

85 receitas práticas de panela de pressão

Receitas na Pressão



Outras Apostilas:

- 88 Receitas de Salgadinhos para Festas (peça informações sobre o preço)**
- 108 Receitas de Pastas Patês e Mousse Salgadas (peça informações sobre o preço)**
- 138 Receitas Práticas de Liquidificador (peça informações sobre o preço)**

Alguns cuidados para cozinhar com a Panela de Pressão

1. Certifique-se de que a panela esteja fechada corretamente. A tampa deve estar ajustada para evitar a saída de vapor.
2. O melhor é colocar a válvula só depois que começar a sair vapor pelo orifício. Assim que a válvula começar a girar, reduza o fogo e comece a contagem do tempo.
3. O uso de ervas, especiarias e condimentos devem ser feitos com cuidado, pois na panela de pressão há uma maior concentração do aroma e do sabor.
4. Não abra a panela ainda quente, pois há perigo de queimaduras. O recomendado é deixar esfriar a temperatura ambiente ou sob água corrente. Algumas preparações dão melhores resultados quando perdem a pressão lentamente, como as carnes e os pudins. Por outro lado, quando se prepara legumes e arroz é preciso esfriar a panela rapidamente para interromper o cozimento e deixá-los "al dente".
5. Quando for cozinhar arroz, feijão, lentilha ou grão-de-bico não ocupe mais de 1/3 da altura de sua panela de pressão. Esses alimentos aumentam de volume durante o cozimento e produzem bastante espuma, o que pode obstruir a saída de vapor da panela.
6. Finalmente, mantenha o orifício de saída de ar e válvula sempre limpos.

Versátil e econômica

Em tempos de economia geral, cozinhar com panela de pressão pode ser uma ótima pedida. Confira sua versatilidade no preparo de pudins, bolos e até macarrão! Utilizada da forma correta, pode dar uma grande ajuda na cozinha.

85 receitas práticas de panela de pressão

Índice de Receitas

Massas e Acompanhamentos

- 1) Arroz de Pressão
- 2) Arroz Rápido de Frango e Palmito
- 3) Baião de Dois
- 4) Batata com Queijo Parmesão
- 5) Berinjela Aperitivo (3 minutos)
- 6) Canjiquinha Mineira
- 7) Cassoulet à Brasileira
- 8) Cassoulet
- 9) Cozido Rapidinho
- 10) Dobradinha com Feijão Branco
- 11) Feijão Roxinho
- 12) Feijão
- 13) Forma de Atum
- 14) Legumes na Pressão (Light)
- 15) Macarrão 3 minutos
- 16) Macarrão Zás-trás
- 17) Macarronada
- 18) Molho de Tomate Caprichado
- 19) Molho Italiano da Mama
- 20) Penne com Calabresa
- 21) Puchero Delicioso
- 22) Talharim com Carne
- 23) Vagem com Bacon

Aves

- 24) Codornas em Molho Escabeche
- 25) Coxas de Frango Aromáticas
- 26) Frango ao Vinho
- 27) Frango com Ervilhas e Bacon
- 28) Frango Frito na Panela de Pressão
- 29) Galinha ao Molho Pardo
- 30) Galinha Atolada
- 31) Moela de Frango Especial
- 32) Peito de Frango dos Açores

Caldos e Sopas

- 33) Canja na Pressão
- 34) Goulash cremoso
- 35) Sopa Creme de Mandioquinha
- 36) Sopa de Feijão Branco
- 37) Sopa de Legumes
- 38) Sopa de Lentilhas
- 39) Vichyssoise

Carnes

- 40) Barreado na Pressão
- 41) Bife de Panela com Batatas e Legumes

85 receitas práticas de panela de pressão

- 42) Bife Rolê com Purê de Batatas
- 43) Bife Suíço
- 44) Bifes de Panela com Macarrão e Brócolis
- 45) Bucho ao Molho
- 46) Carne à Napolitana
- 47) Carne ao Molho de Cerveja Preta
- 48) Carne de Panela ao Molho de Maracujá
- 49) Carne Seca na Moranga
- 50) Coelho com Ervas
- 51) Contra-Filé com Farofa Especial
- 52) Costela com Agrião
- 53) Costela de Boi com Ameixa
- 54) Costela Surpreendente
- 55) Joelho de Porco (Einsbein)
- 56) Lagarto ao Molho Curry
- 57) Lagarto na Cerveja
- 58) Lagarto Recheado ao Molho Dourado
- 59) Lagarto Recheado Diferente
- 60) Língua a Parmegiana
- 61) Lombo na Cerveja
- 62) Maminha Prática e Deliciosa
- 63) Ossobuco
- 64) Picanha na Cerveja
- 65) Rabada com Polenta
- 66) Vaca Atolada Mineira

Lanches

- 67) Pão de Panela de Pressão
- 68) Pizza de Panela de Pressão

Peixes

- 69) Atum em Conserva
- 70) Bacalhoda na Pressão
- 71) Sardinhas em Conserva

Doces

- 72) Abacaxi em Calda Diet
- 73) Arroz Doce de Panela de Pressão (Light)
- 74) Arroz Doce de Panela de Pressão
- 75) Bolo de Especiarias e Maçã
- 76) Cake de Panela de Pressão
- 77) Canjica Doce
- 78) Compota de Maçãs Gelatinadas
- 79) Compota de Mamão Verde
- 80) Doce de Abóbora em Pedacos
- 81) Doce de Leite Condensado
- 82) Estrogonofe de Uva e Nozes
- 83) Pudim de Café
- 84) Pudim de Milho Verde
- 85) Pudim de Panela de Pressão

85 receitas práticas de panela de pressão

MASSAS E ACOMPANHAMENTOS:

1) Arroz de Pressão

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo
1½ xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
1 pimentão verde picado
200g de milho verde
1 cenoura ralada em ralo grosso
1 cebola ralada
1 colher (sopa) de sal
2 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

Numa panela de pressão, coloque o óleo, o arroz, o pimentão, o milho verde, a cenoura, a cebola, o sal e a água. Tampe a panela e leve ao fogo para cozinhar. Deixe ferver. Mantenha no fogo por 3 minutos, desligue e abra a panela somente após 20 minutos.

2) Arroz Rápido de Frango e Palmito

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de óleo
1 peito de frango (cortado em cubos)
1 e 1/2 xícara (chá) de arroz
1 xícara (chá) de palmito picado
1/2 lata de purê de tomate
2 tabletes de caldo de galinha
2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e frite rapidamente o frango. Junte o arroz, refogue um pouco e junte o palmito, o purê de tomate e os tabletes de caldo de galinha dissolvidos em três xícaras (chá) de água fervente. Feche a panela de pressão e quando iniciar a fervura conte 3 minutos. Retire do fogo e deixe sair toda a pressão. Abra a panela, passe para uma travessa e sirva polvilhado com a salsa.

3) Baião de Dois

Ingredientes

3 litros de água
500g de feijão mulatinho ou carioquinha
200g de bacon cortado em cubos
400g de carne de sol
300g de charque

85 receitas práticas de panela de pressão

250g de lombo de porco
250g de lingüiça calabresa
300g de arroz cru
100 ml de azeite ou usar a gordura do próprio bacon.
3 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
½ xícara (chá) cebolinha picada
½ xícara (chá) salsinha
½ xícara (chá) coentro
200ml de leite de coco

Modo de preparo

Tire o sal das carnes no dia anterior, trocando duas vezes a água neste período. Aqueça, numa panela de pressão, 3 litros de água. Coloque o feijão, a carne de sol, o charque e o lombo de porco. Tampe a panela e quando começar a pressão deixe por 30 minutos em fogo alto. Após os 30 minutos de cozimento na pressão, deixe esfriar, abra a panela e adicione a lingüiça calabresa. Deixe cozinhando com a panela destampada.

Numa frigideira, faça o tempero. Coloque o azeite e refogue o alho, a cebola e o bacon. Depois acrescenta a cebolinha e a salsinha. Coloque o arroz e refogue mais um tempo. Junte o refogado ao feijão e as carnes. Coloque o leite de coco e sal se necessário. Deixe por mais 30 minutos em fogo baixo ou até cozinhar o arroz e secar a água. Desligue o fogo.

Sirva imediatamente.

Se quiser salpique com queijo branco picado.

Para servir acompanha bananas da terra fritas, torresmo e farofa.

4) Batata com Queijo Parmesão

Ingredientes

4 batatas médias descascadas
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite
1 cebola média ralada
1 pitada de noz-moscada
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
3 colheres (sopa) de ervas frescas picadas
Sal a gosto

Lave e corte as batatas em cubos médios. Reserve. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo e o sal. Acrescente o leite, a cebola, a noz-moscada e mexa até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Derreta a manteiga na panela de pressão, junte as batatas e a mistura de leite. Mexa bem e, assim que ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 8 minutos, ou até as batatas ficarem macias.

85 receitas práticas de panela de pressão

Resfrie rapidamente a panela e transfira as batatas para um refratário. Salpique o queijo ralado e as ervas frescas. Sirva bem quente.

5) Berinjela Aperitivo (3 minutos)

Ingredientes

3 berinjelas picadas em cubos
1 pimentão amarelo ou vermelho em tirinhas finas (opcional)
1 cebola grande
3 dentes de alho
orégano
cheiro verde
1/2 xícara (chá) de azeite
sal a gosto

Modo de Preparo

Leve ao fogo tudo junto dentro da panela de pressão, por 3 minutos. Quando começar a chiar, está pronto.

Dica: Acrescente passas ou nozes.

6) Canjiquinha Mineira

Ingredientes:

1 Kg de canjiquinha
1 Kg de costelinha de porco crua
1/2 Kg de lingüiça calabresa
1/2 Kg de charque
cebola, alho e salsa e cebolinha a gosto.
água
sal e Pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Deixe a canjiquinha de molho em água por aproximadamente 02 (duas) horas, escorra e reserve. Cozinhe o charque em panela de pressão. Corte a costelinha em pedaços pequenos e, numa panela lubrificada com óleo, frite-os. Quando estiverem quase no ponto acrescente a lingüiça calabresa e continue mexendo até que fiquem totalmente dourados. Transfira a costelinha e a calabresa para outra panela limpa, acrescente o charque, a cebola, o alho e o salsa e cebolinha bem picados e leve ao fogo. Acrescente a canjiquinha e misture bem para que não grude no fundo da panela, regando aos poucos com a gordura da fritura da costelinha. Adicione água até que cubra todos os ingredientes, tempere com sal e pimenta a gosto, vá adicionando água até que a canjiquinha fique totalmente cozida. Sirva quente acompanhada de pão. Para rebater e eliminar a cor amarela da canjiquinha acrescente duas colheres de extrato de tomate. Se desejar a

85 receitas práticas de panela de pressão

canjiquinha mais pastosa quando estiver quase no ponto não acrescente muita água.

7) Cassoulet à Brasileira

Ingredientes:

1/2 quilo de feijão branco

1/2 quilo de lombo salgado em cubos

250 g de lingüiça em rodelas

1 cebola

2 dentes de alho

1 amarrado de salsa, cebolinha verde e louro meio quilo de abóbora.

2 tabletes de caldo de bacon

Modo de Preparo:

Escolha, lave e deixe o feijão de molho de véspera. À parte, lave e deixe o lombo de molho também de véspera. Afervente o lombo, escorra a água e leve ao fogo, em panela de pressão, juntamente com a lingüiça e um litro de água, por 15 minutos.

Deixe sair à pressão, abra a panela e acrescente o feijão com mais meio litro de água fervente, a cebola, os dentes de alho e o amarrado de salsa, cebolinha e louro.

Cozinhe em panela de pressão por mais 15 minutos. Deixe sair à pressão, abra a panela e acrescente a abóbora, os tabletes de caldo e, se necessário, junte um pouco mais de água. Deixe cozinhar em panela tampada (sem pressão) até que a abóbora fique macia. Retire o amarrado de salsa, cebolinha e louro e sirva com arroz branco.

85 receitas práticas de panela de pressão

8) Cassoulet II

Ingredientes

500g de feijão branco
2 lingüiças calabresas defumadas cortadas em pedaços
2 lingüiças calabresas frescas cortadas em pedaços
2 lingüiças toscanas cortadas em pedaços
2 folhas de louro
2 colheres (sopa) de óleo
1 kg de pedaços de frango
500g de lombo de porco cortados em cubos ou de costelinhas de porco picadas
3 tomates, sem pele e sem sementes, picados.
1 cebola grande picada
Sal e pimenta-do-reino (ou molho de pimenta) a gosto

Modo de preparo

Numa panela de pressão grande, coloque o feijão, as lingüiças e o louro. Complete com água até ultrapassar o feijão (cerca de 4 dedos) e feche a panela. Assim que começar a ferver, cozinhe por 10 minutos. Enquanto isso, aqueça o óleo e doure o frango e o lombo. Junte os ingredientes restantes, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe no fogo baixo com a panela tampada, mexendo de vez em quando, até que as carnes estejam bem cozidas (se necessário, acrescente um pouco de água). Acrescente essa mistura ao feijão e mexa bem. Se desejar, junte salsinha e cebolinha verde picada. Sirva bem quente com arroz branco e escarola refogada.

