



Este livro é uma tentativa de resgatar tudo que existe de mais puro em um relacionamento.

Ele é composto além das 69 Receitas Afrodisiacas de uma lista descrevendo todos os alimentos afrodisiacos, dicas e sugestões eróticas.

<http://www.portal123.com/receitas/index.php?ref=araruta>

*** **

Biscoito IV Centenário

Ingredientes:

2 ½ tabletes de manteiga
2 ½ xícaras de farinha de trigo
1 pacote de farinha de arroz
2 xícaras bem cheias de polvilho de araruta
2 xícaras de açúcar
6 gemas
1 colher de café de sal

Modo de Fazer:

Misturar as três farinhas em recipientes largo.
Abrir um espaço no centro, onde se deve colocar o açúcar, a manteiga, o sal e as gemas.

Misturar tudo muito bem até obter uma massa uniforme.
Fazer pequenos rolos e cortar na forma de biscoitos.
Untar e polvilhar o tabuleiro, assar em forno regular.

**** **

Biscoito Não- me-Toque

Ingredientes:

2 gemas e 1 clara
3 xícaras de polvilho de araruta
1 xícara de açúcar 2 c/sopa de manteiga

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes e amassar até soltar das mãos.
Enrolar na forma de biscoitinhos, untar o tabuleiro e assar em forno quente.

**** ****

Biscoito Amanteigado

Ingredientes:

2 copos de polvilho de araruta
2 copos de farinha de trigo
1/2 copo açúcar refinado
250 g de manteiga

Modo de Fazer:

Misturar bem os ingredientes.
Amassar com as mãos até que a massa fique bem umedecida.
Quando a massa se desgrudar das mãos, enrolar na forma de pequenos biscoitos e colocar em tabuleiros untados com manteiga.
Assar em forno brando.

**** ****

Biscoito de Araruta

Ingredientes:

500 gr de fécula de araruta
½ xícaras de açúcar
3 ovos
1 xícara de coco ralado
½ colher de café de fermento em pó
Raspas de 1 limão

Modo de Preparar:

Coloque a araruta em uma vasilha
Junte os ovos ligeiramente batidos, acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem.
Junte as raspas de limão
Faça bolinhas, achate-as com garfo

Coloque em forma untada e polvilhada com farinha
Leve ao forno aquecido por 15 minutos, não deixe dourar em cima
Quando ficar branco por cima e dourado por baixo esta bom de tirar do
forno.

**** **

Biscoito de Coco “Arrepiado”

Ingredientes:

1 coco grande ou 2 cocos pequenos
1 kg de polvilho de araruta
250 g de manteiga
450 g de açúcar
2 ovos

Modo de Fazer:

Misturar o açúcar com a manteiga.
Bater bem e misturar as gemas e o coco ralado.
Bater as claras em neve e misturar na massa.
Com uma colher, pingar pequenas porções da massa em um tabuleiro untado com manteiga. assar em forno brando.

Obs: a massa fica mais grossa do que a massa de bolo

**** **

Biscoito Temperado de Araruta

Ingredientes:

½ k de polvilho de araruta
3 gemas
Açúcar a gosto
1 c de chá de erva-doce
Uma pitada de sal
2 colheres de sopa de manteiga,
Leite até dar o ponto

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes até a massa ficar bem lisa, no ponto de enrolar.
Abrir a massa e cortar na forma de biscoitos, utilizando, para tal, uma forminha apropriada ou na forma de rosquinha.
Assar em forno médio.
Pode-se substituir a erva-doce por canela, erva-cidreira ou gengibre.

**** *****

Bolo de Araruta

Ingredientes:

259 g de polvilho de araruta
4 xícara de açúcar
6 claras e 4 gemas
1 colher de chá de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater bem as gemas e o açúcar.
Misturar a araruta, bater bem, em seguida adicionar as claras em neve e por último o fermento.
Transferir a massa para uma assadeira untada e levar ao forno pré-aquecido.
Assar em forno médio e desenformar somente depois de frio.

