

Receitas no Microondas

É Prático e Rápido

ÍNDICE:

- * **Costeletas Aceboladas com Queijo**
- * **Bolo de Carne com Ervilhas**
- * **Lombo Enrolado**
- * **Frango Delicioso**
- * **Frango ao Creme Gratinado**
- * **Peito de Frango com Bolas de Batata**
- * **Frango com Laranja e Cachaça**
- * **Surpresa Cremosa de Frango**
- * **Peixe Recheado ao Molho**
- * **Peixe ao Creme de Aspargos**
- * **Camarão Tropical**
- * **Camarão de Inverno**
- * **Filé de Peixe com Champignons**
- * **Casquinhas de Peixe**
- * **Pimentão Gratinado**
- * **Torta de Limão**
- * **Pudim de Espinafre com Requeijão**

* **Couve-Flor Gratinada**

* **Chuchu Gratinado com Carne Moída**

* **Macarrão Gratinado**

* **Macarrão com Maionese**

* **Capeletti à 4 Queijos**

* **Creme de Laranja com Suspiros**

* **Merengue de Banana e Queijo**

* **Torta de Ricota**

* **Bolo de Coco**

* **Bolinhos de Laranja**

* **Arroz de Mestre**

* **Delícia Baiana**

* **Cuca Gaúcha**

* **Abobrinha com Arroz.**

Costeletas Aceboladas com Queijo

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço ou jantar simples (prato especial)

Ingredientes:

1 kg de costeletas de porco

2 dentes de alho amassados

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola cortada em rodelas

1 colher (chá) de açúcar

8 fatias de queijo tipo mussarela

Modo de Fazer:

- Lave bem as costeletas e seque-as com um guardanapo. Misture o alho com o sal e esfregue esta pasta nas costeletas. Polvilhe com a pimenta-do-reino e deixe tomar gosto por cerca de 2 horas.
- Arrume as costeletas num refratário redondo, sem que fiquem sobrepostas, regue-as com óleo, cubra e cozinhe por 15 a 20 minutos em potência 70% (média alta).
- Retire o refratário do forno, escorra as costeletas e reserve-as em outro recipiente. Meça o suco desprendido pelas costeletas e reserve 1/4 de copo. Despreze o retante se passar dessa medida. Volte o suco do cozimento ao refratário e junte o açúcar. Leve ao microondas por 5 a 6 minutos em potência alta (100%), até que forme um molho caramelado.
- Passe as rodelas de cebola neste molho caramelado e reserve.
- Arrume as costeletas num refratário que possa ir no modo. Dourar e grelhe-as por 20 minutos, virando-as na metade do tempo para que dourem por igual.
- Espalhe as cebolas carameladas sobre as costeletas, cubra-as com as fatias de queijo e leve-as por mais 5 minutos no modo Dourar. Sirva imediatamente.

Dica

Sirva estas costeletas com arroz branco, batatas ou qualquer outro alimento fóculento e uma boa salada verde.

Bolo de Carne com Ervilhas

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço informal, lanches e refeições rápidas.

Ingredientes:

Bolo de Carne: 1/2 kg de carne moída

1 xícara (chá) de farelo de trigo ou aveia em flocos

3 ovos

1/2 caixinha de purê de tomate (das de 530g)

Sal e temperos a gosto

Molho: 1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de óleo

1/2 caixinha de purê de tomate (o restante do usado acima)

1 lata de ervilhas

Cheiro verde a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Queijo tipo parmesão ralado a gosto (para finalizar)

Preparo do Bolo de Carne:

- Misture bem todos os ingredientes, sendo que os ovos devem ser previamente batidos com um garfo.
- Unte um refratário redondo grande (tipo torta) e coloque nele a mistura do bolo de carne. Cozinhe por 12 minutos em potência 70% (média alta).
- Retire do forno e reserve, coberto.

Preparo do Molho:

- Num refratário grande e fundo coloque a margarina, o óleo e a cebola. Misture bem e leve ao forno por 3 minutos em potência 100% (alta).
- Acrescente as ervilhas escorridas, o purê de tomate, o cheiro verde e os temperos. Misture bem e leve ao

forno por 4 minutos em potência 100% (alta), mexendo o molho na metade do tempo.

- Coloque o molho sobre o bolo de carne reservado, polvilhe com queijo ralado e leve novamente ao forno por 4 minutos em potência 100% (alta).

- Coloque o refratário sobre o suporte metálico e doure no modo. Dourar por 6 minutos.

Dica

Sirva acompanhado de batatas cozidas ou arroz e uma salada verde, bem variada e crocante;

Eervas desidratadas como orégano, manjericão, manjerona, etc, dão um sabor todo especial a este delicioso bolo de carne.