9) Cozido Rapidinho

Ingredientes

1 maminha
2 cubos de caldo de carne
6 cebolas
2/3 de copo de água
8 fatias de bacon (opcional)

Modo de Preparo

Corte as cebolas em rodelas, não muito finas.

Coloque, pela ordem, em uma panela de pressão: o bacon ao fundo, a maminha, as rodelas de cebolas, os dois cubinhos de caldo de carne e a água.

Leve a panela ao fogo alto, por exatos 45 minutos, contando o tempo sem pressão.

Você terá a impressão de que a carne estará queimando, mas isso não ocorre.

Então, retire do fogo, corte a maminha em fatias não muito grossas, arrume em travessa e coloque o caldo que fica na panela por cima. Verá que deliciosa carne assada.

85 receitas práticas de panela de pressão

10) Dobradinha com Feijão Branco

Ingredientes

2 kg de bucho
6 limões
1/2 kg de feijão branco
2 tomates sem pele picados
1 cebola
250 g de lingüiça curada picada em cubos
1 cabeça de alho inteira
2 folhas de louro
colorante alimentício
1 colher (sopa) de páprica picante
hortelã
sal a gosto
azeite
salsinha picada

Modo de Preparo

Deixe o feijão branco de molho, de véspera. Cozinhe o feijão branco na água com 1 cabeça de alho inteira sem descascar, folha de louro e sal, até amolecer, sem desmanchar (cerca de 20 minutos) - Reserve.

Retire toda gordura do bucho e corte em tiras. Coloque dentro de um recipiente e lave várias vezes na água. Em seguida esprema todo o limão (com a casca) dentro da última água e espere uns 10 minutos. A seguir, escale o bucho em água quente pelo menos por 3 vezes. Pegue uma panela de pressão; coloque água, o bucho, 1 cebola inteira descascada, hortelã, louro e sal. Feche a panela e leve para cozinhar por uns 15 minutos ou até o bucho ficar macio.

Em outra panela aqueça o azeite frite a lingüiça, acrescente 1 cebola picada, colorante alimentício, páprica, salsinha e o tomate. Para finalizar; escorra o bucho e junte ao feijão branco e o refogado da lingüiça. Deixe apurar por mais uns 10 minutos para pegar gosto.

11) Feijão Roxinho

Ingredientes:

2 xícaras de feijão
200 g de carne (músculo)
1/2 colher (sopa) de sal
1 pitada de canela

Modo de Preparo:

Na véspera, escolha bem o feijão, lave e ponha de molho. No dia seguinte jogue fora à água, escolha o feijão, lave-o e reserve. Lave bem a carne, corte-a em pedaços médios e cozinhe na panela de pressão (sem tampá-la) com água e sal. Quando começar a ferver, retire a espuma que formar com a escumadeira, tampe a panela e deixe cozinhar durante 30 minutos na pressão. Abra a panela, junte o

85 receitas práticas de panela de pressão

feijão e a canela e deixe cozinhar em fogo brando durante 30 minutos sem pressão. Sirva quente.

12) Feijão (como fazer)

Para cada xícara de feijão, tenha como base, 4 xícaras de água.
Em nossa receita, vamos utilizar 1 xícara de feijão.

Se for cozido numa panela de pressão, demora aproximadamente 15 minutos.
Numa panela comum, com tampa, demora 1 hora.

Como preparar

Escolha o feijão. Tire as pedrinhas e impurezas. Coloque de molho em água fria.
Deixe no mínimo 4 horas.

O ideal é colocar o feijão de molho um dia antes de sua preparação.

Isto é necessário para que seu cozimento seja mais rápido e o caldo engrosse.

Tempo de Cozimento

O tempo de cozimento do feijão é muito variável, pois depende da qualidade do feijão. Você pode usar diversos tipos de feijão: carioquinha, mulatinho, roxinho, preto, etc.

Cada tipo de feijão tem seu tempo de cozimento.

Como Cozinhar

Há diversas maneiras de se preparar o feijão.

Vamos apresentar a vocês, 3 maneiras clássicas de preparo.

Junto com o feijão, na hora de cozinhar, se quiser, adicione 1 folha de louro.

Cozimento Rápido

Escorra o feijão, coloque numa panela de pressão e adicione 4 xícaras de água.
Quando começar a sair vapor pela válvula, apague o fogo e deixe tampada por 30 minutos.

Passado esse tempo, reacenda o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos, ou até amaciar.

Deixe esfriar naturalmente, até perder a pressão.

Abra a panela, e engrosse o caldo, deixando ferver ou acrescentando mais água.

Cozimento Normal

Deixe o feijão de molho de véspera, com a água já na medida.

Coloque na panela de pressão o feijão com a própria água em que ficou de molho e cozinhe por 15 minutos, ou até amaciar.

Ao usar a própria água do molho, você não perde nutrientes.

Deixe esfriar naturalmente, até perder a pressão.

Abra a panela, e engrosse o caldo, deixando ferver ou acrescentando mais água.

Cozimento Lento

Coloque numa panela, de preferência, de ferro, e cubra com água.

85 receitas práticas de panela de pressão

Acenda o fogo e cozinhe até amaciar o feijão, por cerca de 1 hora.
Vá colocando água quente, sempre que necessário.
Depois de macio, deixe engrossar o caldo.

Como Temperar

O tempero clássico, utiliza os seguintes ingredientes para cada xícara de feijão:

1/2 cebola ralada
3 dentes de alho amassados
óleo de girassol para refogar
sal a gosto

Numa frigideira, coloque o óleo e esquite até ficar bem quente.
Junte a cebola, o alho e refogue, até a cebola ficar transparente.

Adicione o refogado ao feijão cozido, coloque sal a gosto e misture. Deixe ferver um pouco para pegar gosto.
Desligue e sirva.

13) Forma de Atum

Ingredientes

1 colher (sopa) de manteiga
3 latas de atum ralado
1 lata de ervilha
1 cebola média picada
1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
4 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de páprica picante
sal a gosto

Modo de Preparo:

Unte com a manteiga uma fôrma de furo no meio, com capacidade para 700 ml, que caiba facilmente dentro da panela de pressão. Reserve.

Coloque em uma tigela o atum, a ervilha, a cebola, a farinha de rosca, a salsinha, a páprica e o sal. Misture até obter uma massa homogênea e disponha na fôrma untada. Pressione a massa, cubra com papel-alumínio e amarre com barbante (veja pág. 30).

Coloque na panela de pressão 1 xícara (chá) de água e a fôrma. Tampe a panela e, assim que começar a chiar, deixe cozinhar por mais 10 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar.

Certifique-se que a panela está sem pressão, abra e retire a fôrma e o papel-alumínio. Desenforme e sirva, se preferir, com tomates e cebola refogados.

14) Legumes na Pressão (Light)

Ingredientes

85 receitas práticas de panela de pressão

250 g de batatas tipo bolinha
1 cenoura grande
100 g de vagens
1 colher (sopa) de margarina light
1 colher (chá) de segurelha desidratada
1 colher (chá) de salsa desidratada
sal a gosto

Modo de Preparo

Descasque as batatas, corte as pontas das vagens e as cenouras em lascas. Na panela de pressão, coloque a margarina light e, depois de derretida, acrescente os legumes, o sal, a segurelha e a salsa desidratadas. Tampe a panela e, quando começar a fazer barulho da pressão, marque 5 minutos. Espere sair à pressão para abrir a panela.

15) Macarrão 3 Minutos

Ingredientes

4 colheres (sopa) de azeite
½ cebola ralada
550 g de frango cortado em tirinhas
1 litro de água fervente
500 ml de creme de leite
2 latas de molho de tomate
500 g de macarrão curto
2 tabletes de caldo de galinha
2 colheres (sopa) de manjericão fresco picado
1 colher (sobremesa) de tempero pronto
1 pitada de canela
1 pitada de gengibre
100 g de queijo ralado

Modo de preparo

Numa panela de pressão, aqueça o azeite e doure a cebola.
Frite o frango até dourar.
Junte a água fervente, o creme de leite, o molho de tomate, o macarrão, os tabletes de caldo, o manjericão, o tempero pronto, a canela e o gengibre.
Misture, tampe a panela e deixe ferver.
Quando começar a pressão, marque 3 minutos e desligue o fogo.
Deixe terminar a pressão da panela.
Abra e mexa bem.
Coloque em uma travessa e junte ao queijo ralado.

Obs: Não pode ultrapassar 5 minutos de cozimento.

Dica: Pode ser feito com carne moída, lingüiça e atum.

85 receitas práticas de panela de pressão

16) Macarrão Zás-Trás

Ingredientes:

01 lata de molho de tomate temperado
600 ml de água
01 cubo de caldo
01 pacote de 500g de macarrão tipo parafuso

Opções:

01 lata de creme de leite
champignon picado
azeitonas picadas
sal a gosto

Modo de Fazer:

Na panela de pressão, coloque o molho, a água e o caldo (em cubo). Leve ao fogo até ferver. Acrescente o macarrão, feche a panela e deixe cozinhar por 6 minutos sob pressão. Retire a pressão, abra a panela e junte o creme de leite e os ingredientes opcionais. Sirva a seguir com queijo ralado.

17) Macarronada

Ingredientes:

1 pacote 500g de macarrão parafuso
1 lata de creme de leite
1 lata de molho de tomate
1/2kg de carne moída
200g de queijo mussarela fatiada ou ralada
2 cebolas picadas
sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão doure a cebola com 03 colheres de margarina ou manteiga. Coloque a carne moída e deixe refogar por 10 minutos em fogo baixo. Acrescente o molho de tomate e deixe ferver, acrescente o sal, o creme de leite e logo em seguida, o macarrão. Coloque um litro de água fervendo. Tampe a panela e quando pegar pressão, espere 3 minutos. Retire da panela de pressão e coloque numa travessa. Coloque o queijo mussarela por cima e se achar necessário leve ao forno para gratinar.

85 receitas práticas de panela de pressão

18) Molho de Tomate Caprichado

Ingredientes:

1 caixa ou lata de purê ou extrato de tomate
1 xícara de água
1 cebola (média) batida ou ralada bem pequena
2 tabletes ou saquinhos de caldo de galinha em pó
2 colheres de sopa óleo
3 folhas de manjericão
1 colher de sobremesa de catchup
cebolinha a gosto
sal a gosto

Em uma panela de pressão, frite a cebola no óleo até ficar levemente dourada. Dissolva os tabletes de caldo de galinha na fritura. Ponha em seguida, o molho de tomate, a água, a cebolinha, o manjericão e o sal. Tampe a panela. Quando iniciar a pressão, marque 8 a 10 minutos. Desligue a panela e deixe a pressão sair naturalmente. Se o molho estiver com muita água, retorne ao fogo e deixe secar um pouco, com a panela destampada. Sirva diretamente no prato por cima do macarrão.

Dicas: se preferir, adicione carne moída.

19) Molho Italiano da Mama com Carne e Lingüiça

Ingredientes

4 colheres (sopa) de óleo
1 cebola ralada
500 g de carne moída
1 ½ Kg de lingüiça calabresa em rodela ou moída
2 folhas de louro
orégano a gosto
3 tabletes de caldo de carne
1/2 copo de conhaque
1 ½ Kg de tomates maduros picados

Modo de Preparo

Numa panela de pressão, refogue a cebola com o óleo até dourar. Em seguida, junte a carne moída, a calabresa, as folhas de louro, o orégano a gosto, os tabletes de caldo de carne e o conhaque. Mexa bem. Bata no liquidificador os tomates com um pouco de água e misture aos ingredientes na panela de pressão. Tampe e cozinhe em fogo brando, por 40 minutos. Depois, abra, coloque 1 copo de água e deixe cozinhar por no mínimo 2 horas, sempre abrindo e mexendo bem (até que você abrindo a panela à gordura esteja em cima do molho) Deixe esfriar

85 receitas práticas de panela de pressão

empregue em molhos de massa. Se quiser congelar, reserve em porções pequenas e utilize quando precisar.

