



• C U L I N Á R I A •

PESSACH

COM

Pessy



Sabores da Infância

Muitas de nós guardamos lembranças de nossa infância passada ao redor da mesa de Pessach. Lembro-me em minha casa, ao lado de minhas irmãs e meu irmão, o “Ma Nishtaná” aguardado ansiosamente para cantarmos todos juntos em idish, como era o costume de nossa família, não só naqueles anos, como também agora, quando meus filhos seguem esta mesma tradição.

Os aromas iam preenchendo o ar, dançando pela casa levados pela brisa que invadia as janelas abertas, anunciando a primavera, em Nova York, no Brooklyn, onde morávamos.

A compota, a sopa de frango (youch), o guefilte fish e o goulash de minha mãe, todos simultaneamente ao fogo nos remetiam à França, à Hungria, terra de meus pais e avós. A atmosfera agitada em torno de todos os detalhes nos preparativos iam apontando que a hora do Seder se aproximava.

Corríamos contra o relógio; checávamos os ovos, as folhas, ralávamos a raiz forte com água enchendo os olhos, verificávamos se as matzot estavam inteiras, cada um desempenhando sua função de acordo com a idade... ou habilidade!

Espero que através destes temperos da minha infância eu possa resgatar um pouco da memória daqueles bons tempos para ser saboreada, nesta festa que comemora nossa liberdade. Que possamos mais uma vez celebrá-la com saúde, felicidade, reverência em amor e agradecimento a D’us.

Tenho o prazer e a alegria de compartilhar com vocês nossas tradições.
Pessach casher ve Sameach!

Pessy Gansburg

Índice

6 PESSACH

COMO PREPARAR A COZINHA 8

11 LEIS E COSTUMES

IMPORTANTE LEMBRAR 17

18 MENU

CHAROSSET / CHRAIN 19

29 SALADAS

SOPAS 49

59 ACOMPANHAMENTOS

PEIXES 75

87 CARNES

AVES 97

113 SOBREMESAS

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer ao meu querido marido Noach, meu fã número 1. Este livro foi mais uma aventura que ele visionou e nem mesmo eu achei que daria certo, mas quando vi, já estava feito. Ele tem uma energia tão grande, que quando sinto que as minhas estão acabando, ele passa para mim toda a sua força, alegria e paixão.

Ele é o meu melhor crítico, pois nunca me disse que alguma comida feita por mim não estava maravilhosa.

Vem dos meus pais Matel e Hillel Katzmam a inspiração de transmitir através dos sedarim, feitos por eles na minha infância, passar meus valores para meus filhos.

Meus amados filhos Shaya e Mendy são os principais “ingredientes” que dão alegria a minha vida. Meu “ydishe Naches” SEMPRE.

Agradeço a toda a equipe maravilhosa do Centro Judaico Novo Horizonte, com a qual contei para a realização deste livro.

Marcos Fajardo cuidou com muito carinho de cada detalhe do livro. O seu talento brilhante fez de um sonho, uma realidade.

Por último, mas nunca por menos, gostaria de agradecer a Hashem por tudo que Ele me deu nesta vida. Minha esperança neste livro é que as famílias possam se reunir para comemorar Pessach e, com isso, trazer para dentro de suas casas a luz divina para iluminar seus lares.

Pessy Gansburg

PESSACH

Chametz é qualquer comida ou bebida feita à base de trigo, centeio, cevada, aveia ou espelta, ou de seus derivados, mesmo que em quantidade mínima, que é fermentado. A única exceção é a **matzá**.

Os judeus são proibidos de ingerir a mais ínfima partícula de chametz durante Pessach.

A característica da massa fermentada (chametz) é que cresce e incha, simbolizando orgulho e ostentação. A matzá é fina e plana, simboliza submissão (a vontade Divina) e humildade. A cada ano, em Pessach, somos ordenados pela Torá a livrarmo-nos de todos os traços de chametz - incluindo nosso “chametz espiritual” – a arrogância – para podermos reconhecer claramente nossas falhas e reconhecer as qualidades de nossos semelhantes.

O que é Matzá

Matzá, é o pão não fermentado, pois foram tomadas precauções especiais para assá-la.

Matzá shmurá

A palavra “Shmurá” significa guardada ou verificada. Pela lei judaica devemos cuidar o trigo desde o momento em que é cortado para ser moído para que ele não entre em contato com nenhuma gota de umidade. A lei judaica diz que leva 18 minutos para uma mistura de farinha e água fermentar e virar chametz. Por isso, quando a matzá é produzida, as máquinas são paradas a cada 18 minutos para serem limpas, tendo a certeza de que não reste nenhuma massa dentro delas. Muitas pessoas ainda preferem comer matzá feita “a mão” (matzá redonda).

“Gebrochts”

Existem vários costumes diferentes em Pessach. Por exemplo, os Chassidim, têm a precaução de não molhar a matzá de forma nenhuma, conhecido como o costume de “gebrochts”. Na hipótese de algum grão de trigo não ser molhado para virar matzá, se nós molharmos a farinha de matzá, essa farinha pode virar chametz. Esta é uma hipótese muito remota e para mostrar que isso é só um costume, no último dia de Pessach, mesmo os chassidim e os Rebes costumam comer “gebrochts” para mostrar que é permitido e quem o fez não cometeu nenhuma transgressão.

“Kitniyot”

Na era dos Geonim (mais ou menos século 7 ao século 10) os rabinos restringiram, em Pessach, o uso de feijão e ervilhas chamado “kitniyot”. A razão dada foi que às vezes o feijão é moído e dele feito farinha (como farinha de soja). Mesmo que ele não fermente e não possa virar chametz, como precaução, pois alguém pode se confundir achando que toda farinha é permitida em Pessach, os “kitniyot” foram proibidos. Neste edito foi especificado que se estiver com pouca comida, pode comer “kitniyot”. Quando isso foi estipulado, não foi aceito por todos. Os judeus Sefaradim não aceitaram esta restrição e até hoje comem “kitniyot” em Pessach. Quando uma comida é kasher para Pessach e contém “kitniyot”, isso deve estar especificado na embalagem. É importante cada um seguir suas tradições.

Como preparar a cozinha

FOGÃO

Se possível, devem ser trocadas as grelhas. Caso contrário, devem ser aquecidas até ficarem incandescentes. A mesa do fogão deve ser limpa e casherizada posteriormente, derramando sobre ela água fervente e passando uma pedra ou ferro em brasa para que a água continue fervendo. Após este procedimento, sugere-se cobrir a mesa do fogão com folha de alumínio. Se a mesa for esmaltada, deve ser bem limpa e depois coberta com uma folha de alumínio grossa ou chapa. As bocas devem ser bem limpas e depois o fogo é aceso no máximo para eliminar resíduos de chametz. Os botões do gás devem ser retirados e limpos (há quem costume cobri-los com contact ou folha de alumínio).



FOGÃO ELÉTRICO

Deve ser aceso no máximo até a chapa avermelhar. Sobre a mesa restante, joga-se água fervendo, passando na água uma pedra ou ferro incandescente.



FORNO

As grades devem ser aquecidas até ficarem incandescentes. O forno deve ser bem limpo com um produto especial que remova toda a gordura. Em seguida, deve ser aquecido na temperatura máxima durante duas horas. Se possível, as paredes internas devem ser revestidas, bem como o teto, o chão, a parede interna da porta com folhas de alumínio grossas.



FORNO AUTOLIMPANTE

Há dois tipos de autolimpante: aquele que chega até cerca de 500°C se casheriza automaticamente, ao ser limpo na temperatura máxima até o final do ciclo. Porém, o forno que não chega a esta temperatura deve seguir a limpeza do forno normal.



