

Cozinhando Sem Segredos

Empadão

Massas e Recheios

EDICASE
/// digital

32
RECEITAS

Grupo Único PDF PaD

Empadão de brócolis com requeijão • p. 20

Receitas práticas e deliciosas!

Empada de queijo com
tomate • p. 13

Empadão de ricota
e legumes • p. 32

Empadão de atum
e queijo • p. 09



Empadão de frango

Ingrediente

Massa

- * 1/2 kg de farinha de trigo
- * 200 g de margarina
- * 150 g de gordura vegetal
- * 2 gemas
- * 1 xícara de café de água
- * Sal
- * 1 gema para pincelar

Recheio

- * 2 peitos de frango já cozidos e desfiados
- * 1 cebola picada
- * 2 dentes de alho amassados
- * 1 tomate sem pele e sem semente em cubos
- * Salsa e cebolinha picadas
- * 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvida em um pouquinho de leite
- * Sal e pimenta a gosto
- * Requeijão culinário em lascas.

Modo de preparo

Massa

Misture a farinha com as gorduras e faça uma farofa com as mãos. Acrescente as gemas e a água, e misture mais, sem trabalhar muito a massa. Ela não fica homogênea, fica quebradiça. Deixe descansar por meia hora.

Recheio

Refogue em um pouco de manteiga o alho e a cebola. Depois acrescente o frango desfiado e o tomate em cubos. Refogue mais um pouco. Acrescente 1/2 xícara de chá de farinha dissolvida no leite e mexa até ficar tudo ligado. Junte a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta. Reserve e deixe esfriar.

Montagem

Abra metade da massa em uma fôrma, com fundo removível, nos fundos e nas laterais com as mãos, abrindo o mais que puder. Recheie a massa e distribua por cima do recheio lascas do requeijão. Abra a outra metade da massa com um rolo sobre um pedaço de filme plástico e disponha por cima do recheio, fechando o empadão nas laterais. Pincele por cima a massa com uma gema e leve ao forno preaquecido até dourar bem. Desenforme ou sirva na própria fôrma imediatamente. Fica parecendo uma massa folhada, crocante.

Torta de camarão com requeijão

Ingredientes

Massa

- * 1 ovo
- * 3 xícaras de farinha de trigo
- * 150 g de margarina
- * 50 g de maionese
- * Sal a gosto
- * Gema para pincelar

Recheio

- * 500 g de camarão descascado
- * 1/2 cebola
- * 1 tomate
- * 3 colheres de sopa de molho de tomate
- * 1 dente de alho amassado
- * Pimentão
- * Coentro a gosto
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 2 colheres de sopa de azeite
- * Suco de 1 limão
- * 1 copo de requeijão
- * 1 colher de sopa de farinha de trigo

Modo de preparo

Prepare primeiro o recheio. Tempere o camarão com o limão, sal, pimenta-do-reino, alho, tomate, coentro, cebola e pimentão, reserve um pouco da cebola e pimentão. Doure a cebola e o pimentão reservados no azeite, em seguida acrescente o camarão. Quando o camarão pegar cor, acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada. Quando o camarão estiver cozido, acrescente o trigo para engrossar o recheio. Deixe esfriar enquanto prepara a massa. Para a massa, misture todos os ingredientes. Forre um pirex com a massa reservando uma parte para a tampa. Passe o requeijão no fundo da massa, cubra com o recheio de camarão e com a massa. Pincele com 1 gema e leve ao forno baixo até dourar.

Empadão de palmito

Ingredientes

Massa

- * 500 g de farinha de trigo
- * 250 g de gordura vegetal hidrogenada
- * 2 colheres de sopa de queijo ralado opcional
- * Sal a gosto
- * 1/2 xícara de guaraná
- * Gema para pincelar

Recheio

- * 2 colheres de sopa de azeite
- * 2 dentes de alho picado
- * 1 cebola picada
- * 1 vidro de palmito picado
- * 50 g de azeitonas verdes picadas
- * 1 tomate sem pele picado
- * 1 tablete de caldo de sua preferencia
- * 1/2 xícara de água
- * 1/2 xícara de leite
- * 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- * Salsinha
- * 1/2 copo de requeijão
- * 50 g de queijo ralado

Modo de preparo

Massa

Misture a farinha, a gordura, o sal, o queijo e, aos poucos, o guaraná. Às vezes não é preciso usar todo o guaraná. Amasse bem até não grudar nas mãos. Forre o fundo e lateral de uma fôrma distribua o recheio já frio o requeijão e o queijo ralado. Cubra com o restante da massa, pincele a gema e leve para assar em forno quente até dourar mais ou menos 30 minutos. O recheio é a gosto pode-se variar à vontade.

Recheio

Refogue no azeite o alho, a cebola, o palmito, o tomate e as azeitonas. Misture a água e o caldo e deixe uns 5 minutos, misture o leite, deixe ferver e misture a farinha de uma vez. Mexa rapidamente até soltar da panela, retire do fogo e misture a salsinha.

