

Receitas
de
Frigideira

1 - Pão de queijo de frigideira

- - 1 ovo
- 1 colher (sopa) tapioca
- 1 colher (sopa) amaranto
- 1 colher (sopa) requeijão
- 1 fatia queijo muçarela ralado ou picado
- Sal a gosto



Modo de preparo

1. Misture o ovo, tapioca, amaranto, requeijão e sal até que vire uma massa homogênea

2. Utilize uma frigideira antiaderente pequena
3. Despeje metade da massa na frigideira
4. Coloque o queijo ralado ou picado e despeje o restante da massa por cima
5. Cozinhe em fogo baixo. Sirva quente!

2 - Crepe de Frigideira

Ingredientes

- 1 xícara farinha de trigo
- 1 copo leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) azeite
- A gosto sal quanto baste
- manteiga para untar
- 100 g presunto cozido
- 100 g mussarela

Modo de preparo

1. Junte todos os ingredientes e misture bem.
2. Pré aqueça uma frigideira antiaderente untada com manteiga, abaixe o fogo e coloque a massa aos poucos, espalhando com a ajuda de uma colher, para deixá-la bem fininha.

3. Quando a massa estiver firme, vire e recheie. o recheio neste caso é com presunto e mussarela, porém você pode utilizar outros recheios, até mesmo doces.

4. Dobre a massa e vá virando até que fique bem tostada dos dois lados (isso deixa a receita ainda mais saborosa).



3 - Fritada de espinafre com tomate



Ingredientes

- 6 ovos
- a gosto folhas espinafre
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 tomate em rodela
- a gosto sal e pimenta do reino
- 1 fio azeite de oliva

Modo de Preparo

1. Comece batendo os ovos. Não bata muito para não encher de ar e ficar dura. Tempere com sal e pimenta do reino.
2. Em uma frigideira, frite a cebola e tomate em cubos no fio de azeite. Se você tiver uma frigideira que possa ir ao forno, melhor. Frite bem. Acrescente as folhas de espinafre e deixe murchar.
3. Acrescente os ovos batidos e mexa bem. Deixe 1 minuto cozinhando. Aqui, caso sua frigideira possa ir ao forno, leve. Caso não, transfira o conteúdo para um refratário de vidro, coloque as rodelas de tomate por cima e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos.

4 - Ovos mexidos com bacon e tomate cereja



Ingredientes

- 2 ovos a gosto
- folhas de rúcula
- a gosto tomate cereja
- a gosto bacon
- a gosto sal e pimenta do reino

Modo de Preparo

1. Bata os ovos.
2. Em uma frigideira, coloque o bacon para fritar. Quando frito, coloque a rucula e o tomatinho. Deixe o tomate murchar um pouco.
3. Coloque o ovo batido e, abaixe o fogo e continue mexendo, até os ovos ficarem no ponto que quer.

Super Chef Titanium



A tecnologia de revestimento é resistente a riscos, arranhões e altas temperaturas. Completamente livre de compostos tóxicos como PFOS, PFOA e PTFE. Pode ser usada diretamente na máquina lava-louças. Você pode agora fritar, assar, grelhar, flamejar e caramelizar sem usar manteiga, gordura, óleo ou azeite. Extremamente versátil e aguenta temperaturas até 500°C. Seu cabo foi especialmente desenvolvido para ser extremamente resistente e não aquecer durante o uso, pois não conduz o calor.

Link <http://frigideiratitanium.com/?mcr=ADH2890915>

Preço: R\$ 227,00

5 - Panqueca americana

Ingredientes

- 1 1/4 xícara farinha de trigo
- 1 colher de sopa açúcar
- 3 colheres de chá fermento em pó
- 2 ovos levemente batidos
- 1 xícara de chá leite Pitada sal
- 2 colheres de sopa manteiga derretida



Modo de Preparo

1. Misture em um recipiente os ovos, o leite e a manteiga. Depois acrescente o açúcar, o trigo e sal. Misture bem até ficar homogêneo.

1. Acrescente o fermento e mexa bem.
2. Em uma frigideira antiaderente untada, coloque a massa no centro, cerca de 1/4 xícara por panqueca.
3. Espere fazer bolinhas na massa, depois vire.