FORNO DE MICROONDAS

Deve ser limpo internamente com produto de limpeza e ficar 24 horas sem uso. Em seguida, coloca-se um recipiente não usado nas últimas 24 horas com água limpa, deixando o forno ligado até formar bastante vapor. Se possível, este processo deve ser feito três vezes, enchendo o recipiente sempre com água fria. Depois disso, o interior deve ser limpo. Se possível, deve ser trocado o prato de vidro ou coberto com isopor ou plástico grosso. De preferência, ao usar este forno para cozinhar, é prudente cobrir por completo os alimentos.



PIA

Cubas de porcelana, cerâmica ou esmaltadas não podem ser casherizadas. Neste caso, devem ser limpas e cobertas com chapas especiais para Pessach por todos os lados (pode ser usada folha de alumínio grossa, em duas camadas). Cubas de metal, mármore ou granito podem ser casherizadas. Para tanto, a pia não deve ser usada com alimentos quentes por 24 horas antes da casherização e deve ser meticulosamente limpa. É jogado no ralo um produto desentupidor para destruir qualquer vestígio de chametz. Em seguida, seca-se a pia. Posteriormente, é despejada água fervente de uma chaleira ou panela nova, ainda borbulhando, atingindo todos os cantos da cuba, balcão, torneiras, ralos, etc.

Enquanto a água é despejada, deve-se passar sobre a pia uma pedra ou ferro incandescente para fazer a água borbulhar. É costume forrar a pia com folha de alumínio após a casherização.

LIQUIDIFICADOR, BATEDEIRA, MULTIPROCESSADOR

A máquina deve ser bem limpa e, de preferência, envolvida em papel alumínio. Um novo copo, novas faquinhas para o multiprocessador e liquidificador, e novas pás e tigelas para a batedeira devem ser compradas.



GELADEIRA E FREEZER

Devem ser descongelados e limpas as paredes internas, prateleiras e gavetas com um pano úmido e produtos de limpeza; na borracha da porta, deve ser usada uma escovinha também para a melhor limpeza de resíduos infiltrados. Há o costume de cobrir as prateleiras com borracha, plástico ou alumínio.



ARMÁRIOS

Devem ser bem limpos e forrados.



MESAS E BALCÕES

Se possível, água fervente deve ser jogada à semelhança da pia; caso possa estragar a mesa, deve ser limpa e forrada. Basta limpar bem a mesa da sala, sobre a qual não se coloca nada quente com perigo de estragá-la e cobri-la com uma toalha. A mesinha do cadeirão das crianças também deve ser casherizada. Pode ser coberta com papel contact.



TOALHAS DE MESA (MENOS AS DE PLÁSTICO) E GUARDANAPOS

De preferência devem ser reservados para uso exclusivo de Pessach. Se não for possível, as bordas devem ser escovadas para retirar possíveis resíduos de chametz, e as toalhas lavadas com água quente, sem engomar.

LEIS & COSTUMES



Busca e queima do chametz

É realizada na noite anterior a Pessach, à luz de uma vela onde toda a família percorre os aposentos da casa para verificar se algum alimento chametz foi “esquecido”. Costuma-se preparar dez pedacinhos de pão bem embrulhados em papel e colocá-los espalhados pelos diversos ambientes, para serem achados durante a busca. Munidos com uma pena que serve para “varrer” o chametz, as crianças curtem muito este momento.

Antes de procurar, a seguinte bênção é recitada:

“Baruch Atá A-do-nai E-lo-hê-nu Mêlech Haolám, Asher Kideshánu emitsvotav Vetzivánu Al Biur Chamets.”

“Bendito és Tu, Senhor nosso D’us, Rei do Universo que nos santificou com Seus mandamentos e nos ordenou remover o chametz.”

Após a busca a seguinte declaração de anulação é pronunciada:

“Todo fermento ou qualquer produto fermentado em meu poder que não vi ou removi, e de que não tenho consciência, seja considerado sem valor e sem dono como o pó da terra.”

O chametz encontrado deve ser reservado para ser queimado na manhã seguinte na sinagoga.

Procuração para a venda de chametz

É dever de cada um vender todo o chametz – que não for possível eliminar antes de Pessach – a um não-judeu. Esta transação legal é muito complexa e deve ser efetuada por autoridade rabínica competente.

Jejum dos primogênitos

Quando D'us matou os primogênitos do Egito, poupou o primogênito dos filhos de Israel. Em sinal de gratidão, todos os primogênitos jejuam no dia que antecede Pessach. Entretanto, para se isentarem do jejum, um primogênito de pai ou mãe deve participar de um siyum (término do estudo de um tratado do Talmud) na sinagoga, imediatamente após Shacharit (Prece da Manhã). É costume que o pai (mesmo não sendo primogênito) esteja presente junto ao filho primogênito menor de treze anos. Os primogênitos não podem comer antes do siyum.

Preparação da Keará





1. BETSÁ

Ovo cozido.

Representa o sacrifício de Chaguigá trazido ao Templo Sagrado em Pessach.



2. ZERÔA

O pescoço de frango grelhado simboliza o cordeiro pascal trazido ao Templo Sagrado na véspera de Pessach. A carne do pescoço é removida e o osso queimado. O zerôa não é comido no decorrer do Seder. Zerôa (literalmente, antebraço) remete ao fato de D'us haver tirado o povo do Egito com “Seu braço estendido”.



3. MAROR

As ervas amargas simbolizam a amarga escravidão do povo judeu no Egito. Para o maror pode-se usar raiz forte crua descascada e ralada, folhas de endívia, talos ou folhas de alface romana lavados e verificados ou a combinação de todos.



4. CARPÁS

A cebola crua (ou a batata cozida) é mergulhada na água salgada para despertar a curiosidade das crianças. Os vegetais simbolizam o potencial de crescimento e renascimento e a água salgada, nas quais são mergulhados, recorda as lágrimas derramadas pelos nossos antepassados no Egito.



5. CHAROSSET

Maças, pêras e nozes liquidificadas ou raladas, misturadas com uma pequena quantidade de vinho tinto, lembram, na cor e consistência, a argamassa usada no Egito para fabricar tijolos.



6. CHAZERET

Mais ervas amargas (das enumeradas para o maror) para serem ingeridas no “sanduíche” (vide item Corêch do Seder).

Acendimento das velas

Preparativos:

Pessach inicia-se com o acendimento das velas (consulte tabela de horários de sua cidade). Deixe a chama de um fogo pré-aceso antes do acendimento para que possa transferí-la ao acender as velas do Segundo dia, pois não é permitido criar um fogo novo em Yom Tov.

Somente após o término do primeiro dia (completo anoitecer) é permitido acender as velas, cozinhar ou preparar qualquer alimento.

Bênçãos:

Nas duas primeiras noites de Pessach são incluídas ambas as bênçãos.

Nas duas últimas noites recite somente a primeira bênção:

1. Baruch Atá Ado-nai E-lo-hê-nu Mêlech Haolám, Asher Kideshánu Bemitsvotav, Vetsivánu Lehadlic Ner Shel (Shabat Veshel) Yom Tov.

“Bendito és Tu, ó Senhor nosso D’us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos e nos ordenou acender a vela de (Shabat e de) Yom Tov.

2. Baruch Atá A-do-nai E-lo-hê-nu Mêlech Haolám, Shehecheyánu Ve-kiyemánu Vehiguiánu Lizman Hazê.

“Bendito és Tu, ó Senhor nosso D’us, Rei do Universo, que nos deu vida, nos manteve e nos fez chegar até a presente época.”

O Seder - Em 15 passos

1. *Cadêsh* - Recite o Kidush
2. *Urcháts* - Ablua as mãos
3. *Carpás* - Coma um pedaço de cebola (ou batata)
4. *Yacháts* - Quebre a matzá do meio
5. *Maguid* - Narre a Hagadá
6. *Rochtsá* - Ablua as mãos (para comer a matzá)
7. *Motsi* - Recite a bênção "Hamotsi" sobre as matzot
8. *Matzá* - Recite a bênção da matzá e a coma
9. *Maror* - Recite a bênção do maror e o coma
10. *Corêch* - Coma o sanduíche de matzá e maror
11. *Shulchan-Orêch* - Coma a refeição festiva
12. *Isafun* - Coma o aficomán
13. *Berach* - Bênção de Graças - "Bircat Hamazon"
14. *Halel* - Louvores a D'us
15. *Nirtsá* - O Seder é aceito favoravelmente

Importante lembrar

Pessach é uma festa com muitos itens simbólicos e aqui há uma lista para ajudá-la a lembrar de tudo na noite do seu Seder.

