

A BOA COMIDA

Receitas de Família



OLGA REGINA STERN ALDA

2020

A BOA
COMIDA

Receitas de Família



Copyright © 2020

Este livro foi editado segundo as normas do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Revisão

Perla Serafim da Silva

Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica

Estúdio Castellani

CATALOGAÇÃO NA FONTE – PCAC

Alda, Olga Regina Stern

A boa comida : receitas de família / Olga Regina Stern
Alda. – 1. ed. – Nova Friburgo, RJ : Ed. da Autora, 2020.

ISBN 978-65-00-07746-9

1. Culinária 2. Culinária (Receitas) 3. Família – Histórias
4. Receitas (Culinária) I. Título.

20-42303

CDD-641.5

IMPRESSO NO BRASIL

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial sem a autorização do autor.

A BOA
COMIDA

Receitas de Família



OLGA REGINA STERN ALDA

RIO DE JANEIRO

2020



APRESENTAÇÃO

“Cozinhar é fazer poesia para ser degustada.”

Cozinhar para mim sempre foi mais que uma tarefa doméstica, sempre foi uma forma de amar. Casa cheia e família reunida ao redor da mesa são os combustíveis que dão razão ao meu amor pela cozinha.

Os sorrisos trocados, as conversas confidenciais e os momentos inesquecíveis de união nos almoços de domingo e lanches da tarde no sítio Alda fazem valer a pena as horas bolando receitas seguidas das horas de preparo de cada refeição. São essas as melhores lembranças que carrego comigo.

Primeiro cozinhava para os filhos, depois para os amigos dos filhos e noras. Hoje, tenho o prazer de agradar os netos por meio da culinária. Os sabores e cheiros geram em nós memórias afetivas e criam laços repletos de carinho.

Só tenho que agradecer a todas as pessoas que passaram na minha vida, pois com cada uma delas aprendi alguma coisa. Sempre me senti “tia” de todos os amigos dos meus filhos.

Tenho certeza de que cada prato escrito neste livro de receitas traz uma história e faz parte da poesia da minha vida.





SUMÁRIO

Apresentação, 5

RECEITAS SALGADAS



Alcachofras Recheadas, 12

Bacalhau com Catupiry, 13

Bacalhau com Muçarela, 14

Bacalhau com Purê de Batata e Leite de Coco, 15

Batatas ao Forno, 16

Bobó de Camarão, 17

Bolinhos de Arroz, 18

Bolinhos de Milho, 19

Bolo de Atum, 20

Bolo de Carne, 21

Empadinhas de Queijo, 22

Escalopinhos, 23

Frango com Aspargos, 24

Frango com Champignon, 25

Fricassê de Frango, 26

Macarrão com Brócolis e Palmito, 27

Macarrão Parafuso, 28

Molho Bechamel, 29

Molho de Funghi, 30

Molho de Gorgonzola para Salada, 31

Molho para Macarrão, 32

Mousse de Rockfort, 33

Mousse de Salaminho, 34

Nhoque de Batata, 35

Pãezinhos Especiais de Cebola, 36

Panquecas, 37

Panquequinhas de Batata, 38

Pão, 39

Pão de Batata, 40
Pão de Queijo, 41
Pão Delícia, 42
Pão Recheado, 43
Pato, 44
Pizza, 45
Rocambole de Batata, 46
Rosbife, 47
Salada de Batatas, 48

Salada Waldorf, 49
Sopa de Cebola, 50
Strogonoff, 51
Suflê de Aipo, 52
Suflê de Alho-Poró, 53
Suflê de Bacalhau, 54
Suflê de Milho Verde com Presunto, 55
Torta de Cebola, 56

RECEITAS DOCES



Ambrosia da Vovó, 58
Arroz-Doce, 59
Baba de Moça, 60
Bavaroise de Pêssego, 61
Biscoito 1. 2. 3., 62
Biscoito de Fécula de Batata, 63
Biscoitos Amanteigados, 64
Bolinhos de Amêndoas, 65
Bolo Alemão, 66
Bolo Branco, 67
Bolo Canela, Cenoura e Abobrinha, 68
Bolo da Fortuna, 69
Bolo das 3 Xícaras, 70
Bolo de Banana, 71

