

INGREDIENTES

Leia cuidadosamente estes conselhos para aproveitá-los nas receitas dêste livro e noutras do mesmo gênero.

FARINHA — Para quase tôdas as receitas com fermento em pó é recomendável a substituição de um terço da quantidade da farinha de trigo por fécula (araruta, Maizena, fécula de batata, creme de arroz, etc.), substituição esta já indicada nas receitas dêste livro. Tal inclusão de fécula produzirá um bôlo, um biscoito, etc. mais macio e leve do que o uso de farinha de trigo simples, sendo, porém, dispensável no caso de se usar farinha fabricada especialmente para a confecção de bolos. A fécula, bem como o fermento em pó, devem ser peneirados 3 ou mais vezes com a farinha, a fim de se conseguir uma mistura uniforme. **Qualquer das féculas acima indicadas ou, mesmo, a própria farinha de trigo pode ser usada ao invés da araruta estipulada nas receitas dêste livro.**

AÇÚCAR — Use, de preferência, o mais alvo e fino. O açúcar de grão grosso custa mais a se tornar cremoso e fica áspero na massa. O açúcar escuro dá uma côr acizentada ao bôlo. Quando a receita especifica açúcar mascavo, rapadura socada pode ser usada.

CORDURA — Apesar de certos compostos ou banhas servirem, a melhor gordura para bolo e biscoitos é a manteiga. Quando fôr conveniente, pode-se usar banha e manteiga em partes iguais, ou manteiga e composto, também em partes iguais.

FERMENTO EM PÓ — Use as quantidades estipuladas nas receitas. Nos

bolos, o excesso de fermento em pó tende a fazê-los crescer demais, do que pode resultar não manterem a sua estrutura, podendo, neste caso, baixarem de volume no forno. Se usarmos fermento em pó de menos, o bôlo ficará pesado e massudo. Sempre peneire o fermento em pó 3 vezes com a farinha, a fim de evitar os buracos e a textura desigual nos bolos. **Ao fazer bolos, biscoitos e outras massas, o fermento em pó nunca deve ser misturado ao leite ou aos ovos: sempre peneire-o com a farinha.**

OVOS — Use ovos frescos. Os ovos velhos podem talhar na massa, tornando os bolos de pouco volume, gosto desagradável e crosta áspera. De preferência, retire os ovos da geladeira uma hora ou mais antes de usá-los; batem-se mais facilmente e ficam mais leves quando não estão frios demais. Se diminuir o número de ovos numa receita de bôlo, adicione $\frac{1}{2}$ colh. (chá) Royal e 2 colhs. (sopa) de leite para cada ovo omitido.

LEITE — Cru ou fervido, o leite sempre deve ser usado fresco e frio. O leite azêdo, a não ser quando o seu uso haja sido estipulado na receita, além de afetar o paladar, pode prejudicar o crescimento do bôlo. O leite comum pode ser substituído por uma mistura de quantidades iguais de água e leite evaporado sem açúcar. Outro substituto perfeito do leite comum é o leite em pó sem açúcar, na proporção de 140 gramas para 1 litro d'água. Para se obter o

equivalente duma xícara (250 grs.) de leite comum, bata 5 colhs. (sopa) rasas de leite em pó com 1/4 xíc. d'água fria, até que desapareçam todos os grãos. Aos poucos, acabe então de encher a xícara com água, mexendo bem.

ESSÊNCIAS E ESPECIARIAS — Para se obter um bôlo realmente saboroso, é preciso usar um aromatizante adequado. Além da baunilha, existem outros: laranja, café, anis, amêndoa, noz moscada, canela, etc. Pode-se também combinar limão e baunilha, amêndoa e rosa, etc. O suco e a casca ralada do limão tornam delicioso o Pão-de-Ló; a casca ralada de laranja ornamenta e dá sabor delicioso aos glâces.

MEL E MELADO — O mel de abelhas pode substituir o açúcar em bolos e biscoitos, juntando-se 1/3 colh. (chá) bicarbonato para cada xícara de mel, a fim de neutralizar sua acidez. O melado é excelente para bolos escuros de frutas e de especiarias. Use 1/2 colh. (chá) bicarbonato

para cada xícara de melado, como neutralizante de sua acidez. Diminua, ao mesmo tempo, a quantidade de outros líquidos da receita, a fim de conseguir a consistência adequada da massa.

CACAU EM PÓ — É tal a variação no tamanho e na proporção de gordura, açúcar, etc., contida nas diversas marcas de chocolate em barra, que é preferível usar cacau em pó. Este deve ser peneirado com os ingredientes secos ou misturado com um pouco do líquido da receita, a fim de formar uma pasta que será adicionada à massa logo após os ovos inteiros ou as gemas. Se preferir chocolate em barra, use o "amargo". Derreta-o em banho-Maria sobre água quase fervendo, acrescentando-o à massa só depois de esfriado um pouco.

FRUTAS E NOZES — As frutas secas ou cristalizadas são ótimas, cortadas em pedacinhos e misturadas na massa dum bôlo. É fácil cortá-las com uma tesoura aquecida e enfarinhada. Passe os pedacinhos em farinha e, antes de pô-los na massa, sacuda-os levemente numa peneira, a fim de remover o excesso de farinha. Este processo evita que afundem no bôlo. As passas devem ser deixadas n'água 1 1/2 a 2 horas e, depois de escorridas sobre um pano seco, enfarinhadas como indicado acima para as frutas. Para tirar a pele das amêndoas, despeje água fervendo por cima, deixando-as de molho até que se possa desprender facilmente a película. Corte em fatias ou pedacinhos enquanto estiverem macias e seque-as, então, em forno brando.

PRECEITOS ÚTEIS

PESO APROXIMADO, EM GRAMAS, DOS INGREDIENTES COMUNS

	1 xíc.	1 colh. (sopa)	1 colh. (chá)		1 colh. (sopa)	1 colh. (chá)
Leite e água....	250....	16....	5	Fermento em Pó Royal.....	9....	3
Farinha de trigo..	120....	8....	3	Sal	15....	5
Maizena	110....	7....	2	Leite em pó (sem açúcar)..	6....	2
Araruta	120....	8....	3	Essência líquida	16....	5
Açúcar refinado..	170....	10....	3	Ovo inteiro.....	45 gramas cada	
" mascavo..	275....	17....	6	Clara	30 "	"
Melado	350....	22....	7	Gema	15 "	"
Gordura (manteiga, banha, etc.)	220....	14....	5			
Cacau em pó.....	64....	4....	1			

TEMPERATURAS DO FORNO

Indicação da Receita:	Bem Quente	Quente	Regular	Brando
Temperatura	220 a 245° C (430 a 475° F)	195 a 220° C (385 a 430° F)	170 a 195° C (340 a 385° F)	160 a 170° C (320 a 340° F)

AO FAZER UM BÔLO PROCEDA NESTA ORDEM

1. Use receitas seguras e experimentadas; leia a receita **inteira** antes de começar a trabalhar, estudando cada operação.
2. Use só ingredientes frescos e de boa qualidade. (Necessitando substituir certos ingredientes, veja algumas sugestões nas páginas 3 e 4).
3. Reúna os utensílios e ingredientes antes de iniciar o trabalho. Use uma fôrma que a massa encherá até o meio. O bôlo fica seco e a crosta dura, quando a fôrma é grande demais. Unte ou enfarinhe a fôrma, conforme indicado.
4. Acenda logo o forno para que, ao ficar pronta a massa, já esteja quente.
5. Peneire a farinha e **depois** meça a quantidade estipulada na receita, usando medidas rasas. (Leia pág. 2).
6. Terminando a mistura da massa, derrame-a logo na fôrma e leve-a imediatamente ao forno.
7. Veja que o forno conserve a temperatura indicada. **Este ponto é importante!** No caso duma só fôrma, coloque-a no centro, onde o calor é uniforme. (**Nota:** Quanto menor o bôlo, mais quente deve ser o forno).
8. Não abra o forno antes de passados 2/3 do tempo do assamento; senão o bôlo poderá baixar de volume. Ainda no forno, enfie um palito. Se sair seco e limpo, o bôlo está pronto.
9. Não indicado ao contrário, deixe o bôlo 3 a 5 minutos na fôrma. Coloque-o depois sobre um esfriador até esfriar completamente, antes de ser cortado ou coberto. (Veja págs. 4 e 37).

Verifique sempre se o bôlo está assado, antes de tirá-lo do forno. Se o palito sair seco, o bôlo estará pronto.

Depois de retirar o bôlo do forno, deixe ficar na fôrma durante 3 a 5 minutos ou até que o bôlo se desprenda dos lados da mesma. Inverta-a, então, sobre um esfriador e remova-a para que o bôlo acabe de esfriar com ar circulando em toda a sua volta. Isto evitará que fique úmido por fora.





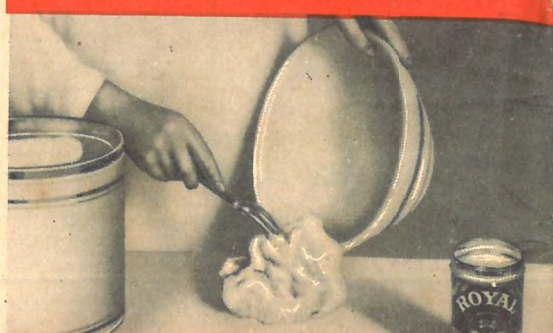
1. FOFINHOS - PÃES DE MINUTO (Receitas Básicas - Ingredientes e medidas na página oposta) - Peneire juntos 3 vezes os ingredientes secos.



2. Junte a manteiga, nivelando-a na colher. Com um garfo, misture-a bem, amassando até formar grânulos.



3. Para a Receita "Rica" bata primeiro os ovos no leite que, em ambas as receitas, deve ser misturado à massa sem bater.



4. Na mesa levemente enfarinhada, estenda a massa, de preferência batendo de leve com os dedos enfarinhados, até alisar a superfície. Vire e faça o mesmo. A massa deve ter a espessura de uns 2 cms.



5. Corte-a em rodela de mais ou menos 5 cms. de diâmetro, podendo usar para isto a boca enfarinhada de um copo. Coloque-as espaçadas no taboleiro untado.



6. Asse em forno bem quente, durante 12 a 15 minutos. Dá uns 15 pãezinhos. São mais gostosos servidos bem quentes.

FOFINHOS - PÃES DE MINUTO

RECEITAS BÁSICAS E VARIAÇÕES

Receitas Básicas

Ingredientes	Econômica	Rica
Farinha	2 xíc.	2 xíc.
Araruta	1 xíc.	1 xíc.
Royal	2 colhs. (sopa)	2 colhs. (sopa)
Sal	1 colh. (chá)	1 colh. (chá)
Açúcar	—	3 colhs. (sopa)
Manteiga	6 colhs. (sopa)	$\frac{2}{3}$ xíc.
Leite	$\frac{3}{4}$ xíc.	$\frac{1}{2}$ xíc.
Ovos	—	2

Modo de Confeção: Ilustrado na página oposta.

Chave do Êxito: Para obter fofinhos macios, ao juntar os ingredientes líquidos aos secos, misture-os bem, porém rapidamente. Estenda a massa manipulando-a o menos possível, pois assim mais fôfos serão os pãezinhos. O forno deve estar muito quente (235° C) para que cresçam depressa e fiquem bem dourados.

VARIAÇÕES

DOCES — Com a "Receita Rica" fazem-se: FOFINHOS DE LARANJA, juntando raspa de laranja aos ingredientes secos e, antes de assar os fofinhos, umedecendo-os com caldo de laranja e polvilhando-os a seguir com açúcar. FOFINHOS DE DAMASCO, usando $\frac{1}{3}$ xícara leite (em vez de $\frac{1}{2}$) misturado com $\frac{1}{2}$ xíc. geléia. FOFINHOS DE ANIS, juntando essência de anis ao leite. FOFINHOS DE NOZES OU FRUTAS PASSAS, adicionando, antes do leite, as nozes ou frutas, bem picadas, e polvilhando os fofinhos com açúcar e canela antes de assar.

SALGADOS — Com a "Receita Econômica" fazem-se: FOFINHOS DE QUEIJO, juntando aos ingredientes secos 1 $\frac{1}{2}$ xícaras queijo, ralado. (Esta variação serve como excelente crosta para tortas salgadas e, assada em tiras, dá PALITOS DE QUEIJO). FOFINHOS PIQUENIQUE, cortando a massa em quadrados finos de 10 cms. e cobrindo em triângulo com 1 fatia de queijo e uma pasta feita com 2 xíc. presunto picado, $\frac{1}{2}$ xíc. maionese, mostarda e pickles. Para assar, dobre em triângulo, calcando bem as beiras.