Alimentos da Keará

Ovo cozido
Ervas amargas
Osso grelhado
Charosset
Karpas - batata cozida, cebola ou salsão
Maror

Três Matzot

Capa para Matzá
Saquinho para guardar o aficomán
Castiçais e velas
Uma Hagadá para cada participante poder seguir os passos
Um copo para cada convidado
Copo do Eliahu Anavi
Vinho suficiente para encher os copos quatro vezes
Um pratinho para derramar o vinho
Um recipiente com água e sal
Travesseiro para o oficiante da casa poder se reclinar



Menu



- CHAROSSET •
- BOLINHAS DE CHAROSSET •
- CHAROSSET EGÍPCIO •

Entradas

- GUEFILTE FISH DE SALMÃO •
- CHRAIN •

Saladas

- SALADA DE ESPINAFRE, MORANGO E MANGA COM MOLHO DE MANGA •
- SALADA DE BERINJELA •

Pratos Principais

- CORAÇÃO DE PALETA •
- PEITO DE FRANGO RECHEADO •
- FRANGO CÍTRICO AO VINHO •
- GUEFILTE FISH FALSO •
- BERINJELA RECHEADA •

Acompanhamento

- MUFFINS DE BATATA •

Sobremesas

- CHOCOLATE MACAROONS •
- BOLACHINHAS DE NOZES •
- PURPLE PEARS •
- MOUSSE CREMOSA DE CHOCOLATE •



CHAROSSET CHRAIN

CHAROSSET

Esta é a receita do charosset que minha avó fazia, minha mãe faz e hoje eu ensino para você.

Ingredientes

- 1 xícara de nozes descascadas
- 2 maçãs descascadas sem as sementes
- 1 pêra tipo Anjou descascada e sem sementes
- 1 colher de chá de limão
- 2 colheres de sopa de vinho vermelho (como é o costume Chabad)

Modo de preparo

Coloque as nozes no multiprocessador. Adicione as maçãs e a pêra. Processe até ficar pastoso. Adicione o limão e o vinho. Pulse por alguns minutos. Coloque num recipiente e guarde na geladeira.

Obs.: Algumas pessoas têm o costume de colocar o vinho na mesa de Seder, antes de fazer o “Maror”, durante o Seder.



BOLINHAS DE CHAROSSET

*Para você poder servir individualmente
como um docinho.*

Ingredientes

- 3 xícaras de uvas passas
- 2 xícaras de amêndoas sem casca
- ½ maçã descascada
- ½ colher de chá de canela

Modo de preparo

Coloque no multiprocessador as uvas passas juntamente com uma xícara e meia das amêndoas e pulse 2 ou 3 vezes tomando cuidado para não processar demais. Adicione a maçã e a canela e pulse mais algumas vezes até ficar tudo bem misturado. Coloque a mistura num recipiente e usando as mãos, faça bolinhas. Enfeite cada bolinha com as amêndoas que sobraram.

Rendimento: 6 dúzias de bolinhas.



CHAROSSET EGÍPCIO

No Egito são encontradas, em abundância, árvores carregadas de tâmaras. Aqui você tem uma receita com essa fruta exótica.

Ingredientes

- ¼ de quilo de tâmaras sem sementes
- ¼ de quilo de uvas passas
- ¾ de xícara de vinho doce
- ½ xícara de nozes

Modo de preparo

Inicie a receita na véspera. Pique as tâmaras e as passas. Coloque numa panela grande e cubra com água. Deixe de molho por uma noite. No dia seguinte, usando a mesma água, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos misturando com uma colher de pau para evitar que grude no fundo da panela. Amasse as frutas até formarem uma pasta. Deixe esfriar. Coloque num recipiente, adicione o vinho misturando bem. Enfeite com as nozes picadas antes de servir.



CHRAIN (RAIZ FORTE)

O chrain é usado na Keará e não pode faltar para acompanhar o tradicional guefilte fish. Dar uma receita exata, é difícil, pois às vezes, a raiz forte é suave e, às vezes, só de cheirar, provoca lágrimas nos olhos. Se ficar muito forte, coloque mais beterraba.

Ingredientes

- 2 xícaras de raiz forte descascada
- 6 beterrabas cozidas e descascadas
- 2 colheres de chá de sal
- ½ xícara de suco de limão
- ½ xícara de açúcar

Modo de preparo

Coloque tudo no multiprocessador e triture. Se ficar muito seco, adicione suco de limão.





Salada de espinafre, morango e manga com molho de manga

Salada de berinjela

Salada Waldorf

Salada Miami Beach

Salada de tomate com palmito e abacate

Salada de cogumelos Portobello

Salada de pepino

Salada de frango

Cole slaw

SALADAS

SALADA DE ESPINAFRE, MORANGO E MANGA COM MOLHO DE MANGA

Prepare o molho, coloque num vidro e guarde na geladeira para usá-lo em outras saladas.

Ingredientes

- ½ quilo (8 xícaras) de folhas de espinafre
- 1 xícara de morangos cortados em quatro
- 1 manga cortada em cubos
- 1 cebola roxa cortada em fatias finas

Molho

- 1 manga cortada
- ½ xícara de azeite de oliva
- ¼ de xícara de suco de laranja
- ¼ de xícara de suco de limão
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Para o molho

Coloque a manga no multiprocessador e, aos pouquinhos, enquanto o motor estiver funcionando, vá acrescentando o azeite. Adicione o suco de laranja e depois o suco de limão, o sal e a pimenta. Guarde o molho num vidro e deixe na geladeira (tem validade de 2 semanas).

Para a salada

Coloque todos os ingredientes da salada numa tigela grande. Regue com o molho na hora de servir (use apenas o suficiente para cobrir a salada).



SALADA DE BERINJELA

Em Israel, a berinjela sempre fez parte da culinária. Os israelenses conseguem fazê-la de várias formas: assada, cozida, frita... Aqui você tem a receita de uma salada gostosa para variar o cardápio.

Ingredientes

- 2 berinjelas cortadas em cubos
- óleo para fritar
- 3 tomates picados
- 1 cebola picada
- ½ xícara de nozes picadas
- suco de um limão
- 1 colher de azeite
- manjerição
- sal a gosto

Modo de preparo

Frite as berinjelas em cubos e coloque sobre papel toalha para absorver o óleo. Transfira para uma tigela junto com os tomates, as cebolas picadas e as nozes. Tempere com limão, sal e azeite. Enfeite com manjerição. Servir fria.



SALADA WALDORF

O gosto ácido do abacaxi e da maçã verde, misturado com o salsão e as nozes, faz desta salada um perfeito acompanhamento para peixes, aves ou carnes.

Ingredientes

- 6 maçãs verdes cortadas em cubos
- ½ abacaxi cortado em cubos
- 4 talos de salsão cortados em fatias finas
- 1 copo de nozes
- ½ xícara de passas
- ½ copo de maionese
- 1 colher de sopa de açúcar

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e sirva.



SALADA MIAMI BEACH

Uma salada colorida com frutas tropicais que tem um visual alegre e festivo.

Ingredientes

- 2 alfaces romanas
- 1 manga grande cortada em cubos
- 1 caixa de morangos cortados ao meio
- 2 laranjas cortadas em tiras
- 2 pêssegos cortados em cubos
- ½ xícara de uvas passas
- ⅓ de xícara de nozes picadas

Molho

- ¾ de xícara de maionese
- 6 colheres de sopa de suco de maracujá
- 6 colheres de sopa de suco de laranja

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes para a salada numa tigela grande.