Grupo Único PDF PaD

Empadão de carne desfiada

Ingredientes

Massa

- * 500 g de farinha de trigo
- * 1 xícara de óleo
- * 1 xícara de margarina
- * 1 ovo
- * 2 gemas
- * 2 claras
- * 100 g de queijo minas padrão ralado
- * 1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio

- * 500 g de carne desfiada, a carne de sua preferência
- * 1 xícara de cebola picada
- * 2 cubos de caldo de carne ou tempero de sua preferência
- * 150 g de bacon em cubos fritos
- * 1 xícara de azeitona picada sem caroço
- * 1 colher de sopa de coentro picado
- * 1 colher de sopa de salsa picada
- * 1 xícara de milho-verde em lata, escorra a água
- * 2 ovos cozidos e picados

Modo de preparo

Massa

Coloque todos os ingredientes secos numa vasilha. Misture e depois junte o óleo, a margarina, um ovo, duas gemas e por último duas claras em neve. Misture tudo muito bem. Forre uma fôrma refratária redonda ou retangular grande com uma parte da massa, coloque o recheio reservado já frio e cubra com o restante da massa. Feche juntando as massa e enrole as bordas que nem um pedaço de fita sobre toda a massa. Bata mais uma gema para pincelar o empadão. Leve ao forno em 200°C, quando estiver corado está pronto e é só saborear.

Recheio

Coloque a cebola e o tempero de sua escolha em uma panela no fogo alto. Deixe a cebola refogar um pouco e coloque a carne. Mexa de vez em quando para misturar. Deixe a carne refogar até fritar. Quando a carne estiver fritando coloque o bacon, a azeitona, o coentro, a salsa e o milho escorrido e deixe tudo fritar. Quando a carne estiver frita, sem nenhuma água, coloque o ovo picado. Desligue o fogo e reserve para esfriar.

Empadão de atum e queijo

Ingredientes

Massa

- * 1 xícara de chá de azeite ou óleo
- * 3/4 de xícara de chá de leite
- * 3 ovos
- * Sal e pimenta a gosto
- * 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio

- * 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- * 2 latas de atum sem óleo
- * 200 g de muçarela cortada em cubos
- * Salsa picada a gosto
- * 4 colheres de sopa de requeijão

Modo de preparo

No liquidificador bata o azeite, o leite, os ovos, o sal, a pimenta, a farinha e o fermento, reserve. Em uma tigela, misture o tomate, o atum, a muçarela, e a salsa. Em uma fôrma de 22 cm de diâmetro, coloque a metade da massa, o recheio, o requeijão e cubra com o restante da massa. Asse no forno a 200°C, durante 40 minutos ou até dourar.



Torta de alho-poró

Ingredientes

Massa

- * 2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada
- * 100 g de margarina bem gelada
- * 3 colheres de sopa de leite gelado
- * Sal a gosto

Recheio

- * 2 colheres de sopa de margarina
- * 1 cebola média picada
- * 3 talos da parte branca do alho-poró
- * 1 e 1/2 copo de leite frio
- * 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- * 1 ovo inteiro
- * Sal a gosto
- * 1 lata de creme de leite sem soro
- * 50 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Massa

Coloque em uma tigela a farinha e a margarina. Desmanche a margarina gelada com um garfo, depois misture com as mãos. Adicione o sal e o leite gelado, sempre esfregando com as mãos para que fique uma farofa. Unte uma travessa média com margarina, coloque a farofa no fundo e nas beiradas apertando com as mãos. Coloque a travessa dentro de uma assadeira de alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos. A assadeira é para não queimar a massa enquanto está assando. Retire do forno depois de 15 minutos e reserve

Recheio

Refogue na margarina a cebola e alho-poró. Deixe *al dente*. Reserve. Bata no liquidificador o leite, farinha, ovo e sal. Colocar estes ingredientes batidos no refogado de alho-poró. Mexa até ficar um creme. Desligue o fogo e coloque o queijo parmesão ralado, de preferência, um queijo mais seco e de boa qualidade, e o creme de leite. Coloque o recheio sobre a massa preassada, pulverize o queijo ralado e leve ao forno até gratinar, por 20 minutos.

Empadão de bacalhau

Ingredientes

Massa

- * 4 copos tipo requeijão de farinha de trigo
- * 400 g de margarina
- * 1 gema
- * 3 colheres de sopa de maionese
- * Sal

Recheio

- * Bacalhau dessalgado e desfiado
- * Alho
- * Cebola
- * Salsa picada
- * Azeite

Molho

- * 1 cebola
- * 1 colher de sopa de margarina
- * 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- * 1 l de leite
- * Sal
- * Requeijão catupiry
- * Azeitonas pretas

Modo de preparo

Grupo Único PDF PaD

Doure a cebola em um pouco de margarina. Junte a farinha de trigo. Desligue o fogo e misture o leite, mexendo bem. Leve novamente ao fogo, coloque sal. Depois de pronto, junte ao bacalhau. Forre um tabuleiro com a metade da massa, coloque o bacalhau, o catupiry, as azeitonas, cubra com o restante da massa, pincele com uma gema e leve para assar.

