

índice

A autora	8
Introdução	11
1. O que comprar? – Compras inteligentes	13
2. Despensa básica – O que ter sempre em casa	14
3. Produtos da estação	15
4. Ingredientes especiais	17
5. Utensílios	19
Sopas	21
Sopa de tomate, batata e orégãos	
Sopa de ervilhas, hortelã e bacon	
Sopa de pimentos com queijo de ervas	
Sopa alentejana com bacalhau	
Sopa de lentilhas e batata-doce	
Sopa creme coentros e feta	
Entradas	29
Queijo camember no forno	
Cogumelos salteados com ervas, mostarda e um pouco de natas	
Rolos de curgete com mozzarella	
Tibornas de tomate	
Bruschetas de sardinha com pimentos	
Beringelas grelhadas com molho de iogurte	
Saladas	37
Salada de lentilhas e bacon	
Salada de favinhas com linguíça	
Salada de delícias do mar e agriões	
Panzanella	
Salada de beterraba, laranja e queijo de cabra	
Salada de espinafres, ovo e bacon	
Peixe	45
Tomates recheados com atum	
Pudins de atum	
Terrina de bacalhau	
Pescada em papillote	
Esparguete do mar	
Mexilhões à marinheira	

Bacalhau com broa	
Tarte de bacalhau com azeitonas e pimentos	
Carne	55
Curgetes recheadas	
Noodles com mini almôndegas	
Strudel de carne	
Verdadeira carbonara	
Asas de frango barbecue	
Frango com ervas e limão	
Frango frito com maionese de ervas	
Espetadas satay de peru com molho de pepino	
Salteado de frango e brócolos	
Fajitas de frango	
Salsichas frescas com lentilhas	
Lombo de porco com cerveja	
Pratos Vegetarianos	69
Gratinado de espinafres e ovo	
Caril de vegetais	
Ratatouille	
Vegetais grelhados com feta	
Bolo de ravioli	
Massa primavera	
Risoto de abóbora com tomilho e salva	
Esparguete com limão, ervas e azeitonas	
Folhado de abóbora e Roquefort	
Lasanha aberta de verão	
Ovos	81
Ovos cocotte	
Frittata de couve com bacon	
Omelete de ervas e queijo brie	
Ovos verdes	
Pataniscas de legumes	
Ovos à espanhola	
Sobremesas	89
Gelatina tutti frutti	
Bavaroise de chocolate	
Delícia de bolacha	
Galette de fruta	
Bolachas recheadas com maracujá	
Pão de banana com nozes	
Pudim de citrinos	
Tarte de abóbora	
Bolinhos de limão e gengibre	
Torta de chocolate	
Caixinhas de capuchino	

Introdução

Em tempos difíceis temos de apertar os cordões à bolsa, não só no que diz respeito às coisas mais supérfluas, como também à maior fatura que uma casa de família pode ter, a fatura do supermercado.

Comer é, obviamente, uma necessidade incontornável, mas existem formas de poupar e de tirar partido de ingredientes que normalmente não fazem parte da nossa dieta diária. Como é o caso de peixes menos nobres, carnes picadas ou até mesmo pratos vegetarianos ou com uma componente rica em leguminosas. Pensando sempre num regime equilibrado.

Com tantos produtos à nossa disposição no supermercado, devemos prestar atenção ao que compramos e ser inteligentes na hora de encher o carrinho. Opte por promoções, legumes congelados e, como nada é perfeito, tenha apenas um pouco mais de trabalho na hora de cozinhar. Fazendo as suas próprias massas, comprando bacalhau por demolhar ou optando por fazer a sobremesa nos dias de festa, etc.



1. O que comprar?

- Compras inteligentes

Opte por produtos da estação, pois o que é da época será sempre mais barato. Preste atenção às promoções da semana e tenha em conta que por vezes pode comprar e congelar produtos, poupando assim algum dinheiro.

Não vá ao supermercado de barriga vazia e sem lista de compras. Uma lista é decisiva para fazer compras inteligentes e evita gastos supérfluos. Não há nada pior para nos deixarmos tentar do que vaguearmos pelos corredores de um supermercado. Não se esqueça de que existem formas de tentar os clientes mais distraídos, como, por exemplo, chamando a atenção para produtos que nunca compraríamos através de localizações privilegiadas. **PRESTE MUITA ATENÇÃO!**

Uma das opções da vida moderna é fazer compras *online*. Assim comprará com cabeça, sabendo de imediato qual o produto que mais lhe convém.

O peixe é dos bens mais caros nos dias que correm. Por isso, pode optar por variedades de peixe congelado. Veja o que está em promoção e os peixes que são pouco comuns no nosso país. Tempere-os sempre bem com sumo de limão, ervas e alho. O bacalhau é também uma opção importante. Opte por postas mais baratas ou por bacalhau desfiado.

As carnes de peru e de frango são as mais baratas e com elas pode fazer uma imensidão de pratos. Pode picá-las, cortá-las em cubos, em fatias, etc... só é preciso ter um pouco de imaginação.

A carne picada é também uma alternativa a não esquecer. Misturando-a com os ingredientes certos poderá obter pratos originais. Junte legumes, ervas e especiarias.

2. Despensa básica

- O que ter sempre em casa

Despensa

Tomate em lata
Pasta de tomate
Molho de tomate refogado
Concentrado de tomate
Grão
Feijão
Ovos
Azeite
Vinagre de vinho tinto e branco
Vinagre balsâmico
Óleo
Farinha
Açúcar
Massas variadas
Arroz
Atum
Azeitonas
Mel
Maionese
Ketchup
Molho inglês
Molho de soja
Mostarda

Especiarias

Sal
Colorau
Canela
Caril
Garam masala
Pó de malagueta
Alho em pó
Orégãos
Tomilho
Louro
Pimentas
Cominhos
Noz-moscada

Congelador

Cebola congelada
Alho congelado
Massa folhada
Ervilhas
Cogumelos
Camarão
Brócolos
Feijões-de-soja