Fofinhos Recheados

SHORTCAKES

Enquanto quentes, abra os fofinhos e passe manteiga. Coloque o recheio em uma das metades, tape com a outra e cubra tudo com a mesma mistura que serviu de recheio.

DOCES: Com a "Receita Rica" fazem-se: FOFINHOS DE MORANGO (ilustrados na capa de trás), esmagando os morangos com açúcar a gosto. Podem ser servidos com Creme "Chantilly". Podem usar-se outras frutas frescas em lugar dos morangos. FOFINHOS DE COMPOTA, recheando e cobrindo com a fruta picada em sua própria calda. Sirva com Creme "Chantilly".

SALGADOS: Com a "Receita Econômica" fazem-se: FOFINHOS DE CAMARÃO (ou peixe), fazendo mólho branco com camarões picados, petits-pois e pimentão em tiras, recheando e cobrindo os fofinhos. FOFINHOS DE GALINHA (ou outra carne), esquentando, no seu próprio mólho bem temperado, a carne cozida e picada, para servir de recheio e coberto dos fofinhos. São deliciosos.



1. REGALOS (Receitas Básicas - Ingredientes e medidas na página oposta) - Peneire juntos os ingredientes secos.



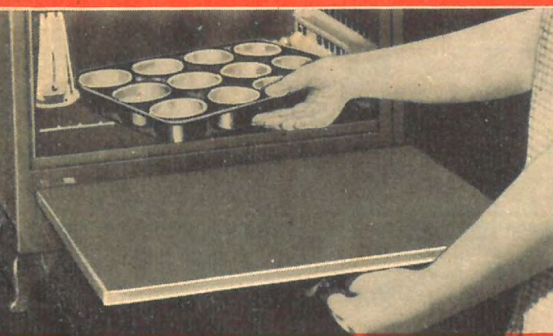
2. Bata os ovos e adicione-os ao leite. Junte esta mistura aos ingredientes secos e, depois, a manteiga derretida.



3. Misture tudo rapidamente. Não bata.



4. Encha até o meio as forminhas untadas. Se a massa não der para tôdas do tipo ilustrado, encha as restantes com água.



5. Asse em forno bem quente (225 a 235°C), cêrca de 20 minutos. Esta receita dará uns 15 Regalos.



6. Ao tirá-los do forno, envolva-os num guardanapo, pois devem ser servidos quentes.

REGALOS — OUTRO "PÃO DE MINUTO"

RECEITAS BÁSICAS E VARIAÇÕES

Receitas Básicas

Ingredientes	Econômica	Rica
Farinha	2 xíc.	2 xíc.
Araruta	1 xíc.	1 xíc.
Royal	2 colhs. (sopa)	2 colhs. (sopa)
Sal	1 colh. (chá)	1 colh. (chá)
Açúcar	3 colhs. (sopa)	3 colhs. (sopa)
Ovos	1	3
Leite	1½ xíc.	1¼ xíc.
Manteiga derretida	3 colhs. (sopa)	6 colhs. (sopa)

Modo de Confecção: Ilustrado na página oposta.

Chave do Êxito: Unte bem as forminhas. Bata os ovos até ficarem leves e espumosos. Ao misturar os ovos e o leite com os ingredientes secos, não mexa por mais de meio minuto. Deixe a manteiga esfriar um pouco antes de misturá-la à massa, o que se deve fazer sem bater.

VARIAÇÕES

Com as Receitas Básicas fazem-se: REGALOS DE PASSAS, acrescentando ¾ xíc. passas enfarinhadas. REGALOS DE NOZES OU AMÊNDOAS, juntando ¾ xíc. nozes ou amêndoas picadas. REGALOS RECHEADOS, deitando 1 colh. (sopa) da massa em cada forminha, depois 1 colh. (chá) geléia e, por cima, mais massa, até chegar à metade. REGALOS DE FIGOS OU TÂMARAS, juntando 1 xíc. frutas em pedaços e enfarinhadas. REGALOS DE DAMASCOS OU FRUTAS CRISTALIZADAS, acrescentando ¾ xíc. frutas picadas e enfarinhadas. REGALOS DE PÃO, acrescentando 2 xíc. miolo de pão aos ingredientes secos e eliminando a araruta. REGALOS DE QUEIJO, misturando aos ingredientes secos 1 xíc. queijo ralado. REGALOS DE ARROZ, substituindo a xíc. de araruta por 1 xíc. arroz cozido, que se junta à massa com os ovos, leite e manteiga. REGALOS DE GELÉIA, acrescentando junto com os ingredientes líquidos, 6 colhs. (sopa) qualquer geléia.

Regalos de Banana

- 4 colhs. (sopa) manteiga ou banha
- ¾ colh. (chá) sal
- 1/8 xíc. açúcar
- 1 ovo
- 1¾ xíc. farinha
- 4 colhs. (chá) Royal
- ¼ colh. (chá) bicarbonato
- 1 xíc. bananas amassadas

Junte o sal à gordura e depois o açúcar, aos poucos, amassando até a mistura ficar cremosa. Junte o ovo e bata bem. Peneire a farinha com o Royal e o bicarbonato e adicione-os à primeira mistura, aos poucos, alternadamente com as bananas amassadas, mexendo bem. Bata até alisar a massa. Asse em forminhas untadas, em forno quente (205 a 210°C) uns 20 minutos. Dá 12 a 14 regalos.

Regalos de Fubá de Milho

- 1/8 xíc. açúcar
- 1/8 xíc. manteiga ou banha
- 1 ovo batido
- 1/2 colh. (chá) sal
- 1¼ xíc. leite
- 1 xíc. farinha
- 4 colhs. (chá) Royal
- 1 xíc. fubá mimoso

Junte aos poucos o açúcar à gordura, misturando bem até ficar cremoso. Adicione o ovo e o sal misturados no leite e bata bem. Peneire juntos a farinha e Royal e adicione-os à primeira mistura. Junte o fubá, mexendo somente o necessário para ficar bem misturado. Ponha em forminhas untadas, até 2/3 da capacidade. Forno quente (220°C) 20 a 25 minutos. Dá 12 regalos.

RECEITAS ECONÔMICAS PARA CARNE

ALGUMAS SÃO ÓTIMAS PARA APROVEITAR SOBRAS

Almôndegas com Tufinhos de Massa

(Ilustradas na página oposta)

½ quilo vitela ou outra carne crua, moída; sal e pimenta-do-reino
2 colhs. (sopa) cebola picada
louro, cheiro, etc.

3 xíc. água
1 lata (pequena) massa de tomate

Tempere a carne com sal e pimenta. Faça 12 bolinhos e frite-os até dourarem. À parte, numa panela de tamanho médio, refogue a cebola, louro, cheiro, etc. e junte, então, a massa de tomate desmanchada na água. Depois de quente, coloque as almôndegas nesse molho. A seguir faça e cozinhe no mesmo molho os

Tufinhos de Massa

DUMPLINGS

Deliciosos em qualquer molho de carne, ensopado, canja, etc.

1 xíc. farinha ½ colh. (chá) sal
2 colhs. (chá) Royal ½ xíc. leite

Peneire juntos os ingredientes secos. Junte o leite e bata bem. Deite às colheradas (colher de chá) em ensopado ou molho fervendo. Tampe bem e cozinhe apenas uns 10 minutos. Para que fiquem bons é preciso haver bastante molho.

Rolos de Presunto com Molho de Queijo.



Pudim Yorkshire

Prato tradicional inglês com rosbife

1 ½ xíc. farinha
½ xíc. araruta
4 colhs. (chá) Royal
1 colh. (chá) sal
2 ovos
1 xíc. leite

Peneire juntos os ingredientes secos. Junte as gemas batidas misturadas ao leite. Mexa bem. Bata as claras em neve e misture-as de leve à massa. Esquente uma fôrma, rasa, unte-a e coloque na mesma a massa até a altura de 1 ½ cms. Forno bem quente (245°C) uns 20 minutos. Tire da fôrma, corte em losangos e sirva com molho para acompanhar o rosbife.

Rolos de Presunto

(Ilustrados ao lado)

3 colhs. (sopa) manteiga
2 colhs. (sopa) mostarda
1 ½ xíc. presunto moído
1 "Receita Econômica" Fofinhos

Misture bem a manteiga, mostarda e presunto. Faça a massa de Fofinhos e estenda-a numa espessura duns ¾ cm. Por cima espalhe o presunto. Enrole como rocambole e corte em fatias de 4 cms. de grossura. Coloque-as num taboleiro untado, achatando-as um pouco. Forno quente, cerca de 15 minutos até ficarem bem dourados. Sirva bem quentes com

Molho de Queijo

3 colhs. (sopa) manteiga
3 colhs. (sopa) farinha
1 colh. (chá) sal
3 xíc. leite
¾ xíc. queijo ralado



Almôndegas com Tufinhos de Massa em molho de tomate.

Numa panela, sobre fogo baixo derreta a manteiga. Junte a farinha e o sal, mexendo bem para não pegar no fundo e até ficar uma pasta lisa. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Ferva, então, 2 minutos. Junte o queijo e mexa até derretê-lo.

VARIAÇÃO — Rolos de Carne com Molho de Legumes: Faça igual aos Rolos de Presunto, substituindo o recheio dos mesmos por um de qualquer outra carne moída, temperada e refogada em manteiga com cebola picada. Para o Molho de Legumes, siga as instruções acima, usando, em lugar do queijo, 1 ½ xíc. sobras de legumes ou verduras picados, mexendo até esquentarem.

Tortinhas de Carne Temperada

Faça a massa da "Receita Econômica" Fofinhos. Estenda-a bem fina (mais ou menos ⅓ cm.) e corte-a em quadrados duns 10 cms. Com ½ quilo carne crua, moída e bem tem-

perada, faça bolinhos chatos e ponha-os sobre os quadrados da massa. Dobre para cima as beiras da massa. Enfeite com uma fatia grossa de tomate grande. Taboleiro untado. Forno quente, cerca de 25 minutos.

Torta Cambalhota

½ "Receita Econômica" Fofinhos
2 colhs. (sopa) manteiga
¼ xíc. cebola em rodela
1 xíc. tomates cozidos
½ colh. (chá) sal
250 gramas carne crua, moída

Faça a massa com ½ "Receita Econômica" Fofinhos, juntando, se quiser, pimenta-do-reino à farinha. Cozinhe a cebola na manteiga. Junte os tomates, o sal e a carne e deixe até ferver. Unte uma tarteira e espalhe na mesma a mistura da carne. Estenda a massa e cubra com ela a carne. Forno quente, uns 20 minutos. Vire-a com a parte de massa para baixo e sirva com molho de tomate ou de carne.

EIS AQUI ALGUMAS MANEIRAS DI DELICIOSAS, TAMBÉM QUANDO FEITAS

Rôlo de Galinha

- 2 xíc. galinha cozida, em pedacinhos
- 1/2 xíc. azeitonas picadas
- 2 colhs. (sopa) cenoura crua ralada
- 1 colh. (chá) cebola picadinha
- sal e pimenta-do-reino
- 1 "Receita Econômica" Fofinhos (pág. 7)
- 3 colhs. (sopa) manteiga amolecida

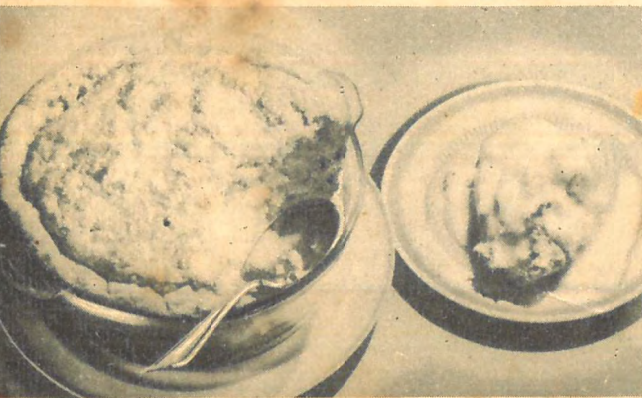
Misture a galinha, azeitonas, cenoura, cebola, sal e pimenta. Faça a massa de Fofinhos e estenda-a fina (3/4 cm.) em forma retangular. Espalhe a manteiga e depois o recheio. Enrole como Rocambole e com um garfo perfure a parte de cima diversas vezes. Taboleiro untado. Forno bem quente, 25 a 30 minutos. Sirva com qualquer molho apropriado ou o seguinte, usando o caldo da galinha em lugar do leite.

