

RECEITAS PARA FAMÍLIAS NUMEROSAS

1. Arroz salteado com mistura chinesa

Para 8 pessoas:

Ingredientes

- 400 g sobras de arroz branco ou basmati
- 4 c. sopa óleo
- 2 emb. mistura chinesa congelada
- 4 c. sopa molho de soja
- 2 fatias grossas fiambre
- 4 c. sopa coentros frescos picados

Preparação:

1. Aqueça o óleo num wok, junte a mistura chinesa e deixe cozinhar conforme as instruções da embalagem.
2. Tempere com o sal, adicione o arroz, o molho de soja e envolva.
3. Acrescente o fiambre cortado em cubos, os coentros e misture. Sirva de imediato.

2. Croquetes de arroz de tomate

(8 croquetes)

INGREDIENTES

- 200 g sobras de arroz de tomate frio
- 1 ovo M
- 80 g queijo ralado
- 1 c. sopa salsa picada
- qb pimenta
- 1 mozzarella fresca aos cubos
- 500 ml óleo (para fritar)
- qb manjeriço fresco

PARA A COBERTURA

- ½ chávena de farinha
- 2 ovos M
- 200 g pão ralado

PREPARAÇÃO

1. Junte numa taça o arroz, o ovo, o queijo ralado, a salsa e pimenta a gosto. Misture tudo.

2. Para a cobertura, coloque em 3 taças diferentes a farinha, noutra os ovos batidos e na última o pão ralado.
3. Espalhe um pouco da mistura de arroz nas mãos e coloque no centro um quadrado de mozzarella. Feche formando uma bola.
4. Passe a bola pela farinha, em seguida pelo ovo e por fim pelo pão ralado.
5. Continue este processo até o arroz acabar.
6. Numa frigideira, aqueça o óleo e frite as bolas de arroz. Sirva-as quentes e decore com folhas de manjeriço.

3. Açorda de bacalhau com coentros e tomate seco

Para 8 pessoas:

INGREDIENTES

- 2 emb. lombos de bacalhau congelados Pingo Doce
- 2 L água
- 2 folha de louro
- 8 dentes de alho
- 1 molho de coentros
- 8 c. sopa azeite
- 2 c. café sal
- 80 g tomate seco
- 600 g pão de mistura trigo e centeio
- 8 ovos S

PREPARAÇÃO

1. Descongele o bacalhau e coloque-o num tacho. Adicione a água, a folha de louro e 2 dentes de alho esmagados com casca. Leve ao lume e deixe ferver, ligeiramente, cerca de 8 minutos, ou até o bacalhau começar a abrir lasca.
2. Reserve algumas folhas de coentros. Pique os restantes coentros previamente lavados para dentro de um almofariz e adicione-lhes os restantes dentes de alho, previamente descascados e espremidos. Junte o azeite e o sal e esmague muito bem com um pilão.
3. Pique o tomate seco em pedacinhos pequenos e misture com o preparado (piso) de coentros.
4. Distribua o piso por 4 pratos de sopa e por cima coloque o pão, cortado em fatias.
5. Coe o caldo da cozedura do bacalhau para outro tacho e reserve.
6. Limpe o bacalhau da pele e das espinhas, desfaça-o em lascas e coloque-as sobre as fatias de pão.
7. Leve o caldo da cozedura do bacalhau de novo ao lume até levantar fervura.

8. Abra um ovo para dentro de uma taça pequena, coloque-o numa concha de sopa e introduza-a cuidadosamente no caldo a ferver, mantendo o ovo dentro da concha até a clara ficar cozinhada e obter um ovo escalfado. Repita o procedimento com os restantes três ovos.

9. Depois de escalfados os ovos distribua pelos pratos e regue sobre eles o restante caldo. Finalize com as folhas de coentros reservadas. Sirva bem quente.

4. Bacalhau no pão

Para 6 pessoas

INGREDIENTES

- 500 g lombos de bacalhau congelado Pingo Doce
- 1 folha de louro
- 6 dentes de alho
- 1 pão da avó grande
- 1 emb. couve-kale
- 4 c. sopa azeite
- 6 tomate
- 1 c. chá sal
- qb pimenta de moinho
- 1 c. chá canela em pó
- 1 c. chá pimentão-doce
- 1 c. café noz-moscada
- 1 ramo de coentros
- 2 cebolas
- 1 c. sopa sementes de girassol

PREPARAÇÃO

1. Coloque os lombos de bacalhau num tacho, cubra-os com água, junte a folha de louro e dois dentes de alho esborrachados e leve a ferver 8 a 10 minutos, em lume brando.

2. Corte uma tampa ao pão e retire cuidadosamente o miolo do interior. Desfaça-o para dentro de uma tigela e reserve. Separe os talos da couve, coloque as folhas noutra tigela e pique finamente os talos.

3. Coe a água da cozedura do bacalhau sobre o miolo do pão até o cobrir. Escorra a restante água e deixe arrefecer um pouco o bacalhau. Reserve.

4. Pique finamente os restantes dentes de alho descascados. Aqueça metade do azeite num tacho e junte metade dos alhos picados. Quando começarem a alourar, adicione o tomate pelado e sem sementes, cortado em cubos pequenos, e os talos da couve.

5. Tempere com uma colher de chá de sal e um pouco de pimenta e polvilhe com as especiarias. Misture bem e cozinhe em lume moderado cerca de 5 minutos, mexendo de vez

em quando. Adicione o pão bem espremido e deixe ferver, mexendo de vez em quando até ficar na consistência pretendida. Retire do lume e junte os coentros picados (reserve alguns).

6. Leve ao lume o restante azeite com a cebola cortada em rodela e os restantes alhos picados e deixe cozinhar até a cebola amolecer. Junte as folhas de kale e cozinhe mais 5 a 10 minutos em lume brando, mexendo ocasionalmente.

7. Limpe o bacalhau de peles e espinhas e junte as lascas à mistura de cebola e kale. Tempere com um pouco de pimenta moída na altura e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos.

8. Ligue o forno a 180º C.

9. Misture o bacalhau com o preparado de tomate e recheie o pão. Coloque o pão num tabuleiro de forno forrado com uma folha de papel vegetal e recheie-o com o preparado de tomate e bacalhau.

10. Salpique com as sementes de girassol, cubra com a tampa, embrulhe-o em papel vegetal e leve ao forno cerca de 20 minutos. Salpique com os coentros picados reservados.

5. Paella de legumes

Para 6 pessoas

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 talo de aipo
- 2 c. sopa azeite
- 1 courgette
- 200 g abóbora-manteiga (limpa)
- 1 c. sopa açafraão-da-índia
- 200 g cogumelos Portobello (pequenos)
- 200 g bimis
- 100 g ervilhas congeladas
- 1 c. sopa sal
- 300 g arroz para risotto Pingo Doce
- 100 ml vinho tinto
- 90 ml água
- 100 g tomate mini alongado

PREPARAÇÃO

1. Pique finamente a cebola e os dentes de alho, corte o aipo em lâminas finas e leve tudo ao lume com o azeite numa paelheira.

2. Deixe cozinhar em lume moderado até a cebola estar transparente.

3. Corte a curgete em rodela e a abóbora em cubos e junte-os à cebola. Polvilhe com o açafrão-da-índia e misture bem.
4. Pré-aqueça o forno a 180º C.
5. Limpe os cogumelos com papel de cozinha e corte-os ao meio. Apare as pontas dos bimis e corte-os em ramos mais pequenos.
6. Deite os legumes preparados na frigideira, junte as ervilhas e deixe cozinhar cerca de 10 minutos, mexendo frequentemente.
7. Tempere com metade do sal, junte o arroz e cozinhe, mexendo mais 2 minutos. Regue com o vinho e deixe ferver até evaporar.
8. Adicione a água a ferver, tempere com o restante sal e deixe levantar fervura.
9. Lave o tomate, corte-o ao meio, disponha-o sobre o arroz e leve ao forno tapado cerca de 20 minutos.
10. Nos últimos 2 minutos destape, desligue o forno e deixe a paella repousar lá dentro mais 10 minutos

6. Tarte de brócolos com queijo e tomate

Para 6 pessoas

INGREDIENTES

PARA A MASSA

- 120 g farinha de milho
- 150 g farinha de tripo tipo 55
- 1 c. chá sal
- 50 g azeite
- 30 g vinagre de sidra
- 3 c. sopa água

PARA O RECHEIO

- 2 c. sopa azeite
- 130 g alho-francês em rodela
- 80 g cebola-roxa em rodela finas
- 200 g brócolos (em ramos)
- 1 pêra descascada e laminada
- 2 c. chá sal
- 60 g farinha
- 2 dl leite magro
- qb pimenta moinho
- qb noz-moscada

- 200 g queijo fresco em creme com ervas
- 1 c. sopa sementes girassol
- 125 g tomate mini alongado
- 20 g queijo mozzarella ralado
- 1 emb. salada gourmet Pingo Doce

PREPARAÇÃO

1. Misture as farinhas e o sal no robot de cozinha, adicione o azeite e pressione a função Pulse duas a três vezes. Junte o vinagre e a água e misture até os ingredientes começarem a ligar. Retire, molde em bola e deixe repousar.
2. Aqueça o azeite numa frigideira larga anti-aderente, junte o alho-francês e a cebola-roxa e deixe cozinhar em lume moderado, mexendo de vez em quando, cerca de 5 minutos ou até os legumes estarem macios.
3. Coloque os ramos de brócolos numa taça de vidro e coza, tapados, no microondas, na potência máxima durante 5 minutos.
4. Junte a pêra aos legumes, tempere com uma colher de chá de sal e salteie 1 a 2 minutos. Polvilhe com a farinha, mexa e regue com o leite. Misture bem, tempere com o restante sal, um pouco de pimenta e noz-moscada e deixe engrossar em lume brando, mexendo frequentemente.
5. Adicione o queijo fresco com ervas e mexa até estar completamente envolvido. Junte os brócolos cozidos e as sementes de sésamo, misture bem e retire do lume.
6. Pré-aqueça o forno a 200 °C, na função calor circulante com grelha inferior.
7. Estenda a massa, forre com ela uma tarteira de fundo móvel (26 cm de diâmetro) e recheie com o preparado.
8. Por cima, distribua o tomate (reserve alguns) cortado em rodela, polvilhe com o mozzarella e leve ao forno, na prateleira mais baixa, cerca de 30 minutos.
9. Acompanhe com a salada e o tomate reservado

7. Frango no forno com limão

Para 5 pessoas

INGREDIENTES

- 2 kg frango
- 3 c. chá sal
- 3 limões
- ½ chávena tomilho
- 2 folhas louro
- 2 c. sopa alecrim

- 2 c. sopa coentros picados
- 5 dentes de alho + 1 cabeça
- 4 c. sopa azeite
- 2 dl vinho branco

PREPARAÇÃO

1. Num tabuleiro de forno, tempere o frango com o sal e regue-o com o sumo dos três limões, colocando à volta as metades dos limões espremidas (reserve uma).
2. Levante a pele do peito do frango e, cuidadosamente para não rasgar, introduza metade das ervas bem picadas entre a carne e a pele. Salpique o frango com as restantes ervas.
3. Espalhe os dentes de alho pelo frango e pelo tabuleiro e, na cavidade do frango, introduza a cabeça de alho e a metade de limão reservada.
4. Regue com o azeite e o vinho branco e deixe repousar durante 15 minutos.
5. Pré-aqueça o forno a 190° C.
6. Leve o frango ao forno cerca de 45 minutos, regando com o molho sempre que necessário.

8. "Bolo" de esparguete com queijo e fiambre

Para 5 pessoas

INGREDIENTES

- 1 c. sopa azeite
- 400 g esparguete cozido
- 2 ovos L
- 150 g queijo Mozzarella ralada
- 250 g fiambre fatiado
- 250 g ricotta
- 1 emb. molho de tomate bolonhesa Pingo Doce
- 2 c. sopa queijo parmesão ralado
- 6 folhas manjeriço picado

PREPARAÇÃO

1. Unte uma forma de mola (20 cm de diâmetro) com o azeite.
2. Pré-aqueça o forno a 190° C.
3. Numa taça misture o esparguete com os ovos batidos.
4. Coloque 1/3 desta mistura no fundo da forma.
5. Polvilhe com parte do queijo ralado, fatias de fiambre e um pouco de ricotta, espalhando bem.

6. Por cima, coloque uma porção do molho de tomate e volte a repetir todo o processo (espaguete, mozzarella (fiambre, ricotta e molho), terminando com a massa.

7. Salpique com o queijo parmesão ralado e as folhas de manjericão e leve ao forno cerca de 20 minutos.

9. Feijoada de lulas

Para 5 pessoas

INGREDIENTES

- 600 g lulas limpas congeladas
- 200 g cebola em cubos congelada Pingo Doce
- 3 alho dentes de
- 3 c. sopa azeite
- 3 cenouras
- 1 lata de tomate em pedaços Pingo Doce (grande)
- 1 lata de feijão-branco cozido
- 2 c. chá sal
- 300 g arroz basmati
- 2 tiras de limão (casca)
- qb salsa

PREPARAÇÃO

1. Coloque as lulas dentro de água para descongelarem mais rapidamente.

2. Num tacho, junte a cebola, os dentes de alho descascados e espremidos, e o azeite. Leve ao lume.

3. Descasque as cenouras, corte-as em meias-luas finas e junte-as à cebola. Tape o tacho e deixe suar durante 5 minutos, sobre lume moderado.

4. Adicione ao tacho as lulas, muito bem escorridas. Mexa e quando as lulas estiverem opacas adicione o tomate. Tape e deixe cozinhar em lume moderado durante mais 5 minutos.

5. Junte o feijão, tempere com 1 colher de chá de sal, tape e deixe cozinhar durante mais 20 minutos.

6. Ao lado, num outro tacho coza o arroz em água a ferver, temperada com o restante sal e 2 tiras da casca de limão, durante cerca de 12 minutos.

7. Escorra o arroz num coador de rede. Salpique com a salsa picada e sirva a acompanhar a feijoada de lulas.

10. Hambúrguer de atum

Para 4 pessoas

- INGREDIENTES
- 200 g atum posta natural em conserva Pingo Doce
- 1 c. chá mostarda
- 50 g miolo de pão
- 1 (sumo) + 1 c. sopa de raspa limão
- 2 c. sopa salsa picada
- 1 chalota picada
- 2 c. sopa pimento vermelho picado
- 2 c. chá sal
- qb pimenta-preta
- 1 ovo M
- 200 g massa pevide Pingo Doce
- 3 c. sopa azeite
- 250 g tomate mini alongado
- 1 pepino
- 1 c. sopa vinagre

PREPARAÇÃO

1. Escorra o atum e coloque-o numa taça (reserve uma colher de sopa do líquido da conserva).
2. Adicione-lhe a mostarda, o miolo de pão esfarelado, a raspa e o sumo de limão, a salsa, a chalota, o pimento vermelho e o líquido da conserva reservado.
3. Tempere com uma colher de chá de sal e um pouco de pimenta e adicione o ovo. Misture bem.
4. Divida o preparado em quatro partes, molde quatro hambúrgueres e leve-os ao frigorífico cerca de uma hora.
5. Coza a massa segundo as instruções da embalagem. Escorra, coloque numa taça e adicione uma colher de sopa de azeite, o tomate em quartos e o pepino em fatias finas.
6. Tempere com o restante sal, um pouco de pimenta, uma colher de sopa de azeite e o vinagre e envolva.
7. Aqueça uma frigideira anti-aderente com o restante azeite e cozinhe os hambúrgueres 3 minutos de cada lado.
8. Sirva com a salada de massa.