20) Penne com Calabresa na Pressão

Ingredientes:

- 1 medida de macarrão penne ou gravatinha (use de sua preferência)
- 1 medida de lingüiça calabresa picada em pequenos cubos ou bacon.
- 1 lata de molho de tomate (industrializado)
- ½ colher de sobremesa rasa de sal, ou a gosto
- 1 ½ medida de água
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 cebola pequena picada
- 4 dentes de alho picados 1 fio de óleo

Modo de Preparo:

- Frite a calabresa no óleo pre-aquecido, até dourar.
- Acrescente a cebola e o alho até murchar a cebola, sem dourar.
- Acrescente os demais ingredientes e misture.
- Feche a panela de pressão, e acenda o fogo.
- Depois que pegar pressão, diminua o fogo, e cozinhe por 6 minutos.
- Apague o fogo, e deixe perder a pressão naturalmente.
- Abra a panela, polvilhe com o cheiro verde e sirva quente.
- Sirva com queijo parmesão ralado.

21) Puchero Delicioso

Ingredientes:

- 1/2 quilo de grão-de-bico
- 1 cebola grande ralada
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 quilo de coxão mole cortado em cubos
- 100 g de toucinho defumado picado
- 1 paio picado
- 1 lingüiça calabresa picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 3 cenouras cortadas em cubos
- 2 tabletes de caldo de carne

Modo de Preparo:

- Deixe o grão-de-bico de molho em água, de um dia para o outro. Cozinhe-o em panela de pressão por aproximadamente 30 minutos e reserve.
- Frite a cebola no óleo até dourar. Acrescente aos poucos a carne, o toucinho, o paio, a lingüiça, os tomates e deixe refogar. Em seguida junte a cenoura, os tabletes de caldo e deixe cozinhar, colocando água fervente, se necessário.
- Quando a carne estiver cozida, acrescente o grão-de-bico e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até apurar bem o molho. Sirva quente como prato único.

85 receitas práticas de panela de pressão

22) Talharim com Carne

Ingredientes

4 tomates sem pele e sem sementes
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1/2 cebola média picada
250 g de carne moída
2 colheres (sopa) de orégano fresco
200 g de talharim
sal a gosto
queijo ralado

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os tomates, o extrato de tomate e 1/2 xícara (chá) de água, até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Aqueça o óleo na panela de pressão, junte a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até murchar. Acrescente a carne moída e frite por 5 minutos, mexendo de vez em quando, ou até dourar levemente. Junte a mistura de tomate, o orégano e acerte o sal.

Mantenha a panela destampada no fogo e, assim que ferver, acrescente o talharim e 1 xícara (chá) de água. Tampe a panela, cozinhe por mais 3 minutos e retire. Resfrie a panela rapidamente e transfira o talharim para um refratário. Polvilhe queijo ralado e sirva.

23) Vagem com Bacon

Ingredientes

1/2 kg de vagem
4 fatias médias de bacon
3 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de suco de limão
sal a gosto
salsinha picada para decorar

Modo de Preparo:

Corte as extremidades das vagens, lave e parta-as ao meio. Reserve.

Corte as fatias de bacon em tiras menores e coloque-as na panela de pressão. Leve ao fogo e frite por 3 minutos, ou até desprender parte da gordura. Retire o excesso de gordura da panela e reserve o bacon.

Em seguida, acrescente o alho e a vagem e refogue por 3 minutos, ou até o alho dourar levemente. Junte a salsinha, a pimenta, o suco de limão, 1/2 xícara (chá) de água e o sal. Tampe a panela e leve ao fogo por 5 minutos, ou até a vagem ficar macia.

85 receitas práticas de panela de pressão

Retire do fogo, resfrie rapidamente a panela e disponha a vagem em uma travessa. Salpique o bacon reservado e decore com salsinha picada.

AVES

24) Codornas em Molho Escabeche

Ingredientes

4 codornas
1/2 L de azeite
100 ml de vinagre tinto
100 ml de vinho tinto
1 cenoura cortada ao meio
1 cebola cortada em gomos
sal a gosto
ramos de alecrim
pimenta-do-reino em grãos a gosto
3 folhas de louro
4 tomates cortados em rodela
alface americano
rúcula

Modo de Preparo

Abra a codorna ao meio lave e tempere com sal, vinho tinto e pimenta. Deixe marinar por uns 20 minutos. Pegue uma panela de pressão e vá intercalando; as codornas, alecrim, as cenouras, as folhas de louro, pimenta-do-reino em grãos e o alho laminado. Regue tudo com o vinagre e o azeite de oliva. Corrija o sal e tampe a panela. Leve ao fogo bem baixo por uns 20 minutos. Sirva esse prato decorando com a rúcula, tomate e alface americano.

25) Coxas de Frango Aromáticas

Ingredientes

8 coxas de frango
sal a gosto
pimenta do reino a gosto
páprica doce a gosto
2 folhas de louro
cominho a gosto
alecrim fresco a gosto
1 dente de alho picado
1/2 L de fermentado de maçã

Para o purê

4 mandioquinhas
1 colher (sopa) de manteiga
3/4 xícara (chá) de leite

85 receitas práticas de panela de pressão

sal a gosto
noz moscada a gosto

Para a vagem
300 g de vagem manteiga cortada ao meio
1/4 de cebola picada
1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo

Faça as coxas: tempere as coxas com sal, pimenta do reino, alho, páprica doce, folha de louro, cominho, alecrim fresco, azeite e fermentado de maçã. Deixe marinar por 1 hora. Em uma frigideira, aqueça o azeite, seque um pouco as coxas em um papel toalha e frite-as. Retire as coxas e coloque em um refratário, juntamente com o óleo da fritura e a marinada. Leve ao forno para cozinhar. Faça o purê: aqueça água e cozinhe a mandioquinha em panela de pressão. Passe a mandioquinha no espremedor e leve a uma panela. Adicione manteiga, sal, noz moscada e leite. Mexa. Faça a vagem: Em uma panela, derreta a manteiga e murche a cebola. Coloque a vagem e refogue. Sirva as coxas de frango com o purê de mandioquinha e as vagens.

26) Frango ao Vinho

Ingredientes

1 frango médio cortado pelas juntas
5 ramos de salsinha
3 ramos de manjericão
1 folha de louro
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
4 dentes de alho amassados
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de cebolinha picada
3 tomates, sem pele e sem sementes, em cubos pequenos
2 xícaras (chá) de vinho branco
1 tablete de caldo de carne
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
250 g de cogumelos em conserva cortados ao meio
sal a gosto

Modo de Preparo:

Retire a pele do frango, lave e seque com papel toalha. Transfira para uma tigela, tempere com sal, cubra com filme plástico e deixe tomar gosto por 10 minutos. Com um barbante, amarre os ramos de salsinha, manjericão e louro. Reserve. Aqueça o óleo na panela de pressão e frite o frango por 8 minutos, ou até dourar um pouco. Junte a cebola e o alho e refogue, mexendo de vez em quando. Assim que dourar, polvilhe a farinha de trigo e sacuda a panela até a farinha se misturar ao óleo. Reduza o fogo e mexa até a farinha tostar ligeiramente.

85 receitas práticas de panela de pressão

Em seguida, junte a cebolinha, o tomate, o vinho, o tablete de caldo de carne esfarelado, o extrato de tomate, o buquê de ervas reservado e acerte o sal. Assim que ferver, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos, ou até o frango ficar macio. Retire do fogo, certifique-se que a panela está sem pressão e abra. Retire o buquê de ervas, acrescente os cogumelos e misture bem. Cozinhe por mais alguns minutos, ou até os cogumelos ficarem levemente macios.

27) Frango com Ervilhas e Bacon

Ingredientes

1 frango inteiro cortado
100 g de bacon em cubos
1 talo de alho poró em rodela
250 g de ervilha seca
dente de alho picado
1 cebola picada
azeite
farinha de trigo
1 folha de louro
sálvia a gosto
sal a gosto
pimenta a gosto
1 copo de fermentado de maçã ou vinho branco

Modo de Preparo

Em água fervente, coloque as asas e a costela do frango para formar o caldo. Deixe a ervilha seca de molho em água por 24 horas. Coloque as ervilhas, sem a água, em uma panela e, para cozinhar, adicione parte do caldo de frango e a folha de louro. Cozinhe por 25 minutos até secar. Se utilizar panela de pressão, cozinhe por 15 minutos. Tempere os outros pedaços de frango com sal, pimenta do reino e com o fermentado de maçã ou vinho branco. Deixe marinar por 30 minutos. Em um prato, coloque farinha de trigo e passe os pedaços de frango para empanar, retirando o excesso. Em uma panela, frite os pedaços de frango em pouco azeite. Adicione a cebola e o alho até murchar e dourar. Acrescente as folhas de sálvia, o caldo da marinada e parte do caldo de frango. Tampe a panela até cozinhar. Em outra panela, aqueça azeite e frite o bacon. Em seguida, adicione o alho poró e espere murchar. Adicione as ervilhas já cozidas, desprezando o caldo. Em uma travessa, coloque o frango cozido (desprezando as folhas de sálvia) e, por cima, a ervilha com bacon e alho poró.

28) Frango Frito na Panela de Pressão

Ingredientes

1 frango (de aproximadamente 1,5kg)
6 dentes de alho (amassados)
1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho
1 colher (sopa) de sal

85 receitas práticas de panela de pressão

3 folhas de louro (frescas)
1 lata de óleo

Modo de Fazer

Lave muito bem o frango, tempere com o alho, o vinagre, o sal e o louro. Deixe marinar por 2 horas, no mínimo. Leve ao fogo uma panela de pressão de 7 litros, aqueça o óleo (use a lata toda), coloque o frango sem os temperos, deixando o peito para baixo. Retire o pino da panela, feche a tampa e deixe cozinhar por 30 minutos. Abra a panela, vire o frango e deixe mais 10 minutos, para dourar a outra parte. No próprio óleo do frango, frite algumas batatinhas para acompanhamento.

29) Galinha ao Molho Pardo

Ingredientes

1 galinha em pedaços
1 cebola média picada
óleo suficiente
temperos (alho, cominho, sal, pimenta branca, orégano, coloral, folha de louro, manjeriço e salsa)
3 copos (americanos) de água

Molho Pardo

1/2 copo (americano) de vinagre
1 xícara (chá) de sangue
1 pimentão grande picado
2 tomates picados
1 punhado de hortelã

Modo de Preparo

Lave bem a galinha com água fria e depois escale com água fervente. Reserve. Numa panela de pressão, misture o óleo, a cebola e os temperos (quantidade a gosto). Leve ao fogo brando para refogar. Junte a galinha e refogue-a até dourar. Junte os copos de água, tampe e cozinhe por 15 minutos. Para o molho pardo, bata bem no liquidificador o vinagre, o sangue, o pimentão, a hortelã e o tomate. Tire a pressão da panela com a galinha e junte o molho pardo. Deixe ferver, mexendo, até o molho engrossar e a galinha terminar de cozinhar.

85 receitas práticas de panela de pressão

30) Galinha Atolada

Ingredientes

1 galinha média
2 dentes de alho
sal a gosto
pimenta a gosto
1/2 folha de louro
2 galhos de segurelha
2 folhinhas de manjeriço fresco ou o dobro secas
2 colheres (sopa) de vinagre

Para Refogar

3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola grande picada
1 dente de alho
2 tomates grandes picados
800 g de mandioca cozida
coentro picado a gosto

Modo de Preparo

Tempere a galinha umas duas ou três horas antes de refogar. Coloque a panela de pressão no fogo e quando estiver quente, junte o óleo. Coloque a galinha para refogar, sem os temperos (reserve-os). Quando estiver começando a dourar, junte a cebola, o alho e deixe refogarem junto. Coloque o tomate picado, refogue mais um pouco e junte o tempero em que a galinha ficou de molho. Cubra com água e feche a panela de pressão. Deixe que cozinhe, entre 30 e 40 minutos. Quando a galinha estiver macia, junte a mandioca. Acrescente mais água, se necessário. Deixe por uns 10 minutos, até que a mandioca derreta, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Não esqueça de acertar o sal. Por último, junte o coentro picado e desligue o fogo. Sirva com arroz branco.

31) Moela de Frango Especial

Ingredientes

2 kg de moela de frango
8 maçãs(4 vermelhas e 4 verdes)
1 vidro de palmito
1 lata de creme de leite light com soro
1 maço de manjeriço(usar a metade)
1 maço de cebolinha
1 maço de salsinha
3 cebolas de cabeça médias
3 dentes de alho
300 g de uvas passas brancas sem caroços
4 tabletes de caldo de galinha

85 receitas práticas de panela de pressão

Modo de Preparo

Limpar as moelas, passá-las em água quente com vinagre, ficar por 15 minutos de molho.