Molho Branco de Pão

- 1 xíc. miolo de pão em migalhas
- 1 xíc. leite
- pitada de sal
- 1 colh. (sopa) manteiga

Aqueça o leite, junte as migalhas de pão e cozinhe lentamente, mexendo bem até engrossar como um mingau. Junte o sal e manteiga, batendo até ficar liso.

Pudim de Galinha



Pudim de Galinha

(Ilustrado nesta página)

- 1 1/2 xíc. farinha
- 2 colhs. (chá) Royal
- 1/2 colh. (chá) sal
- 2 ovos
- 1 xíc. leite
- 1 xíc. galinha cozida, em pedacinhos
- 2 colhs. (chá) cebola ralada ou picadinha
- 1/4 xíc. cenoura crua ralada
- 2 colhs. (sopa) manteiga derretida ou gordura da galinha
- 1 1/2 xíc. molho de galinha

Peneire juntos os ingredientes secos. Junte as gemas batidas e o leite. Adicione a galinha, cebola, cenoura e gordura e misture bem. Envolve na massa as claras batidas em neve. Asse numa fôrma untada que possa ir à mesa. Forno quente cerca de 25 minutos. Sirva com o molho quente.

Fricassé de Galinha com Tufinhos de Massa

- 1 galinha
- 1 cebola em rodelas
- 6 xíc. água fervendo
- 2 colhs. (chá) sal
- 1 Receita Tufinhos de Massa (pág. 10)
- 6 colhs. (sopa) farinha
- 1/2 xíc. água fria

Cozinhe a galinha inteira e a cebola na água fervendo. Junte o sal quando a galinha estiver quase macia.

Uma vez cozida, retire a pele e os ossos, deixando-a em pedaços regulares. Faça a massa de Tufinhos e cozinhe-os no caldo (cerca de 1 litro). Retire-os, então, com a carne da galinha e engrosse o caldo com a farinha que foi previamente desmanchada na 1/2 xíc. água fria. Reuna a carne e os Tufinhos ao molho e sirva quente.

FERENTES" DE PREPARAR GALINHA COM OUTRAS CARNES OU CAMARÕES

Tortinhas de Galinha

(Massa para 3 Tortinhas)

- 1 xíc. farinha
- 2 colhs. (chá) Royal
- 1/2 colh. (chá) sal
- 1/4 xíc. manteiga

Com o recheio abaixo, encha 3 forminhas que possam ir à mesa. Peneire, juntos, os ingredientes secos e junte a manteiga, misturando com as pontas dos dedos até ficar bem distribuída. Acrescente água fria aos pouquinhos, só o suficiente para conseguir massa firme. Estende-a fina e cubra as forminhas. Asse em forno bem quente, 5 ou 6 minutos, para corar bem.

O RECHEIO para cada tortinha, que serve para uma pessoa, como prato principal da refeição, é o seguinte: Cozinhe uma cebola de tamanho médio, em rodelas, umas 5 cenouras novinhas, um pouco de ervilha verde ou "petit-pois" e uma batata cortada em cubos. Adicione, então, uma ou duas fatias de galinha e misture tudo com um molho ralo de caldo de galinha bem temperado, ou molho branco. Naturalmente, esta receita será multiplicada pelo número das tortas desejadas.

VARIAÇÕES: Palmito e camarões com molho branco, sobras de carneiro com molho, etc.

Torta de Galinha à Camponesa

(Ilustrada nesta página)

- 1 ou 2 galinhas em pedaços
- 1 "Receita Econômica" Fofinhos (pág. 7)
- 2 colhs. (sopa) salsa picadinha
- 1/4 xíc. cenoura crua ralada

Cubra a galinha com água e cozinhe em fogo baixo até ficar macia. Tire a pele e os ossos, se desejar. Engrosse o caldo com farinha previamente desmanchada num pouco do mesmo e tempere-o bem. Coloque tudo numa fôrma para ir à mesa. Faça a massa de Fofinhos, misturando a salsa e a cenoura aos ingredientes secos. Estenda-a com 1 cm. de espessura e corte em quadrados, arrumando-os sobre o recheio. Forno bem quente, cerca de 15 minutos.

Torta de Galinha
à Camponesa



PRATOS INTERESSANTES SEM CARNE

Torta de Bacalhau

Com Crosta de Rolinhos de Salsa

(Ilustrada na página oposta)

- 3 colhs. (sopa) manteiga
- 1/2 xíc. pimentão em rodela
- 1/4 xíc. cebola picada
- 6 colhs. (sopa) farinha
- 1/2 colh. (chá) sal
- 3 xics. leite
- 1 1/2 xics. bacalhau cozido, desfiado
- 1 colh. (sopa) suco de limão

Siga as instruções para o Creme de Peixe. Coloque numa fôrma grande que possa ir à mesa e prepare os seguintes **Rolinhos de Salsa**:

- 1/2 "Receita Econômica" Fofinhos (pág. 7)
- 1 colh. (sopa) manteiga amolecida
- 2 colhs. (sopa) salsa picada
- 1/4 colh. (sopa) suco de limão
- 1/4 colh. (chá) sumo de cebola

Faça a massa de Fofinhos com a meia receita. Estenda-a em retângulo, com uns 20 por 30 cms. Espalhe a manteiga sobre a massa e, depois, os outros ingredientes misturados. Enrole como Rocambole. Corte em 8 fatias, achate-as e arrume-as sobre o creme de bacalhau. Forno quente, uns 30 minutos.

Creme de Peixe com Fofinhos



VARIAÇÃO: Torta de Atum com Crosta de Rolinhos de Queijo: Use a mesma receita, substituindo o bacalhau por atum em lata (ou outro peixe cozido e bem temperado). Faça **Rolinhos de Queijo** como os de Salsa, usando o seguinte recheio:

- 1 colh. (sopa) manteiga
- 3/4 xíc. queijo prato ralado
- sal e pimenta-do-reino
- 2 colhs. (sopa) pimentão doce ralado

Creme de Peixe com Fofinhos

(Ilustrado ao lado)

- 1 "Receita Econômica" Fofinhos (pág. 7)
- 3 colhs. (sopa) manteiga
- 1/2 xíc. pimentão em rodela
- 2 fatias cebola
- 6 colhs. (sopa) farinha
- 1 1/2 xics. leite
- 1 1/2 xics. água
- 1 colh. (chá) sal
- 1 3/4 xics. peixe cozido, em lascas
- 1 colh. (sopa) suco de limão

Faça os Fofinhos e, enquanto estão no forno, prepare o creme de peixe: Sobre fogo baixo derreta a manteiga e refogue o pimentão e a cebola até amolecerem. Acrescente a farinha, misturando bem para formar uma pasta lisa. Junte devagar o leite misturado com a água e o sal, mexendo constantemente até engrossar. Ferva 2 minutos. Adicione o peixe e o suco de limão. Derrame numa travessa grande e arrume por cima os Fofinhos, ainda quentes. Sirva como pãezinhos os que sobrarem.

Omelete de Pão

(Ilustrada abaixo com fatias de presunto)

4 ovos	3/4 colh. (chá) sal
1/4 xíc. leite	1 colh. (chá) Royal
1 xíc. migalhas finas de pão	
1 colh. (sopa) manteiga	

Bata bem as gemas. Junte o leite, as migalhas e sal, mexendo bem e, depois, as claras batidas em neve com o Royal. Misture de leve. Derreta a manteiga numa frigideira. Quando bem quente, espalhe nela a mistura. Cozinhe a fogo baixo. Para firmar a parte superior pode levá-la ao forno. Dobre ao meio para servir.

Omelete Souflé

4 ovos	1 colh. (sopa) Maizena
1/2 xíc. leite	2 colhs. (chá) Royal
sal e pimenta-do-reino	

Misture as gemas, leite, Maizena, sal e pimenta. Bata as claras em neve, junte o Royal e bata de novo. Misture de leve com os outros ingredientes. Espalhe numa frigideira bem quente, untada. Cozinhe a fogo lento até inchar bem e corar em baixo. Sirva dobrada e bem quente. Pode rechear com "petits-pois", tomates e cebolas, carne cozida picada, camarão, peixe, etc.

Souflé de Queijo

2 colhs. (sopa) mant.	1/2 xíc. leite
3 colhs. (sopa) farinha	3 ovos
1/2 colh. (chá) sal	2 colhs. (chá) Royal
1 xíc. queijo prato ralado	

Derreta a manteiga e, ainda no fogo, junte a farinha e sal, misturando

Omelete de Pão



Torta de Bacalhau com Crosta de Rolinhos de Salsa

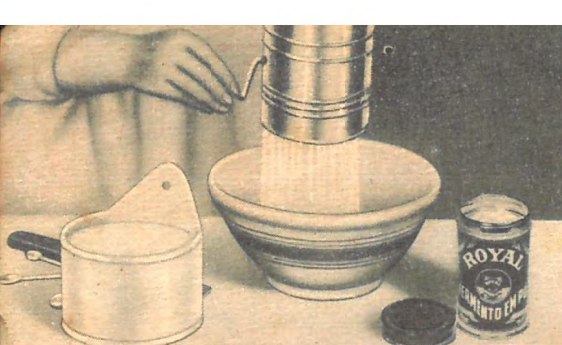
bem. Acrescente o leite e mexa até engrossar. Junte o queijo e deixe-o derreter. Tire do fogo. Bata bem as gemas e junte-as à primeira mistura. Esfrie a mesma. Bata as claras em neve, acrescente o Royal e bata novamente. Envolve-as na mistura fria, sem bater. Fôrma untada. Forno regular cerca de 25 minutos. Sirva logo na própria fôrma.

Panquecas PANCAKES AMERICANOS

(Ilustradas na capa de trás)

2 xics. farinha	1 1/2 colhs. (chá) sal
4 colhs. (chá) Royal	1 1/2 xics. leite
2 colhs. (sopa) açúcar	2 ovos bem batidos
6 colhs. (sopa) manteiga derretida	

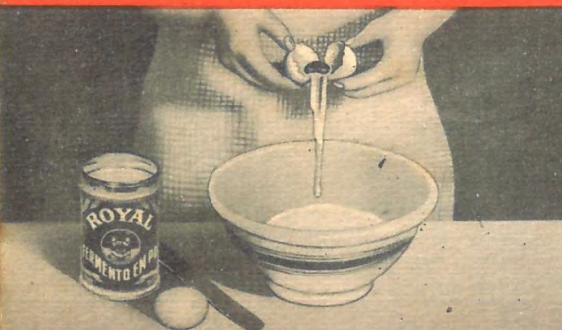
Peneire juntos os ingredientes secos. Junte o leite, ovos e manteiga. Bata bem. Pode fritar logo, mas as panquecas ficarão ainda mais fôfas se fizer a massa na véspera, guardando-a coberta no refrigerador. Esquente bem a frigideira e unte-a o mínimo possível com um garfo envolto num pano ou um pedaço de toucinho. Sobre fogo baixo deite às colheradas a massa para uma panqueca. Quando arrebentarem as bôlhas nas beiradas e estiver corada em baixo, vire-a uma só vez. Não deve levar mais de 3 min. Ainda bem quentes, espalhe manteiga e sirva com mel, melado, geléia ou açúcar e canela.



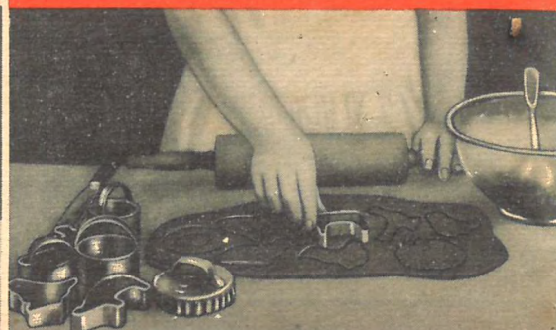
1. BISCOITINHOS (Receita Básica - Dá mais ou menos 6 dúzias - Ingredientes e medidas na página oposta) - Peneire juntos os ingredientes secos.



2. Adicione a manteiga, misturando bem com um garfo, até ficar uniformemente distribuída.



3. Junte os ovos inteiros e a essência. Depois de bem misturada, a massa pode ser deixada na geladeira uns 15 minutos para ser mais facilmente estendida.



