



E-BOOK

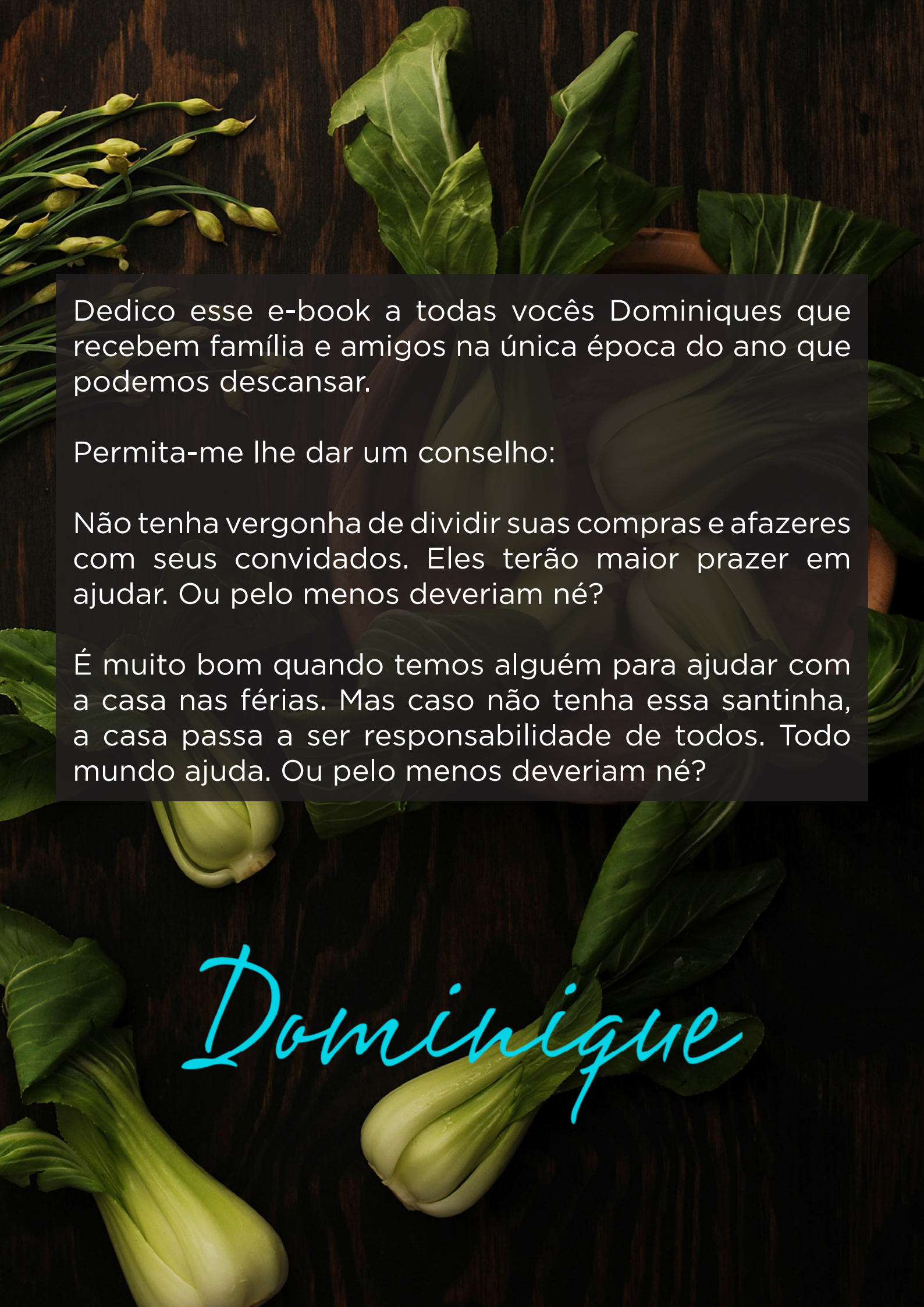


CARDÁPIO PARA 9 DIAS NA PRAIA

• RECEITAS E LISTA DE COMPRAS •



Dominique



Dedico esse e-book a todas vocês Dominiques que recebem família e amigos na única época do ano que podemos descansar.

Permita-me lhe dar um conselho:

Não tenha vergonha de dividir suas compras e afazeres com seus convidados. Eles terão maior prazer em ajudar. Ou pelo menos deveriam né?

É muito bom quando temos alguém para ajudar com a casa nas férias. Mas caso não tenha essa santinha, a casa passa a ser responsabilidade de todos. Todo mundo ajuda. Ou pelo menos deveriam né?

Dominique

Índice

Capa

Dedicatória.....2

Prefácio.....4

1. Café da manhã.....5

1.a Dicas.....5

Frios

Manteiga

Sucos

Mesa

1.b Lista de compras6

2. Aperitivos7

2.a Dicas.

Pastas Árabes

Salmão Defumado

Verdurinhas Cortadas ou Cruditès

2.bLista de compras.....9

3. Refeições.....10

3.a Cardápio 9 dias.....11

3.b Receitas.....12

Carne Louca.....12

Casquinha de Siri.....13

Pesto14

Couscous Marroquino15

Moqueca de peixe ou camarão16

Torta de frango ou palmito17

Risoto de legumes18

Salada de manga com kani19

Pescada ao molho de limão com alcaparra.....20

Frango ao molho de tangerina e gengibre21

Salsichada.....22

Peixe assado.....23

4. Lista de compras.....24

Cardápio para praia

Por que e para que

Vem chegando o verão. Obaaaa! Ano novo. Calor. Férias. Praia. Família e amigos. Casa cheia. Descanso. Descanso? Que nada minha filha. Vamos pro ralo novamente. Três refeições por dia para esse monte de gente. Cardápio para todo este período.

Seja a casa sua ou alugada, toda vez que penso em ano novo na praia, a primeira coisa que me vem à cabeça, não é a caipirinha, nem o pôr do sol. E sim aquele supermercado lotado com cheiro meio de azedo. Naquele calor insuportável que sou obrigada a frequentar quase todos os dias. Era! Isso mesmo.

Há uns cinco anos, desenvolvi uma técnica para evitar ao máximo aquele festival de chinelos de dedo mal humorados, daquela dança de mulheres de saída de praia com carrinhos apressados na certeza de que estavam perdendo o melhor do sol.

Tenho um cardápio superflexível de final de ano para nove dias. Com ele, fica fácil fazer a lista de compras e antecipar. O grande segredo é antecipar.

Tento fazer isso tudo antes da loucura, deixando apenas pequenos detalhes para a semana da praia ou grandes e brilhantes alternativas para emergências. Olha isso tem me salvado e me aliviado um bocado!

Tudo vai depender apenas da sua organização. Vou dar uma ideia, mostrando para você o MEU cardápio. Claro que ele vai variar de família para família, de casa para casa, dependendo da quantidade de pessoas e dos costumes das mesmas.

Café da manhã

Um bom café da manhã pode muitas vezes substituir um almoço. Aqui não tem muito o que explicar. Mas tenho alguns truques como o true dos frios.

Dicas

Frios

Como manter os frios sempre fresquinhos sem ir à padaria todo dia? Ainda mais na praia que estas coisas azedam com tanta facilidade e a geladeira não vence.

Bom, olha só o que eu faço: compro em porções de 200 g e peço para que embrulhem a vácuo cada pacotinho.

Ex: 1 kg de “mozzarella” embalados em 5 pacotes de 200 g cada. Dizem que quando embalado a vácuo não precisa guardar na geladeira, nem no freezer. Eu nunca arrisquei.

Mas aí, eu tiro um pacotinho por café da manhã e, se tudo dá certo, nada volta para geladeira, porque frios no verão e na praia costumam azedar com muita facilidade. E vamos combinar que geladeira na praia não dá conta. Sempre muito cheia, sem falar no abre e fecha o tempo inteiro. Dá um pouco de trabalho, mas antes. Na verdade, o trabalho é de quem corta os frios kkkk. Encomendo por telefone.

Manteiga

Levo manteiga (ah gente! Tô de férias!) para cozinhar e para o café da manhã. Para o café da manhã, quando acho, gosto de comprar aquelas pequeninas individuais como em hotel, sabe? Embrulhadas uma a uma? São mais caras, mas além de serem uma graça, são muito práticas.

Sucos

Sucos frescos e feitos na hora são realmente maravilhosos! Mas colega, você não está num hotel! Quem quiser que tome de caixinha! Ai de você se eu souber que ficou na cozinha espremendo laranja!

Mesa

Mesa posta. Tudo o que der em garrafas térmicas bonitinhas. Na praia, todo mundo de férias, relaxa! Cada um acorda a hora que quiser! Mas você não é obrigada a esperar ninguém. E ninguém precisa te esperar também. Avise a hora que costuma tomar café caso alguém faça questão de te acompanhar. Delicadamente, avise a hora máxima para se acabar com a bagunça da manhã. Ninguém merece molecada tomando café depois das 12h, né?

Lista de compras café da manhã **

Quantidade	Produto	Compre antes e leve	Compre lá (perecível)
2 kg	Queijo mozzarella light *	X	
1 kg	Queijo prato	X	
1 kg	Presunto magro	X	
2 kg	Peito de peru	X	
500 gr	Salaminho	X	
500 gr	Mortadela	X	
4 potes	Requeijão	X	
1 tabletes	Manteiga *	X	
1 pote	Geléia de laranja com casca (amoooo)	X	
1 pote	Geléia de morango	X	
6 l	Leite desnatado	X	
2 caixas	Chá	X	
1 lata	Achocolatado	X	
4 formas	Queijo branco	X	
2 dúzias	Ovos	X	
4 kg	Pó de café	X	
2 pacotes	Pão de forma	X	
1 pacote	Pão de forma integral	X	
6 unidades	Pão francês/todo dia		X
1 cx	Adoçante	X	
500 gr	Açúcar	X	
6 l	Suco de laranja	X	
4	Mamões		x
4 pacotes	Torradas		

** Atenção! Esta lista é só para café da manhã. Por exemplo, na compra dos 6 litros de leite não estou computando leite para qualquer bolo ou como ingrediente de algum prato.

Aperitivos

Os aperitivos são sempre bem vindos para tapear a fome para um almoço bem tarde, aquele famoso “Almojanta” ou até mesmo substituir refeições. Gosto de levar alguns petiscos para praia. Claro que depende da praia. E claro que não vamos fazer farofa, né?

Bom, mas tem farofa na praia que é uma delícia. Fala verdade!

Vou sempre falar em medidas para 6 ou 8 pessoas. Aí você adapta ao número de convidados ou ao tamanho da fome de sua família.

- Filão de pão italiano para bruschetta
- Pão sírio
- Pão integral
- Pão preto
- Torrada sueca fininha
- Salmão defumado já fatiado, cream cheese, endro e limão
- Carpaccio com rúcula*
- Pastas árabes – quebram o maior galho, todo mundo gosta e podem ser congeladas: chancliche, homus, babaganuche, coalhada seca.
- Bolas médias de “mozzarella” de búfala com tomatinhos cereja e manjericão
- Brie pequeno
- Provolone pequeno
- Semente de abóbora
- Queijo parmesão
- Amendoim e similares
- Verdurinhas cruas cortadas
- Azeitonas

Dicas

Pastas árabes

Compre as pastas prontas. Você pode fazer em casa sim e se quiser te dou a receita. Mas pra que, minha santinha? Não é tão caro e se você nunca fez, não vai ficar tão bom quanto a da “Dona Habiba”. Acredite! Sirva o homus com bastante azeite. Na verdade, tudo tem que por muito azeite! Na coalhada seca é gostoso temperá-la com sal. Enfeite com folhas de hortelã (se tiver) e lascas de azeitona preta.



Salmão Defumado

O salmão defumado é caro pra dedéu. Mas é bom, hein? Se por acaso levar o tal salmão defumado, não dê milho pra bode. Sirva apenas para os adultos. E por adultos entenda seres maiores de 40 anos!

Sirva com limão cortado em fatias finas e endro espalhado. Cream cheese com gotas de limão faz as vezes do creme azedo. Pão preto ou aquele pão alemão, sabe qual? Em quadradinhos e torradinha pra quem preferir.

Verdurinhas Cortadas ou Cruditès

Tem mais saudável? Leve para praia! Não é cafona não. É bacana pra caramba comer verduras cruas na praia em vez de milho, acarajé, coxinha, sorvete, biju, amendoim. Na verdade, pode não ser tão gostoso, mas filha, olha o biquini! Olha a burca!

Se for servir de aperitivo, veja que pratos lindos que vc pode fazer!



Quantidade	Produto	Compre antes	Compre lá
200 g	Coalhada seca	X	
200 g	Homus	X	
200 g	Babaganuch	X	
1	Chancliche	X	
1 maço	Hortelã	X	
1 maço	Manjericão	X	
1 maço	Endro	X	
1 maço	Salsinha		x
250 g	Azeitona preta	X	
1	Cream cheese	X	
2 dúzia	Limões	X	
2 vidros	Azeites	X	
1 caixa	Carpaccio	X	
2 maços	Rúcula		X
8 bolas médias	Mozarela de búfala	X	
2 caixas	Tomatinho cereja	X	
1 filão	Pão italiano para bruscchetta	X	
500 g	amendoim	X	
300 g	semente de abóbora	X	
250 g	Queijo duro	X	
1	provolone pequeno	X	
2 pacotes	pão sírio médio	X	
3 pacotes	torradas suecas	X	
quilos	Verdurinhas (rabanete, cenoura, pepino, tomate, erva doce, pimentão, brócolis cru etc..)	X	

Refeições - Almoço e lanche

Bom, minha querida, até aqui foi meio que perfumaria. Facinho, né? Vamos ao que interessa Dominique!

Aperitivo e café da manhã qualquer um faz! Quero ver é criatividade para almoço, lanche, almoçojanta. É menina! Como esse povo come. Sério! Não tem nada que me irrite mais do que estar acabando de engolir o almoço e já ter que pensar no lanche.

Mas com esta minha listinha...Ahh...Tá tudo pronto ou semi. E resolvido dia a dia. Claro que tem que ser flexível, bela!

- Ah, hoje não quero comer peixe. Ok!

- Ah, hoje vou almoçar na vizinha! Obaaaa...



Dia	Almoço	Jantar
26/12 Terça	Todos chegarão à noite!	Frios e pães variados para sanduiches Folhas de alface lavadas Tomates cortados em fatias Maionese etc.
27/12 Quarta	Salada de manga com kani Picadinho Couve /Arroz /Milho	Salada sem temperar para que se possa usar no sanduba Carne louca Pão francês e folhas de alface
28/12 Quinta	Casquinha de siri Pescada com molho limão e alcaparras Couscous marroquino	Salada de batata Salsichada
29/12 Sexta	Invente uma salada Frango com molho de tangerina e gengibre Couscous marroquino	Pizza de pão sírio ou do delivery. Ou gente, vamos dar uma volta?
30/12 Sábado	Salada Churrasco (as carnes de preferência) Farofa ou apenas uma farinha/Arroz biro biro	Saladinha com molho de iogurte Torta de palmito*
31/12 Domingo	Aqui tem que ser algo bem leve e fácil Salada de legumes cozidos Uma lasanha que você tenha no freezer.	A ceia, fica por seus costumes e hábitos.
01/01 Segunda	Recuerdos de Haier (o que sobrou)	Salada com tudo picadinho. Massa com molho ao pesto
02/01 Terça	Moqueca de peixe ou camarão para acabar em grande estilo Pirão/arroz/farinha no dendê	Torta de frango
03/01 Quarta	Salada de folhas com melão com presunto Peixe assado Batatinha cozida	Risotinho de legumes (rapa na geladeira para ir embora)

Receitas

Carne Louca

INGREDIENTES

- 2 kg de acém cortado em cubos grandes
- 4 dentes de alho amassados
- 4 cebolas grandes fatiadas
(vamos usar 2 cebolas no início da preparação e outra no final)
- 4 folhas de louro
- 1 colher (de chá) de cominho moído
- 1 colher (de chá) de semente de coentro moída
- 1 colher (de sopa) de tomilho fresco
- 2 lata de tomate pelado
- 2 pimenta dedo de moça sem sementes fatiada finamente
- 2 xícaras (de chá) de vinho branco
- 4 xícaras (de chá) de água
- 1 xícara (de chá) de azeitona verde em rodelas
- 1 xícara (de chá) de azeitona preta em rodelas
- 2/4 xícara (de chá) de alcaparras
- 2/4 de pimentão grande verde fatiado
- 2/4 de pimentão grande vermelho fatiado
- 2/4 de pimentão grande amarelo fatiado
- azeite e sal quanto for necessário.

MODO DE PREPARO

- Tempere a carne com o alho, louro, cominho, coentro e tomilho. Cubra com o vinho e deixe descansar ao menos por 3 horas na geladeira.
- Passado este tempo, retire os cubos da carne, transfira para uma peneira e não descarte o caldo, pois será usado no cozimento.
- Assim que seus cubos de carne estiverem escorridos e em temperatura ambiente, leve-os ao fogo uma panela de pressão com um fio de azeite, deixe esquentar por um tempinho e doure a carne.
- Após dourar todos os cubos de carne, coloque na panela de pressão, uma das duas cebolas fatiadas, a pimenta dedo de moça, o tomate pelado, a marinada da carne, a água, feche a panela e deixe cozinhar por 1 hora e meia contando a partir do momento que a panela chiou.
- Passado este tempo, desligue a panela de pressão e deixe que a pressão saia sozinha.
- Enquanto espera para abrir sua panela de pressão, refogue em uma frigideira com um fio de azeite, a outra parte da cebola fatiada e as fatias de pimentão até murchar.
- Retire a carne da panela, desfie com um garfo, coloque no molho que ficou na panela a alcaparra, as azeitonas e o refogado de pimentão.
- Após terminar de desfiar a carne, volte ao molho, verifique o sal e deixe reduzir um pouco até ficar do seu gosto.
- Sirva gelado ou quente, acompanhado de pão francês!

Receitas

Casquinha de siri

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de siri limpa e desfiada
- 2 cebola picada
- 2 dente de alho picado e amassado (1 colher de sopa de alho)
- 2 pimenta dedo de moça picada
- 2 tomate picado
- 2 xícaras de leite
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de parmesão
- 1 xícara de farinha de rosca
- Forminhas em formato de conchas ou a própria casca do siri
- Sal a gosto
- Azeite
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, coloque um pouco de azeite, refogue a cebola, o alho e adicione uma pitada de sal. Acrescente a carne de siri e refogue por mais 2 minutos, adicione o tomate e a pimenta dedo de moça.
- Tempere a casquinha de siri com pimenta-do-reino e sal e deixe cozinhar durante 5 minutos. Misture a farinha com o leite e adicione na frigideira, cozinhe até ficar uma pasta cremosa e a receita de casquinha de siri está pronta. Sirva em forminhas no formato de conchas ou na própria casca do siri.

OBS: A casquinha de siri não precisa ser feita na casquinha. Isso mesmo baby! Vamos facilitar a vida e colocar tudo no pirex. Que tal?

Comida de tigelinha:

Já sirva nas tigelinhas. Não tem que por mesa, não tem que nada. E depois são só algumas tigelinhas para lavar.

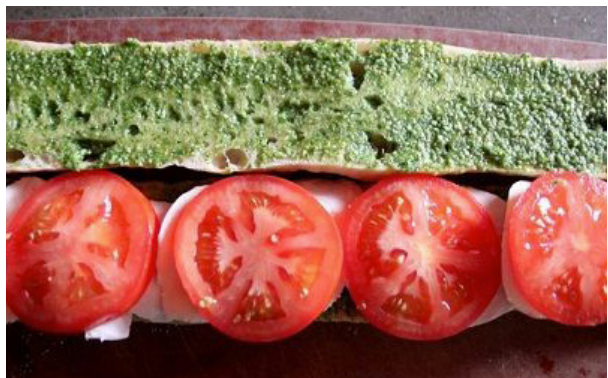


Receitas

Pesto

INGREDIENTES

- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de folhas de manjericão fresco
- 3 colheres de chá de pinoli ou nozes, sem casca
- 100 g de queijo pecorino ou parmesão ralado
- 1/2 xícara de chá de azeite
- Pimenta do reino a gosto



Receitas

Couscous Marroquino

INGREDIENTES

- 2 copos americano /500 g de cuscuz marroquino (semolina)
- 4 copos americano de água fervendo
- 2 colher (sopa) de manteiga
- 2 tablete de caldo de legumes
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 12 colheres (sopa) de cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinho
- 200 g de amêndoas laminadas e torradas
- 8 colheres (sopa) de uvas-passas
- 8 colheres (sopa) de damascos picados
- sal e pimenta do reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira com azeite, frite a cebola, o alho, acrescente as amêndoas e salteie, em seguida adicione as uvas passas e o damasco
- Em um refratário, dissolva o caldo de legumes em água fervente e adicione uma colher de manteiga, coloque todo o cuscuz nesta água, cubra e deixe descansar por 5 minutos para que o cuscuz absorva toda a água.
- Junte a mistura de amêndoas ao cuscuz e misture bem, acertando o sal e colocando pimenta a gosto.
- Salpique com salsinha picada.



Receitas

Moqueca de peixe ou camarão

INGREDIENTES

- cação ou garoupa - 2kg
- suco de 2 limões
- 2 cebolas grandes cortadas em rodela
- 2 pimentões vermelho cortados em rodela
- 2 pimentões verde cortados em rodela
- 4 tomates maduros cortados em rodela
- 4 colheres (sopa) de coentro picado
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 4 tabletes de caldo de camarão

MODO DE PREPARO

- Lave bem o peixe, regue com o suco de limão e deixe descansar por cerca de 1 hora.
- Em uma panela grande, coloque o peixe, a cebola, os pimentões, os tomates e polvilhe coentro.
- Esfarele os tabletes de caldo de camarão, misture-os ao leite de coco e regue o peixe.
- Leve ao fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 20 minutos.
- Mexa algumas vezes até que esteja cozido.
- Junte o azeite de dendê e adicione sal.
- Retire do fogo e sirva.



Receitas

Torta de frango ou palmito

INGREDIENTES

FRANGO

- 1 kg de peito de frango sem pele
- 1 litro de caldo de galinha
- 8 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho amassado
- 2 cebolas picada
- 6 tomates sem pele e sem sementes
- 2 xícaras (chá) de ervilhas
- sal e pimenta do reino a gosto

PALMITO

- 1 vidro de palmito em pedaços
- 1 colher da água do palmito
- 1 colher de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/2 lata de ervilha
- 1/2 lata de milho
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara de leite
- 2 colheres rasas de farinha de trigo
- 2 tomates picados

MASSA

- 500 ml de leite
- 2 e 1/2 de xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- queijo ralado a gosto

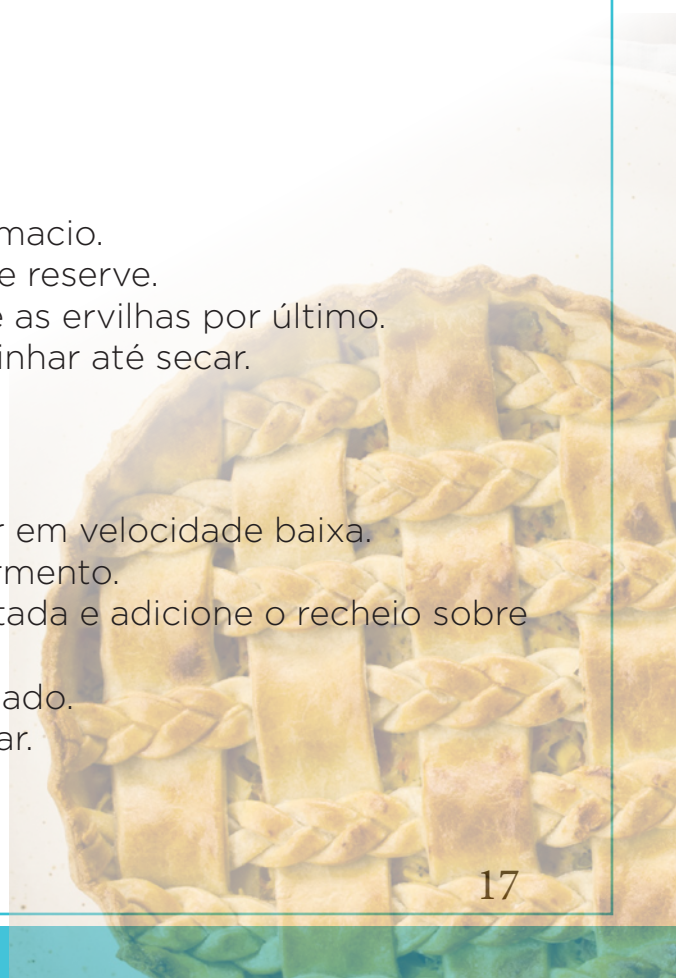
MODO DE PREPARO

RECHEIO

- Cozinhe o peito de frango no caldo até ficar macio.
- Separe 1 xícara (chá) de caldo do cozimento e reserve.
- Refogue os demais ingredientes e acrescente as ervilhas por último.
- Desfie o frango, misture ao caldo e deixe cozinhar até secar.

MASSA

- Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador em velocidade baixa.
- Acrescente aos poucos a farinha, o sal e o fermento.
- Despeje metade da massa em uma forma untada e adicione o recheio sobre ela.
- Cubra com o restante de massa e o queijo ralado.
- Leve ao forno preaquecido (180° C) até dourar.



Receitas

Risoto de legumes

INGREDIENTES

- 100 ml de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho grande picado
- 1 cebola picada bem fininha
- 400 g de arroz arbóreo
- 2 litros de caldo de legumes
- 2 taças de vinho branco seco
- 600 g de berinjela
- 600 g de abobrinha
- 160 g de queijo parmesão ralado
- 8 colheres de sopa de manteiga
- salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Corte a berinjela e a abobrinha em cubos e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho.
- Quando a cebola estiver macia, adicione o arroz e em seguida o vinho, mexa para misturar tudo muito bem.
- Quando o vinho evaporar, acrescente os legumes e uma xícara de caldo de legumes.
- Mexa e cozinhe até que o líquido seja absorvido.
- Volte a derramar uma xícara de caldo, procedendo da mesma forma, mexendo constantemente até que o líquido seja absorvido.
- Continue adicionando caldo, uma xícara de cada vez, até que ele absorva-o e continue a mexer.
- O cozimento vai demorar cerca de 30 minutos (pode variar de um fogão para outro).
- A dica é não cozinhar muito o arroz e deixá-lo um pouco “al dente”.
- Finalize com a manteiga, parmesão, salsinha e acerte o sal a gosto.



Receitas

Salada de manga com kani

INGREDIENTES

- 2 maços de alface americana picado
- 4 tomates picados em cubos
- 2 pepino japonês picado em cubos (pequenos)
- 2 manga picada em cubos (pequenos)
- 12 unidades de kani kama picado em cubos
- sal a gosto
- azeite a gosto
- vinagre a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela coloque a alface, os tomates, o pepino, a manga e o kani kama já previamente higienizados e picados.
- Tempere com sal, azeite e vinagre a gosto.
- Pode ser servido de imediato ou levado à geladeira para esfriar um pouco.



Receitas

Pescada ao molho de limão com alcaparra

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de pescada branca
- 400 g de batatas
- 100 ml de manteiga
- 20 g de alcaparras
- 6 limões
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de pescada com sal e limão. Grelhe os filés e reserve. Cozinhe as batatas em água e sal. Coloque o peixe já grelhado com as batatas em uma assadeira e acrescente a manteiga e as alcaparras, levando ao forno em 250° para assar por 10 minutos, até o ponto de derreter bem a manteiga, para que penetre no peixe. Polvilhe a salsinha e está pronto!



Receitas

Frango ao molho de tangerina e gengibre

INGREDIENTES

- 8 filés de peito de frango desossado
- suco de tangerina a gosto
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado(s)
- 2 colheres (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com o suco de tangerina, o alho e o sal. Deixe descansar por 2 horas. Reserve. Grelhe ou frite os filés em azeite de oliva, cuidando para que fiquem bem sequinhos. Para o molho, em uma panela reduza a marinada por cerca de 2 minutos, acrescente o gengibre ralado e espremido.
- Junte a farinha de trigo e deixe por mais 1 minuto.
- Regue os filés com o molho e sirva a seguir.



Receitas

Salsichada

Não é qualquer salsicha. Você vai comprar uns 6 ou mais tipos de salsichas chiques. Sabe como é? Salsicha branca com ervas, salsicha de vitela com algo... etc.

Pão francês fresquinho, pão de cachorro quente e algum outro a sua escolha. E superimportante! Três, quatro, seis tipos de mostardas diferentes.



Não invente muito, senão o que era simples fica complicadíssimo.

Onde já se viu comer cachorro-quente com batata palha, purê, ervilha, feijão tropeiro? Não. É pão, salsicha e mostarda. Quando muito uma maionese e um ketchup para os hereges.

OUTRAS OPÇÕES DE PRATOS PARA ALMOÇO E LANCHE ALÉM DAS DO CARDÁPIO:

- Saladas e quiches
- Frios e sanduíches
- Escondidinho
- Risoto de funghi
- Espaguete ao vôngole
- Macarrão com carne desfiada e molho de tomate
- Lasanha de abobrinha
- Empadinhas/miniquiches/enroladinho de salsicha
- Salada caprese com pesto
- Couscous baiano

Receitas

Peixe assado



MODO DE PREPARO

Pelo amor né gente, só temperar e colocar no forno com muito limão depois.
Se não souber, dá um Google.

Lista de compras cardápio

Quantidade	Produto	Compre antes e leve	Compre lá (perecível)
2 kg	Acém		
1 kg	Carne de Siri		
2 kg	Cação ou Garoupa		
1 kg	Filé de pescada branca		
21	Dentes de alho		
13	Cebolas grandes		
2	Latas de tomates pelados		
18	Tomates		
4	Pimentas dedo de moça		
4	Folhas de louro		
3	Pimentões vermelhos		
3	Pimentões verde		
1	Pimentão amarelo		
400 g	Batatas		
600 g	Beringela		
600 g	Abobrinha		
400 ml	Leite de coco		
200 g	Amêndoas laminadas e torradas		
8	Limões		
1	Vidro de palmito em pedaços		
1 L	Caldo de galinha		
2	Maços de alface americana		
2	Pepinos japônes		
2	Mangas		
12 um	Kami Kama		
500 g	Cuscuz marroquino		
2	Tabletes de caldo de legumes		
4	Tabletes de caldo de camarão		
2 L	Caldo de legumes		

2 L	Caldo de legumes		
2 kg	Peito de frango		
6 g	Cominho móido		
6 g	Semente de coentro moída		
6 g	Tomilho fresco		
18 g	Pinoli ou nozes		
120 g	Azeitonas verdes em rodela		
120 g	Azeitonas pretas em rodela		
480 ml	Vinho branco		
180 g	Alcaparras		
250 g	Manteiga		
860 ml	Leite		
450 g	Farinha de trigo		
120 g	Farinha de rosca		
120 g	Folhas de manjeriçã fresco		
400 g	Queijo parmesã ralado		
14 g	Uvas passas		
14 g	Damascos		
480 ml	Vinho branco		
12 g	Fermento em pó		
10 ml	Azeite de dendê		
12 g	Gengibre ralado		
400 g	Arroz Arbóreo		
350 ml	Óleo		
4	Ovos		
380 g	Ervilha		
140 g	Milho		
300 ml	Azeite		
500 g	Sal		
200 g	Pimenta do reino		
24 g	Coentro picado		
50 g	Salsinha		
100 ml	Suco de tangerina		

Dominique

www.dominique.com.br