Picar cada moela em dois pedaços e passar na água fria, escorrer e separar. Picar as maçãs e o palmito em cubos maiores. Separar, picar salsa, cebolinha e o majericão, separar. Colocar panela de pressão no fogo, com 4 colheres de sopa de óleo de milho, adicionar as cebolas de cabeça picadinha, no óleo até dourar, a seguir colocar o alho socado, quando estiver tudo dourado, afogar as moelas dourá-las bem afogadinhas e a seguir colocar 700 ml de água com 4 tabletes de caldo de galinha, misturar e tampar a panela para cozimento durante 30 minutos. Abrir, a panela e ver se estão macias e verificar o tempero de sal. Se estiverem cozidas desmanchar num pouco do caldo, já frio 2 colheres de sopa rasa de amido de milho e acrescentar as moelas. Por último colocar as maçãs, o palmito, as uvas passas até as maçãs ficarem al dente, acrescentar a salsa, a cebolinha, majericão, e na hora de servir colocar o creme de leite.

Guarnição: arroz branco e batata palha.

32) Peito de Frango dos Açores

Ingredientes:

4 peitos de frango sem ossos
1 cabeça de alho descascada
2 colheres de sopa de óleo
2 pimentões de qualquer cor ou misturados
240ml de creme de leite fresco

Modo de Preparo:

Numa panela de pressão frite os alhos no óleo, junte o frango e refogue. Junte um pouco de água ou vinho branco.

Tampe a panela e assim que começar a apitar conte 20 minutos.

Abra a panela e coloque os pimentões, o creme de leite e outros temperos a seu gosto.

Com o fogo ligado deixe o molho apurar.

Sirva o frango com este molho.

SOPAS E CALDOS

33) Canja na Pressão

Ingredientes:

1 peito de frango limpo
2 colheres (sopa) de azeite
6 dentes de alho amassado
3 litros de água fervendo
3 tabletes de caldo de galinha
1 talo de salsão
sal

85 receitas práticas de panela de pressão

1 tomate sem pele picado
2 cenouras raspadas e cortadas em cubos
2 batatas cortadas em cubos
1 xícara (chá) de arroz cru lavado e posto de molho por 15 minutos
salsa para polvilhar

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão coloque o azeite e frite aí o alho. Quando dourado, despeje sobre ele 2 litros de água fervendo e acrescente os caldos, o salsão, o tomate, a cenoura e a batata. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos. Abra a panela, retire o salsão desfie o frango e volte para a panela, acrescente o outro litro de água, o arroz e deixe cozinhar em fogo brando até o arroz ficar macio. Prove o sal e salpique salsa picada.

34) Goulash cremoso

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de manteiga
1 quilo e meio de músculo, acém ou braço cortado em cubos
4 cebolas médias raladas
1 colher (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de vinagre
4 tomates sem pele e sem sementes, picados
1/2 colher (sopa) de páprica doce
Pimenta-do-reino em pó a gosto
2 folhas de louro
2 tabletes de caldo de carne
1 lata de creme de leite

Modo de Preparo:

Derreta a manteiga na panela de pressão e frite aí a carne aos poucos, de maneira a não juntar suco. Acrescente as cebolas e continue refogando. Polvilhe a carne com a farinha de trigo, acrescente o vinagre e deixe dourar em fogo forte. Acrescente os tomates, a páprica, a pimenta-do-reino e o louro. A seguir, junte os tabletes de caldo dissolvidos em um litro de água fervente, feche a tampa da panela de pressão e deixe cozinhar por aproximadamente uma hora, ou até que a carne fique macia. Prove o tempero e misture o creme de leite. Sirva a seguir.

85 receitas práticas de panela de pressão

35) Sopa Creme de Mandioquinha

Ingredientes

300 g de acém em pedacinhos
5 mandioquinhas (batata baroa)
macarrão cabelo de anjo
1 tablete de caldo de carne
azeite ou margarina
1 cebola pequena
3 dentes de alho
cheiro verde
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Refogue a carne no azeite com todos os temperos com exceção do cheiro verde, acrescente 2 1/2 l de água, as mandioquinhas descascadas inteiras, cozinhe na panela de pressão por 12 minutos. Separe as mandioquinhas e bata no liquidificador com um pouco de água morna. Reserve. A seguir, coloque o macarrão à carne, deixe cozinhar por mais 3 minutos. Depois de cozido o macarrão acrescente a mandioquinha em creme e o cheiro verde picado.

Dica: Sirva com queijo ralado grosso.

36) Sopa de Feijão Branco

Ingredientes

500 g de feijão branco
1/2 pacote de carnes para feijoada perdigão (reserve um pedaço de bacon e lingüiça)
1/2 maço de couve fatiada fina
1 tablete de caldo de legumes
óleo, sal e cominho

Modo de Preparo

Deixe o feijão de molho durante a noite. No dia seguinte leve-o para cozinhar na panela de pressão, com as carnes para feijoada, a água com o tablete de legumes e o cominho até ficar macio. A seguir, passe o feijão no liquidificador com um pouco do caldo. À parte, aqueça o óleo em outra panela e frite a couve fatiada reserve. Nessa mesma panela, frite a lingüiça picada e o bacon. Acrescente o creme de feijão com as carnes e deixe ferver por mais 5 minutos. Sirva com a couve frita.

85 receitas práticas de panela de pressão

37) Sopa de Legumes

Ingredientes

2 chuchus descascados e picados
3 cenouras
3 batatas médias
4 mandioquinhas
1 cebola picada
1 tomate picado
1 colher (sopa) de pimentão verde picadinho
250 g de carne moída ou em cubos
2 cubos de caldo de galinha
1 xícara (chá) de macarrão de sopa
sal a gosto

Modo de Preparo

Ponha na panela de pressão os chuchus, as cenouras, as batatas médias e as mandioquinhas, a cebola, o tomate e o pimentão verde. Cubra com água, acrescente a carne moída, os cubos de caldo de galinha e cozinhe até os legumes começarem a derreter. Cuide para que o caldo da sopa não esteja nem muito ralo em muito grosso, prove o sal e junte o macarrão para sopa e cozinhe até estar macia. Sirva com fatias de pão fresco e queijo parmesão.

38) Sopa de Lentilhas

Ingredientes

2 copos de lentilha (lave-as e deixe de molho em água quente por 30 minutos)
1 cebola
1 pimentão
2 tomates sem pele - batidos no liquidificador com 1 copo de água
1 tablete de caldo de galinha
3 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de salsa desidratada ou fresca
1 colher (sopa) de óleo
300 g lingüiça calabresa
pedaços de bacon (opcional)

Modo de Preparo

Deixe a lentilha de molho. Pique em pedaços grandes a cebola e o pimentão, processe o tomate no liquidificador ou mix e reserve; se a lingüiça for muito gordurosa pique-a e coloque de molho também em água quente, descasque os dentes de alho e amasse-os pressionando com o cabo da faca. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e o alho para fritar até que fique bem corado; acrescente a lingüiça e deixe fritar bem; escorra um pouco a gordura desta fritura acrescente o caldo de galinha, a cebola, o pimentão, a salsa e deixe refogar um pouco. Em seguida coloque o "suco" dos tomates, mexa e acrescente as lentilhas; coloque mais água (até cobrir os ingredientes) para cozinhar na pressão e acrescente sal a

85 receitas práticas de panela de pressão

gosto. Deixe cozinhar na pressão por aproximadamente 15 minutos. Sirva quente com cheiro verde e fatias de pão francês.

39) Vichyssoise

Ingredientes

1 colher (sopa) de manteiga
1 cebola média picada
1 xícara (chá) de alho-poró picado
4 batatas médias em cubos médios
1 tablete de caldo de galinha esfarelado
2 xícaras (chá) de leite desnatado
sal a gosto
cebolinha picada para decorar

Coloque na panela de pressão a manteiga, a cebola, o alho-poró e refogue-os até ficarem levemente macios. Em seguida, junte as batatas, o tablete de caldo de galinha e 2 1/2 xícaras (chá) de água. Se necessário, acerte o sal.

Mantenha a panela destampada no fogo até ferver. Em seguida, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até as batatas ficarem macias. Retire do fogo e deixe amornar um pouco.

Transfira para o liquidificador, junte o leite e bata até obter uma mistura homogênea. Coloque o creme em uma tigela e, assim que esfriar, cubra com filme plástico e leve para gelar por 2 horas.

A seguir, distribua nos pratos e sirva. Se preferir, decore com cebolinha picada.

CARNES

40) Barreado na Pressão

Ingredientes

3 kg de carne bovina cortado em cubos (patinho, acém ou paleta)
3 cebolas grandes
1 cabeça grande de alho
3 folhas de louro amarradas
1 colher (sopa-cheia) de sal
1 colher (chá) coentro torrado e moído
1 colher (café) de cominho torrado e moído
250 g de toucinho fresco picado (opcional)
Água

Modo de preparo

Coloque a carne na panela de pressão (7 litros), as cebolas batidas no liquidificador com o alho, as folhas de louro, o sal, o coentro, o cominho, o toucinho e a água.

Tampe a panela e deixe ferver em fogo em baixo por 2 h.v Sirva com farinha de mandioca e banana.

85 receitas práticas de panela de pressão

Barreado é um prato típico do Paraná que é feito em uma panela lacrada.

41) Bife de Panela com Batatas e Legumes

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de óleo

700 g de bifos, temperados a gosto

5 batatas médias, em rodela bem grossas

2 cebolas grandes em rodela grossas

1 repolho pequeno, ou outro legume de sua preferência, cortado em pedaços grandes (cerca de 500 g)

1 caixinha de Polpa de Tomate (molho de tomate)

1 copo de água

1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

Sal e pimenta a gosto

1/2 xícara (chá) de salsinha picadinha

Modo de Preparo:

Numa panela de pressão coloque camadas de óleo, bifos, batata, cebola, repolho, polpa de tomate e azeitona. Tempere com sal e pimenta. Repita as camadas até terminar todos os ingredientes. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos (após pegar pressão). Abra a panela, polvilhe a salsa e sirva, acompanhado de arroz branco.

42) Bife Rolê com Purê de Batatas

Ingredientes

300 g de bifos de colchão duro

100 g de bacon em tiras

3 colheres (sopa) de purê de tomate

2 cenouras cortados em tiras

2 cebolas cortadas grossas

salsa e cebolinha picada

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

óleo para fritar

2 folhas de louro

1/2 copo de vinho tinto

1/2 tablete de caldo de carne

Para Acompanhar

arroz branco e purê de batatas

Modo de Preparo

Bata com um martelo de carne os bifos de colchão duro. Tempere os bifos com sal e recheie com cenoura, bacon, salsinha e cebolinha picada, pimenta-do-reino e

85 receitas práticas de panela de pressão

enrole-os e prenda com palito de dente. Aqueça o óleo numa panela de pressão e coloque os rolinhos para fritar de todos os lados. A seguir, acrescente a cebola, folhas de louro, bacon picado e deixe fritar. Depois de frito adicione o vinho, purê de tomate, 1 copo de água (até cobrir a carne) e o tablete de caldo de carne. Deixa levantar fervura, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos na pressão ou até ficar macio. Sirva com arroz e purê de batatas.

Para variar no sabor passe os bifes na mostarda antes de ir para a pressão.

43) Bife Suíço

Ingredientes

1 kg de coxão mole em bifes
2 dentes de alho amassados
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola pequena cortada em rodelas
2 colheres (sopa) de raiz-forte ralada
sal a gosto

Tempere os bifes com o sal e o alho e coloque-os em uma tigela. Cubra com filme plástico e deixe tomar gosto por 10 minutos.

Em seguida, empane os bifes na farinha de trigo, temperada com 2 colheres (chá) de sal e a pimenta-do-reino.

Aqueça o óleo na panela de pressão e frite os bifes por 5 minutos, ou até ficarem levemente dourados. Junte a cebola, salpique a raiz-forte e adicione 12 colheres (sopa) de água. Se preferir, substitua a raiz-forte por gengibre.

Tampe a panela e, assim que começar a chiar, deixe cozinhar por mais 10 minutos, ou até a carne ficar macia. Se preferir, sirva com arroz com ervas.

44) Bifes de Panela com Macarrão e Brócolis

Ingredientes

1 kg de colchão duro
2 cebolas picadas grosseiramente
4 tomates batidos no liquidificador
2 dentes de alho picado
massa de sua preferência cozidas al dente
1/2 maço de brócolis
2 xícaras de vinho seco
1 copo de água
azeite
sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Corte a carne em bifes bem finos e tempere-os com sal e o vinho. Deixe marinar por uns 20 minutos. Aqueça o azeite e frite os bifes. A seguir, acrescente a cebola

85 receitas práticas de panela de pressão

e deixe refogar por uns 5 minutos e adicione os tomates batidos com o copo de água. Feche a panela de pressão e deixe cozinhar por uns 20 minutos. À parte, cozinhe os brócolis escorra a água e pique-os. Aqueça o azeite doure o alho e acrescente os brócolis, o macarrão cozido e o sal. Sirva com a carne refogada.