Lombo Enrolado

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Jantar ou almoço formal (prato principal)

Ingredientes:

1 kg de lombo de porco

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Suco de 1 limão

1 tomate sem pele nem sementes, picado

1 xícara (chá) de caldo de carne ou de vinho branco seco

Recheio:

1 colher (sopa) de óleo

8 fatias de bacon (2 picadas e 6 inteiras)

1 cebola média, picada

1 cenoura ralada

1 maçã verde, picada

3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (salsa e cebolinha)

Modo de Fazer:

- Com uma faca afiada abra o lombo, dando-lhe a forma de um bife grande. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e o suco de limão. Deixe tomar gosto por 1 hora, no mínimo.
- Enquanto isto prepare o recheio: coloque num refratário o óleo e 2 das 8 fatias de bacon, picadinhos. leve ao microondas por 2 minutos em potência alta (100%). Acrescente a cenoura, a maçã e o cheiro-verde, misture bem e leve novamente ao forno por 2 minutos em potência alta (100%), para refogar.
- Recheie o lombo com esta mistura e enrole-o como um rocambole, apertando bem. Amarre com barbante de cozinha, prendendo junto as 6 fatias restantes de bacon ao redor do lombo.
- Coloque o lombo assim preparado num refratário com tampa e leve ao microondas por 25 a 30 minutos em potência alta (100%). Após 1/3 do tempo (cerca de 8 a 10 minutos de cozimento), acrescente o tomate picado e o caldo de carne ou vinho à carne, rearranjando a posição do rocambole no refratário. Vire a carne mais duas vezes durante o tempo final de cozimento, mantendo o refratário sempre tampado.
- Retire a carne, colocando-a num refratário que possa ir no modo Dourar. Coloque-o sobre o suporte metálico e doure por 15 minutos, virando na metade do tempo para que fique dourado por igual.

Dica

Use o caldo restante do cozimento para fazer um delicioso molho para acompanhar a carne: coe o líquido, acrescente 1 colher (chá) de amido de milho dissolvido à parte num pouco do caldo e cozinhe por 2 a 3 minutos em potência 70% (média alta) até engrossar. Corrija o tempero do molho se for necessário;

O prato fica mais sofisticado se você usar vinho branco seco ao invés de caldo de carne. Neste caso o vinho deve ser o mesmo que será servido com a carne.

Frango Delicioso

Rendimento: 5 porções

Uso: Almoço ou jantar (prato principal)

Ingredientes:

1 kg de coxas e sobre-coxas de frango

1/2 xícara de suco de laranja

2 colheres (sopa) de molho inglês

1 colher (sopa) de catchup

2 dentes de alho amassados

1 cebola ralada

1 xícara (café) de vinho branco seco

Sal e pimenta-do-reino à gosto

50g de queijo tipo parmesão ralado

1 lata de creme de leite (com o soro)

Modo de Fazer:

- Tempere os pedaços de frango com todos os temperos (exceto o queijo e o creme de leite), colocando-os num refratário com tampa.
 - Leve ao microondas por 15 a 20 minutos na potência 50% (média), mexendo e rearranjando os pedaços após 10 minutos de cozimento.
 - Retire do forno, adicione o creme de leite misturando bem. Polvilhe com o queijo ralado e coloque o refratário, sem a tampa, sobre o suporte metálico.
 - Doure por 8 minutos.
-

Frango ao Creme Gratinado

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço ou jantar (prato principal), festas com serviço de pratos tipo bufê.

Ingredientes:

Refogado de frango:

2 peitos de frango grandes

Suco de 1 limão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de óleo

1 dente de alho espremido

1 cebola média, picadinha

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picadinho

Refogado de milho:

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola média, picadinha

5 tomates sem pele nem sementes, picadinhos

1 lata de milho verde, escorrido

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picadinho

Sal a gosto

Creme:

O líquido reservado do cozimento dos peitos de frango

1 tablete de caldo de galinha

1 xícara (chá) de água quente

1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo

1 lata de creme de leite

Finalização:

50g de queijo parmesão ralado

Preparo do Refogado de Frango

-Corte os peitos de frango em pedaços e coloque-os num refratário. Tempere com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Cubra o refratório e leve ao microondas por 10 a 15 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento.

-Deixe descansar por 5 minutos, escorra reservando o líquido que se formou durante o cozimento e desfie a carne.

-Num outro refratário coloque a margarina, o óleo e o dente de alho espremido. Misture e leve ao forno por 2 minutos em potência 100% (alta).

-Acrescente a cebola picadinha, mexa e leve novamente ao forno por 2 minutos em potência 100% (alta).

-Junta a carne desfiada e o cheiro-verde ao refogado de cebola e alho e leve ao microondas, com o recipiente tampado, por 4 minutos em potência 100% (alta).

-Prove os temperos e coloque mais sal se necessário. Reserve.

Preparo do refogado de milho

-Em um refratário médio coloque o óleo e a cebola. Misture bem e leve ao microondas por 3 minutos em potência 100% (alta) para refogar.

