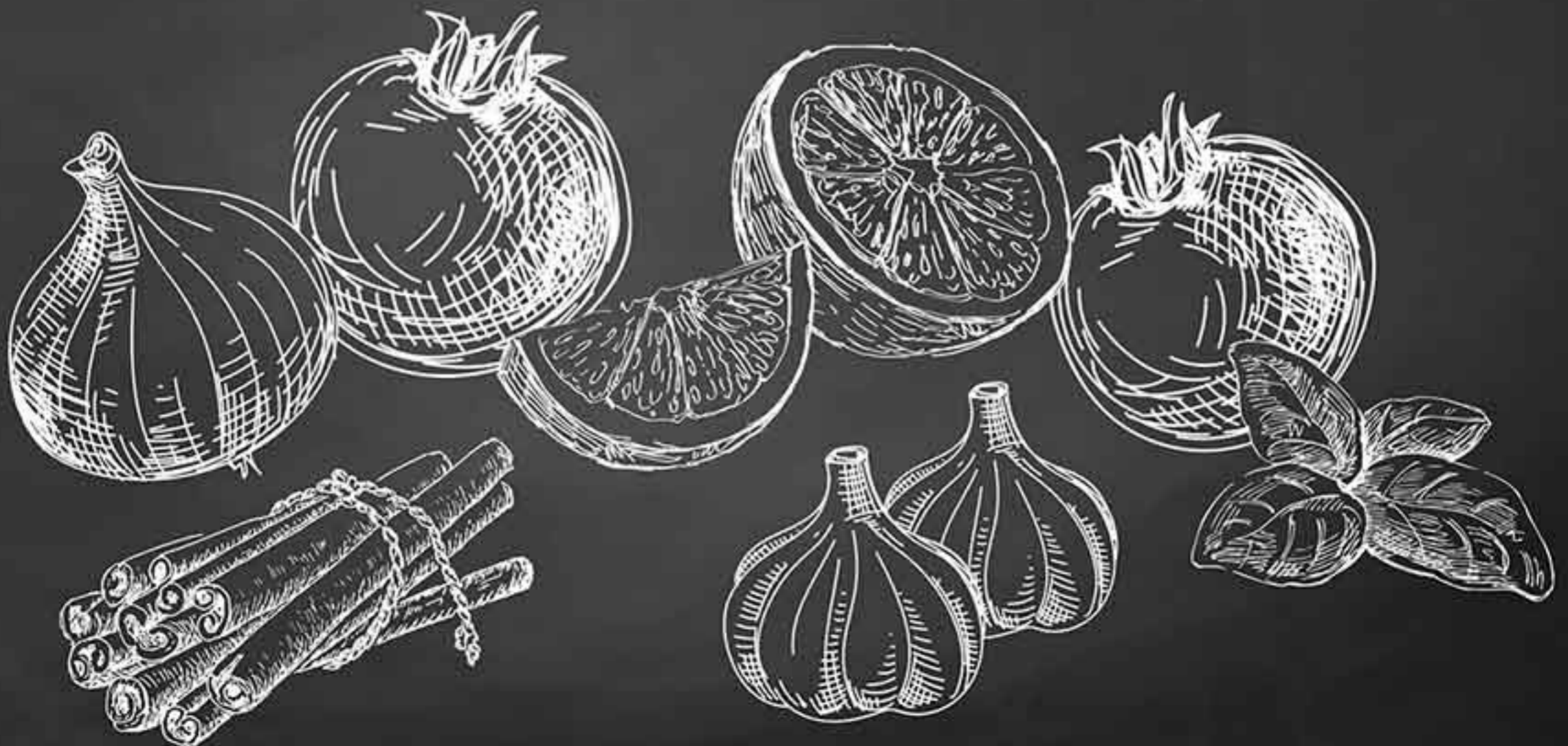


TRAMONTINA

Folheto de

RECEITAS

recipe booklet | folleto de recetas



18



*Receitas deliciosas
e práticas de fazer.*



Delicious and practical recipes.

Recetas deliciosas y fáciles de preparar.

1

**PEITO DE PATO COM
MOLHO DE LARANJA**

Duck breast with orange sauce
Pechuga de pato con salsa de naranja

2

**SALMÃO GRELHADO COM
MOLHO DE MEL E MOSTARDA**

Grilled salmon with honey and mustard sauce
Salmón grillado con salsa de mostaza y miel

3

ARROZ COM LINGUIÇA

Rice with sausages
Arroz con calabresa

4

HAMBÚRGUER

Hamburger
Hamburguesa

5

**MEDALHÕES DE
FILÉ ACEBOLADO**

Tenderloin medallions with onions
Medallones de postas acebollados

6

RABANADA

French toast
Torrejas

7

MACARRÃO CHINÊS

Chinese noodles
Fideos chinos

8

CAMARÃO NO ALHO

Garlic shrimp
Gambas al ajillo

9

FRANGO AO CURRY

Chicken curry
Pollo al curry

10

ARROZ FRITO

Fried rice
Arroz frito

11

ALMÔNDEGAS

Meatballs
Albóndigas

12

**MAÇÃS CARAMELADAS
COM SORVETE**

Caramelized apples with ice cream
Manzanas acarameladas con helado

13

RISOTO DE MANGA E RÚCULA

Mango and arugula risotto
Risotto de mango y rúcula

14

RISOTO DE SALMÃO DEFUMADO COM ASPARGOS

Smoked salmon and asparagus risotto
Risotto de salmón ahumado con espárragos

15

RISOTO DE COGUMELOS

Mushroom risotto
Risotto de hongos

16

RISOTO DE MAÇÃ VERDE COM GORGONZÓLA

Green apple with gorgonzola cheese risotto
Risotto de manzana verde con gorgonzola

17

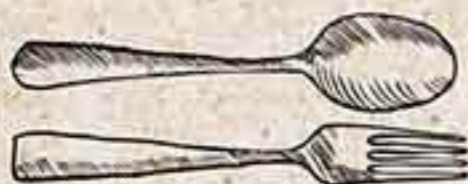
RISOTO DE FILÉ COM ALHO PORÓ

Fillet mignon leek risotto
Risotto de lomo con puerros

18

ARROZ DOCE COM CANELA

Sweet cinnamon rice
Arroz con leche y canela



Todas as receitas servem duas pessoas.
Each recipe yields two servings.

Todas las recetas son para dos personas.

1

PEITO DE PATO COM MOLHO DE LARANJA

Ingredientes:

- 2 peitos de pato
- 1 ramo de alecrim picado fino
- sal e pimenta do reino moída na hora
- 200ml de suco de laranja
- 100ml de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado

Preparo:

01—Limpe os peitos do pato, deixando a pele. Faça riscos leves com a faca, sem que atravesse a pele, para entrar o tempero. Repita os riscos no sentido oposto, criando quadradinhos superficiais na pele. Tempere com sal, pimenta e alecrim.

02—Coloque a frigideira em fogo alto e deixe esquentar. Coloque os peitos de pato com a pele virada para baixo primeiro, deixando soltar a gordura, e grelhe por uns 2 a 3 minutos. Vire o lado do peito e veja se a pele está bem dourada. Peito de pato se serve malpassado, bem rosado no centro; se preferir mais cozido, deixe mais uns minutos, cuidando para não ficar seco.

03—Tire os peitos e reserve. Na mesma frigideira, junte o caldo de legumes, o suco de laranja e deixe ferver. Adicione o açúcar e reduza pela metade, engrossando e encorpando o molho. Se desejar um molho mais cremoso, pode colocar uma colher (sopa) de creme de leite fresco. Fatie os peitos e sirva com o molho quente por cima.

DUCK BREAST WITH ORANGE SAUCE



Ingredients:

- 2 duck breasts
- 1 rosemary twig
- salt and pepper, freshly ground
- 200ml orange juice
- 100ml vegetable broth
- 1 tablespoon white sugar

Directions:

01—Clean the duck breasts, leaving the skin on. Gently make criss-cross cuts on the breasts without cutting through the skin to let the seasoning in. Season with salt, black pepper and rosemary.

02—Place the frying pan over high heat and let it warm up. Place the duck breasts in the frying pan, skin first, letting the fat come off. Grill for 2 to 3 minutes. Check the underside of the breasts to see if the skin is golden brown. These instructions are for rare duck breasts. Let them cook longer if you prefer medium-well or well-done, being careful not to let them become too dry.

03—Set the breasts aside. In the same frying pan, add the vegetable broth and orange juice. Bring to a boil. Add the sugar and reduce the heat. Let the sauce thicken. You can add a tablespoon of heavy cream to make the sauce creamier if you prefer. Slice the breasts and serve them with the hot sauce on top.

PECHUGA DE PATO CON SALSA DE NARANJA



Ingredientes:

- 2 pechugas de pato
- 1 atado de romero picado fino
- sal y pimienta negra molida en el momento
- 200 ml de jugo de naranja
- 100 ml de caldo de legumbres
- 1 cuchara (sopa) de azúcar refinada

Preparación:

01—Limpie las pechugas de pato dejándole la piel. Haga cortes suaves con el cuchillo, sin atravesar la piel, para que entre el condimento. Repita los cortes en el sentido opuesto, creando cuadraditos superficiales en la piel. Condimente con sal, pimienta y romero.

