

# Livro de Receitas da Sálua

Sálua Askar

---



## **Ficha Técnica**

**Digitação e digitalização:** Raquel Campos

**Organização dos capítulos:** Raquel Campos

**Formatação e Prefácio:** Raquel Campos

**Apropriação do livro original:** Dadacinho

**Diagramação e contra-capa:** Dadacinho



# Índice

<b>PREFÁCIO .....</b>	<b>12</b>
-----------------------	-----------

<b>BOLOS.....</b>	<b>13</b>
-------------------	-----------

Bolo de Banana (Deliana).....	13
Bolo de Cenoura.....	14
Bolo de Cenoura (Dê).....	15
Bolo comum (Carla).....	16
Bolo de Chocolate 1 .....	17
Bolo de Chocolate 2 .....	18
Bolo de coco.....	19
Bolo de fubá 1 (Vitoria).....	20
Bolo de Fubá 2 .....	21
Bolo de Fubá 3 .....	22
Bolo de Maçã .....	23
Bolo de Mandioca.....	24
Bolo de Milho.....	25
Bolo de Milho Verde (Nádia).....	26
Bolo Verde.....	27
Pão de Ló.....	29

<b>TORTAS DOCES .....</b>	<b>30</b>
---------------------------	-----------

Torta de Abacaxi (Linda) .....	30
Torta de Abacaxi .....	32
Torta de amendoim .....	33
Torta de Banana.....	34
Torta de Bombom Sonho de Valsa.....	35
Torta de Chocolate (Televisão).....	36
Torta de coco X .....	37
Torta de coco ou queijo .....	38
Torta de limão .....	39
Torta de Maçã .....	40

Torta de Maçã (Cheminha) .....	41
<b>SALGADOS .....</b>	<b>42</b>
Bolinhas de Queijo .....	42
Bolinho de Bacalhau 1 .....	43
Bolinho de Bacalhau 2 .....	44
Bolinho de Queijo .....	45
Bolinho de Mandioca .....	46
Canudinho ou Pastel Comum .....	47
Casulo 1 .....	48
Casulo 2 .....	49
Empada .....	50
Empada de Queijo .....	51
Empadinha .....	52
Massa de Pastel Português .....	55
Pão de queijo Meu (Sálua) .....	56
Pão de Queijo 1 .....	57
Pão de Queijo (Luzia) .....	58
Pão de Queijo (Cheminha) .....	59
Pão de Queijo da Hora .....	60
Pão de Queijo Light .....	61
<b>TORTAS SALGADAS .....</b>	<b>62</b>
Pavê Pão de Forma (Ida) .....	62
Quiche de Queijo .....	63
Torta de Galinha (Pão de forma) .....	65
Torta de Palmito, Frango ou Carne Moída .....	66
Torta Salgada .....	67
<b>ACOMPANHAMENTOS .....</b>	<b>69</b>
Angú Derruba Homem .....	69
Berinjela Escondida .....	70
Caldo de Mandioca .....	71
Farófa de Arroz .....	72
Feijão Tropeiro .....	73

Lasanha de Berinjela .....	74
Panquecas .....	75
Panqueca Americana .....	76
Pirão de Peixe .....	77
Suflê de Brócolis.....	78
Suflê de Macarrão .....	80
<b>MOLHOS, CREMES E CALDAS .....</b>	<b>81</b>
Calda de Chocolate .....	81
Chantili (Linda) .....	82
Molho Madeira.....	83
Molho de Queijo .....	84
Requeijão mole.....	85
<b>PÃES E PIZZAS.....</b>	<b>86</b>
Pão à Emilinha .....	86
Pão de Batata ou Abóbora (Linda).....	88
Pizza (Ida) .....	89
Pizza (Alice) .....	90
Pizza Líquida.....	91
<b>SOBREMESAS.....</b>	<b>92</b>
Amor em Pedacos .....	92
Arroz Doce Tropical.....	94
Brigadeiro .....	95
Brigadeiro Turma da Monica.....	96
Caçarola Italiana (Nádia).....	97
Cajuzinho 1 .....	98
Cajuzinho 2 .....	99
Cassata de abacate.....	100
Charlotte (Nilce).....	101
Cocada .....	102
Doce de coco e mandioca .....	103
Doce que te quero Diet.....	104
Maçãs recheadas .....	106

