
E-BOOK DE RECEITAS
Sabores e Segredos da Roça
Receitas caseiras de vovó, do sítio e do fogão a lenha
Marcia Avelino



BOAS-VINDAS

Da minha cozinha para a sua

Este livro reúne as receitas que aprendi vendo minha avó na beira do fogão, as que inventei para a família e as que vocês mais pedem lá no Instagram. São receitas simples, com ingredientes que a gente encontra em qualquer mercadinho ou no próprio quintal.

Puxe uma cadeira, passe um café e vamos cozinhar juntas.

— Marcia Avelino

Sumário

O QUE TEM NA PANELA · 87 RECEITAS

Capítulo 1 · Bolos Caseiros que lembram a infância 7

Bolo de Coalhada 8
Bolo de Milho Verde 9
Bolo Fácil de Padaria com Creme de Confeiteiro 10
Bolo de Laranja com Brigadeiro 11
Bolo de Arroz (Farinha Caseira) 12
Bolo de Puba 13
Bolo Capuccino 14
Bolo Marmorizado 15
Bolo de Banana da Terra com Aveia 16
Bolo de Cupuaçu com Cobertura de Doce 17
Bolo de Mandioca Prático 18
Bolo de Leite (Pega Marido / Mole) 19
Delicioso Bolo de Banana 20
Bolo de Cenoura 21
Bolo Gelado de Coco 22
O Melhor Bolo de Tapioca 23
Bolo de Queijo (Bolo Pão de Queijo) 24
Bolo de Trigo da Vovó 25
Bolo de Nata Caseiro 26
Bolo de Milho da Vovó 27
Bolo Brevidade 28
Bolo Mole de Milho 29
Bolo de Coco 30
Bolo Colorido 31

Bolo Formigueiro 32
Bolo de Banana e Aveia 33
Bolo de Iogurte com Doce de Goiaba 34
Bolo de Abacaxi 35
Bolo de Flocão Fácil 36
Bolo Mesclado da Vovó 37
Bolo de Leite Ninho 38

Capítulo 2 · Pães, Roscas e Massas de Bacia 39

Pão de Presunto e Queijo 40
Rosquinha de Leite com Leite Condensado e Coco 41
Pão de Fubá na Palha da Bananeira 42
Cuca Recheada com Goiabada e Farofa de Canela 43
Pãozinho de Leite 44
Rosquinha com Farofinha de Leite em Pó e Coco 45
Pão Francês 46
Enroladinho de Queijo 47
Pão Caseiro Fácil e Fofinho 48
Pão de Fatias 49
Sonho de Padaria com Goiabada 50
Pão Mesclado de Chocolate 51
Pão de Água 52
Rosca Recheada com Coco e Goiabada 53
Bisnaguinha Caseira 54
Brote 55

Capítulo 3 · Quitutes de Frigideira, Biscoitos e Salgados Práticos 56

Biscoito de Polvilho 57
Bolinho de Chuva 58

Mini Tortinha Salgada de Forno 59
Biscoito Romeu e Julieta com Amido 60
Croquete de Mandioquinha com Calabresa 61
Pamonha Frita de Espiga ou Lata 62
Biscoitão de Polvilho 63
Chipa Mineira 64
Biscoitinho de Nata 65
Biscoitinho Amanteigado 66
Pão de Queijo de Liquidificador 67
Torta de Frango Cremoso 68
Bolinho de Batata 69
Bolinho de Arroz 70
Biscoito de Polvilho Fácil 71
Pão de Queijo de Frigideira 72
Pizza de Frigideira 73
Massa Fácil de Pastel 74
Pão de Queijo de Panela 75
Lanche Fácil de Frigideira 76

Capítulo 4 · Pratos Principais, Conservas e Temperos do Sítio 77

Carne de Lata (Conserva de Carne) 78
Peixe no Leite de Coco 79
Vatapá de Camarão 80
Vatapá de Frango no Fogão a Lenha 81
Tempero para Frango Assado 82

Capítulo 5 · Doces, Pudins e Geleias de Travessa 83

Pudim de Pão e Coco 84
Geleia de Jabuticaba 85

Morango Cravejado de Travessa 86
Surpresa de Uva 87
Pudim Fácil 88
Pudim sem Leite Condensado 89
Arroz-Doce Cremoso 90
Doce de Abóbora 91
Sorvete de Açaí 92
Pudim de Queijo Mussarela 93
Pudim de Leite em Pó 94

Capítulo 6 · Laticínios e Utilidades Caseiras do Sítio 95
O Melhor Requeijão Cremoso 96
Queijo Mussarela Caseiro 97
Bônus: Sabão Líquido Caseiro 98
Bônus: Sabão em Pasta com Óleo e Álcool 99

Segredinhos da Roça 100
Na hora da massa 101
No fogão e na panela 101
Doces, geleias e conservas 102
Leite, queijo e quintal 103
Casa cheirosa, nada se joga fora 104
Mais segredinhos da roça 105

CAPÍTULO 1

Bolos Caseiros que lembram a infância

Bolo de roça é cheiro de café passado e fogão aceso. Aqui estão os bolos que nunca faltam na mesa da tarde.



Bolo de Coalhada

TEMPO 50 min no total **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xíc. de açúcar (xícara de 200 ml)
- 3 col. bem cheias de manteiga
- 500 ml de coalhada
- 3 xíc. de trigo
- 1 xíc. de fubá
- 1 pitada de sal
- 1 col. de fermento pra bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e a manteiga. Junte a coalhada e bata só até misturar. Acrescente o trigo, o fubá e o sal e, por último, o fermento. Despeje em forma untada e enfarinhada e asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

DICA DA MARCIA

Coalhada mais azedinha deixa o bolo mais fofinho; se ela estiver doce, diminua um pouco o açúcar.



Bolo de Milho Verde

TEMPO 1 h 10 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 2 sachês de milho verde em conserva
- 4 ovos
- 1 xíc. de açúcar (200 ml)
- 1 pitada de sal
- 100 ml de óleo
- 200 ml de leite
- 1 xíc. de flocão (200 ml)
- 1 col. de fermento pra bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar cremoso. Coloque em forma untada. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Escorra bem o milho. Água demais deixa o bolo pesado e solado no meio.



Bolo Fácil de Padaria com Creme de Confeiteiro

TEMPO 1 h 30 no total **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 200 g de açúcar
- 3 col. bem cheias de manteiga
- 200 ml de leite
- 100 g de leite em pó (1/2 xíc. de 200 ml)
- 2 1/2 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 col. de fermento pra bolo
- 1 pitada de sal
- Creme: 1 cx. de leite condensado, 2 gemas, 1/2 caixinha (medida do leite condensado) de leite, 2 col. de maisena, essência de baunilha a gosto
- Açúcar refinado pra peneirar (a gosto)

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite. Junte o leite em pó, o trigo e o sal e, por último, o fermento. Asse em forma untada a 180 °C por cerca de 35 min e desenforme inteiro. Para o creme, leve todos os ingredientes ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Coloque o creme por cima do bolo e peneire açúcar refinado a gosto.

DICA DA MARCIA

Despeje o creme ainda morno sobre o bolo e alise com as costas de uma colher: frio, ele engrossa rápido e não espalha.



Bolo de Laranja com Brigadeiro

TEMPO 1 h 20 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xíc. de açúcar (200 ml)
- 100 ml de óleo
- 200 ml de suco de laranja
- 3 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 pitada de sal
- Raspas de laranja a gosto
- 1 col. (sopa) de fermento pra bolo
- Suco de laranja pra molhar o bolo
- Cobertura: 1 cx. de leite condensado, 1 cx. de creme de leite, 3 col. de chocolate 100% cacau

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, o açúcar, o óleo e o suco de laranja. Junte o trigo, o sal e as raspas e, por último, o fermento. Asse em forma untada a 180 °C por cerca de 40 min e molhe o bolo com suco de laranja. Para a cobertura, leve ao fogo até engrossar. Cubra o bolo e decore com raspas de laranja a gosto.

DICA DA MARCIA

Tire bem a parte branca da casca da laranja; é ela que amarga o bolo.



Bolo de Arroz (Farinha Caseira)

TEMPO 8 h de molho + 1 h 15 de forno **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 300 g de açúcar
- 4 col. (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal
- 200 ml de leite
- 100 g de coco ralado (fresco ou de pacote)
- 50 g de queijo mussarela ralado
- 1 col. (sopa) de fermento pra bolo
- 400 g de farinha de arroz
- Calda de açúcar derretido e coco ralado pra forma

MODO DE PREPARO

Farinha: deixe o arroz de molho por no mínimo 5 horas, escorra bem a água e bata no liquidificador ou multiprocessador. Bata os ingredientes do bolo, deixando o fermento por último. Caramelize uma forma com calda de açúcar derretido e polvilhe coco ralado. Despeje a massa e asse a 200 °C por cerca de 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Bata o arroz por uns 5 minutos. Quanto mais fino o creme, mais macio o bolo.