**** **

Bolo Escaldado de Araruta

Ingredientes:

4 ovos
2 copos (tipo requeijão) de açúcar
1 copo de farinha de trigo
1 copo de polvilho de araruta
1 colher de sopa de fermento em pó
1 tablete de manteiga
1 copo de leite de coco

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas e continuar a bater.
Adicionar o açúcar e continuar a bater.
Retirar da batedeira e adicionar a farinha de trigo, o fermento e o polvilho, misturando tudo muito bem.
Levar o leite de coco com a manteiga ao fogo e deixar ferver. Jogar o leite fervente por cima da massa e misturar até ficar homogênea.
Assar em forno quente, em tabuleiro untado e polvilhado.

**** **

Bolo Light de Araruta

Ingredientes:

250 g de araruta
4 xícara de chá de açúcar
6 claras e 4 gemas
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater bem as gemas e o açúcar.

Misturar a araruta, bater bem, em seguida adicionar as claras em neve e por último o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido.

Assar em forno médio e desenformar somente depois de frio.

**** ****

Brevidade da Vovó Cecília

Ingredientes:

4 ovos

1 ½ xícara de açúcar

300 g de polvilho de araruta

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve.

Juntar as gemas e continuar a bater. Juntar o açúcar e continuar a bater.

Sempre batendo, misturar o polvilho e o fermento, até que a massa solte bolhas.

Colocar para assar em forminhas (ou em forma de bolo) untadas e polvilhadas.

Assar em forno brando, depois de aquecido a 180°C.

**** ****

Brevidade da Irmair

Ingredientes:

3 ovos inteiros

Claras de 3 ovos

250 g de açúcar

400g de polvilho de araruta

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo Fazer:

Bater as claras em neve. Juntar as gemas e continuar a bater

**** ****

Broinha de Araruta

Ingredientes:

1 ½ xícara de açúcar
2 ovos
1 xícara de creme de leite
1 colher de sopa de óleo
500 g de polvilho de araruta
Raspas de 1 limão

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve.

Acrescentar as gemas, o açúcar e bater mais um pouco. Juntar o polvilho, o creme de leite, o óleo e as raspas de limão.

Misturar com as mãos até conseguir uma massa homogênea (se ficar mole juntar um pouco de polvilho).

Formar broinhas e colocar em tabuleiro untado e polvilhado.

Assar em forno regular.

Depois de assadas, retirar do forno e deixar esfriar para descolar do tabuleiro.

**** ****

Chodô

(bebida típica do Caribe de língua francesa)

Ingredientes:

2 gemas
2 colheres de sopa de polvilho de araruta
1 l de leite
5 colheres de sopa de açúcar
Gotas de baunilha e pedaços de canela, a gosto

Modo de Fazer:

Misturar bem as gemas com o açúcar.

Juntar um pouco de leite e mexer. Juntar o polvilho e misturar.

Juntar o restante do leite e levar ao fogo para cozinhar.

Adicionar a baunilha e a canela, deixando ferver um pouco mais.

**** ****

Flan

Ingredientes:

Proceder como se faz o mingau, mas adicionar mais 3 colheres cheias de polvilho de araruta.

Para flan de chocolate, adicionar 400 g de chocolate.

**** ****

Mingau de Araruta

Ingredientes:

2 colheres de sopa de polvilho de araruta
3 xícaras de leite
Açúcar a gosto
Uma pitada de sal

Modo de Fazer:

Misturar o açúcar com o polvilho. Juntar o leite aos poucos e misturar bem.
Levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.

**** ****

Rosca de Araruta

Ingredientes:

1 kg de araruta
2 xícaras de farinha de araruta ou de mandioca
½ xícara de açúcar demerara
500 gr de manteiga
4 ovos
100 ml de leite de coco
10 gr de sal

Modo de Preparar:

Misturar os ingredientes, deixando a massa bem homogênea, abrir a massa e usar um copo para fazer círculos.

Levar ao forno pré aquecido 150° durante 20 a 30 mim.