Mousse de Creme .....	108
Mousse Crocante .....	109
Mousse de Maracujá (Erica) .....	111
Mousse de Nescau .....	112
Palha Italiana .....	113
Pavê Branco da Mamãe .....	114
Pavê Cremoso de coco .....	115
Pavê de Morango (Erica) .....	116
Pé de Moleque .....	117
Pudim de Milho .....	118
Pudim de pão 1 (Carmen) .....	119
Pudim de Pão 2 (Carmen) .....	120
Pudim de Pão 3 .....	121
Pudim de Pêssego .....	122
Pudim de Queijo .....	123
Pudim Visita .....	124
Quindim .....	125
Quindão 1 (Rabis) .....	126
Quindão 2 .....	127
Sufê de Goiabada Cascão .....	128
<b>BOMBONS .....</b>	<b>129</b>
Bombom de abacaxi .....	129
Bombom de amendoim 1 .....	130
Bombom de amendoim 2 .....	131
Bombom de amendoim 3 .....	132
Bombom de coco (Carmem) .....	133
Bombom de licor .....	134
Bombom de Nozes .....	135
Trufas .....	136
<b>BEBIDAS .....</b>	<b>137</b>
Café cremoso (Nádia) .....	137
Batida de Pêssego .....	138
Batida de Pêssego (Carmem) .....	139

Batida Rosê .....	140
Licor de Jabuticaba .....	141
Suco Energético .....	142
<b>BISCOITOS e ROSQUINHAS .....</b>	<b>143</b>
Biscoito (Vitória) .....	143
Biscoito de Nata (Ida) .....	144
Biscoito de Nata .....	145
Biscoito Frito (Nádia) .....	146
Biscoito Frito .....	147
Biscoito Frito Branco (Nádia) .....	148
Biscoito de Queijo 1 (Nádia) .....	149
Biscoito de Queijo 2 (Nádia) .....	150
Biscoito de Queijo Especial (Nádia) .....	151
Bolinho de Chuva .....	152
Broa Pé Rachado .....	153
Broinha de Fubá de Canjica .....	154
Rosquinha de Nata .....	155
Sonho (Carmem) .....	156
<b>MASSAS .....</b>	<b>157</b>
Canelone de Presunto .....	157
Fettuccine .....	159
Macarrão à Carbonara .....	160
Macarrão ao Creme de Leite .....	161
Macarrão de Forno .....	162
Macarrão Gratinado .....	163
Nhoque 1 .....	165
Nhoque 2 .....	166
Nhoque à Frevis .....	167
Nhoque (televisão) .....	169
Nhoque de Camarão .....	170
Lasanha de Geladeira .....	172
Talharim à Quatro Queijos .....	174

<b>PATÊS .....</b>	<b>175</b>
Mousse de Atum.....	175
Patê de Alho (Samira) .....	176
Patê de Azeitona (Samira).....	177
<b>SALADAS.....</b>	<b>178</b>
Salada Alemã (Maria José).....	178
Salada de Alface .....	179
Salada Completa .....	180
Salada de Berinjela .....	181
<b>RECEITAS ÁRABES .....</b>	<b>182</b>
Arroz com Lentilha.....	182
Babaghanouj (pasta de berinjela) .....	183
Charuto de Folha de Uva.....	184
Esfirra (Ana Maria) .....	186
Esfirra (Sálua) .....	187
Homus.....	188
Mamoul .....	189
Quibe.....	190
<b>CARNES, PEIXES E FRANGOS.....</b>	<b>191</b>
Bacalhau à Capixaba .....	191
Bacalhau Gratinado.....	192
Bife à Parmegiana .....	194
Carne Picadinha com Creme de Requeijão .....	195
Frango ao Molho Pardo .....	197
Frango com Quiabo Mineiro .....	198
Frigideira de Bacalhau.....	199
Galinhada .....	200
Medalhão de Peixe .....	201
Moqueca Capixaba.....	202
Paleta de Cordeiro.....	204
Rabada.....	205

Supremo de Frango.....	207
Vaca Atolada.....	208

## PREFÁCIO

Cozinhar é a arte de misturar sabores, é colocar amor para ser degustado.

Um bom cozinheiro tem instintos em vez de medidas exatas, entende a alquimia dos alimentos, cria e transforma. De nada adianta a técnica se não tiver sentidos nas mãos.

Essa é a D.Sálua, com um coração no peito e outro na palma da mão unindo sabores reunindo a família e amigos na intimidade de sua cozinha.

Este livro traz algumas receitas para que você possa experimentar todos esses sabores e distribuir carinhos do jeitinho dela.