Num recipiente, misture todos os ingredientes do molho. Use para regar a salada antes de servir.



SALADA DE TOMATE COM PALMITO E ABACATE

O abacate é uma fruta sem sabor que nos EUA e na Europa é muito usada em saladas. No Brasil, não existe esse hábito, mas você vai comprovar que é muito saboroso.

Ingredientes

- 4 tomates fatiados
- 1 abacate cortado em cubos
- 1 vidro de palmito cortado em rodela
- 1 cebola roxa em fatias finas

Molho

- ¼ de xícara de azeite
- ¼ de xícara de limão
- 6 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Arrume os ingredientes da salada numa tigela. Misture todos os ingredientes do molho num recipiente e despeje sobre a salada na hora de servir.



SALADA DE COGUMELOS PORTOBELLO

Hoje encontramos facilmente uma grande variedade de cogumelos. A combinação com os outros ingredientes enriquece o sabor da salada, dando ao prato um toque de requinte.

Ingredientes

- 1 alface romana
- 2 tomates cortados em meias rodela
- ¼ de xícara de amêndoas
- 4 cogumelos portobello

Molho

- ⅓ de xícara de azeite
- ¼ de xícara de açúcar
- ¼ de xícara de suco de limão
- 1 colher de sopa de sal
- 1 dente de alho amassado
- pimenta e páprica

Modo de preparo

Retire o caule dos cogumelos. Descarte a primeira camada com a mão. Corte o cogumelo em tiras. Unte uma forma com óleo e coloque as tiras temperadas com sal e pimenta. Asse por 20 minutos em forno médio. Reserve. Forre uma saladeira com as folhas de alface.

Misture os outros ingredientes da salada numa tigela. Num outro recipiente, misture os ingredientes para o molho e derrame sobre a salada antes de servir.



SALADA DE PEPINO

Meu filho Mendy adora essa salada e, por isso, dedico essa receita a ele. Parece comum mas, com esse tempero, torna-se uma salada diferente.

Ingredientes

- 4 pepinos japoneses fatiados
- ¼ de xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 cebola pequena picada
- ½ colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de dill (opcional)

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa tigela e já está pronto para servir.



SALADA DE FRANGO

Ideal para uma refeição leve.

Ingredientes

- 3 peitos de frango
- 1 alface romana picada

Molho

- 2 colheres de sopa de limão
- 2 colheres de sopa de mel
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes do molho, derrube sobre o frango e deixe marinar por uma hora. Grelhe o frango e corte em fatias. Sirva sobre a alface.



COLE SLAW

Em Nova York, esta salada sempre é servida nos famosos Delis. É cremosa e crocante, um perfeito acompanhamento. Se preferir uma salada mais colorida, pode usar também o repolho roxo.

Ingredientes

- 1 repolho picado
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de maionese
- 1 colher de sopa de sal
- 3 colheres de sopa de açúcar
- suco de um limão

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e sirva gelada.





Sopa de carne com repolho

Borscht de carne

Youch com kneidlach

Creme de vegetais

SOPAS

SOPA DE CARNE COM REPOLHO

Esta sopa caseira lembra muito do “shtetl” de antigamente, onde o repolho, a batata, a cebola e a cenoura eram a base da culinária. Esta sopa, bastante consistente, conseguia substituir uma refeição completa.

Ingredientes

- 1 quilo de carne em cubos
- 2 dentes de alho
- 1 repolho picado
- ¼ de xícara de suco de limão
- 1 cenoura ralada
- 1 batata picada
- 6 tomates descascados e picados
- 2 colheres de açúcar
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Doure a carne por 15 minutos junto com a cebola e o alho. Adicione os outros ingredientes, cubra com água e cozinhe por mais duas horas e meia.



BORSCHT DE CARNE

Borscht é uma sopa típica da Rússia e da Polônia feita com beterraba e carne. Para amenizar o sabor doce da beterraba, da cenoura e da cebola, usam-se gotinhas de limão na hora de servir.

Ingredientes

- 8 beterrabas descascadas e raladas
- 2 cenouras descascadas e raladas
- 2 cebolas grandes descascadas e raladas
- 1 quilo de carne (músculo ou gulash) osso buco (opcional)
- 1 colher de sopa de sal
- 1 litro de água
- ½ xícara de suco de limão

Modo de preparo

Doure a carne com a cebola na panela. Adicione a água, os legumes e o sal. Depois que a água ferver, deixe cozinhar por 1 hora e meia em fogo baixo. Sirva acompanhado de suco de limão.



YOUCH COM KNEIDLACH

Nenhum seder de Pessach é completo sem youch e kneidlach. Para quem não molha a matzá, é possível substituir a farinha de matzá por farinha de mandioca para fazer os kneidlach. Fica muito gostoso e mais leve.

Ingredientes

- 2 quilos de carcaças de frango
- 1 cebola descascada
- 3 mandioquinhas descascadas
- 3 cenouras descascadas
- 1 alho poró lavado
- 1 chuchu descascado
- sal a gosto
- água

Kneidalach

- 1 xícara de farinha de matzá
- ½ xícara de água com gás
- ½ xícara de óleo
- 4 ovos grandes
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes da sopa numa panela. Deixe cozinhar em fogo baixo por uma hora e meia.

Kneidlach

Em uma tigela, misture todos os ingredientes (a massa vai ficar com uma consistência mole). Coloque na geladeira por uma hora. Coe o caldo e coloque para ferver novamente. Tire a massa da geladeira. Com as mãos molhadas, faça bolinhas e vá colocando no caldo que deverá estar fervendo.

Deixe ferver por mais 25 minutos.

Rende 8 porções de bolas grandes ou 16 porções de bolas pequenas.



CREME DE VEGETAIS

Esta sopa colorida é rica em vitaminas. Na França, costumam transformá-la num creme, batendo tudo no liquidificador.

Ingredientes

- 2 cebolas picadas
- 2 batatas doces picadas
- 2 batatas picadas
- 1 abóbora laranja picada
- 5 cenouras fatiadas
- 2 abobrinhas
- 3 tomates maduros descascados e picados
- 2ou 3 colheres de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta
- salsinha e dill frescos a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Numa panela grande, esquite o azeite e coloque as cebolas para dourar. Adicione o restante dos vegetais e temperos. Cubra com água. Ferva a sopa e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 horas. Bata no liquidificador para obter um creme liso. Esta sopa congela muito bem. Se preferir saborear os vegetais em pedaços, não processe.





Muffins de batata
Abobrinha grelhada
Crepes de batata (Blintzes)
Ratatouille
Kuguel de batata
Torta de abobrinha com cenoura
Bolinhas de batata chremseleh

ACOMPANHAMENTOS

MUFFINS DE BATATA

Uma forma mais elegante de servir um kuguel de batata.

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 cebolas médias raladas
- 1 quilo de batatas raladas
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de sal ou a gosto
- ½ colher de chá de pimenta branca
- páprica

Modo de preparo

Unte a forma de muffins com óleo. Num recipiente, misture bem todos os ingredientes. Coloque a massa na forma deixando um dedo de espaço para crescer. Pincele óleo sobre os muffins e espalhe páprica por cima. Asse por 40 minutos até dourar. Servir quente.



ABOBRINHA GRELHADA

Abobrinha é um legume leve e gostoso para acompanhar qualquer prato.

Ingredientes

- 4 xícaras de abobrinhas fatiadas
- ½ xícara de azeite
- 1 colher de suco de limão
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Misture as abobrinhas com o azeite. Arrume-as numa forma e asse em forno médio de 15 a 20 minutos. Tempere com sal e pimenta. Antes de servir, espalhe o suco de limão sobre elas.



CREPES DE BATATA (BLINTZES)

Blintzes é bem semelhante ao crepe. O que muda é a forma de enrolar. O crepe é dobrado em quatro e o blintzes é enrolado e depois frito. Serve como acompanhamento ou até mesmo como prato principal, que agrada a todas as idades.