45) Bucho ao Molho

Ingredientes

1 kg de bucho
1 calabresa picada
200 g bacon picado
1 cebola picado
2 tomates picados
pimenta a gosto
2 dentes de alho esmagado
1 caldo de bacon
2 copos de pinga
um pouco de fubá
sal a gosto
2 colheres (sopa) de molho de tomate

Modo de Preparo

Deixe o bucho de molho em um pouco de pinga, passe o fubá e deixe descansar por uma hora. A seguir, coloque na panela de pressão o bucho lavado (tirar todo o fubá), com água um pouco de sal e um pouco de pinga e deixe cozinhar por uns 40 minutos. Depois de cozido corte em pedaços miúdos. Refogue o alho, a cebola, o bacon, a calabresa, os tomates picados, sal, pimenta e o molho de tomate. Quando o molho ficar bem encorpado, misture o bucho cozido picado e deixe cozinhar tudo junto por uns 15 minutos.
Sirva com arroz branco ou polenta.

46) Carne à Napolitana

Ingredientes

1 Kg de músculo, limpo e cortado em cubos médios
3 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas médias picadas
3 tomates, sem peles e sem sementes picados
1 folha de louro
1 e 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco
1 xícara (chá) de caldo de galinha
1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroços
Cheiro verde a gosto
Orégano e um fio de azeite de oliva

Modo de fazer

85 receitas práticas de panela de pressão

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a carne levemente temperada com sal (lembre-se que o caldo de galinha já é salgado) e a pimenta. Junte as cebolas e refogue mais um pouco. Acrescente agora os tomates, o louro, o vinho e o caldo de galinha.

Tampe a panela e deixe cozinhar na pressão por cerca de 40 minutos. Quando a carne estiver cozida, junte o cheiro verde, as azeitonas, orégano e finalize com um bom fio de azeite de oliva. Aqueça bem e sirva em seguida.

Nota: Para que o orégano seco libere todo o seu aroma e sabor, esfregue fortemente suas folhas entre as mãos antes de empregá-lo. Se preferir, pode servir esse prato somente com pão italiano (ciabata) acompanhado de um bom vinho.

47) Carne ao Molho de Cerveja Preta

Ingredientes

Algum tipo de carne que você goste de fazer na panela de pressão, pode ser lagartinho, costela, paleta, o que você achar melhor

4 dentes de alho

cebola a gosto

1 caixa de molho de tomate pronto

1 pacote de creme de cebola em pó

1 latinha ou garrafinha de cerveja preta

sal, pimenta e temperos adicionais a gosto.

Modo de preparo

Frite o alho e a cebola junto com os temperos que você mais gosta. Assim que os mesmos estiverem bem dourados, jogue o molho dentro da panela de pressão adicionado de uma medida e meia de água. Mexa um pouco e logo em seguida coloque o pacote de creme de cebolas para ser dissolvido enquanto o molho está frio, pois o creme de cebola deve ser dissolvido com o líquido ainda frio. Continue mexendo até que o mesmo comece a apurar. Assim que isso acontecer, coloque a cerveja e mexa mais um pouco. (Cuidado com o sal, pois o creme de cebola já vem com um pouco de sal). Assim que o molho começar a apurar, coloque a carne que você prefere e feche a panela de pressão deixando a mesma cozinhar pelo tempo que deve. Observe que determinadas carnes cozinham mais depressa que outras. Cozinhe com o fogo brando. Com certeza ela terá um sabor melhor no dia seguinte, mas se quiser pode comer assim que ela estiver bem molinha.

85 receitas práticas de panela de pressão

48) Carne de Panela ao Molho de Maracujá

Ingredientes:

1 kg de peito de boi
2 colheres (sopa) tempero pronto para carne
sal
pimenta a gosto
1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
1/2 copo de vinho branco
1 pitada de noz-moscada ralada
1/2 xícara (chá) bacon picado
6 dentes de alho amassados
2 cebolas grandes picadas
3 tomates sem pele picados
2 tabletes de caldo de carne
cheiro verde picado
3 colheres (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Corte a carne em pedaços. Tempere com o tempero pronto, pimenta, suco de maracujá, vinho, noz-moscada, e deixe descansar por 1 hora. No óleo, frite o bacon e o alho. Junte a carne, (sem o vinha d'alhos), e deixe dourar. Vá pingando o vinha d'alhos aos poucos. Acrescente o restante dos ingredientes, complete com água quente, feche a panela de pressão e deixe cozinhar por 35 minutos. Destampe a panela e deixe o molho apurar mais um pouco. Acompanha arroz branco.

49) Carne Seca na Moranga

Ingredientes

2 kg de carne seca
Água o suficiente para cobrir
2 cebolas cortadas em cubos
1 colher (sopa) de alho picado
50 ml de azeite
100 g de manteiga derretida
5 colheres (sopa) de cebolinha picada
3 colheres (sopa) de salsa picada
Pimenta do reino a gosto
100 ml de leite de coco

Para a abóbora:

1 abóbora média, tipo moranga, sem as sementes, cortada a tampa
Emulsão de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo

85 receitas práticas de panela de pressão

Deixe a carne seca de molho na água de um dia para o outro, trocando a água, no mínimo, duas vezes.

Retire as nervuras e corte a carne em cubos pequenos.

Coloque na panela de pressão com a água e deixe por 15 minutos mais ou menos.

Escorra a água e reserve.

Numa frigideira, coloque o azeite, doure a cebola e o alho.

Junte a carne, a salsa, à manteiga, o leite de coco e refogue por 15 minutos.

Reserve.

Para a abóbora:

Pincele a emulsão de azeite e sal dentro da abóbora.

Embrulhe em papel alumínio com a tampa.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe por 1 hora ou até ficar cozida, porém firme.

Montagem:

Coloque a carne dentro da moranga.

Tampe e leve ao forno por mais 15 minutos mais ou menos.

50) Coelho com Ervas

Ingredientes:

1,5 kg de coelho

1 dente de alho

1 cebola

alecrim

tomilho

louro

1 copo de água

1 copo de vinho tinto

óleo

sal

pimenta do reino

4 ou 5 batatas picadas em pedaços não muito pequenos

Modo de Preparo:

Coloque o azeite na panela de pressão, para aquecer. Passe o fígado do coelho, apenas temperado com sal, de modo que cozinhe por dentro e fique dourado por fora. Tempere o restante da carne com sal e pimenta do reino. Quando o fígado estiver dourado, retire e reserve. No mesmo azeite, junte a carne. Frite dos dois lados, até que fique dourado, coloque, então a cebola e os alhos inteiro e deixe que dourem bem. Retire o alho e junte ao fígado. Tempere com orégano fresco, ou tomilho, louro e alecrim. Despeje o vinho sobre o refogado e um pouquinho de água. Feche a panela e deixe que cozinhe por cerca de 15 minutos. Abra a

85 receitas práticas de panela de pressão

panela, coloque as batatas e feche, novamente para que cozinhem. Corrija o sal, na hora de colocar as batatas. Pegue o fígado do coelho, os dois dentes de alho do refogado, coloque num pilão com um pouquinho do caldo do cozimento e pile todos os ingredientes juntos, voltando à panela. Estando macias as batatas, o prato estará pronto.

51) Contra-Filé com Farofa Especial

Ingredientes

500 g de contra-filé em uma peça
1 cebola picada grossa
1 cenoura cortada em rodelas
100 g de bacon picado
200 g de farinha de milho
2 ovos cozidos
salsinha picada
sal, a gosto
óleo
1 dente de alho picado
1 L de caldo de carne

Modo de Preparo

Pegue o contra-filé inteiro dê uns furos com a ponta de uma faca e tempere com sal. Aqueça o óleo numa panela de pressão e coloque a carne para dourar de todos os lados. Acrescente a cebola e a cenoura e deixe refogar. A seguir, acrescente o caldo de carne até cobrir a carne. Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos depois que levantou a pressão. Depois da carne estar cozida, retire e reserve. Em outra panela frite o bacon picado e junte o alho, a cenoura e a cebola que cozinhou com a carne, salsinha e um pouco do caldo do contra-filé. Deixa o molho apurar e entre com a farinha de milho. Mexa bem até formar uma farofa e junte o ovo picado.

Montagem: fatie a carne e sirva com a farofa.

Obs.: Para fazer o caldo de carne você pode ferver a água com uns pedaços de músculo ou derreter 2 caldos de carne em cubos ou em pó em 1 litro de água.

52) Costela com Agrião

Ingredientes

Costela
1½kg de costela bovina (cortada em pedaços pequenos 5cm)
4 dentes de alho amassados
Sal e a gosto
1 xícara (café) de vinagre
Pimenta do reino a gosto

85 receitas práticas de panela de pressão

2 folhas de louro
1 colher (sopa) de óleo
1 litro de água
1 kg de batatas descascadas e cortadas em 4
1 colher (sopa) de colorau
4 tomates picados
pimentão verde grande picado
4 colheres (sopa) de massa de tomate
1 cebola grande bem picada
1 maço de agrião picado

Pirão

Caldo do cozimento carne (aproximadamente ½ litro)
2 copos (tipo requeijão) de farinha de mandioca crua

Modo de preparo

Costela

Lave bem a costela, tempere com o alho, o sal, o vinagre, a pimenta do reino e o louro. Na panela de pressão, adicione o óleo, coloque primeiro 4 pedaços de costela para fazer o fundo de panela, coloque o restante da carne e doure por 10 minutos aproximadamente. Junte a água, tampe e deixe cozinhar na pressão, por 30 minutos. Coloque as batatas, o colorau, os tomates, o pimentão, a massa de tomate e a cebola. Misture e, se precisar, coloque um pouco mais de água para cozinhar as batatas. Deixe em fogo brando por 10 minutos mais ou menos. Destampe a panela, apague o fogo, retire as batatas e a costela, sem o caldo, num refratário. No caldo que ficou na panela, misture o agrião, retire rapidamente com uma escumadeira e coloque em volta da carne e das batatas. Do caldo faça um pirão.

Pirão

Leve o caldo ao fogo brando e vá colocando a farinha aos poucos. Mexa devagar. Fica na consistência de um creme. Deixe fervendo por 3 minutos, aproximadamente. Sirva a carne com o pirão e arroz branco.

53 Costela de Boi com Ameixa

Ingredientes

1 kg de costela de boi
1 colher (chá) de pimenta-do-reino verde
1 colher (chá) de páprica doce
1 cebola média picada
1 xícara (chá) de ervas frescas picadas
4 colheres (sopa) de vinho branco
2 colheres (sopa) de óleo
250 g de ameixas secas sem sementes
sal a gosto

85 receitas práticas de panela de pressão

Retire o excesso de gordura da costela e corte-a em pedaços de cerca de 8 cm. Transfira para uma tigela e tempere com o sal, a pimenta e a páprica. Cubra com filme plástico e deixe tomar gosto por 30 minutos.

Em seguida, bata no liquidificador a cebola, as ervas, o vinho e 1/2 xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Aqueça o óleo na panela de pressão, coloque a costela e frite por 5 minutos, ou até dourar um pouco. Acrescente a cebola batida, as ameixas e o sal. Tampe a panela e, assim que começar a chiar, deixe cozinhar por mais 35 minutos. Retire do fogo e sirva. Se preferir, sirva a costela acompanhada de mandioca frita.

54) Costela Surpreendente

Ingredientes

1 kg de costela ripa (em pedaços, para panela)

1 pacote de creme de cebola

1 1/2 L de água

1 kg de batatas médias

queijo ralado, orégano e azeite de oliva

Modo de Preparo

Dissolva bem o creme de cebola na água, junte os pedaços de costela e leve a ferver em panela de pressão. Quando atingir a fervura, deixe cozinhar por 45 minutos, em chama baixa. Retire a carne e reserve. Cozinhe as batatas por 5 minutos, na pressão, no mesmo caldo da carne. Em um refratário, ou assadeira, arrume os pedaços de carne e as batatas. Polvilhe o queijo ralado e o orégano. Regue com uma boa quantidade de azeite. Leve ao forno quente, cerca de 20 minutos, para gratinar. Enquanto isso deixe o molho, que se formou na panela, engrossando em chama baixa. Retire a carne do forno, regue-a com o molho e sirva. Caso prefira a carne mais sequinha, sirva o molho à parte.

Acompanhamento: Arroz branco e salada verde (alface, chicória, rúcula ou agrião com manga).