4. Enfarinhe bem o rôlo e a tábua, e estenda bem fina um terço da massa, de cada vez. Corte em rodela (serve a boca enfarinhada dum copo) ou em outros feitios.



5. Num taboleiro untado vão ao forno regular, uns 10 minutos. Deixe-os esfriar. Querendo, ornamente com glacê.



6. Uma biscoiteira como esta, conserva os biscoitos fresquinhos durante dias. Não guarde nunca os biscoitos torrinhos com os macios.

ÊSTES BISCOITOS SÃO FÁCEIS DE FAZER

Segundo a Lição Ilustrada

Receita Básica

- 2 xíc. farinha
- 1 xíc. araruta
- 1 colh. (chá) Royal
- 1 1/4 xíc. açúcar
- 1/2 colh. (chá) sal
- 2/3 xíc. manteiga
- 3 ovos sem bater
- 1 colh. (chá) baunilha

Modo de Confecção: Ilustrado na página oposta. Se a massa não puder ser colocada em geladeira, veja a primeira das sugestões abaixo.

Outros Modos sem Usar Rôlo:

Se a massa ficar mole — coloque colherinhas da mesma no taboleiro untado, bem espaçadas. Deixe ficar 5 minutos, e, depois, com o fundo dum copo coberto com um pano úmido bem esticado, achate os montezinhos, formando rodela bem finas.

Biscoitos de Geladeira — Sem estendê-la, faça um rôlo da massa. Envolva-o em papel impermeável e deixe na geladeira até endurecer. Corte em fatias muito finas e coloque em taboleiro untado para assar.

VARIAÇÕES

Com a Receita Básica fazem-se:

Biscoitos de Chocolate — Misture bem a manteiga, açúcar e ovos. Junte a baunilha e chocolate derretido e esfriado, em quantidade suficiente para dar cor à massa. Junte aos poucos os ingredientes secos.

Quebradinhos de Limão — Substitua a baunilha por casca ralada de 2 limões e estenda a massa bem fina.

Rodelas de Nozes — Antes de estender a massa, junte 3/4 xíc. nozes bem picadas.

Biscoitos Sanduíche — Estenda a massa bem fina e corte em rodela. Desmanche 1 1/2 xíc. goiabada em 1/2 xíc. água fervendo. Entremeie 2 rodela com esta pasta e aperte as beiras com um garfo. Pinte com ovo batido, se quiser.

Biscoitos de Melado

- 1/4 xíc. manteiga
- 1 xíc. melado
- 1 ovo batido
- 2 xíc. farinha
- 1 xíc. araruta
- 1 colh. (sopa) Royal
- 1 colh. (chá) sal
- 1/2 colh. (chá) noz moscada
- 1 1/2 colhs. (chá) canela

Misture a manteiga com o melado. Junte o ovo batido. Peneire juntos os outros ingredientes: adicione-os aos poucos à primeira mistura. Mexa bem. Deixe descansar 10 minutos. Estenda a massa bem fina sobre uma tábua enfarinhada. Corte em rodela com a boca enfarinhada dum copo. Taboleiro untado. Forno quente, cerca de 15 minutos. Se gosta de biscoitos quebradiços consuma-os no mesmo dia.

VARIAÇÃO — Biscoitos de Café e Melado: Siga a receita acima, diminuindo a quantidade do melado para 3/4 xíc. e acrescentando 1/4 xíc. café forte e 1/4 colh. (chá) gengibre.

Biscoitos Amanteigados

- 2/3 xíc. açúcar
- 1/2 xíc. manteiga
- 1/2 colh. (chá) sal
- 2 gemas
- 1 1/2 xíc. farinha
- 1/2 xíc. araruta
- 2 colhs. (chá) Royal

Mexa bem o açúcar com a manteiga e sal. Junte as gemas e, depois, os ingredientes secos peneirados juntos, misturando bem. Faça um rôlo duns 3 cms. de diâmetro e corte em fatias de mais ou menos 1 cm. de grossura. Coloque em taboleiro untado e achate-os com um garfo até ficarem com 1/2 cm. de espessura. Forno regular, uns 10 minutos.



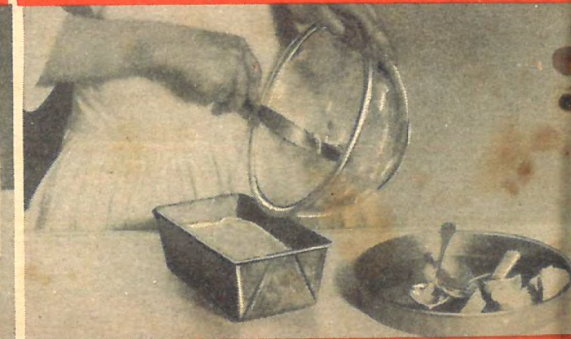
1. BÔLO AMARELO (Receitas Básicas - Ingredientes e medidas na página oposta) - Unte a fôrma ou forminhas. Amasse a manteiga até ficar um creme.

2. Junte aos poucos o açúcar, batendo bem.



3. Junte a essência e, depois, os ovos inteiros, um a um, batendo bem depois de cada adição.

4. Peneire separadamente a farinha e a araruta, meça-as, adicione o Royal e sal; peneire tudo junto 3 vezes.



5. Junte, aos poucos, à primeira mistura, os ingredientes peneirados, alternados com o leite, batendo sempre.

6. Para fôrma grande, use forno regular, cerca de 50 min. Para forminhas ou fôrmas rasas, use forno quente, cerca de 1/2 hora.

O CLÁSSICO BOLO AMARELO

Tipo Padrão N.º 1 - (Bôlo COM Manteiga)

Receitas Básicas

Ingredientes	Econômica	Média	Rica
Manteiga (ou outra gordura)	1/4 xíc.	6 colhs. (sopa) ...	1/2 xíc.
Açúcar	1 xíc.	1 1/4 xíc.	1 1/2 xíc.
Essência (veja pág. 4)	1 colh. (chá)	1 colh. (chá)	1 colh. (chá)
Ovos	2	3	3
Farinha	1 1/2 xíc.	1 1/2 xíc.	1 1/2 xíc.
Araruta	1/2 xíc.	1/2 xíc.	1/2 xíc.
Royal	4 colhs. (chá)	1 colh. (sopa)	1 colh. (sopa)
Sal	1 colh. (chá)	1 colh. (chá)	1 colh. (chá)
Leite	1/2 xíc.	1/2 xíc.	1/2 xíc.

Modo de Confeção: Ilustrado na página oposta.

Chave do Êxito: 1) - Meça sempre cuidadosamente — Veja págs. 1 e 2. 2) - Conheça os ingredientes que usa e o modo de obter os melhores resultados — Veja págs. 3 e 4. 3) - Evite a confusão, adotando um plano de trabalho simples e fácil de seguir — Veja pág. 5. 4) - Não derreta a manteiga. Deixe-a fora da geladeira um pouco, depois amasse-a com as costas duma colher, de pau, si tiver. 5) - Este tipo de bôlo só deve ser tirado da fôrma uns 3 a 5 minutos depois de sair do forno. Coloque-o, então, sobre um esfriador de bolos — Veja págs. 5 e 37. O glacê só deve ser colocado quando o bôlo estiver completamente frio.

VARIAÇÕES

A fertilidade da imaginação é o único limite aos modos de variar este bôlo. Oferecemos algumas sugestões:

Variações da massa: Antes de derrear a massa na fôrma, junte, previamente enfarinhadas, passas ou, então, nozes ou frutas cristalizadas picadas.

BÔLO MÁRMORE — Coloque 2/3 da massa numa fôrma. Misture ao restante uma pasta feita com 2 colhs. (sopa) cacau com água. Ponha a mistura às colheradas sobre a massa na fôrma, mexendo só um pouco para obter um efeito de veios de mármore.

BÔLO DE ESPECIARIAS — Peneire com os ingredientes secos as seguintes especiarias: 2 colhs. (chá) canela, 1 1/2 de noz moscada e 1/2 de cravo em pó. Aumente o leite de 2 colhs. (sopa). **BÔLO DE CHOCOLATE** — Acrescente 4 colhs. (chá) à quantidade da manteiga e 3 colhs. (sopa) à do leite. Misture 4 colhs. (sopa) cacau em pó com o açúcar e junte-os aos poucos à manteiga,

(Ilustração N.º 2). Experimente este bôlo, que não é muito doce, com glacê espesso e macio de laranja, limão ou côco.

Variações do Feito: Esta massa pode ser assada numa fôrma de bôlo inglês; numa baixa, para depois ser coberta com glacê e cortada em quadrados; em fôrmas rasas, para fazer bôlo de camada; em forminhas, para oferecer uma série interessante de bolinhos, variando a massa (veja acima) e o glacê (veja págs. 27 e 28)

Variações de glacês, recheios, mólhos e caldas: Toda vez que um bôlo de camadas é coberto com um glacê diferente, é uma sobremesa diferente que se cria. Veja págs. 27 e 28 para sugestões, porém não se limite àquelas. Já experimentou a sobremesa que os americanos denominam PUDIM "COTTAGE"? É a "Receita Econômica" do Bôlo Amarelo, assada em fôrma baixa, cortada em quadrados e servida com um mólho doce de chocolate, creme, vinho, etc. É simples e delicioso!



O POPULAR PÃO-DE-LÓ

Tipo Padrão N.º 2 - (O Bolo SEM Manteiga)

Receitas Básicas

Ingredientes	Econômica	Média	Rica
Ovos	4	5	6
Açúcar	1 xíc.	1 xíc.	1 xíc.
Sal	½ colh. (chá)....	½ colh. (chá)....	½ colh. (chá)....
Raspa de Limão.....	1	1	1
Suco de Limão.....	2 colhs. (sopa)....	2 colhs. (sopa)....	2 colhs. (sopa)....
Suco de Laranja.....	4 colhs. (sopa)....	2 colhs. (sopa)....	—
Farinha	½ xíc.	½ xíc.	½ xíc.
Araruta	½ xíc.	½ xíc.	½ xíc.
Royal	1½ colhs. (chá)....	1 colh. (chá)....	½ colh. (chá)....

Modo de Confeção: Ilustrado na página oposta.

Chave do êxito: O ar incorporado à massa do Pão-de-Ló é um fator importante na sua levedação. Siga à risca êstes conselhos: 1) - Peneire juntos várias vezes os ingredientes secos. 2) - Tire os ovos da geladeira umas horas antes. Assim, são batidos mais facilmente e ficam mais leves. 3) - Siga as instruções batendo separadamente as gemas e as claras. Não deixe de bater as gemas até ficarem consistentes e de cor mais clara. Bata as claras até ficarem fôfos, mas não sêcas. Passando daquele ponto, o Pão-de-Ló tenderá a ficar sêco. 4) - Ao juntar as claras e os ingredientes secos à massa, não bata — use um movimento envolvente de baixo para cima, misturando justo o necessário para incorporá-los bem. 5) - Não unte a fôrma, do contrário o Pão-de-Ló se desprenderá da mesma antes de estar frio. Se já foi untada uma vez, lave-a muito bem e escale-a.

VARIAÇÕES

O líquido indicado nas Receitas Básicas é o suco de limão e de laranja. pelo fato dêstes prestarem um sabor especial ao Pão-de-Ló, por si só um bolo bem simples. O suco de laranja pode ser substituído por água ou, de preferência, pelo leite — ou pode se usar menor quantidade de suco de limão, completando a medida total do líquido com um daqueles. Se combinar suco de limão e leite, êste só deve entrar na massa depois de muito bem misturado o suco na mesma. Pode-se diminuir somente até 3 o n.º de ovos da Receita Econômica, acrescentando ½ colh. (chá) Royal e 2 colhs. (sopa) de líquido pelo ovo eliminado. Naturalmente, diminuindo a riqueza da massa com o corte dos ovos, a inclusão de leite em lugar do suco de laranja é mais indicada.

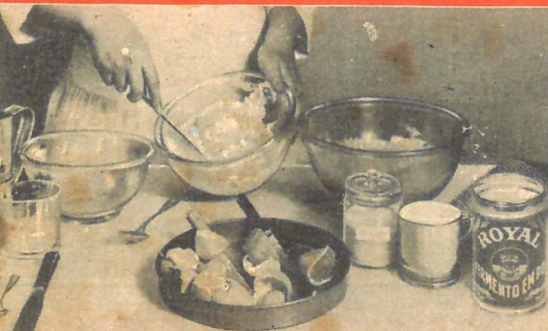
Para rechear e cobrir o Pão-de-Ló, é melhor fazê-lo de véspera

Bôlo de Laranja — Asse o Pão-de-Ló Econômico em duas fôrmas rasas para camadas, forno regular (180°-185° C.) cerca de 35 minutos. Faça o Recheio de Cremê de Laranja da pág. 25, usando o ovo inteiro e metade dos demais ingredientes. Depois de meio frio, coloque-o entre as camadas. Cubra com o Glacê Amarelo (pág. 27), enfeitando depois de frio com gomos de laranja sem a pele.