02—Ponga el sartén en el fuego fuerte y déjelo calentarse. Ponga las pechugas de pato con la piel hacia abajo primero, dejando que suelte la grasa y grille durante 2 o 3 minutos. Delas vuelta y vea si la piel está bien dorada. La pechuga de pato se sirve a punto, bien rosada en el centro; si la prefiere más cocida, déjela unos minutos más, teniendo cuidado que no quede seca.

03—Retire las pechugas y resérvelas. En el mismo sartén, ponga el caldo de legumbres, el jugo de naranja y deje hervir. Agregue el azúcar y reduzca a la mitad, espesando la salsa. Si desea una salsa más cremosa, se puede añadir una cuchara (sopa) de crema doble fresca. Corte las pechugas y sirva con la salsa caliente por arriba.



2

SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE MEL E MOSTARDA

Ingredientes:

- 2 filés de salmão com pele (em média 180g cada)
- 1 limão siciliano espremido
- 1 colher (sopa) de shoyo
- 1 dente de alho em pasta
- sal e pimenta a gosto
- óleo vegetal de sua preferência

Molho:

- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 200g de creme de leite fresco

Preparo:

01—Tempere os filés de peixe com o alho amassado, sal, pimenta, o suco do limão e o shoyo. Deixe pegar gosto por uns 15 minutos.

02—Leve a frigideira ao fogo médio alto e coloque um fio de óleo. Deixe esquentar um pouco e grelhe os filés de salmão por, em média, 3 minutos de cada lado. Comece sempre colocando o lado da pele para baixo. Depois vire. O ponto do salmão é rosado e levemente cru no meio, mas se preferir bem passado, deixe mais uns minutos.

03—Retire os filés de peixe e coloque em um prato para servir. Coloque na mesma frigideira o creme de leite, o mel e a mostarda e deixe encorpar rapidamente. Não deixe ferver muito. Cubra os filés com o molho e sirva imediatamente.

GRILLED SALMON WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE



Ingredients:

- 2 salmon fillets with skin (about 180g each)
- 1 lemon, squeezed
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 garlic clove, minced
- salt and pepper to taste
- vegetable oil of your preference

Sauce:

- 1 tablespoon honey
- 1 tablespoon mustard
- 200g heavy cream

Directions:

01—Season the fillets with garlic, salt, pepper, lemon juice, and soy sauce. Leave them to marinate for 15 minutes.

02—Heat a teaspoon of oil in a frying pan over medium heat. Grill the fillets for about three minutes on each side, starting with the skin side. The salmon is done when it is pink on the outside and raw in the middle. It can be cooked a few more minutes if you prefer it well-done.

03—Remove the fillets from the pan and place them in a serving dish. In the same frying pan add the heavy cream, honey, and mustard. Let the sauce quickly thicken without letting it boil for too long. Cover the fillets with the cream sauce. Serve immediately.

SALMÓN GRILLADO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL



Ingredientes:

- 2 postas de salmón con piel (aproximadamente 180 g cada una)
- 1 limón amarillo exprimido
- 1 cuchara (sopa) de salsa de soya
- 1 diente de ajo en pasta
- sal y pimienta a gusto
- aceite vegetal de su preferencia

Salsa:

- 1 cuchara (sopa) de miel
- 1 cuchara (sopa) de mostaza
- 200 g de crema doble fresca

Preparación:

01—Condimente las postas de pescado con ajo aplastado, sal, pimienta, el jugo del limón y la salsa de soya. Deje que agarre el gusto durante 15 minutos.

02—Lleve el sartén a fuego mediano y ponga un hilo de aceite. Deje que se caliente un poco y grille las postas de salmón durante aproximadamente 3 minutos cada una. Comience siempre poniendo el lado de la piel hacia abajo. Después, delas vuelta. El punto del salmón es cuando queda rosado y ligeramente crudo en el medio, pero si lo prefiere bien cocido, déjelo algunos minutos más.

03—Retire las postas de pescado y póngalas en un plato para servir. En el mismo sartén, ponga la crema doble, la miel y la mostaza y deje que se espese ligeramente. No deje que hierva mucho. Cubra las postas con la salsa y sívalas inmediatamente.



3

ARROZ COM LINGUIÇA

Ingredientes:

- 3 linguiças defumadas cortadas em rodelinhas
- 1 cebola média em cubos
- 1 dente de alho picado fino
- 1 tomate sem pele picado em cubos
- 1 xícara de arroz cozido
- 1 punhado de salsinha picada
- ovo cozido picado

Preparo:

01—Na frigideira, doure a linguiça por uns 5 minutos, reserve. Coloque um fio de óleo e junte a cebola, o alho e o tomate, cozinhando por uns 5 minutos até ficarem macios e mais sequinhos.

02—Junte a linguiça e misture cozinhando por mais 1 minuto. Adicione o arroz e misture tudo, cozinhando por mais 1 minuto.

03—Sirva com a salsinha picada e o ovo picado por cima.

RICE WITH SAUSAGES



Ingredients:

- 3 smoked sausages, sliced
- 1 onion, chopped
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 skinless tomato, chopped
- 1 cup of cooked rice
- 1 pinch of parsley
- 1 boiled egg, chopped

Directions:

01—In a frying pan, fry the sausage for 5 minutes. Set it aside. Place a teaspoon of oil together with the onion, garlic, and tomato in the frying pan.

02—Let simmer for 5 minutes until soft and dry. Stir in the sausage and let it cook for 1 minute. Add the rice. Mix well then cook for another minute.

03—Serve with chopped parsley and egg on top.

ARROZ CON CALABRESA



Ingredientes:

- 3 pepperone ahumadas cortadas en rodajas finas
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 tomate sin piel picado en cubos
- 1 taza de arroz cocinado
- 1 manojo de perejil picado
- 1 huevo duro picado

Preparación:

01—En el sartén, dore la pepperone durante 5 minutos y reserve. Ponga un hilo de aceite y agregue la cebolla, el ajo y el tomate, cocinando todo durante 5 minutos, hasta que queden tiernos y más sequitos.

02—Agregue la pepperone y mezcle todo cocinando durante 1 minutos más. Agregue el arroz y mezcle todo cocinando durante 1 minutos más.

03—Sirva con el perejil picado y el huevo duro por arriba.



4

HAMBÚRGUER

Ingredientes:

- 400g de carne moída de primeira
- 50g de bacon picado bem pequeno
- 1 ovo
- 30g de farinha de rosca
- sal e pimenta a gosto
- óleo vegetal de sua preferência

Para montagem:

- maionese
- fatias de queijo mussarela
- fatias de tomate
- fatias de cebola roxa
- folhas de alface
- pão para hambúrguer

Preparo:

01—Misture a carne moída com o bacon picado, usando as mãos; junte o ovo, a farinha de rosca, sal e pimenta. Misture bem até sentir que pode moldar a carne, sem que grude muito nas mãos, mas sem ficar muito seca. Faça os hambúrgueres em formato redondo, proporcional ao tamanho do pão, e com espessura de um a dois dedos.

02—Na frigideira coloque um fio de óleo e leve ao fogo alto. Grelhe os hambúrgueres por 3 a 4 minutos e vire o lado, deixando mais uns 3 a 4 minutos. Assim fica ao ponto, rosado no meio. Se preferir a carne bem passada, deixe um pouco mais de tempo. No último minuto, coloque duas fatias de queijo mussarela em cima do hambúrguer para derreter.

03—Prepare o pão, com maionese nos dois lados. Coloque a carne com queijo derretido no pão, cebola, tomate e alface. Finalize com a parte de cima do pão e sirva imediatamente.



Ingredients:

- 400g ground beef
- 50g finely chopped bacon
- 1 egg
- 30g breadcrumbs
- salt and pepper to taste
- vegetable oil of your preference

Condiments:

- mayonnaise
- mozzarella cheese slices
- tomato slices
- red onion slices
- lettuce
- hamburger buns

Directions:

01—Mix the ground beef and bacon using your hands. Add the egg, breadcrumbs, salt, and pepper. Mix well until you can shape the patties without them sticking to your hands, but be careful that they are not too dry. Shape the patties according to the size of the buns. Make them about one inch thick.

02—In the frying pan, heat one teaspoon of oil over high heat. Grill the hamburger patties for 3 to 4 minutes and flip them, leaving them to cook for another 3 to 4 minutes. This will give you medium-rare burgers. If you prefer well-done burgers, let them grill longer. Place two mozzarella cheese slices on top of the each patty just long enough to let them melt.

03—Spread mayonnaise on both sides of the buns then place the patty with the melted cheese on the bun. Add onions, tomatoes, and lettuce. Finish with the top part of the bun and serve immediately.

HAMBURGUESA



Ingredientes:

- 400 g de carne picada de primera
- 50 g de panceta ahumada picada bien pequeña
- 1 huevo
- 30 g de pan rallado
- sal y pimienta a gusto
- aceite vegetal de su preferencia

Para armar:

- mayonesa
- rodajas de queso muzzarella
- rodajas de tomates
- rodajas de cebolla roja
- hojas de lechuga
- pan de hamburguesa

Preparación:

01—Mezcle la carne picada con la panceta picada, usando las manos; agregue el huevo, el pan rallado, sal y pimienta. Mezcle bien hasta que sienta que se puede moldear la carne, sin que se pegue demasiado a las manos, pero sin que quede muy seca. Haga las hamburguesas con forma redonda, proporcional al tamaño del pan y con uno o dos dedos de espesor.