55) Joelho de Porco (Einsbein)

Ingredientes

Joelho de porco

2 joelhos de porco com 600g a 700g cada

3 a 4 folhas de louro

1 ramo de alecrim

1 ramo de coentro ou coentro em grão (a gosto)

1 pedaço de pau de canela

2 litros de água (aproximadamente)

Molho para assar

1/2 xícara (chá) de molho de soja

1 colher (sopa) de glucose de milho ou mel

85 receitas práticas de panela de pressão

Chucrute

1kg de chucrut (repolho em conserva)
100g de toucinho moído
1 cálice (pequeno) de vinho branco
1 xícara (chá) de água
2 a 3 folhas de louro
1 colher (sopa) de zimbros ou mostarda em grão

Modo de preparo

Joelho de porco

Deixe o joelho salgado de molho na água por 1 hora, para sair o sangue e o excesso de sal. Em seguida, numa panela de pressão com água suficiente para cobrir os joelhos, o louro, o alecrim, o coentro, a canela, cozinhe o joelho durante 1 hora, aproximadamente. Sirva com mostarda clara ou escura ou ainda pimenta.

Molho para assar

Misture bem os dois ingredientes e passe no joelho cozido antes de levá-lo ao forno. Leve ao forno médio por 15 minutos e vá regando com o molho.

Dicas: depois de cozido, mergulhe os joelhos em bastante óleo fervente, para "pururucar" (tostar). O joelho de porco a pururuca é servido com compota de maçã ou chucrute.

Chucrute

Lave o chucrute e esprema para retirar a água. Numa panela, derreta o toucinho, refogue o chucrute, mexendo bem. Adicione o vinho, a água, o louro, o zimbros ou a mostarda, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 a 15 minutos (caso seque, coloque um pouco mais de água).

56) Lagarto ao Molho Curry

Ingredientes

1 kg de lagarto
1 cebola média picada
2 colheres de farinha de trigo
Curry a gosto
Sal
1 xícara de leite
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de manteiga
200 gr de creme de leite
Queijo provolone fatiado

Modo de Preparo

Numa panela de pressão refogar parte da cebola e do alho com azeite.

85 receitas práticas de panela de pressão

Dourar o lagarto por todos os lados, acrescentar água e por na pressão para cozinhar.

Depois de cozido, separe o lagarto do caldo, e deixe esfriar (não jogue fora o caldo do cozido). Corte-o em fatias finas.

Na frigideira dourar a cebola com a manteiga. Acrescente a farinha de trigo e frite (ficará "empelotado").

Despejar a farinha na panela de pressão junto com o caldo do cozido, com ajuda do "mixer" bater tudo junto tornando uma calda lisa (se ficar muito grosso adicionar um pouco de água).

Deixar ferver um pouco abaixar o fogo e acrescentar o creme de leite.

Num refratário intercalar uma fatia de lagarto e uma de provolone, despejar o creme por cima e levar ao microondas por 4 minutos para derreter o provolone e aquecer o creme.

Agora é só servir e sentir o paladar deste magnífico prato com um toque indiano.

57) Lagarto na Cerveja

Ingredientes

1 kg de lagarto

1 garrafa de cerveja (600 ml)

Para o molho:

2 cebolas cortadas em rodelas finas

3 dentes de alho cortados em lâminas

1/2 pimenta dedo-de-moça picada

1 pimentão verde cortado em rodelas

1 pimentão amarelo cortado em rodelas

1 pimentão vermelho cortado em rodelas

1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de vinagre

1 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de azeite

2 tabletes de caldo de carne

Sálvia, tomilho, louro, pimenta-do-reino, orégano

Sal temperado a gosto

Para a finalização:

Azeitonas verdes e pretas

1/2 xícara (chá) de pepino em conserva fatiados

Modo de preparo

Cozinhe na panela de pressão o lagarto com a cerveja por 30 min.

Para o molho:

Cozinhe todos os ingredientes por 20 min.

85 receitas práticas de panela de pressão

Deixe esfriar.

Para a montagem:

Depois de fria, corte a carne em fatias bem finas com a faca elétrica (se não tiver essa faca, leve a carne a uma padaria ou casa de frios).

Outra opção é congelar a carne antes de cortá-la.

Depois, coloque em uma travessa o molho e a carne, intercalando-os.

Finalize com as azeitonas pretas e o pepino fatiado.

58) Lagarto Recheado ao Molho Dourado

Ingredientes

1 kg. de lagarto (posta branca)

1 xícara (chá) de azeitonas verdes recheadas

2 dentes de alho espremidos

sal e pimenta-do-reino a gosto

3 xícaras (chá) de água

1 cebola picada

Molho

1 iogurte natural

½ xícara (chá) de maionese

2 colheres (sopa) de suco de 1 limão

½ colher (sopa) de chá casca de laranja ralada

sal e pimenta-do-reino a gosto

folhas de agrião para enfeitar

Modo de Preparo

Limpar o lagarto com uma faca fina, fazer 3 furos centrais no sentido do comprimento, rechear com as azeitonas, temperar com alho, sal e pimenta a gosto. Em uma panela de pressão colocar a água e a cebola deixar levantar fervura e colocar a carne. Fechar a panela e cozinhar por 40 ou 50 minutos até amaciar. Retirar do fogo e deixar esfriar. Cortar a carne em fatias finas e armar em uma travessa.

Molho

Misturar todos os ingredientes e servir sobre as fatias de carne, enfeitar a travessa com as folhas de agrião.

59) Lagarto Recheado Diferente

Ingredientes

Para a carne:

2 kg de lagarto em peça

Tempero pronto a gosto

Para o recheio de lingüiça:

85 receitas práticas de panela de pressão

1 xícara (chá) de lingüiça fresca sem pele, em pedaços, refogada
3 colheres (sopa) cebola picada
1 colher (sopa) de alho picado
6 fatias de pão de forma sem casca, esfarelado

Para o recheio de ovos:

5 ovos
Sal a gosto

Para o recheio de ervas:

2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de manjeriço picado
1 colher (chá) de alecrim picado

Para a montagem:

Lagarto em manta temperado
Recheio de lingüiça
Recheio de ervas
Recheio de ovos
50 ml de azeite
1 colher (sopa) de alho picado
2 cebolas picadas
1 litro de água quente
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
4 folhas de louro
Ramos de alecrim para decorar

Modo de preparo

Para a carne:

Abra o lagarto, formando uma manta.
Tempere e reserve.

Para o recheio de lingüiça:

Refogue a lingüiça por mais ou menos 10 min.

Junte a cebola, o alho e deixe dourar.

Misture o pão e continue refogando por mais ou menos 5 min (se necessário, pingue água).

Reserve.

Para o recheio de ovos:

Numa frigideira, faça os ovos mexidos.
Acerte o sal e reserve.

Para o recheio de ervas:

Misture as ervas picadas e reserve.

85 receitas práticas de panela de pressão

Para a montagem:

Sobre a manta de carne, espalhe o recheio de lingüiça, as ervas e os ovos.

Enrole como um rocambole e amarre com barbante.

Na panela de pressão, coloque o azeite e doure o lagarto por 30 min mais ou menos.

Junte o alho, a cebola, acrescente a água, o extrato de tomate e louro.

Cozinhe a pressão em fogo baixo por 1h aproximadamente.

Retire o barbante, corte em fatias e decore com ramos de alecrim.

Sirva com o molho que ficou na panela.

60) Língua a Parmegiana

Ingredientes

1 língua de boi fresca

10 dentes de alho

3 cebolas grandes

3 ovos

3 tomates

1 colher (sobremesa) de açúcar

1 Kg de mussarela ralada

200 g de queijo parmesão em tiras

sal

extrato de tomate

pimenta do reino

alho em pó

farinha de rosca

vinho tinto seco

2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu), opcional

Modo de Preparo:

Lave a língua com uma escovinha.

Descasque e amasse 6 dentes de alho. Descasque e corte em rodela 2 cebolas. Tempere a língua com pimenta do reino, sal e alho em pó. Coloque em uma panela ou fôrma, a língua, cubra com alho amassado e a cebola em rodela. Adicione o molho de soja e junte o vinho. Deixe no tempero de um dia para outro e vire freqüentemente a língua para que o tempero penetre na carne. Pela manhã, coloque a língua em uma panela de pressão, com um pouco do molho do tempero, para que cozinhe. Quando a panela começar a apitar, coloque em fogo brando por cerca de 20 minutos. Retire a pressão da panela, separe a língua e, ainda quente, retire a pele que estará solta, não deixe esfriar, pois senão, fica difícil a retirada da pele. Após a retirada da pele, coloque por aproximadamente 3 horas no molho do tempero, sempre mudando a língua de posição. Passado esse tempo, retire a língua do tempero e corte-a em bifos finos, não é necessário cortar fatias grossas.

85 receitas práticas de panela de pressão

Coloque os 3 ovos em uma travessa e bata-os. Mergulhe os bifes no ovo e, em seguida, passe-os na farinha de rosca e reserve. Coloque os tomates em uma panela com água e ferva para que solte a pele. Retire a pele dos tomates. Descasque e corte bem a cebola. Amasse o restante do alho. Coloque em uma panela óleo ou azeite para aquecer. Refogue o alho, a cebola, sal, pimenta do reino e os tomates para dourar. Coloque o extrato de tomate a gosto e mexa. Adicione água aos poucos para que não queime o refogado e mexa para que termine de dissolver os tomates. Complete com água, coloque o alho em pó e um pouco de açúcar para retirar a acidez do molho e continue mexendo até ferver. Diminua o fogo e deixe o molho apurar, se ficar ralo adicione extrato de tomate para que fique mais consistente, e mexa de vez em quando.

Frite os bifes até ficarem crocantes e coloque em um recipiente com papel toalha para ajudar a retirar o óleo de cozinha. Quando todos os bifes estiverem fritos, colocá-los em uma assadeira, e cada vez que formar uma carreira espalhe por cima dos bifes a mussarela ralada e o molho. Repita a cada camada de bifes o mesmo processo. Terminado de arrumar os bifes, coloque o resto do molho e cubra com a mussarela ralada e por fim o queijo parmesão. Leve ao forno em temperatura de 180°C até que derreta o queijo. Sirva com arroz branco batatas fritas ou purê de batata.

Dica: Se desejar, você pode substituir a língua por 2 Kg de camarões grandes, limpos.

61) Lombo na Cerveja

Ingredientes

- 1 lombo com cerca de 1,2 Kg
- 3 cebolas grandes cortadas em rodela grossas
- 2 saches de caldo de carne
- 2 folha de louro
- 4 dentes de alho espremidos
- 2 latas de cerveja
- 1 xícara de polpa de tomate
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias finas
- 2/4 xícara de água
- sal e pimenta

Modo de fazer

Corte o lombo em fatias de 1cm de espessura. Numa panela de pressão, ajeite as fatias de lombo, cubra com uma camada de fatias de cebola e o pimentão fatiado. Faça mais uma camada de lombo e, por cima, mais uma de cebola. À parte, misture a cerveja, a água, a polpa, o alho, o caldo de carne, a folha de louro, sal e pimenta. Regue o lombo com essa mistura. Cozinhe na pressão por aproximadamente 35min. Abra a pressão. Se tiver sobrado muito caldo, deixe apurar até ficar no ponto de molho desejado, com a panela aberta e em fogo alto.

85 receitas práticas de panela de pressão

62) Maminha Prática e Deliciosa

Ingredientes:

Uma maminha
02 cubos de caldo de carne
06 cebolas
2/3 de copo de água
08 fatias de bacon (opcional)

Modo de preparo:

Corte as cebolas em rodelas, não muito finas. Coloque, pela ordem, em uma panela de pressão: o bacon ao fundo, a maminha, as rodelas de cebolas, os dois cubinhos de caldo de carne e a água. Leve a panela ao fogo alto, por exatos 45 minutos, contando o tempo sem pressão.

Você terá a impressão de que a carne estará queimando, mas isso não ocorre. Então, retire do fogo, corte a maminha em fatias não muito grossas, arrume em travessa e coloque o caldo que fica na panela por cima. Verá que deliciosa carne assada.

63) Ossobuco

Ingredientes

Para a marinada:

2 peças de ossobuco com cerca de 7 cm de osso (total: 2 kg)
2 cebolas picadas
3 ramos de alecrim
2 folhas de louro
1 copo (tipo americano) de vinho branco seco
6 dentes de alho
1 colher (sobremesa) de sal
½ pimenta dedo-de-moça
1 colher (café) de cominho em pó

Para cozinhar o ossobuco:

6 colheres (sopa) de azeite
3 tomates sem pele e sem semente picados
3 tabletes de caldo de carne dissolvidos em 3 litros de água

Sugestão de acompanhamento: purê de mandioquinha

300 g de mandioquinha descascada
1 tablete de caldo de frango dissolvido em 250 ml de água
1 bouquet garni (alecrim, tomilho e manjeriço)
2 colheres (sopa) de manteiga
½ cebola picada
2 dentes de alho picado
1 pitada de noz-moscada
1 xícara (chá) de creme de leite fresco

85 receitas práticas de panela de pressão

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado fino
Sal a gosto

Modo de preparo

Para a marinada:

Limpe as peças de ossobuco, retirando a membrana que envolve o osso e o excesso de gordura da carne.

