

Coleção




*As Melhores Receitas para seu Dia a Dia*

# *Panela de pressão*

*Neste volume da **Coleção Supergasbras** –  
**As Melhores Receitas para seu Dia a Dia**, você  
encontra mais de 30 receitas de panela de  
pressão para deixar sua vida muito mais  
prática. E com a qualidade do atendimento  
da Supergasbras, seu gás chega com toda  
a rapidez para preparar deliciosas sopas,  
massas, carnes e diversos tipos de arroz,  
entre outros. Bom apetite!*

# Garanta o sucesso de sua receita!

- Antes de iniciar, leia a receita completa, verifique se possui todos os ingredientes, se há pausas entre as etapas de preparo, qual o tempo de fervura etc. Assim, você saberá de antemão quando sua receita estará pronta para servir.
- Separe todos os ingredientes na quantidade indicada na receita antes de “colocar a mão na massa”. Caso algum esteja em falta, veja o que há na despensa ou na geladeira e use a criatividade para fazer substituições.
- Receitas de panela de pressão são práticas, fáceis de fazer e rápidas. Mesmo as mais demoradas em geral ficam prontas em menos da metade do tempo do que quando preparadas em panela comum. Além de poupar tempo, cozinhar na panela de pressão reduz a louça suja e a bagunça na cozinha. Contudo, são necessários alguns cuidados:
  - a) Utilize uma panela em bom estado, sem amassados, com válvula em ordem e desobstruída e borracha perfeita (lembre-se de trocar a borracha de vez em quando).
  - b) Quando recomendado na receita, reduza o fogo após o início do apito.
  - c) Retire a pressão sob água corrente ou espere ser liberada naturalmente, conforme indicação.
- Para maior praticidade, este volume dá preferência a receitas que começam e terminam na panela de pressão, como carnes, arrozes, sopas e massas. Poucas delas exigem uma panela auxiliar ou a abertura da panela no meio do processo de cozimento.
- O tempo de cozimento indicado no texto das receitas foi testado em fogões comuns e panelas em perfeito estado. Contudo, pode variar de acordo com o tipo de ingrediente, a qualidade da panela e a potência da chama de seu fogão. Já o tempo indicado abaixo do título refere-se a todas as etapas do preparo da receita (refogar e dourar com a panela destampada, por exemplo) e não inclui o pré-preparo dos ingredientes, que já devem estar conforme listados. Trata-se de uma média que pode variar de acordo com a agilidade de cada pessoa.
- As receitas de arroz deste volume utilizam grãos sem lavar. Arroz lavado em geral cozinha mais rápido e exige menos água.
- Utilize massas de boa qualidade ou de grão duro. Do contrário, sua receita pode ficar muito cozida, com excesso de molho ou grudenta.

Médias das medidas caseiras					
Líquido	200 ml	13 ml	10 ml	4 ml	2 ml
Farinha de trigo	-	15 g (rasa = 8 g)	11 g	-	-
Arroz	200 g	-	-	-	-
Feijões, lentilha, ervilha	180 g	-	-	-	-
Açúcar	180 g	18 g (rasa = 9 g)	12 g	-	-

# Sumário



FEIJOADA

13



RABADA

15

Sopa de lentilha e linguiça ..... 4

Sopa de feijão com carne..... 4

Sopa-creme de ervilha ..... 5

Sopa-creme de batata-baroa  
e carne-seca ..... 6

Sopa de aipim com carne moída..... 6

Sopa de carne, macarrão e legumes .... 7

Arroz com lentilha..... 8

Arroz com peito de frango ..... 8

Baião de dois ..... 9

Arroz com calabresa e carne-seca ..... 10

Arroz com brócoli..... 10

Feijão-branco com *bacon*..... 12

Feijão gordo ..... 12

Feijoada..... 13

Rabada..... 15

Bife rolê com cenoura e vagem ..... 17

Lombo acebolado..... 19

Ragu de pernil com angu ..... 21

Fraldinha com molho..... 22

Lagarto ao molho de cerveja..... 23

Frango ao molho de laranja..... 24

Frango ao leite de coco ..... 24

Ossobuco ao vinho ..... 25

Ravióli rápido..... 26

Macarrão com abobrinha e atum..... 26

Macarrão com molho  
de calabresa..... 28

*Penne* com molho de carne ..... 28

Sardinha escabeche ..... 29

Canjica com coco ..... 30

Doce de moranga em calda ..... 30

Doce de batata-doce..... 31



LAGARTO AO MOLHO DE CERVEJA

23



DOCE DE BATATA-DOCE

31

# Sopa de lentilha e linguiça

Tempo: 25min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

250 g de lentilha  
Sal e pimenta-do-reino  
2 colheres (sopa) de óleo  
100 g de *bacon* em cubinhos  
300 g de linguiça  
3 dentes de alho amassados  
1 cebola picada  
1 tomate sem pele e sementes em cubinhos  
1 folha de louro  
1 cubo de caldo de carne  
Cerca de 1 litro de água fervente

## Modo de preparo

**1** Cozinhe a lentilha em 1 litro de água com sal por 10 minutos na panela de pressão.

**2** À parte, aqueça o óleo e frite o *bacon* e a linguiça. Junte o alho e a cebola e refogue. Acrescente o tomate, o louro, pimenta-do-reino e o caldo de carne dissolvido na água quente. Espere levantar fervura e despeje na panela de pressão. Ajuste o sal e deixe ferver por 8 minutos ou até engrossar o caldo.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **233** | carboidratos: **12,67 g**  
proteínas: **9,76 g** | gorduras: **16,13 g**