-Acrescente os tomates picados, tampe o refratário e cozinhe por 4 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento.

-Acrescente os tomates picados, tampe o refratário e cozinhe por 4 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento.

-Misture a este refogado o milho verde escorrido, o cheiro-verde e sal a gosto. Reserve.

Preparo do creme

-Num refratário grande misture o líquido resultante do cozimento dos peitos de frango e o tablete de caldo de galinha, dissolvido na água quente.

-Acrescente a farinha de trigo, dissolvida à parte num pouco dessa mistura. Leve ao microondas por 4 minutos em potência 100% (alta), até engrossar, mexendo na metade do tempo de cozimento.

-Retire do forno, bata bem e junte o creme de leite, misturando novamente. Reserve.

Montagem do prato

- Num refratário redondo baixo (tipo forma de bolo) coloque o refogado de milho verde.
 - Sobre o milho arrume o refogado de peito de frango desfiado.
 - Cubra com o creme e polvilhe com queijo ralado.
 - Colque o refratário sobre o suporte metálico e leve no modo.
- Dourar por 6 minutos, até que fique bem gratinado.
-

Peito de Frango com Bolas de Batatas

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço ou jantar informais

Ingredientes:

Frango:

2 peitos de frango suco de 1 limão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Bolas de batata:

1kg de batata

2 gemas

1 colher (sopa) de margarina

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

Cubinho de queijo tipo prato

Óleo para untar

Molho:

2 colheres (sopa) de óleo

4 colheres (sopa) de cebola picadinha

1 caixinha de purê de tomate de 530g

Finalização:

100g de queijo parmesão ralado menos 2 colheres (sopa), que são usadas nas bolas de batata.

Preparo do frango

-Divida os peitos de frango em pedaços, coloque-os num refratário e tempere-os com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino.

-Tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento.

-Deixe esfriar um pouco, escorra o líquido resultante do cozimento e reserve-o. Desfie a carne e reserve-a para o molho.

Preparo das bolas de batata

-Lave bem as batatas com uma escovinha, seque-as e fure-as com um garfo.

-Coloque-as em círculo diretamente sobre o prato giratório e cozinhe por 15 minutos em potência 100% (alta), re-arranjando após 8 minutos de cozimento.

-Embrulhe as batatas todas juntas num pedaço de papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos. Após esse tempo, descasque-as e passe pelo espremedor.

-A massa de batata resultante acrescente as gemas, a margarina, a farinha de trigo e o queijo ralado. Misture bem e prove o sal, colocando mais se for necessário.

-Com essa massa faça bolas do tamanho de uma noz, recheando cada uma com um pedacinho de queijo tipo prato.

-Unte com óleo um refratário redondo baixo e arrume as bolas de batata nele. Reserve.

Preparo do molho

-Num refratário redondo alto coloque as 2 colheres de óleo e a cebola e leve ao microondas por 3 minutos em potência 100% (alta) para refogar.

-Acrescente a carne desfiada dos peitos de frango, o caldo do cozimento reservado e o purê de tomates. Misture bem, cubra o refratário e cozinhe em microondas por 6 a 8 minutos em potência 100% (alta), mexendo uma vez durante o cozimento. Verifique o tempero e corrija o sal se necessário. Reserve.

Finalização

-Espalhe o molho de frango e tomate sobre as bolas de batata no refratário e leve ao microondas por 8 minutos em potência 70% (média alta).

-Retire do forno, polvilhe com o queijo parmesão ralado, coloque o refratário sobre o suporte metálico e gratine no modo Dourar por 4 a 6 minutos.

Dica

Este prato é muito substancial e quase completo; servindo-o acompanhado de legumes levemente cozidos ("al dente") e uma salada verde você terá uma refeição muito nutritiva.

Frango com Laranja e Cachaça

Rendimento: 4 porções

Uso: Almoço ou jantar formal (prato principal)

Ingredientes:

1 kg de peito de frango sem pele

1 colher (café) de sal

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

1 colher (sopa), rasa, de maisena

1 colher (chá) de suco de laranja

1 colher (chá) de molho inglês (tipo worcestershire)

4 colheres (sopa) de cachaça

1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de fazer:

-Corte os peitos de frango ao meio e, se preferir, retire os ossos.

Tempere com o sal.

-Coloque num refratário, cubra e cozine em microondas por 10 minutos em potência 70% (média alta).

-Retire do forno e escorra o líquido formado durante o cozimento, reservando-o num copo.

-Besunte os peitos de frango com a manteigas ou margarina e coloque o refratário sem a tampa sobre o suporte metálico.

-Doure no modo Dourar por 15 a 20 minutos.

-Num refratário fundo dilua a maisena no suco de laranja. Acrescente o líquido do cozimento reservado, o molho inglês, e a cachaça, misturando tudo muito bem.