02—En el sartén, ponga un hilo de aceite y llévelo al fuego fuerte. Grille las hamburguesas durante 3 o 4 minutos y delas vuelta, dejándolas 3 o 4 minutos más. De esta forma, quedan a punto, rosadas en el medio. Si prefiere la carne más cocida, déjelas un poco más en el fuego. En el último minuto, añada dos rodajas de queso muzzarella sobre la hamburguesa para que se derritan.

03—Prepare el pan con mayonesa en los dos lados. Ponga la carne con el queso derretido en el pan, agregando la cebolla, el tomate y la lechuga. Termine poniéndole la parte de arriba del pan y sirva inmediatamente.



5

MEDALHÕES DE FILÉ ACEBOLADO

Ingredientes:

- 2 medalhões de filé mignon (em média 180g cada)
- 1 punhado de alho em flocos
- sal e pimenta do reino moída
- 1 cebola grande cortada em fatias finas
- ½ colher (chá) de açúcar refinado
- ½ colher (chá) de açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de shoyo
- óleo vegetal de sua preferência

Preparo:

01—Tempere os filés com sal, pimenta e o alho em flocos. Na frigideira, coloque um fio de óleo e leve ao fogo alto. Quando estiver quente, coloque os filés e deixe formar uma casquinha, por aproximadamente 4 a 5 minutos.

02—Este é o ponto rosado no meio; se preferir bem passado, deixe mais uns minutos até que a carne fique mais firme. Retire os filés e reserve. Na mesma frigideira, coloque mais um fio de óleo e junte as cebolas cortadas em tiras finas. Deixe pegar um pouco de cor e junte os açúcares.

03—Deixe dourar um pouco e coloque o shoyo. Baixe um pouco o fogo e deixe cozinhar até secar. Volte os filés para a frigideira e misture com a cebola. Sirva logo em seguida.

TENDERLOIN MEDALLIONS WITH ONIONS



Ingredientes:

- 2 tenderloin medallions (about 180g each)
- 1 handful of garlic flakes
- salt and pepper
- 1 large onion, finely sliced
- ½ teaspoon white sugar
- ½ teaspoon brown sugar
- 3 tablespoons soy sauce
- vegetable oil of your preference

Directions:

01—Season the tenderloin with salt, black pepper, and garlic flakes. In a frying pan, heat a teaspoon of oil over high heat. When hot, place the medallions in the pan and sear on both sides, about 4 to 5 minutes each side for medium-rare medallions.

02—Cook longer if you prefer well-done. Remove the meat from the pan and set it aside. In the same frying pan, place a little more oil and add the onion slices.

03—Let it cook a bit and add both sugars. As they turn golden brown, add the soy sauce. Lower the heat and let it simmer until dry. Place the tenderloin medallions back in the frying pan and stir in with the onion. Serve immediately.

MEDALLONES DE POSTAS ACEBOLLADOS



Ingredientes:

- 2 medallones de lomo (aproximadamente 180 g cada uno)
- 1 puñado de copos de ajo
- sal y pimienta negra molida
- 1 cebolla grande cortada en rodajas finas
- ½ cuchara (té) de azúcar refinada
- ½ cuchara (té) de azúcar rubia
- 3 cucharas (sopa) de salsa de soya
- aceite vegetal de su preferencia

Preparación:

01—Condimente los medallones con sal, pimienta y copos de ajo. En el sartén, ponga un hilo de aceite y llévelo al fuego fuerte. Cuando esté caliente, ponga los medallones y deje dorar aproximadamente durante 4 a 5 minutos hasta que se forme una cascarilla.

02—De vuelta y deje terminar de cocinarse durante 4 o 5 minutos más. Éste es el punto rosado en el medio; si prefiere que queden bien cocidos, déjelos unos minutos más hasta que queden más firmes. Retire los medallones y resérvelos. En el mismo sartén, ponga un hilo de aceite y agregue la cebolla cortada en tiras finas.

03—Deje que agarren un poco de color y agregue los azúcares. Deje dorar un poco y añada el shoyu. Baje un poco el fuego y deje cocinar hasta que se seque. Ponga los medallones de nuevo en el sartén y mézclelos con la cebolla. Sirva en seguida.



6

RABANADA

Ingredientes:

- 4 pães franceses dormidos
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite
- 3 ovos batidos
- ½ xícara de óleo de canola
- açúcar cristal o quanto baste
- canela em pó o quanto baste

Preparo:

01—Corte os pães dormidos em fatias com um dedo de espessura. Em uma tigela misture o leite condensado com o leite. Em outra coloque os ovos, batidos com um garfo. Leve a frigideira ao fogo médio e coloque o óleo.

02—Prepare um prato com papel-toalha para escorrer depois de fritar. Quando o óleo estiver quente, mergulhe as fatias de pão, uma por uma, primeiro na mistura de leite, tire o excesso e passe pelo ovo batido. Escorra e leve à frigideira para fritar.

03—Deixe dourar por 1 a 2 minutos e vire, cozinhando o outro lado. Retire e coloque no papel-toalha para secar levemente. Polvilhe com açúcar e canela. Repita o processo com todas as fatias de pão e sirva morno.

FRENCH TOAST



Ingredients:

- 4 day-old dinner rolls
- 1 can condensed milk
- 1 cup milk
- 3 eggs, whisked
- ½ cup canola oil
- white sugar (as needed)
- ground cinnamon (as needed)

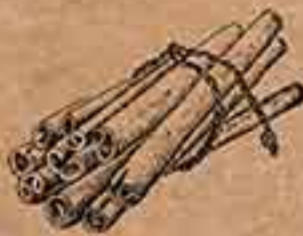
Directions:

01—Slice the dinner rolls so they are ½ inch thick. In a bowl, mix the milk and condensed milk. Place the whisked eggs in another bowl. Place the frying pan over medium heat and add oil.

02—Prepare a dish with paper towels to absorb the oil just after the toast is fried. When the oil is hot, dip the bread slices, one by one, in the milk mixture then the egg mixture. Remove excess between dipping in each mixture and before frying them.

03—Once they are frying, let them fry for 1 to 2 minutes on each side or until golden brown. Remove the toast and place on paper towels. Sprinkle with sugar and cinnamon. Repeat the process with each bread slice and serve warm.

TORREJAS



Ingredientes:

- 4 panes duros (2 o 3 días)
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de leche
- 3 huevos batidos
- ½ taza de aceite de canola
- azúcar de mesa, lo necesario
- canela en polvo, lo necesario

Preparación:

01—Corte los panes en rodajas de un dedo de espesor. En un recipiente, mezele la leche condensada con la leche. En otro recipiente, ponga los huevos batidos con un tenedor. Lleve el sartén a fuego mediano y ponga el aceite.

02—Prepare un plato con toallas de papel para escurrir las torrijas después de freirlas. Cuando el aceite esté caliente, sumerja las rodajas de pan, una por una, primero en la mezcla de leche, sáqueles el exceso y páselas por el huevo batido. Escúrralas y póngalas en el sartén a freír.

03—Déjelas dorarse durante 1 o 2 minutos y delas vuelta, cocinándolas del otro lado. Retírelas y póngalas en el plato con las toallas de papel para que se sequen ligeramente. Espolvoreelas con azúcar y canela. Repita el proceso con todas las rodajas de pan y sírvalas tibias.



7

MACARRÃO CHINÊS

Ingredientes:

- 150g de peito de frango
- 150g de bife de alcatra
- ½ cebola média
- 1 cenoura
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão amarelo
- ½ cabeça de brócolis
- 1 punhado de alho em flocos
- 150ml de molho shoyo
- 150ml de água
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 pacotes de macarrão tipo lamen
- sal e pimenta a gosto
- óleo vegetal de sua preferência

Preparo:

01—Corte o peito de frango e a carne em tiras com um dedo de espessura. Tempere com sal e pimenta. Corte os legumes em cubos médios, todos mais ou menos do mesmo tamanho. Misture a água com o shoyo e dissolva o amido de milho junto.

02—Leve a wok ao fogo alto, coloque um fio de óleo e frite rapidamente a carne, dourando levemente. Reserve. Depois faça o mesmo com o frango. Reserve. Ainda na wok, comece dourando as cebolas com um fio de óleo. Junte as cenouras e refogue.

03—Depois coloque os pimentões e, por último, o brócolis. Coloque um pouco de pimenta, mas não salgue, pois o shoyo vai temperar. Quando os legumes estiverem crocantes, junte a carne, o frango e a mistura de shoyo. Deixe ferver por uns 3 minutos e misture a massa já cozida. Sirva imediatamente.

CHINESE NOODLES

Ingredients:



- 150g chicken breast
- 150g beef rump
- half of a medium onion
- 1 carrot
- half of a red pepper
- half of a yellow pepper
- half of a head of broccoli
- 1 handful of garlic flakes
- 150ml soy sauce
- 150ml water
- 2 tablespoons cornstarch
- 2 packages of ramen style noodles
- salt and pepper to taste
- vegetable oil of your preference

Directions:

01—Cut the chicken breasts and beef into strips, about half an inch thick. Season with salt and pepper. Cut the vegetables into medium sized cubes, trying to make them uniform in size. Mix water with the soy sauce and dissolve the cornstarch in it.

