 minutos. Reserve.

**Recheio**

Doure a cebola na margarina. Junte a farinha de trigo, mexendo sempre. Acrescente o leite, aos poucos, e continue mexendo até engrossar. Retire do fogo, junte o atum, os brócolis e o sal. Recheie a massa fria com essa mistura, polvilhe com o queijo ralado e asse em forno médio por 20 minutos. Sirva quente.

## Torta de carne moída e banana

■ Rende 12 porções

**Massa**

- ▶ 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- ▶ 1/4 de xícara (chá) de óleo
- ▶ 1/2 xícara (chá) de leite
- ▶ 2 ovos

**Recheio**

- ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
- ▶ 500 g de carne moída
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- ▶ 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- ▶ 4 bananas-nanicas cortadas no sentido do comprimento
- ▶ 1 gema batida para pincelar

**Massa**

- 1 Em um recipiente ponha a farinha, o fermento, o óleo, o leite e os ovos.
- 2 Trabalhe a massa até ficar homogênea e se soltar das mãos. Cubra e deixe descansar por dez minutos.

**Recheio**

Em uma panela aqueça o óleo, frite a carne até secar todo o líquido. Acrescente a cebola, sal, pimenta e o molho de tomate. Cozinhe por cinco minutos e salpique a salsa. Desligue o fogo e deixe esfriar.

**Montagem**

- 1 Aqueça o forno a 200°C. Reserve 1/4 da massa. Abra a massa restante com um rolo, forre o fundo e as laterais de uma forma de 25 cm de diâmetro com fundo removível.
- 2 Ponha a carne e por cima distribua a banana. Abra o restante da massa e cubra a torta. Pincele a gema e leve ao forno. Asse até dourar, por aproximadamente 50 minutos.

**Dica:** Para a torta ficar mais saborosa utilize bananas maduras.





Fácil

# Torta de frango no pote

■ Rende 5 porções

- ▶ 500 g de sobras de frango assado desfiado
- ▶ 2 xícaras (chá) de molho branco
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 120 g de massa folhada pronta
- ▶ 1 gema para pincelar

Misture o frango desfiado com o molho branco e leve ao fogo baixo até formar um recheio cremoso e uniforme. Corrija o ponto, se necessário, com um pouco de leite e tempere com o sal e a pimenta. Distribua o recheio frio em refratários individuais untados e reserve. Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte-a em círculos um pouco maiores do que o diâmetro dos refratários. Cubra a abertura dos refratários com os círculos da massa e aperte bem as beiradas para formar uma tampa. Pincele com a gema e asse em forno médio pré-aquecido por 20 a 30 minutos, ou até que a massa fique crocante. Sirva imediatamente.

**Dica:** Sobras de carne ou legumes cozidos picados podem ser usados como recheio.



- ▶ 8 ovos
- ▶ 2 colheres (sopa) de espinafre cozido e picado
- ▶ 1 colher (sopa) de extrato de tomate concentrado
- ▶ 2 colheres (sopa) de ervas mistas picadas (orégano, manjericão, cebolinha)
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 1 batata pequena em cubinhos
- ▶ 4 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 2 colheres (sopa) de ervilha
- ▶ 100 g de peito de peru fatiado
- ▶ 125 g de mussarela
- ▶ 50 g presunto cozido fatiado

# Torta de omelete

■ Rende 4 porções

Reserve dois ovos e separe os restantes, de dois em dois, e bata-os em três tigelas separadas. Em uma das tigelas junte o espinafre. Na segunda tigela acrescente o extrato de tomate e na terceira as ervas mistas. Tempere com o sal e a pimenta as três tigelas e reserve-as separadamente. Refogue a batata em uma frigideira antiaderente com uma colher (sopa) de azeite e ponha a ervilha. Tempere com o sal e a pimenta e frite até a batata ficar macia. Adicione os dois ovos reservados batidos e deixe dourar como uma omelete dos dois lados. Reserve. Na mesma frigideira frite as omeletes de espinafre, tomate e ervas, uma de cada vez, da mesma maneira. Em uma assadeira untada ponha a omelete de espinafre. Cubra com metade das fatias de peito de peru e ponha por cima a omelete de tomate. Espalhe metade da mussarela e repita as camadas com as omeletes restantes e o presunto. Leve ao forno médio por cinco minutos. Sirva imediatamente.



# Torta de panqueca com ricota e berinjela

■ Rende 6 porções

## Panquecas

- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ▶ 1/2 colher (chá) de sal
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 1/4 de xícara (chá) de leite

## Recheio

- ▶ 2 berinjelas descascadas e picadas
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 500 g de ricota amassada

## Panquecas

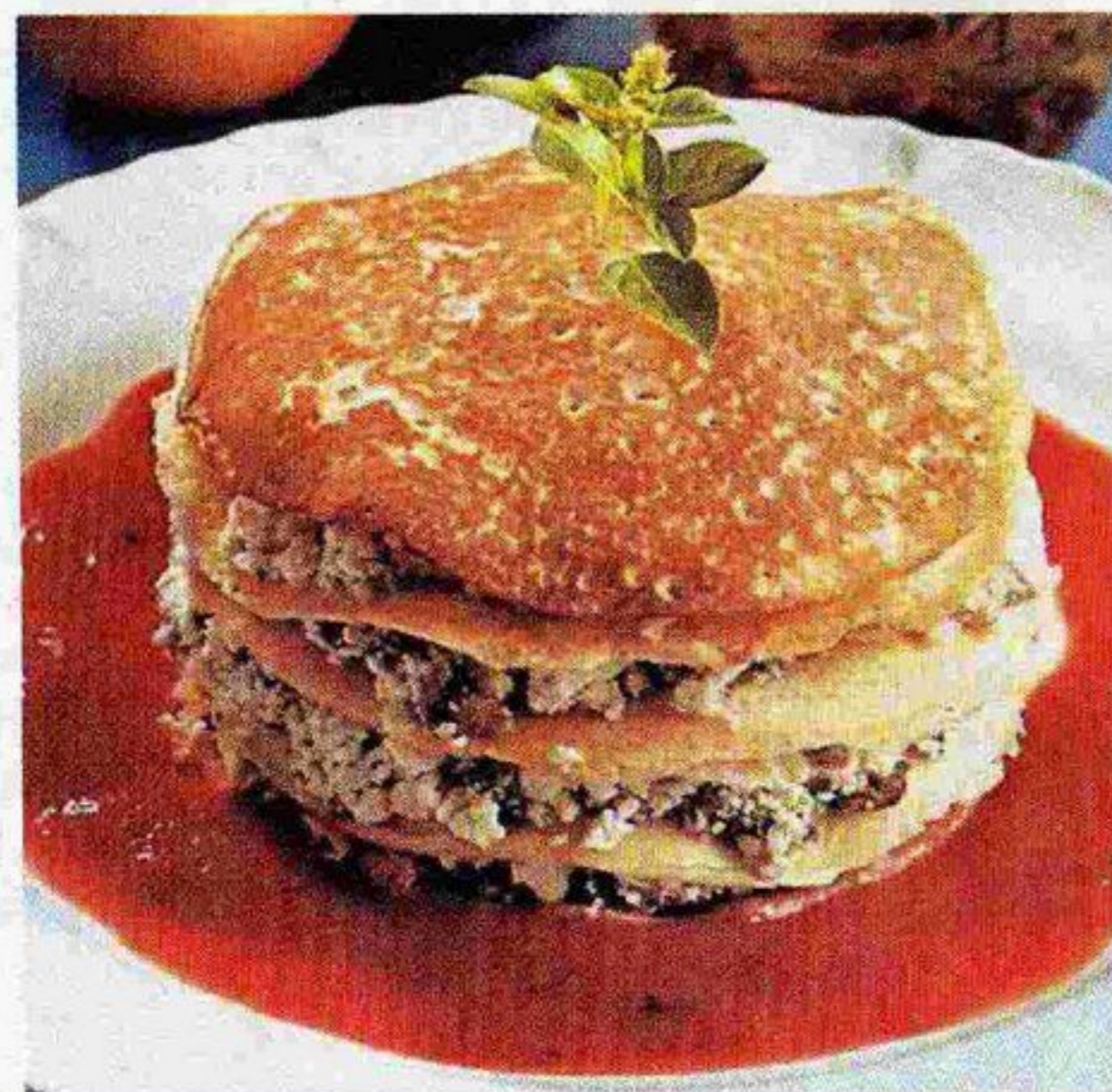
Peneire a farinha junto com o sal. Faça um buraco no centro e ponha os ovos e um pouco do leite. Bata com uma colher de pau e vá, aos poucos, adicionando o restante do leite, até que bolhas se formem na superfície da massa. Reserve. Em uma frigideira antiaderente faça as panquecas e reserve. Repita a operação até acabarem os ingredientes.

## Recheio

Ponha a berinjela em uma assadeira e regue com um fio de azeite. Polvilhe com o sal e a pimenta e leve ao forno médio até ficarem macias. Retire do forno e junte a ricota. Reserve.

## Montagem

Alterne as panquecas com um pouco de recheio. Sirva quente ou frio com molho de tomate.



MAURO HOLANDA



# Torta de quiabo

■ Rende 6 porções

- ▶ 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1/2 xícara (chá) de farinha de milho pré-cozida
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina
- ▶ 1 ovo
- ▶ 1/4 de xícara (chá) de leite
- ▶ Sal a gosto

## Recheio

- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 cebola pequena picada
- ▶ 300 g de quiabo
- ▶ 1 colher (sopa) e suco de limão
- ▶ 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- ▶ 1 colher (sobremesa) amido de milho

Aqueça o forno a 180°C. Em um recipiente ponha a farinha de trigo, a farinha de milho, a margarina e misture até formar uma farofa. Junte o ovo, o leite, o sal e trabalhe a massa até ficar homogênea. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma de 20 cm de diâmetro untada com margarina. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar. Deixe esfriar.

## Recheio

Em uma panela aqueça o azeite doure a cebola. Junte o quiabo, o suco de limão e refogue por dois minutos. Acrescente o tomate e tempere com o sal e a pimenta. Junte o molho de tomate e o amido de milho previamente dissolvido em um pouco de água. Cozinhe mexendo sempre até engrossar. Deixe e esfriar e ponha sobre a massa.

**Dica:** O limão é usado para evitar a baba do quiabo. Se preferir substitua por vinagre.

OPALIZD ALVES



# Torta de salsicha

■ Rende 12 porções

## Massa

- ▶ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (chá) de fermento em pó
- ▶ 1/2 colher (chá) de sal
- ▶ 1/2 xícara (chá) de manteiga
- ▶ 1/2 xícara (chá) de gordura vegetal hidrogenada
- ▶ 1/2 xícara (chá) mais 2 colheres (sopa) de leite

## Para polvilhar

- ▶ Farinha de rosca

## Para pincelar

- ▶ 1 gema

## Recheio

- ▶ 5 cebolas médias bem picadas
- ▶ 1/2 xícara (chá) de manteiga
- ▶ 1 colher (sopa) de óleo
- ▶ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 1 xícara (chá) de água
- ▶ 5 ovos batidos
- ▶ 3 colheres (sopa) de mostarda
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 500 g de salsicha

## Massa

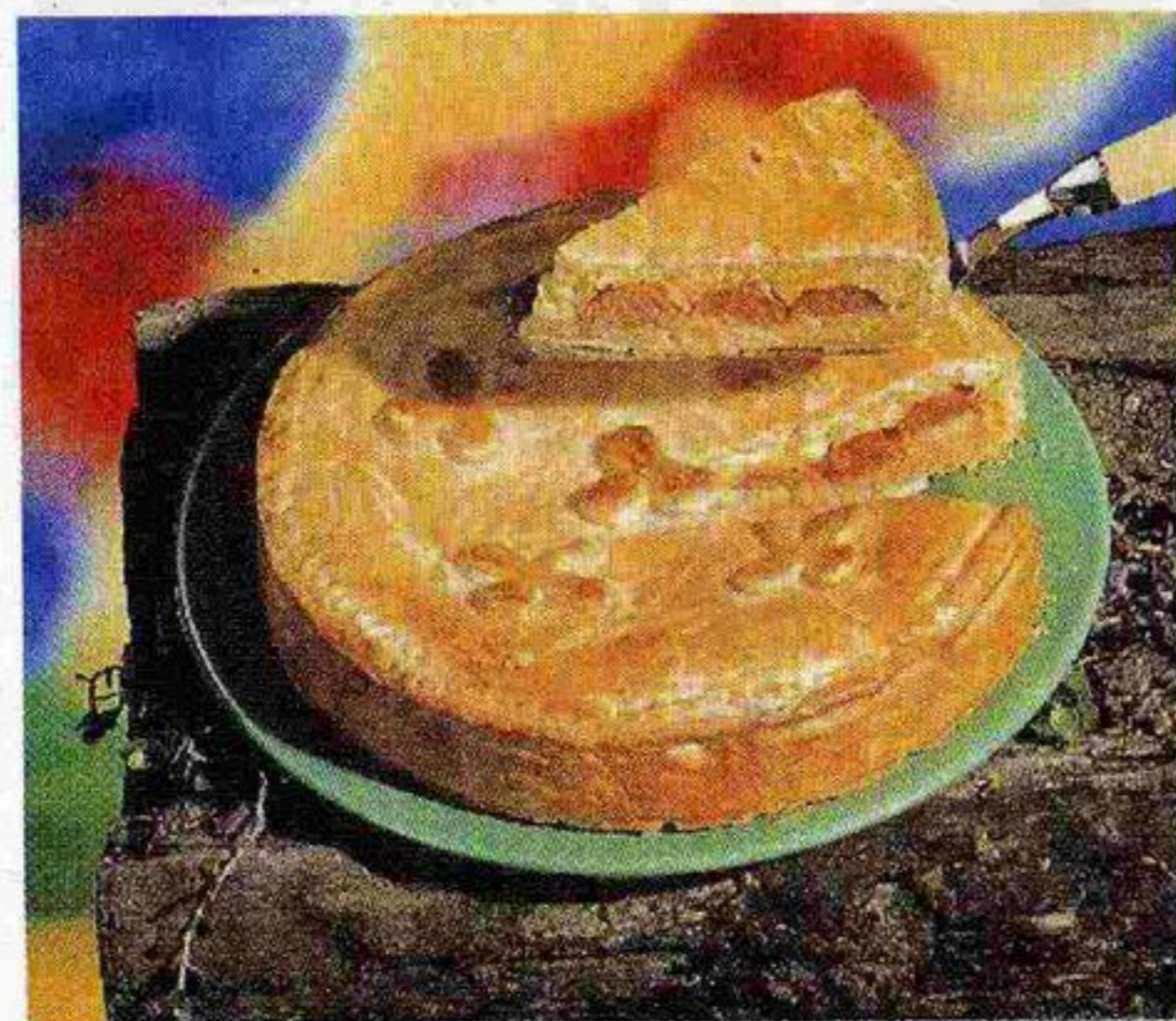
Misture a farinha, o fermento e o sal. Junte a manteiga e a gordura e misture com as mãos até formar uma farofa. Acrescente o leite e amasse. Abra 2/3 da massa em espessura fina e forre com ela uma forma de fundo removível com 29 cm de diâmetro. Polvilhe com farinha de rosca e reserve.

## Recheio

Frite a cebola em metade da manteiga e do óleo, em fogo baixo, até dourar. Acrescente a farinha dissolvida na água e misture. Junte os ovos e a mostarda e mexa. Cozinhe até obter um creme. Tempere com sal e pimenta. Corte as salsichas ao meio pelo comprimento e frite-as no restante da manteiga e do óleo.

## Montagem

Espalhe metade do creme de cebola sobre a massa, cubra com a salsicha e despeje o restante do creme. Polvilhe novamente com farinha de rosca. Abra o restante da massa e cubra o recheio. Aperte bem as beiradas. Pincele com a gema, decore com as sobras de massa e pincelar novamente. Asse por 20 minutos ou até dourar. Deixe esfriar um pouco e desenforme.



ANTONIO RODRIGUES

**Dica:** Substitua o queijo cottage por requeijão cremoso ou maionese light.



# Torta fria bicolor

■ Rende 10 porções

- ▶ 1 pão de forma cortado na horizontal

## Recheio verde

- ▶ 1 maço de agrião
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ 1 colher (sopa) de queijo ralado
- ▶ 2/3 de xícara (chá) de azeite
- ▶ 500 g de queijo cremoso tipo cottage (à venda nos supermercados)
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Recheio vermelho

- ▶ 1 xícara (chá) de ricota amassada
- ▶ 1 copo de iogurte desnatado
- ▶ 6 beterrabas pequenas cozidas
- ▶ Sal e pimenta-do-reino em pó a gosto
- ▶ 2 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (salsa, manjeriço e cebolinha)

MAURO HOLANDA

## Recheio verde

Bata o maço de agrião no liquidificador com o alho e o queijo ralado. Adicione o azeite até obter uma pasta verde. Acrescente o queijo cottage e tempere com o sal e a pimenta. Reserve.

## Recheio vermelho

Bata no liquidificador a ricota e o iogurte. Junte a beterraba em cubinhos e bata mais. Tempere com o sal e a pimenta e junte as ervas. Mexa e deixe escorrer sobre uma peneira forrada com um pano de prato por duas horas.

## Montagem

Espalhe o recheio verde em uma fatia e cubra com outra fatia de pão. Faça uma camada de recheio vermelho e repita a operação até terminarem os ingredientes. Embrulhe a torta com papel-alumínio e leve à geladeira por seis horas. Sirva gelado, decorado com folhinhas de agrião.



Fácil



**Dica:** Você pode usar escarola, agrião ou ainda talos de brócolis picados no lugar da couve.

## Torta integral de queijo e milho

■ Rende 10 porções

### Recheio

Lave as espigas de milho, corte os grãos com uma faca rente ao sabugo e reserve. Lave a couve e retire o talo. Corte as folhas em pedaços pequenos e reserve. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o milho por 15 minutos ou até o milho ficar macio. Adicione a água quente aos poucos. Junte a couve e metade do sal. Mexa e retire do fogo. Reserve.

### Massa

Ponha no liquidificador o óleo, o leite e os ovos. Adicione a farinha de trigo e o sal. Bata até formar uma massa homogênea. Despeje metade da massa em uma assadeira untada e distribua o recheio de milho. Cubra com a massa restante e polvilhe com o queijo. Leve ao forno médio preaquecido até dourar. Retire do forno e sirva quente ou na temperatura ambiente.

### Recheio

- ▶ 3 espigas médias de milho verde
- ▶ 1/2 maço de couve
- ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 1/3 xícara (chá) água quente
- ▶ Sal a gosto

### Massa

- ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
- ▶ 3 xícaras (chá) de leite
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 1 xícara (chá) de queijo tipo Minas curado ralado

MAURO HOLANDA

## Torta prende-marido

■ Rende 8 porções

- ▶ 3 latas de milho verde
- ▶ 3 copos (americanos) de leite
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 2 latas de creme de leite com soro
- ▶ 500 g de frango cozido desfiado
- ▶ 1 copo (americano) de requeijão
- ▶ 200 g de presunto picado
- ▶ 300 g de mussarela picada
- ▶ 200 g de queijo ralado
- ▶ 1 pacote pequeno de batata palha

Ponha o milho escorrido no liquidificador e junte o leite, o sal e a farinha. Bata até ficar homogêneo. Transfira para uma panela e leve ao fogo, sem parar de mexer, até engrossar. Retire do fogo e acrescente o creme de leite. Misture bem e despeje em um refratário fundo. Espalhe o frango e cubra com uma camada de requeijão. Faça agora uma camada de presunto e outra de mussarela e salpique com o queijo ralado. Leve ao forno médio pré-aquecido por 20 minutos. Retire do forno, polvilhe com a batata palha e sirva.

### Dica:

Esta torta pode ficar pronta de véspera. Apenas aqueça e polvilhe com a batata ao servir.

MAURO HOLANDA





**Massa**

- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 colher (sopa) de óleo
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ 1/2 xícara (chá) de manteiga
- ▶ 1/3 de xícara (chá) de água

**Recheio**

- ▶ 4 ovos
- ▶ 1 copo (americano) de creme de leite fresco
- ▶ 1/4 de maço de cheiro-verde picado
- ▶ 1/4 de maço de estragão picado
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto

MAURO HOLANDA

# Torta verde

■ Rende 6 porções

**Massa**

Faça um monte com a farinha peneirada e abra um buraco no centro. Ponha o óleo, o sal e a manteiga amolecida. Misture os ingredientes com a ponta dos dedos e acrescente a água aos poucos, até formar uma massa homogênea. Faça uma bola e enrole com filme plástico. Deixe descansar por 30 minutos na geladeira.

**Recheio:**

Misture os ovos com o creme de leite. Junte o cheiro-verde e o estragão picados e tempere com o sal e a pimenta. Reserve.

**Montagem**

Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma. Fure o fundo com um garfo, cubra com papel-manteiga e asse por 15 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Despeje o recheio e devolva ao forno médio preaquecido. Asse até começar a dourar.





# Galette de escarola e aliche

■ Rende 8 porções

## Massa

- ▶ 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 1/2 colher (café) de açúcar
- ▶ 1/2 xícara (chá) de margarina
- ▶ 3 colheres (sopa) de água gelada

## Recheio

- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- ▶ 1 maço de escarola lavado e picado
- ▶ 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ▶ 50 g de aliche escorrido
- ▶ 1 gema batida para pincelar

## Massa

**1** Em um recipiente, misture a farinha, sal e o açúcar. Acrescente a margarina e misture com as mãos até obter uma farofa.

**2** Acrescente a água e trabalhe a massa até ficar homogênea. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 15 minutos.

## Recheio

**1** Aqueça o azeite, doure o alho, acrescente o tomate e a escarola. Deixe refogar por dez minutos em fogo baixo. Elimine o excesso de água, deixe esfriar e misture o queijo e o aliche.

**2** Aqueça o forno a 200°C. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma de 18 cm de diâmetro. Ponha o recheio, deixando uma borda de 5 cm. Dobre a borda sobre o recheio. Pincele a gema e leve para assar por 45 minutos ou até dourar.

**Dica:** Substitua o aliche por 150 g de queijo branco em cubos.