Empadão de grão-de-bico

Ingredientes

- * 3 xícaras de chá de grão-de bico
- * 2 colheres de sopa de azeite extravirgem
- * 3 dentes de alho
- * 1 colher de café de sal

Recheio

- * 2 e 1/2 xícaras de chá de frango desfiado
- * 2 colheres de sopa de azeite extravirgem
- * 3 dentes de alho
- * 1 cebola inteira picada
- * 1/2 xícara de chá de cheiro-verde picado
- * 200 ml de molho de tomate
- * 4 xícaras de chá de palmito pupunha picado
- * 1/4 de xícara de chá de manjeriço picado
- * Sal a gosto

Modo de fazer

Ponha o grão-de-bico de molho por 2 horas. Em seguida, cozinhe-o por 45 minutos. Escorra a água e bata o grão-de-bico no liquidificador com o azeite, os dentes de alho e o sal, até obter uma massa homogênea. Forre uma fôrma refratária média com metade da massa e reserve a outra metade. Prepare o recheio, refogando o frango desfiado com o azeite, o alho e a cebola. Adicione o molho de tomate, o palmito picado, o cheiro-verde e o manjeriço. Acerte o sal e cozinhe até ficar macio. Recheie a massa e cubra com o restante dela, pincele com azeite e leve ao forno preaquecido por 30 minutos ou até dourar.

Empadão de legumes

Ingredientes

- * 1/2 kg de farinha de trigo
- * 250 g de margarina
- * 2 cenouras grandes
- * 2 abobrinhas pequenas
- * 2 batatas inglesa
- * 1 lata de milho
- * 1 lata de ervilha
- * 1 cebola pequena fatiada bem fina
- * 1 envelope sazón para legumes
- * Sal e orégano a gosto
- * 1 gema de ovo
- * 3 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Em uma bacia, misture com as mãos a farinha com a margarina até ficar uma farofa e reserve. Cozinhe os legumes em água e sal em panelas separadas para um não ficar mais cozido que o outro. Depois de cozidos coloque todos no escorredor de macarrão e esfrie. Coloque em uma panela e acrescente o milho, ervilha, cebola, orégano e o sazón, não é preciso esquentar. Unte uma fôrma, de preferência de fundo falso, com margarina, forre o fundo e a lateral com a massa e acrescente os legumes. Nivele com uma colher, espalhe o restante da massa por cima e feche o empadão. Coloque a gema em um copo com óleo e espalhe sobre a massa, polvilhe orégano e leve ao forno pré-aquecido, até dourar. Deixe esfriar.

Empada de queijo com tomate

Ingredientes

Massa

- * 1 1/2 kg de farinha de trigo
- * 1 kg de margarina
- * 2 unidades de ovo

Capa

Grupo Único PDF PaD

Recheio

- * 2,2 kg de queijo minas frescal
- * 400 g de tomate em
- * Orégano
- * 1 litro de molho branco

Modo de preparo

Massa

Misture bem a farinha de trigo, a margarina e os ovos inteiros até dar o ponto, quando ficar quebradiça.

Recheio

Misture o queijo e o tomate picados. Adicione o orégano e o Molho branco. Forre as fôrmas com a massa. Coloque o recheio e tampe. A parte de baixo da massa tem que estar mais grossa e em cima mais fina. Pincele com gema de ovo, coloque numa fôrma para assar em 180°C por 30 minutos.

Empadão com massa de iogurte e recheio de palmito

Ingredientes

- * 500 g de farinha de trigo
- * 250 g de manteiga gelada e bem picada
- * 1 colher de chá cheia de sal
- * 1 ovo grande ligeiramente batido
- * 75 ml de iogurte natural
- * 1 gema para pincelar

Recheio

- * 4 colheres de sopa de óleo canola
- * 2 dentes de alho socados
- * 1 cebola grande bem
- * 1/2 lata de molho de tomate
- * 1 envelope de caldo de legumes ou de galinha
- * 1 vidro grande de palmitos picados
- * 200 ml de água filtrada ou a própria água do palmito
- * 175 ml de iogurte natural
- * 1/2 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
- * 1/2 xícara de chá de ervilhas frescas ou congeladas
- * Sal a gosto
- * Salsinha a gosto
- * Temperos a gosto
- * 1 xícara de chá de farinha de trigo

Modo de preparo **Grupo Único PDF PaD**

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e a margarina uma farofa. Junte os demais ingredientes, amassando delicadamente com a ponta dos dedos até a massa ficar homogênea. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Cuidado para não colocar muita farinha de trigo, senão a massa fica dura.

Recheio

Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Junte o molho de tomate o envelope de caldo e os palmitos e refogue bem. Acrescente os demais ingredientes, prove os temperos e deixe abrir fervura. Coloque a farinha de trigo, mexendo rapidamente até obter um creme bem firme. Deixe esfriar.

Montagem

Com o rolo, abra a massa de iogurte sobre uma superfície enfarinhada. Dividir a massa para forrar a fôrma de fundo removível, e cobrir. Colocar o recheio de palmito e pincele clara nas bordas da massa para fechar. Cubra a torta com a outra metade da massa aberta em disco. Pincelar a superfície com a gema. Decore a gosto e asse em forno preaquecido na temperatura de 200°C, até que o empadão esteja bem dourado. Sirva quente ou morno.