02—Place the wok on high heat with a few drops of oil in it. Quickly fry the beef. Set aside. Do the same with the chicken breasts and set aside. Using the same wok, gently fry the onions with some oil. Add the carrots and let simmer. Then, add the peppers and finally the broccoli.

03—Season with pepper, but do not use salt because the soy sauce will season the food. When the vegetables are crispy, add the beef, chicken, and the soy mixture. Let it simmer for a few minutes and mix in the already cooked noodles. Serve immediately.

FIDEOS CHINOS

Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pollo
- 150 g de bifos de colita de cuadril
- ½ cebolla mediana
- 1 zanahoria
- 1 morrón rojo
- 1 morrón amarillo
- 1/2 brócoli
- 1 puñado de copos de ajo
- 150 ml de salsa de soya
- 150 ml de agua
- 2 cucharas (sopa) de almidón de maíz
- 2 paquetes de fideos tipo Lamen
- sal y pimienta a gusto
- aceite vegetal de su preferencia

Preparación:

01—Corte la pechuga de pollo y la carne en tiras de un dedo de espesor. Condimente con sal y pimienta. Corte las legumbres en cubos medianos, más o menos del mismo tamaño. Mezcle el agua con la salsa de soya y disuelva el almidón de maíz en la mezcla.

02—Lleve el wok a fuego fuerte, ponga un hilo de aceite y fría rápidamente la carne, dorándola ligeramente. Reserve. Después haga lo mismo con el pollo. Reserve. En el wok, comience dorando la cebolla con un hilo de aceite. Agregue la zanahoria y rehóguela. Después, ponga los morrones y, por último, el brócoli.

03—Ponga un poco de pimienta, pero no le agregue sal, porque la salsa de soya va a condimentar todo. Cuando las legumbres estén crocantes, agregue la carne, el pollo y la mezcla de salsa de soya. Deje hervir durante unos 3 minutos y mezcle la pasta ya cocinada. Sirva inmediatamente.





CAMARÃO NO ALHO

Ingredientes:

- 400g de camarão sem casca e eviscerado
- 2 limões espremidos
- 5 dentes de alho picado
- 1 ramo de alecrim picado fino
- 1 pimenta vermelha picada sem sementes
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal a gosto

Preparo:

01—Em um recipiente, coloque os camarões limpos e adicione o suco dos limões. Junte o alho, o alecrim picado e uma colher de azeite. Tempere com sal a gosto e deixe pegar sabor por uns 10 a 15 minutos.

02—Coloque a wok no fogo alto e deixe esquentar bem. Regue com um fio de azeite e frite os camarões aos poucos sem deixar a wok muito cheia, para que dourem. Camarões precisam de fogo alto, pois soltam muito líquido e podem ficar ensopados.

03—Vá fritando e reservando, em pouca quantidade e por não mais que uns 2 minutos de cada lado. Quando todos estiverem fritos, volte para a wok, misture a pimenta vermelha e sirva.

GARLIC SHRIMP



Ingredients:

- 400g shrimp, peeled and cleaned
- 2 lemons, squeezed
- 5 garlic cloves, chopped
- 1 twig rosemary, finely chopped
- 1 red pepper, chopped and without seeds
- 4 tablespoons olive oil
- salt to taste

Directions:

01—In a bowl, place the cleaned shrimp and add lemon juice. Add the garlic, rosemary, and one tablespoon of olive oil. Season with salt to taste and let it marinate for about 10 to 15 minutes.

02—Warm the wok on high heat. Pour a few drops of oil in it and gradually fry the shrimp without crowding them too much so they all have some color. Shrimp need high heat because they release a lot of water and can soaked.

03—Continue frying and turning so they fry two minutes on each side. When all of the shrimp is fried, put them back in the wok, stir in the red pepper, and serve.

GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes:

- 400 g de gambas peladas y limpias
- 2 limones exprimidos
- 5 dientes de ajo picados
- 1 atado de romero picado fino
- 1 ají rojo picado sin semillas
- 4 cucharas (sopa) de aceite de oliva
- sal a gusto



Preparación:

01—En un recipiente, ponga las gambas limpias y agregue el jugo del limón. Agregue el ajo, el romero picado y una cuchara de aceite. Condimente con sal a gusto y deje agarrar el gusto durante unos 10 a 15 minutos.

02—Ponga el wok en el fuego fuerte y déjelo calentarse bien. Riegue con un hilo de aceite y fría las gambas de a poco sin dejar que el wok se llene demasiado para que se puedan dorar. Las gambas precisan cocinarse a fuego fuerte, porque sueltan mucho líquido y pueden quedar ensopadas.

03—Vaya friéndola y eservándolas, de a poco y durante no más que unos 2 minutos de cada lado. Cuando todas estén fritas, póngalas de nuevo en el wok, mezcle el ají rojo y sirvalos.



9

FRANGO AO CURRY

Ingredientes:

- 300g de peito de frango
- 1 cebola média picada fina
- 2 dentes de alho picado fino
- 1 pedaço pequeno de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de curry em pó
- 1 pitada de canela
- 1 colher (chá) de páprica
- 200ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- sal e pimenta moída a gosto
- óleo de gergelim

Preparo:

01—Corte o frango em cubos médios e tempere com sal, pimenta e esfregue um pouco de alho. Na wok, coloque um fio de óleo de gergelim e leve ao fogo alto.

02—Coloque o frango e grelhe até ficarem dourados. Junte a cebola e refogue mais um pouco, então coloque gengibre, o curry, a páprica.

03—Quando estiver bem misturado e a cebola macia, coloque o leite de coco e ferva rapidamente. Por último junte o creme de leite e acerte o sal. Se estiver muito apimentado, use mais creme de leite para suavizar. Sirva.



Ingredients:

- 300g chicken breast
- 1 medium onion, finely chopped
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 small piece of ginger, grated
- 1 teaspoon curry powder
- 1 pinch cinnamon
- 1 teaspoon paprika
- 200ml coconut milk
- 2 tablespoons heavy cream
- salt and pepper to taste
- sesame seed oil

Directions:

01—Cut the chicken breasts into medium sized cubes. Season with salt and pepper and rub garlic on them. Pour a few drops of oil in the wok and place on high heat.

02—Place the cubed breasts in the wok and let them sear until golden brown. Add the onions, ginger, curry, and paprika.

03—When everything is well mixed and the onions are soft, pour in the coconut milk and quickly bring it to a boil. Add the heavy cream and salt. If it is too spicy, use more heavy cream to balance the taste. It is ready to serve.

POLLO AL CURRY

Ingredientes:

- 300 g de pechuga de pollo
- 1 cebolla mediana picada fina
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 pedazo chico de jengibre rallado
- 1 cuchara (té) de curry en polvo
- 1 pizca de canela
- 1 cuchara (té) de páprica
- 200 ml de leche de coco
- 2 cucharas (sopa) de crema doble
- sal y pimienta molida a gusto
- aceite de sésamo

Preparación:

01—Corte el pollo en cubos medianos y condimente con sal, pimienta y refriegue un poco con ajo. En el wok, ponga un hilo de aceite de sésamo y llévelo al fuego fuerte.

02—Ponga el pollo y grillelo hasta que quede dorado. Agregue la cebolla y rehogue un poco más, luego añada el jengibre, el curry y la páprica.

03—Cuando esté bien mezclado y la cebolla esté tierna, ponga la leche de coco y hierva rápidamente. Por último, agregue la crema doble y ajuste la sal. Si quedó muy picante, use más crema doble para suavizar. Sirva.



10

ARROZ FRITO

Ingredientes:

- 1 cebola média picada em cubos pequenos
- 1 cenoura picada em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 1 pimentão amarelo picado em cubos pequenos
- 1 ovo
- ½ xícara de ervilhas congeladas
- 1 abobrinha picada em cubos pequenos
- 1 xícara de arroz cozido
- óleo vegetal de sua preferência
- 3 colheres (sopa) de molho de ostra
- sal e pimenta a gosto

Preparo:

01—Corte os legumes em cubinhos pequenos, tentando manter todos do mesmo tamanho. Coloque a wok em fogo alto e regue com um fio de óleo. Comece com a cebola, depois a cenoura, junte os pimentões e refogue.

02—Depois junte a abobrinha e, por último, as ervilhas. Coloque o molho de ostra e misture tudo. Logo depois, junte o arroz cozido e misture bem, deixando aquecer por uns 2 a 3 minutos.

03—Por fim, quebre o ovo e misture bem. Sirva em seguida.



Ingredients:

- 1 medium onion, chopped into small cubes
- 1 carrot, chopped into small cubes
- 1 red pepper, chopped into small cubes
- 1 yellow pepper, chopped into small cubes
- 1 egg
- ½ cup frozen peas
- 1 zucchini, chopped into small cubes
- 1 cup cooked rice
- vegetable oil of your preference
- 3 tablespoons oyster sauce
- salt and pepper to taste

Directions:

01—Cut the vegetables into small cubes, trying to keep them uniform in size. Place the wok on high heat and pour a few drops of oil in it. Start with the onion, then stir in the carrot and peppers.

