



LIVRO DE RECEITAS

Receitas com as Sobras da Ceia

12 RECEITAS PARA NÃO DESPERDIÇAR NADA

O que tem neste material

- 12 receitas para o dia 25 e os dias seguintes
- Peru, chester, pernil, tender, bacalhau e panetone

Como usar

1. Leia no celular ou imprima em A4 (tamanho real, 100%).
2. Use o sumário para achar a receita pelo número da página.
3. Separe os ingredientes antes de começar.
4. Use o espaço de anotações para os seus ajustes.

Uso pessoal e familiar. Imprima ou leia no celular quantas vezes quiser.

Sumário

Receitas com as Sobras

Torta de peru ou chester desfiado . . . 3
Arroz de forno com as sobras . . . 4
Sanduíche de pernil . . . 5
Croquete de chester . . . 6
Farofa virada no tender . . . 7
Salpicão de sobras no pão . . . 8
Pudim de panetone . . . 9
Rabanada de panetone . . . 10
Bolo de frutas secas que sobraram . . . 11
Caldo de legumes com a carcaça do peru . . . 12
Panqueca de bacalhau . . . 13
Torrada de pavê ou bolo (sobremesa de frigideira) . . . 14

Torta de peru ou chester desfiado

Rende: 8 porções | Tempo: 1 h

Ingredientes

- Massa: 2 xícaras de farinha, 1 xícara de leite, 1/2 xícara de óleo, 3 ovos, 1 colher (sopa) de fermento e sal
- Recheio: 2 xícaras de sobra de peru ou chester desfiado, 1 cebola, 2 tomates, milho, azeitonas e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Refogue a cebola e o tomate e junte a carne desfiada, o milho e as azeitonas.
2. Bata os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento. Junte o fermento por último.
3. Numa forma untada, coloque metade da massa, o recheio e o restante da massa.
4. Asse a 180 °C por 40 minutos, até dourar.

Anotações

Arroz de forno com as sobras

Rende: 8 porções | Tempo: 40 min

Ingredientes

- 4 xícaras de arroz pronto
- 2 xícaras de sobras de carne desfiada
- 1 caixa de creme de leite
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de milho e ervilha
- 200 g de muçarela
- Queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1. Misture o arroz, a carne, o creme de leite, o molho, o milho e a ervilha.
2. Espalhe numa travessa e cubra com a muçarela e o parmesão.
3. Asse a 200 °C por 20 minutos, até gratinar.

Anotações

Sanduíche de pernil

Rende: 6 sanduíches | Tempo: 20 min

Ingredientes

- 500 g de sobra de pernil desfiado
- 1 cebola em rodelas
- 1 pimentão em tiras
- 1/2 xícara do caldo do pernil
- 6 pães franceses
- Vinagrete a gosto

Modo de preparo

1. Refogue a cebola e o pimentão.
2. Junte o pernil e o caldo e cozinhe até aquecer bem.
3. Abra os pães e recheie com o pernil.
4. Sirva com vinagrete.

Anotações

Croquete de chester

Rende: 25 unidades | Tempo: 1 h

Ingredientes

- 2 xícaras de chester desfiado
- 1 cebola ralada
- 2 xícaras de caldo de frango
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Ovos batidos e farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

Modo de preparo

1. Refogue a cebola, junte o chester e o caldo e deixe ferver.
2. Junte a farinha de uma vez e mexa até desgrudar da panela. Deixe esfriar.
3. Modele os croquetes, passe no ovo e na farinha de rosca.
4. Frite em óleo quente ou asse na air fryer a 200 °C por 15 minutos.

Anotações

Farofa virada no tender

Rende: 6 porções

Tempo: 20 min

Ingredientes

- 2 xícaras de sobra de tender em cubinhos
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- Cheiro-verde

Modo de preparo

1. Doure o tender na manteiga com a cebola.
2. Junte os ovos e mexa até cozinharem.
3. Acrescente a farinha e toste por 3 minutos.
4. Finalize com cheiro-verde.

Anotações

Salpicão de sobras no pão

Rende: 8 porções | Tempo: 15 min

Ingredientes

- 2 xícaras de carne de peru, chester ou tender desfiada
- 1 cenoura ralada
- 1 maçã em cubos
- 1/2 xícara de maionese
- Sal, salsinha e pão de forma

Modo de preparo

1. Misture a carne, a cenoura e a maçã.
2. Junte a maionese, o sal e a salsinha.
3. Recheie os pães e corte em triângulos.

Anotações

Pudim de panetone

Rende: 10 porções | Tempo: 1 h 20 min

Ingredientes

- 300 g de panetone (sobra)
- 500 ml de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- Calda: 1 xícara de açúcar caramelizado

Modo de preparo

1. Faça a calda numa forma de furo.
2. Bata o panetone com o leite, o leite condensado e os ovos.
3. Despeje na forma e asse em banho-maria a 180 °C por 1 hora.
4. Deixe esfriar, gele e desenforme.

Anotações

Rabanada de panetone

Rende: 12 unidades | Tempo: 20 min

Ingredientes

- 1 panetone amanhecido em fatias grossas
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- Manteiga para dourar
- Açúcar com canela

Modo de preparo

1. Passe as fatias rapidamente no leite e depois no ovo.
2. Doure na manteiga numa frigideira, dos dois lados.
3. Passe no açúcar com canela.

Anotações

Bolo de frutas secas que sobraram

Rende: 12 fatias

Tempo: 1 h

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de suco de laranja
- 2 xícaras de farinha
- 1 xícara de frutas secas e castanhas que sobraram
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo

1. Bata os ovos, o açúcar, o óleo e o suco.
2. Junte a farinha e as frutas secas.
3. Misture o fermento por último.
4. Asse em forma untada a 180 °C por 40 minutos.

Anotações

Caldo de legumes com a carcaça do peru

Rende: 8 porções | Tempo: 1 h 30 min

Ingredientes

- A carcaça e os ossos do peru ou chester
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 batatas
- 1 talo de salsão
- Louro, sal e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Cozinhe a carcaça em 3 litros de água com a cebola, o salsão e o louro por 1 hora.
2. Coe o caldo e aproveite as carnes que se soltarem.
3. Volte o caldo ao fogo com a cenoura e a batata em cubos e cozinhe até ficarem macias.
4. Junte a carne desfiada, acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

Anotações

Panqueca de bacalhau

Rende: 10 panquecas | Tempo: 50 min

Ingredientes

- Massa: 1 xícara de farinha, 1 xícara de leite, 1 ovo e sal
- Recheio: 2 xícaras de sobra de bacalhau com batata
- 1 xícara de molho branco ou requeijão
- Queijo ralado

Modo de preparo

1. Bata os ingredientes da massa e faça as panquecas numa frigideira untada.
2. Recheie com a sobra de bacalhau e enrole.
3. Arrume numa travessa e cubra com o molho branco e o queijo.
4. Gratine a 200 °C por 15 minutos.

Anotações

Torrada de pavê ou bolo (sobremesa de frigideira)

Rende: 6 porções | Tempo: 15 min

Ingredientes

- Fatias da sobra de bolo ou panetone
- Manteiga
- Sorvete de creme
- Calda de chocolate

Modo de preparo

1. Doure as fatias na manteiga, dos dois lados.
2. Sirva quente com uma bola de sorvete.
3. Finalize com calda de chocolate.

Anotações