

## **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) salsa  
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 acrescente a cebolinha e a salsa. 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 rodela, não muito finas.  
Coloque, pela ordem, em uma panela de pressão: o bacon ao fundo, a maminha, as rodela 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 esquente 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 manjeriço  
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 manjeriço 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 rodelas 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 manjeriço  
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, manjeriço 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 manjeriçã 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 manjeriçã(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 salsa  
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 bifes, 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, bifes, batata, cebola, repolho, polpa de tomate e azeitona. Tempere com sal e pimenta. Repita as camadas até terminar todo 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 bifes 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 bifes de colchão duro. Tempere os bifes 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 rodela  
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 rodela  
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 rodela finas

3 dentes de alho cortados em lâminas

1/2 pimenta dedo-de-moça picada

1 pimentão verde cortado em rodela

1 pimentão amarelo cortado em rodela

1 pimentão vermelho cortado em rodela

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 manjericão 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 bifés 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 rodelas grossas
- 2 sachês de caldo de carne
- 2 folhas 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 rodellas, não muito finas. Coloque, pela ordem, em uma panela de pressão: o bacon ao fundo, a maminha, as rodellas 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 cozinha. 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 a 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.