

Livro de Receitas



Sopas e Caldos

*Nesse e-book de SOPAS e CALDOS,
você vai descobrir receitas exclusivas
da Chef Andrea de Toledo.
São 17 receitas de dar água na boca.*

**Quem é
ANDREA DE TOLEDO?**

*Andrea é cozinheira e professora.
Trabalhou com vários tipos de
comidas e eventos ao longo da
sua jornada, desde Feijoada à
Coquetel, empadões, pizzas,
panquecas e refeições FITs,
congeladas e vegetarianas.*

*Deu aulas presenciais de
culinária e criou os cursos
para mostrar a você tudo
o que aprendeu com uma
metodologia simples pra
você ser uma profissional
aí na cozinha da sua casa!*

Receitas

1. Caldo de Mocotó
2. Caldo Verde
3. Caldo de Feijão amigo
4. Canja de Galinha
5. Creme de baroa com calabresa ou Frango
6. Creme de batata, alho poró e camarão
7. Creme de aipim com carne seca
8. Sopa cremosa de batata, abobrinha e queijos
9. Sopa de cebola
10. Sopa de Ervilha
11. Sopa de legumes com carne
12. Sopa de legumes com frango e massinha
13. Sopa de feijão branco com couve e linguiça
14. Sopa de abóbora com gengibre e frango

Caldos Caseiros

1. Caldo de legumes
2. Caldo de frango
3. Caldo de carne
4. Caldo de cebola

Caldo de Mocotó

Ingredientes

- 1,5 Kg de Mocotó
- 2 Cebola
- 6 dentes de alho
- 3 Cenoura
- 3 Batata
- 500g Feijão Branco
- 500g Linguiça
- 350g Carne seca ou lombo
- Extrato de Tomates
- Azeitona a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Cheiro verde
- Azeite



Modo de Preparo

1. Comece cedo lavando o feijão branco e deixando de molho por cerca de 4 horas. O mesmo com carne salgada: deixe de molho e troque a água 2 vezes.
2. Lavar bem os pedaços de mocotó e temperar com alho, sal, pimenta do reino por 40 minutos a 1 hora
3. Aqueça uma panela de pressão grande e refogue no azeite 1 cebola, e 2 dentes de alho. Junte o Mocotó e refogue por 5 minutos mexendo bem.
4. Coloque extrato de tomates, um pouco de sal e água quente até cobrir bem, pois uma parte desse caldo vai ser usado pra cozinhar o feijão. Tampe a panela de pressão deixe cozinhando por 1h / 1:30h
5. Enquanto isso pique as batatas e cenouras em cubos pequenos.
 - É importante cozinhar bem o mocotó até ficar soltando do osso.
6. Depois cozido retire a parte superior do líquido da panela, coloque em uma vasilha e leve para o congelador, assim a gordura sobe, fica firme na parte de cima e você pode com cuidado retirar o excesso de gordura da preparação. Essa parte é "chatinha" mas faz toda diferença.

Caldo de Mocotó

Modo de Preparo

7. Coloque na panela de pressão: o feijão, a linguiça, a carne salgada, parte e água do cozimento do mocotó e complete com água suficiente para cozinhar e ficar bem caldoso.
8. Com o mocotó já soltando do osso eu gosto de separar, picar em pedaços menores e reservo.
9. Cozinhe batatas e cenouras picadinhas no restante da água do cozimento do mocotó, só até ficar ao dente.
10. Refogue a cebola e o alho no azeite para temperar o feijão.
11. Misture tudo num panelão: o mocotó, o feijão, as carnes picadas, batata cenoura e acrescente azeitonas verdes. Cozinhe mais 3 minutos
- 14 - Finalize com bastante cheiro verde e desligue o fogo.



Prontinho!

*Você vai preparar o melhor
caldo de mocotó que já comeu*

Caldo Verde

Ingredientes

- 1Kg de Batatas
- 2 Molhos de Couve (10 folhas médias)
- 250g de Linguiça Calabresa
- 150g de Lombo suíno
- 1 Cebola média
- 2 dentes de Alho
- Azeite para refogar
- Pimenta do reino a gosto
- Sal, se precisar no final

Modo de Preparo

- 1- Lave a couve e deixe secar bem
 - 2- Escalde o lombo e a linguiça em água fervente para retirar o excesso de sal e gordura
 - 3- Coloque na panela de pressão junto com as batatas e água até cobrir. As batatas pegam todo esse sabor. Depois que a panela começar a chiar cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos ou até ficarem bem macias.
 - 4- Enquanto a panela de pressão trabalha, pique a couve bem fininha, a cebola e o alho para refogar.
 - 5- Depois de cozidas, separe as carnes do caldo e bata as batatas no liquidificador com um pouco do caldo do cozimento até formar um creme.
 - 6- Refogue no azeite, a cebola e o alho e coloque no creme de batatas
 - 7- Adicione a couve picadinha na panela para cozinhar rapidamente e volte com as carnes para a panela.
- E experimente o sal, se precisar ajuste e coloque a pimenta do reino moída na hora.
- 8- Deixe cozinhar por alguns 3 minutinhos até a couve ela ficar macia, mas não muito, porque ela vai continuar cozinhando no calor residual do caldo.
 - 9- Sirva quentinho com fio de azeite e bom apetite.



Salpique um pouco de parmesão e vai ver o sucesso que faz.

Caldo de *Feijão amigo*

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de feijão preto
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- Azeite a gosto
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino
- 1/2 linguiça calabresa
- 100 a 150g de carne seca ou lombo salgado



Modo de Preparo

1. Lave o feijão, transfira para uma tigela, cubra com o dobro de água, se algum boiar, descarte. Deixe o feijão de molho por cerca de 4 a 6 horas.
2. Fatie a linguiça e pique a carne salgada em cubos de 2 a 3 cm. Escalde por 2 minutos para retirar o excesso de gordura e do sal.
 - Se quiser retirar bem o sal da carne seca, deixe-a de molho em água gelada por cerca de 4 horas trocando a água pelo menos 2 vezes. Eu não dessalço, mas não uso sal nenhum para cozinhar o feijão.
2. Descarte a água do molho. Coloque na panela de pressão junto com a linguiça e a carne, cubra com 5 xícaras de água e a folha de louro.
3. Tampe a panela e leve pro fogo. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais cerca de 30 minutos. Desligue o fogo e deixe todo o vapor sair.
5. Aqueça uma frigideira, regue com o azeite, junte a cebola picadinha e refogue até dourar, adicione o alho e mexa por mais 3 minutos.

Caldo de *Feijão amigo*

Modo de Preparo

6. Coloque 2 conchas do feijão cozido, com um pouco do caldo, no refogado, misture e amasse os grãos. Depois transfira para a panela com o feijão cozido.
 8. Tempere com sal (se necessário) e pimenta (moída na hora) a gosto, misture e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por mais alguns minutos. É importante que os grão estejam bem macios. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
 9. Espere esfriar um pouco e bata no Liquidificador adicionando um pouco de água se necessário.
 10. Finalize no prato ou nos potinhos com cubinhos de bacon ou calabresa fritinhos por cima e um pouco de coentro picadinho.
- Se você for da turma que não gosta do coentro coloca salsinha e cebolinha.
- Pra quem gostar, pode caprichar ainda um pouquinho de molho inglês e um pimentinha que seu Caldinho



Pode caprichar no verdinho ainda com um pouquinho de molho inglês e uma pimentinha seu caldinho vai ficar show.

Canja de Galinha

Ingredientes

- 200g de sobrecoxa desossada s/ pele
- 200g de peito de frango
- 1 litro de caldo de frango
- 1 tomate sem sementes
- 1 batata em cubinhos
- 1 cenoura em cubinhos
- ½ xícara de arroz
- 50 ml de vinho branco seco (opcional)
- ½ cebola picadinha
- 2 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Hortelã ou salsinha a gosto
- Sal, pimenta branca moída na hora



Modo de Preparo

1. Comece cortando e temperando os cubos de frango com sal, alho e reserve por cerca de 15 a 20 minutos.
 2. Enquanto isso descasque e pique a cebola, o alho e os legumes.
 3. Em uma panela coloque o azeite e refogue os cubos de frango até dourar. Então adicione a cebola, depois o alho tempere com uma pitada de sal e pimenta, sempre mexendo.
 3. Coloque o arroz na panela e refogue por 2 a 3 minutos. Depois junte o tomate picado sem sementes. Se for usar o vinho branco ele entra após o refogado.
 4. Adicione o caldo de frango já pré-aquecido, a cenoura picadinha e cozinhe por 4 minutos, depois acrescente as batatas e cozinhe até ficarem macias.
 5. Desligue o fogo, coloque a hortelã e sirva quentinha.
- Se não gostar de hortelã substitua por salsinha.

Fica ótima com um pouco de queijo ralado.

Creme de Baroa com bacon

Ingredientes

- 1kg de batata-baroa ou mandioquinha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Água ou caldo de legumes caseiro
- 1 folha de louro (opcional)
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta moída na hora
- Bacon picadinho e fritinho a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto



Modo de Preparo

1. Pique a cebola e o alho depois lave, descasque e corte as batatas baroas em rodela.
 2. Aqueça uma panela grande, regue com o azeite, adicione a cebola picadinha, tempere com uma pitada de sal e refogue até começar a dourar. Adicione o alho, o louro e mexa apenas por 2 minutinhos, só para perfumar.
 3. Acrescente as rodela de mandioquinha, água até cobrí-las, tempere com 2 colheres de chá de sal e pimenta branca a gosto. Misture e deixe cozinhar em fogo médio.
 4. Assim que ferver, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que as baroas fiquem bem macias.
 5. Aguarde amornar um pouco antes de bater no liquidificador. Enquanto isso pique o bacon e coloque em uma frigideira ante aderente para dourar.
 6. Retire a folha de louro da sopa e transfira o caldo com as mandioquinhas cozidas para o liquidificador e bata até ficar bem liso e cremoso.
- Repita o processo até bater toda a sopa.
- Sirva com o bacon dourado, os verdinhos e um fio de azeite por cima.

É uma delícia também com calabresa ou frango desfiado.

Creme de Batata, alho poró e camarão

Ingredientes

- 600g de batatas
- 1 alho-poró
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de manteiga
- Azeite a gosto
- 400g de camarão (reserve as cascas)
- Sal e Pimenta branca a gosto
- Semente de coentro em grãos
- Salsinha ou coentro pra finalizar



Modo de Preparo

1. Descasque o camarão, lave as cascas e reserve para fazer um caldo.
2. Refogue no azeite meia cebola, as cascas do camarão, coloque água até cobrir e 3 grãos de semente de coentro. E deixe cozinhar por 10 a 15 minutos, depois coe o caldo.
3. Descasque e corte as batatas em cubos e a cebola picadinha. Em uma panela refogue na manteiga a cebola e adicione as batatas, cubra com o caldo de camarão e água, se necessário. Tempere com sal e pimenta branca moída na hora.
4. Cozinhe até ficar macia ao ponto de purê. Bata no liquidificador junto com o caldo até ficar um creme liso e aveludado.
5. Em uma frigideira refogue o alho poró e os camarões temperados no alho, sal e pimenta do reino.
6. Monte as sopa em potes com o creme e por cima os camarões e alho poró.
7. Finalize com salsinha ou coentro e um fio de azeite.

Você vai se surpreender com essa sopa cremosa

Creme de *Aipim com carne seca*

Ingredientes

- 1kg de aipim
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 500 g de carne seca
- 100ml de creme de leite
- Cheiro verde a gosto
- Azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a carne seca em tiras de 2 cm, deixe de molho para tirar uma parte do sal. Depois leve para panela de pressão com água até cobrir 3 dedos da carne. Cozinhe por 15 a 20 minutos ou até ficar macia.
2. Descasque o aipim, corte ao comprido e depois em pedaços menores retirando aquela fibra do meio.
3. Leve o aipim cortado para a pressão, junte a água do cozimento da carne seca – Aqui não use sal. O Sal da carne vai temperar e dar sabor ao aipim. Complete com mais água até cobrir bem. Cozinhe até ficar desmanchando.
4. Enquanto isso desfie a carne seca na ponta do garfo ou pulsando em um processador de alimentos.
5. Refogue cebola, alho no azeite e coloque a carne seca para cozinhar por alguns minutos.
6. Depois em um liquidificador, adicione a mandioca cozida e bata com o caldo e aos poucos até ficar homogêneo e cremoso.
7. Volte com a sopa para a panela, se quiser adicione o creme de leite e mexa deixando cozinhar por 3 minutos, ajuste o sal e pimenta do reino.
8. Acrescente a carne seca, na panela ou coloque somente por cima da sopa na hora de finalizar com cheiro verde a gosto.



Agora é só servir e se deliciar. Bom apetite

Sopa creme de Batata, abobrinha e queijos

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 batatas em cubinhos
- 1 abobrinha picadinha
- 1 Alho Poró em rodelas finas
- 1 xícara (chá) de água ou de caldo de legumes caseiro
- 3 xícaras (chá) de leite
- Sal e noz-moscada a gosto
- 2 colheres (sopa) de amido
- 1 copo de requeijão (200g)
- 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado
- Salsinha ou cebolinha para finalizar



Modo de Preparo

1. Em uma panela aqueça a manteiga, em fogo médio, e doure a cebola e depois o alho por 2 minutos com cuidado pra não escurecer.
2. Depois adicione as batatas, a abobrinha, o alho poró. Junte a água ou caldo de legumes, sal e cozinhe até os legumes ficarem bem macios.
3. Dissolva o amido no leite e coloque na panela. Cozinhe até ficar levemente cremosa, e sempre mexendo pra não empelotar.
4. Acrescente então o requeijão cremoso, o parmesão, acerte o sal se necessário e cozinhe por mais alguns minutinhos.
5. Desligue o fogo, salpique a salsinha ou cebolinha pra finalizar.

Agora é só aproveitar

Sirva quentinha, se quiser com croutons fica incrível.

Sopa de cebola

Ingredientes

- 1 L de caldo de cebola
(receita na página ao lado)
- 5 cebolas picadinhas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa azeite
- 2 colher de sopa
farinha de trigo



Modo de Preparo

1. Aqueça uma panela e adicione a manteiga, o azeite e refogue as cebolas. Tempere com uma de sal, continue refogando até ficarem murchas, mas não escuras.
2. É importante mexer sempre e cuidando para não queimar.
3. Junte as 2 colheres de farinha de trigo, ou um pouco mais se gostar da sopa mais espessa, e misture bem.
4. Depois vá adicionando o caldo de cebola aos poucos, misturando até ficar cremoso no ponto da sua preferência.
5. Deixe cozinhar por cerca 10 minutos e ajuste sal e pimenta do reino a gosto. E tá pronta uma sopinha deliciosa.

Combina muito com pãozinhos, torradas e queijos.

Sopa de Ervilha

Ingredientes

- 500 g de ervilha desidratada
- 1 linguiça calabresa
- 250 g de lombo suíno
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 3 colheres de azeite



Modo de Preparo

1. Lave bem e deixe a ervilha de molho em água filtrada por pelo menos 1 hora.
2. Corte o lombo salgado em cubos de 2cm e deixe de molho para retirar um pouco o sal. Enquanto isso corte a linguiça calabresa em rodela, descasque e pique a cebola e o alho.
3. Em uma panela de pressão, refogue a cebola e alho no azeite e doure a linguiça e junte o lombo.
4. Acrescente a ervilha, água quente até cobrir uns 4 a 5 dedos, e cozinhe por cerca de 25 a 30 minutos;
5. Depois de cozinhar, misture amassando na lateral da panela para garantir que as ervilhas estão desmanchando. Mexa sempre com cuidado para não grudar e queimar no fundo da panela
6. Se precisar coloque um pouco mais de água e termine o cozimento. Acerte o sal e sirva quentinha.

Essa sopa tem um ótimo rendimento e é uma delícia

Sopa de Legumes com carne

Ingredientes

- 500g de patinho ou acém
 - 1 colheres de chá de sal
 - 2 dentes de alho
 - Alecrim e tomilho
 - Páprica
 - 1 Cebola grande
 - 1 folha de louro
 - 1 colheres de sopa de molho inglês
 - 2 colheres de sopa Extrato de tomates
 - Legumes variados da sua preferência.
- Gosto de fazer com batata, cenoura, chuchu, abóbora, abobrinha, inhame, tomates e cebola
- 1 a 2 colheres de amido de milho.

É opcional caso queira encorpar um pouco o caldo. Ou depois da sopa cozida bata no liquidificador uma pequena parte da sopa e volte com ela pra panela



Modo de Preparo

1. Limpe e corte a carne em cubos médios. Depois tempere com os ingredientes da marinada (todos da lista acima menos os legumes) e leve pra geladeira por cerca de 1 hora pelo menos.
2. Enquanto isso descasque os legumes e corte em tamanhos similares (por cada tipo) para cozinharem por igual
3. Retire a carne da geladeira com antecedência de 20 minutos e deixe perder o gelo antes de levar pra panela. Isso ajuda na hora de selar os cubos de carne.
4. Coloque azeite na panela, espere aquecer e adicione a carne aos poucos para não dar água no fundo. Assim fica mais fácil de deixá-la com aquela crostinha dourada e dá uma cor linda na sopa. Repita até selar todas a carnes.
5. Adicione a cebola picada na panela, mexa bem e vai uma folha de louro. Depois água quente até cobrir bem os cubos de carne. Lembra que os legumes vão cozinhar nesse caldo depois.

Sopa de *legumes com carne*

Modo de Preparo

6. Tampe a panela de pressão e depois que começar a chiar conte de 20 a 30 minutos. Se você gosta da carne mais firme ou mais molinha e desmanchando.

OBS. Eu retiro o excesso da gordura que fica na parte superior do caldo, mas é opcional

7. Volte com o caldo para uma panela grande e coloque os legumes pra cozinhar com a panela parcialmente tampada

8. Deixe cozinhar até que fiquem macios. Depois de cozidos você pode bater uma pequena parte dos legumes no liquidificador e voltar com eles pra panela pra dar uma encorpada na sopa. Ou se preferir adicionar amido de milho diluído em um pouco de água, vai espessar e dar brilho no caldo.

9. Deixe cozinhar por mais alguns minutinhos e finalize com ervas frescas como salsinha e cebolinha.



Está pronta!

Essa sopinha é afetiva

Agora é só saborear!

Sopa de legumes, frango e massinha

Ingredientes

- 300g de filé de frango
- 3 batatas picada
- 2 cenouras picada
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- Açafrão da terra a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto
- 200g do macarrão curto da sua preferência
- Salsinha e cebolinha
- Água (ao seu gosto, se prefere sopas mais enxutas ou caldosas)



Modo de Preparo

1. Corte os file de frango em cubos e tempere com sal, páprica, açafrão e pimenta do reino. Deixe pelo menos 30 minutos no tempero.
2. Descasque e pique os legumes em cubos pequenos (a cenoura um pouquinho menor que a batata). Reserve em uma bacia com água.
3. Em uma panela grande coloque os cubos de frango (a temperatura ambiente) para dourar bem para a sopa ficar com uma cor linda. Junte a cebola e o alho e refogue.
4. Acrescente os legumes, doure um pouquinho e tempere com sal e pimenta do reino a gosto
5. Adicione 1 litro de caldo de frango e mais um pouco de água, ambos quentes, até cobrir os legumes. Tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar
6. Quando os legumes ficarem ao dente, acrescente mais água (até ficar 2 a 3 dedos acima dos legumes). Junte o macarrão e cozinhe-o até ficar macio (tempo da embalagem). Se desejar mais caldoso, coloque mais água.
7. Finalize com cheiro verde picadinho. Sirva quentinha!

Sopa de *Feijão branco, couve e linguiça*

Ingredientes

- 500g de feijão branco
- Linguiça fina
- 1 maço de couve
- 1 cebola
- 1 talo pequeno de salsão sem as folhas
- 2 dente de alho
- 1 cenoura
- Azeite a gosto
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de Preparo

1. Comece colocando o feijão de molho por cerca de 4 horas.
2. Descasque e corte a cenoura em cubinhos, pique a cebola e o alho. Lave e corte o salsão em cubos pequenos.
3. Aqueça uma panela de pressão, refogue o azeite e junte a cebola, o salsão e a cenoura. Tempere com uma pitadinha de sal, adicione o alho e refogue por mais 3 minutos.
4. Escorra a água do feijão e coloque na panela junto água quente e a folha de louro e sal. Deixe cozinhar em fogo médio, até ficarem macios.
5. Corte as linguiças em rodela fina e leve para uma frigideira com azeite até dourarem.
6. Lave bem as folhas de couve, escorra e deixe secar, depois empilhe as folhas, uma sobre a outra, enrole e corte em tirinhas fininhas.
6. Assim que os feijões estiverem cozidos, tempere o caldo pimenta-do-reino a gosto. Junte as linguiças picadas e mexa bem.
7. Depois coloque a couve deixe no fogo por apenas 2 minutinhos.

Está prontinha sua sopa saborosa e nutritiva.

Sopa de *Abóbora com gengibre* e frango

Ingredientes

- 1/2 abóbora japonesa (grande)
Pode fazer com outras abóboras que também fica ótima
- Pedaco de gengibre de 5 cm
- 1 cebola picadinha
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Frango desfiado
- Salsinha picadinha



Modo de Preparo

1. Lave bem casca, corte a abóbora ao meio, numa panela coloque água e a abóbora com a casca pra baixo e leve ao fogo. Deixe cozinhar por 5 a 10 minutos - isso amacia a casca e facilitará descascar.
2. Nesse tempinho aproveite e fatie, descasque e pique o gengibre, o alho e a cebola.
3. Coloque abóbora pré-cozida em uma tábua e retire a casca depois corte em cubos pequenos a médios.
4. Refogue a cebola, o alho, junte o gengibre e o complete com água até quase cobrir. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
OBS: Se for usar outra abóbora sem ser a japonesa, coloque menos água.
5. Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar até ficar bem macia.
6. Transfira o cozido ainda morno para um liquidificador - se não couber tudo, bata em etapas, e bata até formar um crem liso e homogêneo.
7. Volte a sopa para a panela e verifique o sabor. Se precisar, tempere com mais sal e pimenta-do-reino.

Essa sopa pode ser servida com frango desfiado ou uma boa colherada de iogurte no cento do pote.

E pode regar com um generoso fio de azeite!

Caldo de Legumes Caseiro

Um toque a mais de sabor na sua comida. Ele pode ser usado em diversas receitas. É muito fácil de fazer e o melhor, você pode fazer uma quantidade maior, congelar pra usar quando precisar, bem rapidinho.

Ingredientes

- 2 cenouras
- 2 talos de salsão (algumas as folhas)
- 1/2 Talo de alho poró (opcional)
- 2 folhas de louro
- 5 grãos de pimenta-do-reino
- 1 cebola grande ou 2 médias
- 2 litros de água fria



Modo de Preparo

1. Lave bem todos os legumes, principalmente as folhas de salsão e talo do alho poró (se for usar). Enquanto isso coloque a água pra ferver
 2. Descasque a cebola e corte em pedaços médios. Corte a cenoura em fatias e o salsão em pedaços. Lembrando que não precisa ser em pedaços muito pequenos.
 3. Regue com azeite o fundo de um panela, refogue a cebola, a cenoura, depois o salsão ou aipo e o alho poró.
 4. Adicione a água quente e leve ao fogo alto. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 a 40 minutos no fogo baixinho.
 4. Desligue o fogo e coe o caldo com uma peneira fina de metal.
- Use o caldo a seguir (quente) em Sopas, Risotos, Ensopados, Molhos, Arroz. Deixe amornar antes de armazenar, e congele quando estiver a temperatura ambiente.

Caldo de Frango Caseiro

Se você ainda não provou o verdadeiro caldo de frango caseiro não imagina o que está perdendo. Suas receitas de sopas vão ganhar um sabor todo especial.

Ingredientes

- 500 g de frango com ossos (doso, carcaça do peito, asas, coxas)
- 1 cebola cortada em cubos
- ½ cenoura em rodela
- ½ talo de salsão em pedaços
- 5 talos de salsinha ou 2 de alho poró (opcionais)
- 1 folhas de louro
- 6 grãos de pimenta do reino branca
- 2 litros de água fria



Modo de Preparo

1. Refogue o frango no azeite até dourar um pouco, sempre mexendo e virando pra não queimar.
2. Adicione cebola, refogue e vá raspando o fundinho da panela.
3. Coloque a cenoura e depois o salsão sem as folhas.
Se quiser alho poró e salsinha
4. Junte a água fria, em seguida e aguarde ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 40 a 60 minutos.
5. Enquanto cozinha sem a tampa, vá tirando a espuminha (impurezas) que se formam na superfície do caldo.
6. Depois desligue, coe e aguarde esfriar. Leve para geladeira e retire o excesso de gordura que fica por cima do caldo. Assim fica saboroso e saudável
7. E está pronto para ser usado nas sopas e em diversos preparos.

Os caldos servem para agregar sabores à suas sopas

Caldo de Carne Caseiro

Ele é o segredo para deixar a cozinha mais saborosa e nutritiva. Experimente usar caldo caseiro na preparação de molhos, sopas, ensopados e risotos.

Ingredientes

- 500 g de frango com ossos (doso, carcaça do peito, asas, coxas)
- 1 cebola cortada em cubos
- ½ cenoura em rodela
- ½ talo de salsão em pedaços
- 5 talos de salsinha ou 2 de alho poró (opcionais)
- 1 folhas de louro
- 6 grãos de pimenta do reino branca
- 2 litros de água fria



Modo de Preparo

1. Aqueça uma panela com azeite e sele a carne até dourar, deixe criar uma crostinha e depois misture virando pra não queimar.
2. Coloque uma cebola cortada ao meio, com a parte reta pra baixo, em uma frigideira antiaderente para dourar. O nome dessa técnica é cebola brulée
3. Adicione cebola picada na panela, refogue e vai raspando o fundinho para deglaçar e pegar todo o sabor.
3. Coloque a cenoura, o talo do salsão e refogue mais alguns minutos, depois coloque os outros vegetais como alho poró e salsinha... caso você queira.
4. Junte a água fria, o louro, os grãos de pimenta e coloque a cebola brulée no centro e aguarde ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 40 a 60 minutos.
5. Cozinhe em fogo baixo com a tampa entre aberta e retire as espuminhas (impurezas) que se formam na superfície do caldo durante a cocção.
6. Depois de pronto, passe em uma peneira de metal, aguarde amornar, leve para geladeira e depois de algumas horas retire o excesso de gordura que se forma na parte superior do caldo.

Prontinho para ser usado nas suas sopas que não ficar incríveis.

Caldo de Cebola

Ingredientes

- Cascas de 7 cebolas com 3 pétalas da parte branca
- 1 talo de salsão picadinho sem as folhas
- 4 cravos da índia
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 8 grãos de pimenta do reino
- 100 ml de vinho branco seco
- 2 litros de água filtrada



Modo de Preparo

1. Aqueça uma panela grande com um pouco o azeite e refogue as cascas de cebola junto com salsão, louro, cravo e pimenta até murchar e escurecer um pouco no fundo da panela.

ATENÇÃO para não deixar queimar, porque cebola queimada dá um gosto amargo na preparação.

2. Adicione o vinho, raspando o fundo da panela para deglaçar. Junte a água, assim que ferver, baixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos.

3. Depois de pronto coe em uma peneira fina e use somente o caldo que estará com uma cor linda e super saborizado.

COMO OS CALDOS PODEM SER ARMAZENADOS E CONGELADOS?

É simples! Transfira o caldo para potes com um bom fechamento e mantenha na geladeira por até 5 dias.

Se preferir pode congelar pra usar depois. Distribua o caldo em forminhas de gelo ou potinhos menores e leve para o congelador. Quando firmar, coloque-os em sacos plásticos e conserve freezer por até 3 meses.

***Te convido a conhecer agora
os meus outros cursos***

Empadão de A a Z

Arte da Culinária Simples

**Aproveite essa
Oportunidade!**

Siga @andreadetoledo_