**** ****

Sequilho Rendoso

Ingredientes:

250 g de polvilho de araruta
250 g de farinha de trigo
250 g de manteiga
100 g de açúcar
Coco ralado ou raspa de 1 limão ou suco de 1 maracujá (opcional).

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes até a massa ficar uniforme.
Enrolar na forma de biscoitos e amassar em forno regular.

Obs: se preferir, assim que retirar os sequilhos do forno, passe em açúcar misturado a canela.

**** ****

Torta de Maça de Guadalupe

Ingredientes:

2 ovos inteiros
2 colheres de sopa de polvilho de araruta
5 colheres de sopa de açúcar
125 g de amêndoas moídas
¼ l de leite
4 maçãs cortadas em fatias

Modo de Fazer:

Arrumar as fatias de maçãs numa forma pirex.
Misturar os ingredientes restantes de modo a obter uma massa bem homogênea.
Colocar essa massa sobre as maçãs. Levar ao forno quente (180°C) por 40 minutos.
Servir com creme chantilly.

**** ****

Biscoito de Araruta da Vó Victória

Ingredientes:

1/2 kg de araruta
3 xícaras de chá de farinha de trigo
2 1/2 xícaras de chá de açúcar
3 ovos
1 xícara de manteiga sem sal
1 colher de sopa de fermento químico
1 xícara de café de leite
1 pitada de sal

Modo de fazer:

Misturar os ingredientes, moldar os biscoitos e assar em forno médio alto.
Não deixar escurecer, devem ser tirados logo que assados para ficarem bem branquinhos.

Indicação da Receita: Thais Cappellano

**** ****

Omelete de Araruta

MASSA:

6 ovos
5 colheres (sopa) de araruta
1 colher (sopa) de queijo ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de margarina
Meia xícara de leite de coco
1 pitada de sal

RECHEIO:

2 xícaras de carne moída e temperada.

MODO DE FAZER:

Coloque na batedeira as claras e bata em neve.
Acrescente as gemas e continue batendo. Acrescente a araruta e vá batendo.

Coloque o queijo, a margarina, o sal e o leite e por último o fermento.
Coloque a frigideira em fogo brando com óleo, despeje a massa deixe uns 3 minutos e coloque o recheio e dobre a omelete.

Deixe dourar os dois lados
Indicação: Rosangela Lemos

**** **

Rosquinhas de Araruta

Ingredientes:

3 ovos
½ lata de creme de leite
150 g de manteiga
1 colher (sopa) de fermento em pó
½ colher (sopa) de casca de limão ralada
1 xícara (chá) de açúcar
1½ xícara (chá) de farinha de trigo
500 g de araruta

Preparo da Receita

Numa tigela misture todos os ingredientes, até obter uma massa bem macia, que não grude nas mãos.

Retire pequenas porções da massa e enrole cordões com cerca de 8 cm, finos como um lápis.

Feche os cordões fazendo as rosquinhas.

Coloque-as em assadeiras untadas com manteiga Itambé e leve ao forno pré aquecido com temperatura média (180°C), por 15 minutos ou até dourar levemente.

Depois de frias guarde em potes bem vedados.

Rendimento da receita: 80 unidades.

Fonte: Itambé

AMEIXAS CROCANTES

Ingredientes

400g de ameixas pretas
suco de 1 limão
raspas de cascas de 1 limão
1/2 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de manteiga (derretida)
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos

Modo de Fazer

Deixe as ameixas de molho em água por algumas horas.

Elimine os caroços e coloque em uma panela com a água em que ficaram de molho, o suco e a casca do limão e o açúcar.

Deixe ferver até as ameixas ficarem macias.

Escorra e reserve.

Misture em uma tigela a farinha de trigo, a manteiga, o açúcar mascavo e a aveia em flocos.

Distribua as ameixas em uma fôrma untada e por cima coloque a mistura de farinha.

Caso prefira, faça o mesmo processo em fôrmas descartáveis.

Leve ao forno para assar.

Modo de Fazer no Microondas

Deixe as ameixas de molho em água por algumas horas.

