



ebook

80
RECEITAS



AS MELHORES RECEITAS GULOSO & A PITADA DO PAI

APITADADOPAI.com

GULOSO
ajuda com gosto

RUI MARQUES



Guloso 80 Anos de Sabor e Tradição: Uma Parceria com A Pitada do Pai

Olá a todos!

Se há coisa que me move na cozinha é a possibilidade de unir sabor, saúde e, acima de tudo, a família à mesa. E é com um enorme entusiasmo que me junto à Guloso – uma marca que acompanha gerações de portugueses e que celebra 80 anos de história – para vos apresentar algo muito especial: um **eBook recheado de inspiração**.

Ao longo de oito décadas, a Guloso esteve sempre presente nos nossos tachos, tornando-se sinónimo de autenticidade e qualidade nos ingredientes essenciais. Afinal, quem não cresceu com o **sabor da polpa ou do tomate Guloso** a dar vida aos melhores pratos?

Nesta edição comemorativa, '**Guloso 80 Receitas**', o nosso objetivo foi claro: pegar nessa tradição e juntá-la à filosofia d'A Pitada do Pai: **receitas simples, práticas, saudáveis e sem fundamentalismos**. Vão encontrar 80 propostas que vão do tradicional ao inovador, do rápido ao reconfortante, sempre com a garantia de que o sabor e a qualidade estão em primeiro lugar e que os produtos Guloso são as nossas estrelas.

Este eBook não é apenas um livro de receitas. É uma viagem por **80 anos de cozinha portuguesa**, adaptada ao ritmo e às necessidades das famílias de hoje. Queremos que descubra a **versatilidade dos produtos Guloso**, que se divirta na cozinha e que crie memórias inesquecíveis à mesa.

Pegue na sua colher de pau, vista o avental e prepare-se! **A Pitada do Pai e a Guloso convidam-no a celebrar 80 anos de puro sabor.**"

Rui Marques

a pitada do pai

www.apitadadopai.com

ÍNDICE

- 04 SOPAS**
05 Sopa de Tomate e manjericão
06 Gaspacho com Tomate assado
07 Sopa de Tomate e lentilhas
08 Sopa de Tomate e cenoura (para crianças)
- 09 MARMITAS**
10 Arroz de cenoura e frango
11 Massa de camarão e brócolos
12 Estufado de frango e Tomate
13 Frango legumes com Tomate e brócolos
14 Salmão com feta e Tomate
15 Empada de atum e Tomate
- 16 ENTRADAS E PETISCOS**
17 Moelas tenrinhas
18 Francesinha fit
19 Huevos rancheros
20 Mexilhões à espanhola
21 Bruschetta de Tomate e figo
22 Choquinhos em molho de Tomate
23 Tostinhas de Tomate e queijo
24 Queijo de cabra gratinado com Tomate
25 Migas de Tomate com aveia
26 Tomatada com ovos escalfados
- 27 PEIXE**
28 Timbale
29 Ninhos de pescada
30 Arroz de marisco
31 Esparguete com atum e bechamel saudável
32 Filetes na frigideira cremoso
33 Salmão
34 Massa fria com molho cocktail saudável
35 Cavalas à tanoeiro
36 Caldeirada de peixe
37 Massada de bacalhau no robot de cozinha
38 Caril de lulas com abóbora
39 Faneca frita com arroz de feijão
40 Salmão na frigideira
41 Caril de camarão e ananás
42 Arroz de polvo e camarão
43 Risoto de polvo
44 Pescada poveira
45 Quinoa de polvo
46 Estufado de grão com bacalhau e ovo escalfado
- 47 CARNE**
48 Feijoada saudável sem carne vermelha
49 Strogonoff
50 Arroz de Tomate
51 Esparguete à bolonhesa
52 Lasanha saudável
53 Mac and cheese
54 Rolo de perú e aveia
55 Bifanas com legumes
56 Calzone com frango e abacaxi
57 Lasanha na panela
58 One Pot Mac & Cheese
59 Gratinado de Frango e Legumes
- 60** Crumble de frango com chouriço
61 Bifes à parmegiana
62 Bochechas de porco
63 Curgete recheada
64 Guisado de frango e batata doce
65 Feijoada à moda da avó Pitada
66 Escondidinho de frango
67 Empada de carne e legumes
68 Couve recheada
- 69 VEGGIE**
70 Caril vegan no forno
71 Ervilhas com ovo escalfados
72 Chili com brócolos e couve flor
73 One pot arroz
74 Ovos rancheros com favas
75 Salada quente de grão, abóbora e góji
76 Lasanha de legumes
78 Tostizza
79 Gnocchis com ricota
80 Lasanha vegan com folhas de curgete
- 81 PRATOS DO MUNDO**
82 Porco agriôce
83 Enchiladas de frango
84 Lasanha rolls
85 Massa de tomate e berinjela
86 Pizza
87 Quesadilhas de queijo e atum
88 Moussaka
89 Shakshuka
90 Curry de lentilhas e batata doce
91 Frango tika massala
92 Conclusão



SOPAS

APITADADOPI.COM

Sopa de Tomate e manjericão

Ingrediente

- 1 kg de Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos
- 1 Cebola média, picada
- 2 Dentes de alho, picados
- 1 Colher de sopa azeite
- 500 ml Água
- Sal e pimenta a gosto



Preparação

1. Aqueça o azeite numa panela grande em lume médio.
2. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até que a cebola fique translúcida, cerca de 5 minutos.
3. Acrescente a Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe ferver, depois reduza o lume e cozinhe por cerca de 20 minutos.
5. Com uma varinha mágica, triture a sopa até obter uma textura cremosa.
6. Sirva a sopa quente, decorada com um fio de azeite.



Gaspacho com Tomate assado

Ingredientes

- 300 g de Polpa de Tomate Gulosso
- 300g de Tomate em Pedaços Gulosso
- 1 Curgete grande
- ½ Cebola roxa
- 1 Dente de alho
- Umas gotas vinagre ou sumo de limão
- Orégãos
- Azeite
- Pitada de sal
- Pão torrado ou croutons

Preparação

1. Comece por colocar a Polpa de Tomate e Tomate em Pedaços Gulosso num tabuleiro, regue com com azeite, e tempere com e orégãos. Coloque no micro-ondas cerca de 15/20 minutos a 200°C.
2. Num liquidificador coloque a cebola, o alho, a curgete (sem parte verde), adicione a Polpa de Tomate e Tomate em Pedaços Gulosso cozinhada e triture. Retifique os temperos.
3. Aproveite pão ou sobras de pão, coloque um fio de azeite e orégãos e leve ao forno micro-ondas durante 10 minutos a 180°C ou na função grill.
4. Parta o pão torrado em cubinhos e sirva com o gazpacho.



DICAS

Guarde a parte verde da curgete para quiche ou salteados.

Use curgete, se não gostar muito do sabor a pepino ou achar indigesto.



Sopa de Tomate e lentilhas



Ingredientes

- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 Cebola média picada
- 2 Dentes de alho picados
- 2 Cenouras médias em cubos
- 1 Talo de aipo picado (opcional)
- 150 g Lentilhas vermelhas (ou coral)
- 500 ml Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso
- 700 ml Caldo de legumes (ou água quente)
- 1 Folha de louro
- 1 Pitada de cominhos em pó (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada para servir



DICAS

Esta sopa é perfeita para congelar ou levar na marmita. Para uma versão mais completa, adicione espinafres frescos ou cubos de tofu no final da cozedura – combinam na perfeição com o sabor do Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso.



Preparação

1. Numa panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, a cenoura e o aipo durante 5 minutos, até os legumes amolecerem ligeiramente.
2. Junte o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso, a folha de louro e, se desejar, uma pitada de cominhos.
3. Envolva bem e deixe cozinhar por 2 minutos, para intensificar o sabor.
4. Adicione as lentilhas e o caldo de legumes quente.
5. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 20 a 25 minutos, mexendo ocasionalmente, até as lentilhas ficarem macias e a sopa espessa.
6. Retire a folha de louro e ajuste o sal e a pimenta.
7. Se quiser uma textura mais cremosa, triture parcialmente com a varinha mágica, deixando alguns pedaços inteiros.
8. Sirva quente, com um fio de azeite e salsa fresca picada por cima.



Sopa de Tomate e cenoura (para crianças)



Ingredientes

- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Dentes de alho
- 3 Cenouras médias (cerca de 250 g), cortadas em rodelas
- 1 Batata média (cerca de 150 g), cortada em cubos
- 390g de Tomate Pelado Guloso
- 500 ml Água ou caldo caseiro de legumes sem sal
- 1 Folha de louro
- 1 Pitada de sal (opcional, se a criança já consome)
- 1 Pitada de orégãos secos (opcional)
- Azeite para servir



DICAS

Para bebés ou crianças mais pequenas, pode passar a sopa por um coador fino para uma textura ainda mais suave. O Tomate Pelado Guloso garante o sabor natural e adocicado do tomate, sem acidez excessiva.



Preparação

1. Numa panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho em lume brando durante 3 a 4 minutos, até a cebola ficar translúcida.
2. Junte as cenouras, a batata, o Tomate Pelado Guloso (com o molho) e a folha de louro.
3. Envolva bem e deixe suar durante 2 a 3 minutos.
4. Adicione a água ou caldo e deixe cozinhar tapado, em lume médio, por 25 a 30 minutos, até os legumes estarem bem macios.
5. Retire a folha de louro e triture tudo com a varinha mágica até obter uma sopa bem cremosa.
6. Se necessário, ajuste a consistência com um pouco mais de água quente.
7. Retifique o sabor (adicione apenas uma pitada de sal, se apropriado) e sirva morna, com um fio de azeite virgem extra.



MARMITAS



Arroz de cenoura e frango



Ingredientes

- 300 g Arroz vaporizado
- 4 Coxas de frango
- 4 Ovos
- 2 Cenouras médias raladas
- 3 Colheres de sopa de Polpa de Tomate com Cebola e Alho Gulosso
- 100 g Queijo ralado (mistura de 3 queijos)
- 100 g Queijo mozzarella ralado
- 1 Dente de alho picado
- 1 Rodela de laranja por coxa
- 1 Colher de chá de colorau
- Sal a gosto
- Alho em pó
- Azeite
- Água



Preparação

1. Coloque cada coxa de frango sobre um pedaço de papel de alumínio. Tempere com sal, alho em pó, colorau e um fio de azeite.
2. Acrescente uma rodelas de laranja sobre cada uma e feche o papel como um pequeno embrulho.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 20 minutos. Depois de assadas, desfie as coxas e reserve.
4. Num tacho, aqueça um fio generoso de azeite com o dente de alho picado.
5. Junte o arroz e deixe fritar ligeiramente por 1-2 minutos, mexendo sempre.
6. Acrescente a Polpa de Tomate com Alho e Cebola Gulosso e envolva bem.
7. Adicione a água (cerca de 2 vezes o volume do arroz), tempere com uma pitada de sal e deixe cozinhar até o arroz estar macio e solto.
8. Junte ao arroz o frango desfiado, a cenoura ralada, os ovos ligeiramente batidos e metade dos queijos.
9. Envolve bem até obter uma mistura cremosa e homogénea.
10. Transfira para um tabuleiro de forno, cubra com o restante queijo e leve a gratinar a 180-200 °C durante 15 minutos, ou até o topo ficar dourado e crocante.



DICAS

Pode adicionar ervilhas, milho ou até restos de legumes assados para dar mais cor e sabor a este prato reconfortante.



Massa de camarão e brócolos



Ingredientes

- 300 g Massa (penne ou fusilli)
- 300 g Camarão cru descascado
- 200 g Brócolos em floretes
- 2 Colheres de sopa de Polpa de Tomate Guloso
- 1 iogurte natural (120 g)
- 1 Dente de alho picado
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 50 g Queijo ralado (mozzarella ou emmental)
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de limão



Preparação

1. Numa panela com água a ferver e sal, coza a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Nos últimos 4 minutos da cozedura, junte os brócolos. Escorra e reserve.
3. Numa frigideira larga, aqueça o azeite e refogue o alho picado por alguns segundos.
4. Adicione o camarão, tempere com sal, pimenta e um toque de sumo de limão.
5. Salteie durante 3-4 minutos, até o camarão ficar rosado e suculento.
6. Num recipiente, misture o iogurte natural com a Polpa de Tomate Guloso até obter um molho cremoso e homogéneo. Ajuste o sal, se necessário.
7. Numa marmita ou tabuleiro, misture a massa e os brócolos com o camarão salteado.
8. Regue com o molho de iogurte e tomate e envolva bem.
9. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno a 180 °C durante 10 minutos, apenas para gratinar ligeiramente.



DICAS

Para um toque extra, acrescente um pouco de raspas de limão ou manjericão fresco antes de servir – realça o sabor do camarão e o aroma da Polpa de Tomate Guloso.



Estufado de frango e Tomate

Ingrediente

- 1kg Peitos ou bifes de frango cortados em tiras
- 1 Cebola grande picada
- 2 Dentes de Alho picados
- 200g Tomate Pelado Gulosso (ou polpa de tomate)
- 150 ml Vinho branco
- 2 Colheres de sopa de Azeite
- 1 Folha de louro
- 1 Colher de chá de Pimentão-doce
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada para finalizar (opcional)
- 350 g Esparguete

Preparação

1. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Junte o frango e deixe dourar um pouco.
3. Adicione o Tomate Pelado Gulosso e o vinho branco. Mexa bem.
4. Tempere com sal, pimenta, pimentão-doce e acrescente a folha de louro.
5. Tape e deixe cozinhar em lume médio por 25 a 30 minutos, até o frango ficar tenro.
6. Retire o frango e desfie.
7. Coza a massa e sirva tudo junto.



Frango com legumes, Tomate e brócolos



Ingredientes

- 400 g Peito de frango
- Azeite
- Colorau (uma pitada)
- 200 g Abóbora (em cubos)
- 200 g Brócolos
- 300 g Massa (penne, fusilli ou esparguete)
- 2 Colheres de Polpa de Tomate Cebola e Alho
- Queijo ralado



Preparação

1. Coza a massa e os brócolos durante cerca de 7 minutos. Escorra e reserve.
2. De seguida, salteie o frango cortado em cubos num fio de azeite. Acrescente o colorau e envolva bem.
3. Depois, adicione a abóbora e os brócolos já cozidos. Misture tudo com a massa e a Polpa de Tomate Cebola e Alho.
4. Por fim, transfira para caixas ou tabuleiros individuais, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a gratinar (forno a 180 °C por cerca de 10 minutos) ou conserve antes no frigorífico ou congelador.



Salmão com feta e Tomate

Ingrediente

- 3 Lombinhos de salmão (ou postas sem pele nem espinhas)
- ½ Molho de espinafres frescos (cerca de 100 g)
- 150 g Queijo feta
- 1 Embalagem de massa folhada retangular
- 3 Colheres de sopa de Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos
- 1 Colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gema de ovo (para pincelar)

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Corte o salmão em cubos e tempere com uma pitada de sal, pimenta e o azeite.
3. Numa taça, coloque os espinafres, o queijo feta esfarelado e a Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos.
4. Envolva bem até obter uma mistura cremosa e aromática.
5. Estenda a massa folhada num tabuleiro forrado com papel vegetal e pique ligeiramente a base com um garfo.
6. Disponha o salmão por cima e cubra com a mistura de espinafres, feta e Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos.
7. Enrole ou dobre as extremidades da massa, fechando bem o recheio no interior.
8. Pincele com gema de ovo para dourar.
9. Cozinhe durante 20 minutos, ou até a massa ficar folhada e dourada.

DICAS

Se quiser uma versão maior ou mais recheada, utilize duas folhas de massa folhada – uma para a base e outra para cobrir o recheio – e ajuste o tempo de cozedura para cerca de 25 minutos.



Empada de atum e Tomate



Ingredientes

- 2 Wraps grandes
- 2 Latas de atum ao natural, escorrido
- 2 Colheres de sopa de Tomate Frito Guloso
- 1 Pitada de alho em pó
- 1 Pitada de caril em pó
- 1 Pitada de sal
- 1 Colher de sopa de queijo cottage, quark ou maionese
- 1 Colher de sopa de salsa fresca picada
- 1 Clara de ovo (para pincelar)
- Queijo ralado (opcional, para gratinar)



Preparação

1. Numa taça, misture o atum escorrido com o Tomate Frito Guloso, o alho em pó, o caril, o sal, a salsa e o queijo cottage (ou quark/maionese). Envolva bem até obter uma pasta cremosa e uniforme.
2. Coloque uma porção do recheio no centro de cada wrap. Dobre em forma de meia-lua e pressione as bordas com um garfo para selar.
3. Pincele com a clara de ovo e, se desejar, polvilhe com um pouco de queijo ralado.
4. Leve à Air Fryer a 200 °C durante 8 a 10 minutos, até as empadas ficarem douradas e crocantes. (Em alternativa, pode levá-las ao forno a 190 °C por cerca de 12 minutos.)



DICAS

Sirva com uma salada fresca ou um molho de iogurte e ervas. Para um sabor mais intenso, adicione uma colher extra de Tomate Frito Guloso ao recheio.



ENTRADAS E PETISCOS





Ingredientes

- 600 g Moelas
- 50 ml Vinho tinto
- 1 Folha louro
- 1 Pitada de pimenta
- 1 Cravinho
- 3 Dentes de alho esmagados
- 3 Colher de chá de sal
- 2 Cebolas cortadas em pedaços
- 20 g Azeite
- 1 Malagueta (opcional) ou pimento
- 150 g Polpa de Tomate Gulosso
- Salsa picada



Preparação

1. Numa taça, coloque as moelas, tempere com vinho, os dentes de alho, sal, louro e cravinho. Misture bem e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
2. No copo do robô, coloque as cebolas, o azeite e o pimento ou malagueta. Pique por 8 seg/Vel 5. Junte a Polpa de Tomate Gulosso e refogue por mais 8 mins/100°C/Vel 1.
3. Adicione as moelas marinadas ao copo, juntamente com o líquido da marinada. Programe por 30 mins/110°C/Vel min (ou velocidade inversa- conforme o modelo).
4. Verifique se as moelas estão macias (se necessário, programe mais 5-10 minutos). Prove e retifique temperos se necessário.
5. Finalize com salsa picada e sirva as moelas com pão, arroz branco ou batata frita (na air fryer).



DICAS

Antes de começar, remova qualquer pele ou gordura das moelas. Este passo simples faz toda a diferença no resultado final.





Ingredientes

- 3 Wraps
- 6 Ovos
- Queijo às fatias
- 3 Bifes
- 3 Fatias de Fiambre
- 1 Dente de alho
- 1 Folha de louro
- Sal a gosto

Molho:

- 1 Cebola
- Fio azeite
- 2 Dentes de alho
- 1 Folha louro
- ½ Malagueta vermelha
- 200 ml Polpa de Tomate Gulosso
- 1 Cerveja
- 1 Cálice de vinho do Porto
- Água (se necessário)
- 1 Colher de sopa de Molho inglês
- 50 ml Brandy ou whiskey
- Caldo de carne
- 1 Colher de sopa amido de milho
- Sal a gosto



Preparação

1. Comece por fazer os bifes na frigideira com uma pitada de sal, dente de alho e louro. Retire e reserve.
2. Na mesma frigideira coloque 1 ovo batido e logo a folha de wrap, deixe o ovo agarrar ao wrap e vire. Coloque o bife, 1 fatia de queijo e 1 fatia de fiambre (se quiser acrescente salsichas), tape e deixe o queijo derreter. Retire e coloque num prato ou tabuleiro.
3. Por cima, coloque queijo, ovo estrelado e o molho de francesinha.
4. Repita o processo mais duas vezes.

Molho:

1. Comece por refogar a cebola picada, o alho, a malagueta e o louro num fio de azeite.
2. Junte a Polpa de Tomate Gulosso, a cerveja, o vinho do Porto, a água, o molho inglês e o caldo de carne.
3. Tempere com sal e deixe ferver entre 5/10 minutos.
4. Refresque com Brandy/whiskey junta o amido de milho e vá mexendo até engrossar.
5. Triture até obter uma consistência homogénea.



Huevos rancheros



Ingredientes

- 80 gr Chouriço
- ½ Pimento (vermelho ou amarelo)
- 1 Cebola
- ½ Alho-francês
- 200 g de Feijão encarnado
- Água (se necessário)
- 1 Embalagem de Tomate Pedaços Gulosso
- 1 Embalagem de Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso
- 4 Ovos
- Fio de azeite
- 1 Pitada de sal e pimenta
- Pão



Preparação

1. Comece por saltear o chouriço, sem gordura extra, até libertar sabor.
2. Adicione a cebola, o pimento e o alho-francês fatiado, deixando saltear até os legumes estarem tenros.
3. Junte o Tomate Pedaços Gulosso e Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso e envolva bem.
4. Acrescente o feijão e um pouco de água (só o suficiente para criar um molho envolvente).
5. Faça 4 covinhas no molho e coloque os ovos.
6. Tape e deixe cozinhar em lume brando por 5 minutos, ou até a clara estar firme e a gema ainda cremosa.
7. Sirva com fatias de pão... e prepare-se para repetir!



DICAS

Se quiser dar um toque ainda mais especial, polvilhe com queijo feta ou ervas frescas antes de servir. Um fio de azeite no fim também faz toda a diferença!



Mexilhões à espanhola



Ingredientes

- 1 Embalagem de miolo de mexilhão (cerca de 400 g)
- 3 Tomates chucha maduros, picados
- 1 Cebola média picada
- 2 Dentes de alho picados
- 1 Pimento vermelho cortado em tiras
- 3 Colheres de sopa de Tomate Frito Gulosso
- ½ Casca de limão (em tiras largas)
- ½ Copo de vinho branco seco (cerca de 80 ml)
- Salsa fresca picada
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto



Preparação

1. Numa frigideira larga ou tacho, aqueça um fio generoso de azeite.
2. Adicione a cebola, o alho e o pimento e refogue até a cebola ficar macia e translúcida.
3. Junte os tomates picados e o Tomate Frito Gulosso. Deixe cozinhar por 2 a 3 minutos, mexendo para envolver todos os sabores.
4. Acrescente a casca de limão e o vinho branco, deixando ferver até o molho reduzir ligeiramente e ganhar corpo.
5. Coloque o miolo de mexilhão no molho, envolva bem e cozinhe durante 4 a 5 minutos, apenas até estarem bem quentes e suculentos.
6. Retire a casca de limão.
7. Ajuste o sal e a pimenta, polvilhe com salsa fresca picada e sirva de imediato.



DICAS

Sirva com pão torrado ou batatas salteadas para aproveitar o delicioso molho de Tomate Frito Gulosso. Também pode adicionar um toque de piriápiri para uma versão mais picante.



Bruschetta de Tomate e figo



Ingredientes

- 4 Fatiadas de pão rústico ou de fermentação lenta
- 2 Colheres de sopa de Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos
- 2 Tomates coração-de-boi maduros
- 4 Figos frescos
- ½ Cebola roxa pequena, picada finamente
- Azeite
- 1 Pitada de sal e pimenta
- Folhas de manjericão fresco
- 1 Colher de chá de mel (opcional)
- 1 Pitada de orégãos secos



Preparação

1. Pincele as fatias de pão com um fio de azeite e leve a tostar numa frigideira, grelha ou tostadeira até ficarem douradas e crocantes.
2. Corte os tomates e os figos em cubos pequenos e coloque numa taça.
3. Adicione a cebola roxa picada, a Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos, um fio de azeite e uma pitada de orégãos.
4. Tempere com sal e pimenta e envolva delicadamente para manter os figos inteiros.
5. Espalhe uma fina camada de Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos sobre cada fatia de pão.
6. Distribua a mistura de tomate e figo por cima e finalize com folhas de manjericão fresco.
7. Se quiser um toque mais doce e elegante, adicione um fio de mel antes de servir.



DICAS

Estas bruschettas são perfeitas como entrada ou snack leve. Experimente adicionar queijo feta esfarelado ou presunto cru para um contraste de sabores irresistível com a Passata de Manjericão e Orégãos Gulosos



Choquinhos em molho de Tomate



Ingredientes

- 800 g Chocos frescos limpos
- 3 Colheres de sopa de Tomate Frito Guloso
- 3 Dentes de alho picados
- 1 Molho pequeno de coentros frescos
- 3 Colheres de sopa de azeite
- Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
- Sal e pimenta a gosto



Preparação

1. Numa frigideira larga, aqueça o azeite e junte os dentes de alho e os pés de coentros picados. Deixe refogar durante 1-2 minutos até libertarem aroma.
2. Adicione os chocos limpos e cortados em pedaços, tempere com sal e pimenta e tape. Deixe cozinhar em lume médio durante 10-12 minutos, até os chocos estarem tenros e soltarem algum líquido.
3. Junte o Tomate Frito Guloso e envolva bem. Deixe cozinhar mais 5 minutos com a frigideira destapada, para o molho engrossar ligeiramente.
4. Retire do lume, regue com o sumo de limão e polvilhe com coentros frescos picados. Sirva de imediato com batatas cozidas ou arroz branco.



DICAS

Para um molho ainda mais intenso, adicione uma colher de vinho branco antes do tomate e deixe reduzir. O Tomate Frito Guloso vai realçar todos os sabores do mar.



Tostinhas de Tomate e queijo



Ingredientes

- 2 Fatias de pão de mistura com sementes
- 2 Ovos M
- 3 Fatias de queijo cheddar
- 2 Tomates chucha, em rodelas finas
- 2 Colheres de sopa de Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso
- 1 Pitada de orégãos secos
- 1 Fio de azeite



DICAS

Se quiser um sabor mais intenso, acrescente uma pitada de piripíri ou use mozzarella em vez de cheddar. O Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso dá um toque delicioso a qualquer combinação!



Preparação

1. Aqueça uma frigideira antiaderente e adicione um fio de azeite. Bata os ovos e verta-os na frigideira, espalhando bem para formar uma camada fina.
2. Coloque as fatias de pão sobre o ovo ainda húmido. Após alguns segundos, vire o conjunto (pão + ovo) com cuidado, de modo que o pão fique virado para baixo e o ovo por cima.
3. Espalhe o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso sobre o ovo, polvilhe com orégãos e disponha as fatias de queijo cheddar e as rodelas de tomate. Dobre o ovo para o interior do pão e feche a tostinha ao meio.
4. Deixe dourar bem de ambos os lados até o queijo derreter e o pão ficar crocante. Sirva de imediato, simples ou com uma salada fresca.



Queijo de cabra gratinado com Tomate



Ingredientes

- 1 Queijo camembert ou queijo de cabra redondo (cerca de 125 g)
- 3 Colheres de sopa de Tomate em Pedaços Gulosos
- 1 Colheres de sopa de mel
- 1 Colheres de sopa de azeite
- 2 Colheres de sopa de framboesas congeladas (ou outros frutos vermelhos)
- 1 Raminho de alecrim (opcional)
- Pão rústico, para acompanhar



DICAS

Adicione um toque de pimenta preta moída na hora ou umas nozes picadas por cima antes de gratinar. O contraste entre o mel e o Tomate em Pedaços Gulosos torna este petisco irresistível!



Preparação

1. Corte o queijo ao meio no sentido horizontal.
2. No interior, coloque uma colher de Tomate em Pedaços Gulosos e algumas framboesas congeladas. Volte a fechar o queijo.
3. Coloque o queijo num recipiente próprio para a Air Fryer (ou num tabuleiro pequeno).
4. Faça alguns golpes superficiais na parte superior, regue com o azeite e o mel, e adicione o restante Tomate em Pedaços Gulosos por cima. Se desejar, finalize com um raminho de alecrim.
5. Leve à Air Fryer a 180 °C durante 10-12 minutos, até o queijo estar derretido e dourado. (Pode também levar ao forno na mesma temperatura por cerca de 15 minutos.)
6. Acompanhe com fatias de pão torrado e desfrute enquanto o queijo ainda está quente e cremoso.



Migas de Tomate com aveia



Ingredientes

- 2 a 3 Lombos bacalhau
- Azeite
- 3 Dentes de alho
- 1 Folha Louro
- 1 Molho Espargos
- 1 Chávena flocos de Aveia
- ½ Broa de milho
- 3 Colheres de sopa Polpa de Tomate Guloso
- Coentros
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta



Preparação

1. Para confitar o bacalhau, coloque-o num tacho e cubra com azeite, adicione o louro, alho e grãos de pimenta e deixar cozinhar sem ferver (até 25 minutos).
2. Num tacho coloque um fio de azeite e dente de alho esmagado, junte os coentros e os espargos. De seguida a Polpa de Tomate Guloso.
3. Adicione a broa de milho e a aveia e vá mexendo, cubra com água e vá mexendo. Retifique os temperos antes de servir.
4. Sirva as migas de tomate com coentros, o bacalhau lascado e espargos.



DICAS

Pode fazer com bacalhau cozido ou assar o bacalhau. Também pode servir com o bacalhau desfiado e com grelos.



Tomatada com ovos escalfados



Ingredientes

- 1 embalagem de Tomate em Pedaços Gulosso
- 3 Batatas
- 2 Dentes de alho
- 1 Cebola pequena
- 4 Ovo
- Presunto
- 1 Pitada de sal
- Azeite



Preparação

1. Numa frigideira funda coloque o azeite, junte a cebola cortada às meias luas, o dente alho de alho e louro, e deixe alourar.
2. Junte o Tomate em Pedaços Gulosso, refogue e envolva bem.
3. À parte, descasque as batatas e reserve. Cubra com água e junte as batatas às rodelas e deixe cozer.
4. Quando estiverem cozidas, junte os ovos para escalfar.
5. Parta o presunto em pedaços e sirva a sopa com pão alentejano.



DICAS

No Alentejo serve-se com figos e carne frita.
Para uma versão mais saudável, junte mais legumes curgete em cubos por exemplo



PEIXE



Ingredientes

- 2 Dentes de alho
- Fio de azeite
- 1 embalagem de Tomate em Pedaços Guloso
- 1 Chávena Flocos de aveia
- Água (o suficiente para cobrir a aveia)
- Sal e pimenta a gosto

Acompanhamento:

- 1 mão cheia Espinafres frescos
- Fio de azeite
- Polvo cozido (cortado aos pedaços)
- Talos de coentros picados
- 2 Dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto

Empratamento:

- Broa de milho picada ou ralada
- Fio de azeite (opcional)



Preparação

1. Comece por preparar as migas: num tacho, refogue o alho em azeite. Junte o Tomate em Pedaços Guloso e deixe apurar por 3 a 5 minutos.
2. De seguida, adicione os flocos de aveia e envolva bem. Cubra com água e deixe cozinhar tapado durante cerca de 5 minutos, até a aveia absorver a água e ganhar consistência de migas. Tempere com sal e pimenta.
3. Enquanto isso, salteie os espinafres num fio de azeite até murcharem e reduzirem de tamanho. Tempere com uma pitada de sal.
4. Na mesma frigideira, adicione mais um fio de azeite, o alho, os talos de coentros e o polvo cozido. Salteie por alguns minutos até o polvo ganhar sabor e ligeiramente tostar. Tempere com sal e pimenta.
5. Para empratar, coloque uma base de migas de aveia. Por cima, os espinafres salteados. Finalize com o polvo.
6. Por fim, finalize com broa de milho picada e, se quiser, um fio de azeite.



DICAS

- Use sobras de polvo para aproveitar e evitar desperdício.
- Não tem polvo? Pode substituir por camarão ou cogumelos.
- As migas de aveia combinam com qualquer proteína, tornando esta receita super versátil.
- Sirva como prato principal ou entrada – tudo depende da quantidade.



Ninhos de pescada



Ingredientes

- 4 Lombos de peixe
- 4 Ninhos de massa
- 1 Embalagem de Polpa de tomate Cebola e Alho Gulosso
- Queijo ralado
- Sal a gosto



Preparação

1. Comece por cozer o peixe em água a ferver com uma pitada de sal.
2. Na mesma água, aproveite para cozer os ninhos de massa até ficarem *al dente*.
3. Aqueça a Polpa de tomate Cebola e Alho Gulosso num tacho. É aqui que está todo o sabor!
4. Num tabuleiro, disponha os ninhos, recheie com a pescada e cubra com o molho quente. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno durante 3 a 5 minutos, só para gratinar.



DICAS

Quer elevar ainda mais esta receita? Sirva com uma salada de rúcula, creme balsâmico e amêndoas picadas. Fica fresco, crocante e delicioso!



Arroz de marisco



Ingredientes

- 1 Embalagem Mariscada ou 400g de camarão inteiro com casca
- 2 Chávenas arroz carolino
- 200 ml Polpa de Tomate Coentros e Alho da Gulosso
- 200 ml Vinho branco
- Fio azeite
- 2 Cebolas
- 1 Pimento
- Coentros
- Sal e Pimenta a gosto



Preparação

1. Comece por colocar a água a ferver com uma pitada de sal, adicione a mariscada, deixe cozer. Retire o marisco e reserve-o juntamente com o caldo.
2. Num tacho coloque 1 fio de azeite, junte a cebola picada, os pimentos em cubos e os talos de coentros picados.
3. Adicione o arroz e deixe fritar uns minutos, refresque com vinho branco e junte a Polpa de Tomate Coentros e Alho da Gulosso. Envolva bem e deixe o vinho evaporar.
4. Junte o caldo de marisco, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.
5. Quando o arroz estiver quase cozinhado, adicione o marisco, envolva e finalize com coentros picados.



Esparguete com atum e bechamel saudável



Ingredientes

- 400 g Atum
- 150 g Milho
- 1 Embalagem Passata de Tomate com Manjericão Gulosso 210g
- 1 Embalagem Polpa de Tomate Gulosso
- 400 g de esparguete
- 200 ml Bechamel saudável
- Queijo ralado

Bechamel saudável

- 400 ml Bebida vegetal
- 2 Colheres de sopa de amido de milho
- Queijo ralado
- Noz moscada
- Pimenta a gosto



Preparação

1. Num tacho, aqueça um fio de azeite e refogue o atum com o milho.
2. Junte a Passata de Tomate com Manjericão e a Polpa de Tomate Gulosso, aromatizando o prato. Misture bem
3. De seguida, adicione a massa esparguete e envolva com o preparado. Acrescente o bechamel saudável e misture novamente.
4. Por fim, transfira para um tabuleiro, polvilhe com queijo ralado e leve a gratinar até dourar. Sirva imediatamente ou prepare marmitas para toda a semana.



Filetes na frigideira cremoso



Ingredientes

- 4 Filetes
- Fio de azeite
- 3 Colheres de sopa iogurte
- 2 Colheres de sopa Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso
- Queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de limão



Preparação

1. Comece por temperar os filetes com sal, pimenta e gotas de limão.
2. Coloque fio de azeite e coloque os filetes na frigideira, cozinhe dum lado e do outro.
3. Numa taça, junte o iogurte, com o Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso e queijo ralado a gosto. Mexa e coloque por cima dos filetes. Deixe derreter dum lado de outro.
4. Sirva com arroz rápido no micro-ondas ou arroz de couve flor.



Salmão

Ingredientes

- 2 Lombos salmão
- 2 Limões
- 1 Pitada de sal
- Salsa picada

Molho:

- 1 Colher de chá de mostarda
- 1 Colher de chá de Polpa de Tomate Guloso
- 1 Colher de chá de mel
- 1 Colher de sopa molho de soja
- Sumo de meio limão

Preparação

1. Comece por secar bem os lombos de salmão e colocá-los num tabuleiro forrado com rodelas 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 durante 10 minutos a 180°C (a meio pincel para ficar bem suculento).
4. Finalize com salsa picada... Vai ter de experimentar esta maravilha!



DICAS

Pré-aqueça, sempre, a Air fryer por alguns minutos antes de colocar o salmão. Isso ajudará a garantir uma distribuição uniforme do calor, bem como uma melhor textura do peixe.



Massa fria com molho cocktail saudável



Ingredientes

- 50 g Massa integral
- ½ l água
- 1 Posta de salmão (ou atum, ou pescada, por exemplo)
- ¼ Abacate (opcional)
- Alguns floretes brócolos (outro legume, ou salada)
- ½ Manga
- Sementes de sésamo
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta

Molho:

- 4 Colheres de sopa de iogurte natural (grego, ou skyr)
- 2 Colheres de sopa Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso
- 1 Colher de chá (ou de sopa) de molho de soja (ou molho inglês)



Preparação

1. Comece por cozer a massa num tacho com água a ferver. Escorra a água, regue com um fio de azeite e deixe arrefecer numa travessa larga ao ar, durante 15 a 20 minutos.
2. Para o molho coloque todos os ingredientes e misture.
3. Numa taça junte o massa , os brócolos, o salmão, a manga e os cubos de abacate.
4. Junte o molho, mexa bem e sirva com sementes de sésamo.
5. Leve para praia, para um picnic ou sirva num almoço de família. Bom apetite!



DICAS

Para cozer massas utilize a regra 1L água para 100g massa. Para saladas ou servir frio coza cerca de 2 a 3 minutos menos do que o tempo indicado na embalagem.





Ingredientes

- 3 Cavalas
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- ½ Pimento amarelo
- ½ Pimento vermelho
- 100 ml Vinho branco
- 200 ml Polpa de Tomate Guloso
- Fio de azeite
- Salsa
- Sal a gosto
- Colorau a gosto



Preparação

1. Numa frigideira ou caçarola, comece por colocar um fio de azeite, adicione a cebola em meias luas e o alho. Junte os pimentos partidos em tiras e deixe "ganhar" sabor.
2. Tempere as cavalas com sal e junte à frigideira. Cubra com a Polpa de Tomate Guloso, regue com vinho branco e deixe cozinhar uns minutos em lume brando.
3. Depois do álcool evaporar, tape e deixe cozinhar mais uns minutos.
4. Para o molho de salsa verde, num almofariz ou num liquidificador, coloque a salsa, o azeite, o sal e o colorau e triture bem.
5. Sirva as cavalas com o molho de salsa verde.



Caldeirada de peixe



Ingredientes

- Peixe para caldeirada (safio posta aberta, raia e rascasso)
- 3 Cebolas grandes
- 1 Pimento vermelho
- 4 Batatas às rodelas
- 200 ml Vinho branco
- 4 Colheres de sopa Polpa de Tomate Coentros e Alho Guloso
- Fio de azeite
- Coentros
- Sal e pimenta a gosto



Preparação

1. Num tacho, comece por colocar a cebola em meias luas.
2. Junte as batatas e o pimento em camadas.
3. Adicione o peixe, tempere com sal, junta a Polpa de Tomate Coentros e Alho Guloso, refresque com vinho branco e adicione um fio de azeite.
4. Para finalizar, junte coentros, tape e deixe cozinar tapado uns 20/25 minutos.



Massada de bacalhau no robot de cozinha



Ingredientes

- 1000 g água
- 1 Colher de chá sal
- 500 g Massa cotovelos
- Fio de azeite
- Folhas de hortelã
- 1 Cebola grande
- 4 Dentes de alho
- 250 g Polpa de tomate cebola e alho Guloso
- 500 g Bacalhau demolido e desfiado, espremido



Preparação

1. Aqueça o azeite numa panela grande. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até a cebola ficar translúcida.
2. Junte a polpa de tomate ao refogado e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos em fogo médio, mexendo ocasionalmente.
3. Acrescente o bacalhau desfiado ao refogado e envolva bem. Cozinhe por mais 5 minutos para tomar gosto.
4. Adicione a água e o sal à panela. Mexa e deixe levantar fervura.
5. Quando a água estiver a ferver, junte a massa e cozinhe pelo tempo indicado na embalagem, mexendo de vez em quando para não pegar.
6. Um pouco antes do final da cozedura da massa (2-3 minutos antes), adicione as folhas de hortelã. Misture delicadamente.
7. Quando a massa estiver cozida, desligue o fogo. Sirva a massada quente, com um fio de azeite extra se desejar.



Caril de lulas com abóbora



Ingredientes

- 1½ Colher de sopa de caril em pó
- 200 g Leite de coco
- 1 Lima, só a raspa
- 1 Colher de chá sal
- 1 Colher de sopa açúcar amarelo (opcional)
- 1 Pimento ou Malagueta vermelha s/ sementes, cortada em rodelas (opcional)
- 2 Colheres de sopa Polpa de Tomate com Cebola e Alho Gulosso
- 1000 g Lulas limpas, cortadas em argolas
- 250 g Abóbora cortada em cubos pequenos
- 100 g Espinafres baby



DICAS

Utilize especiarias frescas, sempre que possível. Pode substituir as malaguetas por gengibre fresco, por exemplo. O alho picado na hora e o caril em pó de boa qualidade fazem toda a diferença no sabor final do prato.



Preparação

1. Numa panela larga, adicione um fio de azeite (opcional) e aqueça em lume médio. Junte o caril em pó e toste por 30 segundos para libertar os aromas.
2. Acrescente a polpa de tomate, o açúcar amarelo, o sal, a raspa de lima e a malagueta (se usar). Mexa bem e deixe cozinhar por 2 minutos.
3. Adicione os cubos de abóbora e envolva no molho. Cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione as lulas cortadas e mexa bem. Deixe cozinhar cerca de 5 minutos, até começarem a libertar os seus sucos.
5. Junte o leite de coco, envolva tudo e reduza o lume. Tape a panela e deixe cozinhar por mais 10 a 15 minutos, ou até a abóbora estar macia e as lulas cozidas.
6. Adicione os espinafres baby e mexa até murcharem, cerca de 2 minutos.
7. Sirva quente, acompanhado de arroz branco basmati ou thai.



Faneca frita com arroz de feijão



Ingredientes

- 10 Fanecas
- Sumo limão
- 1 Pitada de sal
- Azeite
- 1 Cebola
- 1 Folha de Louro
- Pimento
- 2 Chávenas arroz carolino
- 200 ml Vinho branco
- 400 ml Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso
- Salsa



Preparação

1. Comece por temperar as fanecas com sumo de limão e uma pitada de sal.
2. Passe fanecas por farinha de milho e coloque numa frigideira com azeite bem quente. Depois de fritas, retire da frigideira e reserve-as enquanto trata do arroz.
3. Para o arroz, pique cebola e coloque-a num tacho com um fio de azeite, uma folha de louro. Junte tiras de pimento e deixe refogar. Adicione o arroz e deixe fritar um pouco. Refresque de seguida com vinho branco e adicione o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso. Envolva bem, adicione água, uma pitada de sal e uns raminhos de salsa. Tape e deixe cozinhar.
4. Quando o arroz estiver quase cozinhado, junte o feijão, envolva e deixe ganhar sabor.
5. Serva o arroz de feijão, com as fanecas e polvilhe com salsa e umas gotas de limão.



Salmão na frigideira

Ingrediente

- 4 Lombos salmão
- 1 Colher de chá de colorau
- 1 Colher de chá de alho em pó
- 2 Colheres de sopa de molho de soja
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 Cebola roxa média, cortada em meias luas
- 1 Curgete (apenas a parte verde) cortada em meias-luas ou tiras
- 2 Cenouras médias cortadas em rodelas finas
- 3 Colheres de sopa de polpa de tomate com cebola e alho Gulosso
- 2 Colheres de sopa de iogurte grego natural (sem açúcar)
- Salsa fresca picada a gosto

Preparação

1. Comece por temperar os lombos de salmão com colorau, alho em pó e molho de soja.
2. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e coloque os lombos de salmão e deixe caramelizar. Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque as cebolas em meias luas e a cenoura às rodelas.
4. Junte a parte verde da curgete e envolva bem.
5. Adicione o iogurte grego e a Polpa de Tomate Gulosso, deixe cozinhar os legumes.
6. Junte o salmão, para ganhar sabor.
7. Retifique temperos e sirva com salsa picada.



DICAS

O molho com iogurte, também ajuda a ficar mais suculento. Se quiser pode substituir o iogurte por natas vegetais, por exemplo, ou queijo creme dissolvido num pouco de leite. Também resulta muito bem. Pode servir com uma boa salada verde, um arroz branco ou ainda umas batatas no forno.



Caril de camarão e ananás



Ingredientes

- 250 g de Camarão
- 1 Lata de leite de coco
- 3 a 4 Fatias de ananás fresco ou ananás em calda
- 1 Pimento vermelho
- 3 Colheres de sopa de Polpa de Tomate com Cebola e alho Gulosso
- 1 Lima
- Coentros
- Óleo de coco ou azeite



Preparação

1. Pique um pimento vermelho e coloque num tacho juntamente com óleo de coco.
2. Deixe cozinhar até alourar. De seguida, junte o caril, mexa bem e adicione o leite de coco.
3. Junte o ananás em pedaços e a Polpa de Tomate com Cebola e alho Gulosso, tornam o caril mais suave.
4. De seguida, adicione o camarão.
5. Retifique os temperos, junte o sumo de lima e os coentros.
6. Sirva com legumes ou com arroz de coco.



DICAS

Para poupar tempo, coza os camarões com antecedência.



Arroz de polvo e camarão



Ingredientes

- 1 Polvo
- 4 Camarões
- 1 Cebola
- Talos de coentros
- Tirinhas de pimentos
- Fio de azeite
- 2 Chávenas de arroz
- 150–200 g Polpa de Tomate da Gulos
- Vinho branco



Preparação

1. Coza o polvo em água. Retire e reserve o polvo e a água da cozedura.
2. Numa panela, salteie os pimentos, a cebola e os coentros num fio de azeite. Junte os camarões e cozinhe. Retire os camarões e reserve.
3. Acrescente o arroz e refresque com um pouco de vinho branco. Deixe evaporar.
4. Junte a Polpa de Tomate da Gulos, a água da cozedura do polvo e o polvo. Tape e deixe cozinhar.
5. Finalize com coentros frescos e os camarões por cima.



Risoto de polvo



Ingredientes

- 15 g Salsa
- 90 g Queijo parmesão
- 1 kg Polvo descongelado cortado em pedaços
- 1 Cebola com casca cortada ao meio
- 150 g Vinho do Porto
- 100 g Água (mais q.b. para cozer)
- 30 g Manteiga
- 4 Dentes de alho
- 20 g Azeite
- 50 g Chalota
- 300 g Arroz para risotto
- 150 g Polpa de Tomate da Gulosso
- 1 Colher de chá sal



DICAS

No final da cozedura, adicione uma pequena quantidade de manteiga para dar um toque de brilho e um sabor ainda mais suave ao risoto.



Preparação

1. Coloque no copo a salsa e pique 2 seg/vel 7. Retire e reserve.
2. Coloque o queijo e rale 10 seg/vel 9. Retire e reserve.
3. No copo limpo, coloque o polvo, a cebola, 50 g de vinho do Porto e a água. Coza 35 min/120 °C/vel 1. Retire e reserve o polvo e a água da cozedura.
4. No copo limpo, coloque a manteiga e o alho. Pique 5 seg/vel 5, baxe com a espátula e refogue 5 min/120 °C/vel 1. Retire e reserve.
5. Coloque no copo o azeite e a chalota. Pique 5 seg/vel 5 e refogue 5 min/120 °C/vel 1.
6. Adicione 100 g de vinho do Porto, o arroz, o sal e a Polpa de Tomate da Gulosso. Pese o caldo da cozedura do polvo, adicione água até perfazer 700 g e coza 8 min/100 °C/ɔ/vel colher.
7. Retire a tampa, envolva com a espátula e coza mais 8 min/100 °C/ɔ/vel colher.
8. Adicione o queijo ralado, o polvo em pedaços e a manteiga com alho reservada. Envolve bem e deixe repousar 2 min no copo.
9. Sirva polvilhado com salsa picada.



Pescada poveira



Ingredientes

- 1 Pescada
- 3 Batatas
- 3 Cenouras
- 2 Ovos
- 1 Folha de louro
- Grelhos
- Azeite
- 2 Dentes de alho

Molho:

- 1 Pimento (em tiras)
- 1 Folha de louro
- 150-200 g Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso
- Vinho branco
- Salsa
- Sal e pimenta a gosto



Preparação

1. Coza a pescada com as batatas, as cenouras, uma cebola (opcional) e uma folha de louro. Acrescente os ovos nos últimos 10 min.
2. Salteie os grelos em azeite e alho.
3. Para o molho, refogue apenas o pimento e o louro num fio de azeite.
4. Junte a Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso, refresque com vinho branco, tempere com sal e pimenta, adicione a salsa e deixe apurar 5-7 min.
5. Num prato, disponha a pescada, os legumes e os grelos e regue com o molho.



Quinoa de polvo

Ingrediente

- 1 Polvo
- 1 Chávena de quinoa previamente demolidha
- ½ Chávena de vinho branco
- ½ Pimento verde em cubos
- 1 Folha de louro
- 120 g Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso
- Talos e folhas de coentros
- 1 Fio de azeite
- 1 Pitada de flor de sal
- 1 Pitada de pimenta

Preparação

1. Coza o polvo cerca de 30 minutos e reserve a água da cozedura.
2. Num tacho, aqueça um fio de azeite e salteie o pimento e o louro.
3. Junte a quinoa e refresque com o vinho branco, deixando evaporar o álcool.
4. Adicione a Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso e parte da água de cozedura do polvo. Deixe cozinhar em lume brando até a quinoa ficar macia.
5. Quando estiver quase pronta, acrescente o polvo cortado em cubos, envolva bem e retifique temperos com sal e pimenta.
6. Sirva polvilhado com coentros picados.



Estufado de grão com bacalhau e ovo escalfado



Ingredientes

- 300 g Grão cozido (ou de frasco)
- Sobras de bacalhau
- 100 g Cogumelos
- 5 Espargos
- 1 Cebola média
- 4 Ovos
- Salsa
- Azeite
- 1 Pitada de colorau
- 1 Pitada de caril
- 1 Pitada de pimenta
- 150 g Polpa de Tomate Guloso



Preparação

1. Num tabuleiro de forno, coloque os cogumelos, a cebola e os espargos com um fio de azeite. Grelhe no forno (grill no máximo) até ficarem dourados, ou faça na frigideira.
2. À parte, misture o bacalhau com o grão e envolva no tabuleiro com os legumes assados.
3. Tempere com colorau, caril, pimenta, um fio de azeite e adicione a Polpa de Tomate Guloso. Misture bem.
4. Leve ao forno por 10-15 minutos.



CARNE

Feijoada saudável sem carne vermelha



Ingredientes

- 4 Coxas de frango (ou outra parte)
- Água
- Sal a gosto
- 1 Cebola
- Azeite
- Colorau a gosto
- 1 Frasco feijão
- 1 Folha louro
- 100 ml Molho de Tomate Salsa e alho Guloso
- Vinho branco
- 1 a 2 Cenouras
- $\frac{1}{2}$ Couve
- Coentros



Preparação

1. Numa panela coloque as coxas de frango, cobra com água e junte uma pitada de sal.
2. Refogue a cebola picada, o fio de azeite, a folha de louro e os talos de coentros. E deixe refogar.
3. Junte as cenouras às rodelas e o colorau e mexa bem. Refresque com vinho branco e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Acrescente o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso e o frango desfiado.
5. Envolve bem. Junte uma chávena de água da cozedura do frango, o feijão e a couve ripada. Deixe apurar.
6. Retifique temperos e sirva com coentros picados.



DICAS

Servir em corações de alface ou com arroz de couve-flor.



Strogonoff

Ingredientes

- 1 Cebola
- 500 g Tiras de frango
- Colorau
- 1 Pitada de sal
- 1 a 2 Colher de sopa molho de soja
- 200 g Cogumelos
- 200 ml Natas ou iogurte grego
- 1 Colher de sopa mostarda
- Azeite
- 1 Embalagem de Passata de Orégãos e Manjericão Gulosos



Preparação

1. Refogue a cebola picada num fio de azeite, até ficar macia e translúcida.
2. De seguida, adicione as tiras de frango e tempere com sal, colorau e o molho de soja. Deixe cozinhar até o frango começar a dourar e caramelizar ligeiramente.
3. Junte os cogumelos laminados, envolva bem e deixe cozinhar uns minutos.
4. Adicione a Passata de Orégãos e Manjericão Gulosos, mexa bem e deixe cozinhar durante alguns minutos para apurar os sabores.
5. Logo depois, reduza o lume e incorpore as natas (ou iogurte grego) e a mostarda. Envolva tudo até obter um molho cremoso e apurado.
6. Entretanto, deixe cozinhar mais 2-3 minutos em lume brando, sem deixar ferver demasiado.
7. Por fim, sirva de imediato, acompanhado de arroz branco soltinho.



DICAS

Se preferir, use iogurte grego em vez de natas para uma versão mais leve e proteica, sem abdicar da cremosidade!



Arroz de Tomate

Ingredientes

- 1 Embalagem de Preparado para Arroz de Tomate Guloso
- 2 Chávenas de arroz
- 4 Chávenas de água
- Sal a gosto

DICAS

Pode acompanhar com rissois sem massa e sem fritos, dourada na Air Fryer ou ovos escalfados na Air Fryer, por exemplo.

Sugestão de acompanhamentos:
Rissois sem massa e sem fritos,
dourada na Air Fryer ou ovos
escalfados na Air Fryer, por
exemplo.

Preparação

1. Coloque num tacho o Preparado de Arroz de Tomate Guloso.
2. Adicione o arroz e a água e tempere com uma pitada de sal.
3. Envolva bem e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos.
4. Quando o arroz estiver no ponto (malandrinho, mas não demasiado), desligue o lume e sirva de imediato.



Esparguete à bolonhesa



Ingredientes

- 2 Peitos frango picados
- 200 Esparguete
- 1 Cebola
- 400 ml Passata de Manjericão e Oregãos Guloso
- Alho em pó
- Sal a gosto
- Míni mozzarelas
- Rodelas de Azeitona
- Azeite



Preparação

1. Num tacho, comece por colocar um fio de azeite e a cebola inteira e deixe alourar. Adicione a carne picada e deixe saltear.
2. Acrescente a Passata de Manjericão e Orégãos Guloso, o alho em pó, os orégãos e o sal e deixe cozinhar.
3. Sirva o esparguete, com a bolonhesa e por cima coloque as míni mozzarelas e as rodelas de azeitona.
4. Polvilhe com salsa.



DICAS

Para a bolonhesa vegan podem usar soja fina. Para os miúdos que não gostam de encontrar pedaços de cebola, pode refogar a cebola inteira e depois retirar.



Lasanha saudável



Ingredientes

- 500 g Carne picada
- Folhas de lasanha
- 2 Cebolas
- 1 Cenoura ralada
- 1 Curgete ralada
- 400 ml Polpa de Tomate Cebola e Alho Guloso
- 200 ml de Vinho branco
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Orégãos

Bechamel saudável:

- 400 ml Bebida vegetal :::
- 2 Colheres de sopa amido de milho ou farinha de Arroz :::
- Queijo ralado :::
- Noz moscada :::



Preparação

1. Pique a cebola e coloque num tacho com um bom fio de azeite.
2. Rale cenoura e curgete, junte ao refogado.
3. Adicione a carne picada e envolva bem. Refresque com vinho branco, adicione a Polpa de Tomate Cebola e Alho Guloso e tempere com sal e pimenta. Junte orégãos, envolva bem e deixe cozinhar alguns minutos.
4. Coloque o leite ou a bebida vegetal numa tacho, adicione farinha maizena e noz moscada e mexa até engrossar. Quando estiver a engrossar, adicione queijo ralado e envolva bem.
5. Emprate por camadas. Comece com o molho de tomate, folhas de lasanha, carne, bechamel, queijo ralado e repetia finalizando com queijo ralado.
6. Coloque na Air Fryer cerca de 15/18 minutos a 180°C.
7. Por fim, retire da Air Fryer e sirva com uma folha de manjericão.



DICAS

Sem lactose: pode usar leite de coco ou o nosso delicioso bechamel saudável caseiro.

Sem glúten: as folhas de lasanha sem glúten são uma boa opção ou substituir por camadas de curgete ou de berinjela.



Mac and cheese



Ingredientes

- 300 g Macarrão (ou sobras de macarrão, massa)
- Fio generoso de azeite
- 1/4 Chávena farinha de arroz (ou trigo)
- 500 ml Leite ou bebida vegetal
- 250 g Queijo ralado (mistura de 3 queijos)
- 2 Colheres de sopa de Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta



Preparação

1. Comece por cozer o macarrão em água a ferver, com uma pitada de sal e um fio de azeite. Reserve. Ou aproveite sobras de massa ou macarrão.
2. Numa tacho, coloque um bom fio de azeite, adicione a farinha, o sal e a pimenta, mexendo bem até obter uma mistura homogénea.
3. Adicione lentamente o leite/bebida vegetal, mexendo sempre.
4. Junte o queijo ralado e mexa até derreter.
5. Adicione a Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos, envolva bem e depois misture o macarrão cozido.
6. Sirva de imediato, quente e cremoso.



Rolo de perú e aveia



Ingredientes

- 300 g Peito de perú picado
- 1 Chávena de aveia
- 2 Colheres de sopa iogurte ou leite de coco
- 2 Ovos
- 1 Cebola
- Queijo ralado
- Salsa
- 1 Pitada de pimenta
- 1 pitada de sal

Cobertura:

- Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso
- Molho de soja



Preparação

1. Numa taça, comece por colocar o peito de perú (ou frango) picado, a aveia, os ovos e o iogurte e mexa bem.
2. Coloque os restantes ingredientes e vá moldando e amassando até fazer um rolo.
3. Leve a assar em forno pré aquecido a 200ºC, com umas rodelas de cebola em baixo.
4. Quando a carne estiver quase pronta, numa taça junte a Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso e molho de soja, e pincele o rolo. Deixe cozinhar mais uns 5mins. (pode usar a função gratinar no forno).



Bifanas com legumes



Ingredientes

- 500 g Bifanas cortadas em tiras
- 100 g Cebola
- 3 Dentes de alho
- 20 g Azeite
- 40 g Cerveja
- 30 g Molho de soja
- 60 g Polpa de Tomate Gulosso
- 150 g Cenoura às rodelas
- 150 g Brócolos cortados ao meio
- 150 g Alho-francês às rodelas
- Sal a gosto



Preparação

1. Coloque no copo a cebola, o alho e o azeite, pique 5 seg/vel 5 e de seguida refogue 5 min/temperatura máxima/vel 1.
2. Junte as bifanas, o sal, envolva e programe 5 min/120°C/velocidade mínima/lâmina inversa.
3. Acrescente a cerveja, o molho de soja, a Polpa de Tomate Gulosso e a cenoura e programe 5 min/100°C/lâmina inversa/vel mínima.
4. Retifique os temperos, adicione os brócolos e o alho-francês e programe 8 min/100°C/velocidade mínima/lâmina inversa.



DICAS

Para que a carne fique suculenta, peça no talho para cortarem bifanas finas e uniformes. Caso prefira, pode temperá-las com antecedência, usando alho, louro, pimenta e um pouco de vinho branco.



Calzone com frango e abacaxi



Ingredientes

- 250 g Peito de peru cozido e desfiado ou sobras de carne
- 1 Chávena abacaxi fresco cortado em cubos
- 1 Chávena queijo mozzarella ralado
- ½ Chávena queijo parmesão ralado
- ¼ Chávena Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso
- ¼ Chávena cebola roxa picada
- Sal e pimenta a gosto
- Orégãos
- 2 Embalagens de massa de pizza



DICAS

Evite colocar muito recheio no calzone, pois isso pode dificultar a vedação da massa e fazer com que o recheio vaze durante o processo de cozedura. Uma quantidade moderada de recheio é ideal para garantir que o calzone cozinhe uniformemente e mantenha sua forma.

Certifique-se de vedar bem as bordas do calzone para evitar que o recheio escape durante a cozedura. Use os dedos ou um garfo para pressionar as bordas firmemente e criar uma vedação hermética.



Preparação

1. Numa frigideira, refogue a cebola roxa num pouco de azeite até ficar macia e translúcida.
2. Adicione o frango desfiado à frigideira e cozinhe por alguns minutos, apenas para aquecer. Tempere com sal, pimenta e orégãos a gosto.
3. Pré-aqueça o forno a 220°C. Espalhe metade do Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso sobre cada círculo de massa, deixando uma borda de cerca de 2 cm ao redor.
4. Distribua o frango refogado, o abacaxi e os queijos sobre metade de cada círculo de massa.
5. Dobre a outra metade da massa sobre o recheio e pressione as bordas com um garfo para selar bem.
6. Faça pequenos cortes na parte de cima do calzone para permitir a saída do vapor durante a cozedura.
7. Transfira os calzones para um tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido por 20-25 minutos, ou até que fiquem dourados e crocantes.
8. Retire os calzones do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir. Sirva quente, acompanhado de uma salada verde.



Lasanha na panela



Ingredientes

- Sobras de frango cozido e desfiado
- 200 g Lentilhas
- Fio azeite
- 300 ml Polpa de Tomate Guloso
- 300 ml Água
- 1 Cebola
- Folhas de lasanha
- Orégãos
- Queijo ralado



Preparação

1. Num frigideira ou tabuleiro de forno, comece por colocar um fio de azeite e refogue a cebola picada.
2. Adicione o frango desfiado, as lentilhas e deixe refogar.
3. Junte a Polpa de Tomate Guloso, cubra com água e tempere com sal e orégãos.
4. Adicione 2/3 folhas de lasanha e cubra com queijo ralado. Deixe cozinhar uns minutos.
5. Sirva assim ou leve ao forno 5 minutos a gratinar.



DICAS

Depois de colocar a polpa de tomate, encha o frasco com água e agite bem.



One Pot Mac & Cheese



Ingredientes

- 500 g Massa curta (ex: cotovelos ou penne)
- 1 kg Carne picada
- 300 g Abóbora em cubos
- 1 Cebola média picada
- 200 ml Polpa de Tomate Guloso
- 1 Pitada de molho de soja
- 100 g Queijo ralado
- 1 Colher de sopa de azeite
- Temperos a gosto (sal, pimenta, alho em pó, orégãos)



Preparação

1. Aqueça o azeite num tacho grande e refogue a cebola com a abóbora durante 2 a 3 minutos, até começarem a amaciá-la.
2. Adicione a carne picada e salteie até ganhar cor. Depois, junte o molho de soja e envolva bem.
3. Acrescente a massa crua e a Polpa de Tomate Guloso. Cubra com água quente suficiente para cozinar a massa (cerca de 700–800 ml). Tempere com sal, pimenta e alho em pó.
4. Deixe cozinar em lume médio, mexendo de vez em quando, até a massa ficar macia e o molho cremoso (cerca de 10–12 minutos). No final, envolva o queijo ralado e sirva de imediato!



DICAS

Se quiser dar um toque extra de sabor, adicione uma colher de sopa de mostarda ou um pouco de noz-moscada ao molho. E se sobrar, guarde em doses individuais: este prato fica ótimo no dia seguinte, especialmente depois de aquecido com um fio de leite ou molho de tomate.

Pode também substituir a abóbora por cenoura ralada ou curgete.

Pode congelar em doses individuais em caixas herméticas. Para reaquecer: microondas ou frigideira com um fio de água ou molho de tomate.



Gratinado de Frango e Legumes



Ingredientes

- 1 Frango cozido e desfiado (ou 400 g de peito de frango/perú)
- 1 Florete de brócolos
- 1 Florete de couve-flor
- 1 Batata-doce grande (cerca de 300 g)
- 3 Colheres de sopa de Polpa de Tomate Guloso
- 1 Iogurte natural (ou grego natural, ou 100 ml de leite de coco)
- 1 Cebola média em meias-luas
- 100 g Queijo ralado (mozzarella ou mistura de 3 queijos)
- 2 Colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto



DICAS

Pode preparar este gratinado com antecedência e aquecer antes de servir. A Polpa de Tomate Guloso torna o prato mais suculento e cheio de sabor – perfeito para toda a família!



Preparação

1. Coza o frango (caso ainda não esteja cozido) e desfie-o.
2. Coza também os brócolos, a couve-flor e a batata-doce até ficarem macios, mas sem desfazer. Escorra bem.
3. Num tabuleiro de forno, coloque um fio de azeite e distribua a cebola em meias-luas.
4. Espalhe a batata-doce esmagada por cima, formando uma camada uniforme.
5. Numa taça, junte o frango desfiado, os brócolos e a couve-flor em pedaços pequenos.
6. Adicione o iogurte, a Polpa de Tomate Guloso, metade do queijo ralado, um fio de azeite e uma pitada de sal.
7. Envolva bem até obter uma mistura cremosa e homogénea.
8. Disponha o preparado de frango e legumes sobre a batata-doce.
9. Cubra com o restante queijo ralado e regue com um fio de azeite.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 10 a 15 minutos, até o topo ficar dourado e gratinado.



Crumble de frango com chouriço



Ingredientes

Crumble:

- 100 g Broa de milho (ou pão duro triturado)
- 2 Dentes de alho
- 1 Molho pequeno de coentros frescos
- 1 Pitada de sal
- 1 Colher de sopa de azeite

Frango:

- 1kg Peito de frango, cortado em cubos
- Raspa e sumo de 1 limão
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta preta
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 2 Dentes de alho picados
- 2 Cebolas roxas cortadas em lâminas
- 150 g Chouriço, cortado em cubinhos
- 100 ml Polpa de Tomate Guloso
- 200 g Abóbora em cubos pequenos (ou couve coração cortada fina, ou espinafres frescos)



Preparação

1. No processador, triture a broa de milho (ou o pão) com os dentes de alho, os coentros e uma pitada de sal até obter uma mistura grossa e húmida. Reserve para utilizar (pode depois armazenar no congelador)
2. Tempere o frango com sal, pimenta, raspa e sumo de limão. Reserve por 10-15 minutos para tomar gosto.
3. Numa frigideira ou tacho largo, aqueça o azeite e junte o alho picado e as cebolas. Deixe refogar até a cebola amolecer.
4. Junte a Polpa de Tomate Guloso.
5. Adicione o chouriço e deixe fritar até libertar a gordura e ganhar cor.
6. Junte os cubos de frango e salteie até ficarem dourados por fora.
7. Coloque tudo num tabuleiro de forno, cubra com o crumble por cima e leve a dourar 10-15mins a 200°C.
8. Retire do forno e sirva quente, acompanhado de uma salada verde ou arroz branco, se desejar.



Bifes à parmegiana



Ingredientes

- 500 g Bifes de peru ou frango
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta
- 1 Pitada de alho em pó
- 1 Pitada de colorau ou paprica fumada

Panar:

- 2 Ovos
- Cornflakes

Molho:

- 1 Cebola
- Fio de Azeite
- Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso
- Queijo ralado



Preparação

1. Num prato, comece por temperar os bifes.
2. Passe por ovo batido e diretamente por corn flakes, coloque numa frigideira com um fio de azeite (como se fosse fazer uma panqueca). Também pode fazer no forno. Deixe dourar de um lado e do outro, retire e reserve.
3. Nessa mesma frigideira, coloque um fio de azeite e a cebola, deixe alourar. Junte o Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso e adicione os bifes panados. Cubra com queijo ralado e leve ao forno 10 minutos a gratinar.
4. Sirva com salsa picada.



Bochechas de porco

Ingredientes

- 1 kg Bochechas de porco
- 250 ml Vinho tinto
- 300 ml Polpa de Tomate Guloso
- 2 Cebolas
- 2 Dentes de alho
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de colorau
- 1 Pitada de cominhos

Puré:

- 2 Batatas doce laranja
- 2 Colheres de sopa bebida vegetal (ou 1 colher de sopa de manteiga)

Empratamento:

- Couve Bruxelas assadas com mel e molho de soja
- Romã

Preparação

1. Num tacho, comece por colocar as bochechas, junte a cebola e os dentes de alho.
2. Adicione o vinho tinto, a Polpa de Tomate Guloso e os temperos (pode fazer em panela de barro ou ferro para ir ao forno, ou na panela de pressão).
3. Tape e deixe cozinhar durante cerca de 45 minutos no fogão.
4. Passado esse tempo, ligue o forno a 180°C coloque as batatas doce para assar e as couves de Bruxelas. Coloque também o tacho no forno e deixe ficar cerca de 1h.
5. Quando as couves e as batatas doces estiveram assadas retire e desligue o forno. Deixe o tacho das bochechas ficar mais 1h com o forno desligado.
6. Sirva o puré, com as bochechas, as couves e a romã. Finalize com salsa picada.



DICA PURÉ

Asse as batatas doces, ainda quente retire a polpa, adicione leite ou bebida vegetal (ou manteiga), triture tudo muito bem e tempere com uma pitada de sal e noz moscada.



Curgete recheada



Ingredientes

- 2 a 3 Curgetes
- 300 g Carne picada
- 200 ml de Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso
- Queijo ralado
- Azeite
- Orégãos
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta



Preparação

1. Comece por partir a curgete ao meio. Junte uma pitada de sal, um fio de azeite e coloque a assar 15 minutos a 200ºC.
2. Retire a curgete e cuidadosamente com uma colher retire a polpa do interior. Pique essa polpa e junte à bolonhesa previamente preparada com o Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso.
3. Recheie a curgete com bolonhesa, e cubra com queijo ralado e orégãos.
4. Leve ao forno a gratinar 10 minutos a 200ºC.



DICAS

Esta receita é, decerto, uma excelente forma de aproveitar sobras de carne!

Pode, igualmente, fazer uma versão low cost, substituindo a carne picada por soja fina hidratada ou adicionar lentilhas para baixar o custo da receita!



Guisado de frango e batata doce



Ingredientes

- 1 Frango ou 4 peitos de frango em cubos
- 2 Batatas doces
- 1 Sumo laranja
- 1 Pitada de colorau
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta
- 200 ml Polpa de Tomate Gulosso
- Azeite
- 400 ml Leite de coco (ou iogurte)
- Cebola
- Alho



Preparação

1. Comece por colocar o frango e tempere com sumo de laranja. Adicione os restantes temperos, sal, colorau, e pimenta e adicione o leite de coco (ou iogurte).
2. Num tacho coloque um fio de azeite, cebola e alho e deixe refogar. Junte a batata doce em cubos e deixe cozinhar.
3. Adicione a Polpa de Tomate Gulosso e a mistura do frango. Tape e deixe cozinhar uns 15/20 minutos para apurar.
4. Quando estiver pronto, solte com a ajuda de um garfo.
5. Finalize com coentros picados.



DICAS

O melhor arroz para esta receita é o arroz basmati, conhecido, sobretudo, pelos seus grãos longos e aroma característico. Assim sendo, este tipo de arroz adiciona uma textura leve e um sabor especial ao prato.



Feijoada à moda da avó Pitada

Ingredientes

- 500 g Feijão vermelho ou manteiga já cozido (ou 2 frascos)
- 300 g Entrecosto, cortado em pedaços pequenos
- 1 Chouriço de carne (cerca de 150 g), cortado às rodelas
- 1 Farinheira (cerca de 150 g)
- 200 g Couve (ex: lombarda ou portuguesa), cortada em tiras grossas
- 1 Folha de louro
- 1 Cebola média, picada (opcional, se quiser reforçar sabor)
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 3 a 4 Colheres de sopa de polpa de tomate com cebola e alho Gulosso
- Sal e pimenta a gosto
- Água (cerca de 200-300 ml, dependendo da consistência desejada)

Preparação

1. Coza o entrecosto, o chouriço e a farinheira. Reserve a água.
2. Faça um refogado com o louro e a Polpa de Tomate com Cebola e Alho Gulosso e deixe fritar.
3. Desfaça a farinheira e deixe tomar gosto. Junte a couve ripada e um pouco de água e deixe cozer.
4. A meio da cozedura adicione as carnes, o feijão e retifique os temperos e a quantidade de água. Deixe apurar até engrossar o molho!



Escondidinho de frango



Ingredientes

- 4 Peitos de frango partidos em cubos
- Azeite
- Alho ou alho em pó
- 300 g Fusilli tricolor
- 1 Molho de brócolos e couve-flor cozidos (ou outros legumes a gosto)
- 200 ml Leite ou bebida vegetal
- 200 ml Água ou caldo de legumes
- 200 g Polpa de Tomate Gulosso
- Queijo ralado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto



DICAS

Em vez de leite ou bebida vegetal, se preferir pode usar natas/natas de soja, leite de coco por exemplo.

Se quiser fazer a mesma base mas sem massa, pode substituir por um puré de batata doce.



Preparação

1. Num tacho, aqueça um fio de azeite e salteie o frango. Tempere com alho em pó, sal e pimenta.
2. Adicione o leite, a água, a Polpa de Tomate Gulosso e a massa fusilli. Deixe cozinhar até a massa e o frango estarem no ponto.
3. Num pyrex, faça camadas de massa com legumes e queijo ralado.
4. Leve ao forno a gratinar cerca de 15–20 minutos até dourar.



Empada de carne e legumes

Ingrediente

- 1 Embalagem de massa folhada
- 300 g Sobras de borrego desfiado (ou legumes salteados)
- 1 Cebola
- 2 Alhos-franceses
- 200 g Cogumelos frescos (ou de lata)
- 150 g Polpa de Tomate Gulosso
- 1 Queijo feta
- Azeite
- Sal a gosto
- 1 Clara de ovo
- Sementes de sésamo

Preparação

1. Numa frigideira, aqueça um fio de azeite e salteie a cebola picada e o alho-francês.
2. Junte os cogumelos, tempere com uma pitada de sal e deixe cozinhar.
3. Acrescente a carne desfiada, envolva bem e adicione a Polpa de Tomate Gulosso. Deixe apurar.
4. Desenrole a massa folhada num tabuleiro, faça cortes de ambos os lados deixando espaço no centro.
5. Coloque o recheio ao centro, acrescente o queijo feta esfarelado e feche alternando as tiras de cada lado.
6. Pincele com clara de ovo, polvilhe com sementes de sésamo e leve ao forno a 200 °C cerca de 20-25 minutos até dourar.



Couve recheada

Ingredientes

- 4 Folhas de couve lombada
- 300 g Carne picada
- 100 g Cenoura ralada
- 1 Embalagem Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso
- Queijo ralado (a gosto)



DICAS

Escolha folhas de couve frescas e inteiras:

Opte por folhas de couve lombarda de tamanho médio, que são mais fáceis de rechear e enrolar.

Branqueie as folhas: Antes de rechear, mergulhe as folhas de couve em água a ferver por alguns minutos. Isso vai amolecer as folhas e torná-las mais maleáveis, evitando que se quebrem ao enrolar.

Tempere bem o recheio: Misture a carne picada com temperos a gosto, como alho, cebola, pimenta e ervas aromáticas. Um recheio bem temperado é o segredo para uma couve recheada irresistível.

Queijo gratinado: Para um toque especial, polvilhe queijo ralado por cima antes de levar ao forno. Isso vai garantir uma cobertura dourada e irresistível.

Preparação

1. Comece por misturar a carne picada com cenoura ralada.
2. Retire um folha de couve, coloca a mistura no centro e enrola, fechado bem.
3. Em marmitas, coloque o Molho de Tomate Salsa e Alho Gulosso no fundo e junte os legumes salteados.
4. Disponha os rolinhos de couve por cima.
5. Finalize com queijo ralado.
6. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 25 minutos até dourar.





VEGGIE

Caril vegan no forno



Ingredientes

- 1 Cebola em quartos
- 400 g Legumes grelhados
- 1 Colher de chá Caril
- Sal a gosto
- 100 ml Polpa de Tomate Guloso
- 100 ml Leite de Coco
- 400 g Grão
- Coentros



Preparação

1. Coloque todos os ingredientes num tabuleiro de forno (à exceção dos coentros), envolva bem e leve ao forno uns 15 minutos.
2. Sirva com coentros picados.



Ervilhas com ovo escalfados

Ingredientes

- 400 g Ervilhas frescas ou descongeladas
- Azeite
- 2 Talos de hortelã
- 4 Ovos
- 210 g de Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta
- Coentros frescos para polvilhar
- 1 Folha louro
- 1 Copo vinho branco

Preparação

1. Num tacho grande, aqueça o azeite. Adicione o louro.
2. Junte a Polpa de Tomate com Cebola e Alho Guloso e deixe fritar um pouco. Acrescente, depois, as ervilhas e refogue por alguns minutos, até que fiquem macias, mas ainda crocantes. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Junte água, vinho branco, retifique os temperos, baixe o lume, tape e deixe cozinhar.
4. Nos últimos 5 minutos, acrescente os ovos, tape e deixe ganhar uma película branca por cima, sem deixar cozinhar demais.
5. Polvilhe com coentros e sirva imediatamente.

DICAS

Tempere com moderação: As ervilhas têm um sabor naturalmente doce e delicado, então, é importante não sobrearregá-las com temperos. O sal e a pimenta devem realçar, não dominar, o sabor das ervilhas.



Chili com brócolos e couve flor



Ingredientes

- 1 Cebola
- 300 g Carne picada
- 200 ml Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso
- 1 Cálice de Vinho branco
- 1 Frasco pequeno Feijão-preto ou de Feijão-vermelho
- 1 Florete Brócolos
- 1 Florete Couve-flor
- Azeite
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta
- 1 Pitada de cominhos
- 1 Pitada de orégãos
- Queijo Grana Padano



Preparação

1. Num tacho, coloque um fio de azeite, a cebola, a carne picada e refresque com vinho branco. Deixe ganhar cor.
2. Junte o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso e o feijão e deixe cozinhar e ganhar sabor. Retifique os temperos.
3. À parte, triture os brócolos e a couve-flor.
4. Coloque o preparado num recipiente, tempere com orégãos, sal, pimenta e um fio de azeite e leve ao micro-ondas durante cerca de 5 minutos.
5. Sirva o arroz colorido por baixo e o chili por cima, finalizando com o queijo ralado.





Ingredientes

- 1 Chávena arroz Basmati
- 250 g Polpa de Tomate Coentros e Alho da Guloso
- 400 g Ervilhas e cenouras baby
- 150 g Milho cozido
- 400 g Feijao manteiga
- 2 Chávenas água
- Sal a gosto
- Pimenta Preta a gosto
- Lima
- Coentros



Preparação

1. Comece por colocar num tacho um fio de azeite e Polpa de Tomate Coentros e Alho da Guloso.
2. Junte as ervilhas e cenouras baby, o milho, o feijão, o arroz e a água.
3. Coloque uma pitada de sal e deixe cozer (mexa de vez em quando).
4. No final, retifique os temperos, sal e pimenta.
5. Junte coentros e o sumo de lima antes de servir.



Ovos rancheros com favas

Ingrediente

- 400 g Favas congeladas
- 1 Cebola
- ½ Curgete
- 200 ml de Tomate em Pedaços Gulosso
- 200ml de Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso
- 4 Ovos (para escalfar)
- 200 ml Água
- Pimento
- Coentros ou Salsa
- Azeite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto



DICAS

Se usar favas frescas, não se esqueça que é muito importante demolhar. Assim está a hidratá-las e a neutralizar os anti-nutrientes, reduzindo os efeitos secundários indesejáveis.

Deixe de molho em água por cerca de 8 a 12h, com uma água e uma colher de vinagre.

Preparação

1. Numa frigideira, coloque azeite e a cebola picada, junte pimentos em cubinhos e salteie.
2. Adicione as favas e envolva-as para ganhar sabor.
3. Junte o Tomate em Pedaços Gulosso e Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso, a água e a curgete. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e deixe cozinhar 2/3 minutos.
4. Adicione os ovos para escalfar e finalize com coentros picados.



Salada quente de grão, abóbora e góji



Ingredientes

- Grão cozido (demolhamos, cozemos e congelamos)
- 1 Abóbora manteiga pequena (partida em tiras)
- 5 Ameixas secas (hidratadas)
- 1/2 Chávena de bagas de goji (hidratadas)
- 1 Cebola roxa
- 2 Colheres de sopa de Polpa de Tomate Guloso
- 1 Fio de molho de soja (opcional)
- 1 Fio de xarope de tâmaras (opcional)
- Orégãos a gosto
- Tomilho a gosto
- Fio de azeite



Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Numa taça, coloque as bagas de goji e as ameixas secas e cubra com água.
3. Num tabuleiro, coloque a cebola roxa partida em meias luas e um fio de azeite. Leve ao forno cerca de 5 minutos.
4. Junte a abóbora partida em cubos, o grão, as ameixas (picadas), o goji e tempere com orégãos, tomilho e duas colheres de Polpa de Tomate Guloso.
5. Envolve bem e leve novamente ao forno até a abóbora ficar assada.
6. Quando estiver quase pronta, pode colocar um fio de molho de soja e um fio de xarope de tâmaras (para dar um toque agrioce).
7. Deixe cozinhar até atingir a consistência pretendida. Sirva como prato principal ou como acompanhamento.



Lasanha de legumes

Ingrediente

- 1 Cebola média
- 2 Dentes de alho
- 30 g Azeite
- 1 Curgete média cortada em rodelas finas
- 1 Beringela média cortada em rodelas finas
- 1 Pimento vermelho cortado em tiras
- 400 g Polpa de Tomate Gulosso
- 200 g Espinafres frescos
- 200 g Queijo mozzarella ralado
- 100 g Queijo parmesão ralado
- Placas de lasanha (pré-cozidas ou frescas)
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas italianas (manjericão, orégãos)

Molho Bechamel:

- 500 g Leite
- 50 g Farinha
- 50 g Manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

DICAS

Utilize sempre legumes frescos e de boa qualidade. Opte por courgettes, beringelas, pimentos, espinafres e tomates frescos. Não tenha medo de experimentar diferentes tipos de legumes. Cogumelos, abóbora e cenouras são excelentes adições que podem variar o sabor e a textura da lasanha. Corte os legumes em pedaços uniformes para garantir uma cozedura homogénea ou se preferir pique os legumes no robot de cozinha.



Lasanha de legumes (continuação)



Preparação

1. Coloque a cebola e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos na velocidade 5.
2. Adicione o azeite e refogue 5 minutos, 100°C, velocidade 1.
3. Adicione a curgete, a berinjela e o pimento e programe 10 minutos, 100°C, velocidade colher inversa.
4. Adicione a Polpa de Tomate Gulosso, os espinafres, sal, pimenta e ervas italianas a gosto e programe mais 10 minutos, 100°C, velocidade colher inversa.
5. Coloque todos os ingredientes do molho bechamel no copo e programe 8 minutos, 90°C, velocidade 4. Reserve o molho numa tigela.
6. Pré-aqueça o forno a 180°C.
7. Num prato de forno, coloque uma camada fina de molho bechamel no fundo. Cubra com placas de lasanha.
8. Adicione uma camada de recheio de legumes, seguida de uma camada de molho bechamel e um pouco de queijo mozzarella.
9. Repita as camadas até que todos os ingredientes sejam utilizados, terminando com uma camada de placas de lasanha, molho bechamel e queijo mozzarella.
10. Polvilhe o topo com queijo parmesão ralado.
11. Leve ao forno pré-aquecido e cozinhe por cerca de 30-40 minutos, ou até a lasanha estar dourada e borbulhante.
12. Retire do forno e deixe a lasanha repousar por 5-10 minutos antes de servir.
13. Decore com algumas folhas de manjericão fresco, se desejar, e sirva com uma salada verde.





Ingredientes

- 4 Fatias de pão rústico (ou pão de forma grossinho)
- 4 Colheres de sopa de Tomate Frito Guloso
- 100 g Queijo mozzarella ralado
- 50 g Fiambre ou peito de peru (opcional)
- ½ Pimento vermelho cortado em tiras finas
- 6 Rodelas de tomate chucha
- Orégãos secos a gosto
- Azeite



Preparação

1. Pincele ligeiramente as fatias de pão com azeite e leve-as a tostar levemente numa frigideira ou torradeira, apenas até ficarem crocantes por fora.
2. Espalhe uma generosa colher de Tomate Frito Guloso sobre cada fatia de pão. Cubra com o queijo mozzarella, o fiambre, as tiras de pimento e as rodelas de tomate. Polvilhe com orégãos a gosto.
3. Leve ao forno (ou Air Fryer) a 190 °C durante 8 a 10 minutos, até o queijo derreter e o topo ficar dourado e borbulhante.
4. Regue com um fio de azeite e sirva ainda quente, como snack, lanche ou jantar rápido.



DICAS

Use pão integral ou de sementes para uma versão mais saudável – e varie os toppings com atum, azeitonas ou cogumelos. O Tomate Frito Guloso dá sempre aquele sabor autêntico de pizza!



Gnocchis com ricota



Ingredientes

- 1 Embalagem de queijo Ricotta
- Gnochis
- 2 Colheres de sopa de Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos
- Fio de azeite
- 1 Pitada de alho em pó
- 1 Pitada de orégãos



Preparação

1. Num tabuleiro, misture o queijo ricotta com a Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos, um fio de azeite, alho em pó e orégãos.
2. Leve à Air Fryer a 180°C por 10-12 minutos até aquecer e os sabores se fundirem.
3. Junte os gnochis já cozidos, envolva tudo e está pronto a servir.



DICAS

Opte por uma ricota de boa qualidade, fresca e cremosa. Se possível, experimente fazer a ricota em casa para um sabor ainda mais autêntico.



Lasanha vegan com folhas de curgete

Ingrediente

- 2 Beringelas
- 2 Curgetes
- 2 Cenouras
- ½ Pimento vermelho
- Mini tomate chucha
- 100 g Cogumelos frescos
- 1 Chávena de cuscuz integral
- 1 Cebola média
- 1 Dente de alho
- 1 Colher de sopa de molho de soja
- Passata de Manjericão e Orégãos da Guloso
- Água (1 a 2 chávenas)
- Azeite
- 1 Pitada de tomilho
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta



Preparação

1. Corte a beringela em cubos, polvilhe com sal e reserve por cerca de 30 minutos.
2. Coloque os cuscuz num recipiente, adicione umas folhas de tomilho e cubra com água a ferver. Tape com película aderente entre 3 a 5 minutos (será suficiente para cozer os cuscuz).
3. Com ajuda duma mandolina ou duma faca afiada, corte a curgete e a cenoura finamente. Reserve.
4. Numa frigideira com um fio de azeite, salteie os cogumelos e reserve.
5. Pré aqueça o forno a 180°C.
6. Na mesma frigideira em que salteou os cogumelos, coloque a cebola picada, o alho e o pimento picado, deixe alourar. Entretanto, passe a beringela por água, para remover o excesso de sal e coloque na frigideira.
7. Adicione o tomate partido em quartos e uma colher de sopa de molho de soja.
8. Adicione os cogumelos já salteados. Envolva bem e retifique os temperos.
9. Num recipiente para levar ao forno, comece por colocar a Passata de Manjericão e Orégãos da Guloso, folha de curgete, cuscuz, legumes e folha de cenoura. Repita ao processo.
10. Leve ao forno por cerca de 30 minutos. E bom apetite



PRATOS DO MUNDO

Porco agridoce



Ingredientes

- 500 g Lombo de porco cortado em cubos pequenos
- 12 Colher de sopa molho de soja
- 90 g Amido de milho
- 2 Claras de ovo
- 150 ml Calda de ananás
- 90 g Vinagre de arroz
- 70 g Açúcar (açúcar de coco ou xarope de Acer)
- 60 g Polpa de Tomate Gulosso
- 1 Colher de chá de sal
- 1 Cebola grande
- 2 Dentes de alho
- 1 Pimento verde
- Óleo de coco
- 100 ml Água



Preparação

1. Comece por temperar a carne com 6 colheres de sopa de molho de soja, o amido de milho e as claras de ovo. Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.
2. Num tacho, salteie a carne com óleo de coco, juntamente com a cebola picada, os dentes de alho e o pimento.
3. Adicione a água, a calda de ananás, o vinagre de arroz, o açúcar, as restantes 6 colheres de sopa de molho de soja e a Polpa de Tomate Gulosso. Mexa até o molho engrossar.
4. Junte o ananás em pedaços, retifique temperos e sirva de imediato.



Enchiladas de frango



Ingredientes

- 500 g Carne picada
- 1 Frasco de feijão (preto ou encarnado)
- 1 Fio de azeite
- 1 Fio de molho de soja
- 200 ml Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso
- Sal e pimenta a gosto
- Orégãos a gosto
- Água (opcional)
- Queijo ralado
- 6 Wraps de trigo ou milho
- Raspa e sumo de 1 lima (para finalizar)



Preparação

1. Aqueça um fio de azeite numa frigideira. Junte a carne picada e cozinhe até ganhar cor.
2. Adicione o feijão, o molho de soja e o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso. Tempere com sal, pimenta e orégãos.
3. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos, até apurar bem.
4. Depois, recheie os wraps com a mistura, enrole e coloque-os numa travessa. Polvilhe com queijo ralado e leve à air fryer ou ao forno para gratinar por 10 minutos.
5. Por fim, finalize com raspa e sumo de lima para um toque fresco e surpreendente.



DICAS

Não tenha medo de experimentar! Pode criar enchiladas com uma variedade de recheios, tais como enchiladas de queijo com molho de tomate ou até mesmo enchiladas vegetarianas com legumes grelhados.



Lasanha rolls



Ingredientes

- 300 g Carne picada
- ½ Cebola picada
- 1 Chávena Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- ½ Colher de chá orégãos
- 4 Wraps médios
- 1 Chávena queijo mozzarella ralado
- Azeite



Preparação

1. Aqueça um fio de azeite numa frigideira e refogue a cebola.
2. Adicione a carne picada e cozinhe até dourar.
3. Acrescente o Molho de Tomate Salsa e Alho Guloso, sal, pimenta e orégãos. Cozinhe durante 10 minutos em lume médio.
4. Distribua a bolonhesa nos wraps, adicione queijo ralado e enrole.
5. Disponha os rolinhos na Air Fryer com a abertura virada para baixo para não desenrolarem.
6. Polvilhe com queijo ralado por cima.
7. Leve 6 a 8 minutos à Air Fryer a 200°C, até o queijo derreter e dourar.
8. Sirva quente com salsa picada.



DICAS

Esta receita permite diversas variações: pode fazer uma versão com wraps integrais e frango grelhado para um toque mais saudável ou uma opção mais saborosa com carne picada como sugerimos.



Massa de tomate e beringela



Ingredientes

- 1 Beringela
- 8 Tomate cherry
- 2 Dentes de alho
- 1 Folha de louro
- Manjericão
- Fio de azeite
- Massa (usámos fusilis de kamut, mas mode usar outra)
- 200 ml Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos
- 200 ml Água
- Orégãos a gosto
- Queijo ralado
- Pimenta a gosto



Preparação

1. Na noite anterior asse a beringela e os tomate cherry, com orégãos e azeite (pode cozer a vapor para acelerar o processo).
2. Numa frigideira coloque um fio de azeite, juntamente com um dente de alho picado e a folha de louro. Deixe alourar e vá mexendo.
3. Junte a Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos e água, envolva e deixe apurar.
4. Adicione a beringela “meio esmagada” e deixe cozinar um pouco mais.
5. Vá mexendo e coloque a massa já cozida, assim como algum queijo ralado para dar textura. Tempere com orégãos.
6. Deixe cozinar por cerca de 5 minutos.
7. Sirva com folhas de manjericão.



DICAS

O pai gosta de por um pouco de pimenta no final, o sal fica ao vosso gosto (mas com moderação).



Ingrediente

Pizza no wrap:

- Folhas de wrap
- Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos
- Queijo ralado
- Mini mozarelas
- Tomate fresco

Pizza com a base mais fácil do mundo:

- 6 Colheres de sopa iogurte grego
- 10 Colheres de sopa farinha,
- Sal a gosto
- Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos
- Queijo ralado
- Fiambre
- Cogumelos

Preparação

Passos Pizza no wrap:

1. Colocamos wrap num tabuleiro, pincelamos com a Passata de Tomate com Manjericão e Orégãos Gulosos e colocamos os o topping que mais gostar.
2. Levamos ao forno e depois servimos em fatias ou em formato calzone.

Passos Pizza com a base mais fácil do mundo:

1. Só precisamos de envolver iogurte natural ou grego com farinha. Esticamos e colocamos os nossos ingredientes preferidos antes de levar ao forno.



Quesadilhas de queijo e atum



Ingredientes

- 3 Ovos
- 3 Colheres de sopa generosas polvilho doce (ou amido de milho)
- 1 Colher de café fermento
- 6 Colheres de sopa bebida vegetal (ou leite)
- 1 Colher de sopa sementes de linhaça dourada moidas

Recheio:

- 1 Lata de atum (em água ou azeite)
- 4 Fatias de queijo
- 100 g Polpa de Tomate Guloso



Preparação

1. Num liquidificador, bata todos os ingredientes da massa até obter um polme homogéneo.
2. Numa frigideira antiaderente quente, deite porções de massa a gosto e cozинhe os crepes de ambos os lados.
3. À parte, misture o atum com a Polpa de Tomate Guloso.
4. Recheie os crepes com o atum e o queijo, cubra com outro crepe e volte à frigideira até o queijo derreter.
5. Sirva de imediato.





Ingredientes

- 300 g Abóbora
- 200 g Brócolos
- Azeite
- 2 Dentes de alho
- 300 g Massa pequena
- Sal e pimenta a gosto
- 1 Embalagem de queijo mozzarella fresca
- Colorau
- Cominhos
- Salsa fresca ou orégãos
- 150 g Polpa de Tomate Gulosso



Preparação

1. Corte a abóbora em cubos, tempere com azeite, sal, pimenta, colorau, alho picado e cominhos. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25-30 minutos. Triture até obter um puré.
2. Num tacho, aqueça um fio de azeite, refogue ligeiramente o alho e junte os brócolos.
3. Adicione o puré de abóbora, a Polpa de Tomate Gulosso, tempere com sal e pimenta e envolva bem.
4. Acrescente a massa e cerca de 750 ml de água. Tape e cozinhe em lume brando até a massa estar no ponto.
5. A meio da cozedura, junte a mozzarella em pedaços, tape e deixe derreter.
6. Finalize com salsa fresca ou orégãos picados e sirva de imediato.





Ingredientes

- 3 Colheres de sopa de azeite
- 1 Cebola média picada
- 1 Pimento vermelho cortado em tiras
- 2 Dentes de alho picados
- 400 g de Polpa de Tomate Coentros e Alho Gulosso
- 1 Colher de chá de cominhos em pó
- ½ Colher de chá de paprika doce (ou picante, a gosto)
- Sal e pimenta a gosto
- 4 Ovos
- Coentros frescos picados a gosto (para servir)
- Pão rústico, para acompanhar



DICAS

Pode adicionar queijo feta esfarelado ou grão-de-bico cozido para uma versão mais nutritiva. A Polpa de Tomate Coentros e Alho Gulosso dá o toque perfeito de sabor caseiro a esta receita tradicional.



Preparação

1. Aqueça o azeite numa frigideira larga (*de preferência que possa ir ao forno*).
2. Junte a cebola, o pimento e o alho e refogue em lume médio durante 8 a 10 minutos, até os legumes amolecerem e ganharem cor.
3. Adicione a Polpa de Tomate Coentros e Alho Gulosso, os cominhos, a paprika, o sal e a pimenta.
4. Envolva bem e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos, até o molho espessar ligeiramente e os sabores se fundirem.
5. Faça pequenas cavidades no molho e parta um ovo em cada uma.
6. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 5 a 7 minutos, até as claras estarem firmes e as gemas ligeiramente moles. (*Se preferir, pode terminar no forno a 180 °C durante 5 minutos.*)
7. Polvilhe com coentros frescos picados e sirva de imediato com pão rústico ou tostas.



Curry de lentilhas e batata doce



Ingredientes

- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 Cebola média picada
- 2 Dentes de alho picados
- 1 Pedaço pequeno de gengibre fresco ralado (cerca de 1 colher de chá)
- 2 Colheres de chá de caril em pó
- ½ Colher de chá de açafrão-da-terra (curcuma)
- 1 Colher de chá de cominhos moídos
- 2 Colheres de sopa de Polpa de Tomate Gulosso
- 1 Batata-doce média (cerca de 250 g), cortada em cubos
- 150 g Lentilhas vermelhas (ou coral)
- 400 ml Leite de coco
- 300 ml Água quente (ou caldo de legumes)
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros frescos picados, para servir



Preparação

1. Aqueça o azeite numa panela média.
2. Junte a cebola, o alho e o gengibre e refogue durante 5 minutos, até a cebola ficar translúcida e aromática.
3. Junte o caril, a curcuma e os cominhos. Envolva bem e deixe cozinhar 1 minuto, mexendo sempre, para libertar os aromas.
4. Adicione a Polpa de Tomate Gulosso, a batata-doce em cubos, as lentilhas, o leite de coco e a água quente.
5. Tempere com sal e pimenta e misture bem.
6. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 25 a 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até as lentilhas ficarem macias e o molho espesso.
7. Retifique o tempero e sirva quente, polvilhado com coentros frescos.



DICAS

Sirva com arroz basmati ou quinoa. Para um toque extra de frescura, junte sumo de lima no final – combina lindamente com o sabor intenso da Polpa de Tomate Gulosso.



Frango tika massala



Ingredientes

- 600 g Peito de frango em cubos
- 1 iogurte natural (120 g)
- 2 Dentes de alho picados
- 1 Colher de chá de gengibre fresco ralado
- 2 Colheres de chá de caril em pó
- 1 Colher de chá de paprika doce
- ½ Colher de chá de cominhos moídos
- Sumo de ½ limão
- 2 Colheres de sopa de azeite

Molho:

- 1 Cebola média picada
- 2 Dentes de alho picados
- 2 Colheres de sopa de Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso
- 1 Colher de chá de garam masala (ou mistura de especiarias de caril)
- 200 ml Leite de coco (ou natas de culinária)
- 1 Colher de chá de açúcar mascavado (opcional, para equilibrar a acidez)
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros frescos picados, para servir



Preparação

1. Numa taça, misture o frango com o iogurte, o alho, o gengibre, o caril, a paprika, os cominhos, o sumo de limão e uma pitada de sal.
2. Envolva bem, tape e leve ao frigorífico por pelo menos 30 minutos (*idealmente 2 horas*).
3. Aqueça 1 c. de sopa de azeite numa frigideira e salteie o frango até ficar dourado por fora (*não precisa cozinhar totalmente*). Reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione mais um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
5. Junte a Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso e o garam masala, mexendo bem.
6. Adicione o leite de coco e o açúcar mascavado, se desejar. Deixe o molho ferver lentamente durante 8 a 10 minutos.
7. Volte a colocar o frango na frigideira e envolva bem no molho.
8. Deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos, até o frango estar tenro e o molho espesso e cremoso.
9. Polvilhe com coentros frescos e sirva com arroz basmati ou pão naan.



DICAS

Pode ajustar o nível de picante ao seu gosto, adicionando uma pitada de piripiri ou pimenta caiena. A Passata de Manjericão e Orégãos Gulosso ajuda a suavizar o molho, tornando-o perfeito para toda a família.



O Legado do Sabor e a Próxima Pitada:

Chegamos ao fim desta incrível viagem de sabor. Esperamos que as **80 receitas** deste eBook, criadas em parceria com a Guloso para celebrar os seus **80 anos**, tenham trazido não só inspiração para a sua cozinha, mas também momentos de alegria e partilha à sua mesa.

Ao longo destas páginas, revisitámos a **tradição e abraçámos a inovação**, demonstrando que **é possível cozinhar pratos deliciosos e nutritivos** com a ajuda de **ingredientes de qualidade, como os da Guloso**, que há **80 anos** são a base da nossa culinária.

O que aprendemos?

Que cozinhar bem não tem de ser complicado nem demorado. Com as receitas certas, um bom planeamento e a excelência dos produtos que escolhemos, podemos descomplicar o dia a dia e garantir que a nossa família come com saúde e muito sabor.

O nosso desafio para si: Não guarde este eBook na prateleira digital. Escolha uma **nova receita Guloso/Pitada do Pai** por semana e torne-a sua. Adapte-a, partilhe-a e, acima de tudo, saboreie o processo.

Que venham mais 80 anos de histórias, receitas e momentos deliciosos!

Com uma grande pitada de carinho,

Obrigado!

a pitada do pai

www.apitadadopai.com



GULOSO

ajuda com gosto