Bolo de Puba

TEMPO 1 h 5 no total

RENDE 12 fatias

INGREDIENTES

- 1 coco grande
- 300 ml de leite
- 3 ovos
- 350 g de açúcar
- 1 col. (chá) de sal
- 4 col. de manteiga
- 1,5 kg de massa de puba
- 1 col. de fermento pra bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o coco, o leite, os ovos, o açúcar e o sal. Num bowl, junte essa mistura batida, a manteiga e a massa de puba e misture bem; por último, o fermento. Despeje em forma untada e asse a 180 °C até dourar bem por cima. Espere esfriar para desenformar.

DICA DA MARCIA

Se a puba estiver muito azeda, lave em água corre nte e esprema num pano antes de usar.



Bolo Capuccino

TEMPO 1 h no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xíc. de açúcar
- 4 col. de manteiga
- 300 ml de leite
- Para o café: 100 ml de água, 3 col. de café (ou café solúvel), 1 col. (chá) de canela em pó
- 800 g de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 col. (sopa) de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite. Misture a água, o café e a canela e adicione essa mistura no bolo. Junte o trigo e o sal e, por último, o fermento. Asse em forma untada a 180 °C por cerca de 40 min, ou até passar no teste do palito.

DICA DA MARCIA

Use café coado na hora e ainda morno: o aroma fica muito mais forte.



Bolo Marmorizado

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 1/3 xíc. de açúcar
- 4 col. de margarina
- 2 xíc. de leite gelado
- 4 xíc. de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 1/2 col. de fermento pra bolo
- 2 col. de chocolate 100% cacau
- (xícara de 200 ml)

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o açúcar, a margarina e o leite. Junte o trigo e o sal e, por último, o fermento. Separe uma parte da massa e misture o chocolate. Intercale as duas massas na forma untada e faça um zigue-zague com um garfo. Asse a 180 °C por cerca de 40 min.

DICA DA MARCIA

Não exagere no zigue-zague; três ou quatro passa das bastam para marmorizar bonito.



Bolo de Banana da Terra com Aveia

TEMPO 1 h no total **RENDE** 10 fatias

INGREDIENTES

- 1 banana-da-terra madura (e rodelas pra forma)
- 100 ml de água
- 1 xíc. de leite em pó (200 ml)
- 3 ovos
- 1 xíc. de farinha de aveia (200 ml)
- Canela em pó a gosto
- 1 col. de fermento pra bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata muito bem os ingredientes. Unte uma forma e coloque rodelas de banana no fundo. Coloque a massa e asse a 180 °C por 45 minutos.

DICA DA MARCIA

Banana-da-terra bem madura, com a casca quase preta, é o segredo da doçura sem muito açúcar.



Bolo de Cupuaçu com Cobertura de Doce

TEMPO 1 h 20 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 1 xíc. de polpa de cupuaçu
- 3 ovos
- 1 1/2 xíc. de açúcar
- 1/2 xíc. de óleo
- 2 xíc. de farinha
- 1 col. de fermento
- Cobertura: 1 xíc. de polpa + 1/2 xíc. de açúcar cozidos até virar doce

MODO DE PREPARO

Bata a polpa com ovos, açúcar e óleo. Misture a farinha e o fermento e asse a 180 °C por 40 min. Cozinhe a polpa com açúcar até ponto de doce de colher e espalhe sobre o bolo frio.

DICA DA MARCIA

Sem cupuaçu fresco? A polpa congelada funcio na igualzinho, só descongele antes.



Bolo de Mandioca Prático

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca crua ralada
- 3 ovos
- 2 xíc. de açúcar
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de coco ralado
- 2 col. de manteiga
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture tudo muito bem. Despeje em forma untada e asse a 200 °C por cerca de 1 hora, até ficar bem dourado. Não leva fermento — fica cremoso por dentro.

DICA DA MARCIA

Esprema a mandioca ralada num pano de prato para tirar o excesso de líquido.



Bolo de Leite (Pega Marido / Mole)

TEMPO 1 h 10 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xíc. de açúcar
- 2 xíc. de leite
- 2 xíc. de farinha
- 1 col. de manteiga
- 50 g de queijo ralado
- 1 col. de fermento

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, deixando o fermento por último. A massa é bem líquida mesmo. Asse a 180 °C por 45 min. Forma uma camada cremosa embaixo e fofinha em cima.

DICA DA MARCIA

Parece que deu errado porque a massa é rala, mas não deu: é isso que forma o creme embaixo.



Delicioso Bolo de Banana

TEMPO 1 h no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 4 bananas-nanicas
- 3 ovos
- 1 xíc. de açúcar
- 1/2 xíc. de óleo
- 2 xíc. de farinha
- 1 col. de canela
- 1 col. de fermento

MODO DE PREPARO

Caramelize a forma com açúcar e forre com bananas em rodelas. Bata o restante, menos o fermento, e misture-o no final. Despeje sobre as bananas e asse a 180 °C por 40 min. Desenforme ainda quente.

DICA DA MARCIA

Polvilhe um pouco de canela no caramelo antes de pôr as bananas. Fica um perfume de casa de vó.



Bolo de Cenoura

TEMPO 1 h 10 no total **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias
- 4 ovos
- 1 xíc. de óleo
- 2 xíc. de açúcar
- 2 1/2 xíc. de farinha
- 1 col. de fermento
- Cobertura: 4 col. de chocolate, 1 xíc. de açúcar, 1 col. de manteiga, 3 col. de leite

MODO DE PREPARO

Bata cenouras, ovos e óleo. Misture açúcar, farinha e fermento. Asse a 180 °C por 40 min. Ferva a cobertura por 2 minutos e regue o bolo quente.

DICA DA MARCIA

Cenoura crua e picada bate melhor. Não precis a cozin



Bolo Gelado de Coco

TEMPO 35 min de forno + 4 h de geladeira **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- Massa: 4 ovos, 2 xíc. de açúcar, 1 xíc. de leite, 2 xíc. de farinha, 1 col. de fermento
- Calda: 1 lata de leite condensado, 200 ml de leite de coco, 1 xíc. de leite
- 100 g de coco ralado

MODO DE PREPARO

Asse uma massa simples a 180 °C por 35 min. Ainda quente, fure todo com um garfo e regue com a calda misturada. Polvilhe coco ralado, embrulhe em papel-alumínio e leve à geladeira por 4 horas.

DICA DA MARCIA

Quanto mais tempo na geladeira, mais molhadinho . De um dia para o outro fica perfeito.



O Melhor Bolo de Tapioca

TEMPO 30 min de hidratação + 40 min **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 500 ml de leite
- 1 xíc. de tapioca granulada
- 200 ml de leite de coco
- 3 ovos
- 1 xíc. de açúcar
- 100 g de coco ralado
- 1 col. de manteiga
- 1 col. de fermento

MODO DE PREPARO

Ferva o leite e despeje sobre a tapioca; deixe hidratar 30 min. Bata ovos, açúcar e manteiga, junte a tapioca, o leite de coco, o coco e o fermento. Asse a 180 °C por 40 min. Sirva gelado regado com leite condensado.

DICA DA MARCIA

Deixe a tapioca hidratar de verdade; se ficar dura, o bolo racha.



Bolo de Queijo (Bolo Pão de Queijo)

TEMPO 50 min **RENDE** 10 pedaços

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 100 ml de água
- 100 ml de óleo
- 100 g de queijo mussarela
- Sal a gosto
- 400 g de polvilho azedo
- Queijo ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata muito bem os ovos, a água, o óleo, a mussarela, o sal e o polvilho azedo. Coloque a massa numa forma untada e polvilhe queijo ralado. Asse em forno aquecido a 250 °C por aproximadamente 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Forno bem quente desde o começo: é ele que faz o bolo crescer e ficar com casquinha de pão de queijo .



Bolo de Trigo da Vovó

TEMPO 55 min **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 400 g de açúcar
- 5 col. (sopa) de manteiga
- 400 ml de leite gelado
- 800 g de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 col. de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque numa forma untada e asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos, ou até passar no teste do palito.

DICA DA MARCIA

Leite gelado deixa a massa mais fofinha. Bolo simple s assim pede só um café passado na hora.



Bolo de Nata Caseiro

TEMPO 55 min **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xíc. de açúcar (xícara de 200 ml)
- 4 col. de manteiga
- 200 g de nata (retirada do leite)
- 400 ml de leite
- 1 pitada de sal
- 4 xíc. de farinha de trigo
- 1 col. de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma forma com manteiga e polvilhe farinha de trigo. Despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até o bolo ficar douradinho e assado por dentro.

DICA DA MARCIA

Junte a nata do leite fervido num pote na gelad eira durante a semana: no domingo já tem para o bolo.



Bolo de Milho da Vovó

TEMPO 55 min **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xíc. de açúcar (xícara de 200 ml)
- 5 col. de manteiga
- 600 ml de leite
- 1 pitada de sal
- 1 sachê de milho verde
- 2 xíc. de trigo
- 2 xíc. de fubá (pode ser flocão)
- 1 col. de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, a manteiga, o leite, o sal e o milho até triturar o milho. Adicione o trigo, o fubá e o fermento e misture. Coloque em forma untada e enfarinhada e asse a 180 °C por 40 minutos, ou até dourar. Bom apetite!

DICA DA MARCIA

Bata bem o milho antes de pôr o trigo e o fubá: a massa fica lisinha e o bolo, úmido.



Bolo Brevidade

TEMPO 50 min **RENDE** 10 fatias

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 xíc. (chá) de açúcar (180 g)
- 1 xíc. (chá) de maisena (xícara de 200 ml)
- Essência de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o açúcar até a mistura ficar bem clara e fofa. Junte a maisena peneirada aos poucos, mexendo delicadamente, e a baunilha, se quiser. Coloque em forma untada e asse a 180 °C por 35 minutos, ou até espetar um palito e ele sair limpo.

DICA DA MARCIA

Brevidade é só ar: bata bem os ovos e misture a maisena com cuidado, sem desmanchar a espuma.



Bolo Mole de Milho

TEMPO 1 h 10 **RENDE** 16 pedaços

INGREDIENTES

- 500 ml de leite
- 1 sachê de milho verde
- 5 ovos
- 200 ml de leite de coco
- 1 caixinha de leite condensado
- 1 xíc. de açúcar (200 ml)
- 1 pitada de sal
- 5 col. de manteiga
- 2 ½ xíc. de trigo (200 ml)

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite com o milho. Coe numa peneira (se não quiser, não precisa). Volte o líquido ao liquidificador e adicione os ovos, o leite de coco, o leite condensado, o açúcar, o sal, a manteiga e o trigo. Coloque em forma untada com manteiga e polvilhada com trigo. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 50 minutos, ou até dourar. Pode desenformar ainda quente.

DICA DA MARCIA

Coar o milho deixa o bolo liso feito pamonha; sem coar, fica mais rústico. Os dois são bons.



Bolo de Coco

TEMPO 1 h **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 1 coco médio picado
- 400 ml de leite
- 4 ovos
- 2 xíc. de açúcar (200 ml)
- 5 col. de manteiga
- 1 pitada de sal
- 4 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 col. de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o coco com o leite até triturar. Adicione os ovos, o açúcar, a manteiga e o sal e bata. Junte o trigo e o fermento e misture. Coloque em forma untada e enfarinhada e asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Coco fresco faz toda a diferença: escolha o que está pesado e com bastante água balançando dentro.



Bolo Colorido

TEMPO 55 min **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 200 g de açúcar
- 3 col. bem cheias de manteiga
- 200 ml de leite
- 2 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 pitada de sal
- 1 col. de fermento para bolo
- Granulado colorido

MODO DE PREPARO

Num bowl, misture os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite. Junte o trigo, o sal e o fermento e, por último, o granulado colorido. Coloque em forma untada e asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Passe o granulado num pouquinho de trigo antes de misturar: ele não afunda e não mancha a massa.



Bolo Formigueiro

TEMPO 55 min **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 250 g de açúcar (1 ½ xíc. de 200 ml)
- 4 col. bem cheias de manteiga
- 350 ml de leite gelado
- 3 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 pitada de sal
- 1 col. bem cheia de fermento para bolo
- 100 g de chocolate granulado

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite. Junte o trigo, o sal e o fermento e, por fim, o granulado. Coloque a massa em forma untada e polvilhe chocolate granulado por cima. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos, ou até dourar.

DICA DA MARCIA

Use granulado de chocolate de verdade, que não derrete: são as 'formiguinhas' que aparecem na fatia.



Bolo de Banana e Aveia

TEMPO 50 min **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 5 a 6 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 200 g de farinha de aveia
- 150 g de uvas-passas (opcional)
- Canela em pó a gosto
- 1 col. de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas e misture com os ovos, a farinha de aveia, as uvas-passas, a canela e, por último, o fermento. Coloque em forma untada com manteiga e asse em forno a 200 °C por cerca de 35 minutos, ou até firmar.

DICA DA MARCIA

Banana com casca bem pintadinha é a mais doce: dispensa açúcar.



Bolo de Iogurte com Doce de Goiaba

TEMPO 55 min **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 ½ xíc. de açúcar (200 ml)
- 3 col. de manteiga
- 1 copo de iogurte (200 ml)
- 2 xíc. de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 col. cheia de fermento para bolo
- Cobertura: doce de goiaba derretido

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o açúcar, a manteiga e o iogurte. Junte o trigo, o sal e o fermento e misture. Coloque em forma untada e asse a 180 °C por cerca de 40 minutos. Derreta o doce de goiaba com um pouquinho de água e espalhe por cima do bolo ainda morno.

DICA DA MARCIA

O copinho do iogurte vira medida: use o mesmo copo para o açúcar e o trigo.



Bolo de Abacaxi

TEMPO 1 h 15 **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 200 g de abacaxi picado
- 300 ml de água
- 200 g de leite em pó
- 3 ovos
- 200 g de açúcar
- 4 col. bem cheias de manteiga
- 1 pitada de sal
- 4 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 col. de fermento para bolo
- Calda: ½ abacaxi picado, 1 xíc. de água, 3 col. de açúcar
- Cobertura: 1 cx. de leite condensado e 1 cx. de creme de leite

MODO DE PREPARO

No liquidificador, dê uma leve batida no abacaxi com a água. Adicione o leite em pó, os ovos, o açúcar, a manteiga e o sal e bata. Junte o trigo e o fermento e asse a 180 °C por cerca de 40 minutos. Cozinhe o meio abacaxi com a água e o açúcar, coe e regue o bolo com a calda. Leve o leite condensado e o creme de leite ao fogo até engrossar e cubra o bolo com o creme branco e os pedacinhos de abacaxi.

DICA DA MARCIA

Regue o bolo com a calda do abacaxi ainda morno : ele bebe tudo e fica molhadinho.



Bolo de Flocão Fácil

TEMPO 55 min **RENDE** 12 pedaços

INGREDIENTES

- 2 xíc. de flocão (200 ml)
- 200 ml de leite quente
- 3 ovos
- 200 g de açúcar
- 100 ml de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 pacote de coco ralado (50 g)
- 200 g de queijo mussarela ralado
- 1 col. de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Numa vasilha, misture o flocão e o leite quente e reserve. Em outra vasilha, misture os ovos, o açúcar, o óleo, o sal, o coco e a mussarela. Junte o flocão hidratado e o fermento e misture bem. Passe para uma forma untada com manteiga e asse em forno preaquecido a 200 °C. O meu assou em 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Deixar o flocão de molho no leite quente é o que deixa o bolo cremoso, quase de corte.



Bolo Mesclado da Vovó

TEMPO 1 h **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos (usei caipira)
- 400 g de açúcar (xícara de 200 ml)
- 5 col. bem cheias de manteiga
- 400 ml de leite
- 800 g de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 col. (sopa) de fermento para bolo
- Achocolatado 50% cacau para peneirar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Numa forma untada, coloque pequenas porções de massa e peneire achocolatado por cima. Repita várias vezes, terminando com a massa do bolo. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos, ou faça o teste do palito.

DICA DA MARCIA

Termine sempre com uma camada de massa: o achocolatado fica escondido e o bolo não queima por cima.



Bolo de Leite Ninho

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xíc. de açúcar
- 4 col. de manteiga
- 400 ml de leite
- 1 xíc. de leite Ninho
- 4 xíc. de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 col. de fermento pra bolo
- (xícara de 200 ml)
- Cobertura: 1 cx. de leite condensado, 1 cx. de creme de leite, 1 xíc. de leite em pó e leite Ninho pra polvilhar

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o açúcar, a manteiga e o leite. Junte o leite Ninho, o trigo e o sal e misture bem; por último, o fermento. Asse em forma untada a 180 °C por cerca de 40 min. Para a cobertura, leve ao fogo o leite condensado, o creme de leite e o leite em pó até engrossar. Espalhe sobre o bolo e polvilhe leite Ninho.

DICA DA MARCIA

Peneire o leite em pó junto com a farinha: assim não empelota e o bolo fica bem lisinho.

CAPÍTULO 2

Pães, Roscas e Massas de Bacia

Massa sovada na bacia, coberta com pano de prato e esperando crescer perto do fogão: é assim que nasce o pão da roça.



Pão de Presunto e Queijo

TEMPO 1 h 45 com o crescimento **RENDE** 12 porções

INGREDIENTES

- Fermento: 200 g de trigo, 1 col. bem cheia de fermento seco pra pão, 300 ml de água morna
- 50 g de açúcar (3 col. de sopa)
- 1 col. rasa de sal
- 100 ml de óleo
- 1 ovo
- 500 g de trigo
- Presunto, queijo mussarela e orégano a gosto
- Gema pra pincelar e tomatinho (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture o trigo, o fermento e a água e deixe descansar 10 min. Junte açúcar, sal, óleo e ovo e vá colocando o trigo aos poucos; quando a massa pesar, sove muito bem na bancada enfarinhada. Descanse mais 10 min, abra com o rolo, recheie com presunto, queijo e orégano e enrole como rocambole (inteiro ou em caracóis). Deixe crescer, pincele gema, coloque tomatinho e orégano. Asse a 180 °C por 40 min ou até dourar.

DICA DA MARCIA

Deixe o presunto e o queijo frios para enrolar; fica mais fácil e não rasga a massa.



Rosquinha de Leite com Leite Condensado e Coco

TEMPO 1 h 30 no total **RENDE** 20 rosquinhas

INGREDIENTES

- 400 ml de leite morno
- 2 col. (sopa) de fermento biológico pra pão
- 1 xíc. de trigo
- 200 g de açúcar
- 1 col. (sopa) rasa de sal
- 2 ovos
- 4 col. bem cheias de manteiga
- 1 kg de trigo (ou até não grudar nas mãos)
- Leite condensado e coco ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o leite, o fermento e 1 xícara de trigo e deixe o fermento ativar. Depois adicione o açúcar, o sal, os ovos, a manteiga e o trigo aos poucos. Sove bem a massa e deixe crescer. Modele as rosquinhas em forma untada com manteiga, deixe crescer e asse a 180 °C. Depois de assadas, regue com leite condensado e coco ralado.

DICA DA MARCIA

Pincele o leite condensado com o pão ainda quent e para o coco grudar bem.



Pão de Fubá na Palha da Bananeira

TEMPO 1 h 40 no total **RENDE** 12 pãezinhos

INGREDIENTES

- Fermento: 500 ml de água morna, 4 col. de açúcar, 200 g de trigo e o fermento biológico
- 1 col. (sopa) de sal
- 200 ml de óleo
- 2 ovos
- 600 g de trigo
- 600 g de fubá mimoso
- Folhas de bananeira passadas no fogo

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes do fermento e deixe ativar. Junte o sal, o óleo, os ovos, o fubá e o trigo aos poucos e sove até ficar lisa. Deixe crescer, modele os pães sobre as folhas de bananeira e deixe crescer de novo. Asse a 180 °C até dourar.

DICA DA MARCIA

Passe a folha de bananeira rapidinho na chama do fogão: ela amolece e solta um cheiro bom.



Cuca Recheada com Goiabada e Farofa de Canela

TEMPO 1 h 50 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- Esponja: 1 litro de água morna, 2 col. de fermento pra pão, 200 g de trigo
- Massa: a esponja, 4 ovos, 200 g de leite em pó, 5 col. de manteiga, 300 g de açúcar, 1 col. (sopa) rasa de sal, 1 col. (chá) de baunilha, 1 kg de trigo
- Recheio: goiabada
- Farofa: 300 g de açúcar, 300 g de trigo, 3 col. de manteiga, canela a gosto

MODO DE PREPARO

Misture a esponja e deixe ativar. Junte os ingredientes da massa, colocando o trigo aos poucos, e sove bem. Deixe crescer, abra nas formas e distribua a goiabada. Esfarele açúcar, trigo, manteiga e canela com as pontas dos dedos e cubra a cuca. Deixe crescer de novo e asse a 180 °C até dourar.

DICA DA MARCIA

Derreta a goiabada com duas colheres de água para espalhar sem rasgar a massa.



Pãozinho de Leite

TEMPO 1 h 35 no total **RENDE** 18 pãezinhos

INGREDIENTES

- 500 g de farinha
- 10 g de fermento seco
- 1 1/4 xíc. de leite morno
- 1/4 xíc. de açúcar
- 1 ovo
- 3 col. de manteiga
- 1 col. (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Sove até a massa ficar macia e elástica. Deixe dobrar de volume, divida em bolinhas de 50 g e coloque próximas na forma. Deixe crescer de novo, pincele gema com leite e asse a 180 °C por 25 min.

DICA DA MARCIA

Para saber se a massa já cresceu, aperte com o dedo: se a marca voltar devagar, está no ponto.



Rosquinha com Farofinha de Leite em Pó e Coco

TEMPO 1 h 30 no total **RENDE** 20 rosquinhas

INGREDIENTES

- Esponja: 100 ml de água morna, 1 col. (sopa) de fermento, 200 g de trigo
- Massa: 200 ml de leite morno, 2 ovos, 200 g de açúcar, 1 col. (sopa) de sal, 2 col. (sopa) de manteiga, 1 kg de trigo
- Cobertura: 100 ml de leite, 1/2 cx. de leite condensado
- Farofinha: 50 g de coco ralado, 6 col. de leite em pó

MODO DE PREPARO

Misture a esponja e deixe ativar. Junte os ingredientes da massa, com o trigo aos poucos, sove bem e deixe crescer. Modele as rosquinhas, deixe crescer de novo e asse a 180 °C até dourar. Misture o leite com o leite condensado e pincele as rosquinhas ainda quentes; passe na farofinha de coco e leite em pó.

DICA DA MARCIA

Leve a farofinha à geladeira por 10 minutos antes de cobrir; ela fica mais crocante.



Pão Francês

TEMPO 2 h com os crescimentos **RENDE** 20 pães

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha
- 20 g de fermento seco
- 600 ml de água fria
- 1 col. de açúcar
- 20 g de sal
- 2 col. de óleo

MODO DE PREPARO

Sove por 15 min até a massa ficar bem lisa. Descanse 30 min, divida em 50 g, modele bisnaguinhas e faça um corte em cada. Deixe crescer 1 h. Asse a 220 °C com uma vasilha de água no forno por 20 min para criar a casquinha.

DICA DA MARCIA

Água fria na massa e um potinho de água no forno : é assim que se faz a casquinha estalando.



Enroladinho de Queijo

TEMPO 1 h 20 no total **RENDE** 15 enroladinhos

INGREDIENTES

- Massa de pão de leite
- 300 g de mussarela em tiras
- 1 gema para pincelar

MODO DE PREPARO

Abra pequenos retângulos de massa, coloque uma tira de queijo e enrole. Deixe crescer 20 min, pincele gema e asse a 180 °C até dourar.

DICA DA MARCIA

Use mussarela gelada em tiras grossas, para não derreter e vazar antes de assar.



Pão Caseiro Fácil e Fofinho

TEMPO 1 h 50 no total **RENDE** 3 pães grandes

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha
- 20 g de fermento seco
- 2 xíc. de água morna
- 1 xíc. de leite morno
- 1/2 xíc. de açúcar
- 1/2 xíc. de óleo
- 2 ovos
- 1 col. de sal

MODO DE PREPARO

Misture os líquidos, ovos e fermento; acrescente a farinha aos poucos e sove até desgrudar das mãos. Deixe crescer até dobrar, divida em 3 pães, coloque nas formas e deixe crescer de novo. Asse a 180 °C por 35 min.

DICA DA MARCIA

Não coloque farinha demais. A massa um pouqu inho grudenta é que deixa o pão fofinho.



Pão de Fatias

TEMPO 1 h 30 com as duas crescidas **RENDE** 1 pão de forma, 20 fatias

INGREDIENTES

- 300 ml de água morna
- 1 col. de fermento biológico para pão
- 3 col. de açúcar
- 1 col. de manteiga
- 1 ovo
- 1 col. (sobremesa) de sal
- 700 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Em uma bacia, misture a água morna, o fermento, o açúcar, a manteiga, o ovo e o sal. Acrescente a farinha aos poucos, até formar uma massa homogênea. Sove bem e deixe crescer até dobrar de volume. Modele o pão tipo em fatias, coloque em uma forma e deixe crescer novamente. Asse a 180 °C por aproximadamente 40 min, ou até dourar.

DICA DA MARCIA

Deixe a massa crescer em lugar morno e sem vento ; o forno apagado, só com a luz acesa, é ótimo.



Sonho de Padaria com Goiabada

TEMPO 2 h com as crescidas **RENDE** cerca de 25 sonhos

INGREDIENTES

- Massa: 450 ml de água morna
- 1 col. (sopa) bem cheia de fermento biológico seco
- 180 g de açúcar
- 1 col. (sopa) de sal
- 150 ml de óleo
- 1 kg de farinha de trigo
- Recheio: 350 g de goiabada
- Açúcar para passar (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a água morna, o fermento e o açúcar. Acrescente o sal e o óleo e misture bem. Adicione a farinha aos poucos e sove até a massa ficar lisa e homogênea. Cubra e deixe crescer. Divida em porções, modele os sonhos e recheie com a goiabada. Deixe crescer novamente. Frite em óleo, em fogo baixo, até dourarem e cozinharem por dentro. Escorra e, se quiser, passe no açúcar.

DICA DA MARCIA

Óleo em fogo baixo é o segredo: no fogo alto o sonho doura por fora e fica cru por dentro.



Pão Mesclado de Chocolate

TEMPO 2 h com a crescida **RENDE** 2 pães

INGREDIENTES

- 400 ml de água morna
- 1 col. de fermento para pão
- 5 col. de açúcar
- 1 col. rasa de sal
- 1 ovo
- 100 ml de óleo
- 1 kg de trigo
- 2 col. de cacau 100%

MODO DE PREPARO

Numa bacia, misture a água, o fermento, o açúcar, o sal, o ovo e o óleo. Acrescente o trigo aos poucos e sove até a massa ficar lisa. Divida em duas partes e sove o cacau em uma delas. Abra as duas massas, sobreponha, enrole e coloque na forma. Deixe crescer e asse a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Abra as duas massas do mesmo tamanho antes de enrolar: o desenho do mesclado fica bonito em toda fatia.