Amarre cada ossobuco com barbante de modo que fique presa a carne no osso.

Faça uma marinada com todos os ingredientes.

Coloque dentro de um saco plástico com as peças de ossobuco.

Mexa o saco para incorporar os temperos.

Deixe de um dia para o outro.

Para cozinhar o ossobuco:

Retire o ossobuco da marinada e limpe as peças retirando os temperos.

Coe a marinada, reservando o líquido.

Doure o ossobuco no azeite.

Acrescente os temperos da marinada e os tomates.

Refogue por cerca de 10 min, acrescente o líquido da marinada e, aos poucos, os 3 litros de caldo de carne (3 tabletes de caldo de carne dissolvidos em 3 litros de água).

Cozinhe numa panela alta (por causa do osso) ou numa panela de pressão (sem pressão) apenas tampada por mais ou menos 2 h até que a carne fique macia.

Se necessário, acrescente mais um pouco de caldo.

Obs.: regue o osso do ossobuco com o caldo durante o seu cozimento.

O ossobuco é o corte transversal do músculo da perna traseira (canela) do boi, incluindo o osso.

Sugestão de acompanhamento: purê de mandioquinha

Cozinhe 300 g de mandioquinha descascada com 1 tablete de caldo de frango dissolvido em 250 ml de água e 1 bouquet garni por 20 min.

Coloque a mandioquinha cozida (ainda quente) num processador e faça o purê.

Refogue em 2 colheres (sopa) de manteiga, ½ cebola, 2 dentes de alho picados e 1 pitada de noz-moscada.

Junte o purê de mandioquinha, 1 xícara (chá) de creme de leite fresco e 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado fino.

Misture bem.

Acerte o sal.

64) Picanha na Cerveja

Ingredientes

1 picanha inteira de aproximadamente 1 kg

Para fazer o molho:

½ lata de molho de tomate (sabor azeitonas)

85 receitas práticas de panela de pressão

1 pacote de sopa de cebola
350 ml de cerveja preta

Para a farofa de vagem:

2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sobremesa) de alho amassado
250 g de vagem cortadas em rodela finas
1 sache de caldo de vegetais em pó
Sal temperado a gosto
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
1 ½ xícara (chá) de biscoito água e sal triturado no liquidificador

Modo de preparo

Limpe o excesso de gordura da carne.

Aqueça a panela de pressão e doure a picanha para selar, virando com uma colher de pau.

Não fure para não perder o suco da carne.

Numa tigela, faça um molho frio.

Misture o molho de tomate, a sopa de cebola e a cerveja preta.

Coloque esse molho na picanha já selada.

Feche a panela e deixe cozinhar na pressão durante 1h.

Para a farofa de vagem:

Aqueça o azeite, doure o alho, junte a vagem e o sache de vegetais.

Acerte o sal.

Coloque o cheiro-verde e refogue por 3 ou 5 min, deixando a vagem "al dente".

Entre com a farinha de biscoito e misture.

65) Rabada com Polenta

Ingredientes:

2 rabadas (2,5 –3,0kg) cortadas em pedaços

suco de 1 limão médio

½ xícara (chá) de vinagre comum

2 colheres (sopa) de sal

2 saches (5g cada) de mistura de temperos para carne

2 colheres (sopa) de molho caseiro de pimenta vermelha (mistura batida no liquidificador à base de pimenta, cebola, alho, noz moscada, louro, salsa, cebolinha e vinagre)

2 litros de água

2 tabletes de caldo de carne

1 cebola média bem picada

1 colher (chá) de alho amassado

2 colheres (sopa) de óleo de soja

1 1/2 lata (340g/lata) de molho de tomate refogado

Ingredientes para a polenta:

85 receitas práticas de panela de pressão

2 xícaras de fubá fino peneirado
1 litro de água
1 copo de leite
1 colher de margarina
1 tablete de caldo de carne
1 sachê de mistura de temperos para carne
sal a gosto

Modo de Preparo:

Tempere a rabada de véspera com uma mistura feita com os ingredientes para temperar a rabada, deixe na geladeira.

Leve para ferver a água e misture nela os tabletes, a essa mistura daremos o nome de “caldo de carne”.

Numa panela de ferro fundido, coloque a rabada para cozinhar acrescentando aos poucos o “caldo de carne”. Note que é para cozinhar e não fritar. Vá mexendo de vez em quando e acrescentando o “caldo de carne” até uma altura que quase cubra os pedaços de rabada.

Quando perceber o acúmulo de gordura no fundo da panela, ponha um pouco de caldo e, em seguida, faça escorrer o líquido para eliminar gordura. Sempre que não estiver mexendo, mantenha uma tampa sobre a panela. Após 40 – 60 minutos de cozimento, a carne estará dourada e visivelmente repuxada nas extremidades dos pedaços; terá perdido bastante gordura, mas ainda estará dura.

Numa panela de pressão, refogue a cebola e o alho no óleo de soja e, em seguida, coloque a rabada para fritar. Agora sim é para fritar. Acrescente o que sobrou do “caldo de carne” elevando o líquido a um nível compatível com o cozimento que será feito na pressão, por uns 15 a 20 minutos.

Depois, esfrie a panela antes de destampar e verifique se a carne está bem macia. Acrescente, então, o molho de tomate refogado e deixe reduzindo com a panela destampada, em fogo baixo. A seguir, separe o molho da rabada para servir a gosto.

Preparação da polenta:

Numa panela de pressão, dissolver aos poucos o fubá na água, com o leite. Acrescentar os ingredientes restantes. Em fogo médio, mexer sem para até engrossar e ficar na consistência desejada. Se necessário, pode-se acrescentar água quente. Fechar a panela e cozinhar sob pressão por 20 minutos em fogo brando.

Servir a polenta com o molho da rabada à parte e queijo parmesão ralado para polvilhar sobre a polenta. A polenta que sobrar pode ser guardada na geladeira para ser misturada num prato a um copo de leite morno e servida no lanche da tarde ou no café da manhã.

66) Vaca Atolada Mineira

Ingredientes

1 kg de costela de boi temperada com sal com alho
2 cebolas picadas

85 receitas práticas de panela de pressão

6 dentes de alho picados
2 tabletes de caldo de carne
óleo para dourar a carne
800 g de mandioca em pedaços
cheiro verde picado

Modo de Preparo

Coloque no fogo, em uma panela de pressão sem a tampa, o óleo e vá colocando aos poucos a carne para dourar. Se você achar que irá ficar muito cheia a panela, frite metade, reserve e depois frite a outra metade. A carne deve ficar bem dourada, bem fritinha, mas não deixe queimar. Isso é muito importante, que ela fique bem dourada por todos os lados. Depois disso, adicione a cebola e o alho para dar uma dourada, sempre mexendo. Coloque os dois cubos de caldo de carne. Ponha água na panela, cobrindo as carnes para cozinhar em pressão. Feche a panela de pressão. Quando começar a chiar, deixe cozinhar por 40 minutos. Cozida a carne, coloque a mandioca em pedaços, para cozinhar dentro da panela. Se precisar, coloque um pouco de água. Se a mandioca custar para cozinhar, jogue, sem medo, bastante água para dar um susto nela, que ela cozinhe. O caldo da costela vai ficar um pouco mais grosso, porém maravilhoso. Mas fique sempre perto para ver se não precisa de mais água para evitar grudar o fundo da panela. Na hora de servir pode ser adicionado à panela, bastante cheiro verde picado.

Dica: Come-se com arroz branco e/ou com um pouco de farinha de mandioca por cima, e quem gostar, com uma pimenta.

85 receitas práticas de panela de pressão

LANCHES

67) Pão de Panela de Pressão

Ingredientes

2 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 copo de leite morno (copo americano)
25 g de fermento biológico
1/2 copo de óleo
sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque no liquidificador, o leite morno junto com o fermento. Acrescente o óleo, a farinha, os ovos e o sal. Deixe descansar o tempo de untar a panela de pressão, (unte a panela com margarina e farinha de trigo). Coloque o líquido em uma bacia e vá juntando o mais ou menos 1 kg de farinha de trigo, “até a massa desgrudar das mãos”, depois de pronta, sove a massa por uns 5 minutos e coloque na panela para descansar, mais ou menos 2 horas, leve ao fogo baixo, de 25 a 30 minutos.

Quando der 20 minutos você vai sentir um cheirinho de queimado mas é assim mesmo. A casquinha que fica em contato com a panela no fogo queima um pouco, mas não dá gosto de queimado no pão. Tire do fogo, deixe esfriar, corte em 4 ainda dentro da panela, desinforme e corte a casquinha queimada para levar a mesa. Experimente colocar alecrim ou orégano na massa.

Dica: Vá colocando a farinha aos poucos na massa. Não leve ao pé da letra quando falo “até que solte das mãos”. Deixe a massa ainda levemente grudando pois assim você terá a certeza de que não colocou farinha a mais.

68) Pizza de Panela de Pressão

Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo
1 ovo
3 colheres de óleo
45 g de fermento
500 ml de água

Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes a faça uma massa homogênea. Deixe descansar por 40 minutos. Faça 8 bolinhos. Deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa. Aqueça a panela de pressão. Coloque um pouco de azeite no fundo. Coloque a massa. Disponha o recheio. Tampe a panela. Abaixee o fogo e cozinhe por 7 minutos. Tire a pressão e abra a panela.

85 receitas práticas de panela de pressão

PEIXES

69) Atum em Conserva

Ingredientes:

1 posta de atum com cerca de 4 dedos de largura
sal e pimenta em grão a gosto
2 cebolas inteiras
1 folha de louro
3 colheres de sopa de alcaparras
1 xícara de chá de óleo (ou até cobrir o peixe)

Modo de Preparo:

Coloque o óleo na panela de pressão, o atum, cubra com os temperos e feche a panela. Deixe cozinhar por cerca de vinte minutos a meia hora, em fogo baixo. Pode ficar em geladeira por até uma semana ou no freezer, por três meses.

70) Bacalhoda na Pressão

Ingredientes

1,5 kg de bacalhau salgado
800 g de batatas descascadas e em fatias grossas
1 pimentão verde cortado em tiras
1 pimentão vermelho cortado em tiras
2 cebolas grandes fatiadas
2 dentes de alho picadinhos
2 tomates maduros sem pele e sem semente cortados em pedaços grandes
salsa picada
100 g de azeitonas pretas sem caroço
1 pitada de pimenta-do-reino (se gostar)
azeite para regar
sal a gosto

Modo de Preparo

Deixe o bacalhau de molho de um dia para o outro, trocando a água pelo menos três vezes. Dê uma aferventada no bacalhau para facilitar a sua limpeza. Tire bem todas as espinhas e corte-o em pedaços (não desfie). Reserve as azeitonas.

Faça um tipo de uma salada com o pimentão, cebola, tomate, salsa e o alho. Calcule o sal somente para a salada e para as batatas como se fosse servir somente os dois ingredientes. Em uma panela de pressão grande, vá intercalando as camadas da seguinte forma: salada, bacalhau, batata, salada, bacalhau, batata. até chegar no final dos ingredientes. Regue com 1/2 xícara (chá) de azeite e feche a panela. Acenda o fogo alto, quando começar a apitar, abaixe o fogo e conte 15 minutos. Espere sair todo

85 receitas práticas de panela de pressão

o vapor, abra a panela, coloque tudo em um refratário (inclusive o caldo que formou), coloque as azeitonas por cima, regue com bastante azeite, coloque no forno para dourar ou até as batatas ficarem ao dente. Sirva com arroz branco, salada verde e o vinho da sua preferência.

Se sobrar, sirva frio no dia seguinte. É uma delícia também.

Dica: Pode ser feito também com o bacalhau fresco. Evita o tempo de molho e a fervura. Porém precisa ser temperado com sal.

71) Sardinhas em Conserva

Ingredientes

1 cebola grande picada

3 dentes grandes de alho amassados

2 copos (tipo americano) de vinagre de álcool (branco)

1 copo (tipo americano) de óleo de soja

1 colher (sopa-cheia) de sal

1 colher (sopa) de extrato de tomate

1 colher (sopa-rasa) colorau

2 ½ kg de sardinhas frescas limpas sem cabeça e rabo

Modo de preparo

Numa panela de pressão de 4,5 litros, coloque a cebola, o alho, o vinagre, o óleo, o sal, o extrato de tomate e o colorau.

Misture.

Coloque as sardinhas dentro da panela, arrumando-as, chegando até a boca da panela.

Leve ao fogo a panela tampada.

Depois que pegar a pressão, deixe de 45 a 50 min (depende do tamanho da sardinha).