Empadão de queijo muçarela

Ingredientes

Massa

- * 7 colheres de sopa farinha de trigo
- * 2 colheres de sopa margarina
- * 1 gema
- * 1 colher de café de sal

Recheio

- * 2 xícaras de queijo de queijo muçarela
- * 1 copo de leite
- * 1 colher de sopa de margarina derretida
- * 4 ovos mais a clara que sobrou da massa
- * 1 pacote de queijo ralado

Modo de preparo

Massa

Misturar tudo com as pontas dos dedos até juntar. Forrar uma a fôrma deixando a massa bem fina.

Grupo Único PDF PaD

Recheio

Bater o recheio no liquidificador até ficar um creme grosso. Colocar no pirex mas não cobrir. Assar em forno quente 180° por 30 a 40 minutos.

Empadão preguiçoso

Ingredientes

- * 3 xícaras de leite
- * 1 xícara de óleo
- * 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- * 3 ovos
- * Sal
- * 1 colher cheia de fermento em pó ou 1 envelope
- * 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Recheio

- * 1 lata de ervilha escorrida
- * 1 lata de milho escorrida
- * Sal
- * 1 peito de frango cozido e desfiado
- * 1/2 cebola picadinha
- * 1 tomate picado sem pele
- * 3 colheres de sopa de tempero verde
- * 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- * 1 colherinha de orégano
- * Tempero completo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador sempre deixando a farinha para o final e reserve. Para o recheio misture todos os ingredientes despeje uma pequena parcela da massa em uma assadeira untada e, depois, acrescente o recheio, cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido, temperatura média/baixa por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Empadão de creme de queijo e frango

Ingredientes

- * 100 g de margarina
- * 1 colher de sopa cheias de gordura vegetal
- * 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 1 gema
- * 1 colher de sopa de água gelada

Recheio de Frango

- * 1 colher de sopa de margarina
- * 2 dentes de alho bem picados
- * 1/2 cebola ralada
- * 1 colher de sopa de extrato de tomate
- * 300 g peito de frango desfiado
- * 1 xícara de chá de milho-verde
- * 1/2 xícara de chá de azeitona sem caroços picada
- * 1/2 tablete de caldo de frango
- * 2 colher de sopa de salsa
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto

Grupo Único PDF PaD

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture a gordura vegetal, a farinha de trigo, as gemas, a margarina. Trabalhe a massa até ficar homogênea e soltar das mãos. Deixe a massa descansar por 30 minutos na geladeira envolvida em um plástico filme.

Recheio

Refogue o frango na margarina e no alho, acrescente o milho-verde e a azeitona. Acrescente o extrato, a salsa e o tablete caldo de frango. Deixe cozinhar bem e desligue o fogo para que o recheio esfrie por completo. Reserve.

Empadão de creme de cebola

Ingredientes

- * 1 colher de sopa de amido de milho
- * 1/3 de xícara de chá de creme de cebola
- * 1 xícara de chá de leite
- * 1 clara em neve
- * Gema para pincelar
- * Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Dissolva o amido de milho no leite. Acrescente o queijo e leve ao fogo em uma panela mexendo sempre até engrossar no ponto de pirão, acrescente as claras batidas em neve incorporando delicadamente. Reserve.

Montagem

Preaqueça o forno a 200°C. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de fundo removível para torta de 15 cm de diâmetro com a massa. Reserve uma parte da massa para cobrir a torta. Coloque o recheio de frango espalhando delicadamente, cubra com o creme de queijo. Cubra com o restante da massa, decore e pincele a gema com um pincel. Leve ao forno por 40 minutos ou até a massa ficar bem douradinha. Sirva acompanhado de uma salada verde.

Grupo Unico PDF PaD

Empadão cremoso de salmão

Ingredientes

Massa

- * 400 g de farinha de trigo
- * 200 g de margarina de boa qualidade gelada
- * 1 ovo inteiro batido para a massa
- * Sal a gosto
- * 6 colheres de sopa de leite
- * 1 gema de ovo para pincelar a massa

Recheio

- * 500 g de salmão fresco
- * 150 g de queijo cremoso
- * 1 cebola grande picadinha
- * 4 dentes de alho picados e amassados
- * 1 tomate picado sem pele
- * 1 pimentão vermelho picadinho
- * 1 cenoura grande ralada
- * 5 colheres de sopa de azeite
- * Cheiro-verde picado a gosto
- * 1 lata de milho-verde
- * 1/4 de xícara de creme de leite sem soro
- * 4 colheres de molho de tomate
- * 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- * 1 cubo de caldo de legumes ou de camarão
- * Molho de pimenta vermelha a gosto
- * Azeitonas picadas a gosto
- * Pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de preparo

Massa

Misture em uma tigela o trigo e a margarina até que vire uma farofa, use as pontas dos dedos. Junte os demais ingredientes e amasse bem até obter uma massa lisa e homogênea. Embrulhe com papel filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Recheio

Em uma panela, aqueça o azeite e coloque a cebola e o alho. Quando a cebola começar a ficar transparente, coloque o pimentão vermelho cortado em cubinhos. Agora, acrescente o salmão e cozinhe-o por cerca de 8 minutos. Adicione a cenoura ralada, o tomate e mexa tudo. Com a colher de pau, vá desfazendo o salmão dentro da panela. Em seguida, adicione o molho de tomate, o cubinho de caldo esfarelado, o creme de leite, o milho-verde, as azeitonas picadas, o molho de pimenta vermelha, a pimenta reino, o sal a gosto e a farinha de trigo, mexa sempre até ficar numa consistência cremosa. Por último, acrescente o queijo tipo catupiry e o cheiro-verde picadinho a gosto. Deixe o recheio esfriar totalmente antes de rechear o empadão.

Montagem

Cubra uma assadeira ou refratário com metade da massa que você abriu com o auxílio de um rolo. Coloque o recheio frio. Abra a outra metade da massa e ponha por cima do recheio. Pincele a massa com uma gema e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos, ou até o empadão ficar dourado.

Empadão de brócolis com requeijão

Ingredientes

Massa

- * 6 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 2 gemas
- * 1/2 copo de óleo
- * Margarina
- * Sal a gosto

Recheio

- * 2 cabeça de brócolis com folhas
- * 1 ou 2 pote de requeijão
- * Sal a gosto
- * 1 caldo de legumes

Modo de preparo

Recheio

Pique o brócolis e coloque-o em uma panela com meio copo de água. Acrescente o tablete de caldo de legumes, o sal a gosto, e deixe cozinhar. Quando estiver bem cozido, acrescente todo o requeijão e mexa até ficar bem cremoso. Se preferir, pode acrescentar milho e palmito.

Massa

Misture todos os ingredientes. Deixe a margarina por último para dar liga. Espalhe a massa em uma fôrma. Uma camada fininha em baixo e nas laterais. Acrescente o recheio frio e faça uma farofinha com a massa. Asse em média uns 25 minutos ou até dourar a massa.



Empadão de frango com massa podre

Ingredientes

- * 500 g de farinha de trigo
- * 2 ovos
- * 200 g de manteiga
- * 1 colher de chá de fermento em pó
- * 2 cebolas
- * 2 tomates
- * 3 dentes de alho
- * Azeitona a gosto
- * 300 g de frango
- * 1 copo de requeijão

Modo de preparo

Massa

Misture a farinha, manteiga e ovos. Coloque 1 colher de chá de sal, o fermento e misture com os dedos até formar uma massa homogênea. A massa não pode ficar muito quebradiça. Caso aconteça, adicione 1 ovo e torne a misturar. Reserve

Recheio

Cozinhe o frango e depois o desfie. Pique a cebola, amasse os dentes de alho e pique os tomates. Refogue a cebola e o alho por uns 5 minutos e adicione o frango e os tomates picados. Coloque sal a gosto. Se quiser, pode colocar salsa e cebolinha picados. Adicione azeitonas a gosto. Quando o frango estiver moreno adicione todo o copo de requeijão e deixe em fogo baixo, misturando, por mais 2 minutos.

Montagem

Utilize uma fôrma de 25 cm de diâmetro, não precisa untar. Separe metade da massa e preencha o fundo e lateral da fôrma. Se quiser pode passar a clara de um ovo com um pincel sobre a massa do fundo e das laterais para proteger o vazamento. Coloque o recheio sobre a massa. Coloque o restante da massa sobre o recheio, fechando o empadão. Com um pincel, passe a gema de um ovo, misturado com manteiga, sobre a parte de cima da massa para dar cor e fazer uma casca. Asse o empadão em forno preaquecido, a 190°C, por cerca de 25 minutos.

Empadão de hambúrguer

Ingredientes

Massa

- * 1 xícara de chá de óleo
- * 4 ovos
- * 2 xícaras de leite
- * 200 g de queijo parmesão ralado
- * 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento

Recheio

- * 6 hambúrgueres crus e descongelados
- * 300 g de queijo muçarela
- * Orégano a gosto para polvilhar

Cobertura

- * 100 g de queijo parmesão ralado
- * Orégano a gosto

Modo de preparo

Grupo Único PDF PaD

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa por 3 minutos. Em uma fôrma de fundo removível untada, despeje a metade da massa. Coloque os hambúrgueres por cima da massa que se encontra na fôrma. Sobre os hambúrgueres coloque o queijo muçarela e polvilhe com o orégano. Cubra com o restante da massa e polvilhe o queijo ralado e mais um pouco de orégano. Leve ao fogo preaquecido por 40 minutos ou até assar e dourar. Sirva em seguida.

Empadão de soja

Ingredientes

Massa

- * 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 1 xícara de chá de farinha de soja
- * 1 xícara de chá de leite de soja
- * 1 colher de sopa de fermento em pó
- * 4 colheres de sopa de óleo de soja
- * 4 colheres de sopa de margarina vegetal
- * 1 pitada de sal
- * 1 pitada de açúcar

Recheio

- * 1 xícara de chá de proteína texturizada de soja
- * 50 g de margarina vegetal
- * 1 cebola média ralada
- * 2 dentes de alho amassados
- * 1 colher de chá de sal
- * Cheiro-verde picado
- * 1 lata de molho de tomate refogado

Modo de preparo

Recheio

Espera 10 minutos para hidratação. Escorra a água e esprema a proteína hidratada com a mão para retirar o excesso de água. Prepare o refogado com a margarina, o sal, a cebola, o alho, e o molho de tomate. Adicione a proteína hidratada, deixe no fogo por 5 minutos. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde picado. Deixe esfriar para rechear o empadão.

Massa

Em um recipiente fundo, misture todos os ingredientes e coloque o leite de soja aos poucos, até obter uma massa homogênea. Reserve 1/3 da massa para a cobertura do empadão, abra a massa com o auxílio de um rolo de madeira. Forre o fundo e as laterais da fôrma com a massa. Adicione o recheio já preparado. Cubra com o restante da massa. Pincele a cobertura com gema de ovo batido ou molho de soja. Leve ao forno preaquecido e asse em temperatura média por cerca de 30 minutos. Sirva quente.

Empadão de carne-seca com banana

Ingredientes

Massa

- * 4 xícaras de farinha de trigo
- * 1 xícara e 1/2 de margarina, manteiga ou misturados com gordura vegetal
- * 1 ovo
- * 1 colher de sopa de fermento
- * 1 pitada de sal
- * 1 ou 3 colheres de água

Recheio

- * 400 g de carne-seca cozida desfiada conforme preparo abaixo
- * 2 cebolas grandes picadas
- * 5 colheres de sopa de manteiga
- * 5 colheres de sopa de óleo
- * 1/2 xícara de chá de salsa picada
- * 250 g de queijo muçarela ralado
- * 1 ovo levemente batido misturado com 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- * 4 bananas-da-terra cortadas em fatias
- * 1 gema batida para pincelar a torta

Modo de preparo

Grupo Único PDF PaD

Massa

Misture tudo até obter uma massa lisa e homogênea. Deixe a massa descansar na geladeira por 30 minutos.

Carne seca

Tire a gordura da carne e corte-a em lascas. Coloque a carne numa tigela e cubra com água fria, vede com filme plástico e leve à geladeira por 12 horas, trocando a água ao menos 4 vezes. Leve a carne a uma panela grande e cubra com 3 litros de água. Cozinhe em fogo alto até ficar macia. Você pode usar panela de pressão se desejar. Escorra a água que sobrou e reserve a carne

Recheio

Aqueça 3 colheres de sopa de manteiga e 2 colheres de sopa de óleo. Junte as cebolas e refogue, sempre mexendo, até ficar transparente. Acrescente e misture a carne-seca com o ovo batido com farinha. Coloque numa tigela grande, misture a salsa e o queijo ralado e reserve. Aqueça 2 colheres de manteiga e 3 de óleo em fogo médio. Junte a banana e frite até dourar. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma fôrma de fundo removível.

Reserve o restante da massa para cobrir a torta. Forre o fundo da fôrma com massa com metade da banana-da-terra frita, recheie com a mistura de carne-seca e cubra com o resto da banana. Abra a massa restante e cubra a torta. Decore com pedaços de massa e pincele com gema. Asse em forno preaquecido até dourar por cerca de 40 minutos. Desenforme e sirva morna ou fria.

Empadão de feijão fradinho

Ingredientes

- * 1/2 kg de feijão fradinho cozido, al dente e frio
- * 1/2 kg de camarão limpo
- * 1 cubo de caldo de camarão
- * Azeite para refogar e untar a fôrma
- * Farinha de trigo para untar a fôrma
- * 1 xícara de suco de tomate
- * Sal, salsa, cebolinha e coentro a gosto
- * 2 tomates grandes picados
- * 2 cebolas grandes picadas
- * 3 dentes de alho triturados
- * Amido de milho para engrossar um pouco
- * 1 gema para dar brilho à superfície da torta

Modo de preparo

Passar o feijão fradinho no processador até formar uma massa espessa. Separar e desprezar a água. Dourar o alho e uma cebola no azeite, acrescentar os camarões e refogar por pouco tempo para que ele não fique duro. Acrescentar os outros ingredientes até formar um molho de camarão engrossado com o amido ao final do preparo, pois o recheio não pode ficar muito líquido, se não estraga a massa. Untar um refratário de vidro com azeite e farinha de trigo e cobrir o fundo com a massa do feijão, colocar a camada do recheio de camarão e a última camada com a massa do feijão fradinho. Passar uma gema para dar brilho e levar ao forno para assar entre 180 a 200°C. Deixar esfriar um pouco antes de servir.

Empadão de abóbora e frango

Ingredientes

Massa

- * 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 1 colher de chá de fermento em pó
- * 1/2 colher de chá de sal
- * 1 xícara de chá de margarina
- * 1/2 xícara de chá de leite
- * 1 gema para pincelar

Recheio

- * 3 colheres de sopa de óleo
- * 1 cebola picada
- * 2 dentes de alho amassados
- * 700 g de peito de frango picado
- * 1 colher de chá de sal
- * 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- * 1/2 xícara de chá de água
- * 500 g de abóbora moranga picada, cozida e escorrida
- * 4 ovos
- * 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- * 1 colher de sopa de salsa picada

Modo de preparo

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Tempere o frango com o sal e a pimenta. Adicione o frango ao refogado e cozinhe até dourar. Adicione a água, desfie o frango, amasse com a abóbora, junte os ovos, o parmesão, a salsa e mexa. Para a massa, misture farinha, o fermento e o sal. Adicione a margarina e com a ponta dos dedos forme uma farofa. Junte o leite e amasse até obter uma massa lisa. Deixe descansar na geladeira por 20 minutos.

Com um rolo, abra metade da massa e forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 30 cm de diâmetro, reservando sobras. Espalhe o recheio, cubra com a outra metade da massa e decore com as sobras. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

Empadão de aipim

Ingredientes

- * 1 kg de aipim cozido e espremido
- * 2 colheres de sopa de manteiga
- * 1 colher de chá de sal
- * 3 gemas batidas
- * 1 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 3/4 xícara chá de farinha de trigo
- * 2 colheres de sopa de maisena
- * 2 colheres de chá de fermento em pó químico

Recheio

- * 1 peito de frango cozido e desfiado
- * Tempero de sua preferência
- * Polpa ou molho de tomate
- * Azeitonas e palmito ou champinhons picados
- * creme de leite ou requeijão cremoso.

Modo de preparo

Massa

Misture o aipim amassado, a manteiga e o sal, amassando bem. Unte uma fôrma de fundo removível e forre fundo e lateral com a massa. Abra uma porção da massa entre dois plásticos e com auxílio de um rolo. Coloque o recheio e cubra com a massa aberta entre os plásticos. Recorte as rebarbas e pincele a gema diluída no azeite. Leve para assar.

Recheio

Refogue o frango nos temperos escolhidos. Acrescente o requeijão ou creme de leite e as azeitonas, palmito picado ou champinhons.

Empadão Light

Ingredientes

Massa

- * 500 g de maionese light
- * 800 g de peito de frango
- * 1 kg de farinha de trigo
- * 1 pitada de açúcar

Recheio

- * Peito de frango
- * 1 caldo de galinha
- * 1 cebola média cortada fininha
- * 2 dentes de alho
- * 1 colher de margarina light para fritar
- * 1 maço de cebolinha verde
- * Salsinha picada
- * 2 tomates sem sementes picados
- * 1 lata de molho de tomate pronto
- * 1 lata de milho-verde
- * 1 lata de ervilha
- * Sal a gosto
- * 1 colher de amido de milho

Modo de preparo

Misture a maionese com a farinha de trigo e 1 pitada de açúcar até dar ponto de esticar a massa com o rolo. Forre o fundo da fôrma e as laterais com esta massa. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa esticada mais fina do que no fundo, fazendo com que as laterais grudem com a camada de cima nas beiradas. Pincele com 1 gema batida a cobertura e salpique orégano. Asse em fogo alto em média 40 minutos.

Recheio

Cozinhe o peito de frango com o caldo de galinha até ficar macio, desfie e reserve. Em uma panela, coloque a cebola média cortada fininha, os dentes de alho e a margarina light para fritar. Acrescente a cebolinha verde, salsinha picada e os tomates sem sementes picados. Faça um molho com um pouco de água. Quando o molho estiver pronto, acrescente o frango desfiado, molho de tomate pronto, o milho-verde, ervilha e sal a gosto. Misture todos os ingredientes com 1 colher de maizena para dar consistência.

Empadão com quatro queijos

Ingredientes

Massa

- * 2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 8 colheres de sopa de manteiga sem sal gelada
- * 2 colheres de sopa de leite
- * 3 gemas
- * 1 pitada de sal
- * Queijo ralado para polvilhar

Recheio

- * 1 lata de creme de leite sem soro
- * 3 colheres de sopa de requeijão
- * 1 xícara de chá de queijo prato ralado
- * 1 colher de sopa de queijo parmesão
- * 1 xícara de chá de queijo branco picado
- * 2 ovos
- * 1/2 xícara de chá de leite

Modo de preparo **Grupo Único PDF PaD**

Massa

Misture todos os ingredientes, amassando sempre até ficar homogêneo. Envolva a massa obtida com papel filme e leve à geladeira por 20 minutos. Divida a massa em 2 partes, abra-as com o auxílio de um rolo e forre o fundo e a lateral de uma fôrma média de aro removível com uma das partes. Distribua o recheio preparado, cubra com a outra parte da massa, polvilhe queijo ralado e leve para assar em forno médio preaquecido até dourar, aproximadamente 30 minutos.

Recheio

Em um recipiente misture todos os ingredientes e utilize.

Empadão de batata

Ingredientes

- * 10 batatas grandes cozidas e amassadas com sal e orégano.
- * 600 g de carne moída, refogada com tempero a gosto e molho a bolonhesa
- * A carne moída pode ser substituída por frango desfiado
- * 400 g de muçarela
- * 400 g de presunto

Modo de preparo

Faça um purê com as batatas. Coloque uma fina camada do purê em uma fôrma refratária. Coloque uma camada de carne ou frango, uma camada de presunto e uma de muçarela. Repita as camadas seguindo a ordem até cobrir a fôrma. Finalize com a muçarela. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 20 minutos.