02—Add the zucchini and peas. Pour in the oyster sauce and mix well. Then add the cooked rice and mix everything, leaving it to warm up for about 2 to 3 minutes.

03—Finally, crack the egg on top and mix well. Serve immediately.

ARROZ FRITO

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana cortada en cubos pequeños
- 1 zanahoria cortada en cubos pequeños
- 1 morrón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 morrón amarillo cortado en cubos pequeños
- 1 huevo
- 1/2 taza de arvejas congeladas
- 1 zapallito picado en cubos pequeños
- 1 taza de arroz cocinado
- aceite vegetal de su preferencia
- 3 cucharas (sopa) de salsa de ostras
- sal y pimienta a gusto



Preparación:

01—Corte las legumbres en cubos pequeños, tratando de mantener todos del mismo tamaño. Ponga el wok a fuego fuerte y riegue un hilo de aceite. Comience con la cebolla, después la zanahoria, agregue los morrones y rehogue.

02—Después agregue el zapallito y, por último, las arvejas. Ponga la salsa de ostras y mezcle todo. Después, agregue el arroz cocinado y mezcle bien, dejando calentarse durante 2 a 3 minutos.

03—Al final, quiebre un huevo y mézclelo bien. Sirva en seguida.



11

ALMÔNDEGAS

Ingredientes:

- 1 ovo
- 400g de carne moída
- 1 punhado de alho em flocos
- 1 ramo de manjeriço picado
- 50g de farinha de rosca
- sal e pimenta a gosto
- azeite para fritar

Molho:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada fino
- 3 dentes de alho picados finos
- 5 tomates sem pele e sem semente
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 300ml de caldo de legumes
- 1 pitada de açúcar
- sal e pimenta moída a gosto
- folhas de manjeriço rasgadas

Preparo:

01—Em um recipiente, misture a carne moída com o ovo, o alho, o manjeriço picado, a farinha de rosca, sal e pimenta. Amasse tudo com as mãos com delicadeza, até que consiga formar bolinhas sem que grudem nas mãos, mas cuidando para não ficar seco demais. Faça bolinhas do tamanho que preferir.

02—Na wok, coloque um fio de azeite e leve ao fogo médio alto. Frite as bolinhas de carne para que dourem levemente por toda a volta. Reserve. Na mesma wok, coloque as duas colheres de azeite e refogue a cebola com o alho. Logo em seguida junte os tomates picados e coloque o açúcar para quebrar a acidez. Tempere com um pouco de sal e deixe cozinhar em fogo médio.

03—Junte o extrato de tomate e o caldo de legumes e ferva. Baixe o fogo e deixe ferver levemente para reduzir e encorpar, por uns 10 minutos em média. Prove o tempero e coloque as almôndegas no molho. Deixe elas ferverem de 5 a 7 minutos, desligue o fogo e coloque as folhas de manjeriço rasgadas. Sirva imediatamente.

MEATBALLS



Ingredients:

- 1 egg
- 400g ground beef
- 1 handful of garlic flakes
- 1 bunch basil, chopped
- 50g breadcrumbs
- salt and pepper to taste
- oil for frying

Sauce:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, finely chopped
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 5 tomatoes, skinless and seedless
- 1 tablespoon tomato puree
- 300ml vegetable broth
- 1 pinch of sugar
- salt and pepper to taste
- basil leaves, torn

Directions:

01—In a bowl, mix the ground beef, egg, garlic, chopped basil, breadcrumbs, salt, and pepper. Using your hands, gently mix everything until you can make small balls without it sticking to your hands yet isn't too dry. Make balls in the size of your choice.

02—Pour a few drops of oil in the wok and place it on medium-high heat. Fry the meatballs until they are seared all around. Set aside. In the same wok, pour two tablespoons of olive oil and fry the onion together with the garlic.

03—Then add the tomato puree and vegetable broth, and bring it to a boil. Lower the heat and let it gently boil for about ten minutes so it thickens. Taste to check the seasoning and place the meatballs in the sauce. Let them boil in the sauce for 5 to 7 minutes. Turn the heat off and stir in the torn basil leaves. Serve immediately.

ALBÓNDIGAS

Ingredientes:

- 1 huevo
- 400 g de carne picada
- 1 puñado de copos de ajo
- 1 atado de albahaca picada fina
- 50 g de pan rallado
- sal y pimienta a gusto
- aceite para freír

Salsa:

- 2 cucharas (sopa) de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada fina
- 3 dientes de ajo picados finos
- 5 tomates picados sin piel y sin semillas
- 1 cuchara (té) de extracto de tomate
- 300 ml de caldo de legumbres
- 1 pizca de azúcar
- sal y pimienta molida a gusto
- hojas de albahaca en pedazos

Preparación:

01—En un recipiente, mezcle la carne picada con el huevo, el ajo, la albahaca picada, el pan rallado, la sal y la pimienta. Amase todo con las manos delicadamente hasta que consiga armar bolitas sin que se peguen en las manos, pero teniendo cuidado de que no queden muy secas. Haga bolitas del tamaño de su preferencia.

02—En el wok, ponga un hilo de aceite y llévelo al fuego mediano. Fría las bolitas de carne para que se doren ligeramente en toda su extensión. Reserve. En el mismo wok, ponga dos cucharas de aceite y rehogue la cebolla y el ajo. Enseguida agregue los tomates picados y añádale el azúcar para quitarle la acidez. Condimente con un poco de sal y deje cocinar a fuego mediano.

03—Agregue el extracto de tomates y el caldo de legumbres y hierva. Baje el fuego y deje hervir ligeramente para que se reduzca y se espese, durante cerca de 10 minutos. Pruebe el condimento y ponga las albóndigas en la salsa. Deje que hiervan durante 5 a 7 minutos, apague el fuego y ponga las hojas de albahaca en pedazos. Sirva inmediatamente.



12

MAÇÃS CARMELADAS COM SORVETE

Ingredientes:

- 5 maçãs médias
- 1 limão espremido
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara de açúcar refinado
- sorvete

Preparo:

01—Lave e descasque as maçãs. Corte em 4 e tire o caroço. Pincele com limão para que não oxidem. Na wok, coloque a manteiga e leve ao fogo médio baixo. Quando derreter, junte as maçãs e misture rapidamente.

02—Coloque o açúcar por cima e deixe absorver até começar a borbulhar. Mexa para misturar, mas evite mexer enquanto cozinha. Deixe fervendo baixo por uns 30 a 40 minutos, cuidando para não caramelizar muito.

03—Mexa delicadamente para ver o ponto das maçãs: devem estar macias, mas sem desmanchar, e a calda, dourada e brilhante. Sirva ainda morna com sorvete de sua preferência.

CARMELIZED APPLES WITH ICE CREAM



Ingredients:

- 5 medium apples
- 1 lemon, squeezed
- 1 tablespoon butter
- 1 cup white sugar
- ice cream

Directions:

01—Wash and peel the apples. Quarter and core them. Brush with lemon so they don't turn brown. Put the butter in the wok on medium-low heat. When it melts, quickly mix in the apples.

02—Pour the sugar on top and let it be absorbed until it starts to form bubbles. Stir it in order to mix everything, but avoid stirring while it cooks. Let it slowly boil for 30 to 40 minutes, keeping it from caramelizing too much.

03—Gently stir to check the apples: they should be soft, but not mushy, and the sauce should be golden and shiny. Serve while it is still warm with the ice cream of your choice.

MANZANAS ACARMELADAS CON HELADO

Ingredientes:

- 5 manzanas medianas
- jugo de 1 limón
- 1 cuchara (sopa) de manteca
- 1 taza de azúcar refinada
- helado



Preparación:

01—Lave y pele las manzanas. Córtelas en 4 y sáqueles las semillas. Píntelas con limón para que no se oxiden. En el wok, ponga la manteca y llévelo al fuego mediano. Cuando se derrita, agréguele las manzanas y mezcle rápidamente.

02—Ponga el azúcar por arriba y deje que lo absorban hasta que comience a burbujear. Revuelva para mezclar, pero evite revolver mientras se cocina. Deje que hierva a fuego bajo durante unos 30 a 40 minutos, teniendo cuidado para que no se caramelicen demasiado.

03—Revuelva delicadamente para ver el punto de las manzanas: deben estar blandas, pero sin deshacerse y el almibar debe estar dorado y brillante. Sirvalas todavía tibias con el helado de su preferencia.



13

RISOTO DE MANGA E RÚCULA

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo ou similar
- 1 cebola picada fina
- 3 dentes de alho picado fino
- 1 manga cortada em cubos
- 1 ramo de rúcula
- 1 litro de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de vinho branco
- sal e pimenta moída a gosto

Preparo:

01—Na risoteira, derreta uma colher (sopa) de manteiga e deixe dourar levemente. Junte a cebola picada e refogue. Junte o alho e deixe cozinhar um pouco, mexendo. Coloque o arroz e deixe fritar um pouco, adicionando o vinho logo depois. Vá mexendo o arroz até o vinho evaporar. Junte metade da manga picada e adicione caldo de legumes fervendo até cobrir o arroz.

02—Siga mexendo até secar, então adicione novamente até cobrir. Use fogo médio alto e não pare de mexer. Repita o processo de cobrir com caldo e mexer até secar até ver que o arroz aumentou de volume e está com menos brilho. Coloque um pouco de sal e experimente para ver a textura do arroz. O ponto certo é al dente, quando está macio mas ainda gruda levemente no dente.