Bolo de Banana Caramelada, 72
Bolo de Cenoura, 73
Bolo de Chocolate, 74
Bolo de Fécula, 76
Bolo de Laranja, 78
Bolo de Laranja com Casca, 79
Bolo de Laranja Molhadinho, 80
Bolo de Maçã, 81
Bolo de Meio Quilo, 82
Bolo de Milho, 83
Bolo de Yogurte, 84
Bolo de Yogurt de Tabuleiro, 85
Bolo Fudge, 86
Bolo Helena, 87

Bolo Majestoso, 88
Bolo Parcimônia, 89
Bolo Rápido de Milho e Coco, 90
Bolo Simples (Tabuleiro), 91
Bom-bocado de Fubá, 92
Bom-bocado de Milho, 93
Bombom, 94
Brigadeiro, 95
Brownie 1, 96
Brownie 2, 97
Cajuzinhos de Amendoim, 98
Canjica, 99
Cocada, 100
Cookies de Chocolate com Pedacos de Chocolate, 101
Creme de Abacaxi 1, 102
Creme de Abacaxi 2, 103
Creme de Laranja, 104
Doce de Damasco, 105
Docinho de Nozes, 106
Gelado, 107
Gelado de Laranja, 108
Gelatina de Abacaxi 1, 109
Gelatina de Abacaxi 2, 110
Gelatina de Coco, 111
Gelatina de Uva, 112
Gelatina Espumante, 113
Geleia de Caqui, 114

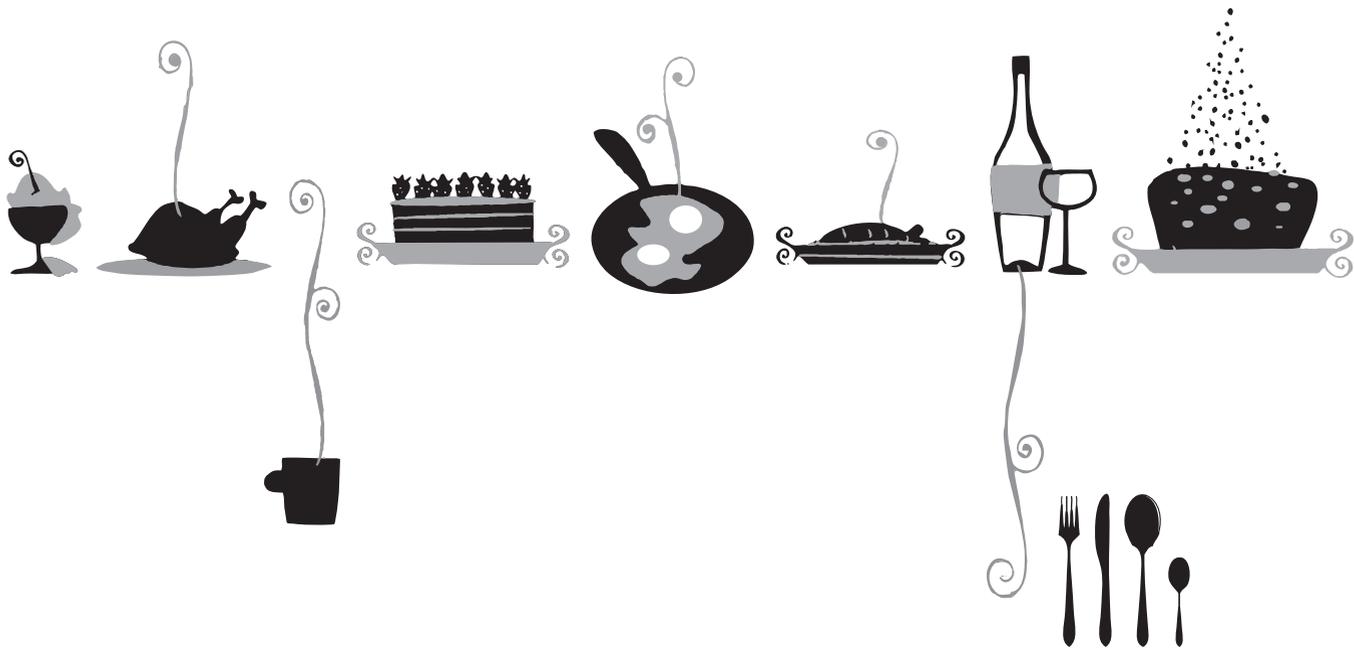
Geleia de Damasco, 115
Geleia de Tangerina, 116
Keks Kuchen, 117
Massa de Torta Dona Frida, 118
Mousse de Chocolate, 119
Mousse de Chocolate Especial, 120
Mousse de Coco, 121
Mousse de Limão, 122
Mousse de Morango, 123
Mousse Tricolor, 124
Nuvem de Ricota, 125
Olho de Sogra, 126
Ovos Nevados à Portuguesa, 127
Pão de Leite, 128
Pão de Ló, 129
Pão de Mel, 130
Pãozinho de Minuto, 131
Papo de Anjo, 132
Pavê de Abacaxi, 133
Pavê de Biscoito Champanhe, 134
Pavê de Chocolate, 135
Pavê de Sorvete, 136
Pretzel, 137
Pudim à Portuguesa, 138
Pudim de Aipim com Coco, 139
Pudim de Nozes, 140
Pudim de Queijo, 141

Pudim de Ricota com Goiaba, 142
Pudim Delicioso, 143
Queijadinha de Assadeira, 144
Quindão, 145
Quindim, 146
Receita de Pão, 147
Rocambole, 148
Rocambole de Laranja, 149
Rocambole de Nescau, 150
Rosca Maravilhosa, 151
Sagu de Uva com Creme de Baunilha, 152
Sobremesa de Pêssego, 153
Sobremesa Deliciosa, 154
Superbrigadeiro, 155

Surpresa de Abacaxi, 156
Tiramissu, 157
Torta (Forma alemã), 158
Torta Mami, 159
Torta Alemã (Biscoito), 159
Torta Americana, 160
Torta de Limão, 161
Torta de Maçã, 162
Torta de Nescau, 163
Torta de Nozes, 164
Torta de Nozes (Rápida), 165
Torta de Ricota, 166
Torta Light, 167



RECEITAS SALGADAS





INGREDIENTES

4 alcachofras grandes
Suco de 1 limão
2 tomates pequenos
1 cebola média
½ xícara (chá) de salsa
Bacon ou presunto a gosto
½ xícara (chá) de azeitonas
½ vidrinho de alcaparras
1 xícara (chá) de farofa de pão ralado
4 dentes de alho picadinhos
Sal e pimenta a gosto
Azeite
Parmesão ralado

ALCACHOFRAS RECHEADAS



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem as alcachofras e corte as pontas das folhas com a ajuda de uma tesoura. Cuidado com os espinhos.
- 2 Tempere as alcachofras com suco de limão e coloque-as em uma panela grande com água e sal para cozinhar por aproximadamente 35 minutos. As alcachofras estarão cozidas *al dente* quando uma folha se soltar facilmente ao puxá-la.
- 3 Em outra panela, doure a cebola ralada e o alho no azeite. Em seguida, acrescente o tomate cortado em cubinhos, o presunto ou bacon, a salsa, as azeitonas picadas, as alcaparras, o sal e a pimenta a gosto.
- 4 Acrescente a farofa de pão e mais azeite. O recheio deve ficar mais para úmido do que seco, portanto tente balancear a quantidade de azeite e farofa.
- 5 Em seguida, recheie as alcachofras, polvilhe o parmesão ralado e coloque para assar forno médio para gratinar por 15 minutos.

RENDE 4 PORÇÕES

DICA



As alcachofras estarão cozidas *al dente* quando uma folha se soltar facilmente ao puxá-la.

OLGA REGINA STERN ALDA

BACALHAU COM CATUPIRY



MODO DE PREPARO

- 1 Ferva o bacalhau para retirar o excesso de sal.
- 2 Em uma panela, faça um refogado com a cebola, o alho, a manteiga ou azeite e o bacalhau.
- 3 Depois de refogado, acrescente a farinha de trigo, o leite, o catupiry, o creme de leite, o queijo ralado e as gemas. Misture bem e deixe esfriar.
- 4 Unte um pirex com manteiga e coloque o creme de bacalhau.
- 5 Bata as claras em neve e misture-as levemente ao creme de bacalhau. Por cima, queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar.

RENDE 6 PORÇÕES



INGREDIENTES

1 kg de bacalhau
4 cebolas grandes
alho à gosto
4 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
4 ovos
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
1/2 caixa de catupiry
1/2 litro de leite
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 lata de creme de leite



INGREDIENTES

1 kg de bacalhau
1 ½ kg de batata
1 lata de creme de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
3 cebolas
6 tomates grandes
Cheiro-verde a gosto
200 ml de leite de coco
Queijo parmesão ralado
400 g de muçarela

BACALHAU COM MUÇARELA



MODO DE PREPARO

- 1 Faça um purê de batatas com creme de leite e manteiga que dê para forrar uma forma.
- 2 Coloque o bacalhau já limpo (sem pele, sem espinhas e dessalgado) na água e deixe cozinhar bem.
- 3 Faça um refogado bem atomatado (cebola, tomate, salsa, cebolinha) e passe na peneira.
- 4 Adicione o leite de coco, o creme de leite, o queijo parmesão ralado e o refogado ao bacalhau já cozido.
- 5 Deixe cozinhar em fogo baixo até ferver.
- 6 Forre a forma, já untada, com purê. Em seguida coloque o bacalhau e por último a muçarela.
- 7 Leve ao forno médio para dourar.

RENDE 8 PORÇÕES

BACALHAU COM PURÊ DE BATATA E LEITE DE COCO



MODO DE PREPARO

- 1 Deixe o bacalhau de molho e reserve a última água para cozinhar as batatas.
- 2 Desfie o bacalhau em pedaços regulares e refogue-o levemente em azeite.
- 3 Corte as cebolas em rodela bem finas e refogue-as em azeite.
- 4 Cozinhe as batatas na última água do bacalhau e esprema-as para fazer o purê. Acrescente a maionese, o leite de coco e o creme de leite. Faça um purê bem consistente e, se precisar, coloque mais creme de leite.
- 5 Unte um pirex e coloque uma camada de purê, uma camada de cebolas, uma camada de bacalhau. Alterne as camadas, terminando com uma camada de purê. Coloque bastante queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

RENDE 8 PORÇÕES



INGREDIENTES

1 ½ kg de bacalhau
1 ½ kg de batata
5 cebolas
1 vidro de leite de coco
2 latas de creme de leite
2 colheres (sopa) de maionese
1 xícara (chá) de queijo parmesão
Azeite (para refogar o bacalhau e as cebolas)



INGREDIENTES

1 ½ a 2 kg de batata

6 ovos

400 g de presunto cozido

400 g de muçarela

150 g de manteiga derretida (para regar as batatas e os ovos)

1 lata de creme de leite

Farinha de rosca

BATATAS AO FORNO



MODO DE PREPARO

- 1 Unte um pirex com manteiga e polvilhe-o com farinha de rosca, fundo e laterais.
- 2 Cozinhe os ovos (bem duros).
- 3 Cozinhe as batatas cortadas em rodela finas com sal. Não deixe-as cozinhar muito para não esfarelar. Depois de cozidas, escorra e deixe no escorredor para esfriar um pouco.
- 4 Arrume no pirex em camadas: 1ª Uma camada de batatas (jogue por cima de cada fatia um pouquinho de manteiga derretida)
- 5 2ª Presunto cortado em fatias.
- 6 3ª Ovos cortados em rodela (unte cada rodela com manteiga derretida).
- 7 4ª Muçarela fatiada.
- 8 Finalmente, outra camada de batatas regadas com a manteiga derretida.
- 9 Depois de tudo arrumado, jogue o creme de leite com o soro e polvilhe farinha de rosca e parmesão. Leve ao forno para gratinar.

RENDE 8 PORÇÕES

BOBÓ DE CAMARÃO



MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o óleo em uma panela para refogar o tomate, a cebola, o cheiro-verde, o coentro, o pimentão e o sal. Junte todos os ingredientes cortados (não há necessidade de serem pedaços pequenos, pois depois de cozidos serão batidos no liquidificador).
- 2 Deixe ferver e em seguida tampe a panela e abaixe o fogo, cozinhando até amolecerem (mais ou menos 20 minutos). Não deixe o refogado seco e sim suculento, porém sem colocar nenhuma água.
- 3 Depois de cozido, bata o refogado morno no liquidificador e peneire. Em seguida, divida o refogado em duas partes.
- 4 Cozinhe as cascas e as cabeças dos camarões com pouco sal e água até formar um caldo.
- 5 Cozinhe o aipim em pedaços bem pequenos, sem a raiz central, com sal. Depois de cozido, bata-o no liquidificador, de pouco em pouco, com a parte do refogado reservado, o caldo de cascas e cabeças, um vidro de leite de coco e a água que cozinhou o aipim.
- 6 Em uma panela grande, coloque a segunda parte do refogado e junte os camarões limpos que já estavam de molho com sal e limão. Depois de cozidos, junte um vidro de leite de coco, e só depois de quase ferver, acrescente o aipim batido. Na hora de servir, junte o azeite de dendê.

RENDE 6 PORÇÕES



INGREDIENTES

- 1 kg de camarão
- 1 kg de aipim
- 4 cebolas grandes
- 2 pimentões verdes
- 6 tomates grandes
- 1 molho de cheiro-verde
- 1 molho de coentro
- 2 vidros de leite de coco
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de óleo
- Limão (para temperar o camarão)
- 3 colheres (sopa) azeite de dendê
- opcional



INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 ovo
½ xícara (chá) de leite
½ colher (chá) de sal
Pimenta a gosto
Noz moscada à gosto
½ colher (chá) de fermento em pó
½ xícara (chá) de cheiro-verde
½ xícara (chá) de parmesão
Azeite ou óleo para fritar

BOLINHOS DE ARROZ



MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o ovo em uma tigela, bata e acrescente a farinha. Uma vez obtida uma pasta, acrescente o leite até tomar a consistência de creme espesso. Acrescente o arroz.
- 2 Tempere com sal, pimenta, noz moscada e junte também o fermento em pó. Mexa bem. Acrescente o parmesão e o cheiro-verde.
- 3 Em uma frigideira com óleo quente, vá colocando a pasta em colheradas e frite os bolinhos até que fiquem dourados de modo uniforme.
- 4 Coloque-os em papel absorvente.

RENDE 10 PORÇÕES

BOLINHOS DE MILHO



MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela, faça um refogado com a manteiga, o alho e a cebola.
- 2 Bata o milho com a água no liquidificador para formar um creme. Junte este creme e a salsa ao refogado.
- 3 Acrescente, aos poucos, a farinha e o leite e cozinhe até desgrudar da panela.
- 4 Depois, é só fazer os bolinhos, rechear com queijo prato, passar no ovo e na farinha de rosca com parmesão e fritar.

RENDE 10 PORÇÕES



INGREDIENTES

1 lata de milho
1 colher (sopa) bem cheia de manteiga
1 cebola bem batida
1 alho picado
¼ de xícara (chá) de salsa
250 ml de leite
250 ml de farinha
1 tablete de caldo de carne
Queijo prato a gosto
2 ovos
Farinha de rosca (para empanar)
Óleo para fritar



INGREDIENTES

2 latas de Atum
1 kg de batata
3 ovos
Salsinha a gosto
1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de queijo parmesão
ralado
Farinha de rosca
Maionese

BOLO DE ATUM



MODO DE PREPARO

- 1 Faça um purê de batatas com um pouquinho de manteiga.
- 2 Adicione ao purê o atum amassado, o leite, a salsinha picada, as gemas e o queijo parmesão.
- 3 Em seguida, bata as claras em neve e junte-as levemente a massa.
- 4 Prove para ver se falta sal.
- 5 Leve ao forno quente, em forma de pudim (redonda com furo no meio) untada com óleo e farinha de rosca, até dourar por cima.
- 6 Tire da forma ainda quente. Coloque em um prato e cubra todo o bolo com maionese.

RENDE 8 PORÇÕES