Pão de Água

TEMPO 2 h com as crescidas **RENDE** 2 pães grandes

INGREDIENTES

- 400 ml de água morna
- 1 ½ col. de fermento biológico seco
- 8 col. de açúcar
- 1 col. de sal
- 150 ml de óleo
- 1 kg de trigo
- Queijo mussarela para enrolar

MODO DE PREPARO

Numa bacia, misture a água, o fermento, o açúcar, o sal e o óleo. Acrescente o trigo aos poucos e sove bem. Deixe crescer, abra a massa, coloque a mussarela e enrole. Deixe crescer de novo e asse em forno a 180 °C por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Pão de água fica mais leve: sove até a massa ficar lisa e soltar das mãos.



Rosca Recheada com Coco e Goiabada

TEMPO 2 h 30 com as crescidas **RENDE** 16 fatias

INGREDIENTES

- 200 ml de água morna
- 1 col. rasa de fermento biológico para pão
- 5 col. de açúcar
- 1 col. (chá) de sal
- 100 ml de óleo
- 700 g de trigo (ou até não grudar)
- Recheio: 1 coco ralado
- 3 col. de açúcar
- 2 col. de manteiga
- 350 g de goiabada (a gosto)

MODO DE PREPARO

Em um bowl, misture a água, o fermento, o açúcar, o sal e o óleo. Adicione o trigo aos poucos, até não grudar, e sove. Deixe crescer. Misture o coco, o açúcar e a manteiga. Abra a massa, espalhe o recheio de coco e a goiabada, enrole e modele a rosca. Deixe crescer de novo e asse em forno a 180 °C por 50 minutos.

DICA DA MARCIA

Corte a goiabada em tirinhas finas: ela derrete por igual e não vaza da rosca.



Bisnaguinha Caseira

TEMPO 2 h com as crescidas **RENDE** 30 unidades

INGREDIENTES

- 250 ml de leite morno
- 1 col. de fermento biológico para pão
- 100 ml de óleo
- 100 ml de açúcar (ou 6 col. de sopa)
- 1 col. rasa de sal
- 800 g de trigo
- 1 ovo
- Gema e um pouco de leite para pincelar

MODO DE PREPARO

Num bowl, misture o leite, o fermento, o óleo, o açúcar, o sal e o ovo. Acrescente o trigo aos poucos e sove até a massa ficar lisa. Deixe crescer, modele as bisnaguinhas e coloque na forma, uma encostada na outra. Deixe crescer de novo, pincele gema com leite e asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Coloque as bisnaguinhas encostadinhas na forma : elas crescem para cima e ficam macias dos lados.



Brote

TEMPO 2 h 30 com as crescidas **RENDE** 4 pães

INGREDIENTES

- 1/2 kg de batata-doce
- 1/2 kg de inhame
- 150 g de mandioca
- 1 litro de água fervente
- 150 ml de óleo
- 100 g de açúcar mascavo
- 1 col. de sal
- 15 g de fermento biológico seco
- 1 1/2 kg de farinha de milho branco
- 1 ovo com 1 col. de amido pra pincelar

MODO DE PREPARO

Rale a batata-doce, o inhame e a mandioca. Ferva a água e despeje por cima, mexendo bem. Junte o óleo, o açúcar mascavo e o sal e deixe amornar. Dissolva o fermento, acrescente a farinha de milho aos poucos e misture até a massa ficar pesada e começar a rachar. Cubra com um pano e deixe descansar 30 minutos. Modele os pães, pincele o ovo com amido e asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 1 hora.

DICA DA MARCIA

A massa do brote não é lisa como a de pão: ela racha sozinha, e é esse o sinal de que já deu pra modelar.

CAPÍTULO 3

Quitutes de Frigideira, Biscoitos e Salgados Práticos

Para o lanche da tarde, a visita que chega sem avisar e a festa da comunidade.



Biscoito de Polvilho

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 60 biscoitos

INGREDIENTES

- 1 kg de polvilho (doce ou azedo)
- 1 col. rasa de sal
- 400 ml de leite
- 200 ml de óleo fervendo
- 5 ovos
- 400 g de queijo ralado (mussarela, coalho ou minas)

MODO DE PREPARO

Na bacia, junte o polvilho e o sal e escalde com o leite e o óleo fervendo. Acrescente os ovos e o queijo e sove até agregar bem os ingredientes. Use óleo pra untar as mãos e modele os biscoitos como preferir. Asse em forno ou airfryer bem quente.

DICA DA MARCIA

Nunca abra o forno nos primeiros 20 minutos, senão o biscoito murcha.



Bolinho de Chuva

TEMPO 30 min no total **RENDE** 25 bolinhos

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xíc. de leite
- 1/2 xíc. de açúcar
- 2 xíc. de farinha
- 1 col. de fermento
- açúcar e canela para passar

MODO DE PREPARO

Misture tudo com a colher até a massa ficar grossa. Frite colheradas em óleo morno, para cozinhar por dentro. Escorra e passe no açúcar com canela.

DICA DA MARCIA

Óleo morno, não muito quente: o bolinho cozinh a por dentro antes de dourar por fora.



Mini Tortinha Salgada de Forno

TEMPO 50 min no total **RENDE** 20 tortinhas

INGREDIENTES

• Massa: 2 ovos, 250 ml de leite, sal a gosto, tempero seco a gosto (usei tempero baiano, páprica doce e orégano), 2 xíc. de trigo (200 ml), 1/2 col. de fermento pra bolo
• Recheio: frango desfiado, calabresa, tomate, milho verde, queijo e orégano pra polvilhar (ou carne moída, ou a proteína que preferir)

MODO DE PREPARO

Misture bem os ingredientes da massa, deixando o fermento por último. Coloque um pouco da massa em forminhas untadas, distribua o recheio e cubra com mais massa. Polvilhe queijo e orégano. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Varie o recheio com o que tiver na geladeira: palmi to, carne moída ou legumes.



Biscoito Romeu e Julieta com Amido

TEMPO 45 min no total **RENDE** 30 biscoitos

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4 col. (sopa) de manteiga
- 200 g de açúcar
- 1/2 col. (sopa) de fermento pra bolo
- 1 col. (chá) de sal
- 200 g de queijo ralado
- 600 g de amido de milho
- Recheio: doce de goiaba derretido

MODO DE PREPARO

Misture o ovo, a manteiga, o açúcar, o sal e o queijo. Junte o fermento e o amido aos poucos, até a massa desgrudar das mãos. Modele bolinhas, afunde o centro com o dedo e recheie com doce de goiaba. Asse a 180 °C até a base dourar levemente.

DICA DA MARCIA

Gele a massa por 15 minutos antes de modelar; os biscoitos não espalham no forno.



Croquete de Mandioquinha com Calabresa

TEMPO 1 h 10 no total **RENDE** 35 croquetes

INGREDIENTES

- 2 kg de mandioquinha
- 3 ovos
- 500 g de trigo
- 500 g de calabresa
- 1 cebola grande
- 200 g de pimenta-de-cheiro
- Coentro, tempero seco e orégano a gosto
- Sazón de legumes
- Farinha de rosca para empanar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha e amasse ainda quente. Refogue a calabresa picada com a cebola e a pimenta-de-cheiro. Junte tudo com os ovos, o trigo e os temperos até dar ponto de modelar. Modele os croquetes, empane na farinha de rosca e frite em óleo quente.

DICA DA MARCIA

Use mandioquinha bem sequinha depois de cozida ; se ficar aguada, junte mais um pouco de farinha.



Pamonha Frita de Espiga ou Lata

TEMPO 40 min no total **RENDE** 25 unidades

INGREDIENTES

- 2 espigas de milho verde (ou 1 latinha de milho)
- 2 ovos
- 100 g de queijo mussarela
- 1/2 cebola
- 1 col. (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Bata o milho, os ovos, a cebola e o sal, deixando alguns grãos aparentes. Misture o queijo. Frite colheradas em óleo quente até dourar dos dois lados e escorra em papel.

DICA DA MARCIA

Milho de espiga dá mais sabor, mas milho de lata bem escorrido resolve na pressa.



Biscoitão de Polvilho

TEMPO 1 h no total **RENDE** 20 biscoitões

INGREDIENTES

- 500 g de polvilho azedo
- 1 xíc. de leite
- 1/2 xíc. de óleo
- 1/2 xíc. de água
- 3 ovos
- sal

MODO DE PREPARO

Escalde o polvilho com os líquidos fervente s. Junte os ovos até a massa ficar pegajosa. Com saco de confeitar, faça argolas grandes e asse em forno quente por 30 min.

DICA DA MARCIA

Polvilho azedo de boa qualidade faz toda a difere nça no crescimento.



Chipa Mineira

TEMPO 45 min no total **RENDE** 25 chipas

INGREDIENTES

- 500 g de polvilho doce
- 200 g de queijo meia-cura ralado
- 2 ovos
- 3 col. de manteiga
- 1/2 xíc. de leite
- sal

MODO DE PREPARO

Misture tudo com as mãos até a massa ficar lisa. Faça rolinhos em formato de ferradura. Asse a 200 °C por 20 min até dourar levemente.

DICA DA MARCIA

Queijo meia-cura é o mais indicado; queijo fresco demais deixa a chipa mole.



Biscoitinho de Nata

TEMPO 40 min no total **RENDE** 35 biscoitinhos

INGREDIENTES

- 1 xíc. de nata
- 1 xíc. de açúcar
- 1 ovo
- 3 a 4 xíc. de farinha
- 1 col. de fermento

MODO DE PREPARO

Misture nata, açúcar e ovo. Acrescente farinha e fermento até a massa desgrudar das mãos. Faça bolinhas ou palitinhos, achate com o garfo e asse a 180 °C por 15 min.

DICA DA MARCIA

Nata caseira, tirada do leite fervido, deixa o biscoi to com gosto de infância.



Biscoitinho Amanteigado

TEMPO 35 min no total **RENDE** 30 biscoitos

INGREDIENTES

- 200 g de manteiga
- 1/2 xíc. de açúcar
- 1 gema
- 2 xíc. de farinha
- baunilha

MODO DE PREPARO

Bata manteiga e açúcar, junte a gema e a baunilha e depois a farinha. Modele com saco de bico pitanga ou cortadores. Asse a 180 °C por 12 a 15 min.

DICA DA MARCIA

Manteiga em temperatura ambiente, nunca derretida, para o biscoito manter o desenho.



Pão de Queijo de Liquidificador

TEMPO 40 min no total **RENDE** 25 pãezinhos

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 200 ml de água
- 120 ml de óleo
- 1/2 col. de sal (a gosto)
- 4 xíc. de polvilho azedo (200 ml)
- 200 g de queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, a água, o óleo, o sal e o polvilho. Adicione o queijo e bata mais um pouquinho: a massa fica grossa. Coloque em forma própria pra pão de queijo ou empada. Aqueça o forno e asse com ele bem quente, a 250 °C. O meu assou em 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Unte bem as forminhas com óleo e polvilho; o pão de queijo sai inteirinho.



Torta de Frango Cremoso

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- Massa: 3 ovos, 2 xíc. de leite, 1 xíc. de óleo, 2 xíc. de farinha, 1 col. de fermento
- Recheio: 500 g de frango desfiado, requeijão, milho, ervilha, tomate e temperos

MODO DE PREPARO

Refogue o frango com os temperos e junte o requeijão. Bata a massa. Coloque metade na forma, o recheio e o resto da massa. Asse a 180 °C por 40 min.

DICA DA MARCIA

Deixe o recheio esfriar antes de montar a torta para a massa não ficar crua.



Bolinho de Batata

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 30 bolinhos

INGREDIENTES

- 1 kg de batata cozida e amassada
- 1 ovo
- 3 col. de farinha
- cheiro-verde e sal
- recheio: queijo ou carne moída

MODO DE PREPARO

Misture o purê com ovo, farinha e temperos. Abra porções na mão, recheie e feche. Empane em farinha de rosca e frite até dourar.

DICA DA MARCIA

Batata cozida com casca absorve menos água e o bolinho não desmancha na fritura.



Bolinho de Arroz

TEMPO 35 min no total **RENDE** 25 bolinhos

INGREDIENTES

- 2 xíc. de arroz cozido (sobra)
- 2 ovos
- 1/2 xíc. de leite
- 1/2 xíc. de queijo ralado
- 4 col. de farinha
- cebola e cheiro-verde

MODO DE PREPARO

Misture tudo até ficar uma massa mole. Frite colheradas em óleo quente. Aproveitamento de comida do jeito da vovó.

DICA DA MARCIA

Arroz de ontem, bem soltinho, é o melhor para



Biscoito de Polvilho Fácil

TEMPO 45 min **RENDE** cerca de 40 biscoitos

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 100 ml de óleo
- 3 colheres de polvilho azedo
- 200 ml de água fervendo
- 100 ml de leite
- 500 g de polvilho azedo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Numa vasilha, junte as 3 colheres de polvilho e escalde com a água fervendo. Acrescente o óleo, o leite, o ovo e o sal e misture. Vá adicionando o polvilho azedo; se a massa ficar mole, é só colocar mais polvilho. Modele os biscoitos e asse em forno aquecido a 300 °C até ficarem sequinhos.

DICA DA MARCIA

Escaldar um pouco do polvilho com água ferven do deixa o biscoito oco e bem crocante.



Pão de Queijo de Frigideira

TEMPO 20 min **RENDE** 1 pão grande (4 porções)

INGREDIENTES

- 200 g de polvilho
- 1 ovo
- ½ caixinha de creme de leite
- 150 g de queijo mussarela ralado
- 1 pitada de fermento para bolo
- Sal a gosto
- Manteiga para pincelar

MODO DE PREPARO

Misture o polvilho, o ovo, o creme de leite, a mussarela, o fermento e o sal até formar uma massa. Pincele manteiga na frigideira, espalhe a massa e asse em fogo bem baixinho, com a frigideira tampada, virando para dourar dos dois lados.

DICA DA MARCIA

Fogo bem baixinho e tampa: assim o queijo derre te por dentro antes de a casca queimar.



Pizza de Frigideira

TEMPO 25 min **RENDE** 1 pizza (2 porções)

INGREDIENTES

- Massa: 1 ovo
- 120 ml de leite
- 1 col. (chá) de sal
- 1 xíc. de trigo (200 ml)
- 1 col. (chá) de fermento para bolo
- Cobertura a gosto: molho de tomate, mussarela, calabresa, tomate e cebola em rodelas, azeitonas e orégano

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes da massa. Unte uma frigideira, leve ao fogo baixo, despeje a massa e asse dos dois lados. Depois espalhe o molho de tomate, a mussarela, a calabresa, o tomate, a cebola e as azeitonas. Por último, o orégano. Tampe e deixe o queijo derreter.

DICA DA MARCIA

Vire a massa com a ajuda de um prato: escorrega da frigideira para o prato e volta do outro lado.



Massa Fácil de Pastel

TEMPO 40 min **RENDE** cerca de 10 pastéis

INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. de trigo (200 ml)
- 3 col. bem cheias de maionese
- Recheio a gosto (usei calabresa, queijo e orégano)
- Gema de ovo para pincelar

MODO DE PREPARO

Misture o trigo e a maionese até formar uma massa lisa, que não grude nas mãos. Abra com o rolo, corte, recheie com calabresa, queijo e orégano (ou o recheio da sua preferência) e feche apertando as bordas com um garfo. Pincele gema e asse em forno a 180 °C até dourar, ou frite em óleo quente.

DICA DA MARCIA

Não encha demais: recheio de mais estoura o pastel



Pão de Queijo de Panela

TEMPO 25 min **RENDE** 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xíc. de polvilho doce ou azedo, goma ou tapioca (200 ml)
- ½ caixinha de creme de leite
- 1 ovo
- 150 g de queijo em cubinhos
- Sal a gosto
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Misture o polvilho, o creme de leite, o ovo, o queijo e o sal. Unte uma panela com manteiga, espalhe a massa, tampe e asse no fogo do fogão bem baixinho para não queimar, virando para dourar dos dois lados.

DICA DA MARCIA

Panela de fundo grosso segura o calor por igual e não deixa o fundo do pão queimar.



Lanche Fácil de Frigideira

TEMPO 20 min **RENDE** 2 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 col. de polvilho
- 1 pitada de temperos secos (usei tempero baiano e orégano)
- Sal a gosto
- 150 g de frango desfiado
- 150 g de queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, o polvilho, os temperos e o sal. Despeje metade numa frigideira untada, em fogo baixo, espalhe o frango e o queijo e cubra com o resto da massa. Tampe e deixe dourar, depois vire e doure do outro lado.

DICA DA MARCIA

Bom para aproveitar o frango que sobrou do almoç

CAPÍTULO 4

Pratos Principais, Conservas e Temperos do Sítio

Panela de ferro, fogão a lenha e a sabedoria de conservar a fartura para os dias magros.



Carne de Lata (Conserva de Carne)

TEMPO 1 noite de tempero + 1 h de fogo **RENDE** 2 kg de conserva

INGREDIENTES

- 2 kg de lombo ou pernil suíno em pedaços
- sal, alho e limão
- banha de porco suficiente para cobrir

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal, alho e limão e deixe pegar gosto por uma noite. Frite lentamente na própria banha até ficar bem cozida e dourada. Acomode em lata ou pote de vidro esterilizado e cubra totalmente com a banha. Guarde em local fresco; retire as porções e esquente na hora de servir.

DICA DA MARCIA

A carne precisa ficar totalmente coberta pela banha . Qualquer pedaço exposto estraga.



Peixe no Leite de Coco

TEMPO 30 min de tempero + 20 min de panela

RENDE 6 postas

INGREDIENTES

- 1 kg de peixe em postas
- suco de 1 limão, sal e alho
- 1 cebola, 1 tomate e 1 pimentão em rodelas
- 200 ml de leite de coco
- 2 col. de azeite de dendê (opcional)
- coentro

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com limão, sal e alho por 30 min. Na panela, faça camadas de legumes e peixe. Regue com leite de coco e dendê e cozinhe tampado em fogo baixo por 20 min, sem mexer. Finalize com coentro.

DICA DA MARCIA

Não mexa o peixe durante o cozimento; só balan ce a panela para não desmanchar as postas.



Vatapá de Camarão

TEMPO 1 h 10 no total **RENDE** 8 porções

INGREDIENTES

- 500 g de camarão
- 4 pães amanhecidos
- 400 ml de leite de coco
- 1 xíc. de amendoim e castanha torrados
- 1 cebola, alho, gengibre
- 3 col. de dendê

MODO DE PREPARO

Deixe o pão de molho no leite de coco. Bata com amendoim, castanha e cebola. Refogue alho e gengibre no dendê, junte o creme e cozinhe mexendo até engrossar. Acrescente o camarão e cozinhe mais 5 min.

DICA DA MARCIA

Torre o amendoim e a castanha na hora: o vatap á ganha outro sabor.



Vatapá de Frango no Fogão a Lenha

TEMPO 1 h 15 no total **RENDE** 8 porções

INGREDIENTES

- 1 peito de frango cozido e desfiado (guarde o caldo)
- 4 pães amanhecidos
- 400 ml de leite de coco
- 1/2 xíc. de amendoim torrado
- cebola, alho, tomate, cheiro-verde
- 2 col. de dendê

MODO DE PREPARO

Bata o pão com o caldo, o leite de coco e o amendoim. Refogue os temperos no dendê, junte o creme e mexa sem parar na panela de ferro até soltar do fundo. Misture o frango e sirva com arroz branco.

DICA DA MARCIA

No fogão a lenha, mantenha fogo médio e mexa sempre com colher de pau para não pegar no fundo.



Tempero para Frango Assado

TEMPO 15 min + 1 noite de marinada **RENDE** 1 frango grande

INGREDIENTES

- 1 cabeça de alho
- 1 cebola
- suco de 2 limões
- 1/2 xíc. de vinagre
- 1/2 xíc. de óleo
- 2 col. de sal
- 1 col. de colorau
- pimenta-do-reino, alecrim, salsinha e cebolinha

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Espalhe sobre o frango, inclusive por baixo da pele, e deixe marinar de um dia para o outro. Asse coberto com papel-alumínio a 200 °C por 1 h e descoberto por mais 30 min para dourar. O tempero dura 15 dias na geladeira.

DICA DA MARCIA

Faça um vidro maior e guarde na geladeira: serve para carne de porco e peixe também.

CAPÍTULO 5

Doces, Pudins e Geleias de Travessa

Doce de tacho, de travessa e de geladeira: a sobremesa que fecha o almoço de domingo.



Pudim de Pão e Coco

TEMPO 1 h de forno + 6 h de geladeira **RENDE** 8 fatias

INGREDIENTES

- 200 g de pão
- 400 ml de leite
- 3 ovos
- 1 cx. de leite condensado
- 100 g de coco ralado
- Calda: 300 g de açúcar

MODO DE PREPARO

Derreta o açúcar até virar caramelo e forre a forma. Bata o pão, o leite, os ovos e o leite condensado no liquidificador e misture o coco. Despeje na forma, cubra com papel-alumínio e asse em banho-maria a 200 °C por cerca de 50 min. Gele antes de desenformar.

DICA DA MARCIA

Pão bem amanhecido, de dois ou três dias, absor ve melhor o leite.



Geleia de Jabuticaba

TEMPO 1 h 30 no total **RENDE** 3 vidros

INGREDIENTES

- 1 kg de jabuticabas
- 1 litro de água
- 700 g de açúcar
- suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Cozinhe as frutas na água até as cascas estourarem. Coe, apertando bem para extrair o caldo. Leve o caldo ao fogo com açúcar e limão, mexendo de vez em quando, até chegar ao ponto (uma gota no prato frio não escorre). Envase quente em vidros esterilizados.

DICA DA MARCIA

Não descarte as cascas: são elas que dão a cor roxa e o sabor marcante da geleia.



Morango Cravejado de Travessa

TEMPO 40 min + 3 h de geladeira **RENDE** 12 porções

INGREDIENTES

- Creme: 1 cx. de leite condensado, 2 cx. de creme de leite, 1 xíc. de leite em pó (200 ml)
- Açúcar e corante vermelho (para o crocante)
- 400 g de chocolate branco
- 2 bandejas de morango (a gosto)

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes do creme e leve ao fogo até engrossar; cubra com plástico e deixe esfriar. Derreta açúcar com corante vermelho, espalhe num tapete de silicone ou bancada e, depois de frio, quebre bem fininho. Derreta o chocolate branco e junte o açúcar crocante. Monte na travessa: creme, morangos e a cobertura de chocolate crocante.

DICA DA MARCIA

Use morangos bem secos depois de lavados para não soltar água no creme.



Surpresa de Uva

TEMPO 30 min + 3 h de geladeira **RENDE** 12 porções

INGREDIENTES

- 500 g de uvas verdes sem sementes
- 1 lata de leite condensado
- 1 col. de manteiga
- 300 g de chocolate meio amargo
- 1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO

Faça um brigadeiro branco com leite condensado e manteiga e espalhe na travessa. Cubra com as uvas. Derreta o chocolate com o creme de leite e despeje por cima. Gele por 3 horas.

DICA DA MARCIA

Seque bem as uvas com papel-toalha para o choco late não talhar.



Pudim Fácil

TEMPO 1 h 30 de forno + 6 h de geladeira **RENDE** 8 fatias

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas da lata de leite
- 3 ovos
- calda: 1 xíc. de açúcar

MODO DE PREPARO

Derreta o açúcar até virar caramelo e forre a forma. Bata o resto e despeje. Asse em banho-maria a 180 °C por 1 h a 1 h 30. Gele por 6 horas.

DICA DA MARCIA

Para o pudim sair sem furinhos, bata pouco e asse em forno baixo.



Pudim sem Leite Condensado

TEMPO 1 h 30 de forno + 6 h de geladeira **RENDE** 10 fatias

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 6 ovos
- 1 1/2 xíc. de açúcar
- 1 col. de amido
- baunilha
- calda de caramelo

MODO DE PREPARO

Bata tudo e coe. Despeje na forma caramelizada e asse em banho-maria a 160 °C por 1 h 30, até firmar. Gele bem antes de servir.

DICA DA MARCIA

Coe a mistura duas vezes; o pudim fica lisinho como



Arroz-Doce Cremoso

TEMPO 50 min no total **RENDE** 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xíc. de arroz
- 2 xíc. de água
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- casca de limão, cravo e canela em pau
- canela em pó

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz na água com as especiarias. Junte o leite e cozinhe em fogo baixo mexendo até ficar cremoso. Acrescente o leite condensado e cozinhe mais 5 min. Sirva polvilhado com canela.

DICA DA MARCIA

Mexa sempre no final, pois o arroz-doce engrossa rápido e pode grudar.



Doce de Abóbora

TEMPO 1 h 30 no tacho **RENDE** 1,5 kg de doce

INGREDIENTES

- 2 kg de abóbora madura em cubos
- 1 kg de açúcar
- cravo e canela em pau
- coco ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora com o açúcar e as especiarias em fogo baixo, sem água, mexendo de vez em quando com colher de pau. Quando virar doce pastoso e soltar do fundo do tacho, está pronto.

DICA DA MARCIA

Para ter pedaços inteiros, deixe a abóbora de molho em água com cal virgem antes de cozinhar.



Sorvete de Açaí

TEMPO 30 min + 8 h de congelador **RENDE** cerca de 2 litros

INGREDIENTES

- 1 litro de açaí puro
- 1 xíc. de açúcar (200 ml)
- 1 xíc. de leite em pó (200 ml)
- 1 col. de emulsificante para sorvete

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata muito bem o açaí, o açúcar e o leite em pó e leve ao congelador. Quando estiver firme, passe para a batedeira, junte o emulsificante e bata até dobrar de volume. Coloque em potes e leve novamente ao congelador até ficar firme.

DICA DA MARCIA

Bater de novo na batedeira com o emulsificante é o que deixa o sorvete cremoso, sem cristais de gelo.



Pudim de Queijo Mussarela

TEMPO 1 h 15 + geladeira **RENDE** 12 fatias

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 200 g de açúcar
- 1 litro de leite
- 300 g de queijo mussarela em cubinhos
- 200 g de trigo
- Calda: 300 g de açúcar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o leite, a mussarela e o trigo por aproximadamente 5 minutos. Faça um caramelo com os 300 g de açúcar na forma e despeje a mistura. Cubra com papel-alumínio, coloque a forma dentro de outra com água quente e asse em banho-maria, em forno a 280 °C, por cerca de 50 minutos.

DICA DA MARCIA

Deixe o pudim gelar bem antes de desenformar: ele firma e sai inteirinho.



Pudim de Leite em Pó

TEMPO 1 h + geladeira **RENDE** 10 fatias

INGREDIENTES

- 600 ml de água fervendo
- 2 ½ copos de leite em pó (copo de 300 ml)
- 200 g de açúcar
- 6 ovos
- Calda de açúcar para caramelizar a forma

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a água fervendo, o leite em pó, o açúcar e os ovos por uns 5 minutos. Coloque numa forma caramelizada, cubra com papel-alumínio e coloque dentro de outra forma com um pouco de água. Asse em banho-maria, em forno a 200 °C, por 40 minutos.

DICA DA MARCIA

Pudim sem furinho: deixe a mistura descansar uns minutos para a espuma subir e tire com uma colher.

CAPÍTULO 6

Laticínios e Utilidades Caseiras do Sítio

Leite tirado cedo vira requeijão e queijo. E o óleo usado vira sabão: nada se perde na roça.



O Melhor Requeijão Cremoso

TEMPO 45 min no total **RENDE** 500 g de requeijão

INGREDIENTES

- 2 litros de leite
- suco de 2 limões
- 1 col. (chá) de bicarbonato
- 1 col. (chá) de sal
- 200 ml de creme de leite
- 2 col. de manteiga

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite, desligue e junte o limão para talhar. Coe a massa e lave com água. Leve a massa ao fogo com o bicarbonato, mexendo até derreter. Junte sal, manteiga e creme de leite e bata no liquidificador ou mixer até ficar liso. Guarde em pote na geladeira.

DICA DA MARCIA

Bata o requeijão ainda quente; frio, ele não fica



Queijo Mussarela Caseiro

TEMPO 40 min + 1 noite de fermentação **RENDE** 1 kg de queijo

INGREDIENTES

- 5 litros de leite
- coalho líquido conforme a embalagem
- 1 col. (sopa) de sal
- água a 80 °C

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite a 35 °C, junte o coalho e deixe descansar 40 min. Corte a coalhada em cubos, mexa devagar e escorra o soro. Deixe a massa fermentar de um dia para o outro. Corte em tiras, cubra com água bem quente e salgada e estique com as mãos até ficar elástica e brilhante. Modele bolas ou tranças e coloque em água gelada.

DICA DA MARCIA

Se a massa não esticar, ainda não fermentou o bastante. Espere mais algumas horas.



Bônus: Sabão Líquido Caseiro

TEMPO 20 min + 1 noite de descanso **RENDE** 6 litros

INGREDIENTES

- 1 barra de sabão em pedra ralado (200 g)
- 5 litros de água
- 1/2 xíc. de bicarbonato
- 1/2 xíc. de vinagre
- 2 col. de detergente

MODO DE PREPARO

Derreta o sabão em 2 litros de água quente. Fora do fogo, junte o restante da água, o bicarbonato, o vinagre e o detergente. Mexa bem e deixe descansar uma noite. Guarde em garrafas.

DICA DA MARCIA

Agite a garrafa antes de usar, pois o sabão líquid o assenta com o tempo.



Bônus: Sabão em Pasta com Óleo e Álcool

TEMPO 20 min + 2 dias de descanso **RENDE** 4 litros de pasta

INGREDIENTES

- 1/2 kg de soda
- 1 litro de água
- 3 litros de óleo
- 600 ml de álcool 92 (ou álcool de posto)
- 1 xíc. (200 ml) de açúcar
- 1 xíc. de vinagre de álcool

MODO DE PREPARO

Use luvas e trabalhe em lugar arejado. Dissolva a soda na água, com cuidado. Junte o óleo aos poucos, mexendo sempre, e depois o álcool, o açúcar e o vinagre. Mexa até virar uma pasta homogênea e deixe descansar antes de usar. Guarde longe de crianças.

DICA DA MARCIA

Segurança em primeiro lugar: soda cáustica queim a. Use luvas e nunca deixe ao alcance de crianças.

DICAS DA ROÇA

Segredinhos da Roça

O que a vovó não escrevia em caderno nenhum: ela falava enquanto mexia a panela. Juntei aqui 55 desses segredos, separados por assunto, para você consultar na hora de cozinhar.

PARTE 1 DE 6

Na hora da massa

1 Ovo na água: se deitar no fundo, está fresco; se boiar, jogue fora.

2 Leite morno é mão no pulso: não queima e não esfria. Essa é a temperatura do fermento.

3 Fermento seco só acorda com açúcar: misture com leite morno e uma pitada de açúcar e espere espumar 10 minutos.

4 Sal nunca em cima do fermento — ele mata a levedura. Jogue o sal de um lado da bacia e o fermento do outro.

5 Sovar é dobrar e empurrar, não esmagar. Dez minutos de sova fazem pão que dura três dias.

6 Farinha de uma vez empelota. Junte aos poucos, peneirando, e pare quando desgrudar das mãos.

7 Massa um pouquinho grudenta é massa bem hidratada: não seque com farinha, senão o pão fica duro.

8 Nada de abrir o forno nos primeiros 20 minutos, senão o bolo murcha no meio.

9 Forma escura assa mais rápido que forma clara: se usar escura, baixe o forno em 10 °C.

10 Bolo desenforma melhor morno: espere 10 minutos, passe a faca na beirada e vire na grade.

PARTE 2 DE 6

No fogão e na panela

11 Óleo morno no começo e quente no final: bolinho frio na panela fica cru por dentro.

12 Para saber se o óleo está no ponto, jogue um pedacinho de massa: se borbulhar e subir na hora, pode fritar.

13 Fritura escorre em papel-toalha e nunca em pote tampado — o vapor amolece a casca.

14 Panela de ferro lava só com água e bucha, seca no fogo e ganha um paninho de óleo depois.

15 Fogão a lenha não obedece receita: fogo alto para dourar, brasa para cozinhar devagar.

16 Alho queima em segundos. Doure a cebola primeiro e junte o alho só no fim.

17 Peixe, vatapá e doce cremoso não se mexem com colher: balance a panela.

18 Leite que derrama: passe um dedinho de manteiga na borda da panela antes de ferver.

19 Feijão que não empapa: ferva, jogue essa água fora e cozinhe com água nova.

20 Cheiro-verde, coentro e cebolinha só no final, com o fogo desligado, para não perder o perfume.

PARTE 3 DE 6

Doces, geleias e conservas

21 Ponto de geleia: pingue uma gota num pires gelado; se não escorrer, está no ponto.

22 Vidro de conserva ferve por 15 minutos e seca virado sobre pano limpo. Nunca coloque o dedo por dentro.

23 Geleia quente em vidro quente: vidro frio racha com o calor.

24 Espume a geleia com escumadeira enquanto ferve — é isso que deixa ela transparente.

25 Doce de abóbora com pedaços firmes: deixe de molho em água com cal virgem e lave muito bem antes.

26 Brigadeiro que não açucara: fogo baixo, colher de pau e mão que não para de mexer.

27 Caramelo que cristaliza: não mexa com colher enquanto derrete; só balance a panela.

28 Pudim sem furos: bata pouco, asse em banho-maria e ponha a água do banho-maria já quente.

29 Fruta de travessa bem seca: água solta na fruta talha o creme.

30 Abóbora madura, de casca grossa, faz doce firme; abóbora nova vira papa no tacho.

PARTE 4 DE 6

Leite, queijo e quintal

31 Leite que talha: aqueça e junte o limão com o fogo desligado; fogo alto deixa a massa borrachuda.

32 Coalho em leite muito quente não pega: 35 °C é morno no dedo mindinho.

33 Requeijão se bate ainda quente, no mixer ou liquidificador; frio, ele não fica cremoso.

34 Nata tirada do leite fervido e descansado de um dia para o outro é mais grossa e mais gostosa.

35 Queijo que arrebenta ao esticar ainda não fermentou o bastante: espere mais algumas horas.

36 Ovo do quintal guarda com a ponta para baixo e nunca se lava antes de guardar.

37 Hortaliça se colhe de manhã cedo, com o orvalho ainda em cima: fica mais crocante.

38 Canela, cravo e erva-doce inteiros duram anos no vidro tampado; moídos, perdem o perfume em um mês.

39 Jabuticaba de geleia: as escuras, com a casca opaca, são as mais doces.

40 Milho de pamonha: espiga com o fio claro e grão que solta leite quando se aperta.

PARTE 5 DE 6

Casa cheirosa, nada se joga fora

41 Óleo usado nunca vai no ralo: coe e vire sabão. Um litro rende mais de dois litros de sabão em pasta.

42 Soda cáustica é coisa séria: luvas, óculos, local ventilado e longe das crianças.

43 Sabão líquido caseiro assenta com o tempo: agite a garrafa antes de usar.

44 Pão amanhecido não é sobra: vira farinha de rosca, vatapá, pudim de pão e torrada.

45 Cascas de banana, casca de ovo e borra de café voltam para o canteiro como adubo.

46 Ralo com cheiro: uma panela de água fervendo com vinagre e bicarbonato, uma vez por semana.

47 Um pires de bicarbonato no fundo da geladeira segura os cheiros; troque a cada três meses.

48 Tábua de madeira lava com limão e sal e nunca fica de molho na água.

49 Pano de louça, pano de mão e pano de chão são três panos diferentes — nunca um só.

50 Vassoura de piaçava e pano de chão com um copo de vinagre na água: casa cheirosa sem cheiro de produto.

PARTE 6 DE 6

Mais segredinhos da roça

51 Casca de laranja seca no fogão espanta mosquito e deixa a cozinha cheirosa.

52 Pano de prato encardido volta a clarear fervido com rodelas de limão.

53 Sal grosso num pratinho dentro do armário segura a umidade nos dias de chuva.

54 Borra de café no pé da planta é adubo bom e afasta formiga.

55 Panela de ferro nova: unte com banha e leve ao fogo antes do primeiro uso.