6 - Omelete no Pão de Forma



Ingredientes

- 1 fatia pão de forma
- 1/4 de tomate picadinho sem sementes
- 1 fatia presunto picadinho
- 1 fatia queijo picadinho
- 1 ovo a gosto Sal, pimenta do reino e orégano

Modo de Preparo

1. Corte o miolo do pão de forma e reserve.
2. Em um recipiente, quebre um ovo e tempere com sal, pimenta do reino e orégano. Bata com um garfo até ficar uma mistura homogênea. Reserve.
3. Em uma frigideira, em fogo baixo, coloque o pão de forma e dentro da parte cortada acrescente o tomate e o presunto e um fio de azeite.
4. Aguarda dar uma leve tostada e despeje o ovo.
5. Alguns segundos depois, salpique o queijo por cima.
6. Mais alguns segundos, pegue a parte cortada do miolo do pão e coloque em cima.
7. Deixe tostar, retire e sirva.
8. OBS.: O tempo da virada vai depender de como gosta do ponto do ovo.

7 - Panqueca de banana com chia

Ingredientes

- 1 banana nanica madura
- 1 colher de sopa chia
- 2 colheres de sopa água
- 2 colheres de sopa farelo de aveia



Modo de Preparo

1. Comece hidratando a chia na água, por 15 minutos.
2. Amasse bem a banana.
3. Misture a chia hidratada, que vai soltar um gelzinho, com a banana.
4. Depois acrescente a aveia e misture bem.
5. Leve a uma frigideira antiaderente e deixa dourar de um lado. Vire e deixe cozinhar do outro. Está pronta.

8 - Maminha na manteiga de ervas



Ingredientes

- 1 posta de maminha
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa manteiga
- 1 colher de sobremesa chimichirri seco
- 1/2 colher de chá alecrim seco
- 1/2 colher de chá orégano
- 1 colher de chá cebolinha verde

Modo de Preparo

1. Comece cortando a peça da maminha em bifés. Tempere com sal grosso.
2. Leve a churrasqueira até o ponto.
3. Enquanto assa, misture a manteiga em ponto de pomada com as ervas.
4. Quando a maminha estiver no ponto, pique em pedacinhos. Leve a frigideira com a manteiga de ervas e frite rapidamente.
5. Quando a maminha estiver no ponto, pique em pedacinhos. Leve a frigideira com a manteiga de ervas e frite rapidamente.

9 - Entrevero de Pinhão



Ingredientes

- 200 g bacon em cubinhos
- 1 linguiça portuguesa em rodela finas (400 g)
- 400 g alcatra ou filé-mignon em tiras miúdas e finas
- 400 g filé-mignon suíno em tiras miúdas e finas
- 1 xícara (chá) caldo de carne ou água (aproximadamente 240 ml)
- 2 cebolas grandes em cubos médios
- 2 dentes alho picadinho
- 1 pimentão vermelho em cubos/tiras médios

-
- 1/2 pimentão verde em cubos/tiras médios
- 1/2 pimentão amarelo em cubos/tiras médios
- 4 tomates em cubos pequenos sem sementes
- 2 xícaras pinhão cozido e sem casca (400 g ainda cru)
- 2 colheres (sopa) salsinha bem picadinha
- 2 colheres (sopa) manjerição picadinho a gosto sal, pimenta do reino e azeite

Modo de Preparo

1. Aqueça um fio de azeite numa frigideira grande, junte o bacon e, mexendo de vez em quando, deixe dourar. Passe o bacon pra uma tigela, mantendo a gordura na frigideira, junte a linguiça e deixe no fogo até que os pedaços estejam macios e começando a dourar.
2. Transfira a linguiça pra tigela do bacon e faça o mesmo com a alcatra e, em seguida, com o mignon suíno. Reserve as carnes e passe a cuidar dos legumes.

3. Se for preciso, coloque um pouco mais de óleo na frigideira. Junte a cebola e, quando começar a dourar, acrescente o alho. Assim que perfumar, adicione os pimentões e espere murchar. Junte os tomates, sal, pimenta e misture o pinhão.
4. Quando aquecer, volte com as carnes pra frigideira, misture bem e acerte o sal e a pimenta. Misture a salsinha e o manjericão e sirva.