Torta Pão-de-Ló — Faça metade da Receita Econômica ou Rica do Pão-de-Ló, assando-o numa fôrma grande sem tubo, forno regular, cerca de 35 minutos. Faça, então, ½ Receita Básica do Creme de Confeiteiro (pág. 25). Parta horizontalmente o Pão-de-Ló, usando faca bem afiada; coloque o creme já morno em camada espessa e tampe com a parte de cima do Pão-de-Ló.

1. PÃO-DE-LÓ (Receitas Básicas - Ingredientes e medidas na pág. oposta): Bata as gemas até ficarem bem consistentes. Junte, aos poucos, o açúcar peneirado com o sal. Bata até ficar leve.

2. Junte a raspa de limão e sucos, batendo bem novamente.



3. Bata as claras até ficarem firmes, mas não ressecadas e junte metade à primeira mistura, com movimento leve de baixo para cima.

4. Peneire, separadamente, a farinha e araruta, meça-as, adicione a Royal e peneire tudo junto 3 vezes. Incorpore-as, às colheradas, à primeira mistura com movimento leve, sem bater. Junte, então, de leve, o resto das claras batidas.



5. Fôrma não untada. Forno regular, mais ou menos 55 minutos. Está pronto quando começa a se desprender dos lados da fôrma ou quando, ao ser tocado levemente com os dedos, não fica impressão.

6. Deixe esfriar na fôrma invertida. O Pão-de-Ló fresco deve ser partido com dois garfos.



1. BÔLO PRATA (Ingredientes e medidas ao lado) - Amasse a manteiga até ficar cremosa e incorpore o açúcar aos poucos. Junte, uma a uma, as claras, batendo bem após cada, e, então, a baunilha.



2. Peneire, separadamente, a farinha e a araruta; meça-as, adicione o Royal e sal e peneire tudo junto 3 vezes. Adicione-os, aos poucos e alternadamente com o leite, à primeira mistura, batendo bem.



3. Fôrma untada. Para fôrma baixa ou forminhas, use forno regular (185 a 190° C.), mais ou menos 1/2 hora. Para fôrma grande, use forno mais brando (170 a 175°C), mais ou menos 50 min.

As ilustrações Mostram. COMO FAZER DOIS BOLOS COM QUATRO OVOS

BOLOS DE CLARAS

BOLOS DE GEMAS

Bôlo Prata

- 4 côlts. (sopa) • manteiga
- 1 1/4 xíc. açúcar
- 4 claras — não juntas
- 1 colh. (chá) baunilha
- 1 1/2 xíc. farinha
- 1/2 xíc. araruta
- 2 1/2 colhs. (chá) Royal
- 1 colh. (chá) sal
- 1/2 xíc. leite

Modo de Confeção: Ilustrado ao lado.

Chave do Êxito: Entre as múltiplas variedades de bolos, existem só dois tipos "Padrão" — o que é feito com manteiga é o tipo Pão-de-Ló, feito sem manteiga. O Bôlo Prata, exemplo do primeiro, é controlado pela "Chave do Êxito" à página 19.

Bôlo de Anjo — ANGEL FOOD

- 3/4 xíc. farinha
- 1/4 xíc. Maizena
- 1 1/2 xíc. açúcar
- 2 colhs. (chá) Royal
- 1/2 colh. (chá) cremor de tártaro
- 3/4 colh. (chá) sal
- 2 1/3 xíc. leite quente
- 1 colh. (chá) baunilha
- 4 claras

Observe a "Chave do Êxito" à pág. 21, para os bolos sem manteiga, tipo Pão-de-Ló. Peneire juntas a farinha e a Maizena. Adicione 1/2 xícara do açúcar, o Royal e cremor, e peneire tudo mais 4 vezes. Misture o sal ao leite quente e derrame devagar nos ingredientes secos, batendo bem. Junte a baunilha e torne a bater bem. Bata as claras semi-duras e adicione-lhes, aos poucos, a outra xícara de açúcar, batendo sempre. Junte-as à massa, misturando levemente, com um movimento envolvente, de baixo para cima, só o necessário para incorporá-las bem. Fôrma tubular SEM UNTÁ-LA. (Para evitar vestígio de gordura prévia, escale-a). Forno regular, uns 40 minutos. Deixe o bolo esfriar na fôrma invertida. Quando frio, cubra com glacê branco.

Bôlo Ouro

- 6 colhs. (sopa) manteiga
- 1 1/4 xíc. açúcar
- 4 gemas — não juntas
- 1 colh. (chá) essência de limão
- 1 1/2 xíc. farinha
- 1/2 xíc. araruta
- 1 colh. (sopa) Royal
- 1 colh. (chá) sal
- 2 1/3 xíc. leite

Modo de Confeção: Ilustrado ao lado.

Chave do Êxito: Como qualquer outro bôlo de gemas, este pertence ao tipo "Padrão" - Bôlo com Manteiga. Veja à pág. 19, a "Chave do Êxito".

Bôlo "Lord Baltimore"

- 1 3/4 xíc. farinha
- 1 xíc. araruta
- 1 colh. (sopa) Royal
- 1 colh. (chá) sal
- 3/4 xíc. manteiga
- 1 1/2 xíc. açúcar
- 8 gemas
- 3/4 xíc. leite
- 1/2 colh. (chá) essência de limão

NOTE BEM. Este bôlo exige que as gemas e a massa inteira sejam excepcionalmente bem batidas.

Peneire, separadamente, a farinha e araruta. Meça-as, adicione o Royal e sal, e peneire tudo junto 3 vezes. Em separado, amasse a manteiga e adicione aos poucos o açúcar, batendo bem até formar um creme leve. Bata as gemas até ficarem bem consistentes e junte-as ao creme de manteiga e açúcar, batendo até ficar de consistência leve e cremosa. Alternadamente, e em pequenas porções, junte os ingredientes secos e o leite, ligando bem cada uma antes de adicionar outra porção. Junte a essência e torne a bater bem. Três fôrmas rasas, untadas, para bôlo de camadas. Forno regular, 20 a 25 minutos. Deixe esfriar e coloque o Glacê e Recheio "Lord Baltimore", veja à pág. 28.



1. BOLO OURO (Ingredientes e medidas ao lado): Amasse a manteiga até ficar cremosa. Incorpore o açúcar aos poucos. Junte as gemas uma a uma, batendo bem após cada, e, então, a essência.



2. Peneire separadamente a farinha e a araruta. Meça-as, adicione o Royal e sal; peneire tudo junto três vezes. Junte-os, aos poucos e alternados com o leite, à primeira mistura. Bata bem. Fôrma baixa, levemente untada. Forno regular uns 35 minutos.



3. Deixe esfriar. Corte em losangos e cubra com glacês de diversas cores. (Veja páginas 27 e 28). Aqui, também, está ilustrado o Bôlo Prata com Glacê Branco.



1. RÔLO RECHEADO (Receita Básica - Ingredientes e medidas na pág. oposta): Bata as gemas até ficarem bem consistentes e de cor mais clara. Junte devagar o açúcar, batendo sempre. Acrescente a água e bata muito bem.



2. Peneire, separadamente, a farinha e araruta. Meça-as, adicione o Royal e sal e peneire tudo junto 3 vezes. Bata as claras em neve. A primeira mistura junte os ingredientes peneirados, alternando-os com as claras.



3. Unte dois tabuleiros; espalhe farinha, batendo para cobrir a superfície; despeje o excesso. Derrame a massa em camada bem fina (1/2 cm. no máximo). Forno regular até ficar dourado (10 a 15 min).



4. Vire logo sobre um pano úmido polvilhado com açúcar. Apare as beiras com uma faca afiada.



5. Espalhe geléia e faça o Rôlo enquanto estiver quente. Envolva no pano úmido. Quando estiver frio tire o pano e polvilhe com açúcar socado.



6. Verifique se o Rôlo está completamente frio antes de cortá-lo em fatias.

RÔLO RECHEADO DE MASSA TIPO "SEM MANTEIGA"

(Veja a "Chave do Êxito" à Pagina 21)

Rôlo Recheado

(Receita Básica)

3 ovos	1 xíc. farinha
1 1/2 xíc. açúcar	1/2 xíc. araruta
6 colhs (sopa) água	3/4 colh. (chá) sal
1 1/2 colhs. (chá) Royal	

Modo de Confeção: Ilustrado na página oposta.

Rôlo de Chocolate e Creme

3 ovos	3 colhs. (sopa) farinha
pitada de sal	1 colh. (chá) Royal
1/2 xíc. açúcar	2 1/2 colhs. (sopa) cacau em pó

Bata as claras em neve. Bata as gemas em separado até ficarem bem

consistentes e misture-as levemente às claras. Peneire juntos os ingredientes secos, e acrescente-os aos ovos, misturando com um leve movimento envolvente, de baixo para cima. Derrame a massa em camada muito fina num tabuleiro untado e enfarinhado (veja ilustração N.º 3). Forno regular cerca de 15 minutos. Enrole de acôrdõ com as instruções Ns. 4 e 5, exceto que não leva recheio algum. Quando o Rôlo estiver frio, desenrole-o e espalhe creme "Chantilly" numa camada espessa. Enrole novamente e corte.

RECHEIOS

Preceitos Úteis: Os únicos recheios espalhados no Rôlo quente são os de geléia ou doce em pasta. Para os outros, tais como, creme "Chantilly" simples ou com frutas, creme de confeiteiro ou qualquer tipo de glacê (Págs. 27 e 28), enrole sem recheio e envolva-o num pano úmido. Uma vez frio, desenrole, recheie e enrole novamente. NOTE BEM: Estes recheios servem também para bolos de camadas.

Creme de Confeiteiro

(Receita Básica)

5 colhs. (sopa) farinha	2 xíc. leite quente
3/4 xíc. açúcar	2 ovos batidos
pitada de sal	1 colh. (chá) essência

Misture a farinha, açúcar e sal. Junte aos poucos o leite quente, misturando bem. Leve ao banho-Maria. Mexendo sempre, depois de ficar consistente, cozinhe mais 15 minutos. Esfrie um pouco dêste creme e junte-o aos ovos. Adicione-os ao creme na panela e cozinhe mais 2 minutos no banho-Maria, mexendo sempre. Tire do fogo e junte a essência.

VARIAÇÕES: **Creme de Chocolate:** Junte 1/4 xíc. cacau em pó aos ingredientes secos. **Creme de Côco:** Misture 1 xíc. côco ralado ao Creme de Confeiteiro depois de pronto. **Creme de Limão:** Aumente a farinha para 6 colhs. (sopa) e, em lugar da essência, junte 2 colhs. (sopa) de suco e 1 de raspa de limão.

Recheio de Creme de Laranja

2 colhs. (sopa) manteiga
2 colhs. (sopa) farinha
1 xíc. de caldo de laranja (não coado)
1/2 xíc. açúcar
1 ovo batido

Derreta a manteiga em banho-Maria; junte a farinha e misture bem. Acrescente o caldo, mexendo sempre até engrossar. Tire do fogo. Misture o açúcar ao ovo e junte-os devagar à mistura quente, mexendo sempre. Cozinhe mais 2 minutos no banho-Maria. Deixe esfriar. Querendo um sabor mais forte, acrescente a raspa duma laranja ou substitua 1 ou 2 colhs. (sopa) do caldo de laranja por suco de limão.

Recheio Rápido

1 xíc. geléia de qualquer tipo
1 xíc. côco ralado

Bata a geléia, se necessário, até dar consistência para espalhar. Espalhe-a e cubra com o côco ralado.