03—Quando achar que o arroz está no ponto, em média uns 20 minutos, deixe secar o resto de caldo e junte as mangas picadas que sobraram. Acerte o tempero com sal e pimenta e desligue o fogo. Junte uma colher (sopa) de manteiga e mexa bem para ficar cremoso. Logo depois junte as folhas de rúcula rasgadas à mão e mexa para misturar. Sirva imediatamente.

MANGO AND ARUGULA RISOTTO

Ingredients:

- 1 cup arborio rice, or similar
- 1 onion, finely chopped
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 mango, chopped
- 1 arugula bunch
- 1 liter vegetable broth
- 2 tablespoons butter
- ½ cup white wine
- salt and pepper to taste



Directions:

01—In the risotto cooker, melt one tablespoon of butter. Add the onion and let it cook. Stir in the garlic. Add the rice, and let it fry a little bit, followed by the white wine. Continue to stir until the wine evaporates completely. Add half of the chopped mango. Pour enough vegetable broth to cover the rice and bring to a boil.

02—Continue to stir until dry, and cover the rice with more broth again. Use medium-high heat and stir continuously. Repeat the process of covering with broth until you see that the rice has increased in volume and is less shiny. Add a little salt and taste to check the texture of the rice. The rice will be done when it is "al dente", soft but still slightly sticking to your teeth.

03—When you find the rice is done, after about 20 minutes of cooking, let the rest of the broth dry and stir in the rest of the chopped mango. Season with salt and pepper. Remove from heat. Stir in one tablespoon of butter. Mix well to make it creamy. Then add the arugula leaves torn by hand and mix well. Serve immediately.

RISOTTO DE MANGO Y RÚCULA



Ingredientes:

- 1 taza de arroz arborio o similar
- 1 cebolla picada fina
- 3 dientes de ajo picados finos
- 1 mango cortado en cubos
- 1 atado de rúcula
- 1 litro de caldo de legumbres
- 2 cucharas (sopa) de manteca
- 1/2 taza de vino blanco
- sal y pimienta molida a gusto

Preparación:

01—En la risotera, derretir una cuchara (sopa) de manteca y dejar dorar ligeramente. Agregue la cebolla picada y rehogue. Agregue el ajo y deje cocinar un poco, revolviendo. Añada el arroz y deje fritar un poco, agregando el vino enseguida. Revuelva el arroz hasta que se evapore el vino. Agregue la mitad del mango picado y el caldo de legumbres hirviendo hasta cubrir el arroz.

02—Siga revolviendo hasta que se seque y entonces, agregue más caldo hasta cubrir el arroz. Use fuego mediano y no pare de revolver. Vuelva a cubrir con el caldo, revolviendo hasta que se seque y hasta que el arroz aumente de volumen y quede con menos brillo. Añada un poco de sal y pruébelo para sentir la textura del arroz. El punto correcto es al dente, cuando esté blando pero todavía se pegue ligeramente a los dientes.

03—Cuando el arroz esté en el punto, lo que lleva aproximadamente 20 minutos, deje secar el resto del caldo y añada la otra mitad del mango picado. Ajuste el sabor con sal y pimienta y apague el fuego. Agregue una cuchara (sopa) de manteca y revuelva bien para que quede cremoso. Después, añada las hojas de rúcula cortadas a mano y revuelva, mezclando todo. Sirva inmediatamente.



14

RISOTO DE SALMÃO DEFUMADO COM ASPARGOS

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo ou similar
- 1 cebola picada fina
- 3 dentes de alho picado fino
- 2 galhos de aipo picado fino
- 1 punhado de alecrim picado fino
- 1 molho de aspargos frescos
- 200g de salmão defumado cortado em tiras
- 1 litro de caldo de legumes
- ½ xícara de espumante
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de creme de leite fresco
- sal e pimenta moída a gosto

Preparo:

01—Pique a cebola, o alho e o aipo. Corte o salmão defumado em tiras. Corte a ponta fibrosa dos aspargos, aproximadamente dois dedos da base, e despreze. Corte a flor do aspargo. E o talo em rodelinhas, reserve. Na risoteira, derreta uma colher (sopa) de manteiga e deixe dourar levemente. Junte a cebola picada e refogue. Junte o alho e o aipo e deixe cozinhar um pouco, mexendo.

02—Coloque o arroz e deixe fritar um pouco, adicionando a espumante logo depois. Vá mexendo o arroz até a espumante evaporar e secar. Adicione caldo de legumes fervendo até cobrir o arroz. Continue mexendo até secar o caldo, então adicione novamente o caldo até cobrir o arroz. Use fogo médio alto e não pare de mexer. Repita o processo de cobrir com o caldo e mexer até secar, até ver que o arroz aumentou de volume e está com menos brilho.

03—Coloque um pouco de sal e experimente para ver a textura do arroz. O ponto certo é al dente. Quando achar que o arroz está no ponto, em média uns 20 minutos, junte os aspargos em rodelas, o salmão defumado e o alecrim. Deixe secar o resto de caldo, deligue o fogo e acerte o tempero com sal e pimenta. Junte uma colher (sopa) de manteiga e uma colher (sopa) de creme de leite, mexendo bem para ficar cremoso. Sirva imediatamente.



SMOKED SALMON AND ASPARAGUS RISOTTO

Ingredients:

- 1 cup of arborio rice, or similar
- 1 onion, finely chopped
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 2 celery sticks, finely chopped
- 1 handful of chopped rosemary
- asparagus sauce, made with fresh asparagus
- 200g smoked salmon, cut into strips
- 1 liter vegetable broth
- ½ cup sparkling wine
- 2 tablespoons butter
- 1 tablespoon fresh heavy cream
- salt and pepper to taste

Directions:

01—Chop the onion, garlic, and celery. Cut the salmon into strips. Cut the fibrous end of the asparagus about one inch from the base and discard. Cut off the asparagus flower. Chop the stalk and set aside. In the risotto cooker, melt one tablespoon of butter. Add the onion, garlic, and celery. Let it cook while stirring. Stir in the rice and let it fry a little bit, pouring in the sparkling wine right after.

02—Continue to stir until the sparkling wine has evaporated. Pour enough vegetable broth to cover the rice and bring it boil. Continue to stir until dry, and cover the rice with more broth again. Use medium-high heat and stir continuously. Repeat the process of covering with broth until you see that the rice has increased in volume and is less shiny. Add a little salt and taste to check the texture of the rice.

03—The rice will be done when it is “al dente”, soft but still slightly sticking to your teeth. When you find the rice is done, after about 20 minutes of cooking, add the asparagus, smoked salmon, and rosemary. Let the rest of the broth dry, turn off the heat, and season with salt and pepper to taste. Stir in a tablespoon of butter and a tablespoon of heavy cream, mixing well until creamy. Serve immediately.

RISOTTO DE SALMÓN AHUMADO CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes:

- 1 taza de arroz arborio o similar
- 1 cebolla picada fina
- 3 dientes de ajo picados finos
- 2 gajos de apio picados finos
- 1 puñado de romero picado fino
- 1 atado de espárragos frescos
- 200 g de salmón ahumado cortado en tiras
- 1 litro de caldo de legumbres
- ½ taza de espumante
- 2 cucharas (sopa) de manteca
- 1 cuchara (sopa) de crema doble fresca
- sal y pimienta molida a gusto



Preparación:

01—Pique la cebolla, el ajo y el apio. Corte el salmón ahumado en tiras. Corte la punta fibrosa de los espárragos, aproximadamente a dos dedos de la base y deséchela. Corte la flor del espárrago. Corte el tallo en rodajas finas y reserve. En la risotera, derrita una cuchara (sopa) de manteca y deje dorar ligeramente. Agregue la cebolla picada y rehogue. Agregue el ajo y el apio y deje cocinar un poco, revolviendo.

02—Añada el arroz y deje fritar un poco, agregando el espumante enseguida. Revuelva el arroz hasta que el espumante se evapore y se seque. Agregue caldo de legumbres hirviendo hasta cubrir el arroz. Continúe revolviendo hasta que el caldo se seque y agregue más caldo hasta cubrir el arroz. Use fuego mediano y no pare de revolver. Vuelva a cubrir con el caldo, revolviendo hasta que se seque y hasta que el arroz aumente de volumen y quede con menos brillo.

03—Añada un poco de sal y pruébelo para sentir la textura del arroz. El punto correcto es al dente. Cuando el arroz esté en el punto, lo que lleva aproximadamente 20 minutos, añada los espárragos en rodajas, el salmón ahumado y el romero. Deje secar el resto del caldo, apague el fuego y ajuste la sal y la pimienta. Agregue una cuchara de sopa de manteca y una cuchara de sopa de crema doble, revolviendo bien para que quede cremoso. Sirva inmediatamente.