Tire a pressão da panela e um pouco do caldo.

Deixe esfriar por 15 min e retire as sardinhas cuidadosamente para não quebrar.

Coma com pão ou com macarronada aproveitando o molho.

DOCES

72) Abacaxi em Calda Diet

Ingredientes:

1 abacaxi pequeno picado

1 pacote de gelatina diet

Modo de Preparo:

Numa panela de pressão dissolva um pacote de gelatina diet, sabor abacaxi, em um copo de água e acrescente o abacaxi picado.

85 receitas práticas de panela de pressão

Tampe a panela de pressão e leve ao fogo até começar a sair o vapor. Apague o fogo e deixe descansando na panela por 8 horas, depois disso coloque num recipiente e leve a geladeira até engrossar o caldo.

73) Arroz Doce de Panela de Pressão (Light)

Ingredientes:

1 xícara de arroz lavado
5 xícaras de água
1 xícara de leite desnatado em pó
1 xícara de leite desnatado
1 pau de canela grande
6 cravos da Índia
1 casquinha de limão
adoçante a gosto
canela em pó para polvilhar
1/2 vidro de leite de coco light (opcional)

Modo de Preparo:

Leve o arroz ao fogo na panela de pressão com a água, os cravos e a canela. Tampe a panela e meça 10 minutos de pressão (só conte o tempo depois da panela começar a chiar). Enquanto cozinha, bata no liquidificador uma xícara de leite desnatado e uma xícara de leite desnatado em pó, por 3 minutos. Após os 10 minutos de pressão, o arroz já deverá estar cozido. Junte a mistura de leite o leite de coco e deixe ferver por mais 5 minutos, em fogo baixo sem secar demais o arroz. Despeje num refratário, polvilhe a canela em pó. Pode usar qualquer tipo de adoçante. Se estiver usando o culinário, poderá juntar ao arroz na panela de pressão, logo no início do preparo. Se este não for o caso, e estiver usando adoçante comum ou aspartame (que não deve ser aquecido), adoce só depois de pronto.

74) Arroz Doce de Panela de Pressão

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz lavado
5 xícaras (chá) de água
1 pau de canela grande
6 cravos da Índia ou a gosto
1 casquinha de limão
1 lata de leite condensado
açúcar a gosto
1/2 vidro de leite de coco (opcional)
canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Leve o arroz ao fogo com a água, a casquinha de limão, os cravos e a canela, numa panela de pressão. Deixe cozinhar por 10 minutos (só conte o tempo depois

85 receitas práticas de panela de pressão

da panela começar a apitar). Abra a panela com os devidos cuidados, acrescente o leite de coco e o leite condensado. Deixe ferver por mais 5 minutos. Prove o açúcar. Se necessário, coloque mais. Despeje num refratário, polvilhe a canela.

75) Bolo de Especiarias e Maçã

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de manteiga
5 colheres (sopa) de farinha de trigo peneirada
1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
6 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (chá) de cravo em pó
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (chá) de gengibre ralado
1 pitada de sal
1 ovo
2 colheres (sopa) de mel
1 xícara (chá) de uvas passas sem sementes
4 colheres (sopa) de amêndoas moídas
1 maçã média picada

Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque a manteiga (reserve 1/2 colher de sopa), junte as farinhas de trigo e de rosca e misture até obter uma farofa. Acrescente o açúcar, o cravo, a canela, o gengibre e o sal e misture. Adicione o ovo, o mel, as uvas passas, as amêndoas e a maçã e misture bem.

Unte com a manteiga reservada uma fôrma com um furo no meio, com capacidade para 700 ml, que caiba facilmente dentro da panela de pressão. Enfarinhe-a, despeje a massa, cubra com papel-alumínio e amarre com barbante (veja pág. 30).

Coloque na panela de pressão 2 xícaras (chá) de água e a fôrma. Tampe a panela, retire o pino e cozinhe por 10 minutos. Coloque o pino e deixe cozinhar por 20 minutos.

Retire do fogo, resfrie a panela rapidamente, abra e retire a fôrma e o papel-alumínio. Desenforme o bolo e sirva quente.

Este é um bolo especial para pessoas que gostam de massas compactas.

76) Cake de Panela de Pressão

Ingredientes

4 ovos
1/2 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de chocolate em pó
1 pitada de aroma de pão de mel

85 receitas práticas de panela de pressão

1 colher (café) de fermento em pó
1 xícara (chá) de água para o banho-maria

Complementos

pedaços de chocolate meio-amargo
manteiga e farinha de trigo para untar
açúcar de confeiteiro

Coloque no copo do liquidificador todos os ingredientes da massa, menos o fermento, na ordem em que são apresentados. Pulse para misturar. Acrescente o fermento e pulse novamente. Coloque a massa obtida em tigelas refratárias pequenas, untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de trigo, e recheie com pedaços de chocolate meio-amargo. Coloque a água na panela de pressão e deixe ferver. Distribua as forminhas dentro da panela, feche e cozinhe em banho-maria por 10 minutos sob pressão.

Retire a panela do fogo e deixe esfriar por aproximadamente 2 minutos. Retire as forminhas da panela, desenforme e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Sirva quente, acompanhado de Fondue de Chocolate e decorado com cerejas ou com uma bola de sorvete de creme.

77) Canjica Doce

Ingredientes

Para a boneca:

1 pedaço regular de gaze ou pano
2 pedaços de canela em casca
3 ou 4 cravos-da-índia
2 pimentas-de-reino pretas
1 pedaço regular de gengibre
½ noz-moscada
1 colher (chá) de erva-doce

Para a canjica:

250 g de milho branco para canjica
1 litro de água para cozimento da canjica
Boneca com as especiarias
1 pitada de sal
1 ½ litro de leite de vaca previamente fervido
½ vidro de leite de coco
1 lata de leite condensado
3 gemas passadas pela peneira
½ pacote de coco ralado (50 g) opcional
50 g de damascos picados opcional
50 g de uvas passas claras e escuras (misturadas) opcional
½ xícara (chá) de amendoim torrado e quebradinho opcional
½ xícara (chá) de castanha de caju picadinha opcional
Canela em pó a gosto

85 receitas práticas de panela de pressão

Modo de preparo

Para a boneca:

Coloque, dentro da gaze ou do pano, as especiarias.

Amarre as pontas com um barbante, formando a boneca (uma trouxinha).

Para a canjica:

Cozinhe o milho de canjica na panela de pressão por cerca de 40 min com a água e a boneca de especiarias.

Coloque a pitada de sal e junte o leite.

Deixe o milho cozinhar, mexendo sempre.

À parte, misture o leite de coco com o leite condensado, as gemas já peneiradas e o coco ralado.

Reserve.

Quando o milho estiver cozido, junte a mistura, mexendo.

(opcional) Acrescente os damascos, as uvas passas, o amendoim e a castanha de caju picada.

Deixe ferver um pouco (5 min.)

Coloque numa vasilha funda e polvilhe canela em pó.

78) Compota de Maçãs Gelatinadas

Ingredientes

3 caixinhas de gelatina de morango

3 copos (tipo americano) de água quente

1 colher (sopa) de corante alimentício vermelho

De 7 a 10 maçãs Fuji descascadas

Canelas em pau a gosto

Cravo a gosto

1 cálice de rum branco

Modo de preparo

Dissolva as 3 caixinhas de gelatina de morango nos 3 copos de água quente e junte 1 colher (sopa) de corante alimentício vermelho.

Coloque as maçãs no fundo da panela de pressão (de 5 litros), uma do lado da outra até completar a volta.

Cubra as maçãs com a gelatina de morango dissolvida, junto com o corante, a canela e o cravo.

Tampe a panela.

Deixe descansar de 1 dia para o outro (ou, no mínimo, por 8 h) com a tampa fechada para acentuar a cor.

No dia seguinte, junte o rum.

Leve a panela ao fogo.

Quando começar a "chiar", conte de 3 a 4 min e desligue.

Deixe de um dia para o outro (ou, no mínimo, 8 h).

Abra a panela e leve as maçãs para gelar.

85 receitas práticas de panela de pressão

79) Compota de Mamão Verde

Ingredientes

1Kg de Mamão Verde

600g de açúcar

Cravo

Canela

Modo de preparo

Pegue o mamão verde e risque-o com uma faca para sair o leite da casca. Depois corte o mamão em lascas bem fininhas. Em uma panela de pressão coloque o mamão, o açúcar, o cravo e a canela a gosto. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Não há necessidade de colocar água. Quando a panela ferver, abaixe o fogo e deixe 20 minutos. É só esperar esfriar e está pronto o seu doce de compota. Para acompanhar, experimente um pedaço de queijo minas.

80) Doce de Abóbora em Pedacos

Ingredientes:

1 quilo e meio de abóbora

1 quilo de açúcar cristal

cravo e canela a gosto

Modo de Preparo:

Colocar os pedaços de abóbora em uma panela de pressão e adicionar o açúcar o cravo e a canela.

Feche a panela de pressão e deixe por mais ou menos 3 horas fechada com os ingredientes acima ; coloque a panela de pressão no fogo, e quando começar (chiar) conte 20 minutos (fogo baixo), desligue à panela e só abra no dia seguinte.

81) Doce de Leite Condensado

Ingredientes

1 lata de leite condensado

Modo de Preparo:

Coloque uma lata de leite condensado fechada em água e cozinhe por vinte e cinco minutos em panela de pressão. Espere esfriar, abra e sirva um delicioso doce de leite.

Atenção: Não abra a lata de leite condensado ainda quente, pois pode te queimar. Abra apenas depois de frio.

82) Estrogonofe de Uva e Nozes

Ingredientes

2 latas de leite condensado

3 ovos separados

85 receitas práticas de panela de pressão

2 latas de creme de leite
700g de uvas rubis ou Itália, sem sementes, cortadas ao meio
200g de nozes picadas

Modo de preparar

Coloque as latas de leite condensado na panela de pressão e acrescente 2 litros de água. Feche e leve ao fogo. Quando abrir fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. Coloque na água fria para sair à pressão, abra a panela e retire as latas. Deixe esfriar. Ponha o leite condensado cozido numa panela com as gemas e leve ao fogo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Reserve. Bata as claras em neve e junte o creme de leite. Misture. Acrescente o doce de leite e mexa bem. Em taças de vidro, faça camadas alternadas de uva, creme e nozes, terminando com uva e nozes. Leve à geladeira por três horas

83) Pudim de Café

Ingredientes

1/2 lata de leite condensado
1/4 L de água
3 ovos
6 colheres (chá) de café solúvel
açúcar para a calda

Modo de Preparo

Misture muito bem o leite condensado com os ovos. Esquente a água e adicione o café solúvel. Adicione esta mistura ao leite condensado batendo muito bem. Faça a calda, caramelizando o açúcar em fogo baixo e adicionando 1 colher de água fria no final. Recubra os lados de uma forma de pudim com a calda e acrescente a mistura de leite condensado. Coloque dois copos de água em uma panela de pressão. Coloque o pudim dentro e deixe cozinhar por 40 minutos, depois que pegar pressão. Tire fora o pudim e deixe esfriar antes de desenformar. Se quiser, pode servi-lo com chantilly ou creme de leite batido.

84) Pudim de Milho Verde

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
a mesma medida de leite
3 ovos
1/2 lata de milho verde cozido e escorrido
8 fôrmas refratárias pequenas
Calda de caramelo

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, por 2 minutos. Coloque a massa obtida nas fôrmas refratárias caramelizadas. Na panela de pressão coloque 1

85 receitas práticas de panela de pressão

xícara (chá) de água, depois as fôrmas. Em seguida, tampe a panela e conte 5 minutos depois que começar a sair pressão. Deixe esfriar ou retire a pressão.

85) Pudim de Panela de Pressão

Ingredientes

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 xícara (chá) de calda de caramelo
1 lata de leite condensado
1 lata de leite (medida na lata de leite condensado vazia)
3 ovos

Modo de Fazer

Separe cinco refratários individuais. Dentro de cada um, espalhe uma colher (sopa) da calda de caramelo. O restante coloque no liquidificador juntamente com o leite condensado, o leite, os ovos e o queijo.

Bata por dois minutos e distribua o composto nas forminhas previamente carameladas, tendo o cuidado de não enchê-las muito.

Em uma panela de pressão, coloque uma xícara (chá) de água fria e acomode as forminhas.

Tampe a panela, leve-a ao fogo e deixando cozinhar por cerca de 4 minutos contados após pegar pressão.

Retire do fogo e deixe esfriar sobre água corrente para perder a pressão. Abra a panela e transfira as forminhas para um lugar arejado.

Quando esfriarem, leve-as à geladeira por 6 horas. Desenforme, banhe com mais caramelo e sirva.