VARIEDADES INTERESSANTES DE BOLOS TIPO "COM MANTEIGA" (Leia a "Chave do Êxito" à pág. 19)

Bôlo Rubro — DEVIL'S FOOD

5 colhs. (sopa) manteiga
2 xíc. farinha peneirada
1 colh. (chá) sal | 3/4 xíc. cacau em pó
1 1/2 colhs. (chá) bicarb. | 1/4 xíc. leite
4 colhs. (chá) Royal | 3 ovos
1 3/4 xíc. açúcar | 1 colh. (chá) baunilha

Misture bem a manteiga com 1 xíc. da farinha. Peneire 6 a 8 vezes o resto da farinha com o sal, bicarbonato, Royal, açúcar e cacau. Batendo sempre, junte-os aos poucos à primeira mistura, alternadamente com 1/2 xíc. do leite e com os ovos, um a um, batendo bem após cada. Junte o resto do leite e a baunilha e bata bem. Ficará um tanto rala. Use fôrma ou fôrmas rasas untadas. Forno regular, 1 hora para fôrma grande e 1/2 hora para fôrmas de camada. Quando frio, aplique o glacê branco ou de chocolate (pág. 28).

Bôlo de Frutas

2 xíc. passas | 1 colh. (chá) canela
1/2 xíc. manteiga | 2 ovos
1/2 colh. (chá) sal | 1 1/2 xíc. farinha
2 colhs. (chá) noz | 1 1/2 colhs. (chá) Royal
mascada
3/4 xíc. açúcar mascavo ou rapadura
1 pau (30 grs.) chocolate amargo
derretido em banho-Maria
2 xíc. frutas cristalizadas cortadas

Deixe as passas de molho em vinho ou aguardente. Misture bem a manteiga, açúcar, sal e especiarias. Junte os ovos e mexa, e, então, o chocolate derretido meio frio. Adicione, aos poucos, 1 xíc. da farinha peneirada 3 vezes com o Royal, batendo bem. Com a outra 1/2 xíc., enfarinhe as passas escorridas e frutas, untando-as à massa. Encha até 2/3 uma fôrma untada, cobrindo com papel grosso. Forno brando. Depois de 1 hora retire o papel e deixe assar mais 30 minutos.

Bôlo Rico

3/4 xíc. manteiga | 1 1/2 xíc. farinha
1 1/2 xíc. açúcar | 1/2 xíc. araruta
4 ovos | 2 colhs. (chá) Royal
1 colh. (chá) sal | 2 colhs. (sopa) leite

Amasse bem a manteiga e junte o açúcar aos poucos, batendo bem até ficar cremoso. Junte os ovos, um a um, batendo bem após cada adição. Acrescente aos poucos a farinha, araruta, sal e Royal, peneirados juntos 3 vezes, alternadamente com o leite, batendo bem. Fôrma untada. Forno regular mais ou menos 1 hora.

Bôlo de Araruta

1/2 xíc. manteiga | 2 xíc. araruta
3 ovos | 4 colhs. (chá) Royal
1 xíc. açúcar | 7 colhs. (sopa) leite
1 colh. (chá) sal | 1 1/2 colhs. (chá) essência

Amasse bem a manteiga e junte as gemas, o açúcar e o sal, batendo bem até ficar cremoso. Peneire juntos 3 vezes a araruta e Royal. Adicione-os à primeira mistura, aos poucos e alternados com o leite, batendo bem. Junte a essência. Bata as claras em neve e envolva-as de leve na massa. Fôrma untada. Forno quente, uns 45 minutos.

Bôlo de Leite Condensado e Mel

1/2 xíc. açúcar | 2 ovos
1/4 xíc. manteiga | 2 xíc. farinha
1/2 colh. (chá) sal | 4 colhs. (chá) Royal
1/2 xíc. mel | 1 1/3 xíc. água
2/3 xíc. leite condensado

Misture bem o açúcar, manteiga e sal até ficar cremoso. Adicione o leite condensado e mel. Junte os ovos e bata bem. Peneire 3 vezes a farinha com o Royal e junte-os aos poucos à massa, alternados com a água, batendo bem. Fôrma baixa, quadrada, untada. Forno regular, cerca de 30 minutos.

GLACÊS

Chave do Êxito: Só cubra ou recheie um bôlo quando estiver frio. Para cobrir os lados do bôlo, coloque o glacê em cima perto da beira e com uma faca traga-o rapidamente sobre os lados, de cima para baixo. Para cobrir a parte de cima, coloque uma quantidade de glacê no centro e espalhe-o, sempre rapidamente.

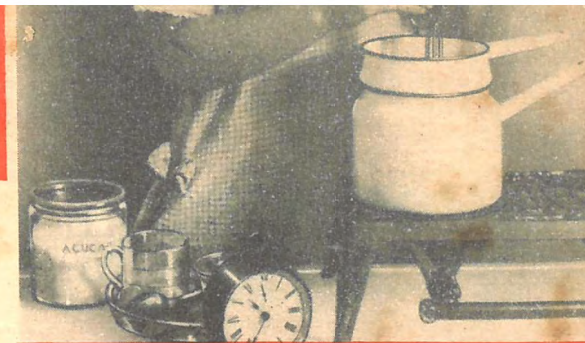
NOTE BEM: Estes glacês também servem como recheio entre as camadas dum bôlo. Um conjunto delicioso é um Recheio de Creme (pág. 25) entre as camadas, cobrindo o bôlo com o glacê.

Glacê de 10 minutos

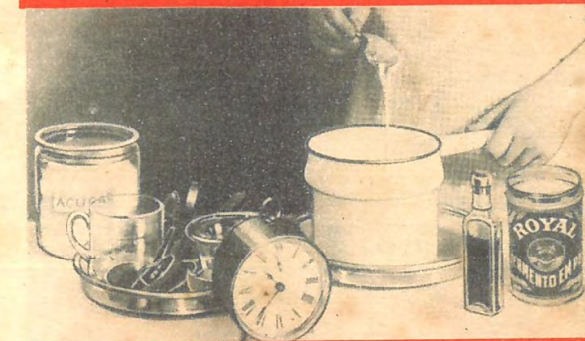
Receita Básica Ilustrada

VARIAÇÕES

Para diferentes sabores combine o açúcar branco com rapadura socada, use suco de frutas em lugar da água, junte nozes moídas, etc. **Glacê Rosa** - Substitua 1 ou 2 colhs. (sopa) água por caldo de morango. **Glacê Amarelo** - Acrescente 1 colh. (chá) gema antes de cozinhar os ingredientes, e substitua a baunilha por raspa de laranja e 1 colh. (chá) suco de limão. **Glacê de Café** - Substitua as 3 colhs. (sopa) água fria por café forte, frio. **Enfeite o glacê** com côco ralado, nozes, raspa de laranja, frutas cristalizadas, etc.



2. Coloque em banho-Maria sobre água já fervendo. Bata com o batedor de ovos, durante 10 minutos ou até engrossar.



3. Retire do banho-Maria, junte 1/2 colh. (chá) baunilha e continue a bater até ficar quase frio.



4. Junte 1/4 colh. (chá) Royal e bata até ficar bastante consistente para ser espalhado sem escorrer. Use-o antes de esfriar completamente.



1. **GLACÊ BRANCO DE 10 MINUTOS** (Receita Básica) - Coloque numa panela 1 1/4 xíc. açúcar, 3 colhs. (sopa) água fria e 1 clara não batida.

Glacê de Chocolate

- 1 1/4 xíc. açúcar
- 2 colhs. (sopa) leite
- 2 colhs. (sopa) manteiga
- 1/2 xíc. cacau em pó
- pitada de sal

Misture tudo junto e coloque sobre fogo baixo, mexendo durante uns 6 minutos, ou até engrossar. Tire do fogo, bata até ficar morno e, então, espalhe-o sobre o bôlo já frio.

Glacê Moka

- 2 1/2 xíc. açúcar
- 2 claras
- 2 1/2 colhs. (sopa) cacau em pó
- 6 colhs. (sopa) café forte
- 1 colh. (chá) Royal
- 1/2 xíc. manteiga

Com o batedor de ovos, bata o açúcar, claras, cacau e café em banho-Maria, durante uns 10 minutos ou até engrossar. Retire do fogo e continue a bater até ficar quase frio. Junte o Royal e a manteiga e bata bem, espalhando-o antes de esfriar completamente.

Glacê Branco Macio

Receita Básica

- 1 xíc. açúcar
- 1/2 xíc. água fria
- 1 clara
- 1/2 colh. (chá) Royal
- 1/2 colh. (chá) essência

Sobre fogo baixo, dissolva o açúcar na água, mexendo. Deixe de mexer e, enquanto a calda estiver cozinando lentamente, bata a clara em neve até ficar firme, porém não muito seca. Quando a calda estiver em ponto de fio, derrame-a devagar sobre a clara, batendo, sempre. Junte o Royal e essência; bata até ter consistência para ser espalhado.

VARIAÇÕES — Para outras cores, sabores, etc., veja Glacê de 10 minutos. (Pág. 27).

Glacê Macio de Côco — Junte 1 xíc. côco ralado após a assência e, depois de espalhado sobre o bôlo, cubra com côco ralado. **Glacê e Recheio "Lord**

Baltimore — Ingredientes: 1 1/2 xíc. açúcar, 1/2 xíc. água, 2 claras, 1/2 colh. (chá) Royal, 1 colh. (chá) suco de limão, 1 xíc. frutas cristalizadas picadas. Siga a receita básica, juntando a fruta à parte do glacê que servirá de recheio, cobrindo o bôlo com o restante. Enfeite-o com pedaços de fruta cristalizada.

Glacê Macio de Chocolate

- 4 colhs. (sopa) Maizena
- 1 xíc. açúcar
- 1/2 xíc. cacau em pó
- 1 1/4 xíc. leite aquecido
- 3 colhs. (sopa) manteiga
- 1 colh. (chá) baunilha

Peneire juntos a Maizena, açúcar e cacau. Junte, então, aos pouquinhos, o leite aquecido, mexendo bem. Coloque em banho-Maria e continue a mexer até engrossar. Retire do fogo e junte a manteiga e baunilha, batendo até ficar quase frio.

Glacê Macio de Caramelo

- 2 xíc. açúcar
- 1 xíc. leite bem quente
- 1 colh. (sopa) manteiga

Numa panela, sobre fogo baixo, derreta o açúcar, mexendo sempre até ficar dourado. Junte aos poucos o leite bem quente, continuando a mexer. Junte a manteiga e tire do fogo. Quando estiver morno, bata até ficar cremoso e com a consistência para ser espalhado. Pode ser enfeitado com nozes em pedaços ou picadas.

Suspiro

- 3 claras
- 1 1/2 colhs. (chá) Royal
- 6 colhs. (sopa) açúcar
- 1/2 colh. (chá) baunilha (ou suco de limão)

Bata as claras com o Royal até ficarem quase firmes. Junte devagar o açúcar batendo sempre até ficar firme, mas brilhante e de consistência cremosa. Acrescente a baunilha. Espalhe uma camada grossa sobre o pudim ou torta já cozido. Forno moderado, uns 15 minutos para dourar.

TORTAS E CONCHINHAS

Lição Ilustrada e Receita Básica as páginas 30 e 31

Massa para Torta

Receita Básica

Dá uma **com** coberta, 22 cms. de diâm.

- 1 1/2 xíc. farinha
- 1/2 xíc. araruta
- 1/2 colh. (chá) Royal
- 1 colh. (chá) sal
- 1/2 xíc. manteiga (ou partes iguais de manteiga e banha)
- 3 ou 4 colhs. (sopa) água gelada

Modo de Confeção: Ilustrado nas páginas 30 e 31.

Concha para Torta Sem Coberta: Forre a torteira sem esticar a massa e perfure-a toda com um garfo. Apare-a e faça com as sobras uma tira. Umedeça com água as beiras da massa na torteira, coloque por cima a tira e calque bem com um garfo. Forno bem quente, uns 10 minutos. **Chave do êxito:** Se gelada, a manteiga ou outra gordura será melhor distribuída na farinha, produzindo u'a massa mais leve. Nunca acrescente uma quantidade d'água tal de uma só vez que torne a mistura pastosa. **Trabalhe-a uns segundos apenas.** A massa esfriada na geladeira é mais facilmente estendida. Comece a alisá-la do centro para fora com movimentos suaves, virando-a a fim de estendê-la por igual.

Causas de Insucesso (Massa dura, etc.): — 1) Demora na mistura da farinha e gordura. 2) Excesso de água. 3) Massa manipulada em excesso. 4) Calor insuficiente do forno.

Torta de Banana

- 1 Receita Básica: Massa para Torta
- 8 bananas em fatias
- 1/4 xíc. açúcar
- 1 colh. (sopa) canela

Siga a Lição Ilustrada, figuras 1 a 8, recheando com as bananas, polvilhadas com o açúcar e a canela misturados. Forno bem quente, 10 minutos

— abaixe a temperatura e deixe mais uns 20 minutos.