10 - Frango cremoso



Ingredientes

- 500 gramas filé de peito
- 1 cebola
- 4 dentes alho a gosto
- Açafrão
- 1 limão a gosto Sal
- 1 copo requeijão
- 1 colher de sopa manteiga

Modo de Preparo

1. Preparo: corte os filés em tiras
2. Em uma vasilha coloque a cebola em tiras, o alho ralado, o açafrão, suco de limão, sal e 1 copo de água, misture tudo e adicione os filés, deixe descansar por três horas na geladeira
3. Aqueça bem a frigideira coloque a manteiga e doure os filés, após isso, colocar o requeijão e desligar o fogo, servir em seguida

11 - Panquecas de iogurte e creme de leite

Ingredientes

- 80 ml iogurte de morango
- 1/3 xícara creme de leite
- 3 colheres de sopa água
- 1 ovo
- 1 colher de chá óleo a gosto essência de baunilha
- 2 colheres de sopa açúcar
- 1/2 colher de chá sal
- 1 xícara farinha de trigo
- 2 colheres de chá fermento químico
- a gosto xarope de bordo (maple syrup), mel, frutas, geleia etc
- a gosto óleo para fritar*

*Com a Super Chef Titanium não precisa óleo



Modo de Preparo

1. Em um bacia bater bem o ovo com o iogurte, o creme de leite, a água, o óleo e a essência de baunilha.
2. Então misturar o sal e o açúcar.
3. Peneirar e juntar a farinha de trigo e o fermento, cuidando para misturar bem até ficar uma massa uniforme, ela fica bem aerada porque o iogurte entra em reação com o fermento químico.
4. Com a frigideira quente, coloque óleo e espalhe um pouco de massa do tamanho que desejar. Mantenha o fogo baixo para dar tempo de cozinhar a massa.
5. Deixe dourar e vire a massa para que doure dos dois lados.
6. Sirva com o acompanhamento que preferir: xarope de bordo, frutas, requeijão, mel... Eu servi com xarope de bordo.

Super Chef Titanium



A Frigideira Antiaderente Mais Querida do Mundo.

Tenha a máxima velocidade no preparo de suas receitas, qualidade e resistência para acompanhar seu dia a dia e facilidade de limpar, conservar e usar novamente. Sempre Pronta para a Próxima Receita!

Link: <http://frigideiratitanium.com/?mcr=ADH2890915>

Preço: R\$ 227,00

Demonstração: <http://var.fmdstec.org/frigideira.html>

12 - Fritada de batata com calabresa



Ingredientes

- 1 batata grande
- 1/2 gomo de linguiça calabresa
- 1 tomate médio
- 1 cebola média
- 5 ovos
- A gosto sal, pimenta do reino, orégano

Modo de Preparo

1. Corte a calabresa em fatias finas. Reserve.
2. Descasque e corte as batatas em fatias mais finas possíveis.
3. Em uma frigideira, despeje o azeite. Faça uma camada de batata.
4. Outra camada de cebola em fatias finas. Adicione os temperos.
5. Mais uma camada de tomate fatiado também fino.
6. Por último, uma camada de calabresa.
7. Deixe em fogo baixo, com a frigideira tampada por aproximadamente 10 minutos.
8. Em um recipiente, coloque os ovos, sal e mexa bem.
9. Despeje sobre a frigideira, tampe e deixe por mais uns 5 minutos.
10. Se os ovos não ficarem duros, vire a fritada com o auxílio de espátulas, pois corre o risco de queimar caso fique no fogo por muito tempo.

Conclusão

Não por acaso o patrocinador deste ebook é a Super Chef Titanium, pois hoje em dia é importante evitar o consumo de óleo vegetal em excesso e este produto favorece o uso da cocção de alimentos de uma forma simples e principalmente reduzindo o seu tempo na limpeza de utensílios de cozinha. Espero que você tenha gostado deste material e espere que em breve terá um volume 2 deste ebook, com mais receitas, mantenha-se informado acessando o link:

<http://var.fmdstec.org/frigideira.html>