Ingredientes

- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de fécula de batata
- ½ xícara de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de óleo
- óleo para fritar

Recheio

- 6 batatas descascadas
- 2 cebolas picadas
- 3 ovos
- 2 colheres de chá de sal

Modo de preparo

Crepe

Num recipiente, bata os ovos levemente e coloque o sal. Em outra tigela, dissolva a fécula na água. Misture os ovos com a fécula batendo sempre. Aqueça o óleo numa frigideira e abaixe o fogo. Coloque meia concha da massa na frigideira, formando uma camada fina. Frite por meio minuto, vire e frite o outro lado por alguns segundos.

Recheio

Ponha as batatas para cozinhar. Enquanto isso, frite as cebolas até que fiquem transparentes. Amasse as batatas e adicione a cebola, os ovos e o sal. Misture bem. Use para rechear os crepes.

Modo de rechear

Coloque o recheio de cada lado da massa formando 2 montinhos. Em seguida, dobre formando um leque.

Variação: Recheie com carne moída, com ricota ou com vegetais.



RATATOUILLE

Um acompanhamento leve para carnes suaves.

Ingredientes

- ½ xícara de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 berinjelas cortadas em cubos
- 2 abobrinhas cortadas em cubos
- 3 tomates grandes descascados e cortados em cubos
- sal e pimenta a gosto
- manjerição a gosto

Modo de preparo

Esquente o óleo numa frigideira grande. Doure a cebola e o alho até ficarem transparentes. Adicione o restante dos ingredientes. Abaixar o fogo e cozinhe por 30 minutos. Deixe esfriar e guarde na geladeira. Servir frio.



KUGUEL DE BATATA

Antigamente não se usava óleo em Pessach, mas shmaltz. Esse era o aroma original do kuguel de batata.

Ingredientes

- 10 batatas grandes
- 2 cebolas
- 7 ovos
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta
- 1/3 de xícara de azeite

Modo de preparo

Coloque o óleo numa forma e ponha no forno em temperatura média para aquecer. Processe as cebolas e as batatas. Não é necessário retirar o líquido. Adicione os ovos, o sal, a pimenta e misture bem. Tire a forma do forno e derrame dentro dela a massa, com cuidado para o óleo não espirrar.

Recoloque no forno para assar a 190°C por uma hora e meia.

Obs.: Se preferir fritar, use 2 frigideiras ou faça só a metade da receita que é suficiente para uma frigideira. Esquente o óleo. Coloque a massa para fritar por mais ou menos meia hora até dourar. Usando um prato, vire o kuguel e frite por mais 20 minutos.



TORTA DE ABOBRINHA COM CENOURA

Um kuguel mais leve, “fugindo” da batata.

Ingredientes

- 3 abobrinhas grandes raladas
- 1 cebola ralada
- 1 batata ralada
- 1 cenoura ralada
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de óleo
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Espalhe sal sobre as abobrinhas e deixe descansar por meia hora. Escorra bem a água que soltar. Misture todos os ingredientes, coloque numa forma média e asse em forno médio por uma hora.



BOLINHAS DE BATATA CHREMSELEH

Em Pessach, a batata é muito usada na preparação dos pratos. Você pode aproveitar uma sobra de purê de batatas para fazer esses chremselehs.

Ingredientes

- 6 batatas cozidas e amassadas
- 4 ovos
- 1 ½ colher de chá de sal
- uma pitada de pimenta
- óleo para fritar

Modo de preparo

Esquente o óleo numa frigideira grande. Num recipiente, misture bem todos os ingredientes. Usando uma colher, coloque à colheradas na frigideira para fritar até dourar dos dois lados. Sirva quente.





Guefilte fish de salmão
Guefilte fish da bubbe
Salmão marinado com vinho
Peixe Sefardi com molho de limão
Carpa recheada com guefilte fish

PEIXES

GUEFILTE FISH DE SALMÃO

Misturando o tradicional com o moderno. Feito com salmão fresco e salmão defumado, com raiz forte na mistura.

Ingredientes

- 1/3 de xícara de água
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1/3 de xícara de farinha de mandioca
- 2 ovos grandes
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 cebola média
- 1 cenoura picada
- 2 alhos porós (só a parte branca picada)
- 1/2 quilo de filé de salmão
- 250 gramas de salmão defumado
- suco de 1 limão
- 2 colheres de raiz forte
- 8 xícaras de caldo para peixe temperado
- 3/4 de xícara de maionese misturada com 1/4 de xícara de salsinha picada

Modo de preparo

Ferva a água numa panelinha com 2 colheres de sopa de óleo. Quando ferver, tire do fogo e adicione a farinha de mandioca. Bata até ficar uma massa lisa e volte para o fogo, deixando cozinhar por mais um minuto. Tire do fogo e bata os ovos na mistura (um por vez). Adicione o sal e coloque de lado. Esquente o óleo numa frigideira e frite a cenoura e o alho poró. Coloque o salmão e o salmão defumado com os vegetais no multiprocessador. Adicione a mistura dos ovos e processe até obter uma massa lisa. Misture o limão, a raiz forte e o sal para temperar.

Ferva a água temperada para cozinhar o peixe. Com a mão molhada, faça bolinhos em forma oval e coloque-os na água fervente. Deixe cozinhar por 20 minutos. Quando estiver pronto, tire os bolinhos do líquido e deixe esfriar na geladeira. Sirva com a maionese misturada com a salsinha.



GUEFILTE FISH DA BUBBE

Guefilte Fish é um prato tradicional e o favorito do cardápio. Uma receita que evoluiu muito para resolver um problema de boreir (escolher) em Shabat e Yom Tov. O peixe tem muitos espinhos e no Shabat não se pode “escolher” para retirá-los, então a solução foi separar e moer a carne do peixe antes do Shabat. Assim temos o Guefilte Fish.

Ingredientes

Caldo

- Cabeça e carcaça dos peixes
- 3 cebolas descascadas e fatiadas
- 2 cenouras descascadas e inteiras
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- pimenta branca (opcional)
- 8 xícaras de água

Massa do peixe

- 4 quilos de peixe moído (usar traira, tainha, pescada, carpa ou pode misturar os tipos)
- 2 cebolas descascadas e raladas
- 1 cenoura descascada e ralada
- 5 ovos
- ½ xícara de água fria
- 1 ½ colheres de sopa de sal
- ¾ de xícara de açúcar
- pimenta branca (opcional)

Modo de preparo

Numa panela grande (para os bolinhos terem espaço para crescer), coloque todos os ingredientes do caldo para ferver. Numa bacia, coloque o peixe moído. Bata os ovos e adicione-os. Misture bem a massa. Faça bolinhas, molhando a mão na água gelada enquanto você trabalha. Coloque as bolinhas na água fervente. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 horas. Tire da água e deixe esfriar para guardar na geladeira. Decore com as cenouras cozidas no caldo.



SALMÃO MARINADO COM VINHO

Ótimo para servir com uma salada numa refeição elegante. É leve e saboroso.

Ingredientes

- 8 postas de salmão
- 2 cebolas cortadas em fatias
- 2 xícaras de açúcar
- ½ colher de chá de pimenta
- 1 colher de sopa de sal
- ½ xícara de vinho branco ou se preferir, suco de 3 limões

Modo de preparo

Arrume as cebolas no fundo de uma caçarola e sobre elas, acomode as postas de salmão. Regue tudo com o vinho ou com o limão. Salpique com o açúcar, o sal e a pimenta. Cubra com água e cozinhe por 45 minutos em fogo médio.



PEIXE SEFARDI COM MOLHO DE LIMÃO

Fazer guefilte fish é um costume Askenazi. Os Sefaradim costumam comer filé de peixe com temperos. Este prato de peixe com molho de limão é fino e elegante para a mesa de Seder ou em qualquer ocasião.