-Leve ao microondas por 4 minutos em potência 50% (média), mexendo duas vezes durante o cozimento.

-Prove o tempero e acrescente mais sal se necessário.

-Despeje o molho sobre os peitos de frango, polvilhe com a salsinha picada e sirva a seguir, bem quente.

Dica

Esta receita apresenta uma maneira muito interessante de usar a cachaça - nossa bebida nacional - em receitas elegantes e sofisticadas.

Surpresa Cremosa de Frango

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço ou jantares formais (prato principal).

Ingredientes:

1 kg de coxa e peito de frango

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Refogado:

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola picada

2 tomates sem peles nem sementes picados

1/2 maço de cheiro-verde, picado

1 pimentão limpo, picado

Creme:

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

O líquido que se forma no cozimento no frango

1/2 litro de leite

2 gemas

1/2 colher (sopa) de margarina

1 colher (café) de sal

Cobertura:

1/2 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado

100 g de azeitonas picadas

1 ovo cozido triturado

100 g de queijo tipo mussarela em fatias.

Preparo do Frango

-Limpe bem o frango e tempere-o com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque-o num refratário com tampa e cozinhe em microondas por 18 minutos em potência 70% (média alta).

- Retire do forno, reservando o líquido que se formou no cozimento. Desosse e pique a carne em pedaços não muito pequenos.

Reserve.

Preparo do Refogado

- Coloque o óleo e a cebola num refratário e leve ao microondas por 3 minutos na potência 100% (alta) para refogar. Acrescente os tomates, o cheiro-verde e o pimentão, misturando bem.

- Cubra o refratário e leve-o ao microondas por 3 minutos em potência 100% (alta). Reserve.

Preparo do Creme

- Num refratário fundo desmanche a farinha no líquido reservado do cozimento do frango. Acrescente o leite, as gemas batidas, a margarina e o sal. Misture bem e leve ao microondas por 4 minutos em potência 100% (alta), mexendo duas vezes durante o cozimento, até que adquira a consistência de um mingau grosso. Reserve.

Montagem do Prato

- Despeje o creme numa forma refratária redonda e polvilhe com o queijo tipo parmesão ralado.

- Arrume os pedaços de frango sobre o creme e cubra-os com o refogado, as azeitonas picadas e o ovo cozido triturado.

- Cubra tudo com as fatias de mussarela.

- Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve para dourar no modo Dourar por 10 a 15 minutos, até que fique bem gratinado

Dica

Sirva acompanhado de arroz branco e vegetais cozidos de variadas, como brócolis, cenoura, couve-de-bruxelas, etc.

Este tipo de prato é ideal para ser servido em festas onde o serviço é do tipo bufê, pois como o frango é desossado e cortado em pedaços dispensa-se o uso de facas.

Peixe Rechado ao Molho

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço ou jantar informais

Ingredientes:

Peixe:

1 peixe inteiro de 1 kg

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Suco de limão

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (café) de páprica

Recheio:

3 cebolas picadas

3 pimentões picados

4 tomates maduros, sem pele nem sementes, picados

100 g de toucinho defumado picado

Sal

Base e Molho:

4 colheres (sopa) de óleo

1/2 kg de batatas cortadas em rodelas regulares

1 xícara (chá) de água fervente

1 colher (sopa) de coentro picado.

Preparo do Peixe

- Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Deixe tomar gosto por cerca de 1 hora.

- Passado este tempo polvilhe toda a superfície do peixe com a farinha de trigo misturada com a páprica. Reserve.

Preparo do Recheio

- Misture todos os ingredientes do recheio, temperado com sal a gosto.
- Divida esta mistura em 2 porções e com uma delas recheie o peixe. Reserve o restante.

Preparo da Base e Finalização do Prato

- Unte uma forma refratária redonda com as 4 colheres de óleo e coloque nela as rodelas de batata, formando uma camada.
 - Cubra e cozinhe em microondas por 3 minutos em potência 100% (alta).
 - Retire a forma do microondas, coloque o peixe recheado sobre as batatas e, por cima de tudo, coloque a outra metade do recheio reservado.
 - Regue com a água fervendo, tampe a forma e leve ao microondas por 15 minutos em potência 100% (alta).
 - Retire a tampa, polvilhe com o coentro e coloque a forma sobre o suporte metálico no forno.
 - Leve ao modo Dourar por 10 minutos.
-

Peixe ao Creme de Aspargos

Rendimento: 4 porções se servido como prato principal; 6 porções se servido como entrada.

Uso: Entrada ou prato principal em jantares.

Ingredientes:

Peixe:

1 kg de filé fino de linguado ou pescada (11 a 12 filés)

2 colheres (sopa) de suco de limão

2 dentes de alhos amassados

1 colher (sobremesa) rasa de sal

1 colher (café) de pimenta-do-reino branca

Purê de batatas:

1/2 kg de batatas

1 colher (sopa) de margarina

Sal, noz moscada e pimenta-do-reino a gosto

1/2 xícara (chá) de leite quente

Creme de aspargos:

1 envelope de sopa-creme de aspargos

1/2 litro de água

Preparo do Peixe

- Lave bem os filés de peixe e seque-os com papel de cozinha.
- Numa tigela misture o suco de limão, o alho, o sal e a pimenta. Passe os filés nesta mistura e deixe-os tomado gosto por 1 hora.
- Escorra bem os filés, removendo os resíduos do alho. enrole cada um com cuidado e coloque-os em círculo num refratário redondo.
- Cubra e leve ao microondas por 10 minutos em potência 100% (alta).
- Retire do forno e reserve, mantendo coberto.

Preparo do Purê de Batatas

- Lave bem e seque as batatas. Fure-as com um garfo, arrume-as em círculo sobre o prato giratório e cozinhe em microondas por 10 minutos em potência 100% (alta), virando-as após 5 minutos de cozimento.
- Retire as batatas do forno, embrulhe-as todas juntas em papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos.
- Descasque as batatas, passe-as pelo espremedor e acrescente a margarina. Tempere a gosto e misture bem. A esta mistura acrescente aos poucos o leite quente, até que o purê atinja uma consistência que possa passar pelo saco de confeitar bolo. Reserve.

Preparo do Creme de Aspargos

- Num refratário fundo coloque o conteúdo do envelope da sopa-creme de aspargos e, aos poucos

misturando bem, acrescente a água.

- Leve ao forno por 6 minutos em potência 100% (alta), mexendo a cada 2 minutos para não encaroçar. Reserve.

Montagem do Prato

- Escorra todo o líquido que se formou durante o cozimento do peixe.

- Arrume os rolinhos de peixe no centro de um refratário redondo raso. Usando o bico pitanga grande, faça pitangas contornando toda a volta do prato. Despeje o creme de aspargo sobre os rolinhos de peixe não deixando que caia sobre as pitangas de purê.

- Leve ao microondas por 2 minutos em potência 100% (alta).

- Coloque o refratário sobre o suporte metálico e doure no modo Dourar por 6 a 8 minutos.

Camarão Tropical

Rendimento: 4 a 5 porções se servido como entrada; 2 a 3 porções se servido como prato principal

Uso: Entrada ou prato principal em almoços ou jantares

Ingredientes:

2 cebolas médias picadas

4 dentes de alho amassados

4 colheres (sopa) de azeite

250 g de tomates sem pele nem sementes, picados

300 g de camarão médio, limpo

Sal e pimenta-do-reino a gosto

3 colheres (sopa) de salsa picadinha

1 colher (sopa) de mostarda

1 lata de creme de leite (com soro)

50 g de uma mistura de queijo tipo parmesão ralado e farinha de rosca, em partes iguais

Modo de Fazer:

- Num refratário fundo coloque a cebola, o alho e o azeite. Cubra e leve ao microondas por 2 minutos em potência 100% (alta)
- Junte os tomates e leve novamente ao forno por 8 minutos em potência 100% (alta), para refogar, mexendo 2 vezes durante o cozimento.
- Em seguida acrescente os camarões, o sal, a pimenta e a salsa picadinho. Tampe e cozinhe por 4 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento.
- Retire do forno, acrescente a mostarda e o creme de leite e misture bem.
- Polvilhe a superfície com a mistura de queijo ralado e farinha de rosca e coloque o refratário sobre o suporte metálico.
- Doure no modo Dourar por 5 a 7 minutos.

Dica

Sirva com arroz bem solto quentinho;

Acompanhe de vinho seco gelado em ocasiões mais formais ou de cerveja em refeições informais.

Camarão de Inverno

Rendimento: 8 unidades

Uso: Entrada em ocasiões especiais

Ingredientes:

1 kg de camarões médios ou pequenos, sem casca

1 colher (sobremesa) rasa de sal

1 colher (chá) de maisena

1 lata de creme de leite sem soro

1 vidro pequeno de maionese

1/2 xícara (chá) de catchup picante

1 colher (café) de pimenta-do-reino branca

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

1 1/2 colher (sopa) de manteiga ou margarina

2 xícaras (chá) de purê de batatas (vide a receita "Peixe ao Creme de Aspargos")

Modo de Fazer:

- Lave bem os camarões, escorra completamente e coloque-os num refratário redondo baixo.
- Tempere-os com o sal, tampe e leve ao microondas por 8 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento. Os camarões deverão estar rosados ao final do cozimento. Reserve.
- Em separado misture a maisena, o creme de leite sem soro, a maionese, o catchup e pimenta, até que a mistura se transforme num creme homogêneo.
- Escorra bem os camarões e junte-os a este creme.
- Divida a mistura de camarões em 8 conchas de vieiras. Polvilhe com a farinha de rosca e espalhe pedacinhos de manteiga sobre cada concha. Com o aparelho de confeitar bolo faça pitangas de purê nas bordas das conchas.
- Coloque 4 conchas de cada vez sobre o suporte metálico e gratine no modo Dourar por 4 a 6 minutos.

Filés de Peixe com Champignons

Rendimento: 8 porções se for servido como entrada, 4 porções se for servido como prato principal

Uso: Jantar formal

Ingredientes:

Filé de Peixe:

8 filés de pescada

1 folha de louro picadinho

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1/2 xícara (chá) de vinho branco seco

Molho de Champignons:

2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1/2 litro de leite

Sal a gosto

100 g de champignons (cogumelos de Paris)

Finalização:

100 g de queijo tipo mussarela ralado

Páprica para polvilhar

Preparo dos Filés de Peixe

- Tempere os filés com o louro, sal e pimenta-do-reino a gosto e o vinho branco seco.

- Arrume os filés num refratário retangular, tampe e leve ao microondas por 6 minutos em potência 70% (média alta), virando os filés após 3 minutos de cozimento. Reserve.

Preparo do Molho de Champignons

- Num refratário redondo alto coloque a manteiga ou margarina, a farinha de trigo e o leite.

- Leve ao microondas por 8 minutos na potência 70% (média alta), mexendo 2 ou 3 vezes para não encaroçar.

- Tempere com sal e acrescente os champignons a este molho branco. Reserve.

Finalização

- Cubra os filés de peixe que estão no refratário com o molho de champingnons, espalhe o queijo e polvilhe com a páprica.

- Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve no modo Dourar por 8 minutos.

Dica

Você poderá tornar este prato ainda mais sofisticado se ao invés de filés de pescada usar filés de linguado acrescente um pouco de estragão seco ao molho para um toque extra de requinte.

Sirva acompanhado de vinho branco seco gelado.

Casquinhas de Peixe

Rendimento: 6 unidades

Uso: Petisco ou entrada em almoços ou jantares informais

Ingredientes:

1 colher (sopa) de óleo

1 colher (sopa) de cebola ralada

1 dente de alho amassado

1 1/2 xícara (chá) de sobras de peixe picado

1/2 xícara (chá) de miolo de pão

2/3 xícara (sopa) de leite

uma colher (sopa) de salsa picada

sal e pimenta-do-reino a gosto

1/2 xícara (chá) de farinha de rosca

2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

Modo de Fazer:

- Coloque o óleo, a cebola e o alho num refratário e leve ao microondas por 3 minutos em potência 100% (alta) para refogar.
- Junte as sobras de peixe e o miolo de pão, previamente amolecido no leite. Misture bem e volte ao microondas por 2 minutos em potência 100% (alta).
- Retire do forno, acrescente a salsa picada e tempere a gosto com o sal e a pimenta.
- Coloque esta mistura em conchas de vieira, polvilhe com a farinha de rosca e espalhe sobre cada uma pedacinhos de manteiga ou margarina.
- Coloque as conchas recheadas num refratário raso e coloque este sobre o suporte metálico.
- Leve ao modo Dourar por 10 minutos para gratinar.

Dica

Sirva acompanhado de fatias de limão;

Esta receita mostra como é possível usar o microondas para um aproveitamento mais racional e inteligente de sobras de alimentos.

Pimentão Gratinado

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Acompanhamento de carnes assadas

brunch, refeições leves ou como um dos pratos de uma refeição vegetariana

Ingredientes:

3 pimentões grandes

Óleo para untar

3 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de salsa picada

2 ou 3 tomates, sem peles nem sementes, cortados em cubos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

100 g de queijo parmesão ralado

1/2 xícara (chá) de farinha de rosca

1/2 xícara (chá) de óleo

Modo de Fazer:

- Lave os pimentões e enxague. Corte-os ao meio, retire as sementes e corte-os em tirinhas.
- Unte uma forma refratária com óleo. Espalhe no fundo metade do pimentão, espalhe por cima metade do alho e da salsa. espalhe sobre esta camada metade dos tomates picados e tempere com sal e pimenta-do-reino. Polvilhe com metade do queijo ralado.
- repita novamente as camadas, sendo que a última deverá ser de queijo ralado.
- Cubra tudo com a farinha de rosca e regue com o óleo.
- Tampe o refratário e leve ao forno por 5 minutos em potência 100% (alta).
- Retire a tampa do refratário, coloque-o sobre o suporte metálico e grelhe no modo Dourar por 10 a 15 minutos . Sirva quente.

Dica

Este prato ficará mais atraente se for usado um pimentão verde, um vermelho e um amarelo;

O pimentão é um vegetal riquíssimo em vitamina C e por isso é bom ser usado com freqüência as refeições.

Torta de limão

Rendimento: 8 porções

Uso: Sobremesa em almoços e jantares informais; lanche.

Ingredientes:

Massa : 100 g de manteiga ou margarina

1 ovo

2 colheres de (sopa) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Recheio : 1 lata de leite condensado

1 lata de creme

1/4 xícara (chá) de suco de limão casca de limão ralada, a gosto

Cobertura : 3 claras

6 colheres (sopa) de açúcar.

Preparo da massa

- Misture todos os ingredientes da massa, até que fique uma mistura homogênea.
- Abra a massa com o rolo e forre com ela o fundo e as laterais de um refratário redondo abaixo (tipo torta). Fure a massa com um garfo.
- Leve ao microondas por 8 a 10 minutos na potência 100% (alta). Retire do forno e deixe esfriar.

Preparo do recheio

- Misture todos os ingredientes do recheio até formar um creme espesso. (O recheio é feito a frio e engrossa pelo efeito do ácido do limão reagindo com as proteínas do leite). Reserve.

Preparo da cobertura

- Bata as claras em ponto de neve e, aos poucos e sempre batendo, acrescente o açúcar até que se forme um suspiro bem firme. Reserve.

Montagem da torta

- Coloque o recheio na massa já completamente fria
- Espalhe o suspiro de forma decorativa sobre o recheio para formar a cobertura

- Leve no modo Dourar por 5 a 7 minutos, até o suspiro dourar
 - Sirva fria ou gelada
-

Pudim de Espinafre com Requeijão

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Acompanhamento de carnes, aves e peixes em almoços ou jantares informais; prato principal em refeições leves ou vegetarianas.

Ingredientes:

1 maço de espinafre (somente as folhas)

50 g de bacon picadinho

1 cebola ralada

1 tomate picadinho

1 dente de alho amassado

1/2 colher (café) de noz-moscada ralada

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 copo de requijão

50 g de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

- Lave bem o espinafre. Coloque num refratário, tampe e leve ao microondas por 5 minutos na potência 100% (alta).
- Retire do forno, bata no liquidificador juntamente com leite, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e a

farinha de trigo. Reserve.

- Num refratário fundo coloque o bacon picadinho, a cebola ralada, o tomate picado, o alho amassado e leve ao forno por 4 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento.
 - Finalmente, junte o creme de espinafre ao refogado de tomate, misture bem e leve ao microondas por 5 minutos em potência 100% (alta), mexendo duas vezes durante o cozimento. Deverá ficar um creme espesso.
 - Misture o queijo ao creme de espinafre e polvilhe toda a superfície com o queijo ralado.
 - Coloque o refratário sobre o suporte metálico e doure no modo. Dourar por 8 a 10 minutos. Sirva a seguir.
-

Couve-flor Gratinada

Rendimento: 4 porções

Uso: Acompanhamento de carnes e aves assadas em refeições leves ou como um dos pratos de uma refeição vegetariana.

Ingredientes:

couve-flor:

1 couve-flor pequena

1/2 xícara (chá) de água

sal a gosto

Molho branco:

1/2 litro de leite

1 cebola pequena ralada

2 colheres (sopa) de maisena

sal a gosto

Acabamento:

100 g de queijo

mussarela ralada no ralo grosso

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Preparo da couve-flor:

-Limpe e lave muito bem a couve-flor e separe-a em buquês num refratário fundo, acrescente a água e o sal dissolvido nela, cubra e leve ao microondas por 10 minutos em potência 100% (alta).

-Escorra e reserve.

Preparo do Molho branco:

-Num refratário coloque todos os ingredientes do molho, sendo que a maisena deve ser dissolvida à parte num pouco do leite usado na receita.

-Leve ao microondas por 7 minutos em potência 100% (alta), mexendo na metade do tempo de cozimento. Reserve.

Finalização do Prato:

-Arrume os buquês de couve-flor num refratário raso, despeje o molho branco sobre eles e cubra com o mussarela ralada. Polvilhe com o queijo parmesão ralado.

-Coloque o prato assim montado sobre o suporte metálico e leve no modo Dourar para gratinar por 10 minutos.

Chuchu Gratinado com Carne Moída

Rendimento: 4 porções se usado como prato principal

6 porções se usado como acompanhamento

Uso: Em almoço ou jantares informais

Ingredientes:

Chuchu:

1 kg de chuchu, descascado e limpo, cortado em cubos de tamanho regular

Carne moída:

600 g de carne moída

Temperos a gosto (sal, pimenta, páprica, etc).

Molho branco:

2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1/2 litro de leite

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal, pimenta-do-reino branca e noz-moscada a gosto

Finalização: queijo tipo parmesão ralado a gosto

Preparo do Chuchu:

Tempere a carne a gosto e leve ao forno num refratário redondo baixo (tipo forma de bolo) e cozinhe por 6 a 7 minutos em potência 100% (alta), mexendo com um garfo a cada 2 minutos para que fique bem soltinha. Reserve.

Preparo do Molho branco:

-Num refratário fundo coloque a manteiga ou margarina e leve ao forno por 1 minuto em potência 70% (média alta para derreter).

-Misture a farinha aos poucos à manteiga derretida e depois coloque o leite devagar, mexendo constantemente para dissolver bem.

-Volte o refratário ao forno e cozinhe o molho por 6 minutos em potência 100% (alta), mexendo a cada 2 minutos, até que o molho engrosse.

-Acrescente o queijo ralado e tempere bem com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve.

Finalização:

No refratário em que está a carne, espalhe por cima dela o chuchu, previamente escorrido.

-Cubra o chuchu com o molho branco.

-Polvilhe com queijo parmesão ralado a gosto.

-Leve ao forno e cozинhe por 3 minutos em potência 100% (alta).

-Doure no modo Dourar por 6 minutos ou até o ponto desejado.

Macarrão Gratinado

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Almoço ou jantar simples

Ingredientes:

1/2 kg de espaguete ou talharim

1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de óleo

5 copos de água

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola picada

4 tomates sem peles nem sementes, picados

1 colher (café) de sal

1 xícara (chá) de leite

1 lata de ervilhas, escorridas

200 g de presunto picado

queijo parmesão ralado, a gosto

Modo de fazer:

- Em um refratário grande e fundo coloque a água e leve ao forno por 10 minutos em potência 100% (alta), até levantar fervura.
- Quando a água ferver retire o refratário do forno e, com cuidado, acrescente o sal e 2 colheres de óleo (quando se coloca o sal na água ocorre uma nova ebulação: isto é normal). Junte o macarrão, mexa e leve novamente ao forno.
- Cozinhe o macarrão por 15 minutos em potência 100% (alta). Retire, escorra, passe por água fria e reserve.
- Num refratário fundo refogue a cebola no óleo por 3 minutos em potência 100% (alta).
- Acrescente os tomates e sal à cebola refogada e cozinhe por mais 4 a 6 minutos em potência 100% (alta). Retire do forno e reserve.
- Ao macarrão escorrido junte a maionese e o leite e misture bem. Acrescente as ervilhas e o presunto, misturando novamente muito bem.
- À mistura acima acrescente o refogado de tomates, mexa e coloque tudo num refratário redondo baixo.
- Polvilhe toda a superfície com queijo ralado a gosto, coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve no modo Dourar por 15 minutos para gratinar.

Dica

Pratos de massa como este são bastante substanciais e nutritivos; sirva-os com uma boa salada verde ou de vegetais e terá uma refeição completa.

Macarrão com Maionese

Rendimento: 4 a 6 porções

Uso: Prato principal em almoços ou jantares informais

Ingredientes:

Macarrão:

1/2 kg de talharim

1 1/2 litros de água

1 fio de óleo

1 colher (sobremesa) de sal

Molho:

100 g de presunto picadinho

100 g de mussarela

100 g de queijo ralado (dividido em 2 porções iguais)

Maionese (até dar o ponto desejado)

3 ovos

1/2 vidro pequeno de leite de coco

sal

Manteiga ou margarina para untar

Preparo do macarrão:

-Num refratário grande e fundo coloque a água, o óleo e o sal. Tampe e leve ao forno por 10 a 12 minutos em potência 100% (alta), até a água ferver.

-Retire do forno e coloque o macarrão, enchendo bem. Tampe, deixando uma fresta para escape de vapor.

-Cozinhe por 10 minutos em potência 100% (alta), mexendo algumas vezes durante o cozimento.

-Deixe descansar 5 minutos na água do cozimento e depois escorra completamente.

Preparo do molho:

-Misture o presunto, a mussarela e metade do queijo parmesão ralado ao macarrão escorrido. Mexa muito bem e vá acrescentando maionese até que se obtenha uma consistência cremosa.

- Em separado bata os 3 ovos com o leite de coco e 1 pitada de sal. Reserve.

-Unte um refratário redondo baixo (tipo forma de bolo) com manteiga ou margarina e coloque nele o macarrão temperado.

-Despeje por cima a mistura de ovos e polvilhe toda a superfície com o queijo parmesão restante.

-Leve ao microondas por 4 minutos em potência 100% (alta) e em seguida por 4 a 6 minutos no modo Dourar, ou até o gratinado atingir a cor desejada. Sirva a seguir.

Capeletti à 4 Queijos

Rendimento: 4 porções

Uso: Prato principal em almoços e jantares informais

Ingredientes:

Capeletti:

500 g de capeletti

1 litro de água fria

2 colheres (sopa) de óleo

sal a gosto

Molho de 4 queijos:

1 xícara (chá) de queijo fundido

1 xícara (chá) de requeijão

[voltar para página principal.](#)