Elimine os caroços e coloque em um refratário com um pouco da água em que ficaram de molho, o suco e a casca do limão e o açúcar. Leve ao microondas por 5 minutos na potência alta.

Misture em uma tigela a farinha de trigo, a manteiga, o açúcar mascavo e a aveia em flocos.

Distribua as ameixas em uma fôrma refratária e por cima coloque a mistura de farinha.

Leve ao microondas por 7 a 9 minutos na potência alta.

Forma de Congelamento

Aguarde esfriar, embale nas porções desejadas, etiquete e leve ao freezer.

Tempo de Armazenamento

3 meses

Forma de Descongelamento

Geladeira.

**** *****

BABÁ AO RUM

Ingredientes

2 tabletes de fermento biológico (30g)
1 colher (sopa) de açúcar
1/2 xícara (chá) de leite (morno)
4 ovos
1 xícara (chá) de manteiga (temperatura ambiente)
2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Calda

4 xícaras (chá) de água
3 xícaras (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de rum

Modo de Fazer

Dissolva o fermento com o açúcar e o leite.
Cubra e deixe descansar por 15 minutos.
Na tigela da batedeira, coloque os ovos e a manteiga.
Bata até obter uma mistura fofa.

Acrescente o fermento preparado e a farinha de trigo, batendo sempre até obter uma massa mole e homogênea.

Coloque a massa em uma fôrma de buraco com 26cm de diâmetro, bem untada com manteiga (a massa não deve ultrapassar a metade da fôrma).

Deixe crescer até dobrar de volume.

Leve ao forno pré aquecido e asse até a massa ficar dourada.

Tire do forno e deixe amornar sem desenformar.

Leve a água e o açúcar ao fogo alto, mexendo sempre, até formar uma calda rala.

Tire do fogo e junte o rum.

Aos poucos, regue o bolo na fôrma com a calda.

Deixe esfriar e desenforme.

Modo de Fazer no Microondas

Não deve ser feito no microondas.

Forma de Congelamento

Congele em aberto, embale, etiquete e retorne ao freezer.

Tempo de Armazenamento

3 meses

Forma de Descongelamento

Geladeira.

**** *****

BABA DE MOÇA

Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de leite de coco
6 gemas (passadas em peneira)

Modo de Fazer

Coloque o açúcar e a água em uma panela e leve ao fogo alto, mexendo sempre, até o açúcar dissolver.

Cozinhe até obter uma calda grossa como mel.

Retire do fogo, junte o leite de coco e misture bem.

Deixe esfriar. Acrescente as gemas na mistura de coco já fria.

Retorne ao fogo brando, mexendo sempre, até a mistura engrossar.

Não deixe ferver para não talhar as gemas.

Modo de Fazer no Microondas

Coloque o açúcar e a água em um refratário fundo e leve ao microondas por 6 a 8 minutos, sem mexer.

Acrescente o leite de coco e misture bem.

Aguarde esfriar.

Acrescente as gemas na mistura de coco já fria.

Retorne ao microondas por 3 a 4 minutos na potência média, mexendo na metade do tempo.

Forma de Congelamento

Aguarde esfriar, embale, etiquete e leve ao freezer.

Tempo de Armazenamento

3 meses

Forma de Descongelamento

Geladeira ou temperatura ambiente.

**** *****

Pudim de leite em pó

Por Camilla Rezende, do Na Minha Panela | Yahoo! Brasil

Pudim é bom demais!

Essa receita teve sua origem na França, já recebeu diversas versões brasileiríssimas e conquistou um lugar especial na hora da nossa sobremesa!

E quem consegue resistir a esse doce?
Difícil, não é mesmo?
E que tal testar uma versão que não leva leite condensado?
Em vez disso, vamos incluir o leite em pó e garantir uma sobremesa deliciosa e cremosa que vai ganhar um lugar especial no seu cardápio.