Ingredientes

- 1 quilo de filé de peixe (linguado, pescada, St. Peter, etc.)
- 1 ½ limão
- salsinha
- sal e pimenta a gosto
- 5 ovos grandes
- ½ colher de chá de fécula de batata
- 1 colher de sopa de água fria
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo

Coloque os filés de peixe numa frigideira com água suficiente para cobri-los. Adicione o suco de ½ limão, a salsinha, o sal e a pimenta. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por 10 ou 15 minutos. Transfira o peixe para um recipiente sem o líquido e a salsinha. Este peixe pode ser servido frio ou quente. Se você for servi-lo quente, cubra com papel alumínio e coloque no forno aquecido enquanto prepara o molho.

Molho

Num recipiente, bata os ovos com a fécula de batata. Adicione o suco de um limão, a água e ½ colher de chá de sal. Bata bem. Esquente o óleo em fogo baixo numa panela pequena. Quando o óleo estiver quente, tire a panela do fogo e adicione a mistura dos ovos batendo bem. Recoloque a panela no fogo e cozinhe mexendo sempre até engrossar. Espalhe o molho sobre o peixe e sirva. Para servir frio, prepare o peixe cedo e coloque na geladeira.



CARPA RECHEADA COM GUEFILTE FISH

O guefilte fish mais tradicional era feito com a carpa, pois a água da fervura se transforma numa espécie de gelatina, que era servida junto com o peixe.

Ingredientes

- 10 postas de carpa limpas

Recheio

- 1 quilo de peixe moído (mistura de carpa, pescada, ou traira a gosto)
- 5 ovos
- 2 cenouras descascadas
- 2 cebolas
- ½ xícara de açúcar
- 3 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta branca

Caldo

- 4 cenouras grandes cortadas em pedaços grandes
- 2 cebolas cortadas em fatias grossas
- 3 alhos inteiros
- ¾ de xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de chá de pimenta branca
- água

Modo de preparo

Prepare o recheio

Processe as cenouras e as cebolas com dois ovos. Coloque num recipiente grande e misture bem com o restante dos ingredientes. Cubra e coloque na geladeira por uma hora. Limpe bem as carpas e coloque sobre uma toalha para secar. Prepare o caldo, colocando água numa panela até a metade. Acrescente o restante dos ingredientes e espere ferver. Pegue cada pedaço de carpa e recheie-o no centro generosamente com o guefilte fish e coloque-os com cuidado na água fervente. Deixe cozinhar por uma hora e meia. Remova o peixe, arrume numa travessa e enfeite com as cenouras cortadas em rodela, cubra e guarde na geladeira. Coloque o caldo num vidro, feche e guarde também na geladeira. Tire na hora de servir
Obs.: Esta receita pode ser preparada e congelada antes.

Recheie as postas de carpa, coloque em uma forma, feche e deixe no freezer por uma noite. No dia seguinte, coloque numa sacola plástica e acomode no freezer para usar quando desejar. Quando for utilizar, prepare o caldo e quando estiver fervendo, coloque o peixe ainda congelado. Depois, é só servir.





Coração de paleta (Minute roast)

Berinjela recheada

Hambúrgueres

Peito de carne agri-doce

CARNES

CORAÇÃO DE PALETA (MINUTE ROAST)

Esta carne congela muito bem e é uma opção rápida para receber convidados. Quando congelar, não se esqueça de colocar o molho.

Ingredientes

- 2 quilos de paleta
- 1 cebola grande fatiada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cenoura fatiada
- 2 mandioquinhas fatiadas
- ½ salsão (tire os fios e fatie os talos)
- sal e pimenta a gosto
- 2 ½ xícaras de água
- 2 colheres de sopa de fécula de batata

Modo de preparo

Frite a cebola no óleo em fogo baixo até ficar transparente. Acrescente a carne e os vegetais e continue fritando por mais uma hora e meia. Adicione a água e cozinhe por mais uma hora e meia. Tire a carne do molho, espere esfriar e corte em fatias. Misture a fécula no líquido que ficou na panela, deixe ferver e obtenha um delicioso molho para servir acompanhando a carne.



BERINJELA RECHEADA

A berinjela, com os temperos do molho de tomate mais as nozes, traz para a mesa os sabores do Mediterrâneo.

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes descascadas e cortadas em círculos grossos de 2 centímetros

Mistura para o recheio

- ½ quilo de carne ou frango moído
- 2 cebolas médias raladas
- ½ xícara de óleo
- 1 abobrinha ralada
- 3 ovos
- ½ colher de chá de sal
- ¼ de colher de pimenta
- 1 batata cozida e amassada

Molho

- 1 cebola
- 2 xícaras de molho de tomate
- ½ xícara de extrato de tomate
- 1 ½ xícara de açúcar
- ½ colher de sal
- ¼ de colher de pimenta branca

Modo de preparo

Faça um corte até a metade de cada rodela da berinjela para deixá-las como bolsinhas.

Para o recheio

Frite as cebolas no óleo até dourá-las. Num recipiente, misture bem todos os ingredientes do recheio

Para o molho

Numa frigideira, frite a cebola no óleo até dourá-la e acrescente os outros ingredientes. Cozinhe por 10 minutos.

Montagem

Coloque uma colher do recheio dentro de cada rodela de berinjela. Arrume as berinjelas numa forma. Regue com o molho. Cubra a forma com papel alumínio e asse em forno médio por uma hora.



HAMBÚRGUERES

Com batatas fritas você fará a alegria da garotada.

Ingredientes

- 1 quilo de carne moída
- 5 ovos
- 1 cebola ralada
- 1 maçã ralada
- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de chá de pimenta branca
- 2 colheres de sopa de fécula de batata

Modo de preparo

Num recipiente, misture todos os ingredientes e faça os hambúrgueres. Frite dos dois lados em óleo quente, em fogo médio.

Obs.: Esses hambúrgueres também podem ser assados no forno.



PEITO DE CARNE AGRIDOCE

Esta receita foi adaptada para Pessach, mas pode ser feita em outras ocasiões onde o café pode ser substituído por Coca-Cola e, nesse caso, diminua a quantidade de açúcar para 2 colheres.

O peito de carne não tem gordura e ao assar, torna-se uma carne macia e não diminui muito de tamanho.

Ingredientes

- 1 cebola descascada e cortada em quatro
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 6 dentes de alho
- ½ xícara de vinho seco vermelho
- 1 xícara de ketchup ou purê de tomate
- ½ xícara de água quente misturada com 1 colher de Nescafé
- ⅓ de xícara de mel ou açúcar
- ½ xícara de azeite de oliva
- pimenta (opcional)
- 1 corte de carne brisket (peito) de 3 quilos

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes, com exceção da carne, no multiprocessador para fazer o molho. Arrume a carne numa forma e regue-a com o molho.

Cubra bem a forma com duas camadas de papel alumínio e asse por duas horas em forno médio. Retire o papel, vire a carne e asse por mais uma hora ou até que fique bem macia. Transfira a carne para uma tábua e deixe esfriar. Retire o molho da forma, coloque numa panela e ferva em fogo alto até diminuir para 2 xícaras e meia. Corte a carne em fatias finas, cubra com o molho e sirva quente.





Peito de frango recheado com amêndoas, regado com molho de laranja

Guefilte fish falso (false fish)

Bolo de carne de duas cores

Chicken Lo-Mein

Frango com limão

Frango Tempura

Frango assado delicioso

AVES

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM AMÊNDOAS, REGADO COM MOLHO DE LARANJA

Com um sabor diferente e uma apresentação mais sofisticada, porém fácil de fazer. O recheio de amêndoas e o molho de laranja vão transformar esse prato!

Ingredientes

- 8 filés de peito de frango amaciados

Recheio

- ½ quilo de carne moída
- 1 xícara de amêndoas moídas
- ½ maço de salsinha
- 2 ovos
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de fécula de batata
- 1 colher de suco de limão
- sal e pimenta a gosto
- 1 pitada de noz moscada (opcional)
- 2 colheres de azeite de oliva

Molho

- ¾ de xícara de suco de laranja
- ¼ de xícara de suco de limão
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ½ xícara de vinho branco
- 1 colher de café de açafraão
- 1 pitada de pimenta

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes do molho até ficar bem homogêneo e reserve.