15

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo ou similar
- 4 dentes de alho picado fino
- 150g de cogumelo paris
- 50g de funghi secchi
- 150g de cogumelo shitake
- 1 litro de caldo de carne
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara vinho tinto
- sal e pimenta moída a gosto
- queijo parmesão ralado na hora
- 1 colher (chá) de salsinha desidratada

Preparo:

01—Coloque o funghi secchi para hidratar no vinho tinto com 100ml do caldo de carne quente. Deixe por 30 minutos. Escorra e reserve o líquido separado do funghi hidratado. Corte os cogumelos paris em quatro pedaços e os shitakes em fatias não muito finas. Na risoteira coloque uma colher (sopa) de manteiga e leve ao fogo alto. Ao derreter, junte o cogumelo paris cortado e tempere com sal, salsinha desidratada e pimenta-do-reino. Deixe dourar mexendo até ficar sequinho e reserve. Repita o processo com o cogumelo shitake e reserve.

02— Na risoteira, derreta uma colher (sopa) de manteiga com o alho picado e deixe dourar levemente. Coloque o arroz e deixe fritar um pouco, adicionando o vinho com caldo dos cogumelos logo depois. Vá mexendo o arroz até o vinho evaporar. Adicione caldo de carne fervendo até cobrir o arroz. Siga mexendo até secar, então adicione novamente até cobrir. Use fogo médio alto e não pare de mexer. Em torno de 10 minutos depois, junte o funghi. Coloque um pouco de sal e experimente para ver a textura do arroz.

03—Siga cobrindo com o caldo de carne e mexendo até evaporar. Quando achar que o arroz está no ponto, em média uns 20 minutos, coloque os cogumelos paris e shitake e deixe secar o caldo. Acerte o tempero com sal e pimenta e desligue o fogo. Junte uma colher (sopa) de manteiga e queijo parmesão ralado, mexendo bem para ficar cremoso. Logo depois, junte a cebolinha picada e mexa para misturar. Sirva imediatamente com queijo parmesão à vontade.

MUSHROOM RISOTTO

Ingredients:



- 1 cup of arborio rice, or similar
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 150g paris mushrooms
- 50g dried mushrooms
- 150g shiitake mushrooms
- 1 liter meat broth
- 4 tablespoons butter
- ½ cup red wine
- salt and pepper to taste
- parmesan cheese, freshly grated
- 1 teaspoon dried parsley

Directions:

01—Dip the dried mushrooms in the red wine together with 100ml of warm meat broth to hydrate. Leave for 30 minutes. Drain and set the liquid aside. Cut the paris mushrooms into four pieces, and slice the shiitake mushrooms though not too thin. In the risotto cooker melt a tablespoon of butter over high heat. As it melts, add the paris mushrooms and season with salt, dried parsley, and pepper. Stir until dry and set aside. Repeat the same process with the shiitake mushrooms and set aside.

02—In the risotto cooker, melt a tablespoon of butter together with the garlic and let it cook. Add the rice and let it fry a little bit, pouring in the wine and broth mixture right after. Stir the rice until the wine has evaporated. Pour enough meat broth to cover the rice, and let it boil. Continue to stir until dry, and cover the rice with more broth again. Use medium-high heat and continuously stir. After about ten minutes, add the dried mushrooms. Add a little salt and taste to check the texture of the rice.

03—Continue to stir until dry then cover the rice with more broth again. When you find the rice is done, after about 20 minutes of cooking, add the paris and shiitake mushrooms and let the broth dry. Season with salt and pepper and turn off the heat. Stir in a tablespoon of butter and shredded parmesan cheese, mixing well until creamy. Then, add the chopped green onions and mix. Serve immediately with parmesan cheese to taste.

RISOTTO DE HONGOS

Ingredientes:

- 1 taza de arroz arborio o similar
- 4 dientes de ajo picados finos
- 150 g de champiñones
- 50 g de hongos secos
- 150 g de hongos shitake
- 1 litro de caldo de carne
- 4 cucharas (sopa) de manteca
- 1/2 taza de vino tinto
- sal y pimienta molida a gusto
- queso parmesano rallado en el momento
- 1 cuchara (té) de perejil deshidratado

Preparación:

01—Ponga los hongos secos a hidratar en vino tinto con 100 ml de caldo de carne caliente. Deje descansar durante 30 minutos. Escúrralos y reserve el líquido separado de los hongos hidratados. Corte los champiñones en cuatro pedazos y los hongos shitake en tajadas no muy finas. En la risotera, ponga una cuchara (sopa) de manteca y llévela al fuego fuerte. Cuando se derrita, añada los champiñones cortados y condimente con sal, perejil deshidratado y pimienta negra. Deje dorar revolviendo hasta que queden secos y resérvelos.

02—Repita el proceso con los hongos shitake y resérvelos. En la risotera, derrita una cuchara (sopa) de manteca con el ajo picado y deje que se dore ligeramente. Añada el arroz y deje fritar un poco, agregando el vino con el caldo de los hongos enseguida. Revuelva el arroz hasta que se evapore el vino. Agregue caldo de carne hirviendo hasta cubrir el arroz. Siga revolviendo hasta que se seque y entonces, agregue más caldo hasta cubrir el arroz. Use fuego mediano y no pare de revolver. Cerca de 10 minutos después, agregue los hongos secos hidratados.

03—Añada un poco de sal y pruébelo para sentir la textura del arroz. Siga cubriendo con caldo de carne y revolviendo hasta que se evapore. Cuando el arroz esté en el punto, lo que lleva aproximadamente 20 minutos, añada los champiñones y los hongos shitake y deje que se seque el caldo. Ajuste el sabor con sal y pimienta y apague el fuego. Agregue una cuchara (sopa) de manteca y queso parmesano rallado, revolviendo bien para que quede cremoso. Enseguida agregue la cebolla de verdeo picada y revuelva para mezclar. Sirva inmediatamente con queso parmesano a gusto.



16

RISOTO DE MAÇÃ VERDE COM GORGONZOLA

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo ou similar
- 1 cebola picada fina
- 3 dentes de alho picado fino
- 200g de queijo gorgonzola em cubos
- 2 maçãs verdes cortadas em cubos pequenos
- 1 litro de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de vinho branco
- 50g de nozes picadas
- sal e pimenta moída a gosto
- queijo parmesão ralado na hora

Preparo:

01—Na risoteira, derreta uma colher (sopa) de manteiga e deixe dourar levemente. Junte a cebola picada e refogue. Junte o alho e deixe cozinhar um pouco, mexendo. Coloque o arroz e deixe fritar um pouco, adicionando o vinho logo depois. Vá mexendo o arroz até o vinho evaporar. Adicione caldo de legumes fervendo até cobrir o arroz.

02—Siga mexendo até secar, então adicione novamente até cobrir. Use fogo médio alto e não pare de mexer. Repita o processo de cobrir com caldo e mexer até secar e ver que o arroz aumentou de volume e está com menos brilho. Coloque um pouco de sal e experimente para ver a textura do arroz. O ponto certo é al dente, quando está macio mas ainda gruda levemente no dente.

03—Quando achar que o arroz está no ponto, em média uns 20 minutos, coloque o queijo gorgonzola cortado em cubos, as maçãs picadas e as nozes. Deixe secar o resto de caldo e acerte o tempero com sal e pimenta, e desligue o fogo. Junte uma colher (sopa) de manteiga e mexa bem para ficar cremoso. Sirva imediatamente com parmesão ralado na hora.

GREEN APPLE WITH GORGONZOLA CHEESE RISOTTO

Ingredients:

- 1 cup arborio rice, or similar
- 1 onion, finely chopped
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 200g gorgonzola cheese, cubed
- 2 green apples, cut into small cubes
- 1 liter vegetable broth
- 2 tablespoons butter
- ½ cup white wine
- 50g nuts, chopped
- salt and pepper to taste
- parmesan cheese, freshly grated



Directions:

01—In the risotto cooker, melt a tablespoon of butter. Add the onion and let it soften. Add the garlic and let it cook while stirring. Stir in the rice, and let it fry a little, pouring in the wine right after. Continue to stir until the wine has evaporated. Pour enough vegetable broth to cover the rice and bring to a boil.

02—Continue to stir until dry, and cover the rice with more broth again. Use medium-high heat and never stop stirring. Repeat the process of covering with broth until dry until you see that the rice has increased in volume and is less shiny. Add a little salt and taste to check the texture of the rice. The rice will be done when it is “al dente”, soft but still slightly sticking to your teeth.

03—When you find the rice is done, after about 20 minutes of cooking, add the gorgonzola cheese, apples, and nuts. Let the rest of the broth dry. Season with salt and pepper to taste. Turn the heat off. Stir in a tablespoon of butter and mix well. Serve immediately with freshly grated parmesan cheese.

RISOTTO DE MANZANA VERDE CON GORGONZOLA

Ingredientes:

- 1 taza de arroz arborio o similar
- 1 cebolla picada fina
- 3 dientes de ajo picados finos
- 200 g de queso gorgonzola en cubos
- 2 manzanas verdes cortadas en cubos pequeños
- 1 litro de caldo de legumbres
- 2 cucharas (sopa) de manteca
- 1/2 taza de vino blanco
- 50 g de nueces picadas
- sal y pimienta molida a gusto
- queso parmesano rallado en el momento



Preparación:

01—En la risotera, derrita una cuchara (sopa) de manteca y deje dorar ligeramente. Agregue la cebolla picada y rehogue. Agregue el ajo y deje cocinar un poco, revolviendo. Añada el arroz y deje fritar un poco, agregando el vino enseguida. Revuelva el arroz hasta que se evapore el vino. Agregue caldo de legumbres hirviendo hasta cubrir el arroz.