Ingredientes

Calda

2 xícaras (chá) de açúcar
3/4 de xícara (chá) de água

Pudim

7 colheres de sopa bem cheias de leite em pó
3 ovos
5 colheres de açúcar
1 xícara de água
2 colheres de sopa da calda já pronta

Modo de preparo

Calda

Se a sua forma de pudim (dessas com furo no meio) for de alumínio, coloque o açúcar no recipiente, leve ao fogo e misture com uma colher até o açúcar dissolver e começar a escurecer.

Adicione então a água devagar.

Deixe ferver em fogo baixo mexendo de vez em quando até que comece a engrossar.

Com a ajuda das costas de uma colher, espalhe o caramelo por toda a forma.

Você também pode fazer a calda em uma panela separada e depois espalhá-la pela forma.

Pudim:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 5 minutos.

Despeje a massa na forma, que já deve estar com a calda.

Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno em temperatura média para assar em banho maria por aproximadamente 1h ou até que esteja bem firme.

Deixe esfriar antes de desenformar.

Importante: Esta receita rende um pudim pequeno.

Se você desejar servir para muitas pessoas, o ideal é dobrar a receita.

**** *****

Vagem e Tomate à Moda Espanhola

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
1 kg de vagem fresca cortada em pedaços de 2,5 cm
800 g de tomate em lata picado
1 colher (sopa) de cebolinha fresca picada
3 colheres (sopa) de pinholi
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 folha de louro
Sal e pimenta a gosto

Preparo

Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Acrescente o alho, cozinhe-o e mexa por cerca de 2 minutos, até exalar um perfume.

Reduza o fogo se o alho começar a dourar. Adicione a vagem e continue mexendo até a ela ficar bem verde, mas não muito macia, por cerca de 4 minutos.

Coloque os tomates, o suco de limão e o pinholi, e misture os ingredientes.

Tempere com a cebolinha, a folha de louro, sal e pimenta.

Deixe essa mistura levantar fervura, mexendo com frequência.

Em seguida, reduza o fogo.

Com a panela destampada, cozinhe lentamente por 25 a 30 minutos. Antes de servir, retire a folha de louro.

Rendimento: 6 porções

Receitinha de Couve Mineira Marinada com Gergelim Germinado

Ingredientes

3 colheres de gergelim natural
2 molhos de couve cortadinha a mineira (ou 2 saquinhos comprados...rs)
½ cebola
1 dente de alho pequeno bem amassadinho
4 colheres de sopa de azeite extra virgem
3 colheres de sopa de shoyo
2 pitadas de sal

Germine. (o Gergelim é previamente germinado)

Deixe de molho em água limpa por 8 horas, enxague e coloque por 8 horas no ar. Reserve.

Prepare

Fatie a cebola bem fina ou use o ralo liso de um ralador manual.

Lave em água filtrada em temperatura ambiente, use um coador de plástico para ajudar.

Escorra bem e tire o excesso de água com pano limpo.
Num pote a parte misture a cebola e o shoyo, usando as mãos.
Deixe de molho até a hora de amornar.
Amasse o alho até liquefazer.

Marine

Numa panela misture todos os ingredientes, exceto o azeite, marine, apertando o alimento entre as mãos, perceba o calor que seu corpo transmite ao alimento, note que ele mudará de textura.

Repita isso em toda a couve até ganhar aspecto de “cozido”, ou seja, macio, tenro e com coloração verde mais escura.

Amorne

Use o fogo na chama mínima, mantenha as mãos dentro da panela, mexendo suave e constantemente até a temperatura que suas mãos suportem confortavelmente.

Quando terminar, apague o fogo e retire a panela do fogão.
Só então acrescente o azeite e misture delicadamente.

Sirva

Limpe os borrões das bordas internas da panela com um pano limpo.
Sirva na panela tampada.

Quando ninguém estiver se servindo mantenha a panela tampada, ajudará a preservar o alimento amornado.

Sugestão de acompanhamento:

Farofinha Viva de Cenoura e Gergelim Germinado.

Não tem problema repetir as sementes germinadas, ao contrario até facilita a vida!)

Sugestão de variação de germinados:

quinua germinada por 6 horas na água.

(Fonte: <http://www.culinariaviva.com>)