Para preparar o frango, coloque uma panela grande com água pela metade para ferver. Misture os ingredientes do recheio. Faça 8 rolos e coloque sobre os filés no sentido do comprimento. Enrole cada filé bem apertado e, em seguida, enrole no papel alumínio girando as pontas como embalagem de bala. Mergulhe-os na água fervente e cozinhe por 20 minutos. Tire os pacotinhos, remova o papel alumínio com muito cuidado.

Para preparar o molho, coloque todos os ingredientes dentro da água fervente e adicione os rolinhos. Abaixar o fogo e cozinhe 15 minutos até o molho engrossar. Durante esse tempo de cozimento, vire os rolinhos. Para servir, transfira para uma travessa, fatie e derrame o molho por cima.



GHEFILTE FISH FALSO (FALSE FISH)

Um prato tradicional feito de peito de frango moído que consegue imitar o guefilte fish verdadeiro.

Ingredientes

- 1 quilo de peito de frango moído
- 2 batatas grandes cozidas e amassadas
- 2 ovos
- 1 cenoura
- 1 colher de açúcar ou a gosto
- sal a gosto
- 1 cebola fatiada
- 2 cenouras descascadas e cortadas em rodela

Modo de preparo

Bata bem os ovos e acrescente as batatas. Adicione as cenouras raladas, o sal e o açúcar. Misture tudo com o frango moído. Coloque na geladeira por uma hora. Numa panela grande, coloque as fatias de cebola e a cenoura. Cubra com água até $\frac{3}{4}$ da panela, tempere a água com sal, açúcar, pimenta e espere ferver. Tire a mistura da geladeira, faça bolinhas com as mãos molhadas e vá colocando na água fervente. Cozinhe em fogo médio por uma hora.

Opções - Essas bolinhas podem ser servidas numa sopa como kneidlach ou com salada como prato principal. Podem ser usadas também como latkes para fritar em óleo ou cozidas num molho de tomate como almôndegas. Fica muito gostoso servir com um purê de batatas.



BOLO DE CARNE DE DUAS CORES

Se preferir fazer o bolo somente de carne, dobre a quantidade da mesma. Se fizer somente de frango, dobre a quantidade de frango.

Ingredientes

- 1 quilo de carne moída
- 1 quilo de frango moído
- 4 batatas cozidas e amassadas
- 4 ovos
- 1 cebola grande
- 4 colheres de óleo
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Frite a cebola em fogo baixo até ficar transparente. Acrescente a batata, os ovos, o sal e a pimenta. Divida a mistura em duas partes. Misture a carne moída com metade dessa mistura e o frango moído com a outra metade. Forre uma forma com a carne e coloque a mistura de frango sobre ela. Asse por uma hora em forno médio.



CHICKEN LO-MEIN

Este é um prato chinês adaptado para Pessach.

Ingredientes

- 2 cebolas picadas
- 2 abobrinhas cortadas em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 6 colheres de sopa de óleo
- 2 peitos de frango cortados em cubos
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de fécula de batata misturadas em ½ xícara de água

Modo de preparo

Doure as cebolas. Acrescente o frango e doure por 10 minutos. Adicione a cenoura e as abobrinhas, tempere com sal e pimenta. Continue fritando até os legumes ficarem macios tendo o cuidado de não deixá-los amolecer. Adicione a fécula e cozinhe por mais 2 minutos.



FRANGO COM LIMÃO

Acredito que na cozinha, quanto mais simples, geralmente o prato é mais saboroso. O aroma deste frango com limão e vinho vai tomar conta da sua casa.

Ingredientes

- 1 frango cortado em pedaços
- 1 cebola em fatias
- 3 a 4 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de vinho branco seco
- ½ xícara de salsinha fresca picada
- 3 a 4 dentes de alho
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Coloque as fatias de cebola no fundo de uma forma. Arrume o frango sobre elas. Tempere com sal e pimenta. Num recipiente, misture o suco de limão, o azeite, o vinho, a salsinha, o alho e derrame sobre o frango. Feche bem com papel alumínio e asse em forno médio por duas horas. Retire o papel, regue com o molho da assadeira e asse por mais meia hora até dourar.



FRANGO TEMPURA

Tempura é uma massa que usamos para mergulhar carnes ou vegetais, e depois fritá-los. Adapteí a fécula de batata no lugar da farinha para poder preparar esta receita em Pessach.

Ingredientes

- 8 filés de peito de frango
- suco de 2 limões
- 4 ovos
- ½ copo de fécula de batata
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta
- óleo para fritar

Modo de preparo

Marinar o frango no suco de limão por uma hora. Misture bem os outros ingredientes até obter uma massa lisa e rala. Mergulhe cada pedaço de frango na massa. Numa frigideira, coloque bastante óleo e espere aquecer bem. Coloque os pedaços de frango para fritar por 10 minutos ou até ficarem dourados.

Obs.: Esse tempura pode ser feito com diversos vegetais: abobrinha, couve-flor, berinjela, cenoura...



FRANGO ASSADO DELICIOSO

Mais fácil e saboroso, impossível!

Ingredientes

- 1 frango cortado
- ¼ de xícara de mel
- ¼ de xícara de vinho
- ½ xícara de suco de laranja

Modo de preparo

Coloque o frango numa frigideira ou assadeira. Num recipiente, misture o mel, o vinho e o suco. Derrame sobre o frango, cubra com papel alumínio e cozinhe ou asse em fogo baixo por uma hora e meia. Descubra e deixe dourar por 20 minutos.





Chocolate macaroons

Bolachinhas de nozes

Purple pears

Mousse cremoso de chocolate

Brownie fácil

Bolo de chocolate sem farinha

Sorbet de frutas

Sorvete de duas camadas

Sorvete de café com chocolate

SOBREMESAS

CHOCOLATE MACAROONS

Macaroons é um doce muito popular na França. Aproveitamos para fazer esta receita em Pessach pois seus ingredientes são todos permitidos. Você vai encontrar macaroons industrializados, mas não podem ser comparados aos que você fará com esta receita.

Ingredientes

- 1 2/3 de xícara de amêndoas moídas
- 4 claras de ovos grandes
- 1 xícara de açúcar
- 125 gramas de chocolate derretido e resfriado
- 1 xícara de coco ralado

Modo de preparo

Aqueça o forno. Forre 2 formas baixas com papel alumínio. Num recipiente grande, bata as claras até ficarem firmes. Com a ajuda de uma espátula, incorpore o açúcar e as amêndoas moídas delicadamente. Com muito cuidado, acrescente o chocolate derretido e o coco. Com a ajuda de uma colher de sobremesa, vá colocando a mistura na forma às colheradas, deixando um espaço entre cada uma. Asse por 20 minutos.

Rende 2 dúzias de bolachinhas.



BOLACHINHAS DE NOZES

Para receber visitas, acompanhar um café, um sorvete... Essa receita utiliza apenas as gemas e a receita anterior “chocolate macaroons”, apenas as claras. Portanto, você poderá aproveitar e fazer dois tipos de bolachinhas de uma única vez e só esperar os elogios.

Ingredientes

- 4 gemas de ovos grandes
- ½ xícara de açúcar
- 3 ½ xícaras de nozes moídas
- raspas de limão (opcional)

Modo de preparo

Aqueça o forno na temperatura média. Bata as gemas com açúcar até obter um creme grosso e claro. Misture com as nozes e as raspas de limão. Com a ajuda de uma colher de chá, coloque à colheradas na forma, deixando espaço entre cada uma. Asse por 10 minutos até ficarem sequinhas.

Para enfeitar as bolachinhas

Derreta um chocolate em barra. Despeje num saquinho plástico, corte a pontinha e decore os cookies desenhando fios finos.

Rende 40 cookies.