*Raquel Campos*

## **BOLOS**

### **Bolo de Banana (Deliana)**

#### Ingredientes

- 3 bananas caturras grandes e maduras
- ½ copo de óleo
- 2 xícaras de farinha de rosca ou trigo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento
- 1 ½ xícaras de açúcar
- 1 ½ copo de leite

#### Modo de Fazer

- Bater no liquidificador Os ovos, o leite e o óleo.
- Colocar numa vasilha e misturar com a farinha de rosca, o açúcar e o fermento.
- Colocar em uma forma untada com farinha, canela e açúcar.
- Colocar por cima as fatias de banana.
- Polvilhar com açúcar e canela.

## **Bolo de Cenoura**

### Ingredientes

- 4 cenouras vermelhas grandes e crua
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 3 ½ xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de pó Royal
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite

### Modo de Fazer

- Bater na batedeira as cenouras, o óleo, o leite e o açúcar.
- Misturar a farinha de trigo e o pó Royal.
- Assar em uma forma untada por 40 minutos.

## **Bolo de Cenoura (Dê)**

### Ingredientes

- 3 cenouras grandes
- 3 ovos
- 3 copos de farinha de trigo
- 2 ½ copos de açúcar
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- 1 copo de óleo

### Modo de Fazer

- Bater os ovos o óleo a cenoura.
- Misturar o restante dos Ingredientes.
- Usar o leite para misturar o fermento.

## **Bolo comum (Carla)**

### Ingredientes

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) margarina bem cheia
- 4 colheres (chá) fermento em pó
- 4 xícaras (chá) farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) açúcar refinado
- 1 copo e meio de leite

### Modo de Fazer

- Separe o fermento.
- Na batedeira bater os ovos inteiros, a margarina e o açúcar até ficar bem cremoso.
- Acrescente a farinha de trigo aos poucos junto com o leite.
- Retire a tigela da batedeira, junte o fermento com um pouco de leite e misture tudo na massa cuidadosamente sem bater.
- Despeje a massa do bolo em uma forma de cone untada e enfarinhada.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até que, ao espetar um palito ele saia limpo.

## **Bolo de Chocolate 1**

### Ingredientes

- 6 ovos
- 6 colheres (Sopa) de açúcar
- 8 colheres (sopa) de chocolate
- 50 grs. coco ralado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colhe (sopa) de pó Royal
- 3 colheres de farinha de trigo

### Modo de Fazer

- Misturar os Ingredientes.
- Recheiar com brigadeiro e passas.
- Molhar o bolo com vinho ou leite.

## **Bolo de Chocolate 2**

### Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento
- 6 ovos

### Modo de Fazer

- Bata as claras em neve.
- Acrescente as gemas e bata novamente.
- Coloque o açúcar e continue batendo.
- Junte os demais Ingredientes e misture bem.
- Coloque numa forma untada e asse por aproximadamente 40 minutos em fogo médio.
- Faça a cobertura com 2 colheres de chocolate e uma de margarina e um copo de leite.
- Levar ao fogo até ferver.
- Jogar sobre o bolo.

## **Bolo de coco**

### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de açúcar
- 1 copo de leite
- 1 colher de pó Royal
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco
- 1 pacote de coco ralado

### Modo de Fazer

- Bata as claras em neve e junte as gemas continuando a bater.
- Coloque o açúcar, por último a farinha, o leite e o Royal.
- Quando o bolo ainda estiver quente, joga-se por cima o leite condensado com o leite de coco e o coco ralado por cima.

## **Bolo de fubá 1 (Vitoria)**

### Ingredientes

- 2 copos de fubá
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 1 copo e meio de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 1 pitada de sal
- 2 tabletes de 100 grs. de margarina
- 2 colheres (sopa) de pó Royal
- 2 colheres de queijo ralado 200 grs.
- 2 colheres de coco ralado

### Modo de Fazer

- Bater os ovos, o açúcar, a manteiga até crescer.
- Acrescentar o fubá, a farinha, o leite a água batendo ate misturar tudo.
- Acrescentar o queijo, o coco uma pitada de sal.
- Por fim o pó Royal mexendo ate misturar.

## **Bolo de Fubá 2**

### Ingredientes

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de manteiga
- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara de farinha de Trigo
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- ½ litro de leite

### Modo de Fazer

- Mistura-se tudo muito bem.
- Assar em forma untada por 50 minutos em forno bem quente.