Torta de Limão com Suspiro

(Ilustrada à pág. 31)

- 1/2 Receita Básica: Massa para Torta
- 1 1/2 xíc. açúcar
- 5 colhs. (sopa) Maizena
- 1/4 xíc. farinha
- 1/2 colh. (chá) sal
- 2 1/4 xíc. água fervendo
- 3 gemas, batidas de leve
- raspa de 1 limão
- 5 colhs. (sopa) suco de limão
- 1 Receita Suspiro (pág. 28)

Asse a concha para torta sem coberta. Numa panela para banho-Maria, misture o açúcar, Maizena, farinha e sal. Junte a água fervendo e cozinhe no banho-Maria 15 min., mexendo sempre. Tire do fogo. Adicione um pouco desta mistura às gemas e junte-as à mistura inicial. Continuando a mexer, cozinhe tudo mais 2 minutos no banho-Maria. Tire do fogo e junte a raspa e suco de limão. Depois de esfriar um pouco, coloque na concha assada, ainda na torteira. **Suspiro:** Espalhe sobre o recheio. Forno regular, cerca de 15 minutos. Vai à mesa na torteira.

Torta de Côco

- 1/2 Receita Básica: Massa para Torta
 - 3 ovos ligeiramente batidos
 - 1 pitada de sal
 - 3 xíc. leite quente
 - 1/2 xíc. açúcar
 - 1 xíc. côco ralado
- Asse a concha para torta sem coberta. Misture os ovos com o sal e açúcar e junte aos poucos o leite quente. Acrescente o côco e misture bem. Derrame sobre a concha. Forno quente, 20 minutos; diminua, então, para forno regular, e asse mais 15 minutos.

Conchinhas de Chocolate

- 1/2 Receita Básica: Massa para Torta
- 1 Receita: Recheio de Creme de Chocolate, pág. 25
- 1/4 xíc. nozes picadas

Asse conchinhas de massa, fig. 11. Prepare o Recheio e encha as conchinhas assadas. Enfeite com as nozes.



1. MASSA PARA TORTA (Receita Básica) - Para torta sem coberta, faça metade desta receita. Peneire juntos 1 1/2 xíc. farinha, 1/2 xíc. araruta, 1/2 colh. (chá) Royal, 1 colh. (chá) sal.



2. Junte 1/2 xíc. manteiga (ou 1/4 xíc. manteiga e 1/4 de banha ou composto) misturando bem com um garfo, até que forme grânulos.



3. Junte, aos pouquinhos e misturando bem, água gelada até 1/4 xíc. (4 colhs. sopa), somente até dar aos ingredientes a umidade necessária para fazerem liga.



4. Deite a massa sobre uma tábua enfarinhada. Trabalhe-a rápida e levemente com as mãos para acabar de ligá-la e para que fique lisa. Se possível, leve-a à geladeira para esfriar bem, antes de estendê-la.



5. Divida a massa ao meio. Estenda metade com o rôlo levemente enfarinhado até ter uma espessura de 1/3 cm.



6. Deite a massa na torteira. Deixe-a descansar uns 5 minutos. Retire o ar, calcando-a de leve, do centro para fora, com uma bolinha da massa enfarinhada. Calque as beiras de encontro à torteira. Coloque o recheio na torteira forrada.



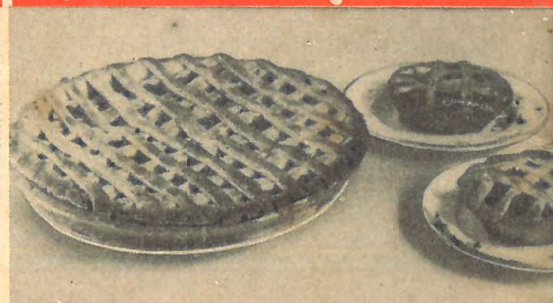
7. Estenda o resto da massa. Umedeca com água as beiras da massa na torteira. Coloque a coberta, calcando as beiras com um garfo para ligar bem o fundo e a coberta da torta.



8. Dê uns talhos na coberta e apare, então, as sobras da massa. Asse conforme o tipo da torta. Leve-a à mesa na própria torteira. Asse as sobras como biscoitinhos, em forma de laços, tiras, etc., e sirva com açúcar e canela.



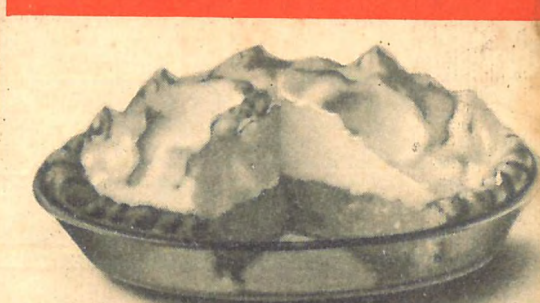
9. Para torta de coberta fantasia, estenda a segunda metade da massa e corte-a em tiras estreitas. Coloque-as com uniformidade sobre o recheio, calcando as pontas das tiras de encontro às beiras umedecidas da massa em baixo.



10. Cruze com outras tiras, formando grade. Use, como recheio, 4 xíc. frutas frescas, (maçãs, pêssegos, etc.) espalhando açúcar, noz moscada e suco de limão sobre as frutas e por cima, antes das tiras, pedacinhos de manteiga. Asse como a Torta de Bananas.



11. CONCHINHAS - Estenda bem fina meia Receita Básica e cubra as forminhas. Fure diversas vèzes com garfo. Forno bem quente, uns 12 min. Recheie com creme doce (pág. 25) ou salgado — creme de camarão, carne com mólho, etc.



12. A Torta de Limão com Suspiro da receita na página 29, deverá ter êste aspecto.



1. Para RÔSCAS FRITAS (Receita na página oposta), se não tiver o cortador especial, use a boca enfarinhada dum copo. O centro da rósca pode ser cortado com um dedal, também, enfarinhado



2. Procure usar uma cesta de arame para frituras, prendendo-a por ganchos às bordas da panela. Uma escumadeira grande pode servir, mas não tão bem. Verifique a temperatura da gordura antes de colocar novas frituras.



3. Escorra bem as frituras antes de colocá-las num taboleiro forrado com papel em lugar aquecido. Polvilhe as frituras doces com açúcar antes de servi-las.

FRITURAS

Temperaturas Corretas: Se a gordura estiver pouco quente, as frituras a absorverão; quente demais, arrebentará. Aqueça a gordura devagar até que fume; regule, então, o fogo para manter a temperatura adequada. **Prova do Pão:** Se não possuir um termômetro, verifique o tempo necessário para tornar marron um cubo de miolo de pão de 2 1/2 cms. Se levar de 20 a 30 segundos, a gordura estará a uns 200°C; 40 segundos, 195°C e 60 segundos, 190°C.

Chave do Êxito: Mantenha a temperatura adequada da gordura conforme a fritura. As pequenas requerem temperatura mais alta do que as grandes. Massas cruas, como róscaas fritas, pastéis, etc., precisam de mais tempo e menos calor do que as já cozidas, como bolinhos de bacalhau, croquetes, etc. **Para clarificar a gordura:** Deixe esfriar, coloque rodela de batata crua e aqueça lentamente. Retire a batata dourada e coe a gordura.

Róscaas Fritas - DOUGHNUTS

(Veja as ilustrações ao lado)

2 1/4 xíc. farinha	3/4 xíc. açúcar
1 xíc. araruta	1 ovo batido
2 colhs. (sopa) Royal	1 colh. (chá) noz
1 colh. (chá) sal	mosc. ou canela
2 colhs. (sopa) mant.	1/2 xíc. leite

Peneire juntos 3 vezes, 2 xíc. da farinha, a araruta, Royal e sal. Amasse a manteiga. Junte o açúcar, aos poucos, e depois o ovo batido com a noz moscada. Adicione, aos poucos e alternadamente, o leite e os ingredientes peneirados, misturando bem após cada adição. Coloque o restante 1/4 xíc. farinha na mesa e incorpore-a à massa, trabalhando de leve. Estenda na espessura de 1/2 a 1 cm. Corte-a em rodelaas duns 7 cms. de diâm., furando-as no centro. A gor-

DE IMERSÃO

dura, já aquecida, deve ter a temperatura para fritar uma rósca em 2 a 2 1/2 minutos (200°C), virando uma só vez. Escorra as róscaas até secarem bem e polvilhe-as com açúcar (fig. 3).

Massas para Frituras

Receitas Básicas

Ingred.	Tipo I	Tipo II
Farinha....	1 xíc.	2 xíc.
Royal.....	1 1/2 colhs. (chá)	3 colhs. (chá)
Sal.....	1/4 colh. (chá)	1/2 colh. (chá)
Ovo batido.	1	1
Leite.....	2/3 xíc.	2/3 xíc.

Peneire juntos os ingredientes secos. Adicione, aos poucos, o ovo batido misturado com o leite, mexendo sempre. Bata até a massa ficar espessa e lisa. Frituras simples do Tipo II são deliciosas servidas com molho de carne. Experimente-as assim como substituto da eterna batata.

COM O TIPO I, frutas frescas ou de compota, legumes, etc., em pedaços grandes, **mergulhados na massa**, e fritos em gordura bem quente.

Variações: Fatias de banana ou maçãs ácidas, passadas em açúcar e suco de limão; gomos de laranja sem pele, ou abacaxi; couve-flor, beringela, etc.

COM O TIPO II, frutas, legumes, carne, peixe, etc., picados e **misturados na massa**. Frite às colheradas.

Variações: Frutas frescas com açúcar e um pouco de suco de limão; frutas de compota sem a calda, usando esta ao servir as frituras. Adicionando tem-

peros à massa, junte cenouras; galinha com petit-pois; milho de lata; queijo ralado; aipo ou salsa.

Massa para Pastéis

2 xíc. farinha	1 ovo
1 colh. (chá) Royal	1/3 xíc. água
1 colh. (sopa) banha	1 colh. (sopa) açúcar
1 colh. (sopa) mant.	1 colh. (chá) sal

Peneire juntos a farinha e Royal. Junte a banha e manteiga, misturando bem com um garfo. Acrescente o ovo e a água, com o açúcar e sal dissolvidos, ligando-os bem. Numa tábua enfarinhada, sove a massa até ficar lisa. Se possível, deixe-a esfriar na geladeira. Sove a massa novamente e estenda bem fina. Corte em rodelaas de 12 a 14 cms. e coloque uma colher (sopa) de recheio em cada. Umedeça as bordas, dobre ao meio e calque com um garfo. Frite na gordura quente, e escorra sobre papel.

Bolinhas de Bacalhau

2 xíc. batatas cruas em pedacinhos
1 xíc. bacalhau lavado e desfiado
1/2 colh. (sopa) manteiga
pitada de pimenta-do-reino
1 ovo batido
1 colh. (chá) Royal

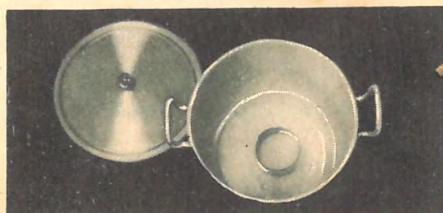
Cozinhe as batatas com o bacalhau, em água que os cubra. Escorra bem. Junte a manteiga e pimenta, batendo até formar massa. Junte o ovo batido e depois o Royal; bata bem. Frite às colheradas em gordura bem quente até dourarem. Escorra sobre papel. Dá uns 18 bolinhos.



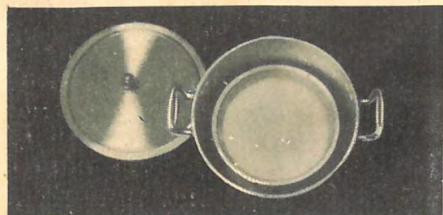
A
"Prova do Pão"
para
"Frituras de
Imersão"

PUDINS A VAPOR

Apropriados Para Fogareiro a Carvão



1. Numa panela grande, com tampa, coloque um aro de 5 cms. de altura. Ponha água, deixando de fora apenas 1 cm. do aro.



2. Quando a água estiver fervendo, coloque sobre o aro a fôrma com massa até o meio. A água não deve tocar o fundo da fôrma.



