



MENU SEMANAL  
**SUPER RÁPIDO**

# ESPECIAL ANIVERSÁRIO



# MENU SUPER RÁPIDO

***Chegou a altura de ganhar ainda mais tempo para si!***

*Depois das nossas dicas de poupança e de como comer de forma mais saudável, é hora de tornar tudo ainda mais **prático**.*

*Este menu é para aqueles dias em que o tempo parece não chegar para tudo – mas que ainda assim quer garantir refeições caseiras, equilibradas e cheias de sabor.*

*Aqui vai encontrar receitas pensadas para estarem na mesa em **poucos minutos**, com ingredientes simples e passos diretos. **É menos tempo na cozinha, mais tempo para si, para relaxar ou estar com quem mais gosta.***

*Na próxima semana, vamos ainda mais longe: vai ver como é possível cozinhar de forma simples, sem stress e sem complicações. Prepare-se para o **Menu Sem Complicações!***

*Com carinho, Rui Marques - A Pitada do Pai.*

# MENU

## **Petiscos**

*Tacos de Verão*

## **Receitas Rápidas**

*Gratinado de Curgete*

*Prego Tenrinho no Bolo do caco*

*O melhor Salmão na Air fryer*

## **Sopa**

*Creme de Agrião e Ervilhas*

## **Sobremesas**

*Tarte de Fruta fresca*

## **Receitas com Robot**

*Salada de Bulgur, Feijão e Atum*

*Risoto de Ervilhas e bacon*



# INGREDIENTES

## PETISCOS

### Tacos de Verão

#### Ingredientes Wrap:

- 4 Wraps
- Salada Toscana
- Camarões Rosa
- Queijo ralado
- Abacate
- Azeite
- Dente de alho

#### Ingredientes Molho:

- 4 Colheres de sopa de iogurte grego
- 2 Colheres de sopa de Molho de tomate
- 1 Colher de chá de Molho de soja

#### Passos:

1. Comece por aquecer os wraps na frigideira, vire e reserve.
2. Na mesma frigideira, coloque um fio de azeite e um dente de alho e salteie os camarões (temperados com uma pitada de sal). Reserve.
3. Comece a emprar os tacos com abacate, salada toscana, queijo ralado e os camarões.
4. Finalize com o molho de cocktail.



# INGREDIENTES

## RECEITAS RÁPIDAS

### ***Gratinado de Curgete***

#### Ingredientes:

- 400g de Curgete
- 4 Ovos
- 100g de Queijo feta
- 50g de Queijo
- Pimenta
- Noz-moscada

#### Passos:

1. Rale a curgete, tempere com sal.
2. Entretanto, bata os ovos, coloque o queijo feta esfarelado, tempere e junte a curgete bem espremida. Misture e coloque numa forma de ir ao forno.
3. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a 190º 35 minutos.



# INGREDIENTES

## Prego Tenrinho no Bolo do Caco

### Ingredientes:

- Bife do lombo
- 1 Cabeça de alho
- 1 Fio de azeite
- ½ Colher de sopa de Manteiga
- Bolo de caco
- Flor de sal
- 3 Coentros ou salsa picada

### Para empatar:

- Queijo da Serra e Rúcula
- OU
- Fatia de queijo e ovo estrelado

### Passos:

1. Comece por temperar a carne com uma pitada de sal e podemos grelhar ou fazer na frigideira com azeite, alho e louro (ajuste o ponto da carne ao seu gosto).
2. Coloque a assar a cabeça de alho com um fio de azeite enrolado em papel de alumínio 10/15 minutos na air fryer ou forno a 200°C.
3. Esprema o alho, adicione a manteiga e os coentros/salsa picada.
4. Junte a manteiga de alho ao bolo do caco torrado ou tostado, e sirva com a carne.
5. Emprate com uma das sugestões a do queijo da serra ou a do ovo estrelado.
6. Bom apetite!



# INGREDIENTES

## O Melhor Salmão na Air Fryer

### Ingredientes:

- 2 Lombos Salmão
- 2 Limões
- Sal
- Salsa picada

### Ingredientes Molho:

- 1 Colher de (chá) Mostarda
- 1 Colher de (chá) Molho de tomate
- 1 Colher de (chá) Mel
- 1 Colher de sopa de Molho de soja
- Sumo de meio limão

### Passos:

1. Comece por secar bem os lombos de salmão e coloque num tabuleiro forrado com rodela de limão.
2. Para o molho, numa taça coloque todos os ingredientes do molho, mexa bem e pincele os lombos de salmão.
3. Coloque na Air Fryer entre 10 mins a 180°C. (a meio pincele para ficar bem suculento).
4. Finalize com salsa picada... Vai ter de experimentar esta maravilha!



# INGREDIENTES

## SOPA

### Creme de Agrião e Ervilhas

#### Ingredientes:

- 200g de Cebola
- 100g de Aipo
- 150g de Batata-doce ou 150 g Curgete cortada em pedaços
- 2 Colheres de sopa de Azeite
- 1 Colher de chá de Caldo de galinha caseiro ou 1 cubo de caldo de galinha
- 200g de Folhas de agrião
- 400g de Ervilhas descongeladas
- 100g de Crème fraîche

#### Passos:

1. Coloque numa panela a cebola cortada, o aipo, a batata-doce, o azeite, a água e o caldo de galinha e cozinhe durante 25 minutos, em lume médio.
2. Adicione o agrião e as ervilhas e cozinhe mais 5 minutos.
3. De seguida triture até obter um creme homogéneo.
4. Retire, deixe arrefecer e leve ao frigorífico até ao momento de servir. Sirva fresco com uma colher de crème fraîche.



# INGREDIENTES

## SOBREMESAS

### *Tarte de Fruta Fresca*

#### Ingredientes:

- 200g de Alperces seco
- 75g de Amêndoa
- 100g de Flocos de aveia
- 

#### Ingredientes Cobertura:

- 250g de Iogurte grego
- Pêssegos
- Morangos
- Mirtilo ou Uvas

#### Passos:

1. Triture todos os ingredientes da base e coloque numa tarteira ou tabuleiro. Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
2. Coloque o iogurte para cobrir a base. Disponha a fruta por cima.
3. Sirva de imediato ou leve ao congelador 30/45 minutos.



# INGREDIENTES

## RECEITAS COM ROBOT

### *Salada de Bulgur, Feijão e Atum*

#### Ingredientes:

- 200g de Bulgur
- 400g de Água
- 10g de Azeite
- ½ Colher de chá de Sal
- 200g de Feijão-encarnado cozido escorrido
- 200g de Atum em lata, ao natural escorrido
- 150g de Pepino cortado em cubos
- Pimenta preta moída q.b. p/ temperar

#### Ingredientes Vinagreta:

- 15g de Salsa, só as folhas
- 10g de Cebolinho picado
- 80g de Cebola
- ½ Malagueta vermelha (opcional)
- 60g de Azeite
- 20g de Vinagre
- 20g de Sumo de limão (½ unid. aprox.)

#### Passos:

1. Comece por fazer a vinagreta! Coloque no copo a salsa e o cebolinho e pique 3 seg/vel 8. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo.
2. Adicione a cebola, a malagueta, o azeite, o vinagre e 20 g de sumo de limão e pique 3 seg/vel 5. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o bulgur, a água, o azeite e o sal. Coloque o cesto sobre a tampa em vez do copo medida e coza 16 min/100°C/vel 4. Retire e reserve.
4. Coloque um recipiente com o bulgur sobre a tampa do robot de cozinha, pese o feijão-encarnado, o atum e o pepino. Adicione a vinagreta reservada, tempere com a pimenta e envolva bem. Sirva de seguida.



# INGREDIENTES

## **Risoto de Ervilhas e Bacon**

### Ingredientes:

- 100g de Queijo parmesão
- 100g de Cebola
- 2 Dentes de alho
- 45g de Azeite
- 250g de Bacon em cubos
- 125g de Vinho branco
- 300g de Arroz p/ risoto ou carolino
- 150g de Ervilhas
- 50g de Manteiga

### Ingredientes Caldo de legumes:

- 700g de Água
- 2 Cubos de Caldo de legumes

### Passos:

1. Para o caldo de legumes, coloque no copo a água e os caldos de legumes e aqueça 10 min/100°C/vel 1. Retire e reserve.
2. Para o risoto, coloque no copo limpo o queijo e rale 10 seg/vel 9. Retire e reserve.
3. No copo limpo coloque a cebola, o alho e o azeite e pique 5 seg/vel 5.
4. Adicione o bacon e cozinhe 5 min/100°C/lâmina inversa/vel. colher.
5. Adicione o vinho e evapore 3 min/100°C/lâmina inversa/vel. colher.
6. Adicione o arroz, o caldo de legumes reservado, envolva com a ajuda da espátula e cozinhe 8 min/100°C/lâmina inversa/vel. colher.
7. Adicione as ervilhas e cozinhe 8 min/100°C/lâmina inversa/vel. colher.
8. Adicione a manteiga e o queijo ralado, envolva com a ajuda da espátula e sirva de seguida.



# LISTA DE COMPRAS

## Carnes e Peixes

- **Salmão (ou atum) Congelado:** 2 lombos
- **Camarões Rosa de Moçambique**
- **Bife do lombo (para o preguinho)**

## Legumes e Frutas

- **Cebola:** 3 unidades
- **Cabeças de alho:** 2 unidades
- **Mistura para a salada**
- **Abacate**
- **Curgete:** 400g
- **Coentros ou salsa picada:** 3 unidades
- **Limões:** 2 unidades
- **Aipo:** 100g
- **Batata-doce:** 150g **ou Curgete cortada em pedaços**
- **Folhas de Agrião:** 200g
- **Ervilhas descongeladas:** 400g
- **Pepino cortado em cubos:** 150g
- **Cebolinho picado:** 10g
- **Malagueta vermelha :**1/2
- **Pêssegos**
- **Morangos**
- **Mirtilos ou Uvas**

# LISTA DE COMPRAS

## Mercearia/Laticínios

- **Caldo de Legumes:** 2 cubos
- **Azeite**
- **Bacon em cubos:** 250g
- **Vinho branco**
- **Arroz p/risoto:** 300g
- **Wraps:** 4 folhas
- **Molho de tomate**
- **Molho de soja**
- **Ovos:** 4 ovos
- **Pimenta**
- **Noz-moscada**
- **Bolo do caco**
- **Mostarda**
- **Mel**
- **Caldo de Galinha**
- **Bulgur:** 200g
- **Feijão-encarnado cozido escorrido:** 200g
- **Atum de lata:** 200g
- **Vinagre**
- **Alperces seco:** 200g
- **Amêndoa:** 75g
- **Flocos de aveia:** 100g
- **Queijo parmesão:** 100g
- **Ervilhas:** 150g
- **Manteiga:** 50g
- **Queijo ralado**
- **logurte grego**
- **Queijo feta:** 100g
- **Crème fraîche:** 100g

# LISTA DE COMPRAS

**Valor total aproximado**

**61€\***

\*Com base numa media geral

Este valor pode variar. Devido à flutuação dos preços, poderá encontrar promoções ou já ter alguns dos ingredientes em casa. O valor também pode ser superior caso opte por ingredientes biológicos ou marcas *premium*.

## **Dicas**

1. **Aproveitamento:** Se já tiver alguns desses ingredientes em casa, verifique antes de comprar.
2. **Compra a granel:** Alguns produtos como aveia, arroz, massa podem ser comprados a granel, o que pode ser mais econômico.



## **O Desafio d'A Pitada do Pai: Receitas Sem Stress!**

Sem tempo? Este menu foi feito para si! Receitas rápidas, simples e cheias de sabor para enfrentar a semana sem stress. Mas o nosso convite vai além da sua cozinha...

### **O Nosso Desafio para Si:**

Se preparou alguma destas receitas relâmpago, **partilhe connosco nas redes!**

 **@apitadadopai** – Queremos ver as suas versões e inspirar todos a cozinhar rápido e bem!

**Obrigado por fazer parte desta aventura.** Juntos, tornamos tudo mais fácil... e saboroso! ❤️

*Rui Marques*