PURPLE PEARS

Uma boa opção para uma sobremesa muito elegante.

Ingredientes

- 8 pêras descascadas
- 4 xícaras de suco de uvas
- 1 ½ xícara de açúcar
- 4 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo

Coloque o suco de uvas, o açúcar e o suco de limão numa panela para ferver. Adicione as pêras e abaixe o fogo. Cozinhe por mais 7 minutos ou até as pêras ficarem macias.



MOUSSE CREMOSA DE CHOCOLATE

Uma sobremesa sofisticada que oferece várias opções. Com esse mousse você pode fazer um recheio para bolo e também um rocambole. Se congelá-la pode ser servida como sorvete.

Ingredientes

Mousse

- 8 ovos (separar as claras das gemas)
- 250 gramas de chocolate amargo
- 1 colher de sopa de café
- ¼ de xícara de água fervida
- ⅔ de xícara de açúcar
- 1 colher de chá de baunilha

Bolo ou Rocambole

- 10 ovos (separar as claras das gemas)
- 1 ½ xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 6 colheres de sopa de cacau
- 1 colher de chá de baunilha

Modo de preparo

Mousse

Bata as claras até ficarem bem firmes. Derreta o chocolate em banho maria. Dissolva o café na água fervida e misture com o chocolate. Num outro recipiente, bata as gemas até obter um creme grosso. Adicione o açúcar enquanto estiver batendo. Acrescente o chocolate e a baunilha. Com uma espátula, incorpore as claras delicadamente. Coloque na geladeira até ficar firme.

Bolo ou Rocambole

Bata as claras e deixe-as de lado. Bata as gemas até obter um creme grosso. Adicione o restante dos ingredientes. Com uma espátula, incorpore delicadamente as claras à massa. Forre duas formas baixas com papel alumínio e unte-as. Espalhe a massa e asse em forno médio por 15 minutos. Enquanto assa, umedeça dois panos de prato e depois esprema-os bem para tirar toda água. Arrume-os num balcão ou numa mesa. Quando tirar as formas do forno, vire-as sobre os panos que estão preparados. Tire o forro com cuidado e enrole os rocamboles. Deixe esfriar por 30 minutos.

Para rechear os rocamboles

Desenrole o bolo diretamente sobre um plastifilme. Espalhe o mousse sobre o bolo e enrole novamente. Cubra com papel alumínio e congele no freezer. Deixe esfriar assim por 30 minutos.

Para o bolo

Para fazer o bolo, corte em 3 partes no sentido do comprimento. Passe o mousse entre as camadas e para finalizar, cubra-o com o mesmo mousse.



BROWNIE FÁCIL

Você pode decorar o prato com o creme de frutas da sua preferência (manga, amora...). Bata a fruta no liquidificador e coloque a polpa num saquinho. Corte a ponta e desenhe zigue-zague no prato.

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de nozes moídas
- ¾ de xícara de fécula de batata
- 1 xícara de óleo
- ½ xícara de cacau

Modo de preparo

Bata os ovos na velocidade máxima da batedeira de 5 a 7 minutos. Diminua a velocidade e adicione os outros ingredientes. Coloque numa forma untada e asse por cerca de 30 minutos em forno médio.



BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

Uma sobremesa leve. Depois de provar esta receita, você vai repensar se realmente existe a necessidade de usar farinha de trigo para fazer um bolo gostoso.

Ingredientes

- 10 ovos (separar as claras das gemas)
- Um pouco menos de uma xícara
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 250 gramas de chocolate semi-amargo derretido e resfriado
- 2 xícaras de nozes

Modo de preparo

Unte uma forma redonda.
Num recipiente, misture as gemas e o açúcar até obter um creme grosso e claro. Usando uma espátula, acrescente o chocolate e as nozes. Num outro recipiente, bata as claras até ficarem firmes. Com uma colher, adicione delicadamente as claras na mistura feita. Coloque numa forma e asse por uma hora



SORBET DE FRUTAS

Adoro servir sorbet substituindo o sorvete, pois não contém gordura e é uma sobremesa leve e refrescante.

Ingredientes

- 2 quilos de morangos passados no multiprocessador
ou
- 12 kiwis passados no multiprocessador
ou
- 4 mangas grandes cortadas em cubos
- 1 $\frac{3}{4}$ de xícara de suco de laranja
- $\frac{1}{2}$ xícara de suco de limão
- 1 $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar

Modo de preparo

Bata a fruta com os outros ingredientes na batedeira. Congele por 2 horas até ficar semicongelado. Bata novamente e congele outra vez. Pode fazer com mais de um sabor em camadas coloridas ou servir simplesmente bolas coloridas. Para facilitar o desenformar, arrume numa forma forrada com plastifilme.

Uma dica: Para servir, use um copo de Martini. Mergulhe a borda num prato com água e, em seguida, num prato com coco ralado. Coloque o sorbet dentro desse copo e sirva. Dá um toque muito elegante.



SORVETE DE DUAS CAMADAS

Este sorvete pode ser feito com as duas camadas ou, se preferir, faça só um sabor por vez.

Ingredientes

Camada de chocolate

- 6 ovos (separar as claras das gemas)
- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de açúcar de baunilha
- 2 colheres de sopa de café
- 2 colheres de sopa de cacau

Camada de baunilha

- 6 ovos (separar as claras das gemas)
- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de açúcar de baunilha
- 3 colheres de sopa de água ou suco de limão

Modo de preparo

Para cada camada, bata as claras até ficarem firmes, adicione o açúcar e bata novamente. Numa outra tigela, bata as gemas com os outros ingredientes. Com a ajuda de uma espátula, incorpore as claras delicadamente com a mistura das gemas. Para facilitar o desenformar, arrume numa forma forrada com plastifilme. Congele a primeira camada por 4 ou 5 horas antes de preparar a próxima. Faça a segunda camada e coloque sobre a primeira. Leve ao freezer. Sirva com calda de chocolate ou frutas.



SORVETE DE CAFÉ COM CHOCOLATE

O café combinado com o chocolate dá um gosto especial à sobremesa.

Ingredientes

- 7 ovos (separar as claras das gemas)
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de chá de café
- 1 colher de chá de baunilha
- 3 colheres de sopa de chocolate ralado

Modo de preparo

Bata as claras até ficarem firmes. Adicione o açúcar, bata novamente e reserve. Num outro recipiente, bata as gemas com o óleo até engrossar e adicione o restante dos ingredientes. Com cuidado, misture as claras. Congele no freezer.





• C U L I N Á R I A •

PESSACH

COM

Pessy



Pessy Gansburg

A americana radicada no Brasil, Pessy Gansburg, que preparou este livro de receitas para Pessach, é responsável, juntamente com seu esposo, o Rabino Noach Gansburg, pela Instituição Centro Judaico Novo Horizonte. Através de seus cursos de culinária judaica, transmite valores e costumes. Para Pessy, um dos maiores objetivos das festas judaicas é a oportunidade de reunir a família e os amigos para passar as tradições com alegria.



· CULINÁRIA ·

PESSACH

COM

Pessy

SUPERVISÃO GERAL
PESSY GANSBURG

COORDENAÇÃO DO PROJETO
LÍDIA GRINBERGAS

PROJETO GRÁFICO
MFAJARDO COMUNICAÇÃO E DESIGN

DIREÇÃO DE ARTE
MARCOS FAJARDO MARINHEIRO

FOTOGRAFIA
ELCIO OHNUMA
GIZELE MARTINO

PRODUÇÃO VISUAL
IRENE LOPES
SÔNIA LOPES

ASSISTENTE CULINÁRIA
LOURDES AVELAR

AGRADECIMENTOS:

BACCO'S CASA * BUFFET MENORÁ * CLEUSA PRESENTES * L'OEIL MÓVEIS E OBJETOS * PEPPER
REGATTA TECIDOS * ROUPA DE MESA * SUXXAR * ZILANA

REALIZAÇÃO:

