Assim como a Fênix, pássaro da mitologia grega, que era capaz de ressurgir das próprias cinzas, nós também temos de ***“reinventar e recriar sempre”***

Roberto Stricher

Cozinha sem Segredos foi um projeto que durou 2 anos e ficou parado aguardando o momento de se concretizar.

Hoje, decorridos 15 anos, decidi compilar e materializar nesse livro.

Afinal...

"De que vale a informação se ficar guardada!"

Prefácio e Agradecimentos

Lembro que ao começar o projeto *Cozinha sem Segredos*, havia saído de um período desempregado, momento no qual iniciei minhas aventuras na Cozinha.

Aprendi a fazer Massa de Pizza e esse passou a ser um evento em nosso apartamento, convidando amigos e familiares. Em determinado momento, nosso apartamento de 2 dormitórios e 67m², tinha 17 pessoas. A verdade é que foi uma época muito boa, cheia de lembranças e que me ajudou a superar um período de 8 meses buscando recolocação. A receita dessa massa de pizza está aqui nesse livro. Experimentem, pois é fácil e muito saborosa.

Nessa época também aprendi a fazer pães recheados de calabresa que ficavam uma delícia. Como não agradecer minha esposa Tete Stricher e minhas filhas, Isabella e Camilla por terem se “oferecido” como minhas “pilotas de testes”. Acho que gostavam, pois a reclamação era justamente as calorias que tinham de absorver no processo.

Depois desse período, consegui uma recolocação no Banco Real ABN Amro e, nessa fase, decidi compartilhar e buscar novas receitas com amigos. Montei um e-mail (*Cozinha sem Segredos*) e passei quase dois anos enviando e trocando receitas. Sempre pensei em fazer uma coletânea e, finalmente, depois de 15 anos, tomei coragem para criar esse livro.

Espero que gostem e aproveitem as receitas!

Índice

Prefácio e Agradecimentos **7**

MASSAS **13**
Massa de Pizza **15**
Pizza Enrolada **17**
Massa para Pizza de Panela de Pressão **19**
Pão de Linguiça **21**
Massa para Pão, Esfiha **23**
Nhoque **25**
Capeletti a Don Marcello **29**
Torta Assada - Espinafre, Cogumelos e Ovos **33**
Lasanha de Picanha (baixa caloria**)** **35**
Fondue de Queijos **37**
Fondue de Queijos no Pão Italiano **39**
Pastel de Forno **43**
Panqueca Alemã - Eierkuchen **45**
Fettuccine com Alho Poró **49**
Bucatini aos Quatro Queijos **51**

AVES **53**
Fricassê de Frango **55**
Frango Parmesão **57**
Asa de Frango com creme de Cebola **61**

CARNES **63**
Ossobuco Regado ao Molho de Tomate **65**
Picanha no Sal Grosso **69**
Costela de Boi na Pressão **71**
Molho para Churrasco **73**
Filet à Wellington **75**
Goulash Cremoso **79**
Carne de Panela Diferente **81**
Bouef Bourguignon **83**
Iscas de Filé ao Molho Mostarda **87**
Receita para Filé ou Bife **89**
Bife de Caçarola **91**
Eisbein na Brasa **93**
Costelinha de Porco Bronzeada **95**

PEIXES **97**
Cuscuz Paulista **99**
Peixe Maluco **101**
Peixe ao Pesto Brasileiro **103**
Moqueca de Camarão com Banana **105**

ENTRADAS **107**
Torradas em Pão Italiano com Aliche **109**
Entrada de Saint Peters **111**
Risoto de Queijo Peccorino e Brócolis **113**

SOBREMESAS.....**115**
Bolo Verde de Limão.....**117**
Banana com Sorvete.....**119**
Torta de Limão.....**121**
Bolo de Caneca.....**125**
Bolo de Milho.....**127**
Apfelstrudel.....**129**

MASSAS