3. Estique um pano entre a panela e a tampa, afim de impedir a entrada do ar e o escapamento do vapor.



4. Dobre para cima as pontas do pano e coloque duas pedras, ou outro peso qualquer, calcando bem a tampa para vedar a panela.

Se as beiras da fôrma assentarem no caldeirão em que se está cozinhando feijão ou sopa, adapte o mesmo, em lugar da panela ilustrada. Assim, não precisa do aro; só é importante que a fôrma não toque no caldo.

Pudim de Banana

1/4 xíc. manteiga	1/2 xíc. araruta
1 1/4 xíc. açúcar	4 colhs. (chá) Royal
1 ovo	1/2 colh. (chá) sal
1/2 colh. (chá) baunilha	1 xíc. leite
1 1/2 xíc. farinha	6 bananas

Amasse a manteiga e junte o açúcar, aos poucos, misturando bem. Junte o ovo e baunilha; bata bem. Peneire juntos os ingredientes secos e junte-os à primeira mistura, alternadamente com o leite, batendo sempre. Unte uma fôrma e polvilhe-a com açúcar e canela. Forre-a com as bananas cortadas ao comprido. Derrame a massa até o meio da fôrma. Cozinhe no vapor umas 2 horas. Experimente com palito antes de tirar. Sirva quente, simples ou com **Molho de Limão**: Misture 1/2 xíc. açúcar com 1 colh. (sopa) Maizena. Junte aos pouquinho 1 xíc. água fervendo, mexendo sempre. Ferva 6 min., tire do fogo e junte 3 colhs. (sopa) manteiga, 4 colhs. (chá) suco de limão, raspa de 1/2 limão, pitada de sal e de noz moscada. Sirva quente.

Pudim de Chocolate

5 colhs. (sopa) mant.	1/2 xíc. araruta
1 xíc. açúcar	3/4 xíc. cacau em pó
1 ovo	4 1/2 colhs. (chá) Royal
1/2 colh. (chá) baunilha	1/2 colh. (chá) sal
1 1/2 xíc. farinha	1 xíc. leite

Siga as instruções do Pudim de Banana, mas com a fôrma simplesmente untada. Sirva quente com molho doce ou com **Pasta Açucarada de Manteiga**: Amasse 1/3 xíc. manteiga. Junte aos poucos 1 xíc. açúcar. Junte 1/2 colh. (chá) baunilha e bata até ficar cremosa.

SANDUÍCHES DIVERSOS PARA QUALQUER OCASIÃO

QUENTES, servem como refeição ligeira:

Sanduíche Americano Simples, Grelhado: Corte uma fatia grossa de pão de fôrma, passe manteiga e cubra com uma fatia de presunto e outra de queijo. Por cima, ponha uma rodela de tomate, sal e pimenta. Grelhe até derreter o queijo. Sirva assim mesmo ou coberto com uma fatia de pão torrado. Varie com galinha, "bacon", língua afiambrada, etc.

Sanduíche Americano, com Ovo: Numa fatia de pão de fôrma torrada, passe manteiga e coloque: uma fatia de presunto, outra de queijo e um ovo frito. Leve ao forno, apenas para derreter o queijo. Sirva com alface ou agrião. Varie com sardinhas em lata, tomate e ovos mexidos, ou outras combinações.

Sanduíche Frito: Entre duas fatias de pão de fôrma, arrume fatias de galinha ou outra carne fria e tempere com sal, pimenta e molho de tomate. Para dois sanduíches bata um ovo e junte 1/4 xíc. leite. Mergulhe os sanduíches nesta mistura e frite, então, até dourarem. Varie com um recheio misto de presunto, pimentão e picles picados, misturados com maionese ou ovos mexidos.

FRIOS :

Sanduíche em Camadas: Cada sanduíche leva quatro fatias finas de pão de fôrma. A maionese, em pequena quantidade, serve de liga para os ingredientes.

	TIPO I	TIPO II	TIPO III
Camada de baixo	Galinha, nozes e alface picadas e maionese.	Atum ou salmão amassado com maionese.	Presunto e picles picados.
Camada do Meio:	Ovos cozidos picados e maionese.	Alface picada e maionese.	Maçã ácida em fatias.
Camada de Cima:	Presunto moído e maionese.	Rodelas de tomate com sal e pimenta.	Creme de Vassouras amassado com salsa picadinha.

Não se limite a estas sugestões, lembrando-se de que na combinação, não só de sabores como, também, de cores, reside o sucesso dos sanduíches em camadas.

PASTAS: Faça de manteiga com atum, sardinha, patê, queijo ou geléia.

Ovos Cozidos, Picados, com Maionese e Misturados com: Pasta de anchova, atum, sardinha, salmão, camarão, sirí, presunto, espinafre, alface e agrião ou picles,

Queijo Prato: Rale-o e junte um pouquinho de leite para formar uma pasta. Combine-a com beterrabas ou tomates em fatias; ou misture-a com ovos cozidos, azeitonas, nozes, presunto ou agrião picados, ou pasta de anchovas.

Creme de Vassouras: Amassado e misturado com pasta de anchovas; geléia ou passas, figos secos, tâmaras, castanhas do Pará ou nozes picados.

Galinha Picada: Misturada com maionese e ovos cozidos, presunto, língua afiambrada, picles, tomates, alface, azeitonas picadas ou com patê.

Presunto: Picado com ovos e azeitonas em maionese; fatias com tomate ou queijo.

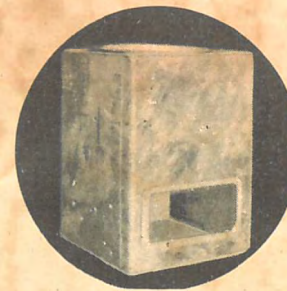
SEUS UTENSÍLIOS DE COZINHA

É fácil obter bons resultados quando se dispõe duma cozinha com aparelhagem completa. Não desanime, porém, se não a possuir, pois com um pouco de jeito e imaginação conseguirá utensílios que prestarão bons serviços.

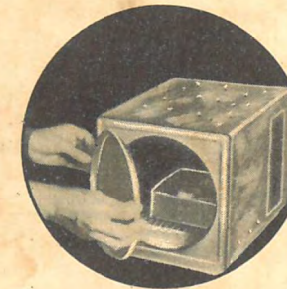
A — Uma garrafa grande, lisa e cheia d'água fria, pode ser usada como rôlo para estender massa. Para massas como as de pastéis, biscoitinhos, etc. estendidas bem finas, encha a garrafa com água e gelo picado.

B — Uma gamela pode ser usada como vasilha para bater bolos, e com cuias de diversos tamanhos têm-se vasilhas para misturar diferentes ingredientes.

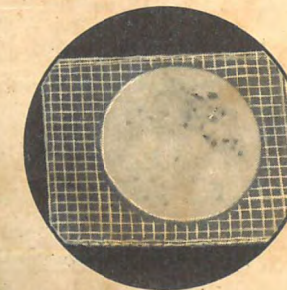
C — Um ralador feito em casa; 3 tamanhos de fôrmas para bolos de camadas; uma forminha para regalos ou bolinhos; um cortador de biscoitos; uma fôrma quadrada; um taboleiro e um pincel para untar. As fôrmas rasas para bolos de camadas foram feitas de latas de goiabada. A fôrma para bolinhos e o cortador de biscoito foram feitos com uma lata de leite condensado e uma de massa de tomate. A fôrma quadrada foi feita com a parte inferior duma lata de azeite e o taboleiro com os lados duma outra. O pincel foi feito com tiras finas de palha de milho amarradas num pau: num pau do tamanho de um lapis, faça um entalhe a 2 cms. de uma das pontas. Coloque a palha de milho ao longo do pau e amarre-a firme no lugar do entalhe. Dobre para fora a palha e torne a amarrar na altura do entalhe. Apare as pontas.



Duma lata grande de biscoitos, comprada na padaria ou armazém, faz-se um forno que, apesar de não dar os resultados do forno de fogão, oferece um substituto aceitável. Com prego grosso faça uns furos no lado que servirá como fundo do forno e duas carreiras de 4 furos cada, a uns 5 e 10 cms. de altura, nos lados do forno.



Este forno é aquecido sobre brasas num taboleiro ou sobre um fogão. Vê-se o forno na posição para uso e a tela de arame grosso com as pontas dobradas para afastar a fôrma uns 2 cms. do fundo.



O ralador de bolos é feito com uma tela de arame grosso, cujas beiras são dobradas a 3 cms. afim de erguê-lo da fôrma para tirar ar sob o bolo. Um outro pedaço de tela quadrada de tela numa base de madeira.



Dum copo pode fazer esta "xícara de medida" com uma lima ou serrinha de injeção. Para marcar $\frac{1}{4}$: Encha por completo a colher (sopa) com água tomada duma panela rasa, e derrame no copo 4 vezes. Amarre firmemente um barbante ao redor do copo no nível d'água. Despeje esta e, segurando o barbante, marque o copo com a lima ou serrinha. Repita com 8, 12 e 16 colhs. (sopa) d'água para marcar $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ e 1 xícara. Para os terços, use 5 colhs. (sopa) e 1 colh. (chá). NOTE: Separe estas colheres para uso com a xícara assim preparada. O conteúdo da colher de chá deve caber 3 vezes na de sopa. Releia a página 1 — Importante!



Para fazer um ralador, corte as extremidades duma lata de azeite, abra-a ao comprimento, estenda-a e perfure-a com prego. Pregue as beiras numa tábua, deixando a parte áspera dos buracos de fora.

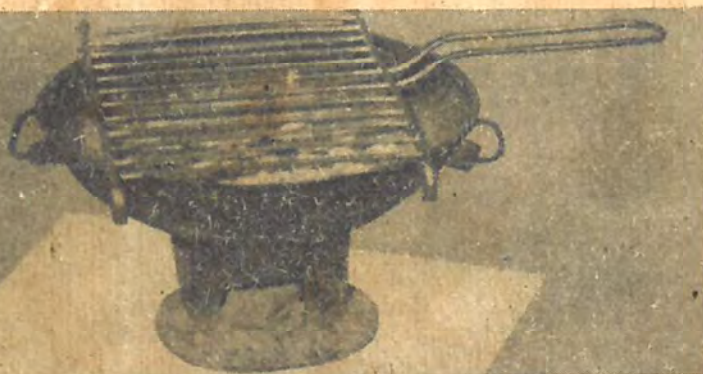


Há várias marcas e tipos de forno portátil recomendáveis. É só encher a fôrma até o meio, tampar e levar ao fogo, duma espiriteira, bico de gás com a chama bem baixa ou dum fogareiro a carvão.

PROCESSO DE FAZER BOLOS SEM

Não afirmamos que seja tão fácil fazer um bôlo por êste processo, como o seria fazê-lo num forno moderno, mas podemos assegurar que, com um pouco de prática, e seguindo à risca estas instruções, pode êle ser feito — e com bons resultados. Não julgue, pois, que precisa dispor de gás ou de forno, para fazer um bôlo do qual se possa orgulhar!

EQUIPAMENTO — 1 fogareiro; 1 grelha ou triângulo de ferro; 1 pinça para pegar brasas; 1 caçarola grande, de barro, com tampa reta de metal; 1 fôrma que caiba dentro da caçarola; 1 aro pequeno de metal (de uns 5 cms. de altura) para manter a fôrma afastada do fundo da caçarola. O aro poderá ser feito duma lata.



PONTOS A OBSERVAR — Coloque o fogareiro fora das correntes de vento. Enquanto o bôlo estiver assando, mantenha o fogo bem vivo, mas sem chamas. O fogo não deve ficar muito próximo à caçarola, para que o bôlo não se queime em baixo. Lembre-se, ao pôr as brasas na tampa, que se uma delas não tocar em outro pedaço de carvão, o fogo se apagará. Não coloque, pois, as brasas muito espalhadas; mantenha-as encostadas umas às outras, sob uma camada leve de carvão. Para manter o fogo sob a caçarola, ponha somente uns pedaços de carvão de cada vez, para que o calor não diminua. Se ficar muito quente, retire algumas brasas.

1 — Estando o fogo bem esperto, encha o fogareiro com carvão (Fig. 1). Por cima da grelha ou triângulo, ponha a caçarola de barro contendo o aro de metal (Fig. 2), e tampada. Prepare a massa. Quando esta estiver na fôrma, a caçarola deverá estar bem quente. Se não estiver, espere até que o fogueiro fique.

2 — Coloque a fôrma com a massa sobre o aro (Fig. 3), e tape a caçarola. Retire esta do fogo, colocando-a sobre dois tijolos do en-

