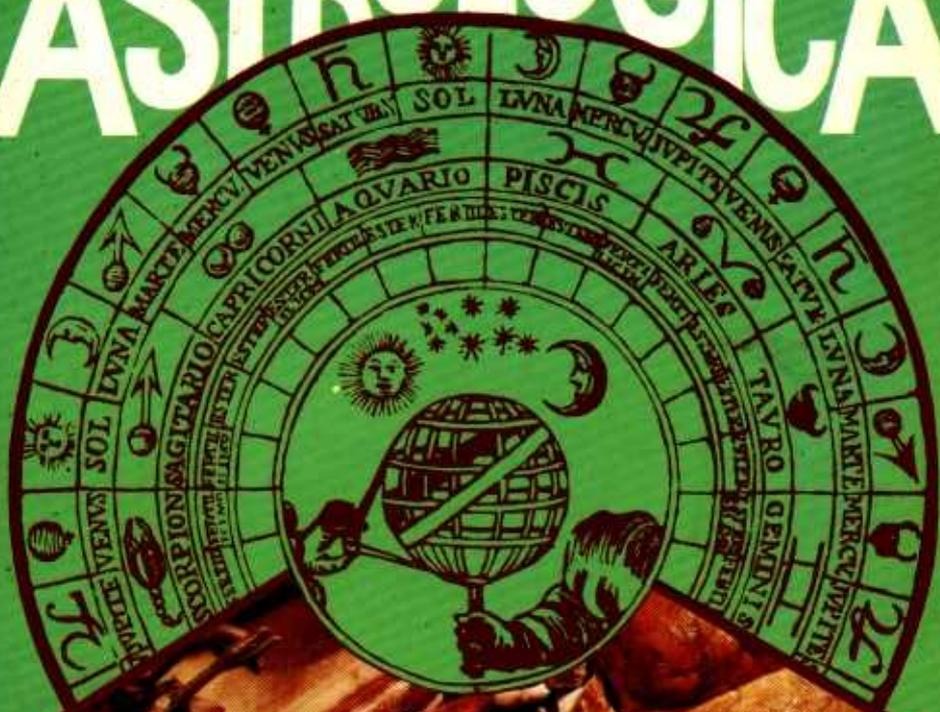


ARTE  
DE  
VIVER.

Marie Geberg e Monique Maine

# A COZINHA ASTROLÓGICA



PUBLICAÇÃO EUROPA-AS

*Obras publicadas nesta coleção:*

- 1 — 111 Receitas com Ovos, Etelvina Lopes de Almeida
- 2 — O Livro do Casal, Pierre-Marie Brémond
- 3 — Aprenda a Fotografar, Antoine Desilets
- 4 — Guia da Interpretação dos Sonhos, Louis Stanké
- 5 — A Arte de bem Receber, Marguerite du Coffre
- 6 — Guia do Comportamento Sexual, Dubois-Caballero
- 7 — Como Reparar Avarias na Estrada — Manual de Todo o Automobilista, Miguel de Castro Vicente
- 8 — Guia Prático e Completo da Costura, Lise Chartier
- 9 — Guia íntimo das Relações Sexuais, Pierre Valinieff
- 10 — Guia dos Jovens — A Vida e o Amor, Dr. Benjamin Spock
- 11 — 111 Receitas de Tapas e Entradas, Etelvina Lopes de Almeida
- 12 — Guia da Futura Mãe durante a Gravidez, Dr. José M.<sup>a</sup> Carrera
- 13 — Como Suprimir as Suas Dores com a Simples Pressão de Um Dedo, Dr. Roger Dalet
- 14 — O Livro das Boas Maneiras, Marcelle Fortin-Jacques
- 15 — 111 Receitas de Frango, Jacky Davin
- 16 — Doenças Transmitidas pelas Relações Sexuais, Dr. Lionel Gendron
- 17 — Hatha-Yoga, Suzanne Piuze
- 18 — Os Segredos do Amor Táctil, A. Vignati e O. Caballero
- 19 — Como Socorrer o Seu Filho, Marie Hermand
- 20 — Métodos Anticonceptivos e Planeamento Familiar, Santiago Dexeus e Margarita Riviere
- 21 — A Técnica da Fotografia, Antoine Desilets
- 22 — Amor, Sexo e Astrologia, Teri King
- 23 — Como Vencer a Timidez, François Suzzarini
- 24 — 111 Receitas de Coelho, Anne Vernon
- 25 — Os Remédios da Avozinha, Barbara Kamir
- 26 — A Mulher depois dos 40 Anos, Santiago Dexeus e Teresa Pámies
- 27 — Viver bem depois dos 50 Anos, Dr. Hugues Destrem
- 28 — Conservas, Compotas e Xaropes, Maria Emilia Abreu Semedo
- 29 — Como Proteger a Saúde e a Beleza com a Simples Pressão de Um Dedo, Dr. Roger Dalet
- 30 — 111 Receitas para Emagrecer, Dr. Jean-Paul Ostigny
- 31 — Eu... Tu... e os Outros, Anna Boyer e Isabelle Nicolas
- 32 — O Rosto, Espelho do Carácter, Louis Stanké
- 33 — O Seu Aquário de Peixes Tropicais, Brian Ward
- 34 — Pílula — A Solução Mortal, Dr. Dominique Chatain
- 35 — O Seu Futuro nas Cartas, Louis Stanké
- 36 — 111 Refeições Naturistas, Maria Cândida de Albuquerque Cardoso
- 37 — A Bíblia do Bridge, Claude Derwy
- 38 — A Congelação dos Alimentos, Pamela Dotter
- 39 — A Celulite, Gerald J. Leonard
- 40 — Guia Sexual da Moça Moderna, Wardel B. Pomeroy
- 41 — 101 Conselhos aos Diabéticos, Prof. Georges Tchobroutsky
- 42 — A Beleza pela Saúde, Dr. Pierre Fournier
- 43 — Plantas de Interior, Brian Ward e Tom Wellsted
- 44 — 111 Receitas de Cozinha Africana, Maria de Lourdes Chantre
- 45 -Saber Maquilhar-Se, Josette Ghedin
- 46 — 111 Receitas de Massas, Anne Vernon
- 47 — Alimentação Natural, José Lyon de Castro
- 48 — A Mulher e o Sexo, Dr. Lionel Gendron
- 49 — A Menopausa, Dr. Lionel Gendron
- 50 — 111 Receitas de Arroz, Déda Frachon
- 51 — Trate o Seu Cão, o Seu Gato, os Seus Pássaros com a Simples Pressão de Um Dedo, Roger Dalet
- 52 — A Chave da Longevidade, Dr. Hugues Destrem
- 53 — Tudo sobre Acupunctura, Dr. Jean Vibes
- 54 — 101 Respostas sobre a Depressão, Dr.<sup>a</sup> Marie Claude Navikoff e Dr. Jean Pierre Olié
- 55 — 111 Receitas para Panela de Pressão, Janet Warren
- 56 — Como Vencer as Enxaquecas, Dr. Claude Loisy e Dr. Sidney Pélage
- 57 — Como Viajar de Avião sem Ter Medo, Afra Botteri/Cécile Gateff
- 58 — Tempo Que Mata, Tempo Que Cura, Dr. Fernand Attali
- 59 — Como Manter a Virilidade, Paul Stanley
- 60 — A Alimentação da Criança, Louise Lambert-Lagacé
- 61 — O Sexo e o Amor no Casamento, Bernard Delon e Germaine Lanoë
- 62 — Conheça-Se a Si Próprio — I
- 63 — Conheça-Se a Si Próprio — 11
- 64 — Ténis Prático — Técnica — Conselhos — Campos, Christian Collin
- 65 — 101 Segredos da Medicina Natural, Dr. Peron-Autret
- 66 — Manual de Protecção contra o Crime, Ira A. Lipman
- 67 — 111 Receitas de Caça, Avó Rosalina
- 68 — Manual Médico da Família, Dr. David Kellett Carding
- 69 — A Cozinha Astrológica, Marie Geberg e Monique Maine

**Marie Geberg  
Monique Maine**

# **A COZINHA ASTROLÓGICA**

*ARTE  
DE  
VIVER.*

**PUBLICAÇÕES EUROPA-AMÉRICA**

*Titulo original: La cuisine astrologique*

*Tradução de Franco de Sousa*

*Capa: estúdios P. E. A.*

*Solar, 1981*

*Direitos reservados por Publicações  
Europa-América, Lda.*

*Nenhuma parte desta publicação pode ser re-  
produzida ou transmitida por qualquer forma ou  
por qualquer processo, eletrónico, mecânico ou  
fotográfico, incluindo fotocópia, xerocópia ou  
gravação, sem autorização prévia e escrita do  
editor. Exetua-se naturalmente a transcrição de  
pequenos textos ou passagens para apresentação  
ou crítica do livro. Esta exceção não deve de  
modo nenhum ser interpretada como sendo  
extensiva à transcrição de textos em recolhas  
antológicas ou similares donde resulte prejuízo  
para o interesse pela obra. Os transgressores são  
passíveis de procedimento judicial*

*Editor: Francisco Lyon de Castro*

*PUBLICAÇÕES EUROPA-AMÉRICA, LDA.  
Apartado 8  
2726 MEM MARTINS CODEX  
PORTUGAL*

*Edição n° 33 069/3525*

*Execução técnica: Gráfica  
Europam, Lda., Mira-Sintra —  
Mem Martins*

## ÍNDICE

Capa - Contracapa

	Pág.
<i>Uma ciência tão velha quanto o mundo</i> .....	11



<b>O ÁRIES</b> .....	17
<i>As entradas</i> .....	23
<i>As carnes</i> .....	26
<i>Os peixes</i> .....	30
<i>Os legumes</i> .....	34
<i>As sobremesas</i> .....	37



<b>O TOURO</b> .....	41
<i>As entradas</i> .....	47
<i>As carnes</i> .....	50
<i>Os peixes</i> .....	54
<i>Os legumes</i> .....	58
<i>As sobremesas</i> .....	61



<b>OS GÊMEOS</b> .....	65
<i>As entradas</i> .....	71
<i>As carnes</i> .....	74
<i>Os peixes</i> .....	77
<i>Os legumes</i> .....	81
<i>As sobremesas</i> .....	84



<b>O CÂNCER</b> .....	87
<i>As entradas</i> .....	93
<i>As carnes</i> .....	96
<i>Os peixes</i> .....	99
<i>Os legumes</i> .....	102
<i>As sobremesas</i> .....	105



<b>O LEÃO</b> .....	109
<i>As entradas</i> .....	115
<i>As carnes</i> .....	118
<i>Os peixes</i> .....	122
<i>Os legumes</i> .....	125
<i>As sobremesas</i> .....	129



<b>A VIRGEM</b> .....	133
<i>As entradas</i> .....	139
<i>As carnes</i> .....	141
<i>Os peixes</i> .....	144
<i>Os legumes</i> .....	147
<i>As sobremesas</i> .....	149



<b>A BALANÇA</b> .....	153
<i>As entradas</i> .....	159
<i>As carnes</i> .....	162
<i>Os peixes</i> .....	165
<i>Os legumes</i> .....	169
<i>As sobremesas</i> .....	171



<b>O ESCORPIÃO</b> .....	175
<i>As entradas</i> .....	181
<i>As carnes</i> .....	185
<i>Os peixes</i> .....	188
<i>Os legumes</i> .....	192
<i>As sobremesas</i> .....	195



<b>O SAGITÁRIO</b> .....	199
<i>As entradas</i> .....	205
<i>As carnes</i> .....	207
<i>Os peixes</i> .....	210
<i>Os legumes</i> .....	211
<i>As sobremesas</i> .....	214



<b>O CAPRICÓRNIO</b> .....	217
<i>As entradas</i> .....	223
<i>As carnes</i> .....	226
<i>Os peixes</i> .....	230
<i>Os legumes</i> .....	234
<i>As sobremesas</i> .....	237



<b>O AQUÁRIO</b> .....	241
<i>As entradas</i> .....	247
<i>As carnes</i> .....	250
<i>Os peixes</i> .....	253
<i>Os legumes</i> .....	256
<i>As sobremesas</i> .....	259



<b>OS PEIXES</b> .....	263
<i>As entradas</i> .....	269
<i>As carnes</i> .....	271
<i>Os peixes</i> .....	275
<i>Os legumes</i> .....	279
<i>As sobremesas</i> .....	282



## Uma ciência tão velha quanto o mundo

*Os Caldeus foram os primeiros a praticar a astrologia dietética e médica. Bem rapidamente se expandiu pela Terra. O uso dos horóscopos médicos esteve muito em voga na época da Grécia clássica.*

*Hipócrates, o pai da medicina, era um fabuloso astrólogo. Servia-se da sua ciência para curar, evitar as doenças. Considerava que nisto tinha ela um lugar de primeira plana. Os seus conselhos e os seus cuidados tinham a sua fonte nos astros, que ele nunca deixava de consultar e que lhe trouxeram fama.*

*Com a continuação, médicos e astrólogos trabalharam juntos. Cátedras de Astrologia se abriram no século XIII nas maiores cidades: Paris, Roma, Florença, Viena e, principalmente, Praga, a antiga, a capital do estudo dos astros.*

*E perdemos todos estes segredos.*

*Outrora, só os grandes sacerdotes tinham o monopólio dos tratamentos e da Astrologia. Ensinavam, então, uma outra maneira de viver, de ter cuidados com a saúde, com a alimentação, como se houvesse a cada momento da vida de cada indivíduo um tratamento, uma alimentação apropriada, um modo de vida preciso.*

*Contudo, é fácil reencontrar os paraísos perdidos. Apresentamos pontos fortes e pontos fracos de constituição, de saúde e de nascimento. Existe uma correlação profunda entre os planetas e o homem. Porque o estudo de um tema astrológico permite conhecer as zonas de fraqueza de um indivíduo, as suas predisposições para certas doenças, os seus desregramentos e os períodos em que o seu potencial vital aumentou ou diminuiu. Todo o planeta em queda ou em exílio num tema assinala uma fraqueza patológica.*

*Como não podem existir dois seres fisiologicamente semelhantes, nem dois seres semelhantes perante o acontecimento, tem de se ter em consideração a especificidade de cada caso. Duas pessoas afetadas pela mesma doença reagirão diferentemente perante o mesmo tratamento.*

*A Astrologia, estudando cada problema separadamente, permite reconhecer com precisão a natureza do indivíduo, e cada caso é observado segundo o horóscopo preciso do nascimento.*

*Em linhas gerais, daqui podemos retirar algumas leis simples.*

- *Existem quatro grandes temperamentos de base:*

*O bilioso corresponde aos signos da terra;*

*O nervoso aos signos do ar;*

*O sanguíneo aos signos do fogo;*

*O linfático aos signos da água.*

- *Cada planeta está ligado a uma grande função:*

*Vênus rege as glândulas endócrinas e a tiróide;*

*A Lua, os líquidos do corpo e da linfa;*

*Marte, a circulação sanguínea;*

*Netuno, o psiquismo;*

*Urano, o sistema nervoso;*

*Júpiter, a vesícula biliar;*

*O Sol, o coração;*

*Saturno, o esqueleto e os dentes;*

*Mercúrio, a cabeça.*

- *Cada signo apresenta pontos fortes e pontos fracos. Estes, curiosamente, começam pelo crânio, com o Áries, primeiro signo do zodíaco, para descer com cada signo ao longo do corpo e acabar nos pés, com os Peixes, últimos da lista.*

- *Tudo o que um ser humano absorve está em estreita relação com os astros.*

*Na fitoterapia, cada planta é regida por um signo ou um planeta. Exemplo: o Sagitário tem necessidade da quelidônia e da cavalinha. O Leão procura o heliotrópio e o pilriteiro.*

*A homeopatia mantém uma estreita relação com o céu porque o corpo é composto por doze sais. Existem doze planetas e doze signos. Cada sal corresponde a um signo e a um planeta. Exemplo: a fluorina, ou fluorite, é o sal de Saturno e o cálcio fosfórico o de Câncer.*

*Os regimes dependem do signo zodiacal, que está em estreita relação com certos elementos.*

*O tema demonstra então que tipo de alimentação é necessário a cada pessoa.*

### ***Que pode saber-se pela astrologia?***

*Cada um de nós possui o seu pequeno esquema pessoal, porque nunca existem dois temas semelhantes, nem dois seres, mesmo gêmeos, que possuam o mesmo destino.*

*É possível prever a data ideal para viajar, que dia escolher para casar, começar um negócio, arriscar uma tentativa de recorde do mundo.*

*É mesmo possível adiantar ou atrasar a hora do nascimento de uma criança para lhe permitir vir à luz no momento mais favorável para o seu destino e, enfim, conhecer as suas linhas de direção, as suas tendências, os seus pontos de força ou de fraqueza para os remediar.*

### ***Mas nem tudo está escrito***

*Em astrologia dietética, como em astrologia humana ou médica, os astros «inclinam-se», mas não «determinam». A hereditariedade genética pode ser inscrita num tema, o legado biológico acumulado pelos nossos pais é-nos entregue pelo ascendente solar e pelo planeta senhor do ascendente. Todavia, as grandes linhas não dão mais do que indicações, e a parte de cada um não está definitivamente fixada.*

*Tratar-se, alimentar-se, divertir-se, dependem, enfim, por vezes, do ínfimo acaso, e, se a indicação existe, não é imperativa.*

*É assim possível compor toda uma fascinante alquimia dos diversos alimentos de uma cozinha aleatória e mágica, onde a ração de cada um é indicada, mas nunca imposta com o rigor da certeza.*

Cara ou coroa?

Chega o jantar tão esperado!  
Sente-se deslumbrante, a decoração é idílica.  
Não olhou a despesas  
e, como fundo, a música de que ele gosta. Tudo está perfeito.  
E no entanto...  
Sente medo. Sente que vai jogar-se  
o tudo ou nada. E tem razão.  
Porque de uma coisa se esqueceu. Do seu signo.  
Áries? Peixes? Capricórnio?

Ele é Balança? Mas então não suportará  
esta magnífica construção de pastelaria,  
vestida de creme rosa, tendo ao alto um ananás  
construída em volta de um estandarte escocês!  
Aí está porque se levantou no meio da refeição  
diante desse imenso e succulento prato de chucrute real.  
Mais valia convidar o seu vizinho de patamar.  
E um Touro, feliz com a abundância,  
e que se tornaria louco de paixão diante da sua toalha vermelha.

À mesa, cada signo é extremo.

Compreende agora por que o patrão do seu marido  
se aborreceu durante a refeição. Pô-lo ao lado  
da rapariga mais bonita e mais discreta do serão.  
Virou-lhe as costas. E um Sagitário. Ele teria preferido  
a sua velha tia apaixonada pela política e falar-lhe-ia  
de equitação, viagens, religião ou diplomacia internacional,  
esquecendo que lhe fazia ingurgitar esses *zakuskis*,  
alimentos crus que ele abomina.

Quer que as suas festas sejam triunfos?  
Tem de renunciar aos seus preconceitos. Custam-lhe  
esforços esgotantes, uma boa vontade inútil.

Basta-lhe, antes de organizar a sua mesa,  
observar o currículo astrológico dos seus convidados  
para conseguir o prato que terá o agrado geral destes bizarros  
personagens com nome de Aquário, Câncer, Escorpião.  
A primeira vista, eles não se distinguem  
uns dos outros. Sentam-se à mesa como você  
e eu, mas não gostam das mesmas coisas,

e isto faz deles esses convidados tão estranhos  
de que nem sequer suspeitava.  
Como é natural, o mais pequeno pormenor conta.

O que rodeia o prato é tão importante  
como o que está dentro. A Virgem tem náuseas  
na frente de uma toalha suja. O Leão aprecia os seus talheres  
de prata, que os seus Gêmeos de ontem nem  
sequer notaram. Não sirva duas vezes seguidas  
ao Aquário, louco pelo imprevisto,  
essas insólitas flores de cabaceira  
recheadas em fundo de chagas, com o pretexto  
que da primeira vez lhes apreciara a originalidade.  
E não escute esses raciocinadores que não se reconhecem  
no seu signo com o pretexto de que o seu ascendente  
o contrabalança. Os gostos, as repugnâncias, os hábitos,  
parecem embrulhar a pista? Não se fie nisso.  
Se bem que uma primeira aproximação pareça descrever  
unicamente o gume de um signo puro, um Áries  
ascendente Áries ou uma Balança potência Balança,  
as características profundas são constantes  
no que concerne a alimentação. E quem se recusava a  
tal atribuição muitas vezes via esta verdade  
ser reconhecida pelos outros.

Seja muito prudente na preparação das suas refeições,  
sejam elas de negócios ou jantarzinhos de namorados.  
Um passo em falso bem depressa se dá.  
Quantas separações por causa de um escalope demasiado frito!

As grandes coisas são resolvidas à mesa,  
diz o ditado popular. A comida é sagrada  
e os seus ritos datam da noite dos tempos.

Pese, avalie, sopeso. O seu poder é infinito.  
Pode demolir o estômago de uma Virgem  
só com uma pitada de pimenta, aterrorizar o Touro  
com metade de uma laranja como única sobremesa,  
perturbar com uma má luz o pobre psiquismo  
já frágil do Capricórnio, perder para sempre o Leão  
com um garfo de ferro.

Aprenda a conhecer-se a si mesma.  
Se for Balança, desconfie daquela prima  
que está sempre a encher o seu copo com vinho branco,

sem consideração pela delicadeza dos seus rins,  
e não coma em casa de um Escorpião a não ser que seja  
também Escorpião. Disso depende a sua vida.  
Contudo, não seja demasiado escrupulosa  
no seu jantar de vinte talheres.  
Não pode ter a esperança de que sejam todos do mesmo signo.  
Tem várias soluções. Sacrifique-lhes algumas.  
Tire-as à sorte. Cuide das mais importantes.  
Afastos os pratos nocivos,  
fazendo ementas que sirvam para todos.  
De qualquer modo, é quase impossível agradar  
sem prejudicar. Com exceção da sábia Virgem, a maior parte  
dos signos  
gostam daquilo que lhes faz mal. Seduzir ou destruir,  
tem de escolher, e é muito difícil conciliar os dois atos.  
A não ser que leve a sua grandeza de alma  
ao ponto de preparar para cada um a proeza de uma ementa  
personalizada segundo os gostos e as necessidades do dia.  
Antes de lá chegar, contente-se em aprender  
alguns truques, receitas e poções  
que serão o filtro de amor dos seus jantares afetuosos e o sol de Austerlitz de  
todas as suas refeições importantes.

# O ÁRIES

*À mesa: autoridade e carnes suculentas*





Aí está um chefe! Talvez por estar à frente: primeiro signo do zodíaco na lista cronológica.

Como todos os dirigentes, senhor ou senhora, não pode perder tempo. Entra num restaurante com passo de conquistador. Num relance de olhos escolheu a mesa. Com toda a rapidez, diz o que quer ao empregado e torna-se irascível, mesmo violento, se aquilo que pediu se faz esperar. Tem de vir logo.

Os pratos ricos e condimentados são o seu regalo. Tem necessidade do «consistente» para alimentar a sua poderosa musculatura e é preciso que não o façam esperar. Se tiver de o receber em sua casa, exponha muitas vitualhas suculentas numa toalha de cores gritantes. Vinhos tintos, pimentões, caril, pato de cabidela e costeleta de vaca representam as suas preferências. Ele «refaz-se» com boa carne em sangue.

Não caia no ridículo oferecendo-lhe coisas insossas e diluídas tipo vegetariano. As cenouras não são o seu raio de ação. E, pior do que tudo, evite o caranguejo. Ele não suporta arrancar o miolo àquelas cascas com pinçazinhas. Aquilo enerva-o. Corre mesmo o risco de ficar doido, a não ser que liberte as suas tensões batendo com o punho na mesa com o objetivo de esmagar de uma vez para sempre o animal recalcitrante ao mesmo tempo que todo o obstáculo inanimado ou vivo que se encontre no seu caminho. Pode então tomar-se quase ou mesmo brutal.

Porque ele representa a energia, a manhã, a Primavera e a sua ascensão irresistível de seiva, a juventude, a autoridade, a batalha, a ventania, o ciclone. Devora. Engole. Não se demora à mesa nem noutro lado. Como para se recompor, não para se divertir.

Corre então o risco de se congestionar um tanto. O sangue sobe-lhe facilmente à cabeça. Evite as discussões inúteis. Mas, julgando estar a proceder bem, também não tente serená-lo com modos adocicados ou um ambiente acolchoado. Tem horror a isso. É melhor servir-lhe a refeição rapidamente ao som de uma música militar, cujas percussões lhe encantarão o ouvido e lhe ajudarão o estômago a digerir.

Compreendeu bem? A receita é simples.

Carnes suculentas e concertos das bandas da marinha ou, em último caso, a charanga da aldeia, e pode ter a certeza de encontrar um Áries feliz.

*Data:* de 21 de Março a 20 de Abril.

*Signo* de fogo regido por Marte.

*Ponto forte:* o sangue, a rapidez, a força.

*Ponto fraco:* a cabeça.

*Características:* espontaneidade, franqueza; esbanja, porém, as suas forças vitais porque atua antes de refletir. Equilíbrio sexual.

*À mesa:* autoridade, carnes suculentas e percussões. Gosta da boa vida, da aventura, e só raramente tem problemas graves.

*Pecado capital:* a cólera.

*Cor:* vermelho.

*Pedra:* rubis.

*Infusões:* artemísia, tomilho, alecrim.

### **Aquilo de que gosta**

Atacar, mesmo à mesa, e com música. Os alimentos ricos, as carnes suculentas e tudo o que é vermelho: os pimentões, os tomates, os frutos, os molhos, os gelados vermelhos, os sorvetes coloridos com predominância vermelha.

A cozinha árabe, as iguarias africanas, o que é salgado, apimentado e, principalmente, o que congestiona.

### **Aquilo que detesta**

As dietas, o vegetarianismo, o macrobiotismo, as saladas cozidas, os cereais, os pratos desenxabidos.

O tirar a casca aos caranguejos, mexilhões.

A cozinha chinesa, a japonesa.

As músicas xaroposas e as refeições que se arrastam.

### **O que é bom para ele**

O sal grosso do mar, os sumos de mirtilo e de groselha.

O queijo.

As bebidas quentes não açucaradas. O vinho tinto, quente, no Inverno.

O atum, linguado, barbo, truta, salmão fresco. Todos os legumes com raízes: cenouras, nabos, cercefi, rabanetes rosados e negros, girassóis,

cebolas cruas. Os alhos-porrós, o alho, o cebolinho, as couves verdes, as endívias, o taráxaco, as algas dietéticas.  
O arroz integral, a aveia, o trigo, o trigo mourisco, o milho miúdo em sêmola, as bolachas de centeio, o milho, a cevada.  
O frango, o carneiro, as carnes vermelhas grelhadas ou cozidas. As maçãs, os morangos, as castanhas, as amêndoas, as avelãs.

### **O que lhe faz mal**

Tudo o que o congestione e lhe suba à cabeça: os condimentos, as especiarias, as fragrâncias, a pimenta, os pigmentos, o caril.  
As carnes de conserva, a charcutaria gorda, a manteiga.  
O leite, os ovos, os peixes gordos, os crustáceos.  
Os espargos, berinjelas, alcachofras, pepinos, couves vermelhas, beterrabas, batatas, agriões.  
As laranjas, ananases, bananas, figos, tangerinas.  
Os sumos químicos de frutos, a cerveja, a limonada, o chocolate e, principalmente, o açúcar, que é muito mau para a sua circulação cerebral.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO ÁRIES

Almôndegas de marisco  
Frango frito à moda da Luisiana  
Sorvete de framboesas



---

# AS ENTRADAS

---

## ***TOMATES GUARNECIDOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Oito tomates;**  
**Uma pequena lata de atum;**  
**100 g de arroz;**

**Um pimentão;**  
**50 g de azeitonas pretas;**  
**Uma tigela de «ailloli»<sup>1</sup>.**

Ponham o pimentão ao lume, tirem-lhe a pele, cortem-no aos pedacinhos. Cozam o arroz em água, escorram-no. Tirem os caroços às azeitonas. Numa saladeira misturem o arroz, as azeitonas, o pimentão, metade do *ailloli*. Tirem a parte de cima dos tomates, retirem-lhes as sementes e lavem-nos por dentro. Ponham-nos voltados para baixo num prato para que escorram. Deixem-nos assim quinze a vinte minutos. Voltem aos tomates, sacudam-nos para retirar o excesso de água. Guarneçam o interior com a preparação. Sirvam fresco, apresentando ao mesmo tempo o resto do *ailloli*

*Uma entrada simples, mas fora do comum, como ele gosta.*

## ***ALMÔNDEGAS DE MARISCO***

*(Para 4 pessoas)*

**Oito belas almôndegas de linguado;**  
**Uma lata de sopa de lagosta;**  
**Dois alhos;**  
**Duas colheres de sopa de azeite;**

**Uma pitada de pimenta;**  
**100 g de natas frescas;**  
**50 g de pão ralado.**

Num tacho, frite os alhos cortados em azeite, juntem a sopa de lagosta e acrescentem-lhe um pouco de água e as natas. Ponham a cozer durante cinco minutos, juntando-lhe uma pitada de

<sup>1</sup> Molho de alho picado com azeite. *(N. do T.)*

pimenta para lhe dar vida. Disponham as almôndegas num prato que possa ir ao fogo, cubram-nas com o molho, polvilhem com pão ralado e metam-no no forno bem quente durante vinte minutos

*Em bem pouco tempo fazem estas almôndegas, que podem ser um prato de dia de festa.*

### **MANGO «CHUTNEY»**

*(Para três boiões de 500 g)*

<b>Três mangas;</b>	<b>75 g de grãos de mostarda;</b>
<b>750 g de maçãs;</b>	<b>dois dentes de alho;</b>
<b>250 g de açúcar mascavado;</b>	<b>Quatro cravinhos-da-índia;</b>
<b>150 g de gengibre em doce;</b>	<b>0,5l de vinagre de vinho;</b>
<b>Uma raiz de gengibre fresco;</b>	<b>Sal.</b>
<b>100 g de uvas;</b>	

Descasquem as maçãs e as mangas, cortem-nas aos quadradinhos. Ponham-nas numa vasilha com todos os ingredientes, com exceção dos cravinhos-da-índia; que meterão numa gaze. Ponham a cozer uma hora em fogo médio, mexendo muitas vezes. Encham os boiões e rolhem-nos imediatamente

*Não é verdadeiramente uma entrada, mas, para quem goste de cozinha diferente, um maravilhoso doce condimentado, que é o acompanhamento indispensável de todos os pratos de caril.*

### **EMPANADAS**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um pacote de massa folhada congelada;</b>	<b>Um pimentão pequeno;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>500 g de bife picado;</b>
<b>Uma echalota;</b>	<b>60 g de passas de corinto;</b>
<b>Um dente de alho;</b>	<b>100 g de azeitonas de Elvas;</b>
<b>100 g de toucinho meio-sal;</b>	<b>Uma pequena lata de concentrado de tomate;</b>
<b>Um pimentão;</b>	<b>Um ovo para dourar.</b>

Molhem as passas em água quente. Numa frigideira derretam suavemente o toucinho picado e ponham a refogar as cebolas e a echalota. Juntem o pimentão e o pimentão cortados aos quadradinhos. Quando comecem a dourar, incorporem o bife picado; deixem-no fritar. Fora do fogo, juntem uma colher de concentrado de tomate, as azeitonas sem caroço e as passas; ponham sal e pimenta. A mistura tem de ser muito condimentada. Estendam a massa folhada com o rolo, com um círculo recortem quatro rodela. Repartam o recheio por cada uma, molhem os bordos e dobrem a massa. Carreguem para colar os bordos. Passem por gema de ovo e metam no forno bem quente durante vinte minutos

*Um prato picante de que ele gostará.*

## ***GASPACHO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um pepino;</b>	<b>1 dl de azeite;</b>
<b>Dois pigmentos verdes;</b>	<b>0,5 dl de vinagre de vinho;</b>
<b>Quatro cebolas novas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>Quatro fatias de pão — o miolo</b>
<b>Cinco tomates;</b>	<b>    cortadas aos quadradinhos;</b>
<b>Três tostas;</b>	<b>    óleo para fritar.</b>

Pelem os tomates mergulhando-os em água a ferver. Guardem um, cortem os outros três em pedaços. Cortem as cebolas, os pigmentos, os pepinos aos quadradinhos. Reservam um pouco de cada um deles para enfeitar. Esfarelem as tostas, metam-nas numa saladeira com todos os ingredientes, misturem e juntem pouco a pouco o azeite e o vinagre. Acrescentem o conteúdo de um prato para cubos de gelo e ponham duas horas no frigorífico. Na altura de servir enfeitem por cima, com o tomate cortado aos quadradinhos, o resto dos ingredientes e as côdeas do pão fritas em azeite

*Uma entrada formidável para um jantar de Verão.*

---

# AS CARNES

---

## CUSCUZ

(Para 6 pessoas)

<b>Um frango grande;</b>	<b>1 kg de abóbora;</b>
<b>Doze pequenas costeletas de carneiro;</b>	<b>Quatro tomates;</b>
<b>Doze «merguez»<sup>1</sup>;</b>	<b>Um raminho de ervas aromatizadas;</b>
<b>1 kg de cuscuz;</b>	<b>Uma lata de «harissa»<sup>2</sup>;</b>
<b>500 g de grão-de-bico;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Quatro cenouras;</b>	<b>100 g de manteiga.</b>
<b>Quatro nabos;</b>	

Ponham o grão de molho durante uma noite. No dia seguinte façam-no cozer numa panela durante três horas e meia em água a ferver salgada ou hora e meia em panela de pressão. No recipiente do cuscuz ponham as miudezas do frango, as cenouras, os nabos, sal, pimenta, o ramo de ervas. Deixem cozer durante uma hora. Tirem as miudezas de frango e o ramo de ervas. Neste caldo ponham o frango atado, deixem ferver e cozam-no durante pouco menos de uma hora a fogo médio. Durante este tempo, deem o cuscuz numa terrina, borrifem-no com um copo de água salgada, mexam. Deitem o cuscuz na parte de cima do cuscuzeiro. Deixem-no cozer uns trinta minutos. Despejem-no novamente, trabalhem com a mão para separar todos os grãos, juntem manteiga, mexam. Simultaneamente, ao cabo de trinta minutos de cozedura do frango, deem no caldo a abóbora cortada às fatias e os tomates inteiros. Dez minutos antes de servir, grelhem separada-mente os *merguez* e as costeletas. Estendam a *harissa* com uma concha de caldo. Cortem o frango aos pedaços, rodeiem-no com as costeletas e os *merguez*. Deitem O cuscuz num prato de sopa,

<sup>1</sup> Termo que deve ser árabe. Em *As mais Famosas Receitas do Mundo*; ainda figura o cuscuz; a receita é diferente desta e não entra este ingrediente. (N. do T.)

<sup>2</sup> *Idem*.

procurem novamente separar bem os grãos. Numa travessa para legumes ponham o grão e, numa terrina, apresentem o caldo e legumes. Sirvam em pratos fundos.. Cada um tirará um tanto de tudo, molhará com um pouco do caldo e juntará muito pouca *harissa*

*Um prato de sonho para o Áries, que gosta simultaneamente da cozinha árabe, da cozinha apimentada e dos cereais.*

## **VITELA À «PAPRIKA»**

*(Para 4 pessoas)*

**600 g de vitela (lombo ou meio lombo);**  
**200 g de cogumelos;**  
**1 dl de vermute branco;**

**100 g de manteiga;**  
**Três colheres de sopa de natas;**  
**Uma colher de sopa de «paprika».**

Com uma boa faca, cortem a vitela em pequenas fatias. Numa caçarola, e com metade da manteiga, ponham a fritar os cogumelos finamente cortados. Logo que o seu suor se evapore, estão cozinhados. Ponham-nos de parte. Numa frigideira, e com o resto da manteiga, ponham a dourar as fatias de vitela, em fogo vivo. Logo que estejam douradas, retirem-nas, mantenham-nas quentes num prato. Deitem o vermute na frigideira, dêem uma fervura, juntem a nata, a *paprika*, deixem ferver até a nata mudar de cor. Voltem a pôr a carne na frigideira, juntem os cogumelos, ponham sal, pimenta. Mexam e deixem apenas aquecer. Sirvam com massa de manteiga

*Um prato delicado que depressa se prepara.*



## **FRANGO FRITO À MODA DA LUISIANA**

(Para 4 pessoas)

<b>Um frango;</b>	<b>Óleo;</b>
<b>Quatro «chipolatas»<sup>1</sup>;</b>	<b>100 g de farinha;</b>
<b>Quatro maçarocas de milho de conserva;</b>	<b>Um ovo;</b>
<b>Quatro tomates;</b>	<b>100 g de pão ralado;</b>
<b>Quatro fatias de toucinho magro;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Cortem o frango aos quartos, tirem a pele. Salguem cada quarto e polvilhem com um pouco de pimenta. Deixem macerar durante uma hora. Cortem os tomates em dois, molhem-nos ligeiramente com óleo, deem sal, pimenta, façam-nos assar vinte minutos em forno quente. Ponham-nos de pane. Numa fritadeira ponham óleo a aquecer. Passem os bocados de frango por farinha, ovo batido e pão ralado. Mergulhem-nos na fritadeira, façam-nos fritar durante vinte minutos. Escorram, tenham os pedaços de frango quentes no prato de ir à mesa. Fritem durante quatro a cinco minutos as *chipolatas*, escorram-nas e ponham a fritar o toucinho durante três minutos, escorram-no. Enxuguem os milhos, pincelem-nos com óleo e ponham-nos a dourar no grelhador do forno. Rodeiem os quartos de frango com milho, toucinho, *chipolatas* e tomates. Sirvam imediatamente e apresentem ao mesmo tempo um clássico frasco de *ketchup*

*Com este prato, fácil de fazer, podem ter a certeza de que seduzirão o Áries durante toda a vida.*

<sup>1</sup> Do italiano *cipollata*: pequena salsicha de carne de porco. (N. do T.)

## **VACA ASSADA EM PIMENTA VERDE**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

1,2 kg de lombo de vaca;	Duas colheres de sopa de conhaque;
Duas colheres de sopa de pimenta verde;	Três colheres de sopa de natas;
Uma colher de sopa de mostarda fone;	Uma colher de sopa de óleo de amendoim;
	Sal.

Metida num pano, pisem a pimenta verde. Com ela polvilhem carne para assar. Numa grande frigideira, ponham o óleo a aquecer, nele dourem a carne por todos os lados. Retirem-na, coloquem-na numa travessa para ir ao forno e façam-na assar durante trinta minutos em forno quente (forno aceso quinze minutos antes). Tirem o assado do forno, cortem-no, conservem-no quente no prato de ir à mesa. Rapidamente, deem na travessa do assado o conhaque. Coloquem-no numa placa do fogão, deem uma fervura. Juntem a mostarda, as natas e o molho obtido quando cortaram a carne. Misturem muito depressa e cubram a carne com este molho. Sirvam com batatas fritas

*Sempre cozinha fora do comum. É do que ele gosta.*

## **FRANGO DE CARIL**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um frango;</b>	<b>100 g de noz de caju;</b>
<b>Três echalotas;</b>	<b>Duas bananas;</b>
<b>Meia lata de sumo de miolo de coco;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>Um iogurte;</b>	<b>Uma colher de sopa de óleo;</b>
<b>Uma colher de sopa de caril;</b>	<b>Uma pitada de pimenta;</b>
<b>100 g de miolo de coco ralado;</b>	<b>Um frasco de mango «chutney».</b>

Numa caçarola, ponham a tostar em óleo o frango cortado aos pedaços. Assim que estiver dourado, retirem-no. No seu lugar, ponham a fritar as echalotas picadas. Reponham o frango, juntem o iogurte, o sumo do miolo de coco, o caril, o sal e uma

pitada de pimenta. Tapem. Deixem cozer cerca de quarenta minutos. Cinco minutos antes de servir, cortem as bananas às rodelas e ponham-nas a fritar em manteiga na frigideira. Coloquem o frango e o seu molho num prato de sopa; apresentem ao mesmo tempo o frasco de mango *chutney*, uma copela de miolo de coco ralado, uma copela de bananas fritas. Bem entendido, é arroz cozido em água que se serve com este frango

*Sempre um pouco de exotismo, porque é isso que ele aprecia.*

---

## OS PEIXES

---

### ***SALMÃO EM VINHA D'ALHOS DE PIMENTA VERDE***

*(Para 4 pessoas)*

**Um rabo de salmão fresco de  
cerca de 600 g;  
Azeite;**

**Pimenta verde;  
Dois limões.**

Abram o rabo do salmão em dois. Tirem a espinha do meio. Metam as duas partes do peixe no congelador durante uma hora, para endurecer a carne. Com uma boa faca, cortem fatias muito finas, como fariam com salmão defumado. Ponham as fatias num prato de sopa, deem 1 dl de azeite e o sumo de dois limões. Juntem uma dezena de grãos de pimenta verde mal moída. Coloquem durante três horas, pelo menos, no frigorífico. Sirvam muito frio

*Rico em todos os planos, este salmão, cru à partida, mas cozido à chegada pelo sumo de limão, irá encantá-lo.*

## **LINGUADOS EM VAPOR**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Dois belos linguados em filetes;</b>	<b>75 g de natas frescas;</b>
<b>Uma grande mancheia de algas;</b>	<b>0,25l de vinho branco seco;</b>
<b>Uma folha de alumínio caseiro;</b>	<b>100 g de manteiga salgada;</b>
<b>Três echalotas;</b>	<b>Uma panela para cozer em vapor.</b>

Peçam ao peixeiro que vos arranje os filetes de linguado. Cubram o fundo da parte superior da panela com uma folha de alumínio caseiro, furem-na aqui e ali, tapem com algas, coloquem depois os filetes de linguado dobrados em dois. Deixem ficar. Durante este tempo, encham com água metade da parte de baixo da panela, ponham-na em ebulição. Preparem o molho: numa caçarola deitem as echalotas picadas e o vinho branco. Ponham a ferver e deixem evaporar completamente. Juntem as natas, façam evaporar novamente até se tomar xaroposo. Tirem do fogo, incorporem pouco a pouco a manteiga dividida aos pedacinhos, mexendo com uma misturadora. Aqueçam em banho-maria, sem ferver. Coloquem a parte de cima da panela de vapor em baixo, tapem e contem cinco minutos de cozedura. Levantem o alumínio, as algas e os filetes de linguado e ponham no prato de serviço. Sirvam a manteiga branca à parte

*As algas: um gosto marinho e um excelente produto para a sua saúde.*

## **ANCHOVAS DE ESCABECHE**

*(Para 4 pessoas)*

<b>750 g de anchovas frescas;</b>	<b>Quatro ou cinco ramos de tomilho;</b>
<b>1 dl de azeite;</b>	<b>Uma ponta de faca de açafraão;</b>
<b>3 dl de vinagre de vinho;</b>	<b>Um pequeno pimentão;</b>
<b>Seis dentes de alho;</b>	<b>Um limão;</b>
<b>Uma cebola;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Uma cenoura;</b>	<b>150 g de farinha;</b>
<b>Duas folhas de louro;</b>	<b>Óleo para fritar.</b>

Esvaziem e lavem as anchovas, mas deixem as cabeças e os rabos. Sequem os peixes em papel absorvente, rolem-nos em farinha e

ponham-nos a fritar rapidamente, às vezadas, na frigideira. Sequem novamente. Deixem ficar. Numa caçarola, ponham a refogar em fogo brando, No azeite, a cebola e o alho picados e a cenoura cortada às rodela finas. Deitem 0,5 l de água e o vinagre. Deitem sal e pimenta, juntem o tomilho, o ouro, o açafião, o pimentão. Mantenham a cozer quinze minutos. Deixem arrefecer e coem. Num prato de sopa, disponham as anchovas, cubram com vinha-d'alhos, enfeitem com rodela de cenoura e de limão. Coloquem no frigorífico. Sirvam frio, vinte e quatro ou quarenta e oito horas depois

*Um prato fresco e diferente para o Verão.*

## **LINGUADOS EM PALITOS**

*(Para 4 pessoas)*

**Dois linguados em filetes;  
150 g de farinha;  
Dois ovos;**

**200 g de pão ralado;  
Óleo para fritar.**

Para o molho:

**Uma batata cozida em água com  
pele;  
0,25 l de azeite;  
Uma gema de ovo;**

**Três dentes de alho;  
Uma ponta de faca de açafião;  
Uma ponta de faca de pimenta.**

Peçam ao vosso peixeiro que vos arranje os filetes de linguado. Enxaguem-nos em água fresca, sequem-nos e, com uma boa faca, cortem-nos em tiras de 7 cm de comprimento por cerca de 1 cm de largura. Deixem ficar e preparem o molho. Esmaguem os alhos num almofariz, juntem a polpa da batata passada por um espremedor, a gema de ovo, a pimenta, o açafião, o sal. Batam o molho acrescentando pouco a pouco o azeite. Deixem ficar. Num prato, deitem farinha, noutro batam ovos em omelete, no terceiro ponham o pão ralado. Envolvam por esta ordem os pequenos pedaços de linguado na farinha, nos ovos, no pão ralado, ponham-nos a fritar aos seis ou aos oito. Enxuguem-nos num papel absorvente. Mantenham-nos quentes enquanto preparam as outras fornadas. Sirvam estes palitos com o seu molho

*Um prato maravilhoso, que cozinharão sem dificuldades.*

# **CALDEIRADA**

(Para 6 pessoas)

<b>Uma cabeça de safio ou de congro;</b>	<b>Um ramo de ervas;</b>
<b>1,5 kg de pequenos peixes sortidos</b> (rascassos, moréia, roncadores, salmonetes);	<b>Cinco ramos de funcho; girelas,</b>
<b>Doze pequenos caranguejos;</b>	<b>Uma casca de laranja;</b>
<b>Quatro cebolas;</b>	<b>1 kg de batatas de polpa dura;</b>
<b>Quatro dentes de alho;</b>	<b>0,5 dl de azeite;</b>
<b>Dois tomates;</b>	<b>Uma dose de açafrão;</b>
	<b>Sal, pimenta;</b>
	<b>Um pão de cacete.</b>

Para o molho:

<b>Dois pigmentos pequenos;</b>	<b>Uma gema de ovo;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>Um copo pequeno de azeite;</b>
<b>Uma batata cozida em água;</b>	<b>Uma pitada de açafrão.</b>

Comecem por preparar o molho. Numa grande panela, ponham a cabeça do peixe, uma cebola, o ramo de ervas, sal, pimenta, dois ramos de funcho. Juntem 3 l de água. Deixem cozer durante quinze minutos. Coem este caldo. Amanhem os peixes, escamem-nos, escorram-nos. Ponham-nos numa grande caçarola com as batatas descascadas e cortadas às rodelas, o alho, as cebolas, a casca de laranja, o que resta do funcho, o azeite, o açafrão. Deixem macerar duas horas, mexendo de quando em quando. Um pouco antes de ir à mesa, tirem os salmonetes e as girelas. Cubram o restante com o caldo a ferver. Ponham a caçarola ao fogo, façam ferver durante cinco minutos em lume vivo e juntem os peixes que ficaram de lado e os caranguejos. Deixem ferver mais dez minutos. Tirem delicadamente as batatas e os peixes, ponham-nos no prato de serviço. Coem o caldo da cozedura, sirvam-no numa terrina, num prato com fatias de pão torradas no forno e uma pequena chávena de molho

*O molho:* num almofariz, esmaguem os dentes de alho e os pigmentos pequenos, juntem a batata esmagada. Mexam com uma gema de ovo e o azeite. Adicionem uma pitada de açafrão e duas colheres do caldo do peixe

*Diferente e rica, esta caldeirada. Poderão ainda acrescentar-lhe, se lhes for possível, uma lagosta, que em nada prejudicará.*

---

# OS LEGUMES

---

## *TOMATES PROVENÇAIS*

*(Para 4 pessoas)*

Oito tomates;	75 g de pão ralado branco;
Quatro dentes de alho ou três grandes;	Azeite;
Um ramo de salsa;	Três ramos de tomilho;
	Sal, pimenta.

Cortem os tomates ao meio, apertem-nos para espremer a água e as sementes. Coloquem-nos numa travessa de barro, polvilhem-nos levemente com tomilho. Reguem-nos com três colheres de óleo. Metam os tomates em forno quente durante vinte a vinte e cinco minutos. Durante este tempo, piquem fino o alho e a salsa, misturem este picado com o pão ralado. Quando os tomates estão quase cozidos, tirem-nos do forno e guarneçam cada um deles com a mistura alho-salsa-pão ralado. Voltem a meter os tomates no forno, mas, desta vez, acendendo o grelhador. Deixem grelhar cinco minutos, vigiando de perto

*Tomates simples, mas tendo gosto.*



## ***PIMENTÕES RECHEADOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro grandes pigmentos verdes; Um ovo;**  
**300 g de um resto de carne cozida Uma colher de sopa «paprika»;**  
**(vitela, porco, vaca); 0,5l de sumo de tomate;**  
**Dois cebolas; Sal, pimenta;**  
**Um ramo de salsa; Óleo.**  
**100 g de arroz cozido em água;**

Tirem a cabeça dos pigmentos, esvaziem-nos e dêem-lhes uma fervura durante cinco minutos em água a ferver salgada. Escorram-nos. Piquem a carne, as cebolas, a salsa. Façam refogar suavemente este recheio, na frigideira, em duas colheres de óleo. Fora do fogo, juntem o ovo completo, sal, pimenta e *paprika*. Misturem e guarneçam os pigmentos. Ponham-nos numa caçarola, encostados uns aos outros, cubram com sumo de tomate e deixem cozer uma hora, tapados, em fogo brando

*Um legume-prato completo que ele saberá apreciar.*

## ***ENDÍVIAS ASSADAS***

*(Para 4 pessoas)*

**2 kg de endívias; Sal, pimenta;**  
**75 g de manteiga; Um limão.**  
**Uma colher de sopa de açúcar;**

Tirem as primeiras folhas das endívias e o talo. Se forem muito areentas, passem-nas rapidamente por água fria, escorram-nas. Coloquem numa caçarola metade da manteiga em nozinhos, ponham por cima das endívias o resto da manteiga, o açúcar, o sal, a pimenta, o sumo de limão. Cubram, deixem cozer quarenta e cinco minutos em fogo médio, voltando de quando em quando

*Para o repousar e o acalmar.*

## ***CERCEFIS «AU GRATIN»***

*(Para 4 pessoas)*

**1,250 kg de cercefis;  
75 g de farinha;  
30 g de manteiga;  
0,25 l de leite;**

**250 g de natas;  
Dois limões;  
Sal, pimenta;  
50 g de queijo ralado.**

Descasquem os cercefis com faca poupada, lavem-nos em água corrente, depois encharquem-nos em água com limão. Ponham a ferver 2 l de água. Na altura da ebulição, juntem o sumo de um limão, 25 g de farinha diluída num pouco de água e os cercefis cortados aos bocados. Mantenham em pequena ebulição durante cerca de quarenta minutos. Escorram os cercefis. Numa caçarola, façam um molho com a manteiga e os 50 g de farinha, deem-lhe o leite, misturem com uma misturadora e deixem cozer dez minutos. Aumentem o molho com as natas, dêem-lhe mais uma fervura. Coloquem os cercefis numa travessa que vai ao forno e barrada com manteiga, cubram com o molho e o queijo e façam gratinar durante vinte minutos em forno quente

*As raízes: muito bom para a sua saúde.*

## ***FRITADA DE GIRASSOL***

*(Para 4 pessoas)*

**1,2 kg de girassol;  
Três dentes de alho;  
Um ramo de salsa;**

**Sal, pimenta;  
75 g de manteiga.**

Ponham os girassol a cozer em **água** com a pele, como as batatas, durante cerca de quinze a dezoito minutos. Escorram-nos, deixem-nos amornar, descasquem-nos. Cortem os girassol em grandes quadrados e ponham-nos a refogar em manteiga na frigideira. Polvilhem com um picado de alho e de salsa. Deixem cozer em fogo brando durante cerca de dez minutos. Sirvam

*Raízes muito delicadas, que se tem tendência para esquecer.*

---

# AS SOBREMESAS

---

## «CLAFUTIS»<sup>1 de</sup> CEREJAS

(Para 4 a 6 pessoas)

**500 g de cerejas;**  
**Quatro ovos;**  
**125 g de açúcar;**  
**Um saquinho de açúcar baunilhado;**

**80 g de farinha;**  
**0,25l de leite;**  
**60 g de manteiga.**

Numa terrina, batam os ovos em omelete, juntem o açúcar, o açúcar baunilhado e a farinha peneirada; batam com misturadora. Deitem pouco a pouco o leite quente, depois os dois terços da manteiga derretida naquele momento. Untem com manteiga uma forma de barro, coloquem lá dentro as cerejas lavadas, sem os pés e sem caroços. Deitem por cima a massa, espalhem nozinhos de manteiga. Levem ao forno em fogo médio durante quarenta e cinco minutos. Sirvam momo.

*Ele apreciará esta sobremesa, simultaneamente deliciosa e nutritiva.*

## VINHO QUENTE

(Para 1 copo)

**2 dl de um bom vinho tinto;**  
**Dois cravinhos;**  
**Uma casca de laranja;**

**Duas colheres de sopa de açúcar mascavado;**  
**Um pedacinho de pau de canela.**

<sup>1</sup> Palavra de origem desconhecida. Não é francesa. Designa um pastel feito com uma massa especial. (*N. do T.*)

Deitem todos os ingredientes numa caçarola. Aqueçam até ferver, tapem, deixem macerar durante cinco minutos. Mexam, filtrem e sirvam imediatamente

*A preparar-lhe numa fria noite de Inverno e para o pôr em forma.*

## **SORVETE DE FRAMBOESAS**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**500 g de framboesas;**

**250 g de bolachas;**

**350 g de açúcar;**

**Oito gemas de ovos;**

**400 g de natas;**

**Dois cálices de licor de «Kirsch».**

Numa caçarola, deitem 250 g de açúcar e 0,25 l de água; façam um xarope fazendo-o ferver, até se obterem pequenas pérolas. Numa outra caçarola grande, de fundo espesso, batam as gemas com batedeira elétrica. Ponham a caçarola em fogo brando e juntem pouco a pouco o xarope de açúcar. Batam até obterem a escadinha. Retirem a caçarola do lume e mexam até completo arrefecimento. Passem 250 g de framboesas pelo *mixer*. Batam 300 g de natas em *chantilly*, mas sem adoçar. Misturem a preparação ovos-açúcar com o purê de framboesas e o *chantilly*. Forrem uma forma de bolo com papel sulfurizado oleado. Misturem 100 g de açúcar, um copo de água e o *kirsch*. Deitem na forma uma camada de natas, uma camada de bolachas, guarneçam assim toda a forma, terminem com as natas. Deixem uma noite no congelador. No momento de servir, virem a forma num prato, decorem com o que resta das framboesas e das natas batidas em *chantilly*.

*Este sorvete é um gelado maravilhoso que não exige ser feito em sorveteira. Ele irá adorar.*



## ***MORANGOS EM CREME***

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de morangos;**

Para o creme:

**Dois ovos;**

**0,25 l de leite;**

**15 g de fécula;**

**60 g de açúcar;**

**100 g de açúcar**

**Um saquinho de açúcar**

**baunilhado;**

**Uma colher de sopa de licor de morango.**

Lavem os morangos, escorram-nos, limpem-nos, polvilhem-nos com 100 g de açúcar, deixem repousar uma hora. Durante este tempo, preparem o creme: numa caçarola, misturem o açúcar, a fécula, as gemas, mexam acrescentando pouco a pouco o leite fervido. Ponham ao lume, até levantar fervura, mexendo. Deixem arrefecer e juntem o licor. Distribuam os morangos em taças individuais. Reguem-nos com o seu sumo e depois cubram-nos de creme.

*Simples, rápido, uma excelente sobremesa para o seduzir.*

## ***TARTE DE MORANGOS***

*(Para 4 a 6 pessoas)*

Para a massa:

**250 g de farinha;**

**125 g de manteiga;**

**Um ovo;**

**75 g de açúcar;**

**Uma pitada de sal.**

Para a guarnição:

**500 g de morangos;**

**Um limão;**

**200 g de geléia de groselhas.**

Comecem por preparar a massa: na bancada de trabalho, misturem a manteiga, o açúcar, o sal. Deitem a farinha de uma vez, amassem. Façam uma bola com a massa, cortem-na em quatro, sobreponham os pedaços, voltem a formar a bola. Recomecem

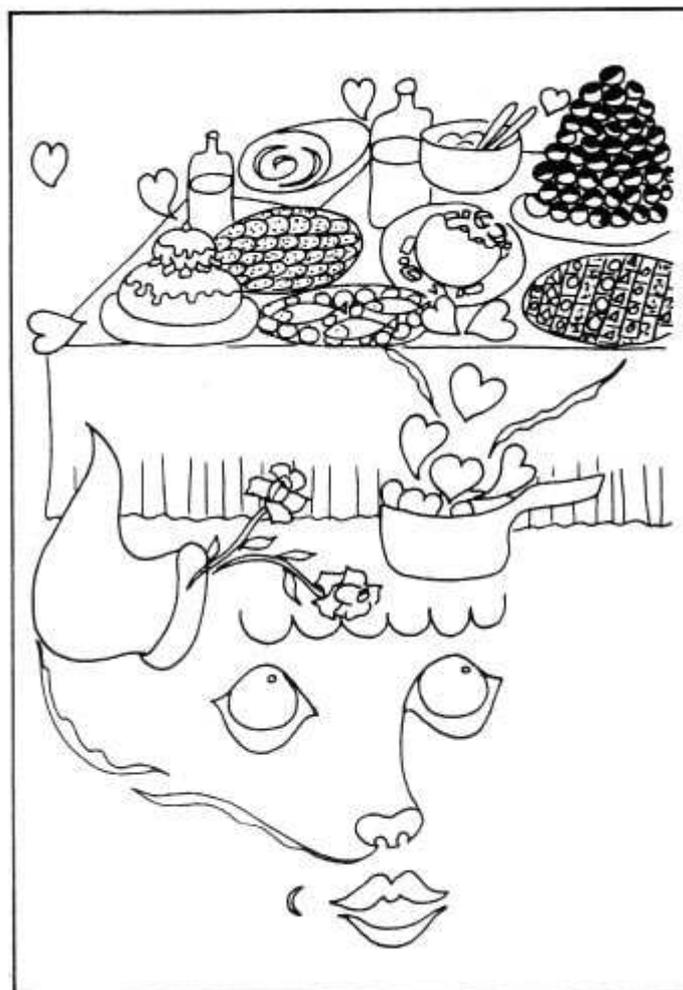
mais duas vezes, formem novamente uma bola, deixem-na repousar uma hora ao frio. Estendam a massa com o rolo, barrem uma forma de tarte de fundo amovível com manteiga. Cubram a massa com um papel sulfurizado guarnecido de velhos feijões (para evitar que a massa inche com a cozedura), metam em forno médio durante cerca de vinte minutos. Deixem amornar, tirem o papel e os feijões. Numa caçarola, deitem a geléia de groselhas, aumentem-na com três colheres de sopa de água. Façam amornar, agitando, para obter um xarope um tanto espesso. Lavem os morangos, tirem-lhes os pés, enxuguem-nos. Disponham os frutos no fundo da massa, tapem com o xarope frio.

*Uma vez que ela gosta do vermelho, não se privem do prazer de confeccionar esta tarte, de que toda a gente gosta.*



# O TOURO

*À mesa: sensualidade e grande farra*





Signo da terra, o Touro adora a vida. Serve-se de todos os seus sentidos e, à mesa, esta sensualidade é transbordante. Gosta *realmente* de comer.

Reconhece-se pela boca gulosa, muitas vezes acentuada por uma covinha. O abuso das pastelarias acentuará o seu lado «nutrido» e comporta o risco de trazer celulite a uma dama Touro.

Cozinhar o seu brinquedo, principalmente em boas condições, com todos os ingredientes necessários e os instrumentos adequados. Mas fará proezas, mesmo com um fogão de campismo. A sua engenhosidade não tem limites quando se trata de alimentos. Principalmente quando está apaixonado...

A sua satisfação começa com o aperitivo, que anuncia a hora esperada. Os sons e cheiros vindos da cozinha alegam-no. A cabeça volta-se para lá e cresce-lhe água na boca.

Tem necessidade de abundância. Só gosta de *cocktails* faustosos em aparadores transbordando de vitualhas. Um prato magro desguarnecido deixa-o triste. Alguém que coma mal parece-lhe suspeito. É o autor do ditado «Um homem honrado sente-se bem à mesa». Apreciador, mas principalmente, glutão, perde a cabeça perante a quantidade.

Tudo para ele é pretexto para comer; a hora da merenda, uma insônia, um aniversário ou o anúncio da Primavera desencadeiam o seu reflexo condicionado: a grande farra.

Em viagem, disto tira partido para saborear todos os pratos regionais das províncias do país que atravessa.

Faz o assédio a uma boa mesa e ali se senta tal como se instala num apartamento, tomando posse dos pratos, do sal, da pimenta, das flores e até dos seus vizinhos. Os casamentos são a sua paixão. Tudo o torna lírico: fazer brindes, ouvir os discursos, voltando às entradas, ouvir anunciar os nomes dos vinhos e dos pratos. Rebolaria na toalha se pudesse.

Marcará sempre um novo encontro com um convite para almoçar. É o seu teste. Transcendido pela comida, vê como que em radioscopia o íntimo do seu companheiro e nunca se engana quanto às suas intenções.

Este grande devorador insaciável é um romântico. Gosta de jantar como apaixonado, com velas, com o ser eleito, e, como é sensível à excitação das cores violentas, uma toalha vermelha pô-lo-á louco de paixão. Nessa altura não tentem resistir. Nada resiste ao desejo taurino.

*Data:* de 20 de Abril a 20 de Maio.

*Signo* da terra regido por Vênus.

*Ponto forte:* a resistência.

*Ponto fraco:* a garganta.

*Características:* otimismo, leveza, contentamento, volúpia, abundância, auto-satisfação.

*À mesa:* sensualidade e quantidade.

No seu amor pela abundância, Pantagruel, Gargântua e seu pai, Rabelais, eram dignos de serem Touros. Certamente que seriam.

*Pecado capital:* o prazer.

*Cor:* verde.

*Pedra:* esmeralda.

*Ervas e infusões:* salva, aquiléia, azedas, quelidônia, camomila.

### **Aquilo de que gosta**

Os alimentos muito ricos.

Os bons pratos em grandes quantidades.

A abundância.

As tradições gastronômicas.

As verdadeiras refeições.

Todas as carnes, especialmente de vaca, de carneiro, de porco em salmoura.

O fricassé de vitela, carne de porco salgada com ervilhas, os cogumelos com creme, a pasta de fígado, ganso conservado em gordura, os legumes farináceos.

Os vinhos tintos, os Dão, os licores.

Doçarias: os bombons, as confeitarias, os chocolates com recheio de licor.

Em geral, tudo o que faz engordar e tudo o que é açucarado, gorduroso.

### **Aquilo que detesta**

A frugalidade, as pequenas rações, os alimentos tristes sem temperos. Os legumes cozidos em água, os caldos de alhos-porrós, os simples grelhados, os jantares mesquinhos, comer à pressa e de pé. Jantar no bar. Fazer dieta. Viver com uma pessoa macrobiótica.

### **O que é bom para ele**

Todos os alimentos que contenham iodo (bom para a sua tiróide) e sulfato de sódio: o sal marinho não refinado, os peixes e os crustáceos, as vitaminas A e E associadas, os espinafres, beterrabas, acelgas, pepinos, couves-flores, cebolas, rabanetes, abóbora, abóbora-menina, aipo, salada, agriões, cerefólio, estragão, salsa, serpão, o tomilho, o alho, cebolinho. As sopas de legumes.

O trigo, a cevada, o milho, o arroz integral, o milho mourisco, a aveia. As carnes brancas, a vitela, o frango, os grelhados.

Um pouco de vinho tinto.

Os queijos brancos, todos os frutos, exceto as maçãs. As tisanas. E beber enquanto come.

### **O que lhe faz mal**

O porco, o ganso, o pato, o fígado gordo, os legumes farinhentos, as pastelarias, os doces, os chocolates.

O borgonha, o champanhe, os álcoois, os licores, o café, e principalmente o tabaco, que irrita a sua frágil garganta.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO TOURO

Espetadas de vieiras  
Frango de alho  
«Gratin» de abóbora-menina  
Sorvete de framboesas



---

# AS ENTRADAS

---

## *ALMÔNDEGAS DE SALMÃO*

*(Para 4 a 6 pessoas)*

300 g de salmão fresco;	200 g de manteiga;
300 g de salmão defumado;	0,5 dl de azeite;
2 dl de vinho branco seco de qualidade;	Um cálice de conhaque;
	Sal, pimenta para moer.

Comecem por tirar a pele do peixe e cortar depois a carne aos quadradinhos. Ponham-na numa caçarola com o vinho branco e aqueçam suavemente até a água começar a estremecer. Apaguem imediatamente o lume. Escorram bem o peixe. Numa frigideira, aqueçam o azeite, ponham o salmão fresco a alourar, mas sem ganhar cor. Adicionem sal, pimenta, juntem o conhaque, misturem e metam no frigorífico. Cortem o salmão defumado aos bocados. Numa outra frigideira, derretam metade da manteiga, juntem o salmão defumado, ponham-no igualmente a alourar, sempre sem dourar. Deixem arrefecer. Passem o salmão defumado pelo *mixer*, depois juntem o resto da manteiga amolecida, misturem e incorporem o salmão fresco. Deitem sal e pimenta, passem novamente pelo *mixer* o conjunto para obter uma mistura homogênea. Deixem ficar uma noite no frigorífico e sirvam com quartos de limão

*Ele apreciará muito especialmente esta entrada rica e que particularmente lhe é conveniente.*



## ***SOPA DE AZEDAS***

*(Para 4 pessoas)*

**200 g de azedas;**  
**30 g de manteiga;**  
**Duas boas batatas;**  
**100 g de natas;**  
**Duas gemas de ovos;**  
**Sal, pimenta para moer.**

Descasquem as batatas, lavem-nas, cortem-nas em quadrados grandes. Metam-nas na caçarola com 1,5 l de água e um punhado de sal. Façam-nas cozer em bom fogo durante cerca de vinte minutos. Entretanto, numa caçarola para saltear, ponham a manteiga a aquecer suavemente. Juntem as azedas lavadas, enxutas e picadas grosseiramente. Deixem-nas refogar uns instantes e juntem-nas às batatas cozidas. Deixem-nas cozer juntas mais cinco minutos. Fora do lume, acrescentem as duas gemas batidas com as natas. Sirvam imediatamente

*Uma sopa leve para este comilão. Equilibrará numa ementa os pratos muito abundantes com que gosta de se satisfazer.*

## ***ENFIADAS DE CARANGUEJOS EM CAÇOULA***

*(Para 4 pessoas)*

**2 kg de caranguejos;**  
**Um pacote de sopa em pó;**  
**0,5 l de vinho branco seco;**  
**150 g de manteiga;**  
**Três tomates;**  
**Um ramo de aipos;**  
**A parte branca de um alho-porró;**  
**Uma cenoura;**  
**Três colheres de sopa de ervas picadas (salsa, estragão, cerefólio);**  
**0,5 l de armanhaque;**  
**Uma pitada de pimenta.**

Deitem o pacote de sopa numa caçarola, juntem o vinho branco e 1,5 l de água. Ponham a ferver. Entretanto, lavem os caranguejos e mergulhem-nos depois na sopa da caçarola. Deixem-nos cozer durante três a quatro minutos, escorram-nos, tirem-lhes as cascas. Reduzam a sopa a cerca de 0,25 l. Numa frigideira para saltear, façam refogar os caranguejos em 50 g de manteiga; ponham-nos de parte. No seu lugar, deitem a cenoura, o aipo, a parte branca

do alho-porró cortados à juliana, os tomates pelados e pisados e, finalmente, as ervas. Chamusquem com o armanhaque e juntem os 2 dl de caldo de sopa, a pimenta. Deixem cozer a fogo brando até à cozedura dos tomates. Fora do fogo, juntem então, batendo com batedor, a manteiga partida aos pedaços. Voltem a pôr os caranguejos no molho e aqueçam sem ferver

*É o gênero de prato rico que agrada inteiramente ao Touro.*

## ***AIPOS EM MOLHO «COCKTAIL»***

*(Para 4 pessoas)*

**Dois pés de aipos em ramos;                      Um limão.**

Para o molho:

**0,25 l de molho maionese;                      Uma colher de sopa de «paprika»;**  
**Uma colher de sopa de                      Uma colher de sopa de natas;**  
**«Ketchup»;                                      Sal, pimenta de moinho.**

Cortem os aipos num comprimento de 15 cm a 20 cm, para só conservarem o miolo. Lavem-nos em água corrente e mergulhem-nos em água envinagrada. Escorram-nos, atem-nos, reguem-nos com sumo de limão. Ponham-nos a cozer em muita água fervente salgada durante cerca de quinze minutos. Escorram o mais possível os aipos, enxuguem-nos e deixem-nos arrefecer completamente. À maionese juntem o *ketchup*, a nata de três quartos da *paprika*. Coloquem os miolos dos aipos numa travessa, tapem-nos com o molho e polvilhem a parte de cima com *paprika*. Antes de servir, conservem duas a três horas no frigorífico

*Uma maneira delicada de fazer que ele coma aipos, que lhe estão especialmente indicados.*



## ***ESPINAFRES EM SALADA***

*(Para 4 pessoas)*

**400 g de espinafres novos frescos;**      **Azeite;**  
**200 g de toucinho do peito**            **Vinagre de vinho;**  
**defumado;**                                    **Sal, pimenta de moinho.**

Preparem os espinafres, lavem-nos em várias águas e escurram como numa salada vulgar. Numa saladeira, façam um molho com três colheres de sopa de vinagre, sal, pimenta. Ponham os espinafres por cima. Cortem o toucinho em três pequenas tiras. Numa frigideira, aqueçam uma colher de sopa de azeite e deixem refogar as tiras de toucinho. Logo que estejam douradas, juntem-nas à salada, misturem e sirvam imediatamente

*Uma salada que não é vulgar.*

---

## **AS CARNES**

---

### ***CORDEIRO DE FRICASSÉ***

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de lombo de carneiro;**            **100 g de cogumelos;**  
**Um pacote de sopa em pó;**            **Duas gemas de ovos;**  
**0,25 l de vinho branco seco;**        **100 g de natas;**  
**50 g de farinha;**                        **Um limão;**  
**50 g de manteiga;**                      **Pimenta de moinho.**

Cortem o lombo em grandes bocados. Metam-nos numa caçarola, polvilhem com um caldo de carne em pó, vazem 2 l de água e o vinho branco. Deixem cozer durante uma hora. Sequem a carne num pano. Coem o caldo e, em fogo vivo, reduzam-no a metade. Numa caçarola, derretam manteiga, deitem a farinha por cima

mexendo, deixem refogar três a quatro minutos. Adicionem metade do caldo mexendo energicamente. Voltem a colocar os pedaços da carne no molho, juntem os cogumelos lavados e cortados às fatias e deixem cozer mais quinze minutos. Numa tigela, ponham as gemas, a nata e o sumo de limão. Tirem um pouco do molho e juntem-no à mistura ovos-natas, depois despejem na caçarola. Não deixem ferver. Sirvam com batatas à inglesa ou com um arroz crioulo

*Para o seduzirem, preparem este fricassé, um dos seus pratos preferidos.*

## **FRANGO EM ALHO**

*(Para 4 pessoas)*

**Um belo frango de qualidade;**      **Azeite;**  
**Duas cabeças de alhos;**            **Sal, pimenta;**  
**Duas fatias de pão caseiro, duro;**    **100 g de farinha.**  
**Um grande ramo de tomilho seco;**

No pão, cortem pequenas côdeas, ponham-nas a fritar em azeite e esfreguem-nas em alho. Metam-nas dentro do frango, juntem sal, pimenta, voltem a cozer. Com um pincel, cubram o frango com azeite. No fundo de uma caçarola, façam uma cama de tomilho. Reguem com duas colheres de sopa de azeite. Em cima, coloquem o frango e rodeiem-no com todos os dentes de alho, separados uns dos outros, mas não descascados. Tapem fechando hermeticamente a tampa com um cordão de massa feito com a farinha e um pouco de água. Enfiem este cordão por baixo da tampa, o que permitirá fechar hermeticamente. Metam em forno quente (aceso uns quinze minutos antes), durante hora e meia

*Frango e alho são excelentes para o Touro. Aqui, com uma cajadada matarão dois coelhos.*



## «VITELLONI»

(Para 4 pessoas)

**1,2 kg de vitela para assar;**  
**pacotinho de caldo de carne**  
**em pó <sup>1</sup>;**  
**Dois cebolas;**

**Três dentes de alho; Um**  
**Três filetes de anchova;**  
**0,25 l de vinho branco seco.**

Para o molho:

**0,25 l de azeite;**  
**Um ovo;**  
**50 g de natas;**  
**Uma latinha de migalhas de atum**  
**em azeite;**  
**Seis filetes de anchova não**  
**enrolados;**

**Dois colheres de sopa de**  
**alcaparras;**  
**Um limão;**  
**Sal, pimenta de moinho;**  
**Umaz quantas folhas de alface;**  
**Dois tomates;**  
**50 g de azeitonas pretas.**

Peçam no talho que lhes preparem carne para assar. Aqui e ali, piquem-na com pedaços de alho e filetes de anchova. Ponham a carne numa caçarola, polvilhem-na com caldo de carne em pó, misturem 2 l de água e o vinho branco. Tapem, deixem levantar fervura e ponham a cozer em fogo médio durante cerca de uma hora e um quarto. Deixem arrefecer a carne no seu caldo, mas retirem uma chávena do molho, que devem pôr no frigorífico. Durante este tempo, preparem o molho: passem os filetes e o atum escorrido pelo *mixer*. Coloquem esta pasta numa grande tigela. Juntem a gema de ovo, sal e pimenta. Deitem o azeite pouco a pouco e mexam como uma maionese. Acrescentem então duas colheres de sopa do caldo que guardaram no frigorífico e cortem a gordura com o sumo do limão, as natas e as alcaparras. Estendam no fundo de uma travessa uma fina camada de molho, coloquem por cima a carne cortada em fatias finas, cubram com o molho e espalhem-no com a espátula. Conservem o prato durante toda uma noite no frigorífico. No dia seguinte, decorem o prato de serviço com folhas de alface e ponham por cima as fatias de vitela cobertas pelo molho, decorem em toda a volta com quartos de tomate e azeitonas pretas

*Ele, que adora comer, regalar-se-á com esta vitela em atum, que lhe reservarão para um quente dia de Verão. Para preparar de véspera, bem entendido.*

<sup>1</sup> Equivalente aos cubos de caldos *Knorr e Maggi*. (N. do T.)

## **VACA DOS BOIEIROS**

*(Para 4 pessoas)*

**1,2 kg de vaca da pá;**                      **Tomilho, louro;**  
**Quatro grandes cebolas;**                **Azeite;**  
**Uma colher de sopa de mostarda;**      **Sal, pimenta.**  
**Dez anchovas em azeite;**

Com uma faca bem afiada, cortem a carne em finas fatias. Descasquem as cebolas, cortem-nas às rodelas. Numa caçarola, deem três colheres de sopa de óleo, depois ponham em camadas sucessivas a carne e as cebolas, temperem com sal, pimenta, juntem três ramos de tomilho e uma folha de louro. Tapem e deixem cozer pelo menos três horas em fogo brando. No momento de servir, passem pelo *mixer* as anchovas escorridas e a mostarda, cubram, pouco a pouco, com três colheres de óleo e o sumo de um limão. Deitem esta mistura na caçarola batendo com um garfo. Sirvam acompanhado com batatas cozidas em vapor

*Um prato abundante e perfumado como ele sabe tão bem apreciar.*

## **PERNA DE CARNEIRO EM VINHA-D'ALHOS**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**Uma pequena perna de carneiro;**      **Três echalotas;**  
**2 dl de um bom vinho tinto;**            **Dois dentes de alho;**  
**0,5 dl de conhaque;**                      **Uma colher de sopa de azeite;**  
**Um cálice de vinagre de vinho;**        **30 g de manteiga;**  
**Uma cenoura;**                              **30 g de farinha;**  
**Um ramo de ervas aromáticas;**        **Sal, pimenta de moinho.**

Este prato começa a preparar-se na véspera. Ponham a perna de carneiro numa travessa de barro com o ramo de ervas, as echalotas cortadas em fatias finas, a cenoura às rodelas, o alho sem ser descascado, vazem o vinho, o vinagre e o óleo. Deitem sal, pimenta. Deixem em vinha-d'alhos durante vinte e quatro horas, voltando

a carne várias vezes. No dia seguinte, escorram a perna, besuntem-na de óleo, coloquem-na numa travessa e metam-na no forno. Ponham a assar em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante quarenta minutos, regando-o várias vezes com a vinha-d'alhos. Têm de conseguir pelo menos 0,25 l de molho. No momento de servir, cortem a perna às fatias, conservando-a quente. Façam uma manteiga trabalhada com o garfo e a farinha. Deitem o molho do assado numa caçarola, tornando-o menos gordo e coando-o. Façam-no ferver e juntem-lhe em várias vezes a manteiga trabalhada, agitando com um batedor de molho. Sirvam este molho em molheira, ao mesmo tempo que apresentam a perna de carneiro

*Visto que ele gosta dos pratos com molho, façam-lhe pratos com molho! Sempre terão a certeza de que lhe darão prazer.*

---

## OS PEIXES

---

### ***LAVAGANTE EM CREME***

*(Para 4 pessoas)*

**Dois lavagantes de 750 g cada  
um;  
Duas cenouras;  
Dois nabos;  
Duas echalotas;**

**500 g de natas;  
60 g de manteiga;  
Um cálice de conhaque;  
Uma colher de sopa de estragão  
picado.**

Prendam as patas dos lavagantes e mergulhem-nos durante dez minutos em água a ferver salgada. Escorram-nos. Tirem as cascas, com o auxílio de tesouras, os abdomes, e partam as patas, para recolher toda a sua carne. Numa frigideira, ponham a derreter metade da manteiga e refoguem suavemente as echalotas, juntem as cenouras e os nabos cortados em filamentos (como com as cenouras raspadas) e as cascas dos lavagantes. Quando

tudo está alourado, deitem as natas, que deixam ferver durante cinco minutos. Passem o molho pelo espremedor, apertando bem para aproveitar todos os sucos. Ponham o molho a ferver, até o reduzirem a metade. Conservem-no quente. Façam escalopes com os abdomes dos lavagantes e, numa frigideira, façam aquecer suavemente o resto da manteiga. Ponham as fatias de lavagante e a carne das pinças a ganhar consistência. Juntem o conhaque, chamusquem. Deitem o sumo no creme. Repartam os lavagantes pelos pratos individuais quentes, cubram com o molho e polvilhem com o estragão picado

*Um prato divino para um apreciador que sabe saborear os grandes pratos. E que sorte quando este prato vos é especialmente recomendado para a vossa saúde!*

## **ZARZUELA**

*(Para 4 pessoas)*

**Duas pequenas lagostas;**  
**1 kg de lagostins;**  
**Quatro grandes camarões;**  
**Um copo de azeite;**  
**Uma fatia de presunto;**  
**Quatro postas de moréia;**  
**1 kg de lulas;**  
**Um pimentão;**  
**1 kg de mexilhões;**

**Um cálice de digestivo de conhaque;**  
**Uma pitada de açafão;**  
**Duas cebolas;**  
**Três dentes de alho;**  
**Um ramo de cheiros;**  
**Quatro tomates;**  
**Uma cabeça de congro.**

Separem as caudas dos lagostins, ponham-nos de lado. Numa panela, façam um caldo de peixe com a cabeça do congro, as cabeças e as patas dos lagostins, uma cebola, o ramo de cheiros e 2 l de água. Ponham a cozer durante uma hora e coem o caldo. Numa grande caçarola de ferro, refoguem na metade do azeite uma cebola às rodela, os tomates pelados e cortados em quadradinhos e o alho. Ponham de lado logo que os tomates estejam completamente cozinhados e a sua água evaporada. Numa frigideira, façam dourar separadamente no resto do azeite as lagostas vivas, mas cortadas em duas, as lulas cortadas às tiras, a moréia, o presunto cortado aos quadradinhos, o pimentão cortado em tiras. Gradualmente, vão pondo estes elementos na caçarola, molhem com o caldo de peixe, deitem sal, pimenta, juntem

açafrão. Deixem cozer durante vinte minutos em fogo médio. Para servir, decorem a parte de cima da caçarola com os mexilhões acabados de abrir

*Um prato terrível e maravilhoso! Tudo aquilo de que ele precisa!*

## ***SALMONETES CARUSO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro doses de salmonetes;</b>	<b>0,5 dl de conhaque;</b>
<b>60 g de manteiga;</b>	<b>100 g de natas;</b>
<b>75 g de farinha;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Peçam ao vosso peixeiro que escame os salmonetes. Não lhes tirem as tripas, enxuguem-nos com papel absorvente. Passem-nos ligeiramente por farinha. Ponham os peixes a fritar em manteiga, na frigideira, com fogo suave. Se forem grossos, contem com cerca de quinze minutos de fritura. Deitem sal e pimenta. Tirem-nos das frigideiras, abram-nos de lado, extraiam-lhes os fígados, ponham-nos de parte. Guardem igualmente a manteiga da fritura. Mantenham os salmonetes quentes. Numa frigideira, esmaguem os fígados com o garfo, levem a fogo vivo, reguem com conhaque e queimem-no. Juntem metade da manteiga da fritura e liguem com as natas. Provem e ratifiquem o tempero, se for necessário. Voltem a colocar os peixes no molho, deixem-nos aquecer suavemente. Sirvam imediatamente e quentes

*O salmonete entusiasmará este verdadeiro gastrónomo. .*

## ***CHERNE EM «RIESLING»***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um bom cherne;</b>	<b>30 g de manteiga;</b>
<b>Uma garrafa de «Riesling»;</b>	<b>Oito lagostins cozidos;</b>
<b>Duas echalotas;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Para o molho:

**Um gema de ovo;  
150 g de manteiga;**

**Um limão.**

Peçam ao peixeiro que arranje os filetes: Numa frigideira, ponham a aquecer a manteiga e a refogar as echalotas picadas. Coloquem por cima os filetes de cherne, molhem com o «Riesling», deitem sal, pimenta, tapem com uma folha de alumínio para cozinha e deixem aquecer suavemente, sem que entre em ebulição, cerca de oito minutos. Tirem os filetes de peixe, conservem-nos quentes no prato de serviço, à entrada do forno. Reduzam o líquido da cozedura até obterem um sumo xaroposo e ponham de lado. Em banho-maria, dissolvam a gema de ovo numa colher de sopa de água. Fora do fogo, juntem, batendo com batedor de molho, a manteiga derretida. Adicionem o caldo reduzido da cozedura e o sumo de metade de um limão. Despejem este molho nos filetes de cherne e decorem com lagostins

*Ele apreciará — ele, que deve comer muito peixe — este cherne de molho delicado.*

## ***ESPETADAS DE VIEIRAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Dezesseis vieiras;  
200 g de manteiga com sal;  
Duas echalotas;  
Duas colheres de sopa de vinagre  
de vinho branco;**

**O miolo de um pão dum;  
200 g de natas;  
Quatro espetos;  
Sal, pimenta de moinho.**

Tirem a cêdea do pão, raspem-na para obter um pão ralado muito branco. Abram as vieiras, conservando apenas o miolo e o coral. Lavem-nas em várias águas, enxuguem-nas. Numa frigideira, façam aquecer 50 g de manteiga e ponham as vieiras a alourar, sem que ganhem cor. Enxuguem-nas em papel absorvente. Derretam 50 g de manteiga, deitem-na num prato tépido. Rolem os miolos e os corais na manteiga derretida, depois no pão ralado. Enfiem quatro vieiras por espeto. Passem-nos pelo forno, no grelhador, cinco a seis minutos, voltando-as uma vez. Sirvam com manteiga branca: numa caçarola, ponham a aquecer o

vinagre com as echalotas picadas. Quando o vinagre estiver evaporado, adicionem as natas, que reduziram a três quartos. Fora do fogo, juntem o resto da manteiga em parcelas, batendo com batedor de molho. Conservem quente em fogo muito brando

*Ele aprecia os pratos com molho e os produtos do mar são bons para o seu organismo. Portanto irá regalar-se saudavelmente com estas vieiras*

---

## OS LEGUMES

---

### *A TRUFADA*

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,2 kg de batatas;</b>	<b>Dois dentes de alho;</b>
<b>300 g de cebolas;</b>	<b>200 g de queijo fresco de</b>
<b>200 g de toucinho do peito defumado;</b>	<b>Auvergne;</b>
<b>50 g de banha;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Cortem as batatas e as cebolas em rodela finas e o pedaço de toucinho aos quadrinhos. Numa grande frigideira, ponham a banha a derreter, juntem as batatas, o toucinho, as cebolas e o alho picados. Deixem refogar durante trinta minutos, mexendo muitas vezes. Juntem então, por várias vezes, o queijo esfarelado. Continuem a cozer durante trinta minutos, juntando queijo sempre que mexam

*Um prato para lhe dar prazer, abundante, e que satisfará o seu apetite.*



## ***ERVILHAS COM PÉS DE PORCO***

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de ervilhas com os bagos sem casca e divididos ao meio;**  
**Dois pés de porco meio-sal, fendidos pelo meio;**  
**400 g de toucinho meio-sal;**

**Duas orelhas de porco;**  
**Uma cebola;**  
**Um ramo de cheiros;**  
**Pimenta de moinho.**

Num tacho, ponham de molho durante duas a três horas os pés de porco, as orelhas e o toucinho. Lavem as ervilhas partidas, escorram-nas, depositem-nas numa panela, vazem 1,5 l de água fria. Juntem o toucinho, os pés, as orelhas, a cebola, o ramo de cheiros, deitem pimenta. Deixem ferver e mantenham a cozer, em fervura branda, durante uma hora. No decorrer da cozedura, adicionem um pouco de água, se for necessário. No momento de servir, cortem o toucinho às fatias, cada orelha em duas. Ponham as ervilhas partidas num prato fundo e coloquem por cima as carnes de porco

*Tem-se realmente de lhe dar prazer! Ele adora os pratos fortes e o porco. Preparem-lhe então estas ervilhas partidas, que ele irá adorar.*

## **«GRATIN» DE ABÓBORA**

*(Para 4 pessoas)*

**Um quarto de abóbora-menina;**  
**Um dente de alho;**  
**0,25 l de molho bechamel espesso;**  
**Três ovos;**  
**100 g de natas;**

**30 g de manteiga;**  
**50 g de queijo da ilha raspado;**  
**Sal, pimenta de moinho;**  
**Noz-moscada.**

Descasquem e tirem as sementes da abóbora. Cortem a polpa em grandes quadrados e ponham-na a cozer, durante cinco minutos, em água fervente salgada. Escorram completamente. Passem a abóbora pelo passador de grelha fina. Juntem-lhe o molho bechamel, os ovos inteiros, o queijo, sal, pimenta e noz-moscada raspada. Misturem perfeitamente e despejem tudo num prato de barro

barrado de manteiga. Disponham por cima umas nozinhos de manteiga e metam em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante cerca de vinte e cinco minutos

*Um legume requintado que o surpreenderá.*

## **ARROZ SELVAGEM**

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de arroz selvagem;                      Manteiga.**

Deitem o arroz num passador, lavem-no em água fresca, escorram-no. Numa panela, façam ferver 2 l de água salgada. Mergulhem o arroz e ponham-no a cozer suavemente cerca de quarenta minutos. Escorram o arroz e sirvam-no muito simplesmente com um pedaço de manteiga. Este arroz, muito delicado, acompanha perfeitamente todas as carnes assadas

*Um produto são e natural que substituirá vantajosamente os legumes farináceos, que ele tanto aprecia.*

*O arroz selvagem não é um arroz integral, é um arroz que não tem casca, mas que não sofreu qualquer tratamento. O arroz integral é um arroz que tem a sua casca. O arroz selvagem vende-se nas mercearias finas e em certas casas de produtos dietéticos.*

## **«FAR»<sup>1</sup> de LEGUMES**

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de espinafres;                      30 g de manteiga;**  
**300 g de folhas de acelgas;            200 g de natas;**  
**300 g de couve verde;                Três ovos;**  
**300 g de toucinho gordo meio-sal;    Sal, pimenta, noz-moscada.**  
**Três cebolas;**

<sup>1</sup> Um prato do Póitou com recheio que é cozido. (N. do T.)

Descasquem os legumes, mergulhem-nos separadamente em muita água fervente salgada durante cinco minutos. Escorram-nos o mais que puderem e piquem-nos grosseiramente com a faca. Piquem o toucinho gordo. Ponham-no a derreter numa grande frigideira, juntem as cebolas cortadas em rodelas finas, deixem-nas refogar suavemente. Adicionem então os legumes picados. Misturem, deixem cozinhar em fogo brando durante dez minutos. Numa saladeira, batam os ovos inteiros, misturem com as natas, deitem sal, pimenta, noz-moscada. Vertam por cima dos legumes e mexam. Ponham a preparação num prato de barro e levem-na a cozer em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante vinte minutos

*Um prato de legumes que tem grandes qualidades. E alimenta!*

---

## AS SOBREMESAS

---

### ***SORVETE DE FRAMBOESAS***

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>350 g de bolachas;</b>	<b>250 g de amêndoas em pó;</b>
<b>750 g de framboesas frescas ou congeladas;</b>	<b>250 g de manteiga;</b>
<b>2 dl de «Grand Marnier»;</b>	<b>200 g de açúcar;</b>
	<b>100 g de amêndoas finas.</b>

Para o molho:

<b>750 g de framboesas frescas ou congeladas;</b>	<b>350 g de açúcar cristalizado.</b>
---	--------------------------------------

Despejem o pó de amêndoa na travessa do forno. Acendam o grelhador, façam alourar ligeiramente mexendo. Deixem arrefecer. Numa terrina, batam com misturadora elétrica o açúcar e a manteiga amolecida. Quando a mistura embranquecer, juntem o

pó de amêndoas e continuam a bater até a mistura duplicar de volume. Barrem de manteiga uma forma de *soufflé* de 22 cm de diâmetro. Num prato fundo, deem o *Grand Marnier* e outro tanto de água. Dentro, molhem rapidamente uma a uma as bolachas e disponham-nas no fundo e em toda a volta da forma, lado convexo para o exterior, deixando ultrapassar as extremidades. Enchem o interior da forma com uma camada de creme de amêndoas, uma camada de bolachas esmagadas, uma camada de framboesas. Guarneçam assim completamente a forma, terminando pelas bolachas em migalhas, e partam as pontas que sobressaem das bolachas. Calquem o conjunto sacudindo a forma. Conservem o sorvete no frigorífico durante uma noite, bem como o que reste do creme de amêndoas. No dia seguinte, ponham a grelhar rapidamente as amêndoas descascadas e tirem o bolo da forma. Com espátula, barrem-no com *mousse* de amêndoas e espalhem sobre ele, ao acaso, as amêndoas descascadas

*O molho:* deem as framboesas e o açúcar cristalizado numa tigela alta, passem pelo *mixer*. Sirvam o molho à parte em molheira

*Uma sobremesa de grande classe.*

## «*SOUFFLÉ GRAND MARNIER*»

*(Para 4 pessoas)*

**50 g de manteiga;**

**50 g de farinha;**

**0,25 l de leite;**

**Três ovos;**

**50 g de açúcar mascarado;**

**Um copo de licor «Grand Marnier»;**

**Um pacotinho de açúcar  
baunilhado.**

Numa grande caçarola, façam um refogado com a manteiga e a farinha, ponham-na a cozer durante uns instantes. Deem por cima, pouco a pouco, o leite a ferver, açúcar e açúcar baunilhado, mexendo com o batedor. Têm de obter uma massa bastante espessa. Fora do fogo, juntem uma a uma as gemas de ovos e o *Grand Marnier*. Batam as claras em castelo. Juntem-nas à preparação levantando a massa de pasta sempre por baixo. Barrem de manteiga a forma de *soufflé* de 18 cm de diâmetro e encham-na

até aos bordos. Ponham em forno médio (aceso quinze minutos antes) durante trinta minutos. Tirem do fogo e levem imediatamente para a mesa

*Mais uma concessão à sua gulodice. É-lhe necessária realmente de quando em quando.*

## **PÃO DE MILHO**

*(Para 4 ou 6 pessoas)*

<b>200 g de farinha de milho;</b>	<b>Um pacotinho de fermento;</b>
<b>150 g de farinha peneirada;</b>	<b>4 dl de leite;</b>
<b>150 g de manteiga;</b>	<b>75 g de açúcar mascavado;</b>
<b>Dois ovos;</b>	<b>Uma pitada de sal.</b>

Numa terrina, despejem a farinha, a farinha de milho, o fermento, o sal. No centro, deem os ovos batidos em omelete. Misturem com batedora elétrica e juntem a manteiga derretida, o açúcar e o leite. Trabalhem até conseguirem uma massa perfeitamente homogênea. Barrem de manteiga uma forma de bolo, encham-na com a massa e ponham-na a cozer em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante cerca de quarenta minutos. Tirem o pão de milho da forma para uma grelha e sirvam momo, de preferência ao pequeno-almoço

*É uma maneira agradável de fazer que ele coma milho, particularmente bom para a sua saúde.*

## **MARQUESA DE CHOCOLATE**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>400 g de chocolate em barra;</b>	<b>Quatro ovos;</b>
<b>100 g de açúcar mascavado;</b>	<b>200 g de natas;</b>
<b>175 g de manteiga;</b>	<b>40 g de açúcar cristalizado.</b>

Tirem a manteiga do frigorífico uma hora antes de começarem a marquesa. Numa tigela, partam o chocolate e ponham-no a

derreter suavemente em forno tépido. Numa terrina, trabalhem com a batedora elétrica o açúcar mascavado e a manteiga amolecida, até que a mistura seja perfeita. Acrescentem o chocolate derretido, depois, uma a uma, as gemas dos ovos. Batam as claras em castelo, juntem-nas delicadamente à preparação, levantando a massa por baixo. Untem uma forma de *charlotte*, encham-na com natas e calquem. Deixem toda a noite no frigorífico. No momento de servir, tirem a marquesa da forma e decorem-na com o creme feito com o, açúcar em *chantilly*

*O chocolate não lhe é muito recomendado, mas, como ele é um autêntico guloso, podem oferecer-lhe este luxo de quando em quando.*

## «CLAFUTIS» DE MAÇÃS

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**1 kg de maçãs;**

**Quatro ovos;**

**125 g de açúcar mascavado;**

**75 g de farinha;**

**60 g de manteiga;**

**0,25 l de leite;**

**Um pacotinho de açúcar**

**baunilhado;**

**Uma pitada de sal.**

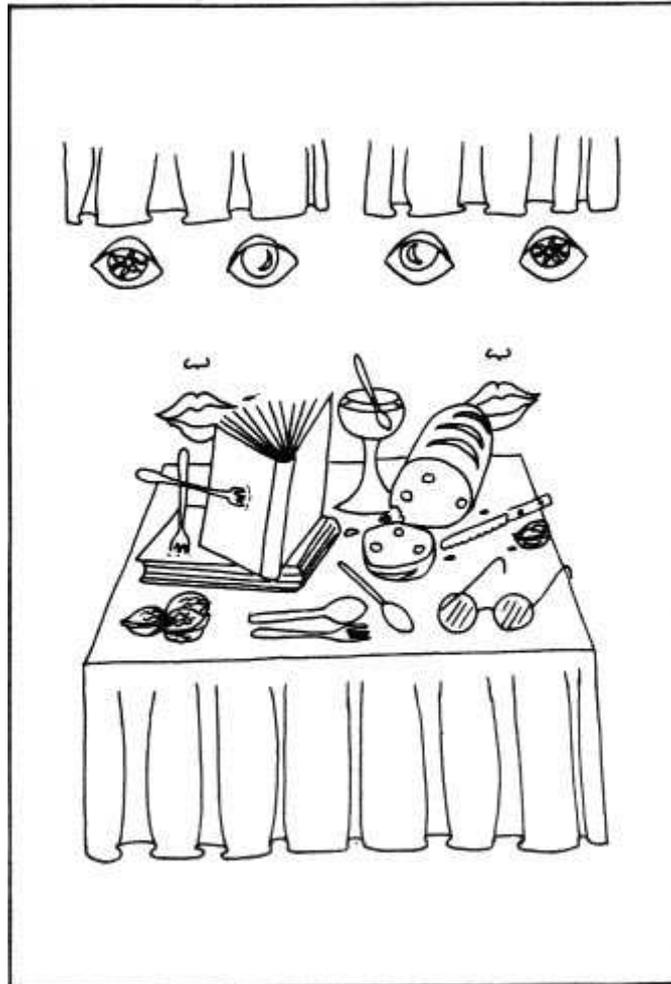
Descasquem as maçãs, cortem-nas aos quartos, depois em fatias. Numa terrina, batam os ovos com açúcar e sal. Juntem a farinha peneirada, misturem e acrescentem metade da manteiga derretida e o leite. Misturem novamente. Barrem com manteiga uma travessa de barro, coloquem dentro desta as fatias de maçãs, cubram com a massa. Metam em forno médio (aceso quinze minutos antes) durante quarenta e cinco minutos. À saída do forno, polvilhem o *clafutis* com açúcar baunilhado

*Uma sobremesa sã e deliciosa e ao mesmo tempo boa para a sua saúde, que ele apreciará.*



# OS GÊMEOS

*À mesa: inteligência e desprezo pela comida*





Eles não vão ao restaurante para comer, nem se sentam à mesa para se recompostem. Perguntamo-nos o que estão eles lá a fazer e eles a si o perguntariam também se a questão lhes interessasse.

Brincam com os utensílios e agitam os talheres numa parada misteriosa. Tentar conciliar o inconciliável; e, como são muito inteligentes, farão que acreditem que o conseguem. Em vez de sorrirem, procurarão hipnotizar-vos. Debicam, afastam as comidas terrestres demasiado ricas, alimentam-vos com palavras.

Sonham em convidar-vos para um jantar de reconciliação, no decorrer do qual se zangariam pelo prazer de recomçar com tudo aquilo.

Se vos amarem, devoram-vos com os olhos esfarelado o pão, tentando ler nos vossos olhos a vossa emoção perante o seu gênio. Se algum imponderável lhes desagrade, levantam-se da mesa, sem esperarem e sem se preocuparem com as conseqüências.

Espalham cascas de noz na toalha, procurando inconscientemente as proteínas necessárias ao trabalho intenso do seu cérebro. Esquecem-se daquilo que comeram ao meio-dia. Estão noutra lado, no vosso espírito, no vosso mental, na vossa cabeça, mas não convosco.

Na sua companhia, não correm o risco de engordar. Podem seguir uma dieta, fazer experiências alimentares ou deixar completamente de encher os pratos. Eles não se preocupam com isso. Nem sequer se aperceberão disso, principalmente se a vossa conversa se apagar perante a sua, porque eles são belos conversadores. Amam o impossível, a harmonia das idéias, a supremacia intelectual. O seu contacto suavizante escapa ao banal mortal e a sua complexidade a um entendimento médio.

Não se sentam à mesa, flertam com ela; sentados na beira da cadeira, quase lhe voltam as costas. Não obstante os seus freqüentes óculos, não acreditem que eles vejam o conteúdo dos pratos; encontram-se, aliás, no cosmo infinito da inteligência desencarnada. Não tentem prendê-los à Terra. Morriam. De resto, na verdade, não o poderíeis fazer.

*Data:* de 21 de Maio a 21 de Junho.

*Signo* de ar regido por Mercúrio.

*Ponto forte:* a inteligência.

*Pontos fracos:* o sistema nervoso e os pulmões.

*Características:* mobilidade, rapidez, volubilidade, humor; ele borboleteia com muitos gestos e palavras.

*A mesa:* reflete, agita-se e despreza a comida.

*Pecado capital:* o paradoxo falaz.

*Cor:* azul.

*Pedra:* turquesa.

*Ervas e infusões:* verbena, alcaçuz, cravinho.

### **Aquilo de que gosta**

O impossível.

Todos os peixes, os ovos, o frango, o carneiro.

Os cereais: as lentilhas, todos os legumes secos, os cogumelos, os abacates, os pepinos, os espinafres, as endívias, os espargos, as batatas, as saladas.

Todos os frutos, as bananas, as cerejas, figos, framboesas, groselhas, melões, peras, alperces, as nozes, os iogurtes, o queijo, o pão branco, os bolos secos.

Brilhar à mesa, entre outros.

Que parem de comer para o escutarem.

### **Aquilo que detesta**

Os alimentos ricos e fortes — alho, cebola, echalota, as paneladas, o cozido, pratos regionais— e todos aqueles a que falte espírito e finura.

Que os convidados não notem a sua inteligência.

Que comam sem o escutarem.

### **O que é bom para ele**

Em primeiro lugar, a salada cozida, para lhe acalmar os nervos. As proteínas, que o alimentam.

As carnes magras, a vitela, o coelho, o carneiro. Os peixes de rio. Os ovos.

As nozes, para a sua fadiga cerebral, e principalmente os damascos frescos e secos. A soja.

Muito cálcio: feijões verdes, queijos frescos, leite, iogurte, natas, sumo de couve fresca.

O cloreto de potássio: ervilhas, espargos, beterrabas, cenouras, aipos.  
Vitamina D: a salsa, coração-de-boi, óleo de amêndoa doce e principalmente o Sol.  
Calor-se de quando em quando.

### **O que lhe faz mal**

Ter carência de proteínas, comer molhos, carne de cavalo, de vaca estufada, de porco, de ganso, pato, salmão, miudezas, todas as gorduras cozidas, óleo de amendoim, os açúcares, o chocolate, os sumos de frutos açucarados, a limonada.

Locais sem ar.

Os alimentos que fazem gases, as águas efervescentes.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DOS GÊMEOS

**Cogumelos em salada**  
**«Mixed grill»**  
**Alfaces na frigideira**  
**Melões recheados**



---

# AS ENTRADAS

---

## *ABACATES DINAMARQUESES*

*(Para 4 pessoas)*

**Dois abacates;  
50 g de ovas de salmão;**

**Dois limões;  
Sal, pimenta, tabasco.**

Abram os abacates ao meio, tirem-lhes o caroço. Retirem a polpa, ponham-lhe limão, muito pouco sal e acrescentem uma ou duas gotas de tabasco. Passem esta polpa pelo *mixer* para obter um purê fino. Guarneçam as cascas dos abacates com este purê. Por cima, disponham ovas de salmão com limão

*Com a esperança de que esta entrada delicada o possa impressionar.*

## *SALADA DE OUTONO*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro endívias;  
Duas maçãs;  
Um limão;  
Uma beterraba;  
Duas echalotas;  
Um raminho de salsa;**

**50 g de miolo de noz;  
Óleo de amendoim;  
Mostarda;  
Vinagre de cidra;  
Sal, pimenta.**

Tirem as primeiras folhas das endívias, lavem-nas apenas se estiverem cheias de areia. Descasquem as maçãs, cortem-nas em fatias finas, ponham limão. Descasquem as echalotas e preparem a salsa: Numa saladeira, façam o molho com uma colher de sopa de mostarda, quatro colheres de sopa de óleo, uma colher de sopa

de vinagre. Acrescentem as echalotas, salsa, misturem. Juntem na saladeira as endívias, as maçãs, os miolos de noz, misturem. Coloquem por cima a beterraba. Sirvam imediatamente

*Ele gosta de endívias, logo, logicamente, deve apreciar esta salada.*

## **COGUMELOS EM SALADA**

*(Para 4 pessoas)*

**600 g de cogumelos;**  
**250 g de natas;**  
**Quatro limões;**

**Sal, pimenta;**  
**Salsa picada.**

Tirem a ponta terrosa dos cogumelos, lavem-nos em água corrente, escorram-nos, cortem-nos em fatias delgadas e molhem-nos no sumo de limão, mexendo. Numa grande tigela, diluam a nata no sumo de dois limões, deem sal, pimenta, misturem. Coloquem os cogumelos num prato fundo, reguem com molho, misturem, polvilhem com salsa picada

*Simples e fresca, uma salada que terá de lhe agradar.*

## **OVOS ESCALFADOS À HOLANDESA**

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro ovos;**  
**Quatro fatias de miolo de pão;**

**Uma fatia de presunto;**  
**Vinagre de álcool.**

Para o molho:

**Quatro ovos;**  
**Quatro colheres de sopa de natas;**  
**300 g de manteiga com sal;**

**Um limão;**  
**Pimenta.**

Com uma boa faca, extraíam a cõeia ao miolo do pão. Ponham as fatias a torrar. Cortem o presunto em quatro partes. Numa caçarola, em fogo extremamente brando, batam as gemas dos ovos

com as natas até que engrossem. Juntem então a manteiga amolecida aos bocados, apimentem, adicionem o sumo de meio limão. Conservem o molho quente em banho-maria suave. Um a um, partam os ovos e ponham-nos a escalfar em água envinagrada. Contem dois a três minutos de cozedura. Escorram os ovos num pano. Cortem a clara com uma tesoura, para lhe dar uma forma bonita. Ponham as fatias num prato quente, coloquem por cima uma fatia de presunto e um ovo escalfado. Cubram com o molho quente. Sirvam imediatamente

*Uma entrada requintada e simples que terá de lhe agradar.*

## «GRATIN» DE ESPARGOS

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quilo e meio de espargos com</b>	<b>0,25 l de leite;</b>
<b>pontas verdes;</b>	<b>0,25 l de natas;</b>
<b>30 g de farinha;</b>	<b>Duas gemas de ovos;</b>
<b>30 g de manteiga;</b>	<b>Sal, pimenta, noz-moscada.</b>

Cortem as pontas terrosas dos espargos, descasquem-nos com faca poupada. Lavem-nos em várias águas e atem-nos em feixes. Mergulhem-nos em muita água fervente salgada, deixem-nos cozer cerca de dez a doze minutos. Enxuguem-nos num pano, retirem os cordéis, deixem os espargos arrefecer e cortem-nos aos pedaços. Escorram completamente. Deixem-nos de reserva. Numa caçarola, façam um refogado com a manteiga e a farinha. Deixem cozer uns instantes, molhem com o leite e 1 dl do caldo de cozedura dos espargos. Salguem, apimentem, adicionem noz-moscada. Fora do fogo, juntem ao molho as gemas dos ovos batidos com as natas. Disponham os espargos num prato para *gratin* barrado de manteiga, cubram com o molho e coloquem o prato durante dez minutos debaixo do grelhador do forno

*Se estes espargos o deixarem indiferente, pelo menos agradarão a todos os seus convidados.*

---

# AS CARNES

---

## *GALINHOS EM CREME*

*(Para 4 pessoas)*

**Dois belos galos novos;**  
**100 g de natas;**  
**Um cálice de brande;**  
**1 dl de cidra seca;**  
**Dois echalotas;**

**Um ramo de cheiros;**  
**Uma colher de café de fécula;**  
**Uma colher de sopa de manteiga;**  
**Dois colheres de sopa de óleo.**

Cortem os galos em dois, piquem as echalotas. Numa grande frigideira, ponham a aquecer metade da matéria gorda. Levem os galos a dourar. Logo que ganhem uma bela cor, tirem-nos. Na frigideira, façam aquecer suavemente o restante da substância gorda, ponham as echalotas a refogar. Juntem então os galinhos, o brande, a cidra, o ramo de cheiros, sal e pimenta. Tapem, deixem cozer suavemente uns vinte minutos. Tirem então os galinhos, coloquem-nos no prato de serviço quente, conservando-os quentes à entrada do forno. Durante este tempo, rapidamente, extraiam a gordura ao molho da cozedura, retirem o ramo de cheiros, juntem as natas, façam ferver e dêem consistência ao molho com a fécula diluída em muito pouca água. Dêem ainda uma fervura e deem este molho por cima dos galinhos. Sirvam imediatamente com maçãs fritas em manteiga

*Um prato saboroso para receber os seus amigos.*



## ***SALTEADO DE VITELA EM LIMÃO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,2 kg de lombo de vitela cortada aos pedaços;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Uma cenoura;</b>	<b>0,25l de vinho branco;</b>
<b>Dois tomates;</b>	<b>50 g de manteiga;</b>
<b>Três limões;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Oito cebolas;</b>	<b>Duas colheres de sopa de farinha;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>Três colheres de sopa de óleo de amendoim.</b>

Numa grande frigideira, façam o óleo aquecer. Coloquem os bocados de vitela a alourar. Logo que ganharem uma bonita cor, tirem-nos e ponham-nos de parte. Numa frigideira, façam um refogado com a manteiga e a farinha, diluam com o vinho branco e o sumo dos três limões. Juntem a carne, misturem, salguem, apimentem, adicionem o ramo de cheiros, a cenoura cortada aos quadradinhos, as cebolas às rodela delgadas e os tomates pelados, e limpos das sementes, aos bocados. Tapem e ponham a cozer durante hora e meia em fogo brando

*Um prato calmo e perfumado que do mesmo modo tem de o seduzir.*

## ***PEITO DE VITELA RECHEADO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 peito de vitela de cerca de 1 kg;</b>	<b>100 g de arroz cozido em água e escorrido;</b>
<b>250 g de folhas de acelgas cozidas em água e escorridas;</b>	<b>Um ovo;</b>
<b>150 g de presunto picado;</b>	<b>75 g de queijo ralado.</b>
<b>150 g de toucinho do peito meio-sal picado;</b>	

Para o caldo:

<b>Um osso de vitela;</b>	<b>Um ramo de aipos;</b>
<b>Três cenouras;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Dois nabos;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Um alho-porró;</b>	

Peçam no vosso talho que arranjem o peito de uma vitela para rechear. Comecem por preparar o caldo; em 2,5 l de água, ponham a cozer o osso de vitela e os ingredientes citados durante trinta minutos. Entretanto, numa terrina, misturem o presunto, o toucinho, as acelgas picadas, o arroz, o ovo inteiro e o queijo ralado. Guarneçam o interior do peito de vitela com este recheio. Atem. Mergulhem o peito de vitela no caldo e ponham-no a cozer em fogo médio durante hora e meia, a partir do retomar da ebulição

*Seja como for, poderão regalar-se com este prato, que se torna raro.*

## **FRANGO EM SUMO DE UVAS**

*(Para 4 pessoas)*

**1 frango;**  
**500 g de uvas verdes;**  
**Um ramo de salsa;**  
**Dois dentes de alho;**

**Três colheres de sopa de óleo de amendoim;**  
**30 g de manteiga;**  
**Sal, pimenta.**

Cortem o frango aos pedaços. Numa frigideira, ponham-no a alourar no óleo. Logo que os pedaços começam a corar, tirem-nos, separem-nos. Espremam o sumo das uvas, piquem o alho e a salsa. Numa frigideira, levem a manteiga a derreter, juntem os bocados do frango, molhem com o sumo das uvas, deem sal, pimenta, polvilhem com o alho e a salsa, tapem. Deixem cozer cerca de quarenta minutos. Sirvam com batatas salteadas. Podem também decorar este prato com uns quantos bagos de uva

*Esta receita inesperada terá de lhe atrair a atenção.*



## «*MIXED GRILL*»

(Para 4 pessoas)

<b>Oito pequenas costeletas de carneiro;</b>	<b>Dois pequenos tomates;</b>
<b>Quatro rins de cordeiro;</b>	<b>Quatro espetos;</b>
<b>Oito pequenas salsichas «chipolatas»;</b>	<b>Azeite;</b>
	<b>Tomilho, sal, pimenta</b>

Enfiem em cada espeto, alternadamente, duas costeletas de carneiro, duas pequenas salsichas, dois pedaços de tomate, um rim cortado em dois. Deitem azeite num prato, ponham sal, pimenta, polvilhem com tomilho e misturem. Rolem os espetos nesta mistura, escorram-nos. Levem a assar no grelhador do forno cerca de doze minutos, virando a meio da cozedura. Sirvam com arroz crioulo ou com batatas salteadas

*Simples e saudável ao mesmo tempo.*

---

## OS PEIXES

---

### *TERRINA DE PEIXES*

(Para 4 pessoas)

<b>Quatro filetes de linguado;</b>	<b>500 g de ovas de salmão.</b>
------------------------------------	---------------------------------

Para o recheio:

<b>250 g de pescada;</b>	<b>Um ovo;</b>
<b>75 g de manteiga;</b>	<b>250 g de natas;</b>
<b>15 g de miolo de pão;</b>	<b>Sal, pimenta, noz-moscada;</b>
<b>0,125 l de leite;</b>	<b>Um grande ramo de cerefólio.</b>

Comecem por preparar o recheio. Molhem o miolo de pão em leite a ferver. Levem a fogo brando e mexam com espátula, para fazer secar. Ponham de lado. Miguem a pescada, juntem a manteiga amolecida, o caldo com o pão, o ovo. Dêem mais uma volta com *o mixer*. Num recipiente muito frio, deem o recheio e juntem pouco a pouco as natas frias, batendo com batedor. Deitem sal, pimenta, noz-moscada. Numa frigideira, façam alourar separadamente, em manteiga, os filetes de linguado e as ovas de salmão. Deixem arrefecer. Separem o peixe das ovas de salmão. Barrem com manteiga uma forma de bolo, encham, começando pelos filetes de linguado, pelo recheio, o salmão, e terminem pelo recheio. Ponham a cozer em fogo médio, em banho-maria, durante uma hora. Deixem arrefecer na forma e metam no frigorífico. No momento de servir, batam as natas até se tornarem espumosas, acrescentem o cerefólio picado. Tirem da forma para um prato de serviço, apresentem o molho ao mesmo tempo

*Uma terrina de classe, de que ele certamente gostará.*

## ***FILETES DE LINGUADO COM LEGUMES***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um grande linguado em filetes;</b>	<b>100 g de manteiga;</b>
<b>Uma garrafa de verde branco;</b>	<b>200 g de natas;</b>
<b>Duas cenouras;</b>	<b>Um limão;</b>
<b>Dois nabos;</b>	<b>Um ramo de cerefólio.</b>
<b>Dois ramos de aipos;</b>	

Com a cabeça e a espinha do linguado, preparem um molho com metade da garrafa de vinho. Ponham a cozer durante vinte minutos. Passem pelo passador fino. Descasquem os legumes, cortem-nos à juliana, introduzam-nos num passador de arroz e mergulhem-no no molho, deixem cozer cinco a oito minutos. Escorram. Dobrem os filetes de linguado com o lado brilhante para o interior, coloquem-nos numa frigideira, cerquem-nos pelos legumes, deem por cima o molho a ferver. Escalfem durante três minutos. Tirem os filetes e os legumes, reguem com um pouco do caldo e ponham-nos no prato de serviço. Conservem

quente. Numa caçarola, façam derreter a manteiga completamente, juntem pouco a pouco o creme, batendo, e o sumo de limão. Fora do fogo, acrescentem o cerefólio picado. Sirvam o molho numa molheira

*Será que este prato requintado não lhe atrairá a atenção?*

## **LINGUADOS EM DÃO BRANCO**

*(Para 4 pessoas)*

**Oito filetes de linguado;  
Meia garrafa de Dão branco;  
80 g de manteiga;  
Duas echalotas;  
200 g de natas;**

**Uma colher de sopa de farinha;  
Uma colher de café de concentrado  
de tomate;  
Sal, pimenta.**

Lavem os filetes de linguado, enxuguem-nos em papel absorvente. Numa frigideira, façam aquecer 30 g de manteiga e juntem as echalotas picadas, ponham-nas a alourar suavemente, deem o Dão branco. Coloquem os filetes e ponham-nos a escalfar em duas fornadas, só até se iniciar a fervura. Tirem-nos e ponham-nos de lado, conservando-os quentes. Em fogo vivo, façam reduzir o líquido da cozedura a metade, passem pelo passador fino. Numa caçarola, façam um refogado com o resto da manteiga e a farinha. Molhem com o caldo da cozedura reduzido, misturem rapidamente com batedor de molho. Quando a ligação estiver homogênea, acrescentem o creme, dêem-lhe ainda uma ou duas fervuras. Corem-no com o concentrado de tomate. Disponham os filetes no prato de serviço, cubram com o molho

*Um molho delicioso com um grande vinho.*



## ***CHERNE EM CHAMPANHA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um belo cherne;</b>	<b>250 g de natas;</b>
<b>Uma garrafa de champanha seco;</b>	<b>Três echalotas;</b>
<b>250 g de manteiga com sal;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Peçam ao peixeiro que lhes prepare filetes de peixe. Numa travessa untada com manteiga, disponham as echalotas picadas, por cima coloquem os filetes de cherne, deem sal, pimenta. Cubram em altura com a champanha. Tapem com uma folha de alumínio para cozinha e deixem ferver suavemente. Apaguem o fogo, deixem ficar durante cinco minutos. Escorram os filetes de peixe, ponham-nos no prato de serviço, conservem quente. Despejem o caldo de cozedura com as echalotas numa caçarola, reduzam fortemente. Acrescentem então as natas, reduzam novamente até se tomar numa consistência xaroposa. Fora do fogo acrescentem a manteiga em parcelas e batam com batedora de molhos. Cubram os filetes de cherne com este molho

*Clássica e suntuosa, uma receita de encanto.*

## ***ARRAIA VERMELHA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,4 kg de arraia;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Um ramo de cheiros;</b>	

Para o molho:

<b>Três echalotas picadas;</b>	<b>Dois copos de vinho tinto;</b>
<b>250 g de manteiga meio-sal;</b>	<b>100 g de natas.</b>

Cortem a arraia em quatro pedaços, mergulhem-nos quinze minutos em água corrente. Ponham os bocados de arraia numa frigideira, juntem o raminho de cheiros, sal, pimenta. Suavemente, aqueçam até à ebulição e apaguem o fogo. Numa caçarola, cozinhem as echalotas picadas com o vinho; todo o líquido tem de desaparecer. Juntem então as natas, façam-nas reduzir

igualmente até à consistência xaroposa. Fora do lume, adicionem pouco a pouco a manteiga cortada em parcelas e batam com batedeira. Deitem pimenta. Aqueçam o molho em banho-maria. Escorram os pedaços de arraia, tirem a pele. Disponham os bocados no prato de serviço quente, cubram de manteiga e sirvam imediatamente com algumas batatas cozidas em vapor

*Um molho vermelho. Será obrigado a vê-lo e a apreciá-lo.*

---

## OS LEGUMES

---

### *ALFACES NA FRIGIDEIRA*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro belas alfaces;  
500 g de cebolinhas;  
Um ramo de cheiros;  
Uma cenoura;**

**100 g de manteiga;  
Sal, pimenta;  
Uma colher de sopa de açúcar.**

Tirem o talo das alfaces, deixem-nas inteiras, lavem-nas em várias águas, escorrendo-as bem e enxugando-as num pano, e apertem-nas contra si mesmas. Numa grande frigideira, com uma colher de sopa de manteiga, refoguem ligeiramente as alfaces. Ponham-nas de lado. Noutra frigideira, derretam o resto da manteiga, juntem as cebolas, a cenoura cortada às rodelas finas, o açúcar, e deixem-nas suavemente caramelizarem-se. Acrescentem então as alfaces, o ramo de cheiros, sal e pimenta. Tapem e deixem cozer durante cerca de trinta e cinco minutos

*Perfeito para acompanhar os assados e os grelhados.*

## ***FEIJÕES VERDES À ITALIANA***

*(Para 4 pessoas)*

**750 g de feijões verdes;  
750 g de tomates;  
Quatro grandes cebolas;  
Quatro dentes de alho;**

**Um pequeno ramo de tomilho;  
Sal, pimenta;  
Azeite.**

Preparem os feijões verdes, lavem-nos, escorram-nos. Pelem os tomates, cortem-nos em dois, tirem-lhes as sementes. Numa frigideira, ponham a aquecer o azeite, juntem as cebolas, deixem-nas refogar uns instantes. Adicionem os feijões, misturem, acrescentem os tomates, o tomilho, o alho picado, sal e pimenta. Tapem. Deixem cozer em fogo brando cerca de cinquenta minutos

*Ele talvez note que estes feijões verdes, desta vez, não são cozidos em água.*

## ***BATATAS DARPHIN***

*(Para 4 pessoas)*

**1,250 kg de batatas;  
g de banha;**

**Sal, pimenta. 50**

Descasquem as batatas e cortem-nas no moedor de legumes como fariam para ralar cenouras. Enxuguem-nas bem num pano. Numa grande frigideira de fundo espesso, ponham a banha a derreter. Introduzam-lhe as batatas e, sem mexer, deixem-nas dourar sem queimar, em fogo médio. Quando a parte de cima está bem dourada, peguem num prato, virem as batatas para cima e façam-nas escorregar para a frigideira, o tempo de dourar a outra face. Deitem sal, pimenta; contem no total com quarenta minutos de fritura

*Esta velha receita não o surpreenderá, certamente, mas agradará aos seus convidados.*

## ***ESPINAFRES COM PRESUNTO***

*(Para 4 pessoas)*

**2 kg de espinafres;**  
**150 g de presunto de Chaves;**  
**Dois dentes de alho;**  
**Seis colheres de sopa;**  
**Azeite;**  
**Sal, pimenta.**

Dêem uma fervura aos espinafres em água salgada em ebulição. Escorram por inteiro. Piquem-nos grosseiramente com uma faca. Numa frigideira, ponham óleo a aquecer, juntem os dentes de alho picados, o presunto cortado em quadradinhos e os espinafres. Misturem e deixem cozer em fogo brando durante dez minutos. Sirvam como acompanhamento de costeletas de vitela

*Ele, que gosta de legumes, apreciará talvez estes espinafres.*

## ***CARDOS COM TUTANO***

*(Para 4 pessoas)*

**Dois pés de cardos;**  
**Dois grandes ossos de vaca com tutano;**  
**Um limão;**  
**Uma colher de sopa de farinha;**  
**50 g de manteiga;**  
**Salsa picada;**  
**Sai, pimenta.**

Peçam no talho que partam os ossos para conseguirem tirar o tutano. Separem todas as folhas dos cardos e pelem-nos um por um, tirando-lhe os fios. Cortem as folhas aos pedacinhos, como as folhas de acelgas. Vão-nas deitando gradualmente em água com limão. Numa panela, façam-nas ferver em muita água salgada, na qual terão diluído a farinha. Dentro introduzam os cardos, cozam-nos com tampa e a fogo médio durante quarenta minutos. Escorram os legumes. Numa frigideira, derretam a manteiga e juntem os cardos, levando-os a refogar sem que ganhem cor. Entretanto, cortem o tutano em rodela grossas, que escalfarão durante cerca de quatro minutos na água salgada. Disponham os cardos num prato de serviço quente, coloquem por cima as rodela de tutano, polvilhem com salsa

*Nem acelga, nem aipo, nem alcachofra, o cardo é um legume que ele tinha de descobrir.*

---

# AS SOBREMESAS

---

## ***BRIOCHE COM CEREJAS***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um grande brioche comprado na pastelaria;</b>	<b>Um pacotinho de açúcar baunilhado;</b>
<b>Uma lata de 500 g de cerejas de conservadas ao natural e sem caroços;</b>	<b>Duas colheres de sopa de geléia de framboesa;</b>
<b>100 g de açúcar;</b>	<b>Um cálice de «kirsch».</b>

Escorram as cerejas, mas conservem a calda. Cortem o brioche a três quartos, tirando-lhe a cabeça e escavando o interior. Numa grande caçarola, ponham o açúcar, o açúcar baunilhado, 2 dl de calda das cerejas e a geléia de framboesa. Dêem uma fervura. Fora do fogo, juntem o *kirsch* e as cerejas. Uns minutos apenas antes de servir, guarneçam o brioche de cerejas em xarope

*Um efeito de surpresa para lhe estimular o apetite.*

## ***OS OVOS DE LEITE***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Seis ovos;</b>	<b>Um pacotinho de açúcar baunilhado;</b>
<b>0,75 l de leite;</b>	<b>30 g de manteiga.</b>
<b>150 g de açúcar mascavado;</b>	

Batam os ovos completos com o açúcar baunilhado. Vazem por cima, pouco a pouco, sem deixar de bater, o leite a ferver. Deitem numa travessa de barro ligeiramente barrado de manteiga, ponham a cozer em fogo brando durante cerca de quarenta a quarenta e cinco minutos

*Um clássico que lhe recordará a infância.*

## ***SORVETE DE FRAMBOESAS***

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**1,5 kg de framboesas;**                      **O sumo de um limão.**  
**300 g de açúcar mascavado;**

Comecem por passar as framboesas pelo passador de grelha fina, depois pela peneira. A este sumo juntem o açúcar, mexendo bem com a espátula, e o sumo do limão. Enchem as tinas de gelo e deixem três horas no congelador. Na altura de servir, podem mexer duas ou três vezes com o garfo

## ***MELÕES RECHEADOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro pequenos melões;**                      **100 g de morangos silvestres;**  
**Quatro damascos;**                              **150 g de açúcar mascavado;**  
**Dois pêssegos;**                                  **Um cálice de «kirsch».**  
**100 g de framboesas;**

Tirem o chapéu dos melões, extraíam-lhes as pevides, com uma pequena colher especial, esvaziem o interior dos melões. Ponham as pequenas bolas obtidas numa saladeira. Juntem os damascos e os pêssegos cortados aos quadradinhos, os morangos, as framboesas, o açúcar, o *kirsch*. Misturem suavemente. Conservem fresco, bem como as cascas dos melões. No momento de servir, distribuam a salada de frutas pelas quatro cascas



## **COSCORÕES DE MAÇÃS**

*(Para 4 pessoas)*

**750 g de maçãs;**  
**0,5 dl de brande;**  
**200 g de açúcar mascavado;**  
**300 g de farinha;**

**100 g de fermento de padeiro;**  
**A terça parte de 1 l de cerveja;**  
**Uma pitada de sal;**  
**Óleo para fritar.**

Numa terrina, diluam o fermento de padeiro na cerveja. Deitem por cima a farinha e o sal de uma só vez, misturem. Deixem levedar a massa durante hora e meia. Descasquem as maçãs tirem as pevides com uma pequena faca e cortem-nas às rodelas Polvilhem com metade do açúcar e reguem com brande. Na altura de fazer os coscorões, cortem a massa amassando-a novamente. Envolvam cada rodela de maçã na massa, mergulhem-na na fritura quente, mas não a ferver. Mergulhem cinco a sei rodelas de uma vez e contem cinco minutos para cada virar das rodelas. Enxuguem num papel absorvente, polvilhem com o resto do açúcar e sirvam imediatamente

*Uma sobremesa infantil que, apesar de tudo, ele apreciará.*



# O CÂNCER

*À mesa: infância e papas*





É sempre um grande bebê sonhador e silencioso. O seu frágil estômago guarda indefinidamente a nostalgia do passado. É louco pela pastelaria coberta de *chantilly*. O leite, as sobremesas geladas, os queijos brancos, as farófias, os empadões, as papas, os pudins e todas as coisas untuosas, cremosas, leitosas, lhe lembram a mãe, a sua cadeirinha de menino de madeira esculpida, a sua roca de prata.

Gosta de jantar em família, rodeado por todo o seu pequeno mundo, os pais, os amigos, e reencontrar o ambiente da infância, as toalhas rosadas ou brancas, uma grande mesa, o ambiente de calor humano da sua meninice. Rapariguinha ou rapazito perpétuo, sentir-se-á feliz se bons alimentos gordos e moles lhe escorregam e se derretem na boca com a recordação do berço enfeitado com fitas, do biberão ou do peito materno.

Mas, ai, ele assimila muito bem aquilo que come e os alimentos dão-lhe «proveito», mesmo que os digira dificilmente. Exagerarão os seu lado infantil, a figura redonda rechonchuda, os suaves olhos plácidos. Tem pouco remédio. Tem de aceitar a sua silhueta envolvida e as suas magrezas perpétuas. Tenham a coragem de lhe suprimir as substâncias gordas, os açúcares e os feculentos. Ele não pode ir ao sabor da sua gulodice. Os frutos no começo das refeições deveriam permitir ao seu mau estômago um melhor funcionamento. A salva, o alecrim em infusões digestivas, podem combater as suas flatulências e prisões de ventre.

Mas que sonhador! A pedra-de-lua, específica do seu signo, caracteriza o seu aspecto de *pierrot* lunar. Plana. Flutua. Sonha à mesa. E tão distraído que se levanta sem ter acabado, ou mesmo no meio da refeição. Não é possível ter-lhe má vontade, e sobretudo não ralhem com ele. As reprimendas aumentam o seu desejo de protecção, quando têm de o amimar, de o afagar, de serem mães para ele.

Para fazerem que tenha os pés na terra, ofereçam-lhe a sua bebida preferida: um leite-hortelã. O seu pequeno-almoço preferido: *corn flakes* encharcados num creme baunilhado. O seu *merry christmas*: rebuçados coloridos, chupa-chupas. Os seus doces infantis: bolo à base de frutos em compota, acentuados por

ternas músicas, *nursery* — ritmos e canções de embalar, que falam de patinhos indo pelo carreiro.

Que é possível fazer por uma pobre criança perdida neste mundo de adultos?

*Data:* de 22 de Junho a 22 de Julho.

*Signo* de água regido pela Lua.

*Ponto forte:* a assimilação.

*Ponto fraco:* o estômago.

*Características:* imaginação, devaneio.

*À mesa:* infância e papas. Gosta de jantar em família. Só a sua mãe sabia cozinhar.

*Pecado capital:* a força de inércia.

*Cor:* branco.

*Pedras:* pedra-de-lua e opala.

*Ervas e infusões:* salva, alecrim.

### **Aquilo de que gosta**

Os alimentos do bebê. É capaz de lhes roubar no prato, de acabar o resto dos biberões do filho.

Os lacticínios, os iogurtes. Todos os queijos brancos ou não, a boa sopa, os purês, os fricassés, os molhos brancos, os doces caseiros, os brioques, as compotas, as tartes quentes.

Enfim, os lanches que lhe recordam a sua infância e todos os pratos que a mãe lhe fazia quando era pequeno.

### **Aquilo que detesta**

As carnes suculentas, os pratos elaborados ou exóticos, as saladas, os pratos dietéticos.

As «coisas» duras e violentas, demasiado consistentes, os traumatismos, os maus, os *stress* à mesa, e principalmente almoçar sozinho, sozinho como uma criança abandonada.

### **O que é bom para ele**

As sopas, excelentes para o seu estômago. Os cereais, o trigo, o arroz, a aveia, o milho miúdo, cevadinha. Os *soufflés*.

As carnes brancas e assadas, a caça não preparada, os peixes magros. Os espargos, cenouras, nabos, cercefis, beterrabas, alcachofras, couves-flores.

O pão de centeio, as tostas.  
Os frutos cozidos ou muito maduros.  
O gengibre excitará um pouco a sua moleza.

### **O que lhe faz mal**

A boa carne. O açúcar, o pão branco, os feculentos, todos os legumes em folhas, principalmente as saladas. Os legumes crus, os frutos crus, os crustáceos, os peixes e as carnes gordas ou fumadas.  
Os pratos de molhos, as sobremesas, as bebidas gasosas, açucaradas e ácidas, e principalmente a coca-cola.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO CÂNCER

**Creme de cerefólio**  
**Assado de vitela**  
**Purê de batata**  
**Pudim inglês**



---

# AS ENTRADAS

---

## *CREME DE CEREFÓLIO*

*(Para 4 pessoas)*

**Três grandes batatas;**                      **100 g de natas;**  
**Um grande ramo de cerefólio;**        **Sal, pimenta.**  
**30 g de manteiga;**

Descasquem as batatas, lavem-nas, cortem-nas em grandes quadrados. Introduzam-nas numa grande caçarola, juntem 1,25 l de água, salguem e apimentem. Ponham em ebulição, que mantêm durante vinte minutos. Entretanto, piquem finamente o cerefólio. Passem a sopa pelo passador, grelha fina. Vazem na terrina e deem por cima o cerefólio. Tapem. Deixem em infusão cinco minutos. Acrescentem a manteiga, as natas. Mexam. Sirvam imediatamente

*Uma sopa leve e que está inteiramente indicada para ele. E que ele apreciará graças ao creme.*

## *OVOS MIMOSA*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro ovos cozidos;**                      **Salsa, astragão, cebolinho;**  
**Uma chávena de chá de maionese;**    **Uma pequena alface.**  
**Uma colher de sopas de ervas**  
**misturadas e picadas;**

Descasquem os ovos, cortem-nos ao meio no sentido do comprimento. Retirem as gemas, guardem uma. Com o garfo, misturem as outras com as ervas picadas. Guarneçam as claras com este recheio, disponham-nas sobre um grande prato atapetado por

folhas de alface. Passem a gema do ovo pelo passador, grelha fina, distribuam este *mimosa* pelos ovos recheados

*Uma entrada doutros tempos que lhe recordará os almoços de família da sua infância.*

## «**PAN BAGNAT**»

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro pãozinhos redondos;</b>	<b>Dois dentes de alho;</b>
<b>Dois tomates;</b>	<b>Azeite;</b>
<b>Um pimentão;</b>	<b>Dezesseis filetes de anchova em</b>
<b>Dezesseis azeitonas pretas;</b>	<b>azeite.</b>

Dividam cada pãozinho em dois. Esfreguem-nos com alho e embebam-nos ligeiramente em azeite. Em cima de quatro metades, distribuam as fatias de tomate e de pimentão, quatro azeitonas, quatro filetes de anchovas. Tapem com as outras metades, carregando bem

*Uma delícia que ele comerá no Verão em piquenique.*

## «**GOUGÈRE**»

*(Para 4 pessoas)*

<b>150 g de farinha;</b>	<b>Uma pitada de sal;</b>
<b>0,25 l de água;</b>	<b>Pimenta de moinho;</b>
<b>Cinco ovos;</b>	<b>Noz-moscada raspada;</b>
<b>100 g de manteiga;</b>	<b>100 g de queijo ralado.</b>

Numa caçarola, ponham a ferver água salgada com manteiga. Introduzam-lhe de uma só vez a farinha. Fora do fogo, misturem muito depressa. Voltem a pôr a caçarola em lume brando e mexam até que a massa se separe completamente das paredes da caçarola. Deixem amornar. Fora do fogo, juntem uma por uma as quatro gemas e o queijo finamente esfarelado. Numa placa untada com manteiga, coloquem a massa em coroa, dourem-na por cima

com ovo batido. Levem a cozer em forno médio, aceso quinze minutos antes, durante cerca de vinte minutos. Deixem ficar ainda cinco minutos dentro do forno já apagado. Sirvam quente

*Uma entrada simples e rústica feita para lhe agradar.*

## ***SOPA DE ALHOS-PORRÓS E DE BATATAS***

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de batatas;  
Três alhos-porrós;  
1,5 l de água;**

**60 g de manteiga;  
Sal, pimenta.**

Descasquem, lavem as batatas, cortem-nas aos pedaços. Descasquem, lavem os alhos-porrós, cortem-nos em rodela finas. Numa caçarola, ponham a refogar em fogo brando os alhos-porrós com 30 g de manteiga. Juntem as batatas, deitem água, sal, pimenta. Tapem. Deixem ferver durante vinte minutos. Passem a sopa pelo passador, deitem o purê na terrina e acrescentem ainda o resto da manteiga

*Não esqueçam que ele gosta de sopas. Tirem partido disso, porque geralmente é raro.*



---

# AS CARNES

---

## *ASSADO DE VITELA*

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de lombo de vitela;**  
**30 g de manteiga;**  
**Uma colher de sopa de óleo;**  
**Quatro cebolas;**  
**Dois ossos de vitela;**  
**Sal, pimenta.**

Numa frigideira, aqueçam a manteiga e o óleo. Ponham a carne a dourar em todos os lados. Juntem as cebolas, cortadas em rodela finas, e os ossos de vitela, deitem sal, pimenta, molhem com três colheres de sopa de água e tapem. Deixem cozer durante uma hora. Sirvam o assado cortado num prato quente e o molho com as cebolas em molheira

*Um clássico assado do domingo.*

## *FRANGO EM TOMATE*

*(Para 4 pessoas)*

**Um frango;**  
**1 kg de tomates;**  
**Oito dentes de alho;**  
**Duas colheres de sopa de azeite;**  
**Três ramos de tomilho;**  
**Sal, pimenta.**

Cortem o frango aos bocados. Numa frigideira, ponham o azeite a aquecer e o frango a dourar. Logo que os bocados ganhem uma bela cor, tirem-nos e separem-nos. Pelem os tomates, cortem-nos em metades, tirem-lhes as sementes. Metam-nos na frigideira em fogo vivo, mexendo muitas vezes. Juntem o alho descascado, deixem cozer até à evaporação da água dos tomates. Voltem a pôr o frango, polvilhem com tomilho, salguem, apimentem, tapem e deixem cozer durante trinta minutos

*Um prato rápido de preparar quando se tem pressa e que ele apreciará.*

## ***MIOLEIRAS EM MANTEIGA PRETA***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro mioleiras de carneiro;**  
**100 g de manteiga;**  
**Meio frasco de alcaparras;**

**Sal;**  
**Duas colheres de sopa de vinagre de vinho.**

Deixem em água envinagrada as mioleiras durante uma meia hora. Metam-nas numa caçarola, cubram-nas com água, salguem. Suavemente, ponham em ebulição, mantendo-a durante cinco minutos. Apaguem o lume. Numa pequena caçarola, levem a manteiga a derreter. Cuidado, a chamada manteiga «preta» é simplesmente avelã, mais não. Fora do fogo, juntem as alcaparras e o vinagre. Escorram as mioleiras, disponham-nas no prato de serviço quente, reguem com manteiga

*Pior no que toca à manteiga, mas as mioleiras são toda a sua infância.*

## **«STEAK» TÁRTARO**

*(Por pessoa)*

**200 g de bife de vaca picado;**  
**Uma colher de café de cebola picada;**  
**Uma colher de café de salsa picada;**  
**Uma colher de café de alcaparras;**

**Uma colher de café de mostarda forte;**  
**Uma colher de sopa de óleo;**  
**Uma colher de sopa de «ketchup»;**  
**Uma gema de ovo;**  
**Sal, pimenta.**

Num prato, disponham a carne picada em coroa. A toda a volta, distribuam as alcaparras, as cebolas, a salsa. No centro da coroa, ponham a gema de ovo. Preparem agora o vosso tártaro. Por cima da gema, deitem um pouco de mostarda, diluam com o óleo, depois com o *ketchup*. Misturem o conjunto e saboreiem imediatamente

*Muito bom para a sua saúde e o seu tono.*

## ***PINTADA EM CANOA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Uma pintada;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>Uma pequena lata de «foie gras»</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>ou, na sua falta, de «mousse» de</b>	<b>Quatro fatias de miolo de pão;</b>
<b>«foie gras»;</b>	<b>Três colheres de sopa de óleo.</b>
<b>Dois cálices de digestivo de</b>	
<b>conhaque;</b>	

Mandem preparar a criação pelo vendedor. Numa frigideira, sem matéria gorda, levem a pintada a dourar por todos os lados. Tirem-na da frigideira. Numa caçarola, derretam 50 g de manteiga, ponham a pintada, um copo de conhaque, deem sal, pimenta. Tapem, deixem cozer quarenta e cinco minutos. Numa pequena frigideira, com 25 g de manteiga, dêem apenas consistência ao fígado da pintada. Piquem-no. Misturem-no ao *foie gras*, juntando um pouco de conhaque. Façam dourar em óleo as fatias de miolo de pão, escorram-nas. Barrem cada fatia com os fígados. Cortem a ave em quatro, disponham cada bocado numa canoa. Conservem quente à entrada do forno. Cortem a gordura do molho da cozedura com o que resta do conhaque. Deitem este molho sobre a pintada. Sirvam imediatamente

*Uma pintada que o fará ficar à mesa.*



---

# OS PEIXES

---

## *MEXILHÕES MARINHEIROS*

*(Para 4 pessoas)*

**3 kg de mexilhões;**  
**30 g de manteiga;**  
**Dois cebolas;**  
**Pimenta de moinho.**  
**2 dl de vinho branco seco;**

Raspem os mexilhões, lavem-nos em várias águas, sem os deixar mergulhar. Numa panela, refoguem suavemente as cebolas picadas e a manteiga. Juntem os mexilhões, o vinho branco, a pimenta. Tapem. Ponham em fogo mais vivo. Contem cerca de cinco minutos, tempo para que os mexilhões se abram, agitando muitas vezes a panela. Sirvam logo que os mexilhões estejam abertos

*Um prato que ele comia em sua casa quando era pequeno.*

## *SARDINHAS NO FORNO*

*(Para 4 pessoas)*

**Trinta e duas sardinhas;**  
**1 kg de tomates;**  
**Dois cebolas;**  
**1 dl de vinho branco seco;**  
**Três colheres de sopa de azeite;**  
**Sal, pimenta de moer.**

Cortem as cebolas em rodela finas, refoguem-nas numa frigideira com azeite, molhem com o vinho branco e juntem os tomates pelados, sem sementes. Deixem cozer em fogo brando até à evaporação da água dos tomates. Lavem, escamem, esvaziem as sardinhas, escorram-nas. Numa travessa que vá ao forno, deem a mistura tomates-cebolas, ponham por cima as sardinhas, deixem cozer dez minutos em forno quente

*Uma receita simples para um dia sem história.*

## ***RAIA EM MANTEIGA PRETA***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro pequenas aletas de raia;**  
**150 g de manteiga;**  
**Uma colher de sopa de alcaparras;**  
**saquinho de caldo de carne**  
**em pó;**

**Duas colheres de sopa de vinagre**  
**de vinho;**  
**Um ramo de salsa picado. Um**

Lavem a raia em água corrente. Introduzam-na numa grande panela, cubram com água, polvilhem com metade do caldo de carne. Deixem chegar quase à fervura, conservem assim cinco minutos. Tirem a panela do fogo. Durante este tempo, numa pequena caçarola, derretam a manteiga até à cor da avelã. Fora do fogo, juntem o vinagre e as alcaparras, voltem a dar uma fervura. Ponham a raia num prato quente, polvilhem com a salsa picada. Deitem a manteiga por cima. Sirvam imediatamente com batatas à inglesa

*Em criança, a mãe fazia muitas vezes este prato, porque a raia era então um peixe barato.*

## ***SARDAS EM VINHO BRANCO***

*(Para 4 pessoas)*

**Oito pequenas sardas;**  
**Uma cebola;**  
**Uma cenoura;**  
**Um limão;**

**Um pacotinho de caldo de carne**  
**em pé;**  
**Um copo de vinho branco.**

Numa travessa funda, deitem 1,25 l de água, juntem o caldo em pó, a cebola, a cenoura cortada em rodelas, o vinho branco. Tapem. Ponham a cozer na parte de cima da panela de vapor durante cerca de trinta minutos. Entretanto, esvaziem as sardas, lavem-nas, escorram-nas. Mergulhem-nas no caldo e voltem a pôr em ebulição, muito suavemente, mantendo assim durante cinco minutos. Tirem os peixes, coloquem-nos num prato fundo, reduzam

o caldo para metade. Coem-no, vertam sobre os peixes. Para comer imediatamente ou guardar no frigorífico para comer no dia seguinte

*Era uma especialidade da sua mãe.*

## ***ARENQUES EM ÓLEO***

*(Para uma terrina)*

**Dois pacotes de filetes de arenque;**    **Duas folhas de louro;**  
**0,5 l de leite;**                            **8 g a 10 g de pimenta;**  
**Três cebolas;**                              **Óleo de amendoim.**  
**Uma cenoura;**

Num prato fundo, disponham os filetes de arenque, cubram-nos de leite. Deixem de molho pelo menos trinta minutos. Esta vinha-d'alhos tem por finalidade extrair o sal aos arenques. Tirem-nos do leite, escorram-nos em papel absorvente. Coloquem-nos às camadas numa terrina alternando com rodela de cebola e de cenouras. Terminem pelos arenques e duas folhas de louro. Cubram de óleo. Deitem pimenta. Deixem neste molho pelo menos vinte e quatro horas. A consumir durante a semana

*Era um dos pratos preferidos de seu pai.*



---

# OS LEGUMES

---

## ***PURÊ DE BATATA***

*(Para 4 pessoas)*

**1,5 kg de batatas;**  
**0,5l de leite;**  
**100 g de manteiga;**

**Um dente de alho;**  
**Sal, pimenta.**

Descasquem as batatas e ponham-nas a cozer em água salgada, com o dente de alho, durante vinte a vinte e cinco minutos. Escorram-nas inteiramente. Passem-nas pelo passador, juntem pouco a pouco a manteiga e o leite a ferver. Apimentem ligeiramente. A consistência do purê depende do gosto de cada um; aprecia-se mais ou menos espesso

*Se fizeram um purê só para ele, esmaguem as batatas com um garfo. Era assim que na sua infância a mãe lho preparava.*

## ***COUVE-FLOR «AU GRATIN»***

*(Para 4 pessoas)*

**Uma couve-flor;**  
**50 g de farinha;**  
**40 g de manteiga;**  
**0,25 l de leite;**

**200 g de natas;**  
**Sal, pimenta;**  
**Noz-moscada ralada;**  
**25 g de queijo ralado.**

Partam a couve-flor em pequenos ramos, lavem-nos em água envinagrada. Mergulhem a couve-flor em muita água salgada a ferver e deixem-na cozer quinze a vinte minutos. Escorram-na. Numa caçarola, façam um refogado com a manteiga e a farinha. Deixem-na cozer uns instantes, mexendo com batedora de molho. Molhem de uma só vez com o leite, deixem engrossar, mas

mexendo sempre. Juntem a nata. Deitem sal, pimenta, acrescentem um pouco de noz-moscada. Ponham a couve-flor num prato para gratinar, cubram com o molho, polvilhem com o ralado e levem a forno quente (aceso quinze minutos antes) durante quinze a vinte minutos

*Ele adora os gratinados.*

### **PICADO «PARMANTIER»**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um resto de carne de vaca cozida (cerca de 300 g);</b>	<b>Um purê feito com 1,5 kg de batatas;</b>
<b>Uma tigela de caldo de vaca sem gordura;</b>	<b>30 g de manteiga; 25 g de queijo ralado.</b>

Piquem a carne de vaca. Preparem um bom purê com leite e manteiga. Num prato de gratinado, disponham uma camada de picado, molhem-no com um pouco de caldo, cubram com o purê, depois com uma camada de picado, um pouco de caldo, e terminem com o purê. Polvilhem com o queijo, juntem avelãs de manteiga. Levem ao forno quente durante vinte minutos

*Mais um prato de outrora feito para lhe agradar.*

### **«GNOCCHI» À MILANESA**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 l de leite;</b>	<b>50 g de queijo da ilha;</b>
<b>200 g de sêmola de trigo;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>Doas gemas de ovos;</b>	<b>Sal, pimenta, noz-moscada.</b>

Façam ferver o leite com 50 g de manteiga, sal, pimenta, um pouco de noz-moscada ralada. Juntem a sêmola em chuva, misturem com espátula de madeira até ao engrossamento, reduzindo o fogo. A sêmola tem de cozer durante cerca de cinco minutos. Fora

do fogo, adicionem as gemas, mexam. Deitem a preparação na placa do forno oleada, espalhando-o com espátula maleável, numa espessura de 0,5 cm mais ou menos. Deixem arrefecer completamente. Com a ajuda de um vazador ou de um copo, recortem círculos de 5 cm a 6 cm de diâmetro. Coloquem-nos num prato para gratinado barrado de manteiga. Polvilhem com queijo ralado, coloquem avelãs de manteiga. Levem a gratinar no forno quente durante cerca de vinte minutos

*Este prato lembrar-lhe-á um pouco os caldos da sua infância de que tanto gostou.*

## ***LENTILHAS EM SALGADINHO***

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de lentilhas verdes;**  
**Uma cebola;**  
**Um ramo de cheiros;**

**600 g de toucinho de peito**  
**salgado;**  
**Um salsichão.**

Escolham as lentilhas para tirar as pedrinhas que possa haver. Lavem-nas, escorram-nas. Mergulhem o toucinho três a quatro minutos em água fervente, escorram-na. Deitem as lentilhas numa panela, cubram-nas amplamente com água fria, acrescentem o pedaço de toucinho, a cebola, o raminho, tapem. Deixem que suavemente atinja a ebulição e permitam que coza durante trinta minutos. Passado este tempo, juntem o salsichão, deixem cozer mais vinte minutos. Sirvam as lentilhas, depois de escorridas, com um grande bocado de manteiga por cima, cerquem-nas com fatias de toucinho e rodelas de salsichão

*Um prato de outros tempos que se torna raro nas casas. Ele apreciará.*



---

# AS SOBREMESAS

---

## *PUDIM INGLÊS*

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um miolo de pão com cerca de 400 g; 75 g de manteiga; Quatro ovos; 150 g de açúcar mascavado;</b>	<b>Um pacotinho de açúcar baunilhado; 0,5 l de leite; 250 g de natas.</b>
--	---

Tirem as côdeas do pão, cortem-no em fatias, banem-nas com manteiga. Barrem um prato que vá ao forno. No fundo, coloquem, por camadas umas por cima das outras, as fatias de miolo de pão. Numa grande tigela, batam os ovos com o açúcar, o açúcar baunilhado, o leite quente e as natas. Deitem por cima das fatias, deixem ensopar o pão durante cerca de dez minutos. Ponham a cozer em forno quente durante quinze minutos, depois continuem a cozedura durante vinte minutos em forno médio. Se a parte superior do pudim dourar demasiado, será preciso tapar com uma folha de papel branco

*Os pudins, mais uma coisa que ele adora. Não se privem, é fácil e não é caro.*

## *BOLO*

*(Para 4 pessoas)*

<b>200 g de farinha; 125 g de manteiga; 125 g de açúcar; Três ovos; Um saquinho de fermento;</b>	<b>125 g de frutas cristalizadas (cerejas, angélica, melão); 50 g de passas; 0,5 dl de rum.</b>
--	---

Numa tigela, deem as passas para molhar em rum. Piquem grosseiramente as frutas cristalizadas. Numa grande tigela, previamente aquecida, batam com batedora elétrica a manteiga e o açúcar. Incorporem em seguida os ovos um a um. Batam até obterem uma mistura perfeita. Juntem a farinha peneirada com o fermento, as passas, o rum. Batam novamente. Forrem uma forma de bolo com papel branco untando de manteiga, encham-no em metade com a preparação, cubram-no com os frutos, terminem depois com a massa. Ponham a cozer em forno médio durante trinta minutos, reduzam depois o fogo e continuem ainda com a cozedura durante uma hora. Tirem o bolo da forma sobre uma grelha para arrefecer

*Um bolo com frutas cristalizadas para esta criança que teimou em crescer.*

## ***CREME DE CARAMELO***

*(Para 4 pessoas)*

**Três ovos;**  
**0,75l de leite;**

**125 g de açúcar mascavado;**  
**60 g de farinha.**

Para o caramelo:

**100 g de açúcar mascavado.**

Numa grande caçarola, misturem com batedora de molho a farinha e o açúcar. Façam uma fonte: no centro deem as gemas de ovos. Misturem e vazem o leite pouco a pouco. Levem a caçarola ao fogo e façam engrossar, mexendo sempre. Com a primeira fervura, retirem do fogo, deixem em repouso. Numa pequena caçarola, deem o açúcar, cubram-no com água à justa. Ponham a cozer até se tornar um belo caramelo. Juntem às natas, misturem, deixem arrefecer. Batam as claras em castelo, adicionem-nas delicadamente às natas, levantando bem a massa por baixo. Mantenham fresco até ao momento de servir

*Toda a gente gostará, e ele em especial, deste creme muito leve.*

## ***COROA DE ARROZ COM DAMASCOS***

*(Para 4 pessoas)*

<b>250 g de arroz redondo;</b>	<b>Duas gemas de ovos;</b>
<b>1,25l de leite;</b>	<b>75 g de natas;</b>
<b>125 g de açúcar mascavado;</b>	<b>Uma lata de damascos em calda;</b>
<b>Um pau de baunilha;</b>	<b>Uma colher de sopa de rum.</b>
<b>75 g de manteiga;</b>	

Lavem o arroz num passador em água corrente. Mergulhem-no três minutos em muita água em ebulição. Escorram-no. Ponham o leite a ferver com o açúcar mascavado e o pau de baunilha fendido ao meio. Deitem o arroz e deixem cozer em fogo brando e destapado, até o arroz ter absorvido todo o leite. Fora do fogo, incorporem uma a uma as gemas dos ovos, a manteiga, as natas. Misturem bem. Barram uma forma em coroa, guarneçam-na de arroz, calquem, deixem arrefecer e guardem no frigorífico. Reduzam a calda dos damascos para metade, perfumem-na com rum. Ponham de parte. No momento de servir, tirem da forma para um prato redondo; no centro, disponham os damascos. Cubram o arroz com um pouco da calda e sirvam a restante numa molheira

*Açúcar mascavado, arroz-doce, ele gosta tanto destas coisas da sua infância!*

## ***OVOS EM NEVE***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Seis ovos;</b>	<b>Um pau de baunilha;</b>
<b>1 l de leite;</b>	<b>125 g de açúcar mascavado.</b>

Separem as gemas das claras. Batam estas últimas em castelo consistente. Numa grande caçarola levem a ferver o leite com o açúcar e o pau de baunilha. Com uma grande colher de sopa tirem uma certa quantidade de claras batidas. Deitem no leite. Façam o mesmo com outra colherada. Deixem cozer três a quatro minutos em fogo brando, virando quando em meia cozedura. Escorram as claras, coloquem-nas em cima de um pano. Deste modo, cozam-nas todas.

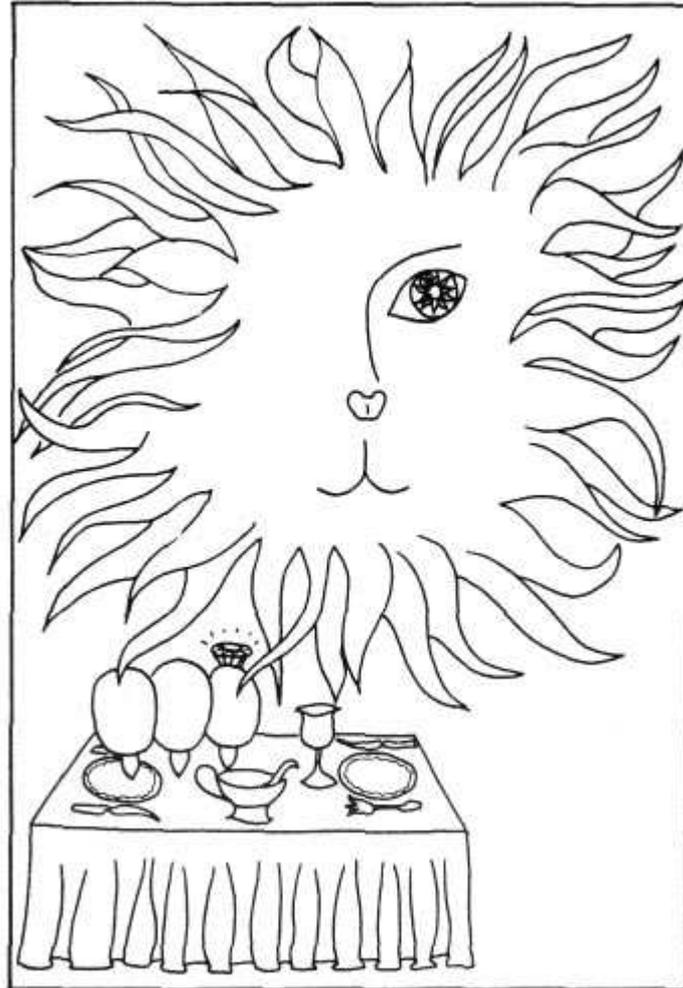
nas todas. Passem o leite pelo filtro. Numa outra caçarola, batam as gemas, deem por cima pouco a pouco o leite quente. Voltem a pôr em fogo médio, mexendo sem parar até que o creme cubra a colher. Não consintam que ferva. Deixem arrefecer o creme. Deitem-no numa tigela grande, ponham as claras por cima, metam no frigorífico, até ao momento de servir

*Uma das suas sobremesas preferidas.*



# O LEÃO

*À mesa: realeza e alimentos luxuosos*





É um senhor. Soberbo e generoso com os grandes, sem piedade para os pequenos, nunca é mesquinho.

As refeições faustosas, os hotéis luxuosos, as iguarias ,e os serviços de primeira classe são o seu alimento habitual. É um senhor, é um príncipe, é um monarca: que digo eu, um rei! É um imperador. Tem direito de vida e de morte sobre os seus súbditos.

Se vos levar a um restaurante, mostrar-vos-á que tem os meios para vos proporcionar os pratos mais ricos, mais caros. Caca de ouriço-do-mar fasciná-lo-á se for duas vezes mais dispendioso do que o restante. As melhores colheitas estarão na mesa. A refeição é idílica desde que lhe digam que ele é o homem mais belo na sala. É verdade que ele tem um belo aspecto com o seu arminho e sabe maravilhosamente como usar a colher.

E quando a Sr.<sup>a</sup> Leão entra num palácio compreende-se imediatamente que ela está no seu lugar. Os gerentes de hotel precipitam-se. Eles sabem como ela conhece a canção. Não é possível enganá-la quanto à qualidade de uma ementa. Ela domina a assembléia e passa os olhos pela carta com um olhar superior. Leva tempo. Compara as especialidades. Ela gosta de tudo, desde que seja bem feito. O seu fantasma-chave incide na palavra *impecável*, que pronunciará duas ou três vezes, ou mais, se possível.

Seja em casa dos outros, seja em sua casa, o Leão dá muita importância à apresentação. Toalhas sobre a mesa, serviços, pratos, copos, cristais, terrinas, molheiras, têm de ser mais do que perfeitos, bem como os candeeiros, as luzes, as orquídeas, as braçadeiras dos cortinados, e mesmo os *slows*, valsas de Strauss ou *french-cancan*.

Não gosta de ser apanhado desprevenido. Os convidados-surpresa aborrecem-no ao mais alto grau. Pode mesmo mostrar-se grosseiro para com eles e as suas grandes atitudes derretem então como neve ao sol. Perdendo a tiara, agarra no chicote dos negreiros para correr com os maçadores.

Não suporta a mediocridade. É preciso que tudo seja superiormente superior. Nada o faz mais feliz do que cumprimentos, que quase sempre são merecidos. O seu desejo de estar acima do

vulgar torna-o um tanto ingênuo; porém, se desconfia dos seus defeitos, orgulho e desprezo, torna-se adorável e a sua conversa humorista completará maravilhosamente refeições incomparáveis. Irresistível, mais do que encantador, é um dom-joão tímido e muitas vezes temido.

*Data:* 22 de Julho a 21 de Agosto.

*Signo:* fogo, regido pelo Sol.

*Ponto forte:* individualidade.

*Ponto fraco:* coração.

*Características:* orgulho, luxo, vaidade, egoísmo, -superioridade, sedução.

*À mesa:* numa festa real é sempre o Leão que conduz o baile.

*Pecado capital:* o orgulho.

*Cor:* amarelo.

*Pedra:* topázio.

*Ervas e infusões:* pilriteiro, hortelã-pimenta, taráxaco, heliotrópio, cratego.

### **Aquilo de que gosta.**

Tudo.

Peixes, carnes em molho, legumes em molho, os molhos. Os condimentos, as especiarias, o queijo, as tartes, os frutos com natas.

E, em geral, tudo e mesmo o restante, desde que seja perfeito e abundante.

### **Aquilo que detesta**

A restrição mesquinha, a frugalidade, as rações pequenas e pobres. Os cereais, as saladas cozidas ou cruas, o leite.

A má apresentação da mesa.

Pratos lamentáveis diante de convivas lamentáveis.

### **O que é bom para ele**

Os óleos de germe de trigo, de soja, de noz, de girassol, são bons para a sua fragilidade cardíaca.

As vitaminas C e E do tomate, da abóbora, cerejas, morangos, ameixas, limões.

O magnésio das amêndoas, saladas, pepinos, cebolas cruas, alfaces, maçãs, ameixas, laranjas, pêssegos, damascos, figos, noz de coco, nozes, castanhas.

O trigo, a aveia, a soja, as massas completas, a couve em salmoura, o ruibarbo, as carnes magras, as aves, a pequena caça, os ovos, os queijos, os iogurtes, o fruto da roseira-brava, cristalizado ou em compota, o cinórrodo, o alho, o leite desnatado e a cerveja.

### **O que lhe faz mal**

As refeições muito abundantes, as grandes quantidades que lhe fatigam o coração: os açúcares, os amidos, as especiarias, os pigmentos, a pimenta, a mostarda, a maionese, as charcutarias, as miudezas, fígado, baço, tripas. Os crustáceos, os fritos e as frituras, a manteiga cozida, as azevias fritas, os peixes ramosos, a raia, a cozinha com manteiga, o cozido. Os álcoois, o gim, o conhaque, principalmente o uísque; e em especial o tabaco e o álcool enquanto come e o café depois do jantar. Tudo o que pese no coração.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO LEÃO

Ovos cozidos com caviar  
Faisão em «foie gras»  
Salada de frutas



---

# AS ENTRADAS

---

## *OVOS COZIDOS COM CAVIAR*

*(Para 1 pessoa)*

**Um ovo muito fresco;  
Uma colher de café de caviar;**

**Uma fatia de miolo de pão torrada  
e cortada em quatro no  
comprimento.**

Mergulhem o ovo durante três minutos e meio em água a ferver. Escorram. Ponham-no num oveiro elegante, porcelana fina ou prato; é ainda mais suntuoso. Abram-no. Retirem o equivalente a uma colher de café de clara, substituam-na pelo caviar. Sirvam com os palitos de miolo de pão torrado

*Este ovo, superlucioso na sua sobriedade, será o regalo dos Leões.*

## *EMPADA*

*(Para 4 pessoas)*

**Uma tampa de empada  
encomendada antecipadamente  
na pastelaria;**

**Uma moteja de vaca  
Uma mioleira de vaca;  
300 g de tutano de vaca;  
200 g de cogumelos;**

**Uma pequena trufa em lata;  
50 g de manteiga;  
250 g de natas;  
Uma gema de ovo;  
Um limão;  
50 g de farinha;  
Sal, pimenta.**

Numa grande vasilha, molhem em água fresca as molejas, a mioleira, o tutano, durante cerca de uma hora. Separadamente, metam-nas em água fresca salgada e ponham-nas a escalfar dez minutos para as molejas e a mioleira e cinco minutos para o

tutano. Escorram, tirem as peles, cortem aos pedaços. Guardem a água da cozedura das molejas. Numa grande caçarola, façam um refogado com a manteiga e a farinha. Molhem com metade da água da cozedura das molejas e metade de natas. Deitem sal, pimenta, juntem os cogumelos cortados às fatias, deixem cozer dez minutos. Devem obter cerca de 0,5 l de molho. Introduzam as molejas, a mioleira, o tutano, a trufa cortada às fatias e o seu sumo. Deixem cozer 'em fogo brando durante cinco minutos. Fora do lume, incorporem uma gema de ovo diluída num pouco do molho e o sumo de um limão. Entretanto, ponham a crosta da empada a aquecer no forno. Quando estiver bem quente, guarneçam-na com a preparação e sirvam imediatamente esta entrada luxuosa

*Um prato que lhe é especialmente recomendado, pois que todas as miudezas brancas são boas para a sua saúde.*

## ***ABACATES EM VIEIRAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Três abacates;**  
**Oito vieiras;**  
**0,5 dl de azeite;**  
**Três limões;**

**Duas echalotas;**  
**Dez sementes de pimenta verde;**  
**Sal, pimenta;**  
**Cerefólio.**

Num prato fundo, deitem o azeite, o sumo de dois limões, as echalotas picadas, a pimenta verde esmagada. Abram as vieiras, não conservem mais de que o coral e as nozes, cortem estas últimas em fatias muito finas. Ponham-nas a macerar uma hora em vinha-d'alhos. Abram os abacates ao meio, tirem toda a polpa. Guardem quatro conchas. Passem a carne pelo *mixer* com o sumo de um limão, sal e pimenta. Escorram as vieiras, acrescentem-lhes delicadamente o purê dos abacates e guarneçam as conchas com esta mistura. Polvilhem a parte de cima com cerefólio picado

*Uma entrada fácil de preparar e que tem muita classe. Ele ficará encantado.*

## **PEPINO EM NATAS**

*(Para 4 pessoas)*

**Um pepino;**  
**150 g de natas;**  
**Um ramo de estragão;**  
**Duas colheres de sopa de vinagre de vinho branco ou de champanha;**  
**Sal, pimenta.**

Não descasquem o pepino e cortem-no em rodelas finas. Polvilhem com sal e deixem-no ficar em água durante trinta minutos. Enxágüem, escorram e enxuguem em papel absorvente. Numa tigela, misturem a nata, o vinagre, o estragão picado, sal e pimenta. Deitem este molho por cima do pepino e mantenham-no fresco até ao momento de o servirem

*Para lhe oferecer em qualquer estação; o pepino é um legume que ele deve comer muitas vezes.*

## **GIRASSOL EM SALADA**

*(Para 4 pessoas)*

**1,2 kg de girassol;**  
**Óleo de girassol;**  
**Vinagre de vinho branco;**  
**Sal, pimenta;**  
**Cerefólio, cebolinho;**  
**Duas echalotas**

Façam cozer os girassol com as suas peles, como o fariam com as batatas. Contem vinte minutos de cozedura. Escorram-nos, descasquem-nos. Ponham a saladeira por cima de uma caçarola de água quente e preparem o molho com seis colheres de sopa de óleo de girassol, duas colheres de sopa de vinagre, sal e pimenta. Disponham na saladeira os girassol cortados às rodelas, polvilhem por cima com cerefólio, cebolinho e echalotas picadas. Misturem e sirvam tépido

*Um legume muito rústico, mas delicado. Ele sentirá orgulho por o dar a conhecer aos seus amigos. Para o molho, prefiram o óleo de girassol, que é recomendado para o seu coração.*

---

# AS CARNES

---

## VACA EM TUTANO

(Para 4 pessoas)

<b>Dois belos nacos de carne de vaca do falso lombo;</b>	<b>Duas echalotas;</b>
<b>Dois ossos com tutano;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Meia garrafa de moscatel de Setúbal;</b>	<b>100 g de manteiga;</b>
	<b>Sal, pimenta em grão;</b>
	<b>Óleo.</b>

Peçam no talho que partam os ossos com tutano e que o cortem em quatro pedaços. Mergulhem os bocados de tutano durante cerca de cinco minutos em água salgada quase a entrar em ebulição. Escorram. Vertam óleo, ligeiramente, nas duas faces dos nacos de falso lombo. Deixem-nos a cozer numa frigideira de fundo espesso. Devem ser cozinhados em fogo vivo. O tempo de cozedura depende do gosto de cada um (em sangue ou bem passado). Logo que estejam cozidos, tirem os nacos de falso lombo, disponham-nos num prato e coloquem em cada um duas rodelas de tutano. Mantenham-nas quentes, sem as cozer. Rapidamente, na mesma frigideira, aqueçam 30 g de manteiga e acrescentem as echalotas picadas. Deixem-nas dourar. Molhem com o vinho, deem sal, pimenta, juntem o ramo de cheiros. Deixem ferver em fogo vivo, pois o vinho tem de ser reduzido para dois terços. Fora do fogo, incorporem pouco a pouco o resto da manteiga, batendo com a batedora de molhos. Logo que esteja ligado, despejem o molho nas carnes assadas. Sirvam imediatamente

*Carne e vinho de qualidade, eis um prato que o Leão saberá apreciar.*

## **FAISÃO EM «FOIE GRAS»**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um faisão;</b>	<b>Um cálice de conhaque;</b>
<b>Três fígados de aves;</b>	<b>200 g de natas;</b>
<b>Uma fatia de miolo de pão duro;</b>	<b>Duas colheres de café de fécula</b>
<b>Uma fatia fina de presunto;</b>	<b>de batata;</b>
<b>150 g de «foie gras», ou, na sua</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>falta, uma boa «mousse» de</b>	<b>30 g de manteiga;</b>
<b>«foie gras»;</b>	<b>Duas colheres de sopa de óleo de</b>
<b>1 dl de vinho branco seco;</b>	<b>amendoim.</b>

Dêem consistência rapidamente em 30 g de manteiga aos fígados de aves. Piquem-nos, tal como o miolo de pão e o presunto. Misturem este picado com metade do *foie gras*. Guarneçam o interior do faisão com este recheio. Voltem a cozer. Numa frigideira, aqueçam o óleo e deixem alourar o faisão por todos os lados. Deitem sal, pimenta, molhem com o vinho e cubram. Deixem cozer durante uma hora. Tirem o faisão, partam-no e mantenham-no quente à entrada do forno. Cortem a gordura do molho e, fora do fogo, incorporem o resto do *foie gras* passado em passador fino, a fécula diluída num pouco de água e as natas; misturem com batedora de molho e voltem a colocar no fogo por uns instantes, batendo sempre. Cubram o faisão com este molho e sirvam acompanhado por massas frescas

*Um grande prato digno deste Leão soberbo e generoso.*

## **GALO EM CERVEJA**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>Um galo;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Duas colheres de sopa de banha;</b>	<b>50 g de farinha;</b>
<b>300 g de cebolas;</b>	<b>50 g de manteiga;</b>
<b>Meia garrafa de cerveja;</b>	<b>Um frasco de mostarda.</b>
<b>Seis fatias de pão caseiro;</b>	

Cortem o galo em pedaços. Numa grande caçarola derretam a banha e deixem corar os pedaços do galo. Logo que estejam

dourados, tirem-nos da caçarola. Em seu lugar, coloquem as cebolas picadas, reduzam o fogo, façam-nas refogar docemente. Voltem a pôr o galo, molhem com a cerveja, completem com água para que os pedaços fiquem cobertos. Deitem sal, pimenta, tapem, deixem cozer umas boas três horas. Num prato, uma manteiga preparada, misturando com o garfo a manteiga e a farinha. Incorporem-lhe pouco a pouco o conteúdo da caçarola. Deixem torrar as fatias de pão caseiro, banem-nas de mostarda. Ponham as fatias de pão num prato fundo, coloquem os pedaços do galo por cima, cubram com o molho. Sirvam em pratos quentes

*Um prato com molho como ele gosta e, além disso, à base de cerveja, que é perfeita para ele.*

## **CORDEIRO DE CARIL**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,2 kg de lombo de carneiro;</b>	<b>Dois iogurtes;</b>
<b>Três colheres de sopa de óleo de amendoim;</b>	<b>Uma pitada de pimenta;</b>
<b>Duas colheres de sopa de caril;</b>	<b>1 boião de «chutney» de mangas;</b>
<b>200 g de noz de coco em pó;</b>	<b>100 g de miolo de acaju;</b>
<b>Três cebolas novas;</b>	<b>300 g de arroz.</b>

Peçam no talho que cortem a carne. Numa grande tigela, vazem metade do pó de miolo de coco, cubram com a terça parte de 1 l de água a ferver. Deixem em infusão durante dez minutos. Passem pelo filtro, ponham de parte o leite assim obtido. Numa grande frigideira façam alourar os pedaços de carneiro. Escorram-nos. Numa caçarola refoguem em duas colheres de sopa de óleo as cebolas finamente picadas. Juntem a carne, o caril, os iogurtes, o leite de coco, sal, uma pitada de pimenta. Deixem cozer cerca de quarenta e cinco minutos. Para servir, ponham o caril num prato fundo e à parte apresentem um arroz cozido à crioula. Em pequenas taças, deitem o *chutney*, o resto do miolo de coco e o miolo de acaju. Cada um servir-se-á destes ingredientes, que completam perfeitamente um caril

*Apresentados em pratos elegantes (cobre ou porcelana), o caril é um prato que o Leão aprecia porque dá uma impressão de riqueza e de generosidade, quando é um prato relativamente barato.*

## **CHUCRUTE REAL**

*(Para 6 pessoas)*

<b>1,5 kg de chucrute cru;</b>	<b>Uma asa e uma coxa de pato</b>
<b>Um pequeno entrecosto de porco</b>	<b>conservado na gordura;</b>
<b>defumado;</b>	<b>Doze grãos de zimbro;</b>
<b>Doze salsichas de Francoforte;</b>	<b>Uma tira de toucinho;</b>
<b>Cinco salsichas de cominhos;</b>	<b>Duas cebolas;</b>
<b>500 g de toucinho de peito</b>	<b>Uma cenoura;</b>
<b>defumado;</b>	<b>Doze batatas pequenas.</b>
<b>Uma garrafa e meia de «Riesling»;</b>	

Ponha o toucinho e o entrecosto de molho em água fresca durante uma hora. Lavem o chucrute e façam-no branquear dois a três minutos em muita água fervente. Escorram-no completamente e, com um garfo, penteiem-no. Numa grande caçarola, refoguem na gordura do pato (que rodeia a conserva) as cebolas e a cenoura cortadas às rodelas. Juntem o chucrute. Depois enfiem por baixo a tira de toucinho. No centro coloquem o entrecosto e o toucinho, cubram com o chucrute restante. Acrescentem também o zimbro, salguem ligeiramente, apimentem, molhem com o vinho branco. Deixem cozer duas horas em fogo brando. A parte cozam as batatas no vapor e, vinte minutos antes de servir, façam escalfar as salsichas na água quase a ferver e acrescentem por cima do chucrute os dois pedaços de pato conservados em gordura. Para servir disponham numa travessa o chucrute coberto por carnes trinchadas, salsichas e batatas. Coloquem a travessa no centro da mesa, de preferência numa estufa, para que o chucrute não arrefeça

*Suntuoso, o chucrute é um grande prato, que pelo menos uma vez tem de lhe dar no Inverno.*



---

# OS PEIXES

---

## *LAGOSTA À AMERICANA*

*(Para 4 pessoas)*

**Duas lagostas de cerca de 750 g;**      **Um ramo de cheiros;**  
**Uma cebola;**                                      **Uma pitada de pimenta;**  
**Dois tomates;**                                    **250 g de natas;**  
**Dois colheres de sopa de azeite;**      **25 g de manteiga;**  
**Um cálice de conhaque;**                    **Sal, pimenta.**  
**2 dl de vinho branco de qualidade;**

Numa caçarola, em azeite, refoguem a cebola picada. Com uma boa faca, panam em duas as lagostas vivas. Recolham a parte cremosa, separem-na e deem fora o estômago. Introduzam as lagostas na caçarola, corem-nas, reguem com o conhaque, façam arder. Juntem os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços, molhem com o vinho branco. Deitem sal, pimenta, juntem ainda o ramo de cheiros e uma pitada de pimenta. Tapem, deixem cozer quinze minutos. Tirem as lagostas, separem a carne das cascas e das pinças, ponham-nas num prato que vá ao forno. Entretanto, reduzam o molho a metade, passem-no por um coador e voltem a deitá-lo na caçarola. Misturem com a pane cremosa que tinham separado a manteiga amolecida, deem tudo na caçarola, bem como as natas, e mexam. Vertam este molho por cima das lagostas e levem ao forno cinco minutos por baixo do grelhador. Sirvam imediatamente

*O Leão generoso apreciará este prato como entrada, mas podem igualmente apresentar-lho, acompanhado por um arroz crioulo, como prato principal.*

## ***SOPA DE CARANGUEJOS***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Dezesseis pequenos caranguejos;</b>	<b>Dezesseis fatias finas de pão</b>
<b>Seis cebolas;</b>	<b>torrado;</b>
<b>Quatro tomates;</b>	<b>Duas colheres de sopa de</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>concentrado de tomate;</b>
<b>Um ramo de cheiros;</b>	<b>Uma pitada de pimenta;</b>
<b>Duas colheres de sopa de azeite;</b>	<b>75 g de queijo ralado;</b>
	<b>Sal, pimenta.</b>

Numa panela, refoguem em fogo brando as cebolas picadas. Juntem os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados, o ramo de cheiros, sal, pimenta e o concentrado. Deixem cozer destapado durante dez minutos. Por outro lado, numa outra panela, fervam 1,5 l de água salgada e deem nela os pequenos caranguejos previamente lavados em água corrente. Deixem cozer oito a dez minutos. Escorram e ponham de lado o caldo da cozedura. Num almofariz, esmaguem os caranguejos, deem-nos no molho de tomate, acrescentem o caldo da cozedura e uma pitada de pimenta. Deixem cozer mais quinze minutos. Passem a sopa pelo passador fino e sirvam-na imediatamente, apresentando à parte o queijo ralado e as fatias de pão torrado

*Uma sopa delicada para lhe dar prazer.*

## ***LAGOSTINS A NADO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Trinta e dois lagostins de patas</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>vermelhas, de preferência;</b>	<b>Oito grãos de coriandro;</b>
<b>Uma garrafa de vinho branco de</b>	<b>Uma pitada de pimenta moída;</b>
<b>qualidade;</b>	<b>Três ramos de funcho;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>Um dente de alho.</b>
<b>Duas cenouras;</b>	

Numa panela, deem o vinho branco, 1 l de água, as cenouras, as cebolas às rodélas, os ramos de funcho, o alho, o ramo de cheiros, o coriandro, o sal, a pimenta. Tapem e deem cozer

durante vinte minutos a partir da ebulição. Entretanto, extraíam a pequena tripa que se encontra na cauda dos lagostins, mas com cautela, para não se arranharem. Enxáguem os lagostins em água corrente e mergulhem-nos na água a ferver. Deixem cozer dez minutos. Escorram os lagostins, coloquem-nos num prato fundo, façam que o caldo se reduza a metade. Deitem a redução por cima dos lagostins, sirvam imediatamente em pratos fundos

*Ele gostará de deslumbrar os seus convidados com este prato simples e luxuoso.*

## **CALDEIRADA GAULESA**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>800 g de moréia cortada às postas;</b>	<b>Uma folha de aipo doce;</b>
<b>Seis salmonetes;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>600 g de congro (perto da cabeça) cortado às postas;</b>	<b>150 g de natas;</b>
<b>Um cherne em filetes;</b>	<b>Doze fatias de cacete secas;</b>
<b>Dois cebolas;</b>	<b>75 g de queijo ralado;</b>
<b>A parte branca de um alho-porró;</b>	<b>1 kg de batatas de polpa dura;</b>
	<b>Um limão.</b>

Em 25 g de manteiga, refoguem as cebolas, o branco do alho-porró e a folha de aipo, cortado fino. Juntem as postas de congro, a cabeça e as espinhas do cherne. Enchem com 3l de água, deitem sal, pimenta, tapem. Deixem cozer trinta minutos em fogo vivo. Passem o caldo, com força, para lhe espremer todos os sucos. Voltem a vaziar o caldo numa panela própria. Adicionem as batatas descascadas e cortadas às rodelas. Deixem cozer quinze minutos. Acrescentem a moréia, cozinhem mais dez minutos, ponham depois os salmonetes e os filetes de cherne, deixem ferver cinco minutos. Retirem os peixes, coloquem-nos num prato fundo com as batatas, liguem o caldo do peixe, as natas e o sumo de um limão. Sirvam peixe, batatas e fatias de pão em pratos fundos. Reguem amplamente com o caldo

*Simultaneamente sopa e prato único, esta «caldeirada» abundante satisfará ao mesmo tempo o lado faustoso e guloso do Leão.*

## **OSTRAS NO ESPETO**

*(Para 4 pessoas)*

**Vinte e quatro grandes ostras de viveiro;**  
**Um miolo de pão seco;**  
**Dois ovos;**  
**100 g de farinha;**  
**100 g de manteiga;**

**Um tigela de molho tártaro**  
**(maionese + alcaparras + pepinos pequenos + ervas aromáticas, sendo tudo picado);**  
**Seis espetos de madeira;**  
**Dois limões.**

O pão ralado branco obtém-se tirando a côdea ao miolo do pão e raspando, quer com a raladeira de queijo, quer com um aparelho elétrico. Preparem três pratos: no primeiro ponham a farinha, no segundo batam dois ovos em omelete, no terceiro espalhem o pão ralado. Abram as ostras, tirem-nas das conchas, embrulhem-nas rapidamente na farinha, no ovo batido e por fim no pão ralado. Enfiem seis ostras em cada espeto. Numa grande frigideira, aqueçam a manteiga e dourem as espetadas. Tirem-nas, façam-nas dourar do outro lado. Sirvam imediatamente as espetadas regadas com sumo de limão e acompanhadas por molho tártaro

*Uma maneira econômica de servir um produto de luxo, eis o que deverá agradar-lhe.*

---

## **OS LEGUMES**

---

### **«GRATIN» DE BERINJELAS**

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro boas berinjelas;**  
**Óleo para fritar;**  
**1,5 kg de tomates;**  
**Dois cebolas;**  
**Dois dentes de alho;**

**Duas colheres de sopa de azeite;**  
**Um ramo de cheiros;**  
**75 g de queijo ralado;**  
**Sal, pimenta.**

Comecem por preparar a polpa de tomate da seguinte maneira: numa grande caçarola, refoguem no azeite as cebolas cortadas em rodelas finas, acrescentem os tomates cortados aos quartos e sem sementes, os dentes de alho, o ramo de cheiros. Deitem sal, pimenta. Misturem bem e, destapando, deixem cozer cerca de quarenta e cinco minutos em fogo médio. A água do tomate deve ser completamente evaporada. Passem este caldo pelo passador fino e, uma vez passado, recolorem-no suavemente em fogo brando para que engrosse. Quando estiver em ponto, separem-no. Bem entendido, pode ser preparado de véspera. Descasquem as berinjelas, cortem-nas às fatias, no sentido do comprimento, e, à medida que o façam, introduzam-nas num passadouro, polvilhando-as levemente com sal. Ponham-nas dentro de água cerca de uma hora. Numa grande frigideira aqueçam 0,5 l de óleo, façam as berinjelas refogar em várias vezes. Escorram-nas num passador, depois enxuguem-nas em papel absorvente. Num prato para gratinar, disponham, por camadas, berinjelas, molho, queijo ralado. Enchem assim todo o prato e levem a forno quente (aceso quinze minutos antes), deixem cozer cerca de vinte a trinta minutos. Sirvam muito quente com carnes grelhadas ou assadas

*Um excelente legume para o Leão. Assim preparado, um prato formidável.*

## **ESPAGUETE «CARBONARA»**

*(Para 4 pessoas)*

<b>400 g de espaguete;</b>	<b>100 g de queijo ralado;</b>
<b>Uma colher de sopa de óleo;</b>	<b>250 g de toucinho de peito</b>
<b>Dois ovos completos;</b>	<b>defumado;</b>
<b>Três gemas de ovos;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>250 g de natas;</b>	<b>Sal, pimenta, noz-moscada.</b>
<b>100 g de parmesão ralado;</b>	

Numa panela, deixem cozer a massa em muita água fervente salgada e com óleo. Contem doze a quinze minutos de cozedura, mexendo várias vezes. Durante este tempo aqueçam um grande prato fundo sobre uma caçarola com água. Cortem em fatias muito finas o toucinho, ponham-no a dourar na frigideira,

mantenham-no quente. Numa tigela, batam os ovos inteiros e as gemas em omelete. Tirem a manteiga do frigorífico antecipadamente, para que não esteja demasiado dura. Escorram o espaguete, ponham-no no prato fundo quente, com a manteiga, as natas, a noz-moscada, o toucinho, metade dos queijos misturados. Quando a mistura estiver quente, deem os ovos batidos, mexam de novo. Sirvam muito depressa em pratos quentes. Apresentem o resto dos queijos ralados à parte

*Massas que aqui se tornam um prato suntuoso e delicado.*

## ***PEPINOS EM MANTEIGA***

*(Para 4 pessoas)*

**Dois pepinos;  
75 g de manteiga;**

**Salsa;  
Sal, pimenta.**

Descasquem os pepinos, cortem-nos em quartos no sentido do comprimento, extraiam-lhe as sementes e preparem-nos primeiro aos bocados, depois às azeitoninhas. Mergulhem-nos durante cinco minutos numa grande quantidade de água fervente salgada. Escorram-nos bem e sequem-nos em papel absorvente. Numa frigideira, derretam a manteiga, juntem os pepinos, deem sal, pimenta. Deixem assim fritar dez minutos, voltando-os várias vezes. Polvilhem com salsa picada e sirvam

*Mais um legume raramente utilizado quente, que surpreenderá os amigos e, ao mesmo tempo, lhe agradará.*

## ***PURÊ DE AIPOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Dois aipos-rábanos;  
Três limões;  
Quatro batatas;  
75 g de manteiga;**

**Leite;  
Sal, pimenta, noz-moscada;  
Uma colher de sopa de farinha.**

Descasquem os aipos-rábanos, embebendo-os de sumo de limão. Cortem-nos aos quartos. Descasquem as batatas. Numa panela, fervam 2 l de água salgada. Deixem ferver, juntem o sumo de um limão e a farinha diluída num pouco de água (é um «branco», para que os aipos fiquem bem brancos). Quando a ebulição voltar, adicionem os aipos e as batatas, deixem cozer durante cerca de trinta minutos. É preciso que os aipos fiquem tenros. Escorram e passem os legumes pela máquina de moer em grelha fina. Aumentem o purê com leite a ferver e juntem-lhe muita manteiga

*Um legume requintado e pouco vulgar que o Leão apreciará como acompanhamento de carne de porco ou caça.*

## ***FUNDOS DE ALCACHOFRA EM MOSTARDA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro boas alcachofras;</b>	<b>100 g de natas;</b>
<b>Uma colher de sopa de mostarda;</b>	<b>Dois limões;</b>
<b>1 dl de vinho branco seco;</b>	<b>Uma colher de sopa de farinha;</b>
<b>30 g de manteiga;</b>	<b>Um ramo de estragão;</b>
<b>Doas echalotas picadas;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Comecem por cortar as extremidades das folhas das alcachofras. Com uma boa faca, descasquem as alcachofras, rodando-as, para só lhes conservar o fundo. Com uma colher extraíam o recheio. Ao mesmo tempo, vão regando os fundos com sumo de limão. Numa panela façam ferver 3 l de água salgada. Acrescentem então o Sumo de um limão e a farinha diluída num pouco de água (mais um «branco»). Quando a ebulição voltar, introduzam os fundos das alcachofras, deixem-nos cozer durante cinco a oito minutos. Escorram. Cortem os fundos em lamelas espessas. Retirem 1 l de água da cozedura, façam-na reduzir para 0,25 l. Numa frigideira, deixem alourar na manteiga as echalotas picadas, deitem vinho branco e façam refogar completamente. Acrescentem então os 0,25 l de água da cozedura e as natas. Ponham a ferver e adicionem os fundos de alcachofras. Deixem-nos cozer durante cerca de dez minutos, retirem-nos e

conservem-nos quentes. Reduzam o molho para metade e incorporem-lhe a mostarda, batendo com batedeira. Deitem este molho nos fundos de alcachofras e polvilhem com estragão picado

*Um legume delicado e raro, que terá de o encantar, tanto mais que a alcachofra é muito boa para a sua saúde.*

---

## AS SOBREMESAS

---

### ***ACHOCOLATADO DE LARANJA***

*(Para 6 pessoas)*

Para a massa:

**125 g de açúcar;**  
**Quatro ovos;**  
**125 g de farinha;**

**75 g de manteiga derretida;**  
**50 g de cacau em pó;**  
**1 dl de «Grand Marnier».**

Para a guarnição:

**8 dl de «Grand Marnier»;**  
**100 g de manteiga;**  
**150 g de chocolate em barra;**  
**1 frasco de chocolate em canudos;**

**250 g de natas batidas em**  
**«chantilly»;**  
**150 g de cascas de laranja**  
**cristalizadas.**

*A guarnição:* piquem finamente as cascas de laranja cristalizadas e ponham-nas a macerar durante duas horas no *Grand Marnier*: Partam o chocolate numa tigela, façam-no derreter em fogo brando e incorporem a manteiga amolecida. Fora do lume, juntem o *chantilly* e as cascas maceradas

*A massa:* numa terrina quente posta sobre uma caçarola de água quente batam os ovos com batedora com açúcar. Batam até que a mistura suba e em seguida até ao completo arrefecimento. Deitem de uma só vez a farinha peneirada e misturem com espátula. Juntem também a manteiga derretida e o cacau.

Misturem e guarneçam uma forma barrada com a preparação. Deixem cozer em forno brando durante uma meia hora. Tirem da forma para cima de uma grelha e deixem arrefecer. Cortem o bolo em três fatias, embebam cada uma delas num pouco de *Grand Marnier*; barrem-nas com os três quartos do creme. Reconstituam o bolo e cubram por cima e em volta com o creme restante. Decorem com o chocolate em canudos

*O vosso Leão certamente vos oferecerá uma taça de champanha para saborear este bolo.*

## ***SALADA DE FRUTAS***

*(Para 6 pessoas)*

<b>200 g de framboesas;</b>	<b>150 g de morangos silvestres;</b>
<b>Dois pêssegos;</b>	<b>3 dl de caramelo de açúcar em</b>
<b>Quatro damascos;</b>	<b>garrafa.</b>

Lavem as framboesas e os morangos silvestres, escorram-nos, tirem-lhes os pés. Enxuguem os outros frutos. Cortem os damascos e os pêssegos aos quartos. Distribuam todos os frutos por taças individuais, reguem com caramelo de açúcar. Ponham no frigorífico até ao momento de servir

*Ele certamente juntará a esta salada de frutas um pouco de natas, o que em nada a prejudicará.*

## ***TARTE DE DAMASCOS***

*(Para 6 pessoas)*

Para a massa:

<b>250 g de farinha;</b>	<b>Uma pitada de sal;</b>
<b>125 g de manteiga;</b>	<b>30 g de açúcar mascavado.</b>
<b>Um ovo;</b>	

Para a guarnição:

<b>750 g de damascos;</b>	<b>100 g de açúcar mascavado;</b>
<b>100 g de natas;</b>	<b>Uma colher de café de maizena.</b>
<b>Dois ovos;</b>	

Na bancada de trabalho, vazem a farinha, ponham por cima a manteiga, tirada antecipadamente do frigorífico e cortada aos pedaços. Trabalhem com a ponta dos dedos e estendam a massa com o ovo, levemente batido, e um pouco de água, se for necessário. Façam uma bola, deixem-na repousar trinta minutos em ambiente fresco. Estendam a massa com o rolo e forrem uma forma de tarte levemente barrada e enfarinhada. Numa terrina, misturem com batedeira os ovos completos, a maizena, as natas, o açúcar. Extraíam os caroços aos damascos e coloquem as metades no fundo da massa, levem a forno quente durante quinze minutos. Tirem a tarte, deitem o creme por cima dos damascos, voltem a levar ao forno mais quinze minutos, reduzindo um pouco o fogo. Sirvam momo ou frio

*Uma vez que ele gosta de fruta e os damascos são bons para a sua saúde, preparem-lhe esta tarte, fácil de fazer.*

## **GELADO DE CASTANHAS**

*(Para 4 pessoas)*

<b>500 g de creme de castanhas</b>	<b>Um pau de baunilha;</b>
<b>baunilhado;</b>	<b>Um cálice de rum;</b>
<b>1 l de leite;</b>	<b>Uma sorveteira;</b>
<b>Seis gemas de ovos;</b>	<b>Uma colher para gelo.</b>
<b>100 g de pedacinhos de castanhas;</b>	

Numa caçarola batam as gemas de ovos e diluam-nas no leite fervido e baunilhado. Ponham a caçarola em fogo brando e deixem chegar a creme, mexendo, sem deixar ferver. Fora do fogo, incorporem o creme de castanha, misturando com a ajuda de uma batedeira. Perfumem com o rum. Encham uma sorveteira (ou, se faltar, uma tigela de plástico), metam no congelador durante uma hora. Tirem do congelador, acrescentem os pedacinhos de castanhas, misturem com um garfo, voltem a meter no frigorífico por mais duas horas. Sirvam em taças individuais, fazendo uma ou duas bolas com a ajuda da colher de gelado

*Uma sobremesa de qualidade, muito boa para ele, em qualquer estação.*

## **PRETO E BRANCO**

(Para 6 pessoas)

Para a massa:

<b>Quatro ovos;</b>	<b>150 g de açúcar;</b>
<b>150 g de farinha;</b>	<b>20 g de cacau em pó. 20</b>
<b>g de fécula;</b>	

Para o xarope:

<b>150 g de açúcar;</b>	<b>1 dl de rum.</b>
-------------------------	---------------------

Para a guarnição:

<b>300 g de natas;</b>	<b>Um pacotinho de açúcar</b>
<b>150 g de açúcar mascavado;</b>	<b>baunilhado;</b>
	<b>300 g de chocolate em barra.</b>

Preparam o xarope deitando o açúcar numa pequena caçarola, cubram-no com água. Façam-no ferver e deixem engrossar. Fora do lume, perfumem com o rum. Ponham de parte. Numa terrina, sobre uma caçarola com água quente, batam os ovos completos com o açúcar. Trabalhem até que os vejam duplicar de volume, depois até ao completo arrefecimento. Acrescentem de uma só vez a farinha peneirada com a fécula e o cacau. Misturem com espátula. Guarneçam uma forma barrada com a preparação e ponham-na a cozer em forno brando durante trinta minutos. Tirem da forma para cima de uma grelha e deixem arrefecer. Façam subir as natas batendo-as com duas colheres de sopa de água gelada, em *chantilly*. Quando começar a subir acrescentem o açúcar. Deixem de bater logo que a nata se tomar espumosa. Derretam metade do chocolate em banho-maria. Aumentem-no com metade do *chantilly*. Recortem a massa em três discos, embebam-nos no xarope. Barrem um disco com creme de chocolate, o segundo com *chantilly*, cubram-nos com o terceiro. Ralem o que resta do chocolate e deixem-no cair sobre o bolo para o decorar

*Mais um maravilhoso bolo de chocolate, como ele gosta.*

# A VIRGEM

*À mesa: rigor e legumes em água*





Não se trata de uma Virgem louca, mas de uma Virgem sábia. Ela gosta daquilo que é bom para ela, rejeita o resto, e a lista é mais longa no segundo caso do que no primeiro. Sofre dos intestinos, é o seu ponto fraco. Ela sabe. Quase merece o título de doente imaginária afetada por aquela hipocondria definida pelo dicionário: estado de ansiedade de perpétua a propósito da saúde. No tempo de Molière, esta angústia encontrava-se situada ao nível do abdome, por pura coincidência, sem dúvida. Os finos traços do seu pequeno rosto oval e expressivo demonstram toda a melancolia que uma excessiva refeição lhe inspira. Ora, tudo é excesso para a Virgem...

Na cozinha, que é muitas vezes o seu lugar de eleição, mais pelo gosto pela ordem e pelo arranjo do que pelo atrativo pelas vitualhas, trabalha com minúcia, método, economia rigorosa, exatidão. Sejam pontuais, se ela vos convidar. A Virgem é um signo de *rigor*. Não aceita as vossas extravagâncias a propósito de nutrição. Preparou-vos uma alimentação sã, legumes cozidos em água, alimentos crus, folhados de trigo com, rigorosamente, uma leve tostadela. O seu espírito prático e prudente vai direto à finalidade. Para que se arriscar ao enfarte por comer demasiado? Duplo esbanjamento.

No restaurante, adora falar dos seus desgostos sentimentais, dos seus aborrecimentos de dinheiro e de saúde, sem exagero, naturalmente. Sofre apenas, com subtilidade e um pouco de astúcia, todas as influências externas. Mas não ao ponto de engolir pratos cozinhados, os cremes, os doces, as refeições apuradas com múltiplos requintes e acompanhadas por variados vinhos, que ela sabe serem maus para a sua saúde. Como se julga vítima de mil males antes de começar a refeição, engole umas quantas pílulas rosadas, verdes e azuis, mas também podem ser gotas cintilantes. Cheia de precaução, nunca sai sem os medicamentos.

Dir-vos-á sem vergonha que comeu «antes», porque segue uma dieta muito rigorosa. Não comerá mais do que um legumezinho magro e bem cozido. Não podereis exercer qualquer influência nela. As exortações, os incitamentos ao excesso, as súplicas e pedidos para uma quebra, os apelos a menos firmeza,

as seduções, concussões, as cumplicidades, ficarão sem efeito, bem como a exposição de razões que a sua inteligência apreende no entanto perfeitamente. A sua vida interior toma a passividade da força de inércia e a sua perseverança levará a melhor a todas as vossas tentativas. Mas por que razão a não deixam à vontade?

Ela tem razão. Come-se demasiado. E mal. Gastam a vossa saúde e o vosso dinheiro. Os seus raciocínios não têm falha porque ela é inteiramente imparcial. É boa, pura, humana. São coisas que contam, mesmo que à mesa teime em só servir endívias. Da refeição espartana que vos impõe, vereis que se retiram alegrias serenas e suaves de que não se suspeita.

Se a amam, descobrirei a simpatia que dela se solta e tem por vós, se bem que não vos fale disso. Se não a amam? Aprendam a conhecê-la. Amá-la-ão. Apesar de todos os seus defeitos culinários.

E, principalmente, não esqueçam que ela tem honor a nódoas na toalha.

*Data:* de 23 de Agosto a 22 de Setembro.

*Signo da Terra,* regido por Mercúrio.

*Ponto forte:* ordem patológica.

*Características:* método, ordem, lógica, maleabilidade, inteligência, humanidade.

*A mesa:* segue geralmente uma dieta pelo medo de ficar doente por comer.

*Pecado capital:* o rigor.

*Cor:* castanho.

*Pedra:* ágata.

*Ervas e infusões:* tomilho, valeriana, verbena.

### **Aquilo de que gosta**

Poucas coisas.

Os alimentos crus, as saladas, os legumes cozidos em água. Os cereais.

Os pratinhos com ervas. As carnes grelhadas, a cozinha salgada.

As comotas. A água mineral a acompanhar a comida. O chá, as infusões.

Os alimentos são.

Ordem à mesa. E, como é equilibrada, gosta daquilo que é bom para ela.

Sente-se tão feliz por a si mesma impor uma dieta!

### **Aquilo que detesta**

Como é sensata, detesta aquilo que lhe faz mal.

E principalmente: os pratos pesados e gordos, os molhos (exceto o iogurte), os pratos indigestos, as especiarias, os rins, as pastelarias, os açúcares, os cremes, o vinho.

### **O que é bom para ela**

Abacate, nabo cru e cozido, tomate, taráxaco, chicória vermelha, erva-benta, endívias.

Cenouras, feijões verdes, abóbora, aboboreira.

Todos os cereais: as batatas, as lentilhas, o arroz integral, a aveia, o pão. As carnes grelhadas magras.

Os figos, groselhas, amoras, mirtilos, maçãs, nêspelas, limões. Os frutos cozidos, as ameixas.

A salsa, o cerefólio, o estragão, o tomilho, o louro, o serpão, o funcho, o zimbro, os cominhos.

Os frutos secos, principalmente: damascos, as amêndoas, as tâmaras.

O sulfato de potássio, a vitamina D e o creme de castanha.

### **O que lhe faz mal**

Os pratos cozinhados, as gorduras animais.

O pão branco fresco e pouco cozido.

O alho-porró. O agrião. Os legumes secos, especialmente os feijões, todos os feculentos.

Os cremes, as conservas, os congelados.

A charcutaria, as carnes preparadas, as miudezas, as especiarias, o vinho, as bebidas geladas, as águas gasosas e os alimentos que fermentam no intestino.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DA VIRGEM

**Rabanete em salada  
Trutas em azul  
Arroz crioulo  
Paras em xarope de framboesas**



---

# AS ENTRADAS

---

## ***SALADA DE COUVE BRANCA***

*(Para 4 pessoas)*

**Meia couve branca;**                      **Dois limões;**  
**Seis colheres de sopa de azeite;**      **Sal, pimenta.**

Com uma boa faca, cortem muito finamente a couve. Ponham-na numa saladeira, polvilhem-na com sal e pimenta. Reguem com azeite e o sumo dos limões, misturem. Sirvam muito fresco uma hora depois

*Natureza e frescura, uma entrada que lhe agrada.*

## ***SALADA DE RABANETES***

*(Para 4 pessoas)*

**Uma lata de rabanetes-rosa;**              **Duas colheres de sopa de vinagre;**  
**Um rabanete-preto;**                      **Sal, pimenta;**  
**Um boião de iogurte;**                      **Um ramo de cerefólio.**

Descasquem os rabanetes-rosa e o rabanete-preto. Cortem os rabanetes-rosa em finas rodela e o rabanete-preto aos quadrados. Introduzam tudo numa saladeira, polvilhem com cerefólio picado. Numa tigela, façam um molho com o iogurte, o vinagre, sal e pimenta. Deitem por cima dos rabanetes. Misturem

*Uma salada estilo vegetariano que é conveniente para o seu temperamento.*

## ***PRESUNTO COM FIGOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Doze figos;**

**Doze finas fadas de presunto de boa qualidade.**

Peçam na charcutaria que cortem muito finas as fatias de presunto. Cortem cada figo em quatro. Em pratos individuais, apresentem três fatias de presunto rodeadas por três figos cortados

*Produtos de qualidade para uma receita mais do que simples.*

## ***SALADA À NICE***

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de feijões verdes cozidos em água;**

**Quatro tomates;**

**Duas cebolas;**

**Um miolo de aipo;**

**100 g de azeitonas pretas;**

**150 g de atum em azeite;**

**Um pimentão verde;**

**Meia salada;**

**150 g de anchovas com sal;**

**Seis colheres de sopa de azeite;**

**Duas colheres de sopa de vinagre;**

**Sal, pimenta;**

**Um raminho de manjeriço;**

**Dois ovos cozidos.**

Comecem por tirar o sal às anchovas pondo-as de molho durante uma hora em água fresca. Escorram-nas, tirem-lhes as espinhas. Numa saladeira, introduzam as cebolas, a alface e o aipo cortado fino, os tomates cortados em quartos, o pimentão cortado em finas lamelas, os feijões verdes, o atum esfarelado e as anchovas. Numa tigela preparem um molho com o azeite, o vinagre o sal, a pimenta. Decorem por cima, com rodela de ovos cozidos e o manjeriço picado

*Uma salada um pouco mais elaborada, mas de que a Virgem tem de gostar.*

## **CENOURAS RALADAS EM LIMÃO**

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de cenouras raladas;**                      **Um ramo de salsa picado;**  
**Cinco colheres de sopa de azeite;**            **Sal, pimenta.**  
**Dois limões;**

Descasquem as cenouras, raspem-nas e vão-nas introduzindo numa saladeira. Numa tigela, façam um molho com azeite, o sumo dos limões, sal, pimenta. Reguem as cenouras com este molho, misturem, ponham a arrefecer durante uma hora. No momento de servir, polvilhem com a salsa picada

*Sóbrio e saudável, esta salada é a imagem daquilo de que ela gosta.*

---

## **AS CARNES**

---

### **VACA ATADA**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

Para o cozido:

**500 g de entrecosto;**                              **Um nabo;**  
**Duas cenouras;**                                    **Duas cebolas;**  
**Dois alhos-porros;**                                **Um ramo de cheiros.**

Para o prato:

**1 kg de aba de vaca;**                              **Seis alhos-porrós;**  
**Oito cenouras;**                                    **Seis batatas;**  
**Três nabos;**                                        **Sal grosso, pimenta.**

Comecem por preparar um primeiro cozido com o entrecosto, duas cenouras, dois alhos-porrós, um nabo, duas cebolas e o ramo de cheiros. Ponham-nos a cozer durante duas horas e meia em 3 l de água. Tirem a carne e os legumes, coem o caldo.

Preparem todos os legumes, exceto as batatas, façam pequenos embrulhos, envolvam-nos separadamente em pequenas musselinas. Mergulhem-nas no caldo a ferver e contem com quarenta e cinco minutos de cozedura para as cenouras, trinta minutos para os nabos, vinte minutos para os alhos-porrós. Cozam as batatas separadamente. Tirem os legumes, conservem-nos quentes num prato fundo no forno com um pouco do caldo. Atem a carne, mergulhem-na no caldo a ferver, contando vinte minutos de cozedura. Tirem a carne, cortem-na às fatias — deve ficar a sangrar como um assado—, cerquem-na de legumes. Sirvam ao mesmo tempo uma chávena de caldo sem a gordura

*Carne suculenta cozida num caldo muito bom. Sobriedade e qualidade.*

## ***FÍGADO DE VITELA ASSADO***

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>1,2 kg de fígado de vitela numa só peça;</b>	<b>Uma tripa seca de porco;</b>
<b>Duas echalotas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Um ramo de cheiros;</b>	<b>Duas colheres de sopa de óleo;</b>
<b>Três copos de vinho branco seco;</b>	<b>30 g de manteiga;</b>
<b>Um copo de madeira;</b>	<b>Uma colher de café de fécula.</b>

Mergulhem a tripa em água fresca durante vinte minutos. Sequem-na. Envolvam com ela o pedaço de fígado. Numa frigideira, dourem em óleo as echalotas picadas. Juntem o vinho branco e o madeira, deixem cozer em fogo brando durante vinte minutos. Numa grande frigideira, derretam suavemente a manteiga, ponham o assado e façam-no dourar a fogo muito lento, em todas as faces. Tirem-no da frigideira, introduzam-no na caçarola e levem-no a forno quente (aceso quinze minutos antes). Ao cabo de vinte minutos, virem o assado, diminuam o fogo e continuem a cozedura por mais vinte minutos. Tirem o fígado, ponham-no numa tábua, extraiam a tripa. Cortem-no às fatias e conservem-no quente num prato de serviço. Tirem a gordura do molho, passem-no pelo coador e façam-no mais consistente, voltando a pô-lo no fogo e juntando-lhe uma colher de café de fécula diluída num pouco de água. Reguem o assado com o molho

*Um assado leve, que agradará.*

## ***ESTUFADO EM VINHO BRANCO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 kg de carne da perna de vaca;</b>	<b>Dez cebolas pequenas;</b>
<b>Uma mão de vitela;</b>	<b>Um tomate grande;</b>
<b>0,5l de vinho branco seco;</b>	<b>200 g de cogumelos;</b>
<b>Duas colheres de sopa de conhaque;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Uma cenoura;</b>	<b>Dois dentes de alho;</b>
<b>Uma cebola grande;</b>	<b>Duas colheres de sopa de óleo.</b>

Deixem em vinho-d'alhos durante uma noite a carne cortada aos pedaços com a cebola e a cenoura cortadas fino, o ramo de cheiros, o alho, o conhaque e o óleo. No dia seguinte, escorram os bocados de carne, ponham-nos a dourar em óleo numa frigideira. Juntem a mão de vitela cortada em duas, o tomate pelado e sem sementes e coada a vinha-d'alhos. Deitem sal, pimenta, tapem e deixem cozer durante duas horas e meia em fogo médio. Juntem então os cogumelos e as cebolinhas. Deixem cozer durante mais trinta minutos

*Mais um prato simples, sem história, mas delicioso.*

## ***FRANGO NO ESPETO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um grande frango;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Três ramos de estragão;</b>	

Mandem esvaziar o frango e atá-lo. Dentro, ponham sal e pimenta. Enfiem-no no espeto e deixem-no assar no grelhador durante uma hora e dez minutos

*Simples e quase naturalista, uma das melhores maneiras de preparar o frango.*

## ***ESPETADAS DE CARNEIRO***

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg do lombo de carneiro;**                      **Azeite;**  
**Um ramo de manjeriço;**                      **Sal, pimenta.**

Cortem a carne em pedacinhos, distribuam-nos por quatro espetos. Num prato fundo, deitem um copo de azeite, sal, pimenta, juntem o manjeriço picado. Rolem cada espetada nesta mistura. Ponham-nas a grelhar no grelhador do forno, contando com cerca de quinze minutos de cozedura. Voltem uma ou duas vezes

*Dar-lhe-ão prazer preparando-lhe estas espetadas.*

---

## **OS PEIXES**

---

### ***TRUTAS EM AZUL***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro trutas;**                                      **Dez grãos de pimenta;**  
**Um grande copo de vinagre de**              **150 g de manteiga;**  
**vinho;**    **Sal, pimenta;**  
**Uma cebola;**                                      **Dois limões.**  
**Uma cenoura;**

Numa panela, introduzam 2 l de água, um copo de vinagre de vinho, sal, pimenta, uma cenoura e uma cebola cortados fino. Deixem ferver e cozer durante quinze minutos. Mergulhem as trutas amanhadas e lavadas, tapem, deixem que volte a ferver e tirem a panela do fogo. Deixem escalfar durante dez minutos. Escorram as trutas, sirvam-nas regadas com manteiga derretida e rodela de limão

*Um prato de que ela gostará.*

## ***SALMONETES EM FUNCHO***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro salmonetes;  
Seis ramos de funcho;  
Meio copo de azeite;**

**Sal, pimenta;  
Um limão.**

Amanhem os salmonetes, mas não os escamem. Num prato que vá ao forno, façam uma cama de funcho, ponham em cima os salmonetes, deem sal, pimenta, reguem com azeite. Distribuam sobre os peixes o limão cortado às rodelas. Deixem assar quinze a vinte minutos em forno quente

*Sempre no limite da dieta, mas mesmo assim muito saboroso.*

## ***SALMÃO EM PAPELOTES***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro postas de salmão;  
300 g de azedas;**

**75 g de manteiga;  
Quatro folhas de papel sulfurizado.**

Preparem, lavem as azedas, cortem-nas com tesouras. Em cada folha de papel sulfurizado façam uma cama de azedas, coloquem por cima uma posta de salmão, deem sal, pimenta, cubram com outra camada de azedas e em cima de tudo ponham um pedaço de manteiga. Fechem o papelote. Metam no forno, aceso quinze minutos antes, deixem assar cerca de dez minutos

*Um peixe perfumado natural, uma excelente receita.*



## ***FILETES DE PESCADA EM VAPOR***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro bons filetes de pescada;**  
**Uma panela de vapor;**  
**Um ramo de salsa;**  
**100 g de manteiga;**  
**Sal, pimenta;**  
**Um limão.**

Lavem os filetes de pescada em água corrente. Enchem de água a parte de baixo da panela, deixem ferver. Na parte superior da panela, coloquem os filetes de pescada. Ponham a parte de cima para baixo e deixem cozer em vapor durante vinte minutos. Escorram, deitem sal, pimenta. Disponham os filetes no prato de serviço, reguem com manteiga derretida e o sumo de um limão

*Esta sobriedade deverá seduzi-la.*

## ***PESCADA DE TOMATADA***

*(Para 4 pessoas)*

**Um pedaço de pescada de cerca de 1 kg;**  
**Três tomates;**  
**Duas cebolas;**  
**Um raminho de salsa picado;**  
**Um copo de vinho branco seco;**  
**Sal, pimenta;**  
**40 g de manteiga.**

Lavem o peixe, enxuguem-no. No fundo de uma travessa que vá ao forno, cortem as cebolas em rodelas finas e os tomates aos quartos. Ponham o peixe por cima, polvilhem com salsa e juntem a manteiga aos pedaços. Deitem sal, pimenta, reguem com vinho branco. Metam no forno, que deve estar aceso há já quinze minutos, e deixem assar durante vinte e cinco minutos. Sirvam com batatas cozidas em vapor

*Ainda no limite da dieta, portanto para lhe agradar.*

---

# OS LEGUMES

---

## ***CENOURAS «VICHY»***

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de cenouras;  
50 g de manteiga;**

**Um ramo de salsa;  
Sal, pimenta.**

Descasquem as cenouras, cortem-nas em rodela finas, ponham-nas numa frigideira e cubram apenas com a água necessária. Deitem sal, pimenta, tapem, deixem cozer durante quarenta minutos, em fogo brando, a partir da ebulição. Escorram as cenouras, introduzam-nas numa saladeira, acrescentem a manteiga e a salsa picada. Misturem, sirvam imediatamente

*Este deveria ser o seu prato favorito.*

## ***FRITADA DE SOJA***

*(Para 4 pessoas)*

**750 g de germes de soja;  
Um limão;  
Três colheres de sopa de óleo  
de amendoim;**

**Sal, pimenta;  
Um ramo de salsa.**

Mergulhem a soja durante três minutos em bastante água fervente salgada. Escorram completamente. Numa frigideira, ponham a aquecer o óleo, juntem a soja, fritem em fogo médio, mexendo muitas vezes. Deixem ficar durante vinte minutos. Polvilhem com salsa e reguem com sumo de limão

*A soja é apreciada por todos aqueles que apreciam as dietas.*

## **CAROLO DE BERINJELAS**

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de berinjelas;**  
**Quatro ovos;**  
**Azeite;**

**50 g de queijo ralado;**  
**Sal, pimenta;**  
**Tomilho.**

Descasquem as berinjelas, cortem-nas em rodela finas, polvilhem-nas de sal. Deixem-nas escorrer durante trinta minutos num passador. Envolvam-nas num pano, apertem-nas para esgotar toda a água. Numa frigideira, em azeite, fritem-nas até dourar. Escorram-nas novamente, passem-nas por um moedor de grelha fina. Adicionem sal, pimenta, polvilhem com algumas folhas de tomilho. Juntem os ovos completos um a um. Deitem a preparação num prato que vá ao forno. Polvilhem com o queijo ralado. Deixem assar no forno durante quarenta e cinco minutos

*Um maravilhoso prato de legumes que saberá agradar-lhe.*

## **COUVE-FLOR À INGLESA**

*(Para 4 pessoas)*

**Uma couve-flor;**  
**Dois ovos cozidos;**

**75 g de manteiga;**  
**Sal, pimenta.**

Cortem a couve-flor em ramos. Lavem-na, mergulhem-na em muita água fervente salgada. Deixem cozer cerca de quinze minutos. Escorram. Disponham os ramos de couve-flor de cabeça para baixo numa saladeira, voltem num prato de serviço, polvilhem com ovos cozidos picados e reguem com manteiga derretida

*Uma maneira sã e simples de comer a couve-flor.*

## **ARROZ CRIOULO**

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de arroz agulha;**

**60 g de manteiga.**

Lavem o arroz num passador com água corrente, escorram-no. Mergulhem-no em muita água fria salgada. Deixem cozer durante dezoito a vinte minutos. Escorram, enxáguem em água fresca, escorram novamente. O arroz está pronto. Para o aquecer, depositem-no num prato que vá ao forno com a manteiga cortada em quadradinhos. Façam aquecer em forno brando

*O melhor acompanhamento para os peixes no forno.*

---

## **AS SOBREMESAS**

### ***PERAS EM XAROPE DE FRAMBOESAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro peras;**

**500 g de framboesas;**

**350 g de açúcar mascavado;**

**Um limão.**

**Um pacotinho de açúcar baunilhado;**

Descasquem as peras, espremam sobre elas sumo de limão, para evitar que enegreçam. Ponham-nas de pé numa caçarola, cubram-nas de água, juntem 125 g de açúcar e o açúcar baunilhado. Deixem chegar à ebulição em fogo brando. Mantenham-na durante quinze a dezoito minutos. Escorram as peras numa grelha. Mantenham-nas frias. Durante este tempo, passem pelo *mixer* as framboesas e o açúcar, coem este purê pelo passador fino. Despejam-no num púcaro, guardem-no no frigorífico. No momento de servir, coloquem cada pêra numa taça, cubram com o molho de framboesas

*Estilo compota, mas requintado.*

## ***SALADA DE LARANJAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Seis boas laranjas;**

**Um copo de xarope de açúcar de cana.**

Com uma boa faca, descasquem as laranjas, tirando-lhes a pele branca. Cortem-nas às rodelas e disponham-nas numa compoteira. Reguem com o xarope de açúcar de cana. Deixem uma hora no frigorífico

*Os outros convidados poderão acrescentar uma gota de rum.*

## ***TARTE À RUIBARBO***

*(Para 4 pessoas)*

**250 g de farinha;**

**1 kg de ruibarbo;**

**125 g de manteiga;**

**250 g de açúcar.**

**Meio copo de água salgada;**

Preparem a massa trabalhando com a ponta dos dedos a farinha com a manteiga dividida em pedaços. Molhem com água, formem uma bola. Ponham-na trinta minutos no frio. Descasquem o ruibarbo, cortem-no em três pequenos pedaços. Estendam a massa com o rolo, forrem com ela uma forma de tarte ligeiramente untada. Piquem o fundo da massa com o garfo. Guarneçam o interior com ruibarbo, polvilhem com açúcar. Deixem cozer em forno quente, aceso quinze minutos antes, durante vinte e cinco a trinta minutos. Sirvam como

*Uma tarte na qual muitas vezes não se pensa.*



## ***PÊSSEGOS EM COMPOTA***

*(Para 4 pessoas)*

**1,5 kg de pêsegos brancos;**                      **175 g de açúcar mascavado.**  
**250 g de mirtilos frescos**  
**ou congelados;**

Descasquem os pêsegos, cortem-nos em dois, extraiam o caroço. Introduzam os frutos numa grande caçarola com o açúcar e dois copos de água. Deixem cozer vinte minutos. Deitem a compota numa compoteira, deixem esfriar. No momento de servir, salpiquem por cima com mirtilos

*Uma compota, uma vez que ela as aprecia.*

## **«MUESLI»**

*(Para 1 pessoa)*

**Dois colheres de sopa de flocos**                      **Uma colher de sopa de sumo de**  
**de aveia;**    **limão;**  
**Oito colheres de sopa de água;**                      **150 g de groselhas;**  
**Uma colher de sopa de leite**                              **Uma colher de sopa de**  
**mel. concentrado açucarado;**

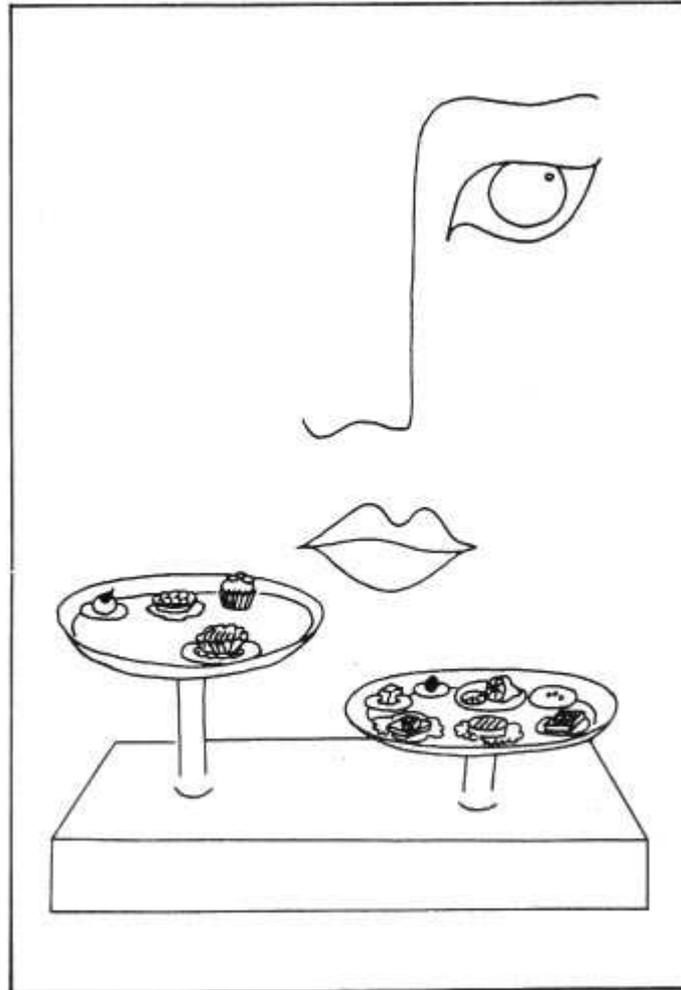
De véspera, deixem os flocos de aveia em água. No dia seguinte, juntem todos os ingredientes citados, misturem e comam ao pequeno-almoço

*Este alimento, que desde há muito tempo deu as suas provas, certamente lhe agradará. As groselhas podem ser substituídas por qualquer outra fruta vermelha, ou, melhor, por uma maçã ralada.*



# A BALANÇA

*À mesa: beleza e sobriedade requintadas*





Atenção! Se a querem seduzir, não a convidem de qualquer maneira. O esteticismo exacerbado é o grande luxo da Balança. Nada de taberna sebenta e cheia de fumo, nem de palácio do banzé. Nada de mau gosto, de receitas assustadoras, de especiarias insensatas, de molhos dementes, de bolos abracadabrantes. Ela não vos fará nenhuma censura. É demasiado requintada para isso. Nem sequer vos apercebereis da sua repulsa. Simplesmente, não se surpreendam se daí em diante recusar os vossos convites.

É sensível, culta, verdadeira, pura, desinteressada. Ama tudo o que diz respeito à arte, beleza, e, indo mais longe, ela é a beleza.

Comerá discretamente, sem ter esse ar, ou espetará claramente no vosso prato uma migalha «para provar» o que pode tornar-se exasperante, porque é muito curiosa. Mexilhona, mandará vir múltiplas e delicadas especialidades variadas. Gosta de mesas estranhas, mas decorativas, a novidade elegante, os bolinhos, os canapés minúsculos e coloridos, uma rodela de limão, uma azeitona, um quadrado de *gruyère*, três grãos de caviar. «Tudo o que é pequeno é bonito.» A disposição dos pratos atrai-a pelas suas iluminações, pelos seus reflexos, pelas suas decorações inúteis, mais do que pelo concreto dos alimentos.

Nunca encomendeis para ela enormes pratadas pesadas, batatas com toucinho, paneladas grosseiras gigantescas, pratos regionais acompanhados por salsichas gigantes. Legumes infinitos, vinhos, bagaços depois do café. Enlouqueceria. O seu olhar angustiado pedindo misericórdia indicará que não vai tardar o momento em que se levantará graciosamente para partir com um sorriso misterioso. É preciso que vos ame muito para ficar e aceitar uma pequenina colherada de cada prato, dizendo: «Oh, eu adoro, mas não ao ponto de comer!»

Ela apenas prova.

Se vos convidar a ir a vossa casa, entrareis num mundo de extrema delicadeza. «Ali, tudo não é mais que ordem e beleza, luxo, serenidade e volúpia.» Com a restrição de que a ordem será talvez desordem, a serenidade alegria, o luxo tomará o

aspecto de pobreza e a volúpia de ascetismo, porque aí se esconde o supremo requinte.

Não vos resta senão conquistá-la com a vossa delicadeza. Ela se abrirá então como uma flor maravilhosa. Mas não esqueceis nunca, *nunca*, que não suporta em absoluto que vos porteis mal, principalmente à mesa.

*Data:* de 23 de Setembro a 22 de Outubro.

*Signo:* do ar regido por Vênus.

*Ponto forte:* a harmonia patológica.

*Ponto fraco:* rins.

*Características:* delicadeza, requinte, curiosidade.

*A mesa:* a decoração conta muito em volta dos pratos delicados, vestidos em luz de velas, em frases cortesias.

*Pecado capital:* a indecisão deliciosa.

*Cor:* rosa

*Pedras:* turmalina e berilo rosado.

*Ervas e infusões:* violeta e tomilho.

### **Aquilo de que gosta**

Os pratos delicados, os petiscos, as saladas complicadas, as pastelarias finas, as aves, codornizes e pombos, os frangos de grãos. A cozinha chinesa, japonesa.

Os pratos decorados, o petiscar. Os bolinhos secos, bicar no prato do vizinho, provar tudo, comer com varinhas de osso e cortar a carne com facas de cabo de nácar.

### **Aquilo que detesta**

Os alimentos pesados e grosseiros. Os pratos de molho espesso, difíceis de digerir; os feijões brancos, as batatas, a gordura, e charcutaria com alho, as massas que empanturram, a carne de porco em sangue; as refeições pantagruélicas, as batatas com toucinho, as paneladas sufocantes, os pratos regionais, os banquetes de casamento, as mesas sujas.

### **O que é bom para ela**

Os espinafres, as saladas, a erva-benta, chicórias, pepinos, alhos-porrós, cabaça, tomate, aipos, cenouras raladas, couves-flores, ervilhas frescas, abóbora-menina, abóbora, taráxico, limão, alho, estragão, funcho, tomilho.

Os peixes magros, as carnes grelhadas: carneiro, frango, coelho, vaca. A baunilha, a canela, os frutos vermelhos: morangos, framboesas. As amêndoas secas.

As vitaminas A e E: óleo de germe de trigo, de soja. O malte, a luzerna, a aveia, o iodo, as algas cozidas, o rabanete-preto, o cobre, a água do Luso.

### **O que lhe faz mal**

As especiarias, a gordura, a charcutaria, os crustáceos, as conservas, as azedas, os espargos, os cogumelos, o pão branco, o leite batido, os queijos, os figos, as uvas, os damascos secos, as avelãs, as castanhas, as ameixas, as tangerinas, as laranjas, o chocolate, o nogado, o alcaçuz.

As sobremesas. O creme de castanhas. As pastelarias, os doces, as águas gaseificadas, a cerveja, a cidra, o vinho branco.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DA BALANÇA

**«Cocktail» de caranguejo**  
**Pombos em azeitonas**  
**Salada de Inverno**  
**Peras Bela Helena**



---

# AS ENTRADAS

---

## «BLINIS»

(Para 4 a 6 pessoas)

**300 g de farinha;**  
**0,5 l de leite;**  
**Três ovos;**

**20 g de fermento de padreiro;**  
**Uma pitada de sal.**

Numa terrina, amassem uma bola de pão com 75 g de farinha e o fermento diluído num copo de leite tépido; é a levedura. Cubram com um pano, deixem esta bola de massa duplicar o volume. Numa outra terrina, deem o resto da farinha, o sal, o fermento, as gemas de ovos. Trabalhem com a espátula e diluam, acrescentando o resto do leite. Tapem com um pano e deixem levedar a massa. No momento de a empregarem, batam as claras em castelo e incorporem-nas na massa. Devem obter uma massa de crepe lisa e um tanto espessa. Ponham a cozer como os crepes, utilizando pequenas frigideiras de 10 cm a 12 cm de diâmetro. Estes crepes voltam-se com a espátula e servem-se quentes

*Os blinis são o acompanhamento ideal do caviar, do salmão, das ovas de salmão, da irá fumada e do esturção defumado. São acompanhados por natas ou manteiga derretida.*

## OVOS NOS SEUS NINHOS

(Para 4 pessoas)

**Quatro ovos;**  
**100 g de queijo ralado;**

**100 g de natas;**  
**20 g de manteiga.**

Numa terrina, batam as quatro claras em castelo. Disponham-nas num prato de barro levemente barrado com manteiga. Com uma colher, abram quatro buracos, polvilhem-nos com queijo ralado,

em cada cavidade coloquem uma gema de ovo. Tapem com o creme, deem sal, pimenta, deixem cozer em forno quente, aceso quinze minutos antes, durante cerca de dez minutos

*Uma entrada muito econômica e no entanto sedutora.*

## ***SALADA AFRICANA***

*(Para 4 pessoas)*

**Duas papaias;  
Um abacate;  
Um limão;  
Um ananás fresco;**

**Oito lagostins;  
Uma tigela de molho maionese;  
Uma pitada de pimenta.**

Mergulhem os lagostins em muita água fervente salgada. Deixem-nos cozer durante oito minutos. Escorram-nos. Tirem-lhes as cascas, conservando apenas as caudas, cortem-nas aos pedaços. Descasquem o ananás, cortem-no em grandes quadrados. Descasquem o abacate, cortem-no aos bocados, ao mesmo tempo vão adicionando o limão. Cortem as papaias em duas, extraiam as sementes e, com uma colher, retirem a polpa. Metam todos estes ingredientes numa saladeira, juntem a maionese e a pimenta, misturem. Guarneçam as meias papaias esvaziadas com esta preparação e conservem frio até ao momento de servir

*Uma entrada de ambiente diferente e requintada que lhe agradará.*

## ***CREME DE ALFACE***

*(Para 4 pessoas)*

**Duas alfaces;  
Três ovos;**

**200 g de natas;  
Sal, pimenta.**

Preparem as alfaces, lavem-nas em várias águas, escorram-nas. Numa panela deixem ferver 2 l de água salgada. Introduzam-lhe as alfaces. Deixem-nas cozer durante vinte minutos. Passem pelo

*mixer.* Na terrina de serviço, ponham as gemas de ovos, deitem pouco a pouco as natas, depois o caldo misturando com batedeira de molhos. Apimentem. Sirvam imediatamente

*Uma sopa requintada que se pode oferecer a uma Balança quando a recebam.*

## «COCKTAIL» DE CARANGUEJO

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um pacote de caranguejo congelado;</b>	<b>0,25 l de molho maionese;</b>
<b>Dois abacates;</b>	<b>Três colheres de sopa de «ketchup»;</b>
<b>Um limão;</b>	<b>Duas colheres de sopa de natas;</b>
<b>Meia caixa de coquinhos;</b>	<b>Tabasco.</b>
<b>Uma pequena alface;</b>	

Com doze horas de antecedência, tirem o caranguejo do frigorífico. Juntem a maionese, as natas, o *ketchup* e umas quantas gotas de tabasco. Misturem. Preparem os abacates, cortem-nos em pedaços e vão pondo limão. Escorram os coquinhos, cortem-nos às rodelas. Lavem a alface. Atapetem o fundo de taças individuais com folhas de alface, guarneçam o interior distribuindo o caranguejo esfarelado, os abacates, os coquinhos, cubram com molho. Conservem fresco até ao momento de servir

*Suficientemente sofisticado para lhe agradar.*



---

# AS CARNES

---

## ***POMBOS EM AZEITONAS***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro pombos;</b>	<b>Duas cebolas picadas;</b>
<b>200 g de azeitonas verdes sem caroços;</b>	<b>0,5 dl de conhaque;</b>
<b>Um copo de vinho branco seco;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
	<b>Duas colheres de sopa de óleo.</b>

Numa grande frigideira, ponham os pombos a alourar no óleo. Logo que estejam dourados, metam-nos numa caçarola com o vinho branco, o conhaque, as cebolas picadas, o sal (muito pouco), a pimenta. Levem ao lume, tapem e deixem cozer trinta e cinco a trinta minutos em fogo médio. Dez minutos antes de servir, juntem as azeitonas molhadas em água fresca e escorridas

*Uma das suas aves preferidas. Aproveitem.*

## ***PERDIGOTOS NA CAÇAROLA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Dois perdigotos;</b>	<b>125 g de natas;</b>
<b>Uma tira de toucinho;</b>	<b>1 dl de vinho branco seco.</b>
<b>Duas colheres de sopa de óleo;</b>	

Envolvam os perdigotos no toucinho, atem-nos. Numa grande frigideira, façam dourar os perdigotos. Logo que estejam dourados, ponham-nos numa caçarola, juntando o vinho branco. Dei-tem sal, pimenta, tapem e deixem cozinhar em fogo médio cerca de trinta minutos. Tirem os perdigotos, cortem-nos em metades,

acomodem-nos no prato de serviço, conservem quente à entrada do forno. Vazem as natas na caçarola, dêem duas fervuras e vertam o molho por cima dos perdigotos

*Aproveitem o tempo da caça para lhe oferecerem estes maravilhosos perdigotos.*

## ***POMBAS NO FORNO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro pombas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Uma tira de toucinho;</b>	<b>Quatro fatias de miolo de pão</b>
<b>Duas colheres de sopa de gordura</b>	<b>cortadas em duas e fritas na</b>
<b>de ganso;</b>	<b>frigideira.</b>
<b>0,5 dl de conhaque;</b>	

Esvaziem as pombas, conservando os fígados. Deitem sal e pimenta dentro das aves, juntem uma avelã de gordura de ganso. Envolvam as pombas no toucinho, atem-nas e assem-nas, numa travessa, no forno, durante trinta e cinco minutos. Entretanto, dêem mais consistência na frigideira aos fígados, no que resta da gordura do ganso. Piquem-nos e juntem-lhes uma gota de conhaque para obter um creme. Barrem as fatias de miolo de pão torradas com esta preparação. Coloquem estes canapés num prato quente. Tirem as pombas do forno, cortem-nas em duas, disponham-nas em cima das meias fatias. Conservem quente. Aqueçam o molho da cozedura juntando o conhaque. Dêem uma fervura, reguem as aves com este molho. Sirvam imediatamente

*A pomba, uma ave requintada para saborear em Setembro.*



## **PORCO À VIETNAMESA**

*(Para 4 pessoas)*

<b>500 g de lombo de porco;</b>	<b>Duas colheres de sopa de vinho branco seco;</b>
<b>Uma lata de ananás às rodelas;</b>	<b>Duas colheres de café de fécula de batata;</b>
<b>Duas colheres de sopa de banha;</b>	<b>Um pimentão pequeno;</b>
<b>Um pimentão;</b>	<b>Duas colheres de sopa de vinagre de vinho;</b>
<b>Uma cebola picada;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Uma raiz de gengibre;</b>	
<b>Três colheres de sopa de molho de soja;</b>	

Cortem o lombo de porco aos quadrados. Coloquem-nos numa terrina com o vinho branco, duas colheres de sopa de molho de soja. Misturem, deixem macerar trinta minutos. Sequem num papel absorvente. Dourem na frigideira os pedaços de lombo, numa colher de sopa de banha. Na mesma frigideira e na banha restante, deixem refogar suavemente a cebola picada e o pimentão cortado finamente. Contem doze a quinze minutos de cozedura, mexendo com frequência. Escorram o ananás. Numa pequena terrina, diluam a fécula em metade do sumo do ananás, no vinagre, numa colher de sopa de molho de soja. Vazem este molho por cima da cebola e do pimentão, acrescentem o gengibre pelado e ralado. Deitem sal, pimenta. Juntem o porco cozinhado e o ananás cortado aos quadrados. Deixem cozer lentamente durante cinco minutos

*Cozinha chinesa como ela gosta.*

## **«TOURNEDOS» EM CREME**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro «tournedos» de lombo;</b>	<b>100 g de natas frescas;</b>
<b>Duas echalotas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>1 dl de vinho branco seco;</b>	<b>Óleo.</b>

Numa frigideira de fundo espesso, alourem em fogo vivo os *tournedos*. Logo que estejam dourados, voltem-nos, deixem dourar a segunda face, deitem sal, pimenta. Conservem quente no prato

de serviço à entrada do forno. Rapidamente, na mesma frigideira, refoguem as echalotas picadas. Molhem com o vinho branco, deixem reduzir até metade. Acrescentem as natas, dêem duas fervuras, vertam o molho sobre os *tournedos*. Sirvam imediatamente

*Este «tournedos» vestido a seduzirá.*

---

## OS PEIXES

---

### *CONCHAS EM TOMILHO*

*(Para 4 pessoas)*

**Dezesseis vieiras;  
150 g de manteiga;**

**Uma colher de café de tomilho  
desfolhado; Sal,  
pimenta.**

Tirem a manteiga do frigorífico com uma hora de antecedência. Com o garfo, amassem-na com o tomilho, deem um pouco de sal, de pimenta. Abram as conchas, extraindo apenas o coral e as nozes. Lavem-nas em água fresca, escorram-nas. Conservem quatro grandes conchas. Em cada uma distribuam quatro corais e quatro miolos escalopados, cubram com uma camada de manteiga com tomilho. Deixem cozer em forno médio durante dez a doze minutos. Sirvam muito quente

*Nada de mais delicado, inteiramente para ela.*



## ***TRUTAS EM ERVAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro trutas;**  
**Um ramo de cerefólio picado;**  
**Um ramo de salsa picado;**  
**200 g de natas;**  
**Um pacotinho de caldo de carne em pó;**  
**Uma colher de café de fécula.**

Peçam na peixaria que esvaziem as trutas pelas guelras. Lavem-nas, enxuguem-nas. Coloquem-nas num prato para ir ao forno. Polvilhem com metade do pacotinho de caldo de carne, cubram de água. Ponham por cima uma folha de alumínio de cozinha e deixem em fogo brando. Quando atingir a ebulição, mantenham-na dois minutos. Tirem delicadamente as trutas, conservem-nas quentes, à entrada do forno. Façam reduzir o caldo para metade. Passem pelo coador. Voltem a levar ao lume, acrescentando as natas e a fécula diluída num pouco de água. Quando o molho cobrir as costas da colher, juntem as ervas picadas. Conservem quente. Tirem delicadamente a pele das trutas, cubram-nas com o molho. Sirvam-nas com batatas cozidas em vapor

*Ela não vai ficar descontente com estas trutas.*

## ***SALMÃO EM MANTEIGA DE ANCHOVAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro postas de salmão fresco;**  
**100 g de manteiga;**  
**Um tubo de creme de anchovas;**  
**Uma colher de sopa de óleo;**  
**Papel sulfurizado.**

Cortem o papel sulfurizado em quatro quadrados. Untem-nos com pincel. Coloquem em cada papel uma posta de salmão, enrolem e fechem. Levem a assar em forno médio durante quinze minutos. Entretanto, com garfo, amassem a manteiga e metade do creme de anchovas. Tirem os papelotes do forno, abram-nos, ponham em cada uma um bocado de manteiga de anchovas. Sirvam imediatamente

*Mais um peixe requintado e que tem a vantagem de se cozinhar muito depressa.*

## ***SALMONETES COM ANCHOVAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro salmonetes;**  
**Uma bisnaga de pasta de anchovas;**  
**1,5 dl de azeite;**

**Um limão;**  
**Um dente de alho;**  
**Uma gema de ovo.**

Escamem os salmonetes, esvaziem-nos, enxuguem-nos. Numa tigela, misturem o azeite, a pasta de anchovas, o alho esmagado, o sumo de limão. Numa travessa de barro, coloquem os salmonetes, reguem-nos com metade do molho. Façam assar em forno quente, aceso quinze minutos antes, durante quinze minutos. Numa outra tigela, diluam uma gema de ovo com o que resta do molho, misturando pouco a pouco. Com ele, cubram os salmonetes à saída do forno

*Salmonetes, anchovas, azeite, uma mistura feliz.*

## ***ESPETADAS DE LAGOSTINS***

*(Para 4 pessoas)*

**Vinte lagostins;**  
**Um ramo de manjeriço;**  
**Um limão;**  
**200 g de manteiga;**

**Duas colheres de sopa de azeite;**  
**Sal, pimenta;**  
**Quatro espetos.**

Com boas tesouras, cortem em cru as cascas dos lagostins. Enfiem cinco lagostins por espeto, rolem-nos em azeite, ponham sal, pimenta. Metam-nos no forno, no grelhador, deixem grelhar dez minutos mais ou menos, voltando-os a meia cozedura. Entretanto, derretam em banho-maria a manteiga salgada e apimentada, batendo-a com batedeira. Juntem o manjeriço picado. Coloquem as espetadas no prato de serviço quente. Sirvam o molho à parte

*Para a Balança, sempre qualidade e requinte.*

## **ALHOS-PORRÓS EM VINHO DO DÃO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,3 kg de alhos-porrós;</b>	<b>Uma colher de sopa de manteiga;</b>
<b>Um ramo de cheiros;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Uma garrafa de vinho do Dão;</b>	<b>Quatro ovos cozidos;</b>
<b>Uma colher de sopa de óleo de amendoim;</b>	<b>Noz-moscada ralada;</b>
	<b>Uma colher de café de farinha.</b>

Descasquem os alhos-porrós para só conservarem as partes brancas. Lavem-nos, escorram-nos. Cortem-nos aos pedaços. Façam aquecer a manteiga e o óleo numa frigideira, refoguem os alhos-porrós suavemente: Polvilhem com farinha, misturem. Molhem com o vinho, juntem o ramo de cheiros, sal e pimenta. Tapem e deixem cozer em fogo brando durante quarenta e cinco minutos. Cinco minutos antes de servir, distribuam sobre o prato metades de ovos cozidos

*Um prato pouco habitual que a surpreenderá e que ela quererá saborear.*



---

# OS LEGUMES

---

**Uma pequena alface;**  
**Um pimentão vermelho;**  
**Um pimentão verde;**  
**Três tomates;**  
**Um pequeno aipo às fatias;**  
**Dez rabanetes;**  
**Duas cebolas;**

**Dez azeitonas pretas;**  
**150 g de natas;**  
**Um limão;**  
**Uma colher de café de concentrado de tomate;**  
**Sal, pimenta.**

Forrem o fundo de uma saladeira com folhas de alface. Guarneçam com pigmentos, cebolas e aipos cortados, tomates partidos aos quartos, rabanetes e azeitonas. A parte, numa tigela, façam um molho com as natas, o sumo do limão, o concentrado, sal e pimenta. Cubram a salada com este molho. Sirvam-na muito fresca, misturando-a no último momento

*Uma taça de vidro dará o requinte de que ela gosta a esta salada refrescante.*

## ***SALADA DE INVERNO***

*(Para 4 pessoas)*

**450 g de endívias;**  
**50 g de nozes;**  
**150 g de queijo ralado;**  
**Uma beterraba;**

**Óleo de amendoim;**  
**Vinagre de vinho;**  
**Mostarda;**  
**Uma echalota.**

Descasquem as endívias, evitem lavá-las, enxuguem-nas com um pano. Cortem-nas finamente. Cortem o queijo e a beterraba aos quadrados. Piquem a echalota. Numa saladeira, coloquem todos os elementos da salada. Numa tigela, à parte, façam um molho com duas colheres de sopa de mostarda, seis colheres de sopa de óleo, uma colher de sopa de vinagre, sal, pimenta. Deitem por cima da salada, misturem no momento de servir

*Para uma Balança, deve ser servida numa saladeira requintada, de prata ou cristal.*

## «GRATIN» DE ABÓBORA-MENINA

(Para 4 pessoas)

Uma grande fatia de abóbora de **0,25 l de leite;**  
**1,3 kg;** **Três ovos;**  
**50 g de farinha;** **Sal, pimenta;**  
**100 g de manteiga;** **Noz-moscada.**  
**0,25l de natas;**

Descasquem a abóbora e extraiam-lhe as pevides. Cortem a polpa em grandes quadrados. Numa frigideira, derretam 50 g de manteiga, juntem a polpa da abóbora, deixem frigar em fogo brando, mexendo muitas vezes. Passem por um moinho de legumes e voltem a pôr ao lume para fazer evaporar toda a água. Numa caçarola, façam um refogado com a manteiga e a farinha, molhem com o leite e as natas, deixem cozer uns minutos. Juntem o purê de abóbora. Depois, fora do fogo, os ovos batidos, o sal, a pimenta, a noz-moscada. Barrem com manteiga um prato para ir ao forno, encham-no com a preparação, deixem gratinar em forno quente durante trinta e cinco minutos

*Um legume muito requintado para servir com grelhados de carneiro.*

## FUNCHOS «AU GRATIN»

(Para 4 pessoas)

**1,3 kg de pequenos funchos;** **75 g de manteiga.**  
**100 g de queijo ralado;**

Tirem as primeiras folhas dos funchos. Lavem os funchos e mergulhem-nos em muita água fervente, salgada. Contem vinte minutos de cozedura a partir da altura em que entrou em ebulição. Escorram completamente. Cortem-nos em dois no sentido do comprimento. Ponham as folhas de funcho num prato para gratinar, polvilhem com o queijo ralado, espalhem nozes de manteiga. Levem a gratinar em forno quente durante trinta minutos

*Um prato simples e bom para ela, mas será necessário fazê-lo gratinar num prato de prata para a seduzir.*

---

# AS SOBREMESAS

---

## ***PERAS BELA HELENA***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro peras completas em calda;      250 g de chocolate em barra.  
0,5 l de gelado de baunilha;**

Em quatro taças individuais, coloquem as quatro peras, metam-nas no frigorífico. No momento de servir, introduzam em cada taça um pedaço de gelado de baunilha. Voltem a pôr no congelador enquanto preparam o molho. Partam o chocolate numa caçarola, acrescentem 0,5 l de água, ponham a derreter docemente ao lume, mexendo. Devem obter um molho em ponto. Deitem-no quente nas taças. Sirvam sem demora

*Uma sobremesa simples que terá de a seduzir.*

## ***COROA DE FRUTOS VERMELHOS***

*(Para 4 pessoas)*

**750 g de frutos vermelhos:                      Uma colher de sopa de «kirsch»;  
cerejas, framboesas, morangos,            Seis folhas de gelatina;  
groselhas;    250 g de natas.  
200 g de açúcar mascavado;**

Lavem os morangos, tirem-lhes os pés, enxuguem-nos. Esbagoem as groselhas. Cortem os pés e extraiam os caroços das cerejas. Numa caçarola, deitem o açúcar, molhem-no apenas até à sua altura. Façam um xarope. Dentro, vazem as cerejas, aqueçam quase até à ebulição durante dez minutos. Escorram as cerejas, ponham de parte o xarope. Introduzam todos os frutos numa grande tigela. Ponham a gelatina de molho numa tigela de

água, escorram-na, apertando-a. Metam-na no xarope, dêem uma fervura, mexendo. Despejem este xarope por cima das frutas, mexam. Perfumem com *o kirsch*. Com um pincel, umedeçam uma forma em coroa, encham-na com os frutos em xarope e levem-na ao frigorífico pelo menos durante quatro horas. No momento de servir, tirem da forma, acompanhem com natas, naturais ou batidas em *chantilly*

*Uma sobremesa de Primavera que tem classe. Logo, tem de lhe agradar.*

## ***CREPES SUZETTE***

*(Para 4 pessoas)*

**Doze crepes finos;  
100 g de manteiga;  
Uma laranja;**

**Dois cálices de «Grand Marnier»;  
100 g de açúcar mascavado.**

Num prato raso, amassem com garfo a manteiga, o açúcar e a casca raspada da laranja. Suavemente, deixem derreter a manteiga numa frigideira em fogo brando. Dobrem os crepes em quatro, ponham-nos a aquecer na frigideira (três ou quatro ao mesmo tempo), reguem com o *Grand Marnier*, queimem. Esta preparação de último minuto faz-se em cima da mesa

*Uma sobremesa luxuosa que a enternecerá.*

## ***TARTE GELADA***

*(Para 4 pessoas)*

**0,5 l de gelado de baunilha;  
300 g de framboesas;  
Um pacote de massa folhada  
congelada;**

**Duas claras de ovo;  
100 g de açúcar cristalizado.**

Estendam a massa com o rolo, com ela forrem uma forma de tarte. Cubram o interior com uma folha de papel sulfurizado,

encham com velhos feijões. Ponham a cozer, em forno médio, durante vinte e cinco minutos. Tirem o papel e os feijões, deixem arrefecer. Desenformem. No fundo, coloquem as framboesas, por cima disponham fatias de gelado de baunilha, cubram com as claras batidas em castelo com o açúcar cristalizado. Levem rapidamente ao forno por baixo do grelhador apenas o tempo de dar cor ao merengue

*Uma tarte gelada para servir quente.*

## «*IRISH COFFEE*»

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro chávenas de muito bom café muito quente;**      **200 g de natas bem frias;**  
**Quatro cálices de uísque irlandês;**      **Quatro copos grossos do estilo do**  
**Quatro quadradinhos de açúcar;**      **copo de taberna.**

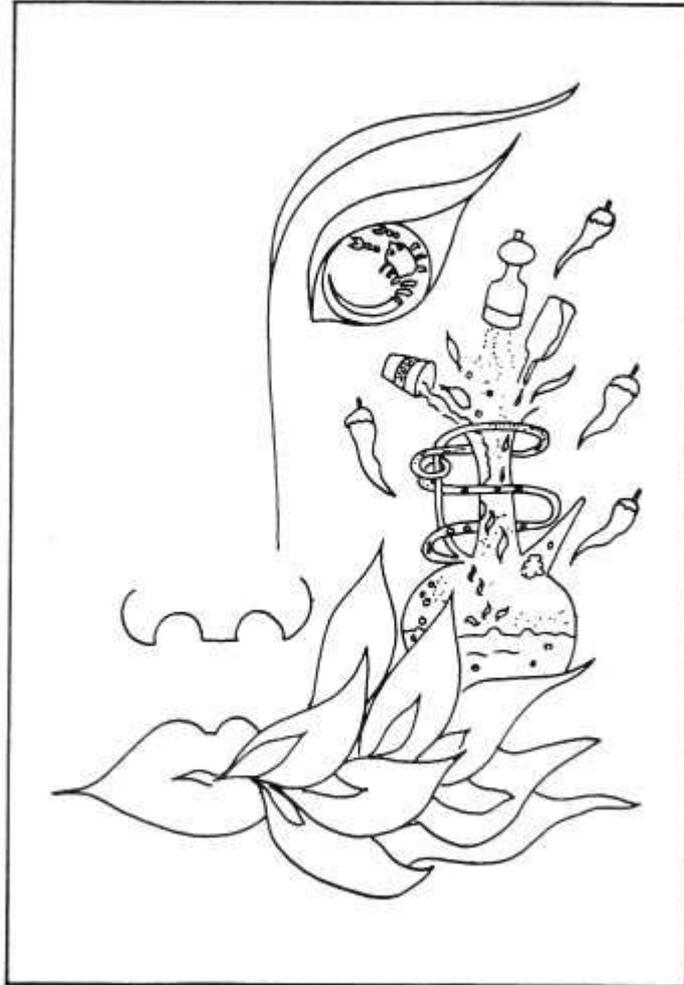
Passem cada copo por água a ferver, enxuguem-nos. Em cada um, deitem um quadrado de açúcar, uma chávena de café quente, um cálice de uísque irlandês. Mexam para que o açúcar derreta. Nas costas de uma colher de café deixem correr as natas até à altura de, pelo menos, 1 cm. Não mexam. Tomem-no imediatamente

*Simultaneamente sobremesa e café, eis um fim de refeição a oferecer de preferência ao meio-dia.*



# O ESCORPIÃO

À mesa: *sensualidade e picantes violentos*





Terrível e perigoso, ardente como a sua cozinha, o Escorpião deslumbrar-vos-á com os seus conhecimentos culinários. Como é evidente, nada daquela alquimia complexa que se verifica nas provas de cozinha mais misteriosas lhe escapa. Os poderes escondidos do homem fazem parte da sua ciência e é um delicado gastrônomo. Usará para vos seduzir todos os seus conhecimentos demoníacos, destruição e regeneração, o estranho, o açucarado e o apimentado, um pouco de magia negra. Por que não? Estais pois avisados.

Estejam em forma para irem a sua casa. Um pouco de relaxamento no patamar. Em jejum desde a manhã, com uma colherada de azeite no estômago para preservar o pobre órgão dos traumatismos que vai sofