



3 BÔNUS
INCLUIDOS

O GRANDE LIVRO DAS **MISTURAS SECAS** PARA A DESPENSA

PLANO DE REFEIÇÕES PARA 30 DIAS

REFEIÇÕES
FÁCEIS DE
PREPARAR

EVA CARVALHO

2026

VOLUME 2

O Grande Livro das Misturas Secas para a Despensa

Plano de refeições para 30 dias

Refeições fáceis de preparar · 3 bónus incluídos

Eva Carvalho

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-conservas-k7m2q9x>

O Grande Livro das Misturas Secas para a Despensa – Plano de refeições para 30 dias

Eva Carvalho

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

A autora fez todos os esforços para que os métodos apresentados respeitem as regras atuais de conservação segura dos alimentos. Respeite os tempos, as proporções e as regras de higiene indicadas. Se tiver dúvidas sobre a qualidade de uma conserva, não a consuma.

Índice

1. Da autora

2. As bases: como construir uma despensa

3. Misturas para doces e pães

4. Especiarias, bases e molhos em pó

5. Sopas em frasco

6. Pratos no frasco

7. Pequenos-almoços

8. Bebidas e sobremesas

9. Plano de refeições para 30 dias

10. Bónus 1: Etiquetas para frascos

11. Bónus 2: Folha de inventário da despensa e tabela de conservação

12. Bónus 3: Presentes em frasco

Da autora

Quando era criança, o que mais gostava eram as visitas à despensa da avó. Era uma salinha estreita e fresca atrás da cozinha, que cheirava a cogumelos secos, maçãs e manjerona. Nas prateleiras estavam frascos com cereais, ervilhas e feijões, enquanto em saquinhos de linho estavam pendurados frutos secos e ervas da horta, e numa caixa de lata esperava a farinha para o bolo de domingo. A avó nunca falava de "planeamento de refeições", mas era exatamente isso que fazia: sabia o que tinha na despensa, sabia o que ia cozinhar com esses ingredientes, e raramente precisava de correr ao supermercado por falta de alguma coisa.

Hoje em dia poucos têm uma despensa separada em casa, e as semanas estão cheias de trabalho, deslocações, aulas dos filhos e coisas que não podem esperar. Foi exatamente por isso que escrevi este livro. Quero mostrar que a sabedoria da despensa da avó se pode trazer para uma cozinha comum de um apartamento. Basta um móvel, uma dezena de frascos e uma tarde por semana.

O que são as misturas secas

Uma mistura seca é o conjunto de todos os ingredientes secos de uma receita, medidos com antecedência e fechados num frasco. Farinha, açúcar e fermento para waffles. Cereais, legumes secos e especiarias para uma sopa. Arroz, cogumelos e caldo caseiro para o risotto. No dia de cozinhar acrescenta-se apenas o que é fresco – ovos, leite, água, manteiga ou legumes – e passado pouco tempo o almoço ou a sobremesa está pronto.

Parece simples, mas a diferença é enorme. Não se anda à procura do fermento nos armários, não se pesam cinco ingredientes depois do

trabalho e não se comprem misturas prontas caras com uma lista longa de aditivos cujos nomes nem se conseguem pronunciar. Abre-se o frasco, lê-se o rótulo e cozinha-se. Sabe-se exatamente o que está lá dentro, porque cada ingrediente foi medido na sua própria cozinha.

Este método tem ainda outra vantagem, que só descobri passados alguns meses. Quando há frascos já prontos no armário, recorre-se raramente à comida para fora ou aos pratos congelados do supermercado. A pergunta "o que é que se cozinha hoje?" deixa de ser um problema diário, porque a resposta está na prateleira.

O que vai encontrar neste livro

- **As bases para construir uma despensa** – recipientes, frascos, absorvedor de oxigénio e humidade, proteção contra pragas, rotação das reservas, duração e segurança.
- **Misturas para doces e pães** – pães, pãezinhos, pizza, crepes, waffles, muffins, bolachas de especiarias, biscoitos e bolos. Vai encontrar para cada receita uma sugestão sobre o que acrescentar no dia de cozinhar.
- **Especiarias, bases e molhos em pó** – caldo de legumes caseiro, misturas para carnes, batatas e legumes, bases para molhos que vão substituir as saquetas já prontas.
- **Sopas e pratos em frasco** – da sopa de cevada e ganso ao risotto, chili e lasanha de couve.
- **Pequenos-almoços, bebidas e sobremesas** – granola, papas, cacau, pudins, gelatinas e bolos de caneca.
- **Plano de refeições de 30 dias** – tabela dia a dia, listas de compras semanais e plano diário de preparativos.
- **Três bónus** – textos prontos para os rótulos, folha de inventário da despensa com tabela de duração, além de misturas em frasco que

funcionam lindamente como prenda.

Como utilizar este livro

1. **Comece pelo capítulo das bases.** São só algumas páginas, mas vão salvá-la da farinha húmida, dos frutos secos rançosos e dos insetos nos cereais.
2. **Não faça tudo de uma vez.** No início escolha cinco ou seis misturas que vai usar mais vezes – por exemplo o caldo, a mistura para crepes, as papas instantâneas, uma sopa e um prato. O resto vai acrescentando com o tempo.
3. **Estabeleça um dia fixo para os preparativos.** Para mim é a tarde de domingo. Duas ou três horas por semana chegam para preparar os frascos para os próximos sete dias.
4. **Etiquete cada frasco.** Nome, data e uma breve instrução no rótulo são metade do sucesso. Textos prontos vai encontrá-los no primeiro bónus.
5. **Adapte as receitas a si mesma.** Menos sal, mais alho, um cereal diferente em vez da cevada – é a sua despensa. Escreva as alterações no rótulo, e passadas algumas semanas vai criar as suas próprias versões pessoais e familiares.

Umhas palavras sobre a poupança

Não prometo um valor concreto, porque cada família cozinha e compra de forma diferente. Posso, no entanto, dizer o que muitas pessoas notam quando começam a trabalhar com misturas: deitam fora menos comida, porque conhecem as suas reservas; compram os produtos base em embalagens maiores, que normalmente custam menos; e sobretudo poupam tempo durante a semana, quando há menos tempo disponível. O

que muitas vezes se revela mais precioso não é o que sobra na carteira, mas as tardes mais tranquilas.

Como ler as receitas. Salvo indicação em contrário, as doses estão calculadas para 4 pessoas. Um copo são 250 ml, uma colher de sopa cerca de 15 ml, uma colher de chá cerca de 5 ml – sempre rasa, a não ser que a receita diga o contrário. As temperaturas de cozedura são dadas para o forno em modo tradicional (calor em cima e em baixo); com ventoinha reduza cerca de 20°C. A duração das misturas é indicativa e refere-se à conservação em frascos herméticos, num local seco, fresco e escuro.

Desejo-lhe semanas tranquilas, cheias de frascos e de pratos quentes que "se fazem sozinhos" com o que espera na prateleira. Que a sua despensa – mesmo que seja só um móvel – seja um lugar que se olha com prazer, tal como eu olhava antigamente para a despensa da minha avó.

Eva Carvalho

As bases: como construir uma despensa

Uma boa despensa não depende do espaço disponível. Depende de três coisas: um local onde os produtos não absorvem humidade e calor, recipientes que os protegem do ar e das pragas, e um sistema simples que lhe permita saber o que tem e o que usar primeiro. Neste capítulo vai encontrar tudo o que precisa, antes de encher o primeiro frasco.

Onde organizar a despensa

O melhor local é **seco, escuro e fresco** – idealmente a uma temperatura de 10–20°C. Pode ser um móvel fechado na cozinha, uma prateleira na entrada, uma despensa ou um nicho no corredor. O que importa é que os produtos não fiquem ao sol nem perto de fontes de calor.

- **Evite** os móveis por cima do forno, ao lado do fogão, da máquina de lavar loiça e dos radiadores, assim como os lugares logo atrás do frigorífico, de onde sai ar quente.
- **Não escolha** o móvel debaixo do lava-loiça – ali há humidade, tubos e detergentes.
- **Tenha cuidado com a cave húmida e a garagem não aquecida.** As grandes variações de temperatura fazem com que se condense vapor nos frascos e a farinha e as especiarias comecem a formar grumos.
- **Teste simples:** se o sal no saleiro endurece rapidamente e na parede aparecem manchas escuras, então não é o lugar certo para as reservas.

Recipientes e frascos

O melhor amigo da despensa é o simples frasco de vidro. Não deixa passar os cheiros, nenhuma larva de traça consegue parti-lo, e pelo vidro vê-se logo quanto ainda resta.

- **Frascos com tampa de rosca** (mesmo os das conservas) – verifique se o vedante debaixo da tampa está intacto e se a tampa não está enferrujada. Substitua as tampas amolgadas e corroídas por novas.
- **Frascos com mola e vedante de borracha** – muito herméticos, bons para farinha, cereais e misturas guardadas por mais tempo.
- **Recipientes de plástico com vedante** – escolha apenas os destinados a alimentos (símbolo do copo e do garfo). São mais leves e funcionam bem para grandes quantidades de farinha ou flocos.
- **Saquinhos com cordão** – bons para um período curto ou como pequena "saqueta de sabor" para colocar no frasco de sopa ou prato. Lembre-se de que as larvas de traça conseguem furar o plástico fino, por isso coloque sempre o saquinho dentro de um frasco.
- **Baldes para alimentos com tampa** – úteis se comprar farinha, arroz ou cereais em sacos grandes.

Capacidade do frasco	Para que serve
200–300 ml	misturas de especiarias, sal de ervas, doses individuais de papas, sobremesas de caneca
500 ml	bases para molhos, caldo em pó, cacau, pudins, gelatinas
1 l	sopas e pratos em frasco, a maioria das misturas para doces e pães
1,5–2 l	misturas para pães, farinha, cereais, granola, reservas de produtos base

A regra mais importante: o frasco tem de estar completamente seco. Bastam algumas gotas de água para a mistura formar grumos ou criar bolor. Lave os frascos à noite e deixe-os a secar até de manhã, e se estiver com pressa – coloque os frascos de vidro lavados (sem tampas) durante 10 minutos no forno pré-aquecido a 100°C e deixe arrefecer. Seque bem as tampas com um pano, sobretudo na rosca.

Sugestão: peça à família e aos amigos para lhe guardarem os frascos das compotas, dos pepinos ou do concentrado. Passadas algumas semanas vai ter mais do que consegue encher.

Absorvedor de oxigénio e de humidade

Não são coisas essenciais – para as misturas que vai consumir em poucas semanas, não servem de nada. São úteis, no entanto, quando quer guardar as reservas por mais tempo ou quando a casa é húmida.

Absorvedor de oxigénio

São pequenas saquetas (normalmente com ferro finamente moído) que, num recipiente hermético, fixam o oxigénio. Por isso retardam o rançamento das gorduras, ajudam a manter o sabor e dificultam o desenvolvimento de insetos.

- **Quando vale a pena:** reservas de longo prazo de produtos realmente secos – farinha, cereais, arroz, flocos, ervilhas, feijões, massa, leite em pó.
- **Quando não:** no açúcar (vai transformar-se num bloco duro), no sal (não é preciso) e em qualquer coisa ligeiramente húmida.
- **Como usar:** escolha o tamanho da saqueta de acordo com a capacidade do frasco, seguindo as instruções do fabricante. Abra o pacote com os absorvedores pouco antes de os usar, e as saquetas não

utilizadas transfira-as de imediato para um pequeno frasco hermético. O recipiente com o produto tem de ser mesmo hermético – uma simples saqueta não chega.

- O absorvedor funciona enquanto o frasco estiver fechado. Nas misturas abertas diariamente não faz sentido usá-lo.

Atenção: o absorvedor de oxigénio não é um método de conservação. Nunca o coloque em produtos húmidos – fruta seca macia, enchidos caseiros, produtos em azeite ou qualquer coisa fresca. A combinação de humidade e ausência de oxigénio favorece o desenvolvimento de bactérias que produzem toxinas perigosas. Use os absorvedores só para produtos secos e estaladiços. As saquetas não se comem – mantenha-as fora do alcance de crianças e animais de estimação.

Absorvedor de humidade

Pequenas saquetas com sílica gel são úteis onde o produto tende a formar grumos: nas especiarias, no sal de ervas, no caldo em pó, no açúcar em pó e no leite em pó. Compre apenas saquetas pensadas para contacto com alimentos – as dos sapatos ou da eletrónica não servem. O velho método caseiro é colocar alguns grãos de arroz no saleiro ou no frasco de especiarias: o arroz absorve parte da humidade. Normalmente não se combinam absorvedores de humidade e de oxigénio no mesmo frasco – cada um tem a sua função.

Pragas alimentares

As traças alimentares (pequenas borboletas cinzento-acastanhadas cujas larvas deixam finas "teias" nos cereais e na farinha), o gorgulho dos cereais (um pequeno besouro escuro com tromba) ou o carunho (um pequeno besouro cor de ferrugem que vive na farinha) entram

normalmente em casa com as suas compras. Não refletem falta de limpeza – é simplesmente um risco que tem de limitar.

Como prevenir

1. **Quarentena no congelador.** As farinhas recém-compradas, os cereais, os flocos, as nozes e a fruta seca coloque-os no congelador durante 3–4 dias (-18°C). Depois deixe-os na embalagem fechada até atingirem a temperatura ambiente, para o vapor não condensar sobre eles, e só depois passe-os para os frascos.
2. **Recipientes herméticos.** Um saco de papel, o cartão e o plástico fino não são obstáculo para as larvas. Tudo o que é seco guarde-o em frascos ou recipientes com vedante.
3. **Arrumação nas prateleiras.** Uma vez por mês retire tudo, varra as migalhas e limpe as prateleiras com uma solução de vinagre e água (1:1), depois seque bem.
4. **Inspeção regular.** Quando limpar, olhe para os frascos contra a luz – procure grumos colados com fios, larvas e pequenos besouros.
5. **Armadilhas de feromonas para traças.** Ajudam a detetar o problema cedo, embora não o resolvam sozinhas.
6. **Folhas de louro.** Tradicionalmente colocam-se nas prateleiras e juntam-se aos recipientes de farinha. Podem ajudar a afastar os insetos, mas não substituem os frascos herméticos.

O que fazer se aparecerem pragas

1. O produto infestado coloque-o de imediato num saco e leve-o para fora de casa.
2. Verifique todos os recipientes próximos – sobretudo os de farinha, cereais, flocos, nozes e fruta seca.

3. Esvazie o móvel, limpe o pó dos cantos e dos espaços, lave as prateleiras com vinagre e água e seque.
4. Lave os frascos com água quente e detergente e seque-os bem.
5. Durante 3–4 semanas observe o móvel e a armadilha. Se não aparecer nada – o problema está resolvido.

Rotação: "primeiro a entrar – primeiro a sair"

É a regra mais simples e mais eficaz de qualquer despensa. **Os frascos mais antigos ficam à frente, os novos coloca-os atrás.** Assim pega-se sempre no que tem de usar primeiro, e nada fica fora do prazo no fundo do móvel.

- Escreva em cada frasco novo a data de preparação, antes de o colocar na prateleira.
- Não junte farinha fresca ou mistura fresca aos restos da antiga. Use o frasco até ao fim, lave-o e seque-o – e só depois volte a enchê-lo.
- Na porta do móvel pendure uma folha de inventário (vai encontrá-la no segundo bónus) e assinale o que vai consumindo.
- Truque simples: cole pontinhos coloridos nas tampas – uma cor diferente para cada mês. Num relance vê o que é mais antigo.

Quanto tempo duram as misturas

Os prazos abaixo são indicativos e propositadamente prudentes. Referem-se às misturas guardadas em frascos herméticos, num local seco e escuro, à temperatura ambiente ou inferior. Numa cozinha quente a duração será mais curta, numa despensa fria – ligeiramente mais longa.

Tipo de mistura	Duração indicativa	O que a encurta
Misturas de especiarias, sal de ervas	6 meses (melhor aroma)	luz, calor, humidade
Caldo de legumes em pó	6 meses	humidade – o caldo forma grumos
Sopas e pratos com cereais, arroz, massa, leguminosas e legumes secos	6 meses	humidade, pragas
Misturas com farinha branca com fermento ou bicarbonato	3 meses	o fermento perde eficácia com o tempo
Misturas com farinha integral, farelo, grãos, sementes	1–2 meses (no frigorífico até 4)	a gordura dos gérmes e das sementes fica rançosa
Misturas com leite em pó	1–2 meses	gordura do leite, humidade, cheiros estranhos
Granola, misturas com nozes, coco ralado, chocolate	1 mês (no frigorífico 2–3)	rançamento da gordura
Cacau com açúcar (sem leite em pó), pudins, gelatinas	6 meses	humidade
Infusões, fruta seca, especiarias para bebidas	6 meses	humidade, luz

Uma mistura nunca dura mais do que o seu ingrediente menos duradouro. Se o leite em pó tiver um prazo de validade de três semanas, toda a mistura com esse leite tem três semanas – mesmo que a tabela diga outra coisa.

Rótulos

Um frasco sem rótulo é um mistério: passado um mês ninguém se lembra se é uma mistura para panquecas ou muffins e quanto leite é preciso. Em cada rótulo escreva:

- **o nome** da mistura,
- **a data de preparação** e a data "consumir de preferência até",
- **o que acrescentar no dia da preparação** e uma breve instrução (1–3 linhas),
- **a quantidade ou o número de doses**, se o frasco chegar para mais do que uma vez,
- **alergénios**: glúten, leite, nozes, sésamo, mostarda, e também aipo, que está presente na maioria dos legumes secos e do caldo.

A forma mais simples é usar autocolantes de papel ou fita de pintor e um marcador – fáceis de lavar quando o frasco volta a estar disponível.

Coloque o rótulo no vidro, não só na tampa, porque as tampas gostam de se trocar. Os textos prontos para os rótulos das misturas mais usadas vai encontrá-los no primeiro bónus.

Segurança – o que é preciso lembrar

A farinha crua não é um produto acabado

A farinha não passa por nenhum tratamento que elimine as bactérias. Por isso não coma massa crua nem mistura crua, não prove da colher a massa das bolachas e vigie para que as crianças também não o façam. Os bolos de caneca, as bolachas e as panquecas coza-os ou frite-os sempre por completo. Depois de trabalhar com a farinha, lave as mãos, a bancada e os utensílios. As misturas com farinha não são adequadas para doces sem cozedura.

Leite em pó

O leite em pó absorve facilmente humidade e cheiros, e a gordura nele contida fica rançosa com o tempo. O leite magro dura mais do que o gordo. Retire-o sempre com uma colher seca, feche o frasco logo a seguir

a usá-lo e antes de cada preparação cheire a mistura. Se cheirar a cartão velho ou a manteiga rançosa – deite fora sem hesitar.

As gorduras ficam rançosas

Nozes, sementes, sementes de linhaça, coco ralado, sésamo, chocolate, flocos de farelo e farinha integral contêm gorduras que com o tempo ficam rançosas. Um produto rançoso tem um cheiro amargo e "químico" e um sabor semelhante – não faz mal se comer um pedaço, mas estraga o prato inteiro e não vale a pena comê-lo. As misturas com estes ingredientes prepare-as em quantidades menores, e as reservas de nozes guarde-as no frigorífico ou no congelador. Manteiga, óleo e laticínios frescos acrescente-os sempre no dia da preparação, nunca no frasco.

Fermento, bicarbonato e fermento de padeiro

O fermento perde força com o tempo, especialmente com a humidade. Teste simples: deite uma colher de chá de fermento num copo de água quente – deve formar muitas bolhas. O bicarbonato testa-se juntando uma pitada a uma colher de sopa de vinagre. O fermento de padeiro instantâneo é melhor acrescentá-lo ao frasco na saqueta original fechada – tem o seu próprio prazo de validade e não absorve a humidade da mistura.

Mãos secas, colheres secas

No frasco com as misturas coloque só uma colher seca. Não meça o caldo em pó por cima de um tacho a fumer – o vapor entra no frasco e o caldo transforma-se em pedra.

As leguminosas cozinhe-as até ao fim

Os feijões secos devem ser demolhados e cozinhados até ficarem completamente macios. Os feijões crus ou pouco cozinhados contêm

lectinas, que podem causar problemas de estômago. Cozinhe-os primeiro pelo menos 10 minutos em fervura forte, depois até ficarem macios. As ervilhas e as lentilhas cozinham mais depressa, mas têm de ficar completamente macias.

Quando deitar fora a mistura

- surgiu um cheiro estranho, rançoso ou bafiento,
- vê-se bolor, humidade nas paredes do frasco ou grumos muito colados,
- lá dentro há insetos, larvas ou grumos colados com fios,
- o produto mudou claramente de cor.

Em caso de dúvida – deite fora. Um frasco de mistura custa pouco, e a saúde da família não tem preço.

A sua primeira tarde de preparação

1. Prepare 10–12 frascos limpos, completamente secos, de tamanhos diferentes, rótulos e marcador.
2. Coloque na bancada uma balança de cozinha, algumas taças, uma vara de arames, um passador e um funil para os frascos (pode fazer um com uma folha de papel).
3. Comece pelo Caldo de legumes em pó – vai servir para quase todas as sopas e pratos deste livro.
4. Prepare 3–4 misturas que vai usar na próxima semana: por exemplo uma para doces e pães, uma sopa, um prato e um pequeno-almoço.
5. Escreva logo o rótulo de cada frasco e coloque-o no móvel – os novos atrás, os mais antigos à frente.
6. Acrescente os frascos novos à folha de inventário.

Sugestão: uma balança de cozinha é mais precisa do que um copo. Um copo de farinha "à colher" e um copo "levemente cheio" podem diferir em dezenas de gramas, e isso basta para o doce ficar demasiado seco ou demasiado líquido.

Misturas para doces e pães

As misturas para doces e pães são o coração da despensa caseira. Basta medir uma vez a farinha, o açúcar, o fermento e as especiarias, depois – numa manhã de sábado ou numa terça-feira à noite – acrescentar só ovos, leite ou manteiga. Pães, pãezinhos, crepes, waffles, muffins e bolos deixam de ser "grandes cozinhados" e passam a ser algo que se faz como passatempo.

Cada receita deste capítulo tem duas partes. **Ingredientes** e **Preparação** referem-se apenas à mistura seca, que fecha num frasco. A parte **Como preparar** diz-lhe o que acrescentar e como proceder no dia de cozinhar. Vale a pena copiar resumidamente esta parte para o rótulo.

Antes de começar

- **Tipos de farinha.** A farinha para doces (tipo 450) é a melhor para pão de ló, bolos amanteigados, crepes e muffins. O tipo 550 é farinha universal para pãezinhos, massas levedadas e tortilhas. Para o pão use farinha para pão tipo 650 ou 750. A farinha integral (tipo 1850–2000) dá mais sabor, mas dura menos tempo na despensa.
- **Pese em vez de medir com o copo.** Uma balança de cozinha dá resultados repetíveis.
- **Misture com cuidado.** O fermento e o bicarbonato têm de ficar distribuídos uniformemente na farinha. Passe a mistura por um passador ou mexa com uma vara de arames durante um minuto inteiro.
- **Fermento de padeiro à parte.** Nas misturas levedadas acrescente a saqueta fechada de fermento instantâneo. A mistura dura mais tempo e o fermento mantém a sua força.

- **Agite antes de usar.** Se o frasco chegar para várias doses, antes de medir uma dose feche-o e agite-o bem – os ingredientes mais pesados depositam-se no fundo.
- **Gordura sempre fresca.** Manteiga, óleo, ovos e laticínios acrescente-os no dia de cozinhar. Assim as misturas podem esperar num móvel durante semanas.

Pães

Mistura para pão de trigo do dia a dia

Rendimento: 1 pão (cerca de 850 g) · Tempo: 10 min + cerca de 2,5 h no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Pão simples, fofo e com crosta estaladiça – para sandes, para molhar na sopa e para levar ao molho. Vale a pena ter dois ou três destes frascos na despensa.

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo para pão tipo 750 (ou tipo 650)
- 10 g de sal (cerca de 1,5 colheres de chá)
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 saqueta de fermento de padeiro instantâneo seco (7 g) – na embalagem fechada

PREPARAÇÃO

1. Misture com uma vara de arames a farinha, o sal e o açúcar.
2. Deite num frasco seco de cerca de 1,5 l, e coloque a saqueta fechada de fermento por cima.
3. Feche e etiquete o frasco.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 330 ml de água morna (cerca de 35°C) e 2 colheres de sopa de óleo.

1. Deite a mistura numa taça, junte o fermento da saqueta, a água e o óleo.
2. Amasse à mão ou na batedeira com o gancho durante 8–10 minutos, até a massa ficar lisa e elástica.

3. Tape com um pano e deixe num local quente cerca de 1 hora, até dobrar de volume.
4. Molde um pão alongado e passe-o para uma forma retangular untada (25–30 cm). Deixe repousar 30–40 minutos.
5. Faça cortes na superfície, borrife com água e coza 10 minutos a 220°C, depois 25–30 minutos a 200°C. O pão cozido soa a oco quando bate por baixo.
6. Deixe arrefecer numa grelha durante pelo menos uma hora.

Variante: substitua 100 g de farinha por farinha integral – nesse caso consuma a mistura em 1–2 meses. Pode cortar o pão cozido e congelá-lo; as fatias aquecem-se na torradeira.

Mistura para pão de trigo e centeio com sementes

Rendimento: 1 pão (cerca de 1 kg) · Tempo: 10 min + cerca de 2,5 h no dia de cozinhar · Duração da mistura: 1–2 meses

Pão húmido e saciante com farinha de centeio, girassol, sementes de abóbora e linhaça. Mantém-se fresco por muito tempo e sabe fantástico com manteiga e queijo fresco.

INGREDIENTES

- 300 g de farinha de trigo para pão tipo 750
- 200 g de farinha de centeio tipo 720
- 50 g de sementes de girassol
- 30 g de sementes de abóbora
- 30 g de linhaça
- 10 g de sal
- 1 colher de chá de cominhos (opcional)
- 1 saqueta de fermento de padeiro instantâneo seco (7 g) – na embalagem fechada

PREPARAÇÃO

1. Misture as duas farinhas com o sal, as sementes, a linhaça e os cominhos.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l, coloque a saqueta de fermento por cima, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 360 ml de água morna, 1 colher de sopa de mel e 1 colher de sopa de óleo.

1. Numa taça dissolva o mel na água morna, junte a mistura, o fermento e o óleo.

2. Mexa com uma colher de pau durante cerca de 5 minutos. A massa fica pegajosa – é assim com a farinha de centeio, não acrescente mais farinha.
3. Passe a massa para uma forma untada e polvilhada com farelo ou sementes. Alise a superfície com a mão molhada.
4. Tape e deixe 1–1,5 horas, até a massa quase atingir o rebordo da forma.
5. Coza 15 minutos a 220°C, depois cerca de 35 minutos a 190°C.
6. Retire da forma e deixe arrefecer completamente antes de cortar – o miolo de centeio só assenta depois de arrefecer.

Por causa das sementes guarde a mistura num local fresco. Pode também guardar as sementes à parte no frigorífico e acrescentá-las no dia de cozinhar – nesse caso o frasco com a farinha dura até 3 meses.

Mistura para pãezinhos de pequeno-almoço

Rendimento: 8 pãezinhos · Tempo: 10 min + cerca de 2 h no dia de cozinhar · Duração da mistura: 2 meses

Pãezinhos macios, ligeiramente amanteigados, como os de uma boa padaria. Perfeitos para o pequeno-almoço de fim de semana e para levar para a escola.

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo tipo 550
- 30 g de leite em pó (cerca de 3 colheres de sopa)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1,5 colheres de chá de sal
- 1 saqueta de fermento de padeiro instantâneo seco (7 g) – na embalagem fechada

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, o leite em pó, o açúcar e o sal.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l, junte a saqueta de fermento, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 250 ml de água morna, 1 ovo (e um segundo para pincelar), 40 g de manteiga mole; para polvilhar – sésamo, papoila ou nigela.

1. Combine a mistura com o fermento, a água e o ovo. Amasse 3 minutos, junte a manteiga e continue a amassar mais 7–8 minutos, até a massa deixar de colar.
2. Tape e deixe cerca de 1 hora a levedar.
3. Divida a massa em 8 partes (cerca de 100 g cada), molde bolas lisas e coloque-as num tabuleiro com papel vegetal.

4. Deixe repousar 30 minutos, pincele com o ovo batido e polvilhe com as sementes.
5. Coza 15–18 minutos a 200°C, até os pãezinhos ficarem dourados.

Os pãezinhos congelam-se bem. Tirados do congelador basta colocá-los no forno pré-aquecido a 180°C durante 5–7 minutos.

Mistura para massa de pizza

Rendimento: 2 pizzas (cerca de 30 cm) · Tempo: 10 min + 1,5 h (ou uma noite no frigorífico) · Duração da mistura: 3 meses

Massa fina e elástica, que no forno caseiro dá uma base estaladiça e bordos fofos. Pizza de sexta-feira sem ser preciso encomendar.

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo tipo 00 ou tipo 550
- 10 g de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de orégãos secos (opcional)
- 1 saqueta de fermento de padeiro instantâneo seco (7 g) – na embalagem fechada

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha com o sal, o açúcar e os orégãos.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l, junte a saqueta de fermento, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 320 ml de água morna, 2 colheres de sopa de azeite; por cima – molho de tomate, mozzarella e os seus ingredientes favoritos.

1. Combine a mistura, o fermento, a água e o azeite. Amasse cerca de 10 minutos – a massa deve ficar ligeiramente pegajosa, não acrescente farinha a mais.
2. Tape e deixe 1–1,5 horas. Se tiver tempo, use apenas metade da saqueta de fermento e coloque a massa no frigorífico durante a noite – fica ainda mais saborosa.

3. Pré-aqueça o forno na temperatura máxima (250–275°C) juntamente com o tabuleiro.
4. Divida a massa em duas partes e estenda-as com os dedos em discos finos. Espalhe o molho, junte queijo e ingredientes.
5. Passe a pizza para o tabuleiro quente (mais fácil sobre papel vegetal) e coza 8–12 minutos.

Antes de cozer polvilhe a pizza com Especiarias italianas para pizza e massa do capítulo 4. Pode congelar a massa depois da primeira levedação – descongele no frigorífico durante a noite.

Mistura para tortilhas de trigo

Rendimento: 8 unidades (cerca de 22 cm) · Tempo: 5 min + 45 min no dia da preparação · Duração da mistura: 3 meses

Pães macios feitos na frigideira – para wraps, gyros, chili e jantares rápidos. Os caseiros têm um sabor completamente diferente dos comprados.

INGREDIENTES

- 300 g de farinha de trigo tipo 550
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o sal e o fermento, misture bem.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia da preparação acrescente: 60 ml de óleo (ou 50 g de banha derretida) e 170–180 ml de água morna.

1. Deite o óleo e a água na mistura, amasse até formar uma massa lisa e macia (3–5 minutos).
2. Tape com uma taça e deixe repousar 20–30 minutos – a massa relaxa e estende-se mais facilmente.
3. Divida em 8 bolas e estenda cada bola muito fina (cerca de 2 mm).
4. Frite numa frigideira seca bem quente 30–40 segundos de cada lado, até aparecerem manchas castanhas.
5. Coloque as tortilhas prontas debaixo de um pano – assim mantêm-se macias.

Combinam bem com o Chili vegetariano com bulgur e a Sopa mexicana com feijão e milho. As tortilhas cozinhadas congelam-se separando-as com papel vegetal entre elas.

Mistura para pão de bicarbonato

Rendimento: 1 pão redondo · Tempo: 5 min + 50 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 1–2 meses

Pão sem fermento e sem levedação, com farinha integral e flocos de aveia. Uma salvação para os dias em que às seis da tarde descobre que não há pão em casa.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo tipo 550
- 200 g de farinha de trigo integral tipo 2000 (ou graham tipo 1850)
- 30 g de flocos de aveia
- 1 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe as farinhas com o bicarbonato e o sal (o farelo que ficar no passador volte a colocá-lo), junte os flocos e misture.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 400 ml de leiteiro ou kefir (opcionalmente 1 colher de sopa de mel).

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Deite o leiteiro na mistura e mexa apenas com uma colher até combinar. A massa fica pegajosa – não amasse.
3. Numa bancada polvilhada com farinha molde um pão redondo e passe-o para um tabuleiro com papel vegetal.
4. Faça um corte fundo em cruz e leve logo ao forno. Coza 35–40 minutos.

5. Se gosta da crosta macia, embrulhe o pão quente num pano de linho.

O pão de bicarbonato é mais saboroso no dia de cozinhar, sobretudo com manteiga e mel ou na sopa. O leiteiro é essencial – ativa o bicarbonato.

Mistura para pão de milho

Rendimento: forma 20×20 cm ou 12 muffins · Tempo: 5 min + 35 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 2 meses

Pão dourado, ligeiramente doce, de farinha de milho. Fantástico na sopa, no chili e ao jantar com manteiga.

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de milho (ou sêmola de milho fina)
- 150 g de farinha de trigo tipo 450
- 40 g de açúcar
- 2,5 colheres de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture bem os dois tipos de farinha com o açúcar, o fermento e o sal.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 2 ovos, 250 ml de leite ou leite, 80 ml de óleo ou manteiga derretida; opcionalmente 150 g de milho de lata, 60 g de queijo ralado e uma pitada de alho.

1. Pré-aqueça o forno a 200°C e unte a forma.
2. Bata os ovos com o leite e o óleo, junte a mistura e mexa por pouco tempo.
3. Acrescente o milho, o queijo e o alho, passe para a forma.
4. Coza 20–25 minutos (os muffins 15–18 minutos), até a parte de cima ficar dourada e um palito sair seco.

Versão doce: omita o queijo e o alho, sirva com mel. O pão de milho fica melhor morno.

Da frigideira e da máquina de waffles

Mistura para crepes

Rendimento: frasco para 3 doses (cada dose cerca de 10–12 crepes) · Tempo: 5 min + 30 min no dia de fritar · Duração da mistura: 3 meses

Base para crepes finas e elásticas – com queijo fresco, doce, espinafres ou cogumelos. Um frasco são três jantares ou três pequenos-almoços.

INGREDIENTES

- 600 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o açúcar e o sal, misture.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l. No rótulo escreva: "1 dose = 200 g (cerca de 1 e 1/3 copos)".

COMO PREPARAR

Por 1 dose (200 g de mistura) acrescente: 2 ovos, 250 ml de leite, 250 ml de água com gás, 2 colheres de sopa de óleo, além de óleo para fritar.

1. Bata ou triture com a vara de arames o leite, os ovos e a mistura até obter uma massa lisa.
2. Junte a água com gás e o óleo. A massa deve ter a consistência de natas líquidas.
3. Deixe repousar 15–30 minutos – os crepes ficam mais elásticos.
4. Frite numa frigideira bem quente, ligeiramente untada, espalhando uma camada fina de massa. Após cerca de um

minuto vire e frite mais meio minuto.

Versão "só com água": a cada dose acrescente 40 g de leite em pó e no dia de fritar use 500 ml de água. Esta mistura consuma-a em 1–2 meses. Crepes salgados (por exemplo para recheio de couve e cogumelos) faça com uma dose à qual juntou uma pitada de ervas secas.

Mistura para bolinhas levedadas de maçã

Rendimento: cerca de 20 unidades (4 doses) · Tempo: 5 min + cerca de 1 h no dia de fritar · Duração da mistura: 3 meses

Bolinhas fofas como as da avó – com fatias de maçã e uma nuvem de açúcar em pó. Perfeitas para o pequeno-almoço de sábado ou para um lanche.

INGREDIENTES

- 300 g de farinha de trigo tipo 550
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 saqueta de fermento de padeiro instantâneo seco (7 g) – na embalagem fechada

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, os dois açúcares e o sal.
2. Deite num frasco de 1 l, junte a saqueta de fermento, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de fritar acrescente: 250 ml de leite morno, 1 ovo, 2 maçãs, óleo para fritar e açúcar em pó para polvilhar.

1. Numa taça combine a mistura com o fermento, o leite morno e o ovo. Mexa com uma colher até obter uma massa lisa e densa – mais densa do que a dos crepes.
2. Tape e deixe num local quente cerca de 40 minutos.
3. Descasque as maçãs, corte-as em fatias finas ou rale-as num ralador grosso e misture-as delicadamente na massa levedada.

4. Aqueça 3–4 colheres de sopa de óleo numa frigideira. Deite colheradas de massa e frite em lume médio 2–3 minutos de cada lado, até as bolinhas ficarem douradas.
5. Escorra em papel absorvente e polvilhe com açúcar em pó.

Depois da levedação não mexa a massa com demasiada força, porque perde as bolhas de ar. Em vez de maçãs pode acrescentar um punhado de passas ou fazer as bolinhas sem adições e servi-las com natas azedas.

Mistura para panquecas americanas

Rendimento: frasco para 3 doses (cada dose cerca de 12 panquecas) · Tempo: 5 min + 20 min no dia de fritar · Duração da mistura: 3 meses

Panquecas grossas e fofas ao estilo americano. Com frutos vermelhos, iogurte e mel é um pequeno-almoço que os filhos pedem todos os fins de semana.

INGREDIENTES

- 450 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 40 g de açúcar (3 colheres de sopa)
- 5 colheres de chá de fermento em pó
- 3/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 3/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe todos os ingredientes duas vezes pelo passador – o fermento e o bicarbonato devem ficar o mais distribuídos possível.
2. Deite num frasco de 1 l. No rótulo escreva: "1 dose = 170 g (cerca de 1 e 1/4 copos)".

COMO PREPARAR

Por 1 dose (170 g de mistura) acrescente: 1 ovo, 220 ml de leiteiro ou leite, 2 colheres de sopa de manteiga derretida.

1. Numa taça bata o ovo com o leiteiro e a manteiga.
2. Deite uma dose da mistura e mexa por pouco tempo, só até combinar – os pequenos grumos não fazem mal. Deixe repousar 5 minutos.
3. Aqueça uma frigideira (seca ou ligeiramente untada) em lume médio. Deite 2 colheres de sopa de massa.

4. Quando aparecerem bolhas na superfície (1,5–2 minutos), vire e frite mais um minuto.

Antes de medir uma dose agite o frasco. Com o leitelho as panquecas ficam mais fofas. As sobras podem ser congeladas e aquecidas na torradeira.

Mistura para waffles

Rendimento: 6–8 waffles · Tempo: 5 min + 20 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Estaladiços por fora, macios por dentro – como de uma barraca na praia, só que na sua cozinha.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe todos os ingredientes e misture bem.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 2 ovos, 300 ml de leite, 80 g de manteiga derretida (ou 80 ml de óleo).

1. Pré-aqueça a máquina de waffles.
2. Bata os ovos com o leite, junte a mistura e mexa até obter uma massa lisa. No fim deite a manteiga quente.
3. Coza os waffles conforme as instruções da máquina, normalmente 3–4 minutos, até ficarem dourados.
4. Deixe os waffles cozinhados arrefecer numa grelha, não num prato – caso contrário o vapor amolece-os.

Versão extra estaladiça: separe as gemas das claras, junte as gemas à massa, bata as claras em castelo e junte-as delicadamente no fim. Pode congelar os waffles e aquecê-los na torradeira.

Bolos e doces

Mistura para muffins de baunilha

Rendimento: 12 muffins · Tempo: 5 min + 35 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Base universal: com frutos vermelhos, maçã, framboesas ou pedacinhos de chocolate. Um frasco – dezenas de variantes.

INGREDIENTES

- 280 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 150 g de açúcar
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o fermento, o bicarbonato e o sal, junte os dois açúcares e misture bem.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 2 ovos, 200 g de iogurte natural (ou 200 ml de leite), 100 ml de óleo, além de 150 g de adições – frutos vermelhos, framboesas, maçã em pedacinhos ou pedacinhos de chocolate.

1. Pré-aqueça o forno a 190°C, forre o tabuleiro de muffins com formas de papel.
2. Numa taça bata os ovos com o iogurte e o óleo.

3. Deite a mistura e mexa com uma colher só até combinar – bastam uma dezena de movimentos. Mexer demasiado deixa os muffins duros.
4. Misture as adições e encha a massa até $\frac{3}{4}$ da altura das formas de papel.
5. Coza 20–25 minutos, até um palito espetado no centro sair seco.

Antes de cozer polvilhe os muffins com Farofa universal – ficam como os da padaria. Guarde os muffins cozinhados num recipiente até 3 dias.

Mistura para bolo de chocolate rápido

Rendimento: forma redonda de 24 cm ou forma 20×30 cm · Tempo: 5 min + 50 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Bolo húmido e muito achocolatado, que resulta sempre. Mistura-se numa taça, e passada uma hora a cozinha cheira a chocolate.

INGREDIENTES

- 220 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 200 g de açúcar
- 40 g de cacau
- 1,5 colheres de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha, o cacau, o fermento e o bicarbonato – o cacau gosta de formar grumos. Junte o açúcar e o sal, misture.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 2 ovos, 200 ml de leite, 100 ml de óleo, 120 ml de água quente ou café; para a cobertura – 100 g de chocolate negro e 50 ml de natas 30%.

1. Pré-aqueça o forno a 175°C, forre a forma com papel vegetal.
2. Bata os ovos com o leite e o óleo, junte a mistura e mexa.
3. No fim deite a água ou o café quente. A massa fica líquida – é assim que deve ser.
4. Passe para a forma e coza 35–40 minutos, até um palito sair seco.

5. Para a cobertura aqueça as natas, retire do lume, junte o chocolate partido e mexa até derreter. Deite sobre o bolo já frio.

O café não se sente – realça apenas o sabor do cacau. Guarde o bolo tapado até 3 dias.

Mistura para pão de ló

Rendimento: forma redonda de 24 cm · Tempo: 5 min + 50 min no dia de cozinhar ·
Duração da mistura: 3 meses

Pão de ló alto e fofo para bolo de aniversário, torre de pão de ló ou bolo com frutos. A mistura está dividida em duas saquetas, porque o açúcar bate-se com os ovos em separado.

INGREDIENTES

- **Saqueta A:** 150 g de açúcar fino, 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- **Saqueta B:** 100 g de farinha de trigo para doces tipo 450, 50 g de amido de milho (farinha de batata), 1/2 colher de chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO

1. Deite os dois açúcares numa saqueta com cordão.
2. Passe a farinha, o amido e o fermento duas vezes e deite noutra saqueta.
3. Etiquete as duas saquetas com as letras A e B e coloque-as num frasco de 1 l.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 5 ovos à temperatura ambiente e uma pitada de sal.

1. Pré-aqueça o forno a 170°C. Forre o fundo da forma com papel, não unte as paredes.
2. Bata as claras com uma pitada de sal em castelo firme. Junte gradualmente o açúcar da saqueta A, continuando a bater, até a espuma ficar brilhante.

3. Junte as gemas uma de cada vez, batendo brevemente após cada gema.
4. Passe o conteúdo da saqueta B em três vezes sobre a espuma e de cada vez mexa delicadamente de baixo para cima com uma espátula.
5. Passe a massa para a forma e coza 30–35 minutos. Nos primeiros 20 minutos não abra o forno.
6. Logo depois de retirar do forno, seguindo o velho método caseiro, deixe cair a forma de uma altura de cerca de 30 cm sobre uma bancada coberta com um pano – o pão de ló desce menos. Deixe arrefecer na forma.

O pão de ló arrefecido é melhor cortá-lo no dia seguinte. Embrulhado em película dura 2 dias no frigorífico, e até 2 meses no congelador.

Mistura para bolo de especiarias caseiro

Rendimento: forma de bolo inglês cerca de 30 cm · Tempo: 5 min + 1 h 15 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Bolo de especiarias húmido e aromático, que não espera pelas festas. Melhor no dia a seguir a cozer, com uma chávena de chá.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo tipo 450
- 120 g de açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de Especiarias para bolo de especiarias (capítulo 4)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o cacau, o bicarbonato e o fermento. Junte o açúcar, as especiarias e o sal, misture desfazendo os grumos de açúcar.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 100 g de manteiga, 3 colheres de sopa de mel, 2 ovos, 250 ml de leite ou kefir; opcionalmente 100 g de compota de ameixa e um punhado de nozes ou passas.

1. Pré-aqueça o forno a 170°C, forre a forma com papel vegetal.
2. Derreta a manteiga com o mel e deixe arrefecer um pouco.
3. Bata os ovos com o leite, junte a manteiga e o mel.

4. Deite a mistura, mexa até obter uma massa lisa, junte a compota e os frutos secos.
5. Coza 50–60 minutos, até um palito sair seco. Embrulhe o bolo já frio em película ou num pano.

Com a compota de ameixa a massa fica mais húmida e com um sabor outonal muito característico. Cubra-o com chocolate derretido ou sirva-o simplesmente polvilhado com açúcar em pó.

Mistura para bolo de cenoura

Rendimento: forma 20×30 cm · Tempo: 5 min + 1 h no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Bolo húmido e aromático com cenoura ralada e cobertura de queijo fresco. Bom para aniversários, para o domingo e para levar para o trabalho.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 180 g de açúcar mascavado
- 2 colheres de chá de canela
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1/4 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o bicarbonato, o fermento e as especiarias. Junte o açúcar e o sal, misture.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 3 ovos, 180 ml de óleo, 300 g de cenoura ralada finamente; opcionalmente 60 g de nozes e 50 g de passas. Para a cobertura: 200 g de queijo fresco, 50 g de manteiga mole, 60 g de açúcar em pó.

1. Pré-aqueça o forno a 175°C, forre a forma com papel vegetal.
2. Bata os ovos com o óleo, junte a mistura e mexa.
3. Acrescente a cenoura, as nozes e as passas. Passe para a forma.

4. Coza 40–45 minutos, até um palito sair seco. Deixe arrefecer completamente.
5. Bata a manteiga com o açúcar em pó, junte o queijo fresco e bata brevemente. Espalhe sobre o bolo.

Não acrescente as nozes ao frasco – assim a mistura dura mais tempo. Guarde o bolo com cobertura no frigorífico até 4 dias.

Mistura para bolo de banana

Rendimento: forma de bolo inglês cerca de 25 cm · Tempo: 5 min + 1 h 10 min no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

A melhor forma de aproveitar bananas com manchas castanhas. Húmido, aromático e nutritivo – para o pequeno-almoço, para o trabalho e para a escola.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 120 g de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o bicarbonato, o fermento e a canela. Junte o açúcar e o sal, misture.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 3 bananas bem maduras, 2 ovos, 80 ml de óleo ou manteiga derretida; opcionalmente 50 g de nozes ou pedacinhos de chocolate.

1. Pré-aqueça o forno a 175°C, forre a forma com papel vegetal.
2. Esmague as bananas com um garfo até ficarem lisas, junte os ovos e o óleo, misture.
3. Deite a mistura e mexa por pouco tempo. Junte as nozes ou o chocolate.

4. Coza 50–60 minutos. Se a parte de cima escurecer depressa demais, ao fim de 35 minutos tape com papel vegetal.

Quanto mais maduras forem as bananas, mais doce e aromático fica o bolo. Cortado em fatias pode congelar-se e aquecer-se na torradeira.

Mistura para bolo levedado

Rendimento: tabuleiro cerca de 25×35 cm · Tempo: 10 min + cerca de 2,5 h no dia de cozinhar · Duração da mistura: 2 meses

Bolo levedado com frutos da época e farofa generosa – aquele que se cozia ao domingo na aldeia, com ameixas, ruibarbo ou frutos vermelhos.

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo tipo 450 ou 550
- 80 g de açúcar
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 30 g de leite em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 saqueta de fermento de padeiro instantâneo seco (7 g) – na embalagem fechada

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, os dois açúcares, o leite em pó e o sal.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l, junte a saqueta de fermento, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescenta: 220 ml de água morna, 2 ovos e 1 gema, 80 g de manteiga derretida, 600 g de frutos (ameixas, maçãs, ruibarbo, frutos vermelhos) e 2 doses de Farofa universal (300 g de mistura + 120 g de manteiga fria).

1. Combine a mistura com o fermento, a água morna, os ovos e a gema. Amasse cerca de 5 minutos.
2. Junte aos poucos a manteiga quente (não a ferver) e continue a amassar cerca de 10 minutos, até a massa começar a despegar-

se da mão.

3. Tape e deixe num local quente cerca de 1 hora.
4. Estenda a massa num tabuleiro com papel vegetal. Disponha os frutos, polvilhe com a farofa e deixe repousar 30 minutos.
5. Coza 35–40 minutos a 180°C, até a farofa ficar dourada.

Os frutos muito sumarentos (ruibarbo, ameixas) passe-os por uma colher de sopa de amido de milho, assim a massa não fica mole. O bolo levedado é melhor no dia de cozinhar.

Farofa universal

Rendimento: 3 doses (cerca de 150 g cada) · Tempo: 5 min · Duração da mistura: 6 meses

Base seca de farofa para bolo levedado, muffins e gratinados de fruta. No dia de cozinhar basta acrescentar manteiga fria.

INGREDIENTES

- 300 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 150 g de açúcar
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 1/4 colher de chá de sal
- opcionalmente 1 colher de chá de canela ou Especiarias para bolo de maçã (capítulo 4)

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 1 l. No rótulo escreva: "1 dose = 150 g + 60 g de manteiga fria".

COMO PREPARAR

Por 1 dose (150 g de mistura) acrescente: 60 g de manteiga fria.

1. Corte a manteiga em cubos e trabalhe com os dedos na mistura, até se formarem grumos.
2. Polvilhe o bolo mesmo antes de ir ao forno.
3. Gratinado de fruta (crumble): disponha 500 g de fruta num recipiente de ir ao forno, polvilhe com uma dose de farofa misturada com 2 colheres de sopa de flocos de aveia e coza 30–35 minutos a 180°C.

Pode congelar os grumos prontos de farofa com manteiga num saco e polvilhá-los diretamente do congelador sobre o bolo.

Mistura para massa amanteigada

Rendimento: base para tarte 26 cm ou cerca de 40 bolachas · Tempo: 5 min + 1 h no dia de cozinhar · Duração da mistura: 3 meses

Massa delicada e quebradiça para tartes de fruta, mazurcas e bolachas cortadas com formas. Com a mistura amassa-a em 5 minutos.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 60 g de açúcar em pó
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe todos os ingredientes juntos.
2. Deite num frasco de 500 ml e feche hermeticamente – o açúcar em pó absorve facilmente humidade.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 125 g de manteiga fria, 1 gema, 1–2 colheres de sopa de água fria ou natas espessas.

1. Corte a manteiga fria em fatias e reduza a migalhas com a mistura usando uma faca (ou rapidamente com os dedos).
2. Junte a gema e a água, amasse brevemente até formar uma bola – o calor das mãos derrete a manteiga, por isso trabalhe depressa.
3. Embrulhe em película e leve ao frigorífico 30 minutos.
4. Tarte: estenda a massa, forre a forma, pique com um garfo, tape com papel e coloque feijão seco por cima para pesar. Coza 15 minutos a 190°C, retire o feijão e continue 5–10 minutos.

5. Bolachas: estenda com uma espessura de 4 mm, corte as formas e coza 10–12 minutos a 180°C.

Para tartes salgadas (por exemplo com alho-francês e queijo) prepare um frasco separado sem açúcar em pó e assinale-o bem no rótulo.

Bolachas e panpepato

Mistura para bolachas de aveia

Rendimento: cerca de 25 bolachas · Tempo: 5 min + 30 min no dia de cozinhar ·
Duração da mistura: 2 meses

Estaladiças nos bordos, macias no centro, com passas ou arando seco. Bolachas simples para o café e para o lanche.

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de aveia grossos
- 120 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 100 g de açúcar mascavado
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de sal
- 60 g de passas ou arando seco

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o bicarbonato e a canela. Junte os flocos, o açúcar, o sal e os frutos secos, misture.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 100 g de manteiga mole e 1 ovo.

1. Pré-aqueça o forno a 180°C, forre o tabuleiro com papel vegetal.
2. Numa taça esmague a manteiga com um garfo, junte o ovo, deite a mistura e amasse com uma colher ou com as mãos até formar uma massa compacta.
3. Molde bolinhas do tamanho de uma noz, espaçando-as 4 cm e achate-as ligeiramente.

4. Coza 12–14 minutos. Os bordos devem ficar dourados e o centro ainda macio – as bolachas endurecem na grelha.

Atenção: não prove a massa crua – contém farinha crua e ovo cru.

Guarde as bolachas cozinhadas numa caixa durante uma semana.

Mistura para panpepato cortado com formas

Rendimento: cerca de 50 unidades · Tempo: 5 min + 1,5 h no dia de cozinhar ·
Duração da mistura: 3 meses

*Bolachas de especiarias para cortar com formas e decorar.
Quando a mistura já a espera na despensa, a cozedura de
dezembro com os filhos não exige preparativos.*

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo para doces tipo 450
- 150 g de açúcar em pó
- 2 colheres de sopa de cacau
- 1,5 colheres de sopa de Especiarias para bolo de especiarias (capítulo 4)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Passe todos os ingredientes juntos e misture bem.
2. Deite num frasco de cerca de 1,5 l, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

No dia de cozinhar acrescente: 150 g de mel, 80 g de manteiga, 1 ovo, 2–4 colheres de sopa de leite; para a glacé – 150 g de açúcar em pó e 2 colheres de sopa de sumo de limão.

1. Aqueça o mel com a manteiga até derreter e deixe arrefecer até ficar morno.
2. Deite a mistura numa taça, junte o mel e a manteiga, o ovo e amasse. Junte o leite uma colher de cada vez, até a massa ficar lisa e elástica.

3. Embrulhe a massa em película e leve ao frigorífico pelo menos 30 minutos (pode ficar no frigorífico até dias).
4. Estenda com uma espessura de cerca de 4 mm, corte as formas e coloque num tabuleiro com papel vegetal.
5. Coza 8–10 minutos a 180°C. Deixe arrefecer e decore com a glacé feita de açúcar em pó e sumo de limão.

Guarde o panpepato numa caixa. Se ficar duro, coloque numa caixa durante um dia ou dois um pedacinho de maçã – é o método tradicional para amolecer. Depois lembre-se de retirar a maçã.

Especiarias, bases e molhos em pó

Pequenos frascos com especiarias caseiras são a forma mais rápida de fazer um jantar comum parecer que veio de uma boa cozinha. Em vez de dezenas de saquetas com misturas já prontas, onde muitas vezes há mais sal, açúcar e realçadores de sabor do que especiarias propriamente ditas, tem na prateleira alguns frascos com um conteúdo conhecido. Tempera com uma colher e está feito.

Neste capítulo vai encontrar também **bases para molhos** – misturas secas com as quais em poucos minutos faz um molho de queijo, bechamel ou molho de carne – além do **caldo de legumes caseiro em pó**, no qual se baseiam a maioria das sopas e pratos deste livro.

Alguns princípios de um bom frasco de especiarias

- **Compre especiarias em embalagens pequenas** ou a peso, se tiver uma loja de especiarias por perto. As especiarias moídas perdem o aroma mais depressa do que os grãos inteiros.
- **Moinho de café só para especiarias.** Se quiser moer grãos inteiros, dedique a isso um pequeno moinho económico. Depois de moer limpe-o com um pano seco.
- **Toste antes de moer.** Os grãos inteiros de coentros, cominho romano ou mostarda tostados 1–2 minutos numa frigideira seca e arrefecidos têm um aroma muito mais profundo.
- **Proteja da luz.** Mantenha os frascos num móvel fechado, não na prateleira por cima do fogão.
- **Sal sob controlo.** Algumas misturas contêm sal, outras não. Escreva sempre isso no rótulo, para não salgar demasiado o prato.

- **Alergénios.** Assinale no rótulo o aipo (está nos legumes secos e no caldo), a mostarda, o sésamo e o leite.

Caldo e bases para molhos

Caldo de legumes em pó

Rendimento: cerca de 170 g (frasco 300 ml) · Tempo: 15 min · Duração: 6 meses

O frasco mais importante de toda a despensa. Caldo caseiro feito de legumes secos e ervas – para sopas, molhos, cereais, arroz e todos os pratos em frasco deste livro.

INGREDIENTES

- 100 g de legumes secos para sopas (cenoura, salsa, aipo, alho-francês, cebola)
- 50 g de sal
- 2 colheres de sopa de flocos de levedura inativa (opcional – dão mais profundidade)
- 1 colher de sopa de salsa seca
- 1 colher de sopa de aipo seco
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1 colher de chá de açafraão-da-terra
- 1 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

1. Se os legumes secos não estiverem completamente estaladiços, seque-os 15–20 minutos no forno pré-aquecido a 60°C e deixe arrefecer.
2. Moa todos os ingredientes em lotes num moinho de café ou liquidificador até obter um pó fino.
3. Passe por um passador, e os pedaços maiores que sobrarem volte a moer.

4. Passe para um frasco seco, feche e etiquete.

COMO USAR

- 1 colher de chá (cerca de 5 g) por 250 ml de água – para beber numa chávena ou como caldo para cereais e arroz.
- 2 colheres de sopa por 1,5–2 l de sopa.
- Antes de acrescentar sal ao prato, prove – o caldo já contém sal.

Pode preparar os legumes secos você mesma: corte cenoura, salsa, aipo e alho-francês em fatias finas e seque num desidratador ou no forno a 50–60°C com a porta ligeiramente aberta, até ficarem completamente estaladiços. O caldo contém aipo. Retire sempre com uma colher seca, longe do vapor do tacho.

Base para molho de queijo

Rendimento: 3 doses (cada dose para cerca de 400 ml de molho) · Tempo: 5 min ·
Duração: 1–2 meses

Base seca para um molho denso e aveludado de queijo – para massa, gratinados, couve-flor e nachos. No dia de cozinhar acrescente apenas leite, manteiga e queijo ralado.

INGREDIENTES

- 60 g de farinha de trigo
- 80 g de leite em pó
- 2 colheres de chá de colorau doce
- 1 colher de chá de cebola granulada
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1 colher de chá de mostarda moída ou em pó (opcional)
- 1/2 colher de chá de açafrão-da-terra
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de noz-moscada

PREPARAÇÃO

1. Misture bem todos os ingredientes, desfazendo os grumos de leite em pó.
2. Passe para um frasco de 300 ml. No rótulo escreva: "1 dose = 5 colheres de sopa (cerca de 50 g)".

COMO USAR

1. Num tachinho bata 1 dose de base com 300 ml de leite ou água fria, para não formar grumos.
2. Aqueça em lume médio, mexendo sempre, até o molho engrossar (3–4 minutos).

3. Retire do lume, junte 1 colher de sopa de manteiga e 100–150 g de queijo amarelo ralado (gouda, cheddar, edam). Mexa até o queijo derreter.

Junte o queijo sempre fora do lume – assim o molho fica liso, não elástico. A base é o fundamento da Massa com molho de queijo do capítulo 6.

Base para molho de carne assada

Rendimento: cerca de 8 doses (frasco 300 ml) · Tempo: 20 min · Duração: 6 meses

Um molho escuro como o de domingo – sem saquetas em pó. O segredo é a farinha tostada numa frigideira seca.

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó
- 1 colher de sopa de cebola granulada
- 1 colher de chá de colorau doce
- 1 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de tomilho seco
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Coloque a farinha numa frigideira seca e toste-a em lume médio, mexendo sempre, 10–15 minutos, até ganhar uma cor castanha clara e cheiro a bolacha. Cuidado para não a queimar.
2. Deite a farinha numa taça e deixe arrefecer completamente.
3. Misture com os restantes ingredientes, passe para um frasco, feche e etiquete.

COMO USAR

1. Bata 2 colheres de sopa de base com 250 ml de água fria ou caldo de cozedura da carne.
2. Leve a ferver, mexendo sempre, e coza 3–5 minutos até o molho engrossar.
3. Junte uma colher de sopa de manteiga, tempere com sal a gosto.

Combina bem com assados, almôndegas de carne picada, Puré de batata com alho e ervas e Nhoques de flocos de batata.

Base para molho bechamel

Rendimento: 5 doses (cada dose para cerca de 300 ml de molho) · Tempo: 5 min ·
Duração: 1–2 meses

Molho branco para gratinados, lasanhas, couve-flor e peixe. Sem fazer roux e sem ficar de pé ao lado do tacho.

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de leite em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/2 colher de chá de pimenta branca

PREPARAÇÃO

1. Passe a farinha com o leite em pó, junte as especiarias e misture.
2. Passe para um frasco de 500 ml. No rótulo escreva: "1 dose = 4 colheres de sopa (cerca de 40 g)".

COMO USAR

1. Bata 1 dose de base com 300 ml de água fria num tachinho.
2. Aqueça, mexendo sempre com uma vara de arames. Quando o molho começar a engrossar, junte uma colher de sopa de manteiga.
3. Coza 2–3 minutos em lume baixo. Para um molho mais líquido junte água, para um mais espesso junte uma colher de sopa de base.

Para os gratinados junte ao molho pronto um punhado de queijo ralado. O leite em pó encurta a duração da base – prepare-a em pequenas quantidades.

Especiarias para carnes, peixe e legumes

Especiarias para frango

Rendimento: cerca de 70 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma mistura dourada, com um toque de colorau, para frango assado e frito – e também para peru.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de colorau doce
- 1 colher de chá de colorau fumado
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de cebola granulada
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 1 colher de chá de manjerona
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de sopa de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes, esfregando o tomilho entre os dedos.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete ("contém sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por 500 g de carne misturada com 2 colheres de sopa de óleo. Deixe marinar pelo menos 30 minutos.
- Para um frango inteiro ou um tabuleiro de coxas com batatas – 2 colheres de sopa.

Funciona bem também com grão-de-bico assado e couve-flor.

Especiarias para gyros

Rendimento: cerca de 70 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma mistura aromática, ligeiramente picante, para gyros, wraps e salada gyros – um dos pratos preferidos das festas de rua.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de colorau doce
- 1 colher de sopa de coentros moídos
- 1 colher de sopa de cominho romano moído
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 2 colheres de chá de orégãos secos
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de piri-piri
- 2 colheres de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete ("contém sal").

COMO USAR

- 1,5 colheres de sopa por 500 g de peito ou coxa de frango cortados em tiras, com 2 colheres de sopa de óleo e sumo de meio limão.
- Frite numa frigideira bem quente. Sirva em tortilhas (Mistura para tortilhas de trigo) com molho da Base para molho de alho e ervas.

Versão vegetariana: passe o grão-de-bico cozido pela mistura de especiarias ou fatias de pleurotos e salteie.

Especiarias para batatas

Rendimento: cerca de 60 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Com isto as batatas assadas comuns sabem a restaurante de qualidade – estaladiças, douradas e perfumadas de alecrim.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de colorau doce
- 1 colher de chá de colorau fumado
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de alecrim seco (partido)
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de sopa de sal

PREPARAÇÃO

1. Parta o alecrim num almofariz ou entre os dedos.
2. Misture com os restantes ingredientes, passe para o frasco, feche e etiquete ("contém sal").

COMO USAR

- 1 kg de batatas cortadas em gomos misturadas com 3 colheres de sopa de óleo e 1,5 colheres de sopa de especiarias.
- Coza 35–40 minutos a 200°C, virando uma vez.

A mesma mistura pode ser usada para batatas fritas de forno, bolinhos de batata e batatas novas com manteiga.

Especiarias para grelhados

Rendimento: cerca de 80 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma mistura fumada, doce-picante, para entrecosto, febras, salsichas e legumes grelhados. A época do churrasco começa com este frasco.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de colorau fumado
- 1 colher de sopa de colorau doce
- 1 colher de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de cebola granulada
- 1 colher de chá de cominho romano moído
- 1 colher de chá de mostarda moída (opcional)
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de piripíri
- 2 colheres de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes, desfazendo bem os grumos de açúcar.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete ("contém sal e açúcar").

COMO USAR

- Esfregue 1 kg de carne com 2 colheres de sopa de especiarias e um pouco de óleo, de preferência algumas horas antes de grelhar.
- Para os legumes: 1 colher de sopa por uma taça de courgette, pimentos e cogumelos fatiados com 2 colheres de sopa de óleo.

O açúcar queima-se facilmente, por isso grelhe em lume médio ou acrescente as especiarias nos últimos minutos de cozedura.

Especiarias para tacos

Rendimento: cerca de 70 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma mistura quente, ligeiramente picante, ao estilo mexicano – para carne picada, lentilhas, feijão e sopas.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de colorau doce
- 1 colher de sopa de cominho romano moído
- 1 colher de sopa de colorau fumado
- 2 colheres de chá de alho granulado
- 2 colheres de chá de cebola granulada
- 2 colheres de chá de orégãos secos
- 1/2–1 colher de chá de piri-piri (a gosto)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete ("contém sal").

COMO USAR

- 2 colheres de sopa por 500 g de carne picada ou 250 g de lentilhas secas, com a adição de 100 ml de água.
- Esta é a mistura base do Chili vegetariano com bulgur e da Sopa mexicana com feijão e milho.

Se cozinhar para crianças, prepare uma versão sem piri-piri e tempere os pratos dos adultos mais picantes já nos seus próprios pratos.

Caril caseiro

Rendimento: cerca de 80 g (frasco 200 ml) · Tempo: 10 min · Duração: 6 meses

Uma mistura dourada e reconfortante, para arroz, sopas de lentilhas, legumes e frango. Suave – regula-se o picante acrescentando mais ou menos piri-piri.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de açafrão-da-terra
- 2 colheres de sopa de coentros moídos
- 1 colher de sopa de cominho romano moído
- 1 colher de sopa de gengibre moído
- 1 colher de chá de feno-grego moído (opcional)
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de cardamomo moído
- 1/4 colher de chá de cravinho moído
- 1/2–1 colher de chá de piri-piri

PREPARAÇÃO

1. Se tiver grãos inteiros de coentros e cominho, toste-os 1–2 minutos numa frigideira seca, deixe arrefecer e moa.
2. Misture com as restantes especiarias, passe para o frasco e etiquete ("sem sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por um prato para 4 pessoas.
- Antes de acrescentar o líquido, toste as especiarias 30 segundos na gordura – o aroma aprofunda-se bastante.

O açafão-da-terra mancha muito – as colheres de pau e os recipientes de plástico podem ficar amarelados. A mistura é a base do Arroz de caril com legumes e passas.

Especiarias para peixe

Rendimento: cerca de 40 g (frasco 200 ml) · Tempo: 10 min + secagem da casca ·
Duração: 6 meses

*Uma mistura fresca de limão e endro para peixe frito e assado –
do pescada do dia a dia à carpa da consoada.*

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de endro seco
- 1 colher de sopa de salsa seca
- 1 colher de sopa de casca de limão seca
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1 colher de chá de colorau doce
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Rale a casca de um limão bem lavado (só a parte amarela).
Espalhe-a em papel e seque-a 1–2 dias à temperatura ambiente
ou cerca de uma hora no forno a 50°C, até ficar estaladiça.
2. Misture todos os ingredientes, passe para o frasco e etiquete
("contém sal").

COMO USAR

- 1 colher de chá por filete de peixe, com um pouco de óleo ou
manteiga.
- Para peixe assado em papel de alumínio, pasta de cavala
fumada e molho de iogurte para peixe.

A casca de limão seca também lhe servirá para bolos e infusões – prepare já mais.

Especiarias para carne picada e almôndegas

Rendimento: cerca de 60 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

O sabor clássico e autêntico de rolo de carne e almôndegas – com bastante manjerona. Funciona bem também para almôndegas de cereais e legumes.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manjerona
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de cebola granulada
- 1 colher de sopa de colorau doce
- 2 colheres de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de sopa de sal

PREPARAÇÃO

1. Esfregue a manjerona entre os dedos para libertar o aroma.
2. Misture com todos os ingredientes, passe para o frasco e etiquete ("contém sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por 500 g de carne picada.
- Tempere o recheio para pastéis e rolinhos, e a massa para Almôndegas de painço e lentilhas (capítulo 6).

Se temperar a massa das almôndegas com o Caldo de legumes em pó, reduza a mistura de especiarias a metade – ambos contêm sal.

Especiarias para legumes assados

Rendimento: cerca de 60 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma mistura quente com cominho e coentros, graças à qual o tabuleiro de cenoura, beterraba ou abóbora assada desaparece mais depressa do que a carne.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de colorau doce
- 1 colher de sopa de cominho romano moído
- 1 colher de sopa de coentros moídos
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete ("contém sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por 1 kg de legumes (cenoura, rabanete, beterraba, abóbora, couve-flor, courgette) e 3 colheres de sopa de óleo.
- Coza 30–40 minutos a 200°C.

Petisco estaladiço: seque grão-de-bico cozido, misture-o com óleo e a mistura de especiarias e coza 30 minutos a 200°C.

Ervas e especiarias para os pratos caseiros

Sal de ervas

Rendimento: cerca de 130 g (frasco 200 ml) · Tempo: 10 min · Duração: 6 meses

Um sal aromático de ervas para ovos, tomate, queijo fresco, batatas e sopas. No verão pode prepará-lo com ervas da horta ou da varanda.

INGREDIENTES

- 100 g de sal marinho ou sal-gema
- 2 colheres de sopa de salsa seca
- 1 colher de sopa de aipo seco
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 1 colher de sopa de manjerição seco
- 1 colher de chá de alecrim seco
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Moa no moinho de café as ervas com cerca de um terço do sal.
2. Misture com o resto do sal, o alho e a pimenta.
3. Passe para o frasco, feche e etiquete.

COMO USAR

- No lugar do sal comum – para ovos, sandes de tomate, queijo fresco com cebolinho, batatas e saladas.

Continua a ser sal, por isso use com moderação. Se ficar empedrado, acrescente alguns grãos de arroz ao frasco.

Ervas provençais

Rendimento: cerca de 40 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma mistura de ervas do Mediterrâneo sem sal – para legumes assados, frango, molhos de tomate e azeite para pão.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de tomilho seco
- 2 colheres de sopa de alecrim seco
- 2 colheres de sopa de orégãos secos
- 1 colher de sopa de segurelha seca
- 1 colher de sopa de manjerição seco
- 1 colher de sopa de manjerona
- 1 colher de chá de alfazema seca (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Parta o alecrim num almofariz em pedaços mais pequenos.
2. Misture todas as ervas, passe para o frasco e etiquete ("sem sal").

COMO USAR

- 1–2 colheres de chá por um tabuleiro de legumes ou frango.
- Para azeite para molhar o pão: 1 colher de chá de ervas, uma pitada de sal e 4 colheres de sopa de azeite.

A mistura dá sabor à Cevada com legumes e ervas do capítulo 6.

Especiarias italianas para pizza e massa

Rendimento: cerca de 40 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Orégãos, manjericão e alho – o sabor da pizzeria fechado num frasco. Para molhos de tomate, pizza, sopas e tostas.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de orégãos secos
- 3 colheres de sopa de manjericão seco
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de cebola granulada
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de alecrim seco (partido)
- 1 colher de chá de flocos de piripíri (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete ("sem sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por 500 ml de molho de tomate.
- Polvilhe a pizza antes de ir ao forno ou misture com azeite e espalhe em fatias de pão para tostas.

As especiarias fazem parte da Sopa e Massa com lentilhas à bolonhesa.

Especiarias para couve e chucrute

Rendimento: cerca de 50 g (frasco 200 ml) · Tempo: 10 min · Duração: 6 meses

Tudo o que uma boa couve precisa: zimbros, pimenta da Jamaica, manjerona e cominho. Para couve estufada, lasanha de couve, sopa de couve e couve braseada.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manjerona
- 1 colher de sopa de pimenta da Jamaica moída
- 1 colher de sopa de bagas de zimbros (moídas ou esmagadas)
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de colorau doce
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 4 folhas de louro moídas no moinho de café

PREPARAÇÃO

1. Moa as bagas de zimbros e as folhas de louro no moinho de café (ou esmague o zimbros num almofariz).
2. Misture com os restantes ingredientes, passe para o frasco e etiquete ("sem sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por 1 kg de couve.
- Acrescente no início da cozedura lenta – as especiarias precisam de tempo para libertar o aroma.

O cominho é tradicionalmente acrescentado aos pratos de couve – muitas pessoas acham que os torna mais digestivos. A mistura faz parte da Lasanha de couve e cogumelos e da Sopa de couve com cevada em pérolas.

Especiarias para sopa de ervilhas e leguminosas

Rendimento: cerca de 50 g (frasco 200 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Manjerona, segurelha e cominho – os companheiros clássicos de ervilhas, feijão e lentilhas. Uma colher e a sopa cheira como em casa da avó.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de manjerona
- 1 colher de sopa de segurelha seca
- 1 colher de sopa de cominho moído
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de aipo seco
- 1 colher de chá de cominho romano moído
- 1 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Esfregue a manjerona e a segurelha entre os dedos.
2. Misture com todos os ingredientes, passe para o frasco e etiquete ("sem sal").

COMO USAR

- 1 colher de sopa por um tacho de sopa de ervilhas, feijão ou lentilhas.
- 1 colher de chá por um puré de feijão ou grão-de-bico.

Manjerona, segurelha e cominho são tradicionalmente acrescentados aos pratos de leguminosas – muitas pessoas acham que os tornam mais digestivos. A mistura faz parte da Sopa de ervilhas em frasco.

Base para molho de alho e ervas

Rendimento: cerca de 50 g (cerca de 10 doses) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Uma colher desta mistura e um copo de iogurte e já tem um molho de alho pronto para gyros, pizza, batatas assadas e legumes em palitos.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de alho granulado
- 2 colheres de sopa de endro seco
- 1 colher de sopa de salsa seca
- 1 colher de sopa de cebolinho seco
- 1 colher de chá de cebola granulada
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete.

COMO USAR

1. Misture 1 colher de sopa de base com 200 g de iogurte grego ou natas espessas (pode juntar 1–2 colheres de sopa de maionese).
2. Deixe no frigorífico 15 minutos, para as ervas se reidratarem e libertarem o sabor.

Guarde o molho pronto no frigorífico até 3 dias.

Base para vinagrete de ervas

Rendimento: cerca de 50 g (cerca de 10 doses) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

A base seca de um molho clássico para saladas. Basta vinagre, óleo e um minuto a agitar o frasco.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manjeriço seco
- 1 colher de sopa de orégãos secos
- 1 colher de sopa de salsa seca
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1 colher de chá de cebola granulada
- 1 colher de chá de mostarda moída ou em pó
- 2 colheres de chá de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete.

COMO USAR

1. Num frasco pequeno deite 1 colher de sopa de base, junte 3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou sumo de limão e 2 colheres de sopa de água.
2. Junte 6 colheres de sopa de óleo de colza ou azeite, feche e agite com força.
3. Deixe repousar 10 minutos antes de deitar sobre a salada.

Guarde o molho pronto no frigorífico até 5 dias. Antes de usar volte a agitar o frasco.

Especiarias para doces

Especiarias para bolo de especiarias

Rendimento: cerca de 60 g (frasco 200 ml) · Tempo: 10 min · Duração: 6 meses

O aroma especiado do Natal durante todo o ano. As especiarias caseiras são claramente mais aromáticas do que as já prontas em saqueta.

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de canela
- 1 colher de sopa de gengibre moído
- 2 colheres de chá de cravinho moído
- 2 colheres de chá de noz-moscada
- 2 colheres de chá de cardamomo moído
- 1 colher de chá de pimenta da Jamaica moída
- 1 colher de chá de anis-estrelado moído (opcional)
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Se usar especiarias inteiras, moa-as no moinho de café e passe por um passador fino.
2. Misture todos os ingredientes, passe para o frasco e etiquete.

COMO USAR

- 1 colher de sopa na Mistura para bolo de especiarias caseiro, 1,5 colheres de sopa na Mistura para panpepato cortado com formas.
- Uma pitada no café, nas papas, nas maçãs assadas e na Granola especiada de Natal.

O aroma da mistura desenvolve-se ao longo de alguns dias no frasco fechado. Vale a pena preparar as especiarias para o bolo de especiarias no início de novembro – cheira lindamente pelo Natal.

Especiarias para torta de maçã

Rendimento: cerca de 40 g (frasco 100 ml) · Tempo: 5 min · Duração: 6 meses

Canela com um toque de gengibre, noz-moscada e cardamomo – para a torta de maçã, maçãs assadas, papas e farofa.

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de canela
- 1 colher de chá de gengibre moído
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de chá de cardamomo moído
- 1/2 colher de chá de cravinho moído
- 1/2 colher de chá de pimenta da Jamaica moída

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para o frasco, feche e etiquete.

COMO USAR

- 1–2 colheres de chá por 1 kg de maçãs para a torta de maçã ou a compota.
- Uma pitada nas Papas instantâneas com maçã e canela, no cacau ou no café com leite.

No outono, quando as hortas e os pomares têm mais maçãs, este frasco esvazia-se mais depressa.

Sopas em frasco

Uma sopa em frasco é uma das ideias mais práticas de toda a despensa. Todos os ingredientes secos – leguminosas, cereais ou massa, legumes secos, caldo e especiarias – mede-os com antecedência e fecha-os juntos. No dia de cozinhar deita o conteúdo num tacho, acrescenta água e poucos ingredientes frescos. Um almoço quente e genuíno sem descascar cinco legumes e andar à procura de especiarias.

Como preparar sopas em frasco

- **Um frasco = um tacho.** As receitas estão previstas para cerca de 2 l de sopa, ou seja, 4 doses generosas. As sopas de leguminosas às vezes chegam até para 6 pessoas.
- **Saqueta de sabor.** Os legumes secos, o caldo e as especiarias coloque-os numa pequena saqueta à parte (com cordão ou de papel) e posicione-a por cima. Assim pode enxaguar ou demolhar leguminosas e cereais, e acrescentar as especiarias no momento certo.
- **Massa à parte.** A massa coze mais depressa do que o resto, por isso vai sempre numa saqueta própria.
- **Painço tostado.** Toste o painço durante 5 minutos numa frigideira seca e deixe arrefecer, antes de o colocar no frasco. Tradicionalmente faz-se assim para perder o sabor amargo – nesse caso não é preciso enxaguá-lo.
- **Camadas para o olhar.** Se a sopa vai ficar na prateleira à vista ou como prenda, disponha os ingredientes em camadas – fica lindíssimo.
- **Sal no fim.** O caldo em pó já contém sal, por isso tempere a sopa no fim da cozedura, depois de provar.

Atenção: as leguminosas têm de ser cozinhadas até ficarem completamente macias. Os feijões secos devem ser sempre demolhados e cozinhados primeiro pelo menos 10 minutos em fervura forte. Os cogumelos secos compre-os apenas de fontes de confiança e cozinhe-os sempre.

Sopas de leguminosas

Sopa de ervilhas em frasco

Rendimento: 1 frasco 1 l · 4–6 doses · Tempo: cerca de 1,5 h + 2–3 h de demolha ·
Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa densa e reconfortante de ervilhas com manjerona – um clássico da cozinha caseira. Fica ótima tanto com toucinho fumado como em versão vegetariana.

INGREDIENTES

- 300 g de ervilhas partidas (ao meio)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de Especiarias para sopa de ervilhas e leguminosas, 2 folhas de louro, 3 bagas de pimenta da Jamaica

PREPARAÇÃO

1. Deite as ervilhas num frasco de 1 l.
2. Coloque os ingredientes da saqueta de sabor numa pequena saqueta e posicione-a sobre as ervilhas.
3. Feche o frasco e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 2 l de água, 3 batatas, 1 colher de sopa de manteiga ou óleo, 1 dente de alho; opcionalmente 150 g de toucinho fumado ou chouriço.

1. Retire a saqueta de sabor. Enxague as ervilhas e demolhe em água fria durante 2–3 horas (ou durante a noite).
2. Escorra, deite 2 l de água nova e leve a ferver. Retire a espuma.

3. Junte o conteúdo da saqueta e coza tapado em lume brando durante cerca de 50 minutos.
4. Junte as batatas cortadas em cubos e o toucinho ou o chouriço salteado. Coza mais 20–25 minutos, até as ervilhas começarem a desfazer-se.
5. Junte o alho esmagado e a manteiga, tempere com sal e pimenta. Se gostar de uma sopa cremosa, triture parte da sopa.

A sopa de ervilhas engrossa muito depois de arrefecer – quando a aquecer junte um pouco de água. Sirva com tostas ou com pão da Mistura para pão de trigo do dia a dia.

Sopa de lentilhas vermelhas

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4 doses · Tempo: 30 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa lisa e alaranjada com cominho e limão. Coze em meia hora, e as lentilhas não precisam de ser demolhadas com antecedência.

INGREDIENTES

- 250 g de lentilhas vermelhas
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de cominho romano, 1 colher de chá de açafrão-da-terra, 1 colher de chá de colorau doce, 1/2 colher de chá de piri-piri (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Deite as lentilhas no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,5 l de água, 1 lata de tomate picado (400 g), 2 colheres de sopa de azeite, sumo de meio limão, salsa fresca ou coentros.

1. Retire a saqueta, enxague as lentilhas num passador.
2. Num tacho aqueça o azeite, deite o conteúdo da saqueta e mexa 30 segundos, depois deite logo a água.
3. Junte as lentilhas e o tomate. Coza 20–25 minutos, até as lentilhas se desfazerem completamente.
4. Triture até ficar cremosa ou deixe assim mesmo. Tempere com sumo de limão e sal, polvilhe com os legumes.

Fica muito bem com uma colher de iogurte natural. A sopa congela bem.

Sopa de feijão branco

Rendimento: 1 frasco 1 l · 4–6 doses · Tempo: cerca de 1,5 h + 8–12 h de demolha ·
Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa nutritiva de feijão branco com manjerona e um toque de colorau fumado. Como na cantina de uma velha tasca, só que melhor.

INGREDIENTES

- 300 g de feijão branco (pequeno ou médio)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de manjerona, 1 colher de chá de colorau fumado, 2 folhas de louro, 3 bagas de pimenta da Jamaica, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite o feijão no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete. Escreva no rótulo: "demolhe o feijão no dia anterior".

COMO PREPARAR

Acrescente: 2 l de água, 2 batatas, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate; opcionalmente 1 colher de sopa de manteiga e 1 colher de sopa de farinha para um roux, e 150 g de chouriço.

1. À noite retire a saqueta, enxague o feijão e mergulhe-o em bastante água fria durante 8–12 horas.
2. Escorra, deite 2 l de água nova e coza 10 minutos em fervura forte. Depois reduza o lume e coza 50–60 minutos, até o feijão estar quase macio.

3. Junte o conteúdo da saqueta, as batatas cortadas em cubos e o chouriço cortado. Coza 20–25 minutos.
4. Junte o concentrado de tomate. Se quiser, engrosse a sopa com um roux de manteiga e farinha.
5. Verifique se o feijão está completamente macio, só então tempere com sal.

Atenção: não coma feijão mal cozinhado – tem de estar macio por completo.

A sopa de feijão, como a maioria das sopas de leguminosas, fica ainda melhor no dia seguinte.

Sopa de lentilhas à húngara

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4 doses · Tempo: 40 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa densa e ao colorau ao estilo húngaro. As lentilhas vermelhas desfazem-se e engrossam-na sozinhas – não é preciso um roux.

INGREDIENTES

- 150 g de lentilhas vermelhas
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de pimento seco em flocos, 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de colorau doce, 1 colher de chá de colorau fumado, 1 colher de chá de cominho, 1 colher de chá de manjerona, 1/2 colher de chá de piri-piri, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Deite as lentilhas no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água, 3 batatas, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate, 1 colher de sopa de óleo; opcionalmente 200 g de chouriço ou carne picada.

1. Enxague as lentilhas.
2. Num tacho aqueça o óleo e salteie o chouriço cortado ou a carne (se usar). Junte o concentrado e coza um minuto.
3. Deite a água, junte o conteúdo da saqueta, as lentilhas e as batatas cortadas em cubos.

4. Coza 25–30 minutos, até as batatas estarem macias e as lentilhas se desfazerem. Tempere com sal.

Sirva com uma fatia de pão e uma colher de natas azedas. A sopa engrossa depois de arrefecer.

Sopa mexicana com feijão e milho

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4 doses · Tempo: 30 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa colorida, ligeiramente picante, com arroz, feijão e milho. Um almoço rápido com poucas latas e um frasco.

INGREDIENTES

- 120 g de arroz longo
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de pimento seco em flocos, 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1,5 colheres de sopa de Especiarias para tacos

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,5 l de água, 1 lata de feijão vermelho, 1 lata de milho, 1 lata de tomate picado, 1 colher de sopa de óleo, sumo de 1 lima; para servir – queijo ralado, iogurte, Tortilhas de trigo ou nachos.

1. Num tacho aqueça o óleo, deite o conteúdo da saqueta, mexa e deite logo a água.
2. Junte o tomate e o arroz, coza 15 minutos.
3. Junte o feijão escorrido e o milho, coza mais 5 minutos.
4. Tempere com sumo de lima e sal. Sirva com queijo e iogurte.

Com a adição de carne picada salteada a sopa transforma-se num prato completo e nutritivo.

Sopa marroquina com lentilhas verdes

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: 45 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa reconfortante com lentilhas, grão-de-bico e massa, perfumada de cominho, gengibre e um toque de canela.

INGREDIENTES

- 120 g de lentilhas verdes
- **Saqueta de massa:** 60 g de massa fina (cabelo de anjo)
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de cominho romano, 1 colher de chá de açafraão-da-terra, 1 colher de chá de gengibre moído, 1 colher de chá de colorau doce, 1/2 colher de chá de canela, 1 colher de sopa de salsa ou coentros secos

PREPARAÇÃO

1. Deite as lentilhas no frasco. Disponha a saqueta de massa e a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água, 1 lata de grão-de-bico, 1 lata de tomate picado, 1 colher de sopa de azeite, sumo de meio limão.

1. Enxague as lentilhas. Num tacho aqueça o azeite, deite o conteúdo da saqueta de sabor e, passados 30 segundos, deite a água.
2. Junte as lentilhas e o tomate, coza 25–30 minutos, até as lentilhas estarem macias.
3. Junte o grão-de-bico escorrido e a massa, coza 5 minutos.

4. Tempere com sumo de limão e sal.

A canela na sopa pode surpreender, mas é um clássico da cozinha marroquina – dá um sabor quente e suave, não doce.

Sopas com cereais, arroz e massa

Sopa de cevada

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: 45 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa tradicional com cevada em pérolas, batatas e endro. Simples, económica e nutritiva – como a fazia a avó.

INGREDIENTES

- 150 g de cevada em pérolas (em grão ou em grãos médios)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 10 g de cogumelos secos (opcionais, partidos), 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de salsa seca, 2 folhas de louro, 3 bagas de pimenta da Jamaica, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite a cevada no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 2 l de água, 3 batatas, 1 cenoura (opcional), 1 colher de sopa de manteiga, endro fresco; opcionalmente um pedaço de carne para o caldo (por exemplo asas ou costeletas).

1. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta (e com a carne, se usar). Coza 10 minutos.
2. Enxague a cevada, deite-a no tacho e coza 20 minutos.
3. Junte as batatas e a cenoura cortadas em cubos, coza mais 20 minutos.
4. No fim junte a manteiga e o endro fresco, tempere com sal.

A sopa de cevada engrossa em repouso – a cevada absorve o caldo. Quando a aquecer junte um pouco de água.

Minestrone

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: 40 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa italiana de legumes com massa, lentilhas e feijão. Uma boa forma de aproveitar os restos de legumes do frigorífico.

INGREDIENTES

- 80 g de lentilhas verdes
- **Saqueta de massa:** 120 g de massa fina (conchinhas, cotovelinhos)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 2 colheres de chá de Especiarias italianas para pizza e massa, 1 colher de chá de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Deite as lentilhas no frasco, disponha as duas saquetas por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água, 1 lata de tomate picado, 1 lata de feijão (vermelho ou branco), 1 courgette ou um punhado de feijão-verde congelado, 2 colheres de sopa de azeite, queijo parmesão ralado ou outro queijo curado.

1. Enxague as lentilhas. Num tacho leve a ferver a água com o tomate e o conteúdo da saqueta de sabor.
2. Junte as lentilhas, coza 20 minutos.
3. Junte a courgette cortada, o feijão escorrido e a massa. Coza cerca de 10 minutos, até a massa estar macia.

4. Deite o azeite, tempere com sal. Sirva polvilhado com queijo.

O minestrone é denso – se sobrar de um dia para o outro, junte água porque a massa absorve parte do caldo.

Sopa de tomate com arroz

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: 40 min · Duração da mistura: 6 meses

A sopa preferida das crianças. Em muitas casas faz-se à segunda-feira com o caldo de domingo – com este frasco faz-se também sem caldo.

INGREDIENTES

- **Saqueta de arroz:** 150 g de arroz longo
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de manjerição seco, 1 colher de chá de açúcar, 1 folha de louro, 2 bagas de pimenta da Jamaica, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água (ou caldo de um caldo já feito), 1 frasco de concentrado de tomate 30% (cerca de 190 g) ou 500 ml de polpa de tomate, 150 ml de natas 18%, salsa fresca.

1. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta de sabor e coza 20 minutos.
2. Entretanto coza o arroz à parte em água salgada e escorra.
3. À sopa junte o concentrado, coza 5 minutos.
4. Tempere as natas: misture-as numa chávena com algumas colheres de sopa quente, depois deite-as no tacho.
5. Tempere com sal, polvilhe com salsa. Distribua o arroz diretamente nos pratos.

O arroz cozinhado à parte não incha na sopa, por isso a sopa de tomate não fica em papa no dia seguinte.

Sopa de cogumelos com massa

Rendimento: 1 frasco 1 l · 4 doses · Tempo: 45 min + 2 h de demolha · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa aromática de cogumelos secos – de preferência os apanhados no outono. Com massa caseira e natas azedas.

INGREDIENTES

- **Saqueta de cogumelos:** 30 g de cogumelos secos (porcini, cantarelos)
- **Saqueta de massa:** 150 g de massa caseira
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de legumes secos, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de manjerona, 2 folhas de louro, 3 bagas de pimenta da Jamaica, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coloque as três saquetas no frasco de 1 l.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,5 l de água, 1 cebola, 1 colher de sopa de manteiga, 150 ml de natas 18% e 1 colher de sopa de farinha, salsa fresca ou endro.

1. Enxague os cogumelos e demolhe em 500 ml de água morna durante 2 horas.
2. Filtre a água da demolha por um passador fino ou gaze (no fundo fica a areia) e deite-a no tacho junto com 1 l de água. Junte os cogumelos e o conteúdo da saqueta de sabor. Coza 30 minutos.

3. Retire os cogumelos, corte-os em tiras e volte a colocá-los dentro.
4. Corte a cebola às fatias, saltee na manteiga e junte à sopa.
5. Coza a massa à parte em água salgada.
6. Misture as natas com a farinha e algumas colheres de sopa quente, deite no tacho e leve a ferver. Tempere com sal, sirva com a massa e os legumes.

Atenção: use apenas cogumelos secos de loja ou de alguém que conheça bem os cogumelos. Os cogumelos secos cozinhe-os sempre.

Em vez da massa pode servi-la com batatas ou cereais. Na consoada faça-a sem natas, com pequenos raviólis meia-lua.

Sopa de legumes com painço

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: 35 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa leve e colorida com legumes e painço. Perfeita nos dias em que sobra "um pouco de tudo" no frigorífico.

INGREDIENTES

- 100 g de painço (tostado – ver introdução do capítulo)
- **Saqueta de sabor:** 4 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de salsa seca, 1 colher de sopa de endro seco, 1 folha de louro, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Toste o painço numa frigideira seca durante 5 minutos, mexendo, até começar a cheirar a avelã. Deixe arrefecer.
2. Deite o painço no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água, 2 batatas, 300 g de legumes congelados (ervilhas, feijão-verde, couve-flor, brócolos), 1 colher de sopa de manteiga; opcionalmente 100 ml de natas.

1. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta de sabor.
2. Junte o painço e as batatas cortadas em cubos, coza 15 minutos.
3. Junte os legumes congelados e coza mais 10 minutos.
4. Junte a manteiga, tempere com sal. Se gostar de sopa cremosa, junte as natas temperadas.

No verão, em vez dos legumes congelados use legumes tenros da horta ou do mercado – beringela, courgette, favas.

Sopa de pepino de conserva com arroz

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: 35 min · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa azeda de pepinos de conserva e endro – uma das sopas mais caseiras que conheço. Com este frasco prepara-a em meia hora.

INGREDIENTES

- 120 g de arroz longo
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 2 colheres de sopa de endro seco, 2 bagas de pimenta da Jamaica, 1 folha de louro, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água, 4–5 pepinos de conserva (cerca de 400 g), 100–200 ml de água do frasco, 1 colher de sopa de manteiga, 150 ml de natas 18%, endro fresco.

1. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta de sabor, junte o arroz e coza 15 minutos.
2. Rale os pepinos num ralador de furos largos e salteie-os 5 minutos na manteiga.
3. Junte os pepinos à sopa só quando o arroz estiver quase macio – em ambiente ácido o arroz e os legumes cozem mais devagar. Coza 5–10 minutos.

4. Junte a água do frasco de pepinos a gosto, tempere as natas e deite-as na sopa. Polvilhe com endro.

Versão tradicional: em vez do arroz coza 3 batatas cortadas em cubos. Os pepinos das suas próprias conservas caseiras funcionam aqui na perfeição.

Sopa de couve fermentada com cevada

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4–6 doses · Tempo: cerca de 1 h · Duração da mistura: 6 meses

Uma sopa reconfortante de couve fermentada e cevada com batatas. Uma sopa para os dias frios e depois de longas caminhadas.

INGREDIENTES

- 100 g de cevada em pérolas
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 10 g de cogumelos secos (opcionais), 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de Especiarias para couve e chucrute, 1 colher de sopa de endro seco, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Deite a cevada no frasco, posicione a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,8 l de água, 500 g de couve fermentada, 3 batatas, 1 colher de sopa de concentrado de tomate (opcional), 1 colher de sopa de manteiga ou banha; opcionalmente 150 g de toucinho fumado ou entrecosto.

1. Corte a couve. Se estiver muito ácida, enxague-a rapidamente com água fria.
2. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta, a couve e o toucinho ou o entrecosto. Coza 30 minutos.
3. Enxague a cevada, junte-a à sopa e coza 15 minutos.
4. Junte as batatas cortadas em cubos e coza mais 20 minutos.

5. Misture o concentrado e a manteiga, tempere com sal e pimenta.

Como todos os pratos de couve fermentada, esta sopa fica ainda melhor no dia seguinte.

Sopas rápidas

Creme rápido de batata e alho-francês

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4 doses · Tempo: 10 min · Duração da mistura: 2 meses

Uma sopa lisa e cremosa pronta em 10 minutos – feita de flocos de batata e alho-francês seco. Para os jantares em que não há força para mais nada.

INGREDIENTES

- 100 g de flocos de batata (puré em flocos sem aditivos)
- 3 colheres de sopa de alho-francês seco (ou 2 colheres de sopa de cebola seca)
- 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de cebolinho seco
- 1/4 colher de chá de noz-moscada
- 1/4 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Passe para um frasco de 500 ml, feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,2 l de água, 1 colher de sopa de manteiga; para servir – tostas, cebolinho fresco, algumas gotas de azeite.

1. Leve a ferver a água com a manteiga e reduza o lume.
2. Deite a mistura, mexendo com força com uma vara de arames.
3. Coza em lume brando 5 minutos, até o alho-francês amolecer.
Se a sopa ficar demasiado densa, junte água.

4. Tempere com sal, sirva com tostas.

Com bacon salteado cortado ou salsichas às rodelas a sopa transforma-se num jantar nutritivo. O leite em pó reduz a duração da mistura para 2 meses.

Sopa de massa em caldo

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4 doses · Tempo: 20 min · Duração da mistura: 6 meses

Um caldo límpido com massa fina e salsa – uma sopa rápida ao estilo de um caldo, que muitos pedem nos dias frios e de fraqueza.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 100 g de massa fina (cabelo de anjo, estrelinhas, letrinhas)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 3 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de salsa seca, 1 colher de chá de aipo seco, 1/4 colher de chá de açafraão-da-terra, 1/4 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e etiquete.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,5 l de água, 1 cenoura (opcional), salsa fresca; opcionalmente 150 g de frango cozido ou 1 ovo por pessoa.

1. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta de sabor e a cenoura ralada ou às rodelas. Coza 10 minutos.
2. Junte a massa e coza 5–7 minutos, até estar macia.
3. Junte o frango ou o ovo cozido, polvilhe com salsa.

As crianças adoram a versão com massa de letrinhas. O aipo dá o sabor "de caldo" à sopa.

Sopa asiática com massa de arroz

Rendimento: 1 frasco 500 ml · 4 doses · Tempo: 20 min · Duração da mistura: 3 meses

Um caldo aromático com gengibre, alho e cogumelos, com massa de arroz. Ligeiramente picante, reconfortante e muito rápido.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 100 g de massa de arroz (fitas ou fios finos)
- **Saqueta de sabor:** 10 g de cogumelos secos (shiitake ou outros, partidos), 2 colheres de sopa de cenoura seca ou legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de gengibre moído, 1 colher de chá de alho granulado, 1 colher de chá de açúcar, 1/2 colher de chá de piri-piri, 1 colher de sopa de sésamo

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e etiquete. Por causa do sésamo consuma a mistura em 3 meses.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,5 l de água, 3 colheres de sopa de molho de soja, sumo de 1 lima, 2 cebolinhas ou um molho de cebolinho; opcionalmente 2 ovos, tofu ou frango e 200 ml de leite de coco.

1. Leve a ferver a água com o conteúdo da saqueta de sabor e coza 10 minutos, até os cogumelos amolecerem.
2. Junte o molho de soja e o frango ou o tofu cortado e o leite de coco. Coza 5 minutos.
3. Prepare a massa conforme as instruções da embalagem (normalmente basta deitar-lhe água quente por 5 minutos) e

distribua-a pelos pratos.

4. Se juntar os ovos, deite-os em fio no caldo quente, mexendo.
5. Deite a sopa sobre a massa, polvilhe com a cebolinha e regue com sumo de lima.

Com leite de coco a sopa fica mais suave e cremosa. O molho de soja é salgado – tempere só depois de provar.

Pratos no frasco

Este capítulo é para os dias mais atarefados da semana. Cada frasco é uma refeição completa para quatro pessoas: risotto, cevadoto, chili, pilaf, massa com molho ou lasanha de couve. Os ingredientes secos esperam por si no armário, e no dia de cozinhar basta acrescentar água e alguns produtos frescos ou de lata. A maioria dos pratos fica pronta em 15–40 minutos e cozinha-se num só tacho.

Como preparar pratos no frasco

- **Base separada, sabor separado.** Deite arroz, cereais ou leguminosas no frasco, e os legumes secos, o caldo e as especiarias – numa saqueta de sabor por cima. A massa tem sempre o seu próprio frasco.
- **Painço tostado.** Toste-o 5 minutos numa frigideira seca e deixe arrefecer antes de o embalar – perde o sabor amargo e não precisa de ser enxaguado.
- **Doses.** As receitas são para 4 pessoas. Para duas pessoas, divida os ingredientes em dois frascos mais pequenos.
- **Acompanhamento fresco.** Escreva sempre na etiqueta o que precisa de comprar ou ter em casa – por exemplo, "+ lata de tomate, natas".

Sugestão: se no armário, ao lado dos frascos, mantiver sempre à mão reservas de latas (tomate picado, feijão vermelho, grão-de-bico, milho), concentrado de tomate, cebola e alho, e no frigorífico manteiga, natas, ovos e um pouco de queijo, consegue cozinhar qualquer prato deste capítulo sem ir ao supermercado.

Arroz

Risotto de cogumelos

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 30 min · Validade da mistura: 6 meses

Risotto cremoso com cogumelos secos e tomilho. Cheira a bosque de outono e cozinha-se em meia hora.

INGREDIENTES

- 300 g de arroz para risotto (por exemplo, arbório)
- **Saqueta de sabor:** 20 g de cogumelos secos (partidos), 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de tomilho seco, 1 colher de chá de salsa seca, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1,1 l de água quente, 2 colheres de sopa de manteiga, 50 g de parmesão ralado ou outro queijo curado; opcionalmente 100 ml de vinho branco e 200 g de cogumelos frescos.

1. Deite o conteúdo da saqueta em água quente e deixe repousar 10 minutos, para os cogumelos reidratarem. Mantenha este caldo num tacho em lume brando.
2. Num tacho largo, derreta uma colher de sopa de manteiga (se acrescentar cogumelos frescos, salteie-os agora). Deite o arroz e refogue 2 minutos, mexendo, até os grãos ficarem vítreos nas bordas.

3. Se usar vinho, deite-o e espere que evapore.
4. Deite o caldo quente com os cogumelos, uma concha de cada vez, mexendo. Acrescente a concha seguinte quando a anterior estiver absorvida. Cozinhe assim 18–20 minutos.
5. Quando o arroz estiver macio mas ligeiramente elástico no centro, retire o tacho do lume. Acrescente o resto da manteiga e o queijo, mexa, tape e deixe repousar 2 minutos. Tempere com sal.

Um bom risotto é cremoso e "ondula" no prato. Se o caldo acabar, acrescente água quente normal.

Arroz de caril com legumes e passas

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 25 min · Validade da mistura: 6 meses

Um arroz dourado, aromático, com legumes e passas doces. Prato completo por si só ou acompanhamento para frango.

INGREDIENTES

- 250 g de arroz basmati
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de passas, 1 colher de sopa de Caril caseiro, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 550 ml de água, 1 colher de sopa de óleo ou manteiga, 1 lata de grão-de-bico ou 300 g de frango, iogurte natural, salsa fresca ou coentros.

1. Enxague o arroz várias vezes até a água ficar límpida.
2. Num tacho, aqueça o óleo (se acrescentar frango, salteie-o agora). Deite o conteúdo da saqueta e mexa 30 segundos.
3. Acrescente o arroz, mexa um minuto, deite a água e leve a ferver.
4. Tape e cozinhe em lume brando 12–15 minutos.
5. Acrescente o grão-de-bico escorrido, tape e deixe repousar 5 minutos fora do lume. Solte com um garfo, tempere com sal, sirva com iogurte e legumes.

O arroz que sobrar é ótimo frio, como salada com pepino e pimento.

Pilaf com alperces e grão-de-bico

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 30 min · Validade da mistura: 6 meses

Arroz perfumado com cominhos, canela e frutos secos. Um prato agridoce que surpreende até quem "não gosta de arroz".

INGREDIENTES

- 250 g de arroz longo (de preferência basmati)
- **Saqueta de sabor:** 50 g de alperces secos (cortados), 2 colheres de sopa de passas, 2 colheres de sopa de cebola seca, 1,5 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de cominho romano, 1/2 colher de chá de canela, 1/2 colher de chá de açafrão-da-índia, 1/2 colher de chá de pimenta, 1 folha de louro

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Escolha alperces bem secos e duros. Se estiverem muito moles, coloque-os numa saqueta separada e use a mistura no prazo de um mês.

COMO PREPARAR

Acrescente: 550 ml de água, 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo, 1 lata de grão-de-bico, salsa fresca; opcionalmente um punhado de lâminas de amêndoa.

1. Enxague o arroz. Num tacho, derreta a manteiga, deite o conteúdo da saqueta e mexa 30 segundos.
2. Acrescente o arroz, refogue 2 minutos, deite a água e leve a ferver.
3. Tape e cozinhe em lume brando 15 minutos.

4. Acrescente o grão-de-bico escorrido, tape e deixe repousar 5 minutos. Retire a folha de louro.
5. Solte com um garfo, polvilhe com salsa e amêndoas levemente tostadas numa frigideira seca.

O pilaf combina bem com frango e borrego assados, mas com o grão-de-bico é um prato completo e vegetariano.

Paelha de legumes

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 35 min · Validade da mistura: 6 meses

Arroz espanhol feito na frigideira com pimento, tomate e ervilhas, temperado com colorau fumado. Um almoço de verão a meio da semana.

INGREDIENTES

- 250 g de arroz de grão redondo (para risotto ou paelha)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de flocos de pimentão seco, 2 colheres de sopa de cebola seca, 1,5 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de colorau fumado, 1 colher de chá de alho granulado, 1/2 colher de chá de açafreão-da-índia, 1/2 colher de chá de tomilho seco

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 650 ml de água, 200 g de tomate picado de lata (meia lata), 150 g de ervilhas congeladas, 1 pimento fresco (opcional), 3 colheres de sopa de azeite, limão; opcionalmente camarão ou pedaços de frango.

1. Numa frigideira larga, aqueça o azeite. Salteie o pimento cortado em tiras (e o frango, se o usar).
2. Acrescente o tomate e refogue 3 minutos. Deite o conteúdo da saqueta, acrescente a água e leve a ferver.
3. Deite o arroz e distribua-o numa camada uniforme. A partir deste momento não mexa mais.

4. Cozinhe em lume médio-brando 18–20 minutos. 5 minutos antes do fim, espalhe as ervilhas (e o camarão), pressionando-os levemente no arroz.
5. Retire do lume, cubra com um pano e deixe repousar 5 minutos. Sirva com gomos de limão.

Não mexa o arroz durante a cozedura – assim forma-se no fundo uma camada ligeiramente estaladiça que em Espanha é considerada a melhor parte da paelha.

Arroz salteado com legumes

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 30 min · Validade da mistura: 6 meses

Arroz salteado com ovo, legumes e molho de soja – um prato rápido ao estilo dos restaurantes asiáticos, ideal para os restos do frigorífico.

INGREDIENTES

- 250 g de arroz jasmim ou de grão longo
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos (cenoura, alho-francês, pimento), 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de gengibre moído, 1 colher de chá de alho granulado

PREPARAÇÃO

1. Deite o arroz no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 500 ml de água, 2 ovos, 3 colheres de sopa de molho de soja, 2 colheres de sopa de óleo, 150 g de ervilhas congeladas ou mistura de legumes ao estilo chinês, 2 cebolinhas; opcionalmente frango ou camarão.

1. Enxague o arroz. Leve a água a ferver com o conteúdo da saqueta, deite o arroz, tape e cozinhe em lume brando 12 minutos.
2. Espalhe o arroz cozido num prato grande e deixe arrefecer. O arroz salteia melhor se for cozinhado algumas horas antes e arrefecido no frigorífico.
3. Numa frigideira grande ou wok, aqueça o óleo. Salteie as ervilhas (e a carne) 2–3 minutos.

4. Acrescente o arroz e salteie em lume alto 3–4 minutos, mexendo.
5. Afaste o arroz para um dos lados, parta os ovos, bata-os e misture com o arroz quando começarem a solidificar. Acrescente o molho de soja e o cebolinho cortado.

Arrefeça rapidamente o arroz cozido e guarde-o no frigorífico no máximo um dia – o arroz deixado muito tempo quente não é seguro.

Cereais e grãos

Cevadoto com legumes e parmesão

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 45 min · Validade da mistura: 6 meses

A resposta italiana ao risotto: cevada pérola cremosa com legumes, ervilhas e queijo. Nutritivo, económico e muito saboroso.

INGREDIENTES

- 250 g de cevada pérola
- **Saqueta de sabor:** 4 colheres de sopa de legumes secos, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de tomilho seco, 1 colher de chá de alho granulado, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite a cevada no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 900 ml de água quente, 1 colher de sopa de manteiga, 1 cebola (opcional), 150 g de ervilhas congeladas ou um punhado de espinafres, 100 g de queijo (feta, ricota ou queijo amarelo ralado).

1. Deite o conteúdo da saqueta em água quente.
2. Enxague a cevada. Num tacho, derreta a manteiga, refogue a cebola cortada, acrescente a cevada e refogue 2 minutos.
3. Deite a água com as especiarias, tape e cozinhe em lume brando 35–40 minutos, mexendo de vez em quando. Se a cevada absorver todo o líquido e ainda estiver dura, acrescente um pouco de água.

4. 5 minutos antes do fim, acrescente as ervilhas ou os espinafres.

5. Misture o queijo, tempere com sal.

Com beterraba assada e queijo de cabra, o cevadoto torna-se um prato para ocasiões especiais.

Painço com legumes e ervas

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 25 min · Validade da mistura: 6 meses

Painço fofo com legumes, ervas provençais e feta. Um almoço leve ou uma salada morna para levar para o trabalho.

INGREDIENTES

- 200 g de painço (tostado)
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de legumes secos, 1 colher de sopa de cebola seca, 1,5 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de Ervas provençais, 1/2 colher de chá de açafrão-da-índia

PREPARAÇÃO

1. Toste o painço 5 minutos numa frigideira seca, deixe arrefecer e deite-o no frasco.
2. Coloque a saqueta de sabor por cima, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 600 ml de água, 1 colher de sopa de manteiga ou azeite, 100 g de feta, um punhado de sementes de abóbora ou girassol, ervas frescas; opcionalmente legumes assados.

1. Leve a água a ferver com o conteúdo da saqueta.
2. Deite o painço, tape e cozinhe em lume brando 15 minutos, até absorver a água.
3. Deixe repousar tapado 5 minutos, depois solte com um garfo e misture a manteiga.
4. Polvilhe com feta esmigalhada, sementes e ervas.

Um tabuleiro de legumes assados com as Especiarias para legumes assados e uma tigela de painço – é um almoço completo e colorido.

Trigo-sarraceno com cogumelos

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 25 min · Validade da mistura: 6 meses

Trigo-sarraceno solto e aromático com cogumelos secos e cebolinho. Com natas azedas e pepinos em conserva é um almoço à moda antiga – no melhor sentido.

INGREDIENTES

- 250 g de trigo-sarraceno tostado
- **Saqueta de sabor:** 15 g de cogumelos secos (partidos), 2 colheres de sopa de cebola seca, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de manjerona, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite o trigo-sarraceno no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 500 ml de água, 1 colher de sopa de manteiga, 1 cebola fresca; para servir – natas azedas, pepinos em conserva, ovo estrelado ou costeleta.

1. Deite o conteúdo da saqueta em 500 ml de água a ferver e deixe repousar 10 minutos.
2. Leve a água a ferver com os cogumelos, deite o trigo-sarraceno enxaguado e acrescente meia colher de sopa de manteiga.
3. Tape e cozinhe em lume brando 15 minutos, sem mexer. Deixe repousar 5 minutos.

4. No resto da manteiga, refogue a cebola cortada e misture-a com o trigo-sarraceno. Tempere com sal.

Regue o trigo-sarraceno com o molho da Base para molho de carne – as crianças que "não gostam de trigo-sarraceno" muitas vezes mudam de ideias.

Cuscuz à marroquina

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 15 min · Validade da mistura: 3 meses

O prato mais rápido do livro: cuscuz com especiarias, passas e amêndoas pronto em 7 minutos. Quente ou frio, na marmita para o trabalho.

INGREDIENTES

- 250 g de cuscuz
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de passas, 2 colheres de sopa de lâminas de amêndoa, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de cominho romano, 1/2 colher de chá de açafrão-da-índia, 1/2 colher de chá de canela, 1 colher de sopa de hortelã ou salsa seca

PREPARAÇÃO

1. Deite o cuscuz no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta. Por causa das amêndoas, use a mistura no prazo de 3 meses.

COMO PREPARAR

Acrescente: 300 ml de água a ferver, 2 colheres de sopa de azeite, sumo de meio limão, 1 lata de grão-de-bico, 1 pepino, 2 tomates ou 1 pimento.

1. Numa tigela, misture o cuscuz com o conteúdo da saqueta e o azeite.
2. Deite a água a ferver, tape com um prato e deixe repousar 5–7 minutos.
3. Solte com um garfo. Acrescente o grão-de-bico escorrido e os legumes cortados.

4. Regue com sumo de limão e tempere com sal.

O cuscuz na marmitta mantém-se fresco no frigorífico até 2 dias. É um ótimo almoço para levar.

Bulgur com tomate e hortelã

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 25 min · Validade da mistura: 6 meses

Bulgur com tomate, hortelã e uma pitada de malagueta, inspirado na cozinha turca. Servido com iogurte e pepino sabe a férias.

INGREDIENTES

- 250 g de bulgur
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de cebola seca, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de hortelã seca, 1 colher de chá de colorau doce, 1/2 colher de chá de cominho romano, 1/2 colher de chá de flocos de malagueta

PREPARAÇÃO

1. Deite o bulgur no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 500 ml de água, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate, 2 colheres de sopa de azeite; para servir – iogurte natural, pepino, salsa, limão.

1. Num tacho, aqueça o azeite, acrescente o concentrado e o conteúdo da saqueta, refogue um minuto.
2. Deite a água e leve a ferver. Deite o bulgur, tape e cozinhe em lume brando 12 minutos.
3. Retire do lume, cubra o tacho com um pano e a tampa e deixe repousar 10 minutos.
4. Solte com um garfo, tempere com sal. Sirva com iogurte, pepino e salsa.

O bulgur combina bem com frango ou almôndegas assadas, mas com o iogurte já é um prato completo.

Leguminosas

Chili vegetariano com bulgur

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 30 min · Validade da mistura: 6 meses

Um chili espesso e reconfortante com lentilhas, bulgur, feijão e milho. Tão saciante que ninguém pergunta onde está a carne.

INGREDIENTES

- 100 g de lentilhas vermelhas
- 100 g de bulgur
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de flocos de pimentão seco, 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de Especiarias para tacos, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de cacau, 1 colher de chá de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Deite as lentilhas e o bulgur no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 800 ml de água, 1 lata de tomate picado, 1 lata de feijão vermelho, 1 lata de milho, 1 colher de sopa de óleo; para servir – iogurte ou natas azedas, tortillas ou arroz.

1. Num tacho, aqueça o óleo, deite o conteúdo da saqueta e mexa 30 segundos.
2. Deite a água e o tomate, acrescente as lentilhas enxaguadas com o bulgur.

3. Cozinhe 15–20 minutos, mexendo com frequência, porque o chili engrossa e tende a agarrar.
4. Acrescente o feijão e o milho escorridos, cozinhe mais 5 minutos. Tempere com sal.

O cacau não se sente como chocolate – aprofunda o sabor e a cor do molho. Sirva com tortillas da Mistura para tortillas de trigo ou da Mistura para pão de milho. O chili congela bem.

Guisado de lentilhas com pimentão

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 40 min · Validade da mistura: 6 meses

Um guisado aromático e picante com lentilhas castanhas – com cereais, batatas ou uma fatia de pão.

INGREDIENTES

- 200 g de lentilhas castanhas ou verdes
- **Saqueta de sabor:** 3 colheres de sopa de flocos de pimentão seco, 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de colorau doce, 1 colher de chá de colorau fumado, 1 colher de chá de manjerona, 1 colher de chá de alho granulado, 1/2 colher de chá de cominho, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Deite as lentilhas no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 900 ml de água, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate, 1 colher de sopa de óleo; opcionalmente 1 cenoura e 2 batatas; para servir – cereais, pão, pepinos em conserva.

1. Enxague as lentilhas. Num tacho, aqueça o óleo, acrescente o concentrado e refogue um minuto.
2. Deite a água, acrescente o conteúdo da saqueta, as lentilhas e os legumes cortados.
3. Cozinhe em lume brando 30–35 minutos, até as lentilhas ficarem macias e o molho espesso.

4. Retire as folhas de louro, tempere com sal. Umas gotas de vinagre ou sumo de limão realçam bastante o sabor.

O guisado fica ainda mais saboroso no dia seguinte. No frigorífico dura 3 dias.

Feijão à moda de Bretanha

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4–6 doses · Tempo: cerca de 1,5 h + demolha durante a noite · Validade da mistura: 6 meses

Um clássico das cantinas italianas e das cozinhas caseiras: feijão num molho espesso de tomate com manjerona. Com ou sem chouriço.

INGREDIENTES

- 300 g de feijão branco (tipo cannellini)
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de cebola seca, 1 colher de sopa de manjerona, 1 colher de sopa de colorau doce, 1 colher de chá de colorau fumado, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de açúcar, 2 folhas de louro, 3 bagas de pimenta-da-jamaica, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Deite o feijão no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima.
2. Feche e coloque a etiqueta. Escreva na etiqueta: "ponha o feijão de molho na véspera à noite".

COMO PREPARAR

Acrescente: 1 frasco de concentrado de tomate 30% (cerca de 190 g) ou 500 ml de polpa de tomate, 1 cebola, 1 colher de sopa de óleo, 1 colher de sopa de farinha (opcional); opcionalmente 200 g de chouriço e 100 g de entremeada.

1. À noite retire a saqueta, enxague o feijão e ponha-o de molho numa grande quantidade de água fria durante a noite.
2. Escorra, deite cerca de 1,5 l de água fresca e cozinhe 10 minutos em fervura forte. Reduza o lume e cozinhe 60–80 minutos, até o feijão ficar completamente macio.

3. Escorra parte da água, deixando cerca de 400 ml. Acrescente o conteúdo da saqueta.
4. Numa frigideira, refogue em óleo a cebola cortada com o chouriço cortado e a entremeada, transfira para o feijão. Acrescente o concentrado.
5. Cozinhe tudo junto 15–20 minutos. Se o molho estiver muito líquido, engrosse-o com farinha misturada com um pouco de água fria. Tempere com sal.

Atenção: o feijão tem de ser cozido até ficar completamente macio.

Sirva com pão. O feijão à moda de Bretanha congela bem em doses individuais.

Hambúrgueres de painço e lentilhas

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · cerca de 10 hambúrgueres · Tempo: 50 min + arrefecimento · Validade da mistura: 6 meses

Hambúrgueres dourados e estaladiços de painço e lentilhas, temperados como um clássico bife picado. Ao almoço com batatas e salada ou frios na sandes.

INGREDIENTES

- 100 g de painço (tostado)
- 100 g de lentilhas vermelhas
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de chá de Especiarias para carne picada e hambúrgueres, 1 colher de chá de Caldo de legumes em pó, 1 colher de sopa de salsa seca

PREPARAÇÃO

1. Toste o painço 5 minutos numa frigideira seca e deixe arrefecer.
2. Deite o painço e as lentilhas no frasco, coloque a saqueta de sabor por cima. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 500 ml de água, 1 ovo, 4–5 colheres de sopa de pão ralado, e pão ralado extra para envolver, óleo para fritar.

1. Enxague o painço e as lentilhas.
2. Leve a água a ferver com o conteúdo da saqueta, deite o painço com as lentilhas e cozinhe em lume brando cerca de 20 minutos, mexendo, até a água ser absorvida e a massa ficar espessa.
3. Deixe a massa arrefecer pelo menos 30 minutos.

4. Acrescente o ovo e o pão ralado, misture. Com as mãos molhadas, forme os hambúrgueres e passe-os por pão ralado.
5. Frite em lume médio 3–4 minutos de cada lado. Também pode assá-los 25 minutos a 200°C num tabuleiro com papel vegetal, virando-os uma vez.

Sirva com Puré de batata com alho e ervas e molho de iogurte ou o molho da Base para molho de alho e ervas.

Massa

Massa com molho de queijo

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4 doses · Tempo: 20 min · Validade da mistura: 1–2 meses

Massa num molho de queijo espesso e fibroso – o almoço preferido das crianças e a salvação dos adultos depois de um dia pesado.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 350 g de massa (cotovelinhos, fusilli ou conchas)
- **Saqueta de molho:** 80 g (cerca de 8 colheres de sopa) de Base para molho de queijo

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e coloque a etiqueta. Por causa do leite em pó, consumir no prazo de 1–2 meses.

COMO PREPARAR

Acrescente: 500 ml de leite, 1 colher de sopa de manteiga, 150–200 g de queijo amarelo ralado; opcionalmente couve-flor, fiambre cortado ou ervilhas.

1. Cozinhe a massa al dente em água com sal. Se acrescentar couve-flor, deite-a no tacho nos últimos 4 minutos.
2. Num tachinho, bata o conteúdo da saqueta de molho com o leite frio.
3. Aqueça, mexendo sempre, até o molho engrossar (3–4 minutos).

4. Retire do lume, acrescente a manteiga e o queijo, mexa até derreter.

5. Junte o molho com a massa escorrida e os ingredientes extra.

Versão gratinada: transfira a massa com o molho para uma travessa, polvilhe com queijo e leve ao forno 15 minutos a 200°C.

Massa com lentilhas à bolonhesa

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4 doses · Tempo: 30 min · Validade da mistura: 6 meses

Um molho de tomate espesso com lentilhas vermelhas em vez de carne picada. Sabe à bolonhesa clássica, mas cozinha-se mais depressa.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 350 g de massa penne
- **Saqueta de molho:** 120 g de lentilhas vermelhas, 2 colheres de sopa de cebola seca, 2 colheres de sopa de cenoura seca (ou legumes secos), 1 colher de sopa de Especiarias italianas para pizza e massa, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1 colher de chá de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 1 lata de tomate picado, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate, 400 ml de água, 2 colheres de sopa de azeite, parmesão ralado ou outro queijo curado.

1. Num tacho, aqueça o azeite, acrescente o concentrado e refogue um minuto.
2. Deite a água e o tomate, deite o conteúdo da saqueta de molho.
3. Cozinhe cerca de 20 minutos, mexendo, até as lentilhas se desfazerem e o molho engrossar. Tempere com sal.
4. Entretanto, cozinhe a massa al dente em água com sal.
5. Junte a massa com o molho, sirva polvilhada com queijo.

Pode fazer o molho em dose dupla e congelar metade. Também funciona bem como camada de lasanha com o molho da Base para molho bechamel.

Estrogonofe de cogumelos com massa

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4 doses · Tempo: 30 min · Validade da mistura: 6 meses

Molho cremoso de cogumelos secos e frescos com pimento e pepinos em conserva, servido com massa. Uma versão sem carne de um clássico.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 300 g de massa (fita ou fusilli)
- **Saqueta de sabor:** 20 g de cogumelos secos (partidos), 2 colheres de sopa de cebola seca, 1 colher de sopa de colorau doce, 1 colher de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 400 ml de água quente, 250 g de cogumelos frescos (opcional), 1 colher de sopa de manteiga, 150 ml de natas 18%, 1–2 pepinos em conserva, salsa.

1. Deite o conteúdo da saqueta de sabor em água quente, mexa e deixe repousar 15 minutos.
2. Numa frigideira, derreta a manteiga e salteie os cogumelos frescos cortados.
3. Deite o líquido com os cogumelos e cozinhe cerca de 10 minutos, mexendo – a farinha engrossa o molho.
4. Entretanto, cozinhe a massa al dente.
5. Retire o molho do lume, acrescente as natas à temperatura ambiente e os pepinos cortados em cubinhos. Junte com a

massa, polvilhe com salsa.

O molho também combina bem com trigo-sarraceno e batatas.

Massa com manteiga de amendoim à asiática

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · 4 doses · Tempo: 15 min · Validade da mistura: 3 meses

Massa num molho cremoso de manteiga de amendoim, molho de soja e gengibre, com legumes estaladiços. Boa quente e fria.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 250 g de massa (fitas de arroz ou massa tipo noodle)
- **Saqueta de sabor:** 2 colheres de sopa de cenoura seca (opcional), 1 colher de sopa de açúcar amarelo, 1 colher de sopa de sésamo, 1 colher de chá de gengibre moído, 1 colher de chá de alho granulado, 1/2 colher de chá de malagueta

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e coloque a etiqueta. Por causa do sésamo, consumir no prazo de 3 meses.

COMO PREPARAR

Acrescente: 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim, 3 colheres de sopa de molho de soja, 1 colher de sopa de vinagre de arroz ou sumo de lima, 100 ml de água quente, 1 pimento, 1 pepino, 2 cebolinhas, um punhado de amendoins.

1. Prepare a massa segundo as instruções e escorra.
2. Numa tigela grande, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja, o vinagre, o conteúdo da saqueta de sabor e a água quente até formar um molho liso. Deixe repousar 5 minutos.
3. Corte o pimento e o pepino em fatias finas.

4. Junte a massa com o molho e os legumes, polvilhe com cebolinho e amendoins picados.

Atenção: o prato contém amendoim e sésamo – tenha isso em conta quando cozinhar para convidados.

Com frango ou tofu fica mais saciante. Frio funciona bem como salada para levar para o trabalho.

Lasanhetas de couve e cogumelos

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4 doses · Tempo: 45 min · Validade da mistura: 6 meses

Lasanhetas tradicionais com couve estufada e cogumelos – um prato das cozinhas italianas antigas, económico, saciante e cada vez mais saboroso quando reaquecido.

INGREDIENTES

- **Saqueta de massa:** 300 g de massa caseira
- **Saqueta de sabor:** 15 g de cogumelos secos (partidos), 2 colheres de sopa de cebola seca, 1 colher de sopa de Especiarias para couve e pratos de couve, 1 colher de sopa de Caldo de legumes em pó, 1/2 colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coloque as duas saquetas no frasco.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 500 g de couve fermentada (ou couve branca fresca cortada finamente), 300 ml de água quente, 1 cebola, 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo; opcionalmente 150 g de chouriço ou entremeada.

1. Deite o conteúdo da saqueta de sabor em água quente e deixe repousar 10 minutos.
2. Corte a couve (se a couve fermentada estiver muito azeda, enxague-a rapidamente). Coloque-a num tacho, deite o líquido com os cogumelos e estufe tapada cerca de 30 minutos (couve branca cerca de 20 minutos), até ficar macia.
3. Numa frigideira, refogue em manteiga a cebola cortada (com o chouriço ou a entremeada).

4. Cozinhe as lasanhetas al dente e escorra.
5. Junte a couve, a cebola e a massa, refogue tudo junto 5 minutos. Tempere com sal.

As lasanhetas ficam melhores no dia seguinte, reaquecidas na frigideira com um pouco de manteiga.

Com batata

Puré de batata com alho e ervas

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4 doses · Tempo: 5 min · Validade da mistura: 2 meses

Um puré liso e com alho pronto em 5 minutos – acompanhamento para costeletas, assados e guisados, quando não há tempo de descascar batatas.

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de batata (sem aditivos)
- 40 g de leite em pó
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1 colher de sopa de cebolinho seco
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de noz-moscada
- 1/4 de colher de chá de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Transfira para um frasco de 1 l, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 650 ml de água, 2 colheres de sopa de manteiga.

1. Leve a água a ferver com a manteiga, retire do lume e espere um minuto.
2. Deite a mistura, mexendo com um garfo ou uma vara de arames. Não use a varinha mágica – o puré fica pegajoso.
3. Deixe repousar 1–2 minutos. Se ficar muito espesso, acrescente um pouco de água ou leite quente.

Sirva com molho da Base para molho de carne ou com Hambúrgueres de painço e lentilhas.

Gnocchetti de flocos de batata

Rendimento: 1 frasco de 1 l · 4 doses · Tempo: 40 min · Validade da mistura: 6 meses

Gnocchetti macios sem cozer nem passar batatas. Com manteiga e pão ralado dourado, com molho ou com entremeada estaladiça.

INGREDIENTES

- **Saqueta A:** 150 g de flocos de batata, 1 colher de chá de sal, 1/4 de colher de chá de noz-moscada
- **Saqueta B:** 150 g de farinha de trigo tipo 55

PREPARAÇÃO

1. Deite os flocos com o sal e a noz-moscada numa saqueta, e a farinha na outra.
2. Identifique as saquetas com as letras A e B, coloque-as no frasco, feche e coloque a etiqueta no frasco.

COMO PREPARAR

Acrescente: 450 ml de água a ferver, 1 ovo, um pouco de farinha para polvilhar; para servir – manteiga com pão ralado dourado, cebola refogada ou molho da Base para molho de carne.

1. Deite o conteúdo da saqueta A numa tigela, deite água a ferver e mexa com um garfo até formar um puré espesso. Deixe arrefecer até ficar morno (cerca de 15 minutos).
2. Acrescente o ovo e a farinha da saqueta B, amasse até obter uma massa macia. Se colar muito, polvilhe com uma colher de sopa de farinha.
3. Divida a massa em 4 partes, de cada parte forme um cilindro com cerca de 2,5 cm de espessura e corte-o na diagonal em gnocchetti.

4. Cozinhe em doses num tacho grande de água com sal, 2 minutos depois de subirem à superfície.
5. Retire com uma escumadeira e sirva com manteiga dourada e pão ralado ou com molho.

Pode congelar os gnocchetti crus num tabuleiro e depois passá-los para um saco. Cozinhe-os diretamente do congelador, acrescentando um minuto ao tempo de cozedura.

Pequenos-almoços

As manhãs costumam ser o momento mais agitado do dia. Uns procuram as meias, outros um sapato, outros ainda não encontram as chaves. O pequeno-almoço de um frasco são uns minutos de paz: deita água a ferver nas papas, espalha a granola no iogurte, e a sêmola fica pronta antes de a água do chá começar a ferver.

Como organizar a prateleira do pequeno-almoço

- **Doses em frascos pequenos.** Embale as papas instantâneas em frascos de 300 ml – uma dose cada. De manhã basta levar um para o trabalho ou preparar em casa.
- **Granola uma vez por semana.** Um tabuleiro chega para a família durante vários dias. Prepare-a no dia da preparação em lote.
- **Flocos instantâneos ou flocos suaves?** Os flocos instantâneos são mais finos e amolecem em poucos minutos em água quente – ideais para papas instantâneas. Os flocos suaves são mais grossos e prestam-se melhor à granola, ao pudim de aveia no forno e aos muesli de demolha noturna.
- **Complementos frescos.** Acrescente fruta, iogurte, nozes e mel no dia do consumo – assim as misturas duram mais tempo.

Granola e muesli

Granola de mel com nozes

Rendimento: cerca de 800 g (frasco de 1,5 l) · Tempo: 40 min · Conservação: 1 mês (no frigorífico 2-3 meses)

Cachos crocantes e dourados de flocos com mel, nozes e sementes. Bem mais barata do que a do supermercado, e ainda por cima com tanto açúcar quanto você mesmo escolher... ou melhor, quanto a sua colher conseguir dosear.

INGREDIENTES

- 300 g de flocos de aveia suaves
- 100 g de nozes ou avelãs (picadas)
- 50 g de sementes de girassol
- 50 g de sementes de abóbora
- 1/2 colher de chá de canela
- uma pitada de sal
- 100 g de mel
- 80 ml de óleo de colza
- 80 g de passas ou arando seco

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 160°C. Numa tigela grande, misture os flocos, as nozes, as sementes, a canela e o sal.
2. Aqueça o mel com o óleo até ficar fluido. Deite sobre os ingredientes secos e misture bem, garantindo que todos os flocos fiquem envolvidos.
3. Espalhe numa camada fina num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno 25-30 minutos, mexendo a cada 10

minutos, até a granola ficar dourada.

4. Deixe arrefecer completamente no tabuleiro – só assim fica estaladiça. Acrescente as passas e transfira para o frasco.

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 50 g de granola (cerca de meia chávena), 150 g de iogurte natural ou 200 ml de leite, um punhado de fruta fresca.

1. Deite a granola numa tigela, acrescente o iogurte ou regue com leite.
2. Decore com a fruta.

A granola tem de arrefecer completamente antes de ser guardada no frasco, caso contrário amolece. Se gosta de cachos grandes, nos últimos 10 minutos de cozedura não mexa, apenas pressione-os levemente com uma espátula.

Granola de cacau com avelãs tostadas

Rendimento: cerca de 750 g (frasco de 1,5 l) · Tempo: 40 min · Conservação: 1 mês (no frigorífico 2-3 meses)

Granola de chocolate com avelãs tostadas e coco. Parece uma sobremesa, mas continua a ser um pequeno-almoço à base de aveia.

INGREDIENTES

- 300 g de flocos de aveia suaves
- 100 g de avelãs (picadas)
- 50 g de lascas de coco
- 3 colheres de sopa de cacau
- uma pitada de sal
- 100 g de mel ou xarope de ácer
- 70 ml de óleo de colza
- 50 g de chocolate preto (picado)

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 150°C. Misture os flocos, as avelãs, as lascas, o cacau peneirado e o sal.
2. Aqueça o mel com o óleo, deite sobre os ingredientes secos e misture bem.
3. Espalhe numa camada fina num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno 25-30 minutos, mexendo a cada 10 minutos. O cacau queima com facilidade, por isso a temperatura é mais baixa do que na granola clara – guie-se pelo tempo e pelo aroma, já que a cor é escura desde o início.
4. Deixe arrefecer completamente, acrescente o chocolate picado e transfira para o frasco.

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 50 g de granola, 200 ml de leite frio ou 150 g de iogurte, meia banana.

1. Deite a granola numa tigela, regue com leite ou acrescente iogurte.
2. Acrescente a banana às rodelas.

Acrescente o chocolate só quando a granola estiver completamente fria, caso contrário derrete e os cachos colam-se.

Muesli de demolha (bircher)

Rendimento: frasco de 1 l (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 2 meses

Muesli que prepara à noite e come cremoso e pronto de manhã. Na Suíça já se fazia assim há mais de cem anos – com maçã ralada.

INGREDIENTES

- 300 g de flocos de aveia suaves
- 60 g de avelãs (picadas)
- 60 g de passas
- 40 g de sementes de linhaça
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de canela

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 1 l. Na etiqueta escreva: "1 dose = 60 g".

COMO PREPARAR

Por 1 dose (60 g): 100 ml de leite ou sumo de maçã, 2 colheres de sopa de iogurte natural, 1 maçã, uma colher de chá de mel.

1. À noite, misture o muesli com o leite e o iogurte numa tigela ou num frasquinho. Tape e leve ao frigorífico durante a noite.
2. De manhã, rale a maçã com casca num ralador de buracos grandes e misture-a no muesli.
3. Adoce com mel, acrescente fruta da época.

Se preparado num frasquinho com tampa, é o pequeno-almoço perfeito para levar para o escritório.

Muesli com maçã e ameixa seca

Rendimento: frasco de 1 l (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 3 meses

*Muesli de outono com três tipos de flocos, maçã e ameixa seca.
Sabe ainda melhor com fruta da sua horta ou do seu secador.*

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de aveia
- 100 g de flocos de centeio ou espelta
- 60 g de maçã seca (às fatias)
- 60 g de ameixa seca (às fatias)
- 40 g de sementes de girassol
- 1 colher de chá de especiarias para tarte de maçã ou canela

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 50 g de muesli e 200 ml de leite, kefir ou iogurte.

1. A frio: regue o muesli com leite ou misture com o kefir e espere 5 minutos.
2. A quente: regue com leite quente, tape e deixe repousar 3 minutos.

Se a fruta seca estiver muito mole, guarde-a numa saqueta à parte e acrescente-a à dose – assim o muesli não absorve a humidade.

Papas e cereais

Papas instantâneas com maçã e canela

Rendimento: 5 frasquinhos (1 dose cada) · Tempo: 10 min · Conservação: 2 meses

Papas caseiras "de saqueta", mas sem aditivos desnecessários. Deita água a ferver e em três minutos o pequeno-almoço está pronto – em casa ou no escritório.

INGREDIENTES

Para 5 doses (um quinto em cada frasco):

- 250 g de flocos de aveia instantâneos
- 5 colheres de sopa de leite em pó
- 5 colheres de sopa de maçã seca (cortada fininho)
- 5 colheres de chá de sementes de chia
- 5 colheres de chá de açúcar (ou menos)
- 1,5 colheres de chá de especiarias para tarte de maçã
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Em cada um dos 5 frasquinhos de 300 ml deite 50 g de flocos, 1 colher de sopa de leite em pó, 1 colher de sopa de maçã, 1 colher de chá de chia, 1 colher de chá de açúcar, cerca de 1/4 de colher de chá de especiarias e uma pitada de sal.
2. Feche e coloque a etiqueta. Antes de comer, basta agitar o frasco.

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 200 ml de água a ferver (ou leite quente).

1. Deite o conteúdo do frasco numa tigela ou deite a água a ferver diretamente no frasco.
2. Deite a água quente, mexa, tape e deixe repousar 3-5 minutos.
3. Se as papas ficarem muito espessas, acrescente um pouco de água quente.

O frasco levado para o escritório enche-se com água do jarro elétrico da cozinha. No verão, em vez de maçã seca, acrescente maçã fresca ralada mesmo antes de comer.

Papas instantâneas de cacau com banana

Rendimento: 5 frasquinhos (1 dose cada) · Tempo: 10 min · Conservação: 1-2 meses

Papas de chocolate que convencem até os mais sonolentos de manhã. Com chips de banana crocantes ou banana fresca.

INGREDIENTES

Para 5 doses:

- 250 g de flocos de aveia instantâneos
- 5 colheres de sopa de cacau
- 5 colheres de sopa de leite em pó
- 5 colheres de sopa de chips de banana (esmagalhados)
- 5 colheres de chá de açúcar
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Em cada um dos 5 frasquinhos deite 50 g de flocos, 1 colher de sopa de cacau, 1 colher de sopa de leite em pó, 1 colher de sopa de chips, 1 colher de chá de açúcar e uma pitada de sal.
2. Feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 200 ml de água a ferver ou leite quente; opcionalmente meia banana fresca.

1. Misture o conteúdo do frasco com o líquido quente, desfazendo bem o cacau.
2. Tape e deixe repousar 3-5 minutos. Acrescente fatias de banana fresca.

Os chips de banana costumam ser fritos, por isso reduzem a validade da mistura. Se quiser que dure mais tempo, omita os chips e acrescente banana

fresca.

Papas instantâneas com frutos silvestres

Rendimento: 5 frasquinhos (1 dose cada) · Tempo: 10 min · Conservação: 2 meses

Papas com framboesa ou morango liofilizados – o sabor e a cor do verão mesmo em fevereiro.

INGREDIENTES

Para 5 doses:

- 250 g de flocos de aveia instantâneos
- 5 colheres de sopa de framboesa ou morango liofilizados (ou arando ou mirtilo seco)
- 5 colheres de sopa de leite em pó
- 5 colheres de chá de sementes de chia
- 5 colheres de chá de açúcar baunilhado

PREPARAÇÃO

1. Em cada um dos 5 frasquinhos deite 50 g de flocos, 1 colher de sopa de frutos, 1 colher de sopa de leite em pó, 1 colher de chá de chia e 1 colher de chá de açúcar baunilhado.
2. Feche muito bem – os frutos liofilizados absorvem facilmente a humidade. Coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 200 ml de água a ferver ou leite quente.

1. Deite o conteúdo do frasco com o líquido quente e mexa.
2. Tape e deixe repousar 3-5 minutos.

No verão, em vez do seco, acrescente um punhado de framboesas frescas, frutos silvestres ou morangos da horta.

Sêmola rápida no leite

Rendimento: frasco de 1 l (cerca de 7 doses) · Tempo: 5 min · Conservação: 2 meses

Sêmola como no infantário – com sumo de framboesa ou compota. O leite em pó já está na mistura, por isso só precisa de água.

INGREDIENTES

- 250 g de sêmola
- 150 g de leite em pó
- 60 g de açúcar
- 1 colher de sopa de açúcar baunilhado
- 1/4 de colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 1 l. Na etiqueta escreva: "1 dose = 6 colheres de sopa (cerca de 65 g) + 300 ml de água".

COMO PREPARAR

Por 1 dose (65 g): 300 ml de água (ou metade água, metade leite); para servir – sumo de framboesa, compota, fruta, canela, um pouco de manteiga.

1. Leve a água a ferver num tacho pequeno.
2. Deite uma dose da mistura em fio fino, mexendo sempre com a vara de arames, para evitar grumos.
3. Cozinhe 2-3 minutos em lume brando, mexendo. Retire do lume e deixe repousar um minuto – a sêmola engrossa ainda mais.
4. Regue com o sumo ou acrescente a fruta.

O sumo de framboesa ou cereja das suas conservas é o acompanhamento mais clássico para a sêmola.

Painço cremoso com alperces e canela

Rendimento: frasco de 500 ml (5 doses) · Tempo: 25 min · Conservação: 6 meses

Cremoso e doce, um mingau de painço com alperces secos, passas e canela. Um pequeno-almoço que aquece as manhãs frias.

INGREDIENTES

- 250 g de painço (tostado)
- 60 g de alperces secos (às fatias)
- 40 g de passas
- 1 colher de chá de canela
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Toste o painço 5 minutos numa frigideira seca, mexendo, e deixe arrefecer.
2. Misture-o com os restantes ingredientes, deite no frasco. Na etiqueta escreva: "1 dose = 70 g".

COMO PREPARAR

Por 1 dose (70 g): 250 ml de leite ou bebida vegetal, 100 ml de água, uma colher de chá de mel; opcionalmente nozes.

1. Leve o leite a ferver com a água, deite uma dose da mistura.
2. Tape e cozinhe em lume brando 15-18 minutos, mexendo de vez em quando, porque o leite tende a agarrar.
3. Adoce com mel, polvilhe com nozes. Também pode triturar o painço para um "pudim" macio.

Cozinhe uma dose maior – no frigorífico conserva-se até 3 dias. De manhã, aqueça-a com um pouco de leite.

Arroz-doce com maçã e canela

Rendimento: frasco de 500 ml (4 doses) · Tempo: 35 min · Conservação: 2 meses

Arroz cremoso cozido no leite com maçã seca e canela. Quente – como pequeno-almoço, frio – como sobremesa.

INGREDIENTES

- 200 g de arroz de grão redondo
- 100 g de leite em pó
- 50 g de açúcar
- 40 g de maçã seca (cortada fininho)
- 1 colher de chá de canela
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 500 ml, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Para o frasco inteiro: 1 l de água, 1 colher de sopa de manteiga; opcionalmente maçã fresca ou puré de maçã.

1. Leve a água a ferver com a manteiga. Deite a mistura, mexendo.
2. Cozinhe em lume muito brando, tapado, 25-30 minutos. Mexa a cada poucos minutos, e com mais frequência perto do fim, porque o arroz no leite tende a agarrar.
3. Quando o arroz estiver macio e cremoso, retire do lume e deixe repousar 5 minutos.

Sirva com puré de maçã ou compota da sua despensa.

No forno e na frigideira

Pudim de aveia no forno

Rendimento: frasco de 1 l · 4 doses (tabuleiro 20×20 cm) · Tempo: 40 min ·

Conservação: 2 meses

Um pudim que se cozinha sozinho: com banana, maçã ou frutos silvestres, dourado por cima e macio por dentro. Para pequenos-almoços preguiçosos de fim de semana.

INGREDIENTES

- 200 g de flocos de aveia suaves
- 40 g de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- uma pitada de sal
- 50 g de nozes (picadas)

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 2 ovos, 350 ml de leite, 30 g de manteiga derretida, 2 bananas ou 2 maçãs, um punhado de mirtilos ou framboesas.

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte o tabuleiro.
2. Espalhe metade da fruta cortada no fundo do tabuleiro.
3. Numa tigela, bata os ovos com o leite e a manteiga, deite a mistura e mexa. Deite sobre a fruta.
4. Espalhe o resto da fruta por cima.

5. Leve ao forno 30-35 minutos, até o pudim ficar firme e dourado. Sirva quente com iogurte.

Pode misturar os ingredientes à noite, colocar o tabuleiro no frigorífico e, de manhã, levá-lo diretamente ao forno. Cortado em pedaços também fica bom frio.

Panquecas de aveia e banana

Rendimento: frasco de 1 l · cerca de 16 pancakes (4 doses) · Tempo: 25 min ·
Conservação: 3 meses

*Panquecas fofas com flocos de aveia e banana bem madura.
Saciantes, ligeiramente doces e muito apreciadas pelas crianças.*

INGREDIENTES

- 150 g de flocos de aveia instantâneos
- 100 g de farinha de trigo tipo 55
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1/4 de colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Triture os flocos no liquidificador até ficarem em pó (também pode deixá-los inteiros – as pancakes ficam mais "rústicas").
2. Misture-os com os restantes ingredientes, deite no frasco, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 2 bananas bem maduras, 2 ovos, 250 ml de leite ou kefir, óleo para fritar.

1. Esmague as bananas com um garfo, acrescente os ovos e o leite, misture.
2. Deite a mistura e mexa, deixe repousar 10 minutos para os flocos incharem.
3. Frite pancakes pequenas numa frigideira levemente untada, em lume médio, cerca de 2 minutos de cada lado.

Sirva com iogurte, fruta e mel. As panquecas também ficam boas frias, perfeitas para a lancheira da escola.

Barras de aveia e arando

Rendimento: frasco de 1 l · 12 barras (tabuleiro 20×20 cm) · Tempo: 40 min + arrefecimento · Conservação da mistura: 2 meses

Barras crocantes com flocos, sementes e fruta seca. Pequeno-almoço a correr, lanche na mochila, e perfeitas para excursões.

INGREDIENTES

- 250 g de flocos de aveia suaves
- 50 g de lascas de coco
- 50 g de sementes de girassol
- 50 g de arando seco
- 50 g de passas
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de canela
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco de 1 l, feche e coloque a etiqueta.

COMO PREPARAR

Acrescente: 100 g de manteiga, 100 g de mel, 50 g de açúcar amarelo.

1. Pré-aqueça o forno a 170°C, forre o tabuleiro com papel vegetal.
2. Num tachinho, aqueça a manteiga com o mel e o açúcar, até derreterem (não deixe ferver).
3. Deite na mistura e misture bem.
4. Transfira a massa para o tabuleiro e pressione com força, de preferência com o fundo de um copo.

5. Leve ao forno 20-25 minutos, até as bordas ficarem douradas. Deixe arrefecer completamente no tabuleiro (pelo menos uma hora) e só depois corte as barras.

Guarde as barras numa caixa durante uma semana. Se as cortar cedo demais, esfarelam-se.

Bebidas e sobremesas

Este capítulo é a sua prateleira doce: cacau para as noites de inverno, chai para a manhã de sábado, pudim e creme de sobremesa rápidos, e bolos e bolachas que, no dia da preparação em lote, precisam apenas de um frasco e de alguns ingredientes frescos. Todas as misturas prepara-as uma vez, no dia da preparação em lote, e depois usa-as nas semanas seguintes.

Como usar este capítulo

- **As bebidas** embale-as em frascos mais pequenos – uma dose para uma chávena cabe na palma da mão e é fácil de levar para o escritório.
- **Pudins e cremes de sobremesa** guarde-os num frasco maior e doseie uma dose com uma colher, segundo as instruções na etiqueta.
- **As misturas para bolos e bolachas** contêm apenas ingredientes secos. Ovos, manteiga, leite e outros ingredientes frescos só entram em jogo no dia de cozinhar.
- **O açúcar pode ser reduzido** em cada receita num quarto sem comprometer o resultado – é uma questão de gosto, não de segurança.

Bebidas quentes

Chocolate quente

Rendimento: frasco de 500 ml (cerca de 10 doses) · Tempo: 5 min · Conservação: 6 meses

Mais simples do que parece: cacau, açúcar, leite em pó e uma pitada de sal que realça o sabor do chocolate. Deita água a ferver e num minuto tem uma chávena de aconchego.

INGREDIENTES

- 150 g de cacau
- 200 g de açúcar
- 150 g de leite em pó
- 1 colher de chá de açúcar baunilhado
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Peneire o cacau para eliminar os grumos e misture-o com todos os ingredientes.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 3 colheres de sopa + 200 ml de leite quente ou água".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 3 colheres de sopa da mistura, 200 ml de leite quente (ou água).

1. Deite a mistura com um pouco de leite quente e mexa bem até formar uma pasta lisa.
2. Acrescente o resto do leite, mexendo, até a bebida ficar uniforme.

Chantilly, marshmallows ou uma pitada de canela por cima já é um extra no prato, não na mistura do frasco.

Chocolate quente denso

Rendimento: frasco de 500 ml (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Versão belga do cacau: mais chocolate, menos água, uma consistência mais próxima de uma cobertura do que de uma bebida. Uma sobremesa numa chávena.

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate preto (ralado num ralador de buracos grandes)
- 100 g de cacau
- 150 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de batata
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture o chocolate ralado com os restantes ingredientes – o amido de batata evita que o chocolate se aglutine no frasco.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 4 colheres de sopa + 200 ml de leite quente".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 4 colheres de sopa da mistura, 200 ml de leite.

1. Aqueça o leite num tachinho, mas sem deixar ferver.
2. Deite a mistura, mexendo com uma vara de arames em lume brando durante 2-3 minutos, até o chocolate derreter e a bebida engrossar ligeiramente.

Este chocolate é denso por natureza – se preferir mais fluido, acrescente mais leite na chávena.

Chai de especiarias

Rendimento: frasquinho de 200 ml (cerca de 15 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 6 meses

Chá de especiarias reconfortante com canela, gengibre, cardamomo e cravinho – preparado no leite, como nas casas de chá indianas.

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de chá preto em folha (partido fininho)
- 2 colheres de sopa de canela moída
- 1 colher de sopa de gengibre moído
- 1 colher de chá de cardamomo moído
- 1 colher de chá de cravinho moído
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

1. Misture o chá com as especiarias.
2. Deite num frasquinho hermético, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 1 colher de chá por 250 ml".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 1 colher de chá da mistura, 150 ml de água, 100 ml de leite, açúcar ou mel a gosto.

1. Leve a água a ferver, deite a mistura, baixe o lume e cozinhe 3-4 minutos.
2. Acrescente o leite, aqueça sem deixar ferver.
3. Coe com um coador, adoce a gosto.

Quanto mais tempo cozinhar o chai, mais forte e especiado fica o efeito – ajuste o tempo ao seu gosto pessoal.

Leite especiado

Rendimento: frasco de 300 ml (cerca de 10 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Base doce e especiada para café com leite – notas de canela, cravinho e noz-moscada, inspiradas nos lattes de outono das cafetarias, mas feitas por si e mais económicas.

INGREDIENTES

- 150 g de açúcar amarelo
- 2 colheres de sopa de canela moída
- 1 colher de chá de gengibre moído
- 1 colher de chá de noz-moscada moída
- 1/2 colher de chá de cravinho moído
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes, desfazendo os grumos de açúcar.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 1 colher de sopa por chávena de café".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 1 colher de sopa da mistura, 1 café pequeno e forte (expresso ou café preparado bem concentrado), 150 ml de leite vaporizado.

1. Dissolva a mistura no café quente, mexendo bem.
2. Acrescente o leite quente e com espuma.

Sem café, esta mesma mistura funciona bem como aditivo especiado para leite quente ou papas.

Base para café mocha gelado

Rendimento: frasco de 300 ml (cerca de 10 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Café solúvel, cacau e açúcar numa só mistura – basta regar com leite frio, mexer e acrescentar gelo. A resposta caseira aos cafés gelados das cafetarias.

INGREDIENTES

- 80 g de café solúvel
- 100 g de cacau
- 150 g de açúcar
- 1 colher de chá de açúcar baunilhado

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 2 colheres de sopa por copo".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 2 colheres de sopa da mistura, 3 colheres de sopa de água quente, 200 ml de leite frio, um punhado de cubos de gelo.

1. Dissolva a mistura em água quente até formar uma pasta lisa.
2. Deite num copo com gelo, acrescente o leite frio e mexa.

Versão sem cafeína: substitua o café solúvel pela mesma quantidade de café de cevada.

Bebida reconfortante de gengibre e limão

Rendimento: frasco de 300 ml (cerca de 12 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 6 meses

Um pó picante para os dias de constipação e as noites frias – gengibre, açafrão-da-índia e canela, com mel e limão acrescentados frescos.

INGREDIENTES

- 60 g de gengibre moído
- 100 g de açúcar amarelo
- 1 colher de sopa de açafrão-da-índia moído
- 1 colher de sopa de canela moída
- uma pitada de pimenta moída

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasquinho, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 1 colher de chá por chávena".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 1 colher de chá da mistura, 200 ml de água a ferver, uma rodela de limão fresco, uma colher de chá de mel.

1. Deite a mistura com água a ferver, mexa bem.
2. Acrescente o limão e o mel quando a bebida arrefecer um pouco – assim o mel conserva o aroma.

A pimenta em pequenas quantidades ajuda à absorção do açafrão-da-índia – é uma combinação antiga e comprovada, não apenas uma questão de sabor.

Pudins e cremes de sobremesa

Pudim de baunilha caseiro em pó

Rendimento: frasco de 300 ml (5 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Pudim clássico sem aromas artificiais – amido de batata, açúcar e baunilha verdadeira. Pronto em cinco minutos no fogão.

INGREDIENTES

- 150 g de amido de batata
- 100 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de açúcar baunilhado (ou o interior de 1 vagem de baunilha, seco e moído com o açúcar)
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 3 colheres de sopa + 250 ml de leite".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 3 colheres de sopa da mistura, 250 ml de leite.

1. Deite à parte algumas colheres de sopa de leite frio e dissolva a mistura nele até obter uma suspensão lisa.
2. Leve o resto do leite a ferver, retire do lume e deite a suspensão, mexendo energicamente com uma vara de arames.
3. Volte a colocar em lume brando e cozinhe, mexendo, até o pudim engrossar (cerca de 1-2 minutos).
4. Deite em tacinhas. Para evitar a película, cubra com película aderente em contacto com a superfície do pudim.

Esta mesma mistura, deitada ainda quente sobre bolachas numa forma, transforma-se na base simples de uma sobremesa.

Pudim de chocolate caseiro em pó

Rendimento: frasco de 300 ml (5 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Pudim escuro e decididamente de chocolate – a versão para quem acha o pudim de baunilha demasiado suave.

INGREDIENTES

- 120 g de amido de batata
- 60 g de cacau
- 120 g de açúcar
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Peneire o cacau para eliminar os grumos e misture-o com os restantes ingredientes.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 3 colheres de sopa + 250 ml de leite".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 3 colheres de sopa da mistura, 250 ml de leite.

1. Deite à parte algumas colheres de sopa de leite frio e dissolva a mistura nele até obter uma suspensão lisa.
2. Leve o resto do leite a ferver, retire do lume, deite a suspensão mexendo com uma vara de arames.
3. Volte a colocar em lume brando e cozinhe, mexendo, até engrossar (cerca de 1-2 minutos).
4. Deite em tacinhas e cubra com película aderente em contacto com a superfície, para evitar a película.

Sirva com chantilly ou bolachas esmigalhadas – estes já são extras no prato.

Creme de morango tipo "kisiel"

Rendimento: frasquinho de 150 ml (5 doses) · Tempo: 5 min · Conservação: 6 meses

Um creme clássico à base de amido de batata – espesso, ligeiramente gelatinoso, como no infantário, só que melhor.

INGREDIENTES

- 100 g de amido de batata
- 80 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Misture o amido de batata com o açúcar.
2. Deite no frasquinho, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 2 colheres de sopa + 400 ml de sumo de morango ou água com compota".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 2 colheres de sopa da mistura, 400 ml de sumo de morango (ou 350 ml de água + 3 colheres de sopa de compota de morango).

1. Deite à parte algumas colheres de sopa de sumo frio e dissolva a mistura nele.
2. Leve o resto do sumo a ferver. Baixe o lume, deite a suspensão mexendo, e cozinhe 1 minuto, até o creme engrossar.
3. Sirva quente de imediato (para beber numa chávena) ou deite em tacinhas e deixe arrefecer (para comer à colher).

Quente bebe-se numa chávena como uma bebida, frio numa tigela come-se à colher – ambas as formas são igualmente tradicionais.

Creme de cereja tipo "kisiel"

Rendimento: frasquinho de 150 ml (5 doses) · Tempo: 5 min · Conservação: 6 meses

Um creme vermelho-escuro e ligeiramente azedo com sumo de cereja – ideal a partir de um frasco das suas conservas de verão.

INGREDIENTES

- 100 g de amido de batata
- 100 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Misture o amido de batata com o açúcar.
2. Deite no frasquinho, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 2 colheres de sopa + 400 ml de sumo de cereja ou água com sumo".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 2 colheres de sopa da mistura, 400 ml de sumo de cereja (eventualmente diluído com água a gosto).

1. Deite à parte algumas colheres de sopa de sumo frio e dissolva a mistura nele.
2. Leve o resto do sumo a ferver, baixe o lume, deite a suspensão e cozinhe, mexendo, cerca de 1 minuto, até engrossar.
3. Sirva morno numa chávena ou frio numa tigela.

Se usar um xarope muito doce das suas cerejas em vez do sumo, reduza a quantidade de açúcar na mistura para metade.

Gelatina com sabor a framboesa

Rendimento: frasquinho de 150 ml (4 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 6 meses

Gelatina caseira sem corantes nem aromas artificiais – gelatina, açúcar e uma pitada de acidez, com a cor e o sabor a vir das framboesas verdadeiras do seu sumo.

INGREDIENTES

- 80 g de gelatina alimentar em pó
- 150 g de açúcar
- 1 colher de chá de ácido cítrico

PREPARAÇÃO

1. Misture a gelatina com o açúcar e o ácido.
2. Deite num frasquinho hermético e seco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 3 colheres de sopa + 500 ml de sumo de framboesa".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 3 colheres de sopa da mistura, 150 ml de água a ferver, 350 ml de sumo de framboesa frio.

1. Deite a mistura com água a ferver e mexa, até a gelatina dissolver por completo (sem grumos no fundo).
2. Acrescente o sumo frio, mexa e deite em tacinhas ou taças.
3. Leve ao frigorífico durante pelo menos 3 horas, até a gelatina solidificar.

Mantenha a mistura longe da humidade – a gelatina aglutina-se rapidamente em grumos. Esta mesma mistura funciona com qualquer outro sumo de fruta da sua despensa.

Bolos e bolachas

Bolo de chocolate na caneca

Rendimento: frasco de 500 ml (6 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 2 meses

Uma sobremesa de cinco minutos, para quando lhe apetece algo doce e não quer fazer um bolo inteiro. Mistura-se e coze-se numa caneca, diretamente no micro-ondas.

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 180 g de açúcar
- 60 g de cacau
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Peneire o cacau para eliminar os grumos e misture-o com todos os ingredientes.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 4 colheres de sopa (cerca de 55 g)".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 4 colheres de sopa da mistura, 4 colheres de sopa de leite, 2 colheres de sopa de óleo, opcionalmente alguns quadradinhos de chocolate.

1. Numa caneca grande, misture a mistura com o leite e o óleo até obter uma massa lisa sem grumos.
2. Pressione no meio alguns quadradinhos de chocolate (opcional).

3. Coza no micro-ondas na potência máxima 1,5-2 minutos, até o bolo crescer e a superfície perder o brilho.
4. Espere um minuto antes de comer – por dentro está muito quente.

A caneca tem de ter uma capacidade de pelo menos 300 ml – o bolo cresce muito e pode transbordar numa caneca mais pequena.

Bolo de cenoura na caneca

Rendimento: frasco de 500 ml (6 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 2 meses

Versão especiada e ligeiramente doce do bolo na caneca – com canela e uma pitada de gengibre. A cenoura fresca e ralada acrescenta-a no dia do consumo.

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar amarelo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 colheres de chá de canela
- 1/2 colher de chá de gengibre moído
- uma pitada de sal
- 40 g de nozes (picadas, opcional)

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite no frasco, feche e coloque a etiqueta: "1 dose = 4 colheres de sopa (cerca de 55 g)".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 4 colheres de sopa da mistura, 3 colheres de sopa de leite, 2 colheres de sopa de óleo, 3 colheres de sopa de cenoura ralada fininho.

1. Numa caneca, misture a mistura com o leite e o óleo, acrescente a cenoura ralada e mexa.
2. Coza no micro-ondas na potência máxima cerca de 1,5-2 minutos, até o bolo crescer.
3. Deixe repousar um minuto antes de comer.

Se quiser, coloque por cima uma colher de queijo creme misturado com uma pitada de açúcar em pó – é um extra fresco, não faz parte da mistura.

Bolachas de aveia com arando no frasco

Rendimento: frasco de 1 l (cerca de 20 bolachas) · Tempo: 30 min · Conservação da mistura: 2 meses

Mistura em camadas para bolachas estaladiças – no dia de cozinhar acrescenta apenas manteiga, ovo e uma pitada de baunilha.

INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 de colher de chá de sal
- 120 g de açúcar amarelo
- 150 g de flocos de aveia suaves
- 80 g de arando seco
- 50 g de nozes picadas

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, misture a farinha, o fermento e o sal – será a primeira camada.
2. Num frasco de 1 l, disponha em camadas: a mistura de farinha, o açúcar (pressione bem com uma colher), os flocos de aveia, o arando e por cima as nozes.
3. Feche e coloque a etiqueta: "Misture tudo junto, acrescente 115 g de manteiga mole, 1 ovo, 1 colher de chá de extrato de baunilha. Coza a 180°C, 11-13 minutos".

COMO PREPARAR

Acrescente: 115 g de manteiga mole, 1 ovo, 1 colher de chá de extrato de baunilha.

1. Deite o conteúdo do frasco numa tigela, acrescente a manteiga, o ovo e o extrato de baunilha. Amasse até obter uma massa uniforme.
2. Forme bolinhas do tamanho de uma noz, disponha-as no tabuleiro com papel vegetal com espaço entre elas, achate ligeiramente.
3. Coza a 180°C durante 11-13 minutos, até as bordas ficarem douradas. Deixe arrefecer no tabuleiro.

As bolachas no frasco ficam bem como presente – as camadas veem-se através do vidro, por isso vale a pena usar um frasco transparente e estreito.

Bolachas com pepitas de chocolate no frasco

Rendimento: frasco de 1 l (cerca de 20 bolachas) · Tempo: 30 min · Conservação da mistura: 2 meses

Um clássico das cozinhas americanas na despensa portuguesa: mistura em camadas para bolachas com pedaços de chocolate, pronta a misturar com manteiga e ovo.

INGREDIENTES

- 180 g de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher de chá de sal
- 100 g de açúcar
- 100 g de açúcar amarelo
- 150 g de chocolate (picado ou em pedaços)

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, misture a farinha, o bicarbonato e o sal – primeira camada.
2. Num frasco de 1 l, disponha em camadas: a mistura de farinha, os dois açúcares (pressione bem com uma colher) e por cima o chocolate.
3. Feche e coloque a etiqueta: "Misture tudo junto, acrescente 115 g de manteiga mole, 1 ovo, 1 colher de chá de extrato de baunilha. Coza a 180°C, 9-11 minutos".

COMO PREPARAR

Acrescente: 115 g de manteiga mole, 1 ovo, 1 colher de chá de extrato de baunilha.

1. Deite o conteúdo do frasco numa tigela, acrescente a manteiga, o ovo e o extrato de baunilha. Amasse.

2. Forme bolinhas, disponha-as no tabuleiro com papel vegetal com cerca de 5 cm de espaço entre elas.
3. Coza a 180°C durante 9-11 minutos – o centro tem de ficar ligeiramente mole, endurece durante o arrefecimento.

Não coza mais de 11 minutos, mesmo que as bolachas pareçam demasiado moles – é normal, o arrefecimento no tabuleiro trata do resto.

Batido de leite baunilha-morango em pó

Rendimento: frasco de 300 ml (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Leite em pó com açúcar e morangos liofilizados – batido com leite frio e gelo transforma-se num batido cor-de-rosa espesso, sem corantes artificiais.

INGREDIENTES

- 150 g de leite em pó
- 100 g de açúcar
- 50 g de morangos liofilizados (esmigalhados)
- 1 colher de chá de açúcar baunilhado

PREPARAÇÃO

1. Esmigalhe ligeiramente os morangos liofilizados com a mão ou num almofariz (não os reduza a pó – fica melhor com pedacinhos).
2. Misture-os com todos os ingredientes.
3. Deite no frasco, feche bem (o liofilizado absorve a humidade) e coloque a etiqueta: "1 dose = 3 colheres de sopa + 250 ml de leite frio + gelo".

COMO PREPARAR

Por 1 dose: 3 colheres de sopa da mistura, 250 ml de leite frio, um punhado de cubos de gelo.

1. Bata todos os ingredientes na liquidificadora até ficarem incorporados e espumosos.
2. Deite num copo alto e sirva de imediato.

No verão, em vez do liofilizado use um punhado de morangos frescos e limpos – nesse caso omita a mistura e bata apenas o leite em pó com o açúcar, o leite,

o gelo e a fruta.

Plano de refeições para 30 dias

Este capítulo une o livro inteiro num mês, pronto a pôr em prática. Vai encontrar uma tabela com propostas de pequeno-almoço, almoço e jantar para cada um dos 30 dias – construída para aproveitar as misturas dos capítulos anteriores e não comer sempre as mesmas coisas. Além disso, quatro listas de compras semanais e um plano de preparação, graças ao qual os frascos não se esgotam a meio do mês.

Como usar o plano

- **O plano é um esqueleto, não uma ordem rígida.** Troque os pratos, salte o que não gosta, acrescente algo seu. O importante é ter sempre alguns frascos prontos na prateleira.
- **As doses na tabela** correspondem ao rendimento indicado em cada receita (normalmente 4 doses) – ajuste o número de frascos ao tamanho da sua família.
- **Os jantares** baseiam-se em misturas para cozer (pão, pãezinhos, tortilhas, panquecas), que na prática transforma em sandes, wraps ou panquecas com acompanhamentos – queijo fresco, charcutaria, legumes ou compota, você escolhe conforme o que tiver no frigorífico.
- **Não precisa de cozinhar tudo do zero todos os dias.** As sopas e os pratos em frasco já são uma base pronta – aquece, eventualmente engrossa o molho e acrescenta os temperos frescos da receita.

Dia de preparação

O plano inteiro assenta num único hábito: uma hora fixa da semana em que prepara e reabastece os frascos. Não precisa de fazer tudo de uma vez

– a maioria das misturas deste plano conserva-se na despensa durante semanas ou meses, por isso faça o grosso no início e depois reabasteça apenas o que se esgota.

Antes do dia 1: grande preparação

Antes de começar o plano, reserve uma tarde mais longa (3-4 horas) ou divida-a por dois dias no fim de semana. Trabalhe por esta ordem:

1. **Bases e especiarias** do capítulo "Especiarias, bases e molhos" – caldo de legumes, especiarias para pratos, bases para molhos. Preparam-se rapidamente e vai usá-las também noutras misturas.
2. **Sopas e pratos em frasco** para as primeiras duas semanas do plano (veja a tabela abaixo e a lista de compras da semana 1-2). Aqui é onde há mais pesagem e mistura – vale a pena preparar vários frascos ao mesmo tempo, dispondo as tigelas em fila como numa pequena linha de montagem.
3. **Pães e pequenos-almoços** – misturas para pão, pãezinhos e tortilhas do capítulo "Misturas para cozer" e granola e papas do capítulo "Pequenos-almoços".
4. **Etiquetagem.** Coloque a etiqueta em cada frasco imediatamente, antes de o pôr na prateleira – nome, data e um modo de preparação breve. Vai encontrar textos já prontos no bónus "Etiquetas para frascos".

Reabastecimento semanal

Nas semanas seguintes, o plano funciona quase sozinho – a maioria dos frascos já o espera na prateleira. No seu dia de preparação habitual, verifique apenas:

- **Se chegam pequenos-almoços para a próxima semana.** A granola e as papas instantâneas costumam durar 1-2 meses, por isso,

se usar o plano a longo prazo, prepare uma nova dose quando o frasco estiver a acabar.

- **Se ainda há misturas para pão** necessárias para os jantares desta semana (veja a tabela e a lista de compras).
- **Se na despensa a espera uma sopa ou um prato para os próximos almoços.** Se o plano prever um item que ainda não tem em frasco, prepare-o esta semana, em vez de fazer tudo de uma vez no início do mês.

Sugestão: Mantenha num local visível (por exemplo, no interior da porta do armário) uma lista simples do que está atualmente na prateleira. Assim, o dia de preparação não é um adivinhar, mas apenas riscar os itens em falta.

Tabela: plano para 30 dias

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
1	Granola de mel com nozes	Sopa de ervilhas em frasco	Mistura para pão de trigo do dia a dia
2	Granola de cacau com avelãs tostadas	Risotto de cogumelos	Mistura para pão de trigo e centeio com sementes
3	Muesli de demolha (bircher)	Sopa de lentilhas vermelhas	Mistura para pãezinhos de pequeno-almoço
4	Muesli com maçã e ameixa seca	Arroz de caril com legumes e passas	Mistura para massa de pizza
5	Papas instantâneas com maçã e canela	Sopa de feijão branco	Mistura para tortilhas de trigo
6	Papas instantâneas de cacau com banana	Pilaf com alperces e grão-de-bico	Mistura para pão de bicarbonato
7	Papas instantâneas com frutos silvestres	Sopa de lentilhas à húngara	Mistura para pão de milho

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
8	Sêmola rápida no leite	Paelha de legumes	Mistura para crepes
9	Painço cremoso com alperces e canela	Sopa mexicana com feijão e milho	Mistura para bolinhas levedadas de maçã
10	Arroz-doce com maçã e canela	Arroz salteado com legumes	Mistura para panquecas americanas
11	Pudim de aveia no forno	Sopa marroquina com lentilhas verdes	Mistura para waffles
12	Panquecas de aveia e banana	Cevadoto com legumes e parmesão	Mistura para pão de trigo do dia a dia
13	Barras de aveia e arando	Sopa de cevada	Mistura para pão de trigo e centeio com sementes
14	Granola de mel com nozes	Painço com legumes e ervas	Mistura para pãezinhos de pequeno-almoço
15	Granola de cacau com avelãs tostadas	Minestrone	Mistura para massa de pizza
16	Muesli de demolha (bircher)	Trigo-sarraceno com cogumelos	Mistura para tortilhas de trigo
17	Muesli com maçã e ameixa seca	Sopa de tomate com arroz	Mistura para pão de bicarbonato
18	Papas instantâneas com maçã e canela	Cuscuz à marroquina	Mistura para pão de milho
19	Papas instantâneas de cacau com banana	Sopa de cogumelos com massa	Mistura para crepes
20	Papas instantâneas com frutos silvestres	Bulgur com tomate e hortelã	Mistura para bolinhas levedadas de maçã
21	Sêmola rápida no leite	Sopa de legumes com painço	Mistura para panquecas americanas
22	Painço cremoso com alperces e canela	Chili vegetariano com bulgur	Mistura para waffles

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
23	Arroz-doce com maçã e canela	Sopa de pepino de conserva com arroz	Mistura para pão de trigo do dia a dia
24	Pudim de aveia no forno	Guisado de lentilhas com pimentão	Mistura para pão de trigo e centeio com sementes
25	Panquecas de aveia e banana	Sopa de couve fermentada com cevada	Mistura para pãezinhos de pequeno-almoço
26	Barras de aveia e arando	Feijão à moda de Bretanha	Mistura para massa de pizza
27	Granola de mel com nozes	Creme rápido de batata e alho-francês	Mistura para tortilhas de trigo
28	Granola de cacau com avelãs tostadas	Hambúrgueres de painço e lentilhas	Mistura para pão de bicarbonato
29	Muesli de demolha (bircher)	Sopa de massa em caldo	Mistura para pão de milho
30	Muesli com maçã e ameixa seca	Massa com molho de queijo	Mistura para crepes

Algumas misturas dos capítulos sobre sopas, pratos e pães propositadamente não aparecem na tabela (por exemplo, o risotto de pimentão com lentilhas à bolonhesa ou as lasanhetas com couve) – reservámo-las como reserva para os dias em que quiser trocar alguma coisa, e como bônus junto com os presentes em frasco.

Listas de compras semanais

As listas seguintes incluem sobretudo **temperos frescos**, que combina com as misturas prontas – as misturas em si prepara-as com antecedência, no dia de preparação. Trate as listas como ponto de partida e ajuste as quantidades ao tamanho da sua família.

Semana 1 (dias 1-7)

- **Laticínios e ovos:** leite, iogurte natural, manteiga, ovos, queijo amarelo ou mozzarella, natas (opcional para sopas)
- **Legumes e fruta:** cebola, alho, cenoura, salsa ou aipo, tomate, maçãs, bananas, fruta da época para a granola
- **Carne e charcutaria:** chouriço fumado ou entremeada (sopa de ervilhas, sopa de feijão branco), opcionalmente fiambre ou frango (tortilhas, pizza)
- **Outros:** molho de tomate e temperos para pizza, mel, compota, ervas frescas (por exemplo, salsa fresca)

Semana 2 (dias 8-14)

- **Laticínios e ovos:** leite, ovos, manteiga, iogurte, queijo (para panquecas e waffles)
- **Legumes e fruta:** cebola, alho, pimento, ervilhas congeladas (para paelha), milho, limão, bananas
- **Carne e charcutaria:** carnes fumadas para a sopa de cevada, opcionalmente marisco ou chouriço para a paelha de legumes (se quiser uma versão mais rica)
- **Outros:** xarope de ácer ou mel (waffles, panquecas), acompanhamentos para as bolinhas (açúcar em pó, iogurte)

Semana 3 (dias 15-21)

- **Laticínios e ovos:** leite, manteiga, ovos, mozzarella e parmesão (para minestrone e sopa de cogumelos), iogurte
- **Legumes e fruta:** tomate, curgetes ou couve, cogumelos frescos (opcional, além dos secos na mistura), hortelã fresca (para o bulgur), cebola, alho

- **Carne e charcutaria:** entremeada para a sopa de cogumelos com massa (opcional)
- **Outros:** azeite, limão, temperos para tortilhas e pizza das semanas anteriores, se acabados

Semana 4 (dias 22-30)

- **Laticínios e ovos:** leite, ovos, manteiga, natas e queijo amarelo (para o guisado de lentilhas e a massa com molho de queijo), iogurte
- **Legumes e fruta:** pepinos em conserva (para a sopa de pepino, se não tiver os seus do volume 1), couve fermentada (para a sopa de couve – de preferência a sua própria, da despensa), alho-francês, batatas, pimento, cebola, alho
- **Carne e charcutaria:** chouriço fumado para o feijão à moda de Bretanha, entremeada para a sopa de couve
- **Outros:** manteiga e ervas frescas para o puré e os gnocchetti, se trocar alguns dias

Bónus 1: Etiquetas para frascos

Um frasco bem etiquetado é metade do sucesso – sem etiqueta, até a melhor mistura, passado um mês, se torna um mistério do gênero "afinal o que é isto". A tabela seguinte contém textos prontos a copiar ou imprimir: nome da mistura, validade aproximada e instruções resumidas de preparação que cabem numa etiqueta pequena.

Como usar este bónus

- **Imprima a página** e recorte as linhas individuais, ou simplesmente copie o texto para fita de papel ou etiquetas autocolantes já prontas.
- **Escreva sempre à mão a data de preparação** – a tabela fornece apenas a validade aproximada, conte a partir da data em que fechou o frasco.
- **Se alterar a receita** (menos açúcar, um cereal diferente), anote-o na etiqueta com uma nota breve – vai ser-lhe útil na próxima preparação.
- A validade na tabela refere-se à conservação num frasco fechado, num local seco, fresco e ao abrigo da luz.

Sugestão: Se o frasco for um presente, escreva na etiqueta também o seu nome ou a data da festa – é um toque bonito que transforma uma simples mistura numa recordação. Mais ideias para presentes em frasco encontra no bónus 3.

Nome da mistura	Validade	Como preparar
Mistura para pão de trigo do dia a dia	2 meses	Acrescente água e fermento, amasse, deixe levedar e coza cerca de 40 min a 220°C.

Nome da mistura	Validade	Como preparar
Mistura para crepes	2 meses	Acrescente ovos e leite, misture até obter uma massa lisa, frite crepes finos.
Mistura para massa de pizza	2 meses	Acrescente água, fermento e óleo, deixe levedar, estenda e coza com o recheio que preferir.
Caldo de legumes em pó	6 meses	1 colher de sopa por 250 ml de água a ferver – caldo pronto num minuto.
Especiarias para frango	6 meses	Polvilhe a carne antes de cozinhar ou grelhar, deixe repousar 15 min.
Especiarias para tacos	6 meses	Acrescente à carne picada já refogada com um pouco de água, refogue 5 min.
Ervas provençais	12 meses	Acrescente a molhos, legumes grelhados, carnes e pizzas.
Sopa de ervilhas em frasco	6 meses	Regue com água ou caldo, cozinhe até ficar macia, acrescente carnes fumadas salteadas.
Sopa de cevada	6 meses	Cozinhe em caldo cerca de 20 minutos, tempere a gosto.
Risotto de cogumelos	6 meses	Cozinhe com caldo quente, deitando aos poucos e mexendo, até o arroz ficar macio. Acrescente manteiga e parmesão.
Cevadoto com legumes e parmesão	6 meses	Cozinhe em caldo cerca de 25-30 minutos, mexendo de vez em quando.
Feijão à moda de Bretonha	6 meses	Ponha o feijão de molho, cozinhe com entremeada e chouriço em molho de tomate.
Massa com molho de queijo	4 meses	Cozinhe a massa, misture com a mistura, leite e manteiga num molho liso.
Granola de mel com nozes	1 mês	Sirva com iogurte, leite e fruta fresca.
Papas instantâneas com maçã e canela	2 meses	Regue com água a ferver ou leite quente, espere 3-5 minutos tapado.
Sêmola rápida no leite	2 meses	Deite devagar em água a ferver, mexendo durante 2-3 minutos.

Nome da mistura	Validade	Como preparar
Chocolate quente	6 meses	3 colheres de sopa por 200 ml de leite quente, misture bem.
Pudim de baunilha caseiro em pó	4 meses	Dissolva em leite frio, leve o resto do leite a ferver e junte, cozinhe 1-2 min.
Bolachas com pepitas de chocolate no frasco	2 meses	Acrescente manteiga, ovo e baunilha, forme bolinhas, coza a 180°C, 9-11 minutos.
Caril caseiro	12 meses	Acrescente a arroz, legumes ou carne estufada perto do fim da cozedura.

A validade das misturas com fruta seca, nozes e leite em pó pode ser mais curta nos meses mais quentes – no verão verifique os frascos com mais frequência e, em caso de dúvida, confie no olfato: um cheiro a ranço significa que é altura de trocar a mistura.

Bônus 2: Folha de inventário da despensa e tabela de conservação

Uma despensa só funciona bem quando você sabe o que ela contém. Este bônus são duas ferramentas para imprimir: uma folha onde escreve as suas reservas, e uma tabela de conservação dos produtos base, que vai consultar quando se perguntar se determinada farinha ou cereal ainda está bom.

Como fazer o inventário

- **Faça uma revisão uma vez por mês**, de preferência junto com o seu dia de preparação – assim vê logo o que falta e pode acrescentá-lo à lista de compras.
- **A coluna "Usar até"** não é um prazo definitivo, é apenas um lembrete pessoal – especialmente para as misturas que perdem frescura mais depressa (granola, misturas com nozes e fruta seca).
- **Regra "primeiro a entrar, primeiro a sair"**. Coloque os frascos novos atrás na prateleira, mova os antigos para a frente, assim alcança sempre primeiro as reservas mais antigas.
- **Uma linha por cada lote**. Se preparar uma nova dose da mesma mistura antes de a anterior acabar, registe-a em separado – facilita o controlo das datas.

Folha de inventário da despensa

Imprima esta tabela e preencha à mão, ou copie a estrutura para o seu caderno ou folha de cálculo.

Produto	Validade aproximada	Nota
Farinha de trigo	12 meses	Mantenha longe da humidade, de preferência num recipiente hermético.
Farinha de centeio / integral	6 meses	Mais gordura no farelo significa que fica rançosa mais depressa do que a farinha branca.
Açúcar branco	mais de 24 meses	Praticamente não perde propriedades, apenas pode formar grumos.
Açúcar amarelo	18 meses	Com o tempo endurece – ajuda colocar uma fatia de maçã no frasco durante uma noite.
Arroz branco	24 meses	Um dos produtos mais duradouros da despensa.
Arroz integral	6 meses	Contém mais gordura do que o arroz branco, por isso fica rançoso mais depressa.
Trigo-sarraceno	12 meses	Conserva-se bem ao longo do tempo.
Painço	6 meses	Vale a pena tostá-lo antes de guardar – mantém a frescura por mais tempo.
Cevada / cevada em pérolas	12 meses	–
Flocos de aveia	12 meses	Os flocos suaves conservam-se um pouco mais tempo do que os instantâneos.
Massa seca	24 meses	A massa integral tem uma validade ligeiramente mais curta.
Lentilhas secas	12 meses	Com o tempo endurecem e precisam de cozedura mais longa.

Produto	Validade aproximada	Nota
Feijão seco	12 meses	O feijão mais antigo cozinha mais devagar – uniformize a idade num lote.
Grão-de-bico seco	12 meses	Tal como o feijão – com o tempo precisa de cozedura mais longa.
Ervilhas secas	12 meses	–
Leite em pó	12 meses	Depois de aberto, guarde bem fechado e use mais depressa.
Cacau	24 meses	Perde intensidade de aroma, mas mantém-se seguro por muito mais tempo.
Café solúvel	24 meses	–
Chá em folha	24 meses	Mantenha longe da luz e de odores fortes – absorve-os com facilidade.
Especiarias moídas (colorau, açafrão-da-índia, canela)	12 meses	Não perdem segurança, mas com o tempo perdem aroma e cor.
Especiarias inteiras (pimenta-da-jamaica, louro, grãos de pimenta)	24 meses	Mantêm o aroma por muito mais tempo do que as versões moídas.
Sal	sem limite	O único produto da despensa que praticamente não se estraga.
Nozes (nozes, avelãs, castanhas de caju)	3-4 meses (no frigorífico ou congelador até 12)	O elevado teor de gordura torna-as propensas a ficarem rançosas com o calor.
Sementes de girassol e abóbora	3-6 meses	Guarde num recipiente hermético e escuro.
Fruta seca (passas, alperces, arando)	6-9 meses	A fruta seca muito mole e húmida use-a mais depressa.

Produto	Validade aproximada	Nota
Óleo de colza	12 meses	Mantenha longe da luz e de fontes de calor.
Mel	praticamente sem limite	Pode cristalizar – basta aquecer o frasco em água morna.
Fermento seco	12-18 meses fechado	Depois de aberto, guarde no frigorífico e use em poucos meses.
Fermento em pó e bicarbonato de sódio	12-18 meses	Verifique a eficácia: uma colher de chá num copo de água deve borbulhar com força.
Gelatina alimentar em pó	24 meses	Mantenha longe da humidade, caso contrário aglutina-se em grumos.

Atenção: Os prazos acima referem-se à qualidade, não à segurança em si. Independentemente do prazo, deite sempre fora um produto em que veja bolor, note um cheiro a bolor ou a ranço, ou detete sinais de parasitas da despensa (por exemplo, traças alimentares).

Bónus 3: Presentes em frasco

Um frasco com uma mistura caseira é um dos poucos presentes que são ao mesmo tempo económicos, pessoais e verdadeiramente usados. Ninguém o vai guardar para sempre na despensa – vai ser deitado, levado ao forno ou cozinhado, e o frasco volta para si ou fica na prateleira de quem o recebeu. Neste capítulo vai encontrar misturas pensadas especialmente para presentear, junto com um pequeno texto de cartão que pode copiar à mão ou imprimir.

Como embalar um presente em frasco

- **Escolha um frasco bonito** – com fecho hermético (tipo Weck) ou com tampa decorativa. As misturas em camadas ficam melhor em frascos altos e estreitos, onde se veem bem as diferentes camadas.
- **Feche bem** e ainda amarre a tampa com um pedaço de tecido ou um cordel – é sobretudo decorativo, mas também o primeiro sinal de que o frasco ainda não foi aberto.
- **Junte um cartão** com o nome da mistura, o modo de a preparar e uma frase breve e calorosa – vai encontrar sugestões junto a cada receita.
- **Lembre-se do prazo de validade.** Vale a pena escrever também num presente até quando é melhor consumir o conteúdo.

Chocolate quente especiado de Natal

Rendimento: frasco de 300 ml (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 6 meses

Cacau com canela, gengibre e uma pitada de raspa de laranja – versão de inverno da mistura clássica do capítulo das bebidas.

INGREDIENTES

- 120 g de cacau
- 150 g de açúcar
- 100 g de leite em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de gengibre moído
- 1 colher de sopa de raspa de laranja seca e ralada
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Peneire o cacau para eliminar os grumos e misture-o com os restantes ingredientes.
2. Deite num frasco decorativo, feche bem.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Por 1 dose: 3 colheres de sopa da mistura, 200 ml de leite quente.

1. Misture a mistura com um pouco de leite quente até formar uma pasta lisa.
2. Acrescente o resto do leite, mexendo.

Texto para o cartão: "Chocolate quente especiado – 3 colheres de sopa por 200 ml de leite quente. Feito a pensar em si e nas noites de inverno."

Esta mesma mistura também funciona bem como cobertura – acrescente menos leite e aqueça numa frigideira.

Especiarias para vinho quente no frasco

Rendimento: frasuinho de 100 ml (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 12 meses

Canela, cravinho, anis-estrelado e raspa de laranja numa saqueta – basta deitar no vinho ou no sumo e aquecer.

INGREDIENTES

- 4 paus de canela, partidos em pedaços
- 2 colheres de sopa de cravinho
- 1 colher de sopa de anis-estrelado (inteiro ou partido)
- 3 colheres de sopa de raspa de laranja seca, ralada grosseiramente
- 1 colher de chá de bagas de pimenta-da-jamaica

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite num frasco pequeno e hermético.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Por 1 litro de vinho ou sumo: 3-4 colheres de sopa da mistura, 3-4 colheres de sopa de açúcar ou mel a gosto.

1. Aqueça o vinho ou o sumo com a mistura em lume brando, sem deixar ferver (o vinho quente com álcool não deve ferver).
2. Mantenha em lume brando durante 10-15 minutos, para as especiarias libertarem o aroma, adoce a gosto.
3. Antes de servir, coe com um coador.

Texto para o cartão: "Vinho quente pronto em quinze minutos: 3-4 colheres de sopa da mistura por litro de vinho ou sumo, aqueça 10-15 minutos e adoce a gosto. À sua saúde e às noites quentinhas!"

Esta mesma mistura, infundida apenas com água e um pouco de mel, transforma-se num chá reconfortante sem álcool.

Sal de ervas decorativo

Rendimento: frasquinho de 150 ml · Tempo: 10 min · Conservação: 12 meses

Um presente simples para quem gosta de cozinhar – sal com ervas e alho, que substitui várias especiarias na prateleira da cozinha.

INGREDIENTES

- 150 g de sal marinho grosso
- 2 colheres de sopa de alho granulado seco
- 2 colheres de sopa de manjeriço seco
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 1 colher de sopa de alecrim seco, ligeiramente esmigalhado
- 1 colher de chá de raspa de limão ralada (seca)

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes, esfregando levemente as ervas entre as mãos para libertar o aroma.
2. Deite num frasquinho decorativo.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Use como sal normal – em carnes antes de cozinhar, em legumes, nos temperos para salada e no pão com azeite.

1. Antes de usar, agite levemente o frasco – as ervas e o sal tendem a separar-se.

Texto para o cartão: "Sal de ervas para tudo – carnes, legumes, temperos e pão com azeite. Uma pitada de sabor direto da minha cozinha."

É um bom presente para dar junto com uma garrafa de bom azeite – juntos formam um conjunto de mesa completo.

Bolachas de especiarias no frasco

Rendimento: frasco de 1 l (cerca de 24 bolachas) · Tempo: 30 min · Conservação da mistura: 3 meses

Mistura em camadas de especiarias – quem recebe acrescenta apenas mel, manteiga e ovo, e a casa fica com cheiro a festa.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de especiarias para bolo de especiarias (canela, cravinho, gengibre, noz-moscada)
- 120 g de açúcar amarelo
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, o bicarbonato e as especiarias para bolo de especiarias.
2. No frasco de 1 l, disponha em camadas: a mistura de farinha, e por cima o açúcar amarelo com o sal (pressione bem com uma colher).
3. Feche e coloque a etiqueta segundo as instruções no cartão.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Acrescente: 100 g de manteiga mole, 3 colheres de sopa de mel, 1 ovo.

1. Deite o conteúdo do frasco numa tigela, acrescente a manteiga, o mel e o ovo. Amasse até obter uma massa lisa.
2. Envolve em película aderente e leve ao frigorífico 30 minutos.
3. Estenda com cerca de 0,5 cm de espessura, corte com moldes e disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal.

4. Coza a 180°C durante 9-10 minutos. Deixe arrefecer antes de decorar com glacé.

Texto para o cartão: "Bolachas de especiarias – acrescente 100 g de manteiga, 3 colheres de sopa de mel e um ovo, amasse, arrefeça 30 min e coza a 180°C, cerca de 10 minutos. Que a sua casa fique com cheiro a festa!"

Não estenda a massa demasiado fina – as bolachas de especiarias devem ficar estaladiças mas não frágeis ao embalar-las.

Açúcar baunilhado caseiro com vagem de baunilha

Rendimento: frasquinho de 200 ml · Tempo: 5 min + 2 semanas de maturação ·
Conservação: 12 meses

O presente mais simples deste capítulo – açúcar que se faz sozinho na despensa, basta um pouco de paciência.

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar (branco ou amarelo)
- 2 vagens de baunilha

PREPARAÇÃO

1. Corte as vagens de baunilha ao comprido, para libertar o aroma, mas mantenha-as inteiras.
2. Deite o açúcar no frasquinho, pressione as vagens de baunilha para ficarem envolvidas pelo açúcar.
3. Feche e guarde num local seco e escuro durante pelo menos 2 semanas, agitando o frasco a cada poucos dias.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Use como açúcar baunilhado normal – em bolos, café, papas e pudim.

1. Depois de cada uso, acrescente um pouco de açúcar novo – as vagens de baunilha continuam a libertar aroma durante muitos meses.

Texto para o cartão: "Açúcar baunilhado da vagem – para bolos, café e papas. Quanto mais tempo repousar, mais forte é o aroma."

As vagens de baunilha retiradas pode secá-las e moê-las junto com raspa de laranja para criar a sua especiaria personalizada.

Chá de inverno com frutos e especiarias

Rendimento: frasquinho de 200 ml (cerca de 15 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 12 meses

Chá a granel com fruta seca, canela e laranja – prepara-se nas noites frias e escuras.

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de chá preto em folha
- 3 colheres de sopa de maçã seca cortada fininho
- 2 colheres de sopa de arando seco cortado fininho
- 1 colher de sopa de raspa de laranja seca
- 1 colher de sopa de canela moída
- 4 cravinhos moídos

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite no frasquinho, feche bem – a fruta seca absorve facilmente a humidade.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Por 1 dose: 1 colher de sopa da mistura, 250 ml de água a ferver.

1. Deite a mistura com água a ferver, tape e deixe em infusão 5-7 minutos.
2. Coe com um coador, adoce com mel a gosto.

Texto para o cartão: "Chá de inverno com frutos – 1 colher de sopa por 250 ml de água a ferver, em infusão 5-7 minutos. Para aquecer nos dias mais frios."

O chá preparado e arrefecido pode ser servido frio com uma rodela de laranja – funciona igualmente bem no verão.

Mistura para muffins de especiarias com fruta seca

Rendimento: frasco de 1 l (12 muffins) · Tempo: 30 min · Conservação da mistura: 2 meses

Mistura em camadas para muffins fofos com canela, passas e nozes – um presente que perfuma logo ao abrir o frasco.

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1/4 de colher de chá de sal
- 150 g de açúcar
- 60 g de passas
- 60 g de nozes picadas

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, o fermento, a canela e o sal – esta é a primeira camada.
2. No frasco de 1 l, disponha em camadas: a mistura de farinha, o açúcar (pressione bem), as passas e por cima as nozes.
3. Feche e coloque a etiqueta segundo as instruções no cartão.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Acrescente: 2 ovos, 200 ml de leite, 80 ml de óleo.

1. Pré-aqueça o forno a 180°C, prepare as formas para muffins.
2. Misture o conteúdo do frasco com os ovos, o leite e o óleo – apenas até os ingredientes se combinarem, sem mexer demasiado tempo.
3. Deite a massa nas formas, coza 18-20 minutos, até um palito espetado no centro sair seco.

Texto para o cartão: "Muffins de especiarias – acrescente 2 ovos, 200 ml de leite e 80 ml de óleo, misture e coza a 180°C, 18-20 minutos. Bom apetite!"

Não misture a massa demasiado tempo – os muffins ficam mais fofos se restarem pequenos grumos de farinha na massa.

Especiarias para assados festivos

Rendimento: frasquinho de 100 ml · Tempo: 10 min · Conservação: 12 meses

Mistura de ervas e especiarias para grandes assados – porco, peru ou pato – para uma mesa de festa ou de domingo.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manjerona seca
- 2 colheres de sopa de colorau doce
- 1 colher de sopa de alho granulado
- 1 colher de sopa de cominho moído
- 1 colher de chá de pimenta
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de zimbros moídos

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deite no frasquinho, feche bem.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Para 1,5-2 kg de carne: 2-3 colheres de sopa das especiarias, 2 colheres de sopa de óleo.

1. Misture as especiarias com o óleo até formar uma pasta espessa.
2. Esfregue a carne de todos os lados, de preferência no dia anterior, e mantenha-a tapada no frigorífico.
3. Cozinhe seguindo o seu método habitual para aquele tipo de carne.

Texto para o cartão: "Especiarias para assados – 2-3 colheres de sopa com óleo para 1,5-2 kg de carne, esfregue e deixe repousar uma noite. Que o vosso assado fique excepcional este ano."

Esta mesma mistura, usada com moderação, também funciona muito bem em legumes assados.

Café moído aromatizado com chocolate e laranja

Rendimento: frasquinho de 250 ml · Tempo: 10 min · Conservação: 2 meses

Um bom café normal, enriquecido com uma pitada de cacau e raspa de laranja seca – prepara-se como o café normal, só que perfuma a festa.

INGREDIENTES

- 200 g de café moído (moagem média)
- 2 colheres de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de raspa de laranja seca ralada fininho
- 1 colher de chá de canela

PREPARAÇÃO

1. Misture o café com o cacau, a raspa de laranja e a canela.
2. Deite num frasquinho fechado, de preferência opaco (o café perde aroma com a luz).

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Prepare como o café normal – na máquina de café de filtro, na cafeteira italiana ou deitando água a ferver por cima e esperando que a borra assente.

1. Mantenha as proporções que usa normalmente – os ingredientes são delicados e não alteram a intensidade da preparação.

Texto para o cartão: "Café com chocolate e laranja – prepare como o seu café normal. Uma pitada de ambiente natalício em cada chávena."

O café deve moer-se pouco antes de usar, quando possível – mas também a mistura já pronta mantém um bom aroma se a fechar bem.

Chocolate quente com malagueta

Rendimento: frasco de 300 ml (cerca de 8 doses) · Tempo: 10 min · Conservação: 4 meses

Para os mais corajosos – chocolate quente denso com uma pitada de malagueta e canela, inspirado na tradição mexicana. O picante é subtil, só se nota depois de alguns golos.

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate preto, ralado num ralador de buracos grandes
- 100 g de cacau
- 150 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de batata
- 1 colher de chá de canela
- 1/4-1/2 colher de chá de flocos de malagueta (a gosto)
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture o chocolate ralado com os restantes ingredientes – o amido de batata evita que se aglutine no frasco.
2. Deite no frasco, feche bem.

COMO PREPARAR (PARA QUEM RECEBE)

Por 1 dose: 4 colheres de sopa da mistura, 200 ml de leite.

1. Aqueça o leite, mas sem deixar ferver.
2. Deite a mistura e mexa com uma vara de arames em lume brando durante 2-3 minutos, até derreter e engrossar ligeiramente.

Texto para o cartão: "Chocolate quente com malagueta – 4 colheres de sopa por 200 ml de leite quente. Para quem gosta que o doce seja um pouco picante."

Se quem recebe não gostar de sabores picantes, escreva no cartão para começar com uma dose mais pequena da mistura do que a recomendada – o picante ajusta-se facilmente no momento da preparação.