

Receitas do Mundo



PFOL: Português para Falantes de Outras Línguas – 2018
Nível A1+A2

Da Índia, Caril de Frango



Ingredientes:

1 cebola

1 tomate

10 *ml* óleo

350 *gr.* peito de frango

1 copo de água

Gengibre

Alho

Sal, cominhos, caril e masala.



Corte a cebola e o tomate em pedaços pequenos. Corte , também, o gengibre e o alho em pedaços muito pequenos. Corte o peito de frango em cubos. Ponha um pouco de óleo na panela, depois junte cominhos, o alho, a cebola, o tomate e o gengibre. Junte os cubos de frango e adicione sal. Misture muito bem. Junte o caril e a masala. Acrescente um copo de água. Cozinhe durante 15 minutos. Mexa bem e prove!

BOM APETITE



Da Jordânia, Sopa de Lentilhas



Ingredientes:

250 gr. lentilhas

1 cenoura

1 batata

1 cebola

4 dentes de alho

1 l. de água e 1 colher de sopa de azeite

Sal, pimenta e cominhos *q.b.*

1 limão

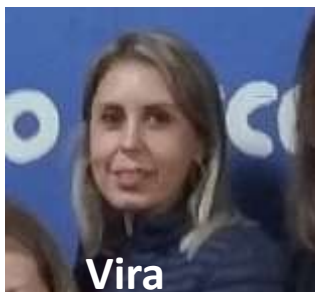


Corte a batata, a cenoura e o alho aos quadradinhos. Numa panela coloque o azeite e os vegetais cortados em lume brando e mexa.

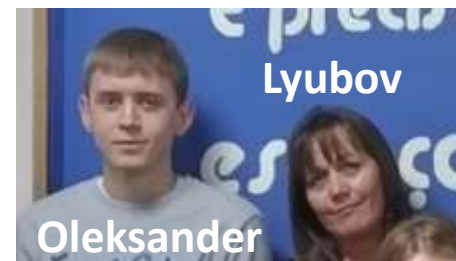
A seguir junte as lentilhas, a água, o sal, a pimenta e os cominhos. Deixe ferver e coze durante 30 minutos. Depois, ponha a sopa num liquidificador e triture bem. Esprema sumo de um limão.

Para servir coloque numa tigela com um fio de azeite por cima.

Bom apetite!



Da Ucrânia, Vareniki



Ingredientes:

- + ou – 500 gr. de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 chávena de água com 1 colher de sal
- recheio de repolho



Refogue o repolho com cenoura ralada, cebola, óleo e sal. Refogue bem até ficarem murchos e caramelizados.

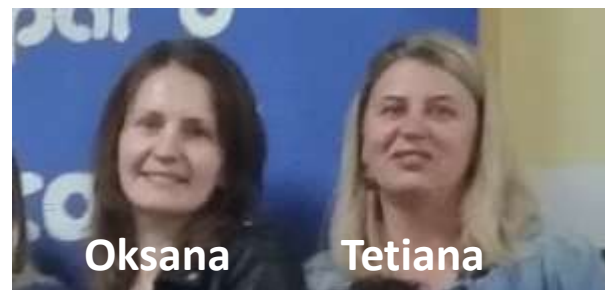
Misture a farinha, o ovo, a água aos poucos e, depois amasse bem. Corte a massa em tiras, faça rolinhos e, depois corte às rodelas. Abra as rodelas e forme um círculo.

Depois coloque o recheio no círculo de massa, e vá fechando bem. Em seguida ponha a massa com recheio em água fervente e cozinhe durante 10 minutos. Quando retirar da água, pincele com um pouco de manteiga ou azeite.

Sirva com natas ou iogurte natural.

[BOM APETITE](#)

Da Ucrânia, Deruni



Ingredientes:

1 kg batatas

2 ovos

1 cebola grande

2 colheres de sopa de farinha de trigo

Sal e pimenta

Óleo para fritar



Lave as batatas e as cebolas. Rale as batatas e a cebola. Adicione os ovos, a farinha, e misture bem. Junte sal e pimenta a gosto.

Pré-aqueça o óleo numa frigideira. Com uma colher retire a massa e faça uma panqueca. Frite no óleo bem quente. Quando estiver douradinha vire e frite o outro lado.

Sirva as *deruni* com iogurte natural.

Bom apetite!



Ellen

Da Bélgica, Carne Guisada



Ann

Ingredientes:

- 2 cebolas grandes
- 1 kg carne de vaca em cubos
- 1 cerveja preta (Leffe)
- 2 ramos de tomilho, 2 folhas de louro
- 1 cravinho da Índia
- Manteiga, sal e pimenta *q.b.*
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 fatia de pão de centeio



Derreta a manteiga numa panela grande. A seguir ponha a carne na panela e doure. Tempere com sal e pimenta. Retire a carne da panela e deixe repousar.

Adicione a cebola à mistura da panela. Junte, novamente a carne. E ponha em lume brando. De seguida junte a cerveja preta, as folhas de louro, o cravinho e os ramos de tomilho.

Barre a mostarda no pão e ponha-o em cima do preparado de carne. Deixe estufar em lume brando até a carne estar bem macia. Retire as ervas aromáticas.

Acompanhe com batatas fritas!

Bom apetite!

Da Rússia, Olivie



Ingredientes:

4 batatas médias

1 cenoura média

4 pepinos de conserva

3 ovos

300 *gr.* de mortadela

150 *gr.* de ervilhas congeladas

Maionese, sal e pimenta



Coza as batatas, as cenouras e os ovos.

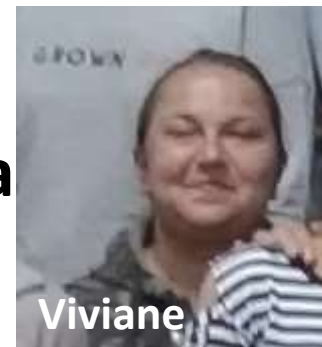
Retire a casca às batatas e às cenouras e descasque os ovos. Corte tudo em quadradinhos pequenos juntamente com os pepinos.

Coloque numa tigela grande e junte as ervilhas cozidas. Envolve bem.

A seguir junte a maionese e tempere com sal e pimenta a gosto. Prove.

Bom apetite!

Da Roménia, Repolho com Carne Picada



Ingredientes:

2 repolhos grandes

1 cebola

300 *gr.* de polpa de tomate

500 *gr.* de carne picada

1 chávena de chá de arroz

2 ovos

Sal e pimenta



Retire as folhas dos repolhos. Lave bem e ponha as folhas numa panela com água a ferver. Deixe cozer e retire. Guarde a água da cozedura.

Na panela aloure a cebola e junte polpa de tomate. Depois, adicione o arroz e a carne e envolva bem. Junte a água da cozedura do repolho e deixe cozer.

Quando o arroz e a carne estiverem cozidos, retire com a ajuda de uma colher e coloque numa folha de repolho. Enrole bem. Faça o mesmo com restantes folhas.

Volte a pôr na panela e deixe cozer bem.

Bom apetite!



Nani



Pabitra

Do Nepal, Mo Mo



Thirta



Dammarr



Purna

Ingredientes:

Farinha de trigo

Água

Carne de frango picada

Cebola e alho

Caril de momo, sal e piri-piri

Óleo e soja

Tomate



Junte água à farinha e amasse. Cubra a massa com um pano e deixe descansar durante 30 minutos. Picar a cebola, o alho e o tomate e juntar a carne. Adicione o caril de momo para dar sabor.

Retire a massa do recipiente e estenda-a. Corte pequenos círculos de massa e coloque uma colher de carne picada, depois faça umas pregas na ponta da massa e junte as pontas em forma de bico.

Coza os momos em vapor.

Para o molho corte tomate em pequenos cubos e junte piri-piri, sal, sementes de sésamo e alho. Triture e ponha numa taça. Siva com o molho.

BOM APETITE

De Portugal, Pastel de Nata

Ingredientes:

2 unidades de [massa folhada](#)

500 gramas de [creme de leite](#)

200 gramas de açúcar (1¼ xícaras)

7 unidades de gema de [ovo](#)

½ unidade de [limão](#)

1 colher de sopa de farinha de trigo ou maisena

1 unidade de [pau de canela](#) e [canela](#)



Comece por preparar o **recheio dos pastéis de nata** batendo as gemas com o açúcar, até ficar bem cremoso.

Depois adicione o creme de leite, o pau de canela e a farinha ou maisena, peneirada, para que não forme grumos. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo, **mexendo até engrossar**.

Quando o creme de pastel de nata estiver grossinho e fervendo desligue o fogão, adicione a casca de limão e deixe esfriar. Enquanto isso, **corte a massa folhada** em círculos e coloque em forminhas de cupcake.

Quando o recheio estiver morno ou em temperatura ambiente, **distribua pelas formas de massa folhada**, deixando cerca de 1 cm até ao topo para evitar que vaze durante o cozimento.

Coloque os **pastéis de nata** a assar no forno pré-aquecido a 200°C durante 20 minutos, ou até a crosta começar a dourar e o creme ficar com manchas escuras. Sirva quentes ou frios polvilhados com canela e bom apetite!

De todos nós:



BOM APETITE!

Também temos esta, mas está tremida!
Adeus, até breve!