02—Siga revolviendo hasta que se seque y entonces, agregue más caldo hasta cubrir el arroz. Use fuego mediano y no pare de revolver. Repita el proceso de cubrir con caldo y mezclar hasta ver que el arroz aumentó de volumen y está con menos brillo. Añada un poco de sal y pruébelo para sentir la textura del arroz. El punto correcto es al dente, cuando esté blando pero todavía se pegue ligeramente a los dientes.

03—Cuando el arroz esté en el punto, lo que lleva aproximadamente 20 minutos, añada el queso gorgonzola cortado en cubos, las manzanas picadas y las nueces. Deje secar el resto del caldo y ajuste la sal y la pimienta. Apague el fuego. Agregue una cuchara (sopa) de manteca y revuelva bien para que quede cremoso. Sirva inmediatamente con parmesano rallado en el momento.



17

RISOTO DE FILÉ COM ALHO PORÓ

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo ou similar
- 1 cebola picada fina
- 4 dentes de alho picado fino
- 200g de filé mignon cortado em cubos médios
- 1 ramo de alho-poró cortado em tiras
- 2 galhos de tomilho fresco
- 1 litro de caldo de carne
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de conhaque
- 1 colher (sopa) de creme de leite fresco
- queijo parmesão ralado na hora
- sal e pimenta moída a gosto

Preparo:

01—Corte o filé em cubos médios e tempere com sal, pimenta, um pouco do alho picado e um pouco do tomilho picado. Na risoteira, derreta uma colher (sopa) de manteiga e deixe dourar levemente; coloque os cubos de filé, dourando por inteiro, mas sem deixar ficar totalmente cozido. Tire da panela e reserve. Sem lavar a risoteira, coloque mais uma colher (sopa) de manteiga e aproveite os sabores da carne grelhada, junte a cebola picada, o alho-poró em tiras finas e o restante do alho mexendo para soltar sabor.

02—Coloque o arroz e deixe fritar um pouco, adicionando o conhaque logo depois. Vá mexendo o arroz até o conhaque evaporar por completo. Adicione caldo de carne fervendo até cobrir o arroz, coloque também o tomilho picado. Siga mexendo até secar, então adicione caldo novamente até cobrir. Use fogo médio alto e não pare de mexer. Repita o processo de cobrir com caldo e mexer até secar, até ver que o arroz aumentou de volume e está com menos brilho.

03—Coloque um pouco de sal e experimente para ver a textura do arroz. O ponto certo é al dente, quando está macio mas ainda gruda levemente no dente. Quando achar que o arroz está no ponto, em média uns 20 minutos, deixe secar o resto de caldo e junte o filé grelhado. Acerte o tempero com sal e pimenta e desligue o fogo. Junte uma colher (sopa) de manteiga e uma colher (sopa) de creme de leite fresco e mexa bem para ficar cremoso. Sirva imediatamente.

FILLET MIGNON LEEK RISOTTO



Ingredients:

- 1 cup arborio rice, or similar
- 1 onion, finely chopped
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 200g fillet mignon, cut into medium size cubes
- 1 leek stalk, cut into strips
- 2 sprigs fresh thyme
- 1 liter meat broth
- 3 tablespoons butter
- ½ cup cognac
- 1 tablespoon fresh heavy cream
- parmesan cheese, freshly grated
- salt and pepper to taste

Directions:

01—Cut the fillet mignon into medium sized cubes and season with salt, pepper, some of the chopped garlic, and thyme. In the risotto cooker melt a tablespoon of butter and add the fillet cubes, searing them without cooking through. Remove them from the risotto cooker and set aside. Without washing the risotto cooker, add another tablespoon of butter and, taking advantage of the meat flavors, add the onion, leek, and remaining garlic. Stir to unlock the flavors.

02—Add the rice and let it fry a little, pouring in the cognac right after. Continue to stir the rice until the cognac has evaporated. Cover the rice with enough meat broth and the rest of the thyme. Continue to stir until dry, and cover the rice with more broth again. Use medium-high heat and continuously stir. Repeat the process of covering with broth until you see that the rice has increased in volume and is less shiny.

03—Add a little salt and taste to check the texture of the rice. The rice will be done when it is "al dente", soft but still slightly sticking to your teeth. When you find the rice is done, after about 20 minutes of cooking, let it dry again and add the grilled fillet mignon. Season with salt and pepper to taste, and turn off the heat. Stir in a tablespoon of butter and another of fresh heavy cream. Mix well until creamy. Serve immediately.

RISOTTO DE LOMO CON PUERROS

Ingredientes:

- 1 taza de arroz arbóreo o similar
- 1 cebolla picada fina
- 4 dientes de ajo picados finos
- 200 g de lomo cortado en cubos medianos
- 1 atado de puerros cortados en tiras
- 2 gajos de tomillo fresco
- 1 litro de caldo de carne
- 3 cucharas (sopa) de manteca
- ½ taza de coñac
- 1 cuchara (sopa) de crema doble fresca
- queso parmesano rallado en el momento
- sal y pimienta molida a gusto

Preparación:

01—Corte el lomo en cubos medianos y condimente con sal, pimienta, un poco de ajo picado y un poco de tomillo picado. En la risotera, derrita una cuchara de sopa de manteca y deje que se dore ligeramente; agregue los cubos de lomo, dorándolos completamente, pero sin dejar que se cocinen totalmente. Saque todo de la olla y reserve. Sin lavar la risotera, ponga una cuchara de sopa de manteca y aproveche los sabores de la carne grillada, agregue la cebolla picada, el puerro cortado en tiras finas y el resto del ajo, revolviendo para que suelten el gusto.

02—Añada el arroz y deje fritar un poco, agregando el coñac enseguida. Revuelva el arroz hasta que se evapore el coñac. Agregue el caldo de carne hirviendo hasta cubrir el arroz y añada el tomillo picado. Siga revolviendo hasta que se seque y entonces, agregue más caldo hasta cubrir el arroz. Use fuego mediano y no pare de revolver. Vuelva a cubrir con el caldo, revolviendo hasta que se seque y hasta que el arroz aumente de volumen y quede con menos brillo.

03—Añada un poco de sal y pruébelo para sentir la textura del arroz. El punto correcto es al dente, cuando esté blando pero todavía se pegue ligeramente a los dientes. Cuando el arroz esté en el punto, lo que lleva aproximadamente 20 minutos, deje secar el resto del caldo y añada el lomo grillado. Ajuste el sabor con sal y pimienta y apague el fuego. Agregue una cuchara de sopa de manteca y una cuchara de sopa de crema doble, revolviendo bien para que quede cremoso. Sirva inmediatamente.



ARROZ DOCE COM CANELA

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz branco
- 1 lata de leite condensado
- 4 xícaras de leite integral
- 1 pau de canela
- 1 colher (chá) de canela em pó para polvilhar

Preparo:

01—Misture uma xícara de leite com a lata de leite condensado e reserve. Na risoteira, coloque o arroz e três xícaras de leite, misture bem e leve ao fogo médio; junto com o pau de canela.

02—Deixe ferver, mexendo de vez em quando até quase secar. Junte a mistura de leite condensado e vá mexendo suavemente até engrossar e ficar com uma consistência mais cremosa, mas sem secar por completo.

03—Sirva em porções individuais e polvilhe canela em pó. Pode ser servido ainda morno, ou gelado, se preferir.

SWEET CINNAMON RICE



Ingredients:

- 1 cup white rice
- 1 can condensed milk
- 4 cups whole milk
- 1 stick cinnamon
- 1 teaspoon ground cinnamon, to sprinkle

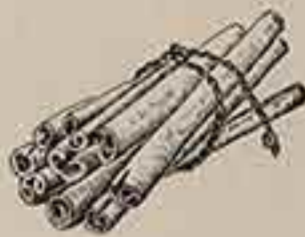
Directions:

01—Mix one cup of whole milk and one can of condensed milk together and set aside. In the risotto cooker, pour in the rice and three cups of whole milk. Mix well and place over medium heat.

02—Drop the cinnamon stick in the mixture. Let it boil, stirring occasionally until it is almost completely dry. Add the condensed milk mixture and continue to stir until it thickens and becomes creamier, but this time don't let it dry.

03—Serve in individual portions and sprinkle with ground cinnamon. It can be served when still warm or cold depending on your preference.

ARROZ CON LECHE Y CANELA



Ingredientes:

- 1/2 taza de arroz blanco
- 1 lata de leche condensada
- 4 tazas de leche entera
- 1 rama de canela
- 1 cuchara (té) de canela en polvo para espolvorear

Preparación:

01—Mezcle una taza de leche con la lata de leche condensada y reserve. En la risotera, ponga el arroz y tres tazas de leche, mezcle bien y lleve a fuego mediano con la rama de canela.

02—Deje hervir, mezclando de vez en cuando hasta que se seque. Agregue la mezcla de la leche condensada con la leche entera y vaya revolviendo suavemente hasta que espese y quede con una consistencia más cremosa, pero sin secarse por completo.

03—Sirva en porciones individuales y espolvoree la canela en polvo. Se puede servir todavía tibio o, si lo prefiere, helado.



TRAMONTINA

O prazer de fazer bonito.