Empada de ricota

Grupo Único PDF PaD

Ingredientes

Massa

- * 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- * 4 colheres de sopa de manteiga
- * 1/2 lata de creme de leite
- * 1/2 colher de chá de sal
- * 1 colher de chá de fermento em pó

Recheio

- * 200 g de ricota ralada
- * 1/2 lata de creme de leite
- * 3 ovos levemente batidos

Modo de preparo

Massa

Em um recipiente, peneire a farinha e adicione todos os ingredientes restantes. Misture com a ponta dos dedos até obter uma massa que desgrude das mãos. Cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora. Em seguida, retire pequenas porções da massa e forre o fundo e as laterais de forminhas próprias. Distribua o recheio preparado e cubra com a massa restante. Leve para assar em forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Aguarde esfriar para desenformar e servir.

Recheio

Misture bem todos os ingredientes e utilize.

Empadão de sardinha

Ingredientes

Massa

- * 2 ovos
- * 1 xícara de leite
- * 1 xícara de farinha de trigo
- * 1 e 1/2 colheres de sopa de queijo ralado
- * 1 colher de sopa de azeite de oliva
- * 1 colher de sopa de fermento
- * 1 colher de chá rasa de sal

Recheio

- * 1 lata de sardinha
- * 1/2 tomate picado
- * 1/2 cebola picada
- * 1/2 pimentão picado
- * Milho e ervilha se desejar

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque metade da massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Pressione, com um garfo, as sardinhas e misture com os outros ingredientes do recheio. Coloque por cima da massa e despeje o restante dela. Cubra todo o recheio. Decore com rodela de tomate e cebola, e se desejar, azeitonas. Leve ao fogo médio por aproximadamente 30 minutos.

Empadão de ricota e legumes

Ingredientes

Massa

- * 200 g de manteiga gelada picada
- * 200 g de ricota passada na peneira
- * 200 g de farinha de trigo
- * 1/2 colher de chá de sal
- * 1 colher de chá de fermento em pó
- * 1 gema para pincelar

Recheio

- * 1 xícara de chá de berinjela picada sem casca
- * 1 xícara de chá de vagem cozida picada
- * 1 cenoura cozida picada
- * 1/2 pimentão picado sem casca e sem sementes
- * 1 xícara de chá de molho branco
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes menos a gema, até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por 30 minutos. Divida a massa em 2 partes e com uma delas, forre o fundo e as laterais de uma fôrma média de aro removível. Preencha com o recheio preparado, feche com a outra parte da massa e pincele com a gema. Leve ao forno médio e preaquecido até dourar, cerca de 30 minutos. Sirva em seguida.

Recheio

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre, até ficar cremoso. Aguarde esfriar e utilize.



Grupo Único PDF PaD

Empadão de calabresa

Ingredientes

Massa

- * 2 1/2 copos de farinha de trigo
- * 1 copo de óleo
- * 3 copos de leite
- * 3 ovos
- * 4 colheres de queijo ralado
- * 1 colher de sal
- * 2 colheres de açúcar
- * 1 envelope de fermento

Recheio

- * Calabresa em cubos
- * 1 tomate maduro em cubos
- * milho-verde

Modo de preparo

Grupo Único PDF PaD

Coloque os ingredientes, menos a farinha, no liquidificador, bata tudo e com a tampa aberta e acrescente a farinha depois. Coloque a metade da massa numa assadeira untada, despeje todo o recheio e cubra com o restante. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno até dourar, verificando com palito se está bem assada.

Empadão de queijo

Ingredientes

- * 150 g de margarina
- * 1 gema
- * Sal
- * 2 xícaras de trigo

Recheio

- * 700 ml de leite
- * 3 ovos
- * 100 g queijo parmesão ralado
- * 250 g queijo de minas
- * 2 colheres de sopa de trigo
- * Sal a gosto

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes da massa até formar uma massa maleável. Use a massa para forrar uma fôrma, de fundo removível. Não precisa untar

Grupo Único PDF PaD

Recheio

Bata todos os ingredientes do recheio no liquidificador. Encha a fôrma com esse recheio. Leve para assar em forno preaquecido 180° graus, até que estejam levemente douradas. Esta receita é fácil de fazer e muito, muito saborosa.

O TELETON ACABOU, MAS AS NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM PRECISANDO DE VOCÊ.



Grupo Único PDF PaD

*O envio da mensagem é gratuito.

Torne-se um mantenedor da AACD.
A sua doação é fundamental para a manutenção da AACD e a realização de milhões de atendimentos a cada ano.



vida é movimento

MAIS INFORMAÇÕES: (11) 5576-0847 ou (11) 5576-0849

E-mail: mantenedores@aacd.org.br | Site: aacd.org.br (opção "Quero ajudar")

Se preferir fazer a doação única via **SMS***, envie uma mensagem com a letra T para 28127.



EDI CASE
publicações

**A MAIOR
VARIEDADE DE
SEGMENTOS DE
REVISTAS
DO BRASIL!**

CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • **E TUDO MAIS O QUE VOCÊ IMAGINAR!**