# Sopa de feijão com carne

Tempo: 1h (+ tempo de demolhar) | Rendimento: 8 porções

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo  
1 pedaço (½ kg) de carne bovina  
1 cebola fatiada  
2 dentes de alho amassados  
2 litros de água fervente  
1 paio  
½ kg de feijão (deixe de molho por 4 horas e escorra)  
1 maço de mostarda  
1 xícara (chá) de macarrão miudinho (opcional)  
Sal e pimenta-do-reino

## Modo de preparo

**1** Aqueça o óleo na panela de pressão e doure a carne. Junte a cebola e o alho e refogue um pouco. Cubra com a água e adicione os demais ingredientes, exceto a mostarda e o macarrão. Cozinhe por 40 minutos na pressão.

**2** Retire a carne e o paio da panela e bata o restante no liquidificador. Passe pela peneira e leve ao fogo novamente. Quando levantar fervura, acrescente o macarrão (se preferir uma sopa mais consistente) e cozinhe até ficar *al dente*. Adicione a mostarda e ajuste o sal e a pimenta. Acrescente a carne e o paio picados e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **374** | carboidratos: **49,46 g**  
proteínas: **28,34 g** | gorduras: **7,02 g**





## Sopa-creme de ervilha

Tempo: 35min | Rendimento: 6 porções

### Ingredientes

100 g de bacon em cubinhos  
200 g de linguiça portuguesa sem pele fatiada  
1 e ¼ de litro de água  
1 cebola picada  
250 g de ervilha lavada e escorrida  
1 pitada de pimenta calabresa desidratada  
Sal

### Modo de preparo

**1** Na panela de pressão, doure o bacon na própria gordura até começar a ficar crocante. Adicione a linguiça e refogue por uns 2 minutos.

**2** Junte a água, a cebola, a ervilha, a pimenta e sal a gosto e deixe cozinhar por 25 minutos, em fogo médio, após o início da fervura (chiado).

**3** Libere a pressão sob água corrente e mexa a sopa. A ervilha deverá estar desfeita, como se tivesse sido batida no liquidificador (se necessário, junte mais água e deixe ferver um pouco mais com a panela destampada).

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **169** | carboidratos: **8,25 g**  
proteínas: **8,41 g** | gorduras: **11,42 g**



# Sopa-creme de batata-baroa e carne-seca

Tempo: 35min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo  
1 dente de alho picadinho  
1 cebola picadinha  
300 g de carne-seca dessalgada em cubinhos  
800 g de batata-baroa (mandioquinha) picada  
Água quente suficiente para ficar 4 dedos acima dos ingredientes  
1 pitada de pimenta-do-reino  
Sal  
Cheiro-verde picado

## Modo de preparo

**1** Aqueça o óleo na panela de pressão e doure o alho e a cebola. Junte a carne-seca e refogue por uns 5 minutos. Acrescente

a mandioquinha e cubra com água quente. Cozinhe por 25 minutos depois que apitar.

**2** Libere a pressão sob água corrente. Mexa o creme, tempere com a pimenta, ajuste o sal se necessário e adicione o cheiro-verde. A carne deverá estar macia e a mandioquinha, completamente derretida, como se tivesse sido batida no liquidificador. Se precisar, junte mais água, amasse com uma concha e deixe atingir o ponto, cozinhando sem tampar (mexa de vez em quando para não pegar no fundo).

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **301** | carboidratos: **39,93 g**  
proteínas: **21,18 g** | gorduras: **6,27 g**

# Sopa de aipim com carne moída

Tempo: 20min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

100 g de *bacon* em cubinhos  
3 dentes de alho picadinhos  
300 g de carne moída (patinho ou alcatra)  
1 cebola média em cubos  
1 pitada de pimenta calabresa  
2 cubinhos de caldo de carne  
1 kg de aipim (mandioca) de boa qualidade descascado e cortado em cubos  
2 litros de água quente  
Sal  
Cheiro-verde picadinho

## Modo de preparo

**1** Frite o *bacon* na própria gordura até ficar sequinho. Junte o alho e deixe dourar. Adicione a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Junte a cebola, a pimenta e o caldo de carne esfarelado e refogue por mais 1 minuto.

**2** Acrescente o aipim e a água quente e cozinhe por 10 minutos, em fogo médio, após o início da fervura (chiado). Assim que liberar a pressão, ajuste o sal e agregue cheiro-verde a gosto. Sirva em seguida.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **287** | carboidratos: **49,17 g**  
proteínas: **13,12 g** | gorduras: **4,22 g**



## Sopa de carne, macarrão e legumes

Tempo: 35min | Rendimento: 6 porções

### Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo  
½ kg de músculo limpo e cortado em cubos de 2 cm  
1 cebola picadinha  
2 e ½ litros de água quente  
2 cubinhos de caldo de carne  
1 xícara (chá) de cenoura em rodela  
1 xícara (chá) de batata em cubos  
1 xícara (chá) de mandioquinha em cubos  
1 xícara (chá) de abobrinha sem sementes em cubos  
1 xícara (chá) de macarrão padre-nosso  
Sal e pimenta-do-reino  
Folhas de espinafre lavadas e escorridas

### Modo de preparo

**1** Aqueça o óleo e doure a carne. Acrescente a cebola e refogue por uns 2 minutos. Adicione 1 litro de água e os cubos de caldo, tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 20 minutos após começar a apitar.

**2** Abra a panela, adicione o restante da água, a cenoura e a batata e cozinhe por 5 minutos sem pressão.

**3** Junte os demais ingredientes, tampe e cozinhe por 3 minutos após pegar pressão novamente. Retire a pressão sob água corrente e sirva assim que abrir a panela.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **321** | carboidratos: **42,63 g**  
proteínas: **24,03 g** | gorduras: **6,10 g**

# Arroz com lentilha

Tempo: 20min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de lentilha lavada e escorrida  
950 ml de água  
1 colher (sopa) de óleo  
1 folha de louro  
Sal  
1 e 1/2 xícara (chá) de arroz  
50 g de manteiga  
3 cebolas médias em fatias finas  
1 colher (sopa) de hortelã picadinha

## Modo de preparo

**1** Leve ao fogo a lentilha, a água, o óleo, o louro e sal, na panela sem tampo, e espere levantar fervura. Aguarde 3 minutos, junte o arroz e tampe a panela. Cozinhe por 4 minutos após começar a apitar.

**2** Desligue o fogo e aguarde a decompressão naturalmente.  
**3** Aqueça a manteiga numa frigideira grande e doure a cebola (leva uns 10 minutos), mexendo de vez em quando, especialmente depois que começar a dourar.  
**4** Abra a panela e acrescente a hortelã. Espalhe a cebola com a manteiga por cima e sirva a seguir.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **325** | carboidratos: **53,63 g**  
proteínas: **6,27 g** | gorduras: **9,51 g**

# Arroz com peito de frango

Tempo: 15min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
300 g de peito de frango sem pele em cubinhos de 1 cm  
Sal e pimenta-do-reino  
2 xícaras (chá) de arroz  
1 colher (chá) de cúrcuma ou açafrão-da-terra  
1 colher (chá) de páprica doce  
1 cubo de caldo de galinha  
3 e 1/2 xícaras (chá) de água quente  
Cheiro-verde picado

## Modo de preparo

**1** Aqueça o azeite e refogue o frango até ficar bem douradinho. Polvilhe um pouco de sal e pimenta, junte o arroz, a cúrcuma, a páprica e o caldo de galinha esfarelado e refogue por 2 minutos. Cubra com a água quente, tampe a panela e cozinhe por 4 minutos após começar a apitar.  
**2** Desligue o fogo e espere sair a pressão naturalmente. Abra a panela, acrescente o cheiro-verde e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **331** | carboidratos: **53,63 g**  
proteínas: **14,98 g** | gorduras: **6,28 g**



## Baião de dois

Tempo: 45min | Rendimento: 6 porções

### Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de feijão-mulatinho lavado
4 e 1/2 xícaras (chá) de água
100 g de bacon em cubos
300 g de carne-seca dessalgada em cubos pequenos
1 folha de louro
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola ralada
2 dentes de alho picadinhos
1 e 1/2 xícara (chá) de arroz
Sal e pimenta-do-reino
Cheiro-verde picadinho

### Modo de preparo

**1** Coloque o feijão na panela, cubra com a água e acrescente o *bacon*, a carne e o louro. Tampe e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, reduza a fogo médio e deixe cozinhar por 30 minutos. Retire do fogo e deixe a pressão ser liberada naturalmente.

**2** Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.

**3** Abra a panela, adicione o refogado de cebola e alho, misture o arroz e tempere com sal e pimenta a gosto (lembre-se de que sempre sobra um pouco de sal na carne). Leve a panela tampada ao fogo e deixe cozinhar por 4 minutos a partir da pressão. Desligue e espere 5 minutos para abrir a panela. Polvilhe o cheiro-verde e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **523** | carboidratos: **72,32 g**  
proteínas: **34,48 g** | gorduras: **10,69 g**

# Arroz com calabresa e carne-seca

Tempo: 20min | Rendimento: 8 porções

## Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 linguiça calabresa em rodelas finas  
1 cebola média picada  
3 dentes de alho picadinhos  
3 xícaras (chá) de arroz  
1 xícara (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada  
½ xícara (chá) de molho de tomate  
6 xícaras (chá) de água fervente  
Sal  
½ xícara (chá) de salsinha picada  
½ xícara (chá) de cebolinha picada

## Modo de preparo

**1** Aqueça o azeite na panela de pressão e doure a calabresa (deixe fritar bem, retire e reserve).

**2** No mesmo azeite, frite a cebola e o alho até dourarem e, depois, acrescente o arroz e refogue.

**3** Adicione a calabresa, a carne-seca e o molho de tomate e junte a água. Tampe a panela e, quando começar a chiar, conte 4 minutos e desligue o fogo. Deixe a pressão ser liberada naturalmente. Ajuste o sal, acrescente a salsinha e a cebolinha e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **392** | carboidratos: **61,72 g**  
proteínas: **16,03 g** | gorduras: **9,02 g**

# Arroz com brócoli

Tempo: 15min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 dente de alho picadinho  
2 xícaras (chá) de arroz  
2 cubos de caldo de legumes  
1 maço de brócoli brasileiro em buquês pequenos  
2 e ½ xícaras (chá) de água fervente

## Modo de preparo

**1** Aqueça o azeite e doure o alho. Junte o arroz e o caldo de legumes esfarelado e refogue por 2 minutos. Acrescente o brócoli e a água quente, tampe a panela e deixe cozinhar por 3 e ½ minutos após começar a apitar.

**2** Desligue o fogo e espere a pressão ser liberada naturalmente para abrir a panela.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **294** | carboidratos: **55,3 g**  
proteínas: **6,3 g** | gorduras: **5,3 g**





# Feijão-branco com *bacon*

Tempo: 50min (+ tempo de demolhar) | Rendimento: 8 porções

## Ingredientes

250 g de feijão-branco  
300 g de *bacon* em cubos de 1 cm  
6 xícaras (chá) de água  
2 dentes de alho picadinhos  
½ cebola em cubinhos  
1 colher (chá) de páprica doce  
1 colher (café) de cominho  
1 folha de louro  
Sal e pimenta-do-reino  
3 colheres (sopa) de coentro picado

## Modo de preparo

**1** Deixe o feijão de molho em água por 2 horas.

**2** Frite o *bacon* na própria gordura apenas para dourar um pouco. Reserve.

**3** Escorra o feijão, junte a água limpa e o *bacon* (reserve a gordura que se soltou) e cozinhe na panela de pressão por cerca de 30 minutos após começar a apitar. Abra a panela e verifique o ponto de cozimento (se necessário, cozinhe mais um pouco).

**4** Aqueça a gordura reservada e refogue o alho até dourar. Junte a cebola e refogue mais um pouco. Despeje o refogado na panela de pressão, junte a páprica, o cominho, o louro e sal e pimenta a gosto. Deixe ferver até engrossar o caldo (amasse um pouco os grãos), adicione o coentro e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **274** | carboidratos: **20,8 g**  
proteínas: **11,61 g** | gorduras: **16,08 g**

# Feijão gordo

Tempo: 50min (+ tempo de demolhar) | Rendimento: 8 porções

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de feijão-vermelho  
200 g de linguiça calabresa sem pele fatiada  
100 g de *bacon* em cubinhos  
300 g de linguiça toscana fresca desfeita  
3 dentes de alho picadinhos  
1 cebola média picadinha  
1 folha de louro  
Sal  
Pimenta-do-reino

## Modo de preparo

**1** Deixe o feijão de molho por 2 horas.

Escorra e enxágue.

**2** Cozinhe o feijão com a calabresa em 2 litros de água por cerca de 30 minutos após o início da fervura (reduza o fogo quando começar a apitar).

Abra a panela e verifique o ponto de cozimento. Se necessário, volte a panela ao fogo e cozinhe até o ponto desejado.

**3** À parte, frite o *bacon* na própria gordura até ficar sequinho, junte a linguiça desfeita e refogue até ficar dourada (uns 5 minutos). Adicione o alho e a cebola e refogue até começar a dourar. Despeje essa mistura na panela de feijão, acrescente o louro, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe no fogo até engrossar o caldo (amasse um pouco os grãos).

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **347** | carboidratos: **26,49 g**  
proteínas: **17,11 g** | gorduras: **19,17 g**





# Feijoada

Tempo: 1h10min (+ tempo para dessalgar as carnes e demolhar o feijão) | Rendimento: 12 porções

## Ingredientes

1/2 kg de carne-seca
1/2 kg de costelinha defumada
2 xícaras (chá) de feijão-preto
1 folha de louro
2 gomos de paio sem pele fatiados
100 g de bacon picado
2 gomos de linguiça calabresa sem pele fatiados
1 colher (sopa) de óleo
3 dentes de alho picadinhos
1 cebola inteira e 1 picadinha
Sal, se necessário
Pimenta-do-reino moída
Pimenta-dedo-de-moça picadinha

## Modo de preparo

- 1 De véspera, lave e coloque a carne-seca e a costelinha para dessalgar (troque a água 3 vezes) e deixe o feijão de molho.
- 2 Escalde as carnes sem deixar a água ferver e corte-as em cubos médios.

3 Cozinhe o feijão com o louro, o paio, metade do bacon e metade da linguiça por cerca de 35 minutos após começar a apitar. Em outra panela de pressão, cozinhe a carne-seca com a costelinha e a cebola inteira por cerca de 30 minutos após o início da fervura.

4 À parte, aqueça o óleo e frite o bacon restante até ficar sequinho. Junte o restante da linguiça e frite. Acrescente o alho e a cebola picada e refogue até dourarem.

5 Abra a panela de feijão e acrescente o refogado.

6 Abra a panela de carnes, escorra e acrescente-as à panela de feijão (descarte a cebola). Ajuste o sal e tempere com pimentas a gosto. Deixe ferver, amassando um pouco os grãos, até o caldo engrossar.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **393** | carboidratos: **4,9 g**  
proteínas: **36,8 g** | gorduras: **25,13 g**



# Rabada

Tempo: 1h40min (+ repouso) | Rendimento: 8 porções

## Ingredientes

4 colheres (sopa) de óleo  
4 dentes de alho picadinhos  
2 cebolas grandes picadinhas  
2 rabos cortados pelas juntas (3 kg)  
lavados e escorridos  
3 folhas de louro  
1 limão Taiti cortado em 4  
Sal  
Água quente  
2 colheres (sopa) de colorau  
1 colher (chá) de páprica picante  
1 maço de salsa picadinha

## Modo de preparo

**1** Aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e doure metade do alho e da cebola. Acrescente a carne, as folhas de louro e o limão, junte sal e água quente **(a)** apenas para cobrir a carne e

cozinhe por 50 minutos depois que começar a apitar. Deixe sair a pressão naturalmente.

**3** Abra a panela, transfira o conteúdo para outra vasilha **(b)** e deixe esfriar. Se necessário, junte mais água até ficar 3 dedos acima da carne. Leve à geladeira até o dia seguinte.

**4** Elimine a crosta de gordura que se formou **(c)**, aqueça o óleo restante na panela de pressão e refogue a cebola e o alho restantes, o colorau e a páprica. Adicione somente a carne e cubra-a com água quente **(d)**. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos após começar a apitar.

**5** Abra a panela, ajuste o sal, salpique a salsinha e sirva com polenta, mandioca cozida ou purê.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **614** | carboidratos: **1,25 g**  
proteínas: **79,25 g** | gorduras: **32,5 g**







# Bife rolê com cenoura e vagem

Tempo: 40min (+ repouso) | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

12 bifes médios de coxão mole ou patinho  
3 dentes de alho picadinhos  
1 cebola grande picadinha  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
150 g de vagem (retire os fios)  
1 cenoura cortada em palitos  
3 colheres (sopa) de óleo  
4 tomates sem pele picados  
1 xícara (chá) de água quente  
Salsa picada

## Modo de preparo

**1** Tempere os bifes com 1 dente de alho, metade da cebola, sal e pimenta e deixe tomar gosto por 1 hora **(a)**.

**2** Estenda os bifes, recheie com vagem e cenoura, enrole e prenda com palitos **(b, c)**.

**3** Aqueça o óleo e doure o alho e a cebola restantes. Junte os bifes enrolados e refogue por 3 a 4 minutos. Cubra com o tomate e a água quente **(d)**. Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos após começar a apitar. Desligue o fogo, espere sair o vapor naturalmente e verifique o ponto da carne e a quantidade de molho. Ajuste o sal.

**4** Se necessário, acrescente mais água e finalize o cozimento sem tampar a panela. Espere apurar o molho, junte a salsa picada e retire do fogo.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **315** | carboidratos: **6,68 g**  
proteínas: **43,8 g** | gorduras: **12,55 g**







# Lombo acebolado

Tempo: 45min (+ repouso) | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

1 lombo suíno (1,3 kg) com um pouco de gordura  
1 cebola grande picadinha e 1 em rodelas  
3 dentes de alho picadinhos  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
Sal e pimenta-do-reino  
1 colher (sopa) de óleo  
2 xícaras (chá) de água quente  
Cheiro-verde picado a gosto

## Modo de preparo

**1** Lave a carne com água e um pouco de vinagre e escorra.

**2** Em uma travessa, misture a cebola picadinha, o alho, o suco de limão e sal e pimenta a gosto.

**3** Fure o lombo em diversos pontos **(a)** e besunte-o com o tempero. Deixe tomar gosto por no mínimo 1 hora.

**4** Aqueça o óleo e doure a carne (reserve a marinada), girando-a com um garfo grande **(b)**. Junte a marinada, espere levantar fervura e acrescente a água quente **(c)**. Tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos após começar a apitar.

**5** Retire a pressão sob água corrente e volte a panela ao fogo, girando a carne até dourar (uns 7 minutos). Junte a cebola em rodelas e cheiro-verde, refogue por 2 minutos, fatie **(d)** e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **407** | carboidratos: **1,17 g**  
proteínas: **37,12 g** | gorduras: **28,25 g**









# Ragu de pernil com angu

Tempo: 55min (+ repouso) | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

600 g de pernil de porco cortado em cubos  
Sal e pimenta-do-reino  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
50 g de *bacon* em cubinhos  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
6 tomates médios sem pele e sementes picados  
1 xícara (chá) de água quente  
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

## Para o angu

250 g de fubá pré-cozido  
½ litro de água fria  
½ litro de água quente  
1 cubinho de caldo de carne

## Modo de preparo

- 1 Tempere a carne com sal e pimenta a gosto e o suco de limão e reserve por 30 minutos.
- 2 Na panela de pressão, frite o *bacon* no azeite até começar a secar e junte a cebola e o alho. Refogue até dourar e adicione a carne **(a)**. Espere dourar também e acrescente o tomate e a água quente. Cozinhe, em fogo médio, por cerca de 30 minutos após o início da pressão.
- 3 Libere a pressão embaixo da torneira, abra e mexa. O molho deve estar encorpado e a carne, parcialmente desmanchada.
- 4 Junte o cheiro-verde e misture, desfiando a carne **(b)**. Se precisar, cozinhe mais um pouco ou deixe ferver até apurar o molho.
- 5 Prepare o angu: numa panela comum, desmanche o fubá na água fria, junte a água quente com o caldo de carne **(c)** e leve ao fogo, mexendo sem parar, por cerca de 10 a 12 minutos após a fervura em fogo baixo. Disponha em uma travessa e cubra com o molho de carne.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **467** | carboidratos: **33,92 g**  
proteínas: **17,47 g** | gorduras: **29 g**



# Fraldinha com molho

Tempo: 50 min (+ repouso) | Rendimento: 10 porções

## Ingredientes

1 peça de fraldinha (1,8 kg)  
2 cebolas bem picadinhas  
5 dentes de alho picados  
Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino  
1 pitada de *curry*  
3 colheres (sopa) de óleo

## Molho

1 colher (sopa) de margarina  
1 cebola média picadinha  
3 dentes de alho picadinhos  
1 cubo de caldo de carne  
1 e 1/2 xícara (chá) de água  
1/2 xícara (chá) de vinagre balsâmico  
1/4 de xícara (chá) de molho inglês  
1/2 xícara (chá) de molho de tomate  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de amido de milho

## Modo de preparo

**1** Divida a carne em 2 pedaços. Limpe (reserve um pouco da gordura) e tempere com os demais ingredientes e metade do óleo. Deixe marinar por aproximadamente 2 horas.

**2** Aqueça o restante do óleo na panela de pressão, junte a carne e a marinada (não é necessário acrescentar água), tampe e cozinhe por 35 minutos após o início da pressão. Aguarde a descompressão e verifique a textura da carne. Se necessário, cozinhe mais um pouco.

**3** Molho: leve a margarina, a cebola e o alho ao fogo médio e deixe dourar. Acrescente o caldo de carne dissolvido na água e deixe ferver por uns 5 minutos. Coe, acrescente o vinagre, o molho inglês, o molho de tomate e o açúcar e deixe ferver mais um pouco. Junte o amido de milho diluído em um pouquinho de água, mexendo sempre, até engrossar.

**4** Transfira a carne para uma travessa e cubra com o molho quente.

Valores nutricionais por porção:

calorias: **283** | carboidratos: **6,25 g**

proteínas: **38,3 g** | gorduras: **11,68 g**





## Lagarto ao molho de cerveja

Tempo: 1h | Rendimento: 8 porções

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo  
1 peça de lagarto (1,4 kg)  
250 g de molho de tomate  
1 e ½ xícara (chá) de cerveja escura  
1 cubinho de caldo de carne  
Sal e pimenta-do-reino  
1 colher (chá) de amido de milho

### Modo de preparo

**1** Aqueça o óleo na panela de pressão e doure o lagarto, virando com um garfo até dourar por inteiro.

**2** Junte o molho de tomate, a cerveja e o caldo de carne. Tempere com sal e pimenta a gosto, tampe a panela e cozinhe (reduza o fogo assim que a panela começar a apitar) por cerca de 45 minutos ou até a carne ficar macia e restar um pouco de molho. Retire a carne da panela e mantenha-a aquecida.

**3** Dissolva o amido de milho em um pouquinho de água e engrosse o molho que restou na panela.

**4** Fatie a carne e sirva regada com o molho.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **352** | carboidratos: **3,4 g**  
proteínas: **34,25 g** | gorduras: **22,34 g**

# Frango ao molho de laranja

Tempo: 25min (+ repouso) | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

600 g de peito de frango sem pele  
em cubos de 4-5 cm  
1 xícara (chá) de suco de laranja  
1 cubinho de caldo de galinha  
1 colher (sopa) de manteiga  
1/2 cebola em cubos  
Sal, pimenta e páprica doce  
Cheiro-verde picado

## Modo de preparo

**1** Tempere o frango com o suco de laranja e o caldo de galinha esfarelado e deixe tomar gosto por 10 minutos.

**2** Aqueça a manteiga na panela de pressão e refogue a cebola. Junte o frango escorrido

(reserve o líquido) e refogue por uns 5 minutos. Acrescente o líquido reservado e sal, pimenta e páprica a gosto e mexa. Deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos após começar a chiar.

**3** Faça a descompressão sob água corrente e retorne a panela destampada ao fogo. Se desejar, engrosse o caldo com 100 ml de creme de leite ou 100 ml de leite com 1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo (deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre). Salpique cheiro-verde e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **220** | carboidratos: **1,5 g**  
proteínas: **30,05 g** | gorduras: **10,4 g**

# Frango ao leite de coco

Tempo: 25min (+ repouso) | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

1,5 kg de coxinhas da asa  
Sal e pimenta calabresa  
1 colher (sobremesa) de óleo  
1 dente de alho picadinho  
1 cebola pequena picadinha  
1/2 xícara (chá) de molho de tomate  
1 vidro pequeno (200 ml) de leite de coco  
1 xícara (chá) de leite  
Cheiro-verde  
1 colher (sobremesa) de amido  
de milho (opcional)

## Modo de preparo

**1** Lave e escorra bem as coxinhas (elimine o excesso de pele) e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

**2** Aqueça o óleo na panela de pressão e doure o alho. Junte as coxinhas (escorra bem) e refogue em fogo alto até dourarem. Acrescente a cebola e refogue por uns 2 minutos. Adicione o molho de tomate, o leite de coco e o leite, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos, em fogo médio, após começar a chiar.

**3** Libere a pressão sob água corrente. Ajuste o sal e agregue o cheiro-verde. Se desejar, engrosse o molho com o amido de milho dissolvido em 4 colheres (sopa) de leite ou água.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **418** | carboidratos: **8,52 g**  
proteínas: **52,28 g** | gorduras: **19,38 g**



## Ossobuco ao vinho

Tempo: 1h15min (+ repouso) | Rendimento: 10 porções

### Ingredientes

2,3 kg de ossobuco
3 cebolas médias
5 dentes de alho amassados
½ xícara (chá) de salsa picada
1 ramo de sálvia
Noz-moscada, <i>curry</i> , pimenta e sal
3 colheres (sopa) de óleo
4 tomates sem pele e sementes picados
½ xícara (chá) de vinho tinto

### Modo de preparo

**1** Lave a carne em água corrente para tirar os resíduos do corte. Tempere com 1 cebola picadinha, o alho, a salsinha, a sálvia e noz-moscada, *curry*, pimenta e sal a gosto. Deixe marinar por 2 horas.

**2** Aqueça bem o óleo e gire a panela para besuntar a lateral, de modo que a carne não grude. Acrescente o ossobuco (reserve a marinada) e doure por igual. Junte a marinada e deixe ferver.

**3** Cubra a carne com água quente, tampe e cozinhe em fogo médio por 25 minutos após adquirir pressão.

**4** Aguarde a decompressão, descarte o ramo de sálvia e adicione o tomate, a cebola restante picada e o vinho. Tampe novamente e deixe por mais 40 minutos a partir da pressão. Verifique a consistência da carne e, se necessário, deixe cozinhar com a panela destampada até atingir o ponto desejado.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **310** | carboidratos: **1,7 g**  
proteínas: **48,6 g** | gorduras: **12,1 g**

# Ravióli rápido

Tempo: 15min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
½ cebola picadinha  
1 lata de molho de tomate  
150 g de presunto magro em cubinhos  
1 lata de milho verde escorrido  
Sal e pimenta-do-reino  
½ kg de ravióli com recheio de carne  
2 xícaras (chá) de água fervente  
Cheiro-verde picado

## Modo de preparo

**1** Em uma panela de pressão grande, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o molho

de tomate, o presunto e o milho verde e tempere com sal e pimenta a gosto.

Deixe ferver por uns 3 minutos.

**2** Adicione o ravióli e a água e misture tudo.

Tampe a panela e deixe cozinhar por 4 minutos após começar a chiar.

**3** Desligue o fogo, espere 5 minutos e termine de retirar a pressão sob água corrente. Transfira para uma travessa e sirva salpicado com cheiro-verde.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **271** | carboidratos: **30,65 g**  
proteínas: **10,26 g** | gorduras: **11,9 g**

# Macarrão com abobrinha e atum

Tempo: 15min | Rendimento: 4 porções

## Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
½ cebola em cubos  
1 lata de molho de tomate  
40 ml de vinho tinto suave  
Sal e pimenta-do-reino  
1 lata de atum escorrido  
2 abobrinhas italianas médias (400 g) sem sementes, cortadas em cubos de 1 cm  
250 g de macarrão de boa qualidade  
½ litro de água fervente  
Cheiro-verde picado

## Modo de preparo

**1** Aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o molho de tomate e o vinho, tempere com sal e pimenta e deixe apurar por uns 5 minutos (até o vinho evaporar).

**2** Agregue o atum e a abobrinha e mexa bem. Junte o macarrão e a água e misture tudo. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos após começar a chiar.

**3** Desligue o fogo, espere 5 minutos e termine de retirar a pressão sob água corrente. Passe para uma travessa, salpique cheiro-verde e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **385** | carboidratos: **57,62 g**  
proteínas: **19,5 g** | gorduras: **8,52 g**





# Macarrão com molho de calabresa

Tempo: 15min | Rendimento: 4 porções

## Ingredientes

100 g de bacon em cubinhos  
1 cebola média em cubinhos  
200 g de calabresa sem pele desfeita  
1 lata de molho de tomate  
1 colher (chá) de molho de pimenta-de-cheiro  
1 pitada de pimenta calabresa seca  
Sal  
300 g de parafuso (*fusilli*) de grão duro  
Água quente suficiente para cobrir o macarrão  
Cheiro-verde picado

## Modo de preparo

**1** Aqueça a panela e frite o *bacon* até dourar. Escorra o excesso de gordura e junte a cebola e a linguiça. Refogue até dourar.

**2** Agregue o molho de tomate e as pimentas e tempere com sal. Junte o macarrão e água suficiente apenas para cobri-lo e misture bem. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos após começar a apitar.

**3** Desligue o fogo, espere 5 minutos e termine de retirar a pressão sob água corrente. Passe para uma travessa, salpique cheiro-verde e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **455** | carboidratos: **53,55 g**  
proteínas: **18,94 g** | gorduras: **18,37 g**

# Penne com molho de carne

Tempo: 20min | Rendimento: 6 porções

## Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo  
2 dentes de alho picadinhos  
300 g de carne moída (patinho ou alcatra)  
1 cebola média picadinha  
1 cubinho de caldo de carne  
Sal e pimenta-do-reino  
1 pitada de noz-moscada ralada (opcional)  
1 lata de molho de tomate  
3 xícaras (chá) de água quente  
400 g de *penne* de grão duro  
Cheiro-verde picado  
Parmesão ralado

## Modo de preparo

**1** Aqueça o óleo e doure o alho. Junte a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Adicione a cebola, o caldo de carne esfarelado, sal e pimenta a gosto e, se desejar, a noz-moscada.

**2** Junte o molho de tomate, a água e o macarrão e misture. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos em fogo médio após começar a apitar.

**3** Libere a pressão sob água corrente e transfira para uma travessa. Sirva polvilhado com cheiro-verde e parmesão.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **379** | carboidratos: **52 g**  
proteínas: **23,17 g** | gorduras: **8,68 g**





## Sardinha escabeche

Tempo: 15min (+ repouso) | Rendimento: 8 porções

### Ingredientes

1 kg de sardinha fresca sem espinhas
Suco de 1 limão
Sal
8 tomates maduros sem pele e sementes cortados em cubos
2 cebolas fatiadas
3 dentes de alho picados
Salsinha picada
1 pimentão verde cortado em tiras
4 colheres (sopa) de azeite de oliva

### Modo de preparo

**1** Tempere a sardinha com o limão e sal e deixe tomar gosto por 30 minutos. Escorra.

**2** Arrume uma camada de tomate, cebola, alho, salsinha e pimentão no fundo da panela. Acomode por cima a sardinha “fechada” e regue com um pouco de azeite. Repita a operação até acabarem os ingredientes. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos após começar a apitar.

**3** Desligue o fogo e espere sair a pressão naturalmente. Transfira cuidadosamente para uma travessa e sirva.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **275** | carboidratos: **2,37 g**  
proteínas: **29,5 g** | gorduras: **16,4 g**

# Canjica com coco

Tempo: 50min | Rendimento: 12 porções

## Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de milho de canjica  
1 e 1/2 litro de água  
1 pitada de sal  
1 vidro pequeno (200 ml) de leite de coco  
50 g de coco ralado  
4 xícaras (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de leite em pó  
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (ou mais, se desejar)  
Canela em pó para polvilhar

## Modo de preparo

**1** Leve o milho com a água e o sal ao fogo médio, tampe a panela e deixe cozinhar por 35 minutos após começar a apitar.  
**2** Abra a panela, verifique o ponto (se necessário, cozinhe mais um pouco) e adicione o restante dos ingredientes. Deixe ferver em fogo médio, com a panela destampada, até ficar cremoso. Mexa com frequência para não pegar no fundo.  
**3** Sirva morna ou fria, polvilhada com canela em pó.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **259** | carboidratos: **39,35 g**  
proteínas: **5,58 g** | gorduras: **8,77 g**

# Doce de moranga em calda

Tempo: 20min | Rendimento: 8 porções

## Ingredientes

1 kg de abóbora-moranga de casca fina  
lavada e cortada em pedaços médios  
2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar  
1 e 1/2 xícara (chá) de água  
4 cravos-da-índia  
1 pedaço de canela em pau

## Modo de preparo

**1** Sem descascar, acomode a moranga no fundo da panela e cubra com o açúcar e os ingredientes restantes.

**2** Tampe a panela e cozinhe por 8 minutos após o início da fervura (apito).  
**3** Aguarde a pressão ser liberada naturalmente, abra a panela, transfira a moranga delicadamente para uma compoteira e volte a calda ao fogo para apurar um pouco. Espere esfriar e despeje sobre a moranga.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **258** | carboidratos: **62,25 g**  
proteínas: **1,5 g** | gorduras: **0,37 g**



## Doce de batata-doce

Tempo: 20min | Rendimento: 8 porções

### Ingredientes

800 g de batata-doce  
1 xícara (chá) de açúcar cristal  
 $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de melado ou  
de açúcar mascavo  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água  
1 pedaço de canela em pau

### Modo de preparo

**1** Lave bem e descasque as batatas. Corte-as em fatias de 3 cm de espessura e acomode-as na panela.

**2** Adicione o restante dos ingredientes e cozinhe por 10 minutos após o início da fervura (apito).

**3** Aguarde a pressão ser liberada naturalmente e transfira o doce para uma compoteira. Sirva quente (com sorvete de creme, por exemplo) ou fria.

Valores nutricionais por porção:  
calorias: **247** | carboidratos: **59,72 g**  
proteínas: **1,9 g** | gorduras: **0,1 g**



Coleção



*As Melhores Receitas para seu Dia a Dia*

Produção editorial **Gold Editora Ltda.**

Coordenação editorial **Isabel Moraes**

Assistência editorial **Ana Beraldo, Bárbara Mello**

Arte **Nuova Comunicação**

Revisão **Sandra Miguel**

Fotos **Helena de Castro**

Produção culinária **Ulda Mandu**

Assistência de produção culinária **Ana Sannini**

Cálculos nutricionais **Regina Célia Miguel (CRN-3 6034)**

Culinaristas **Ana Maria Pereira, Marlene Borges Oliveira Fazzolo**

**gold**  
e d i t o r a

ISBN: 978-85-7768-234-8

© 2010, Gold Editora Ltda.

Todos os direitos reservados de acordo com a convenção internacional de direitos autorais. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou utilizada seja por que meios forem – eletrônicos ou mecânicos, inclusive fotocópias ou gravações, ou por sistemas de armazenagem e recuperação de dados – sem o consentimento, por escrito, da editora.

Gold Editora Ltda.

Alameda Mamoré, 535, sala 510

06454-910 — Barueri — SP

CNPJ 04.963.593/0001-42

[www.goldeditora.com.br](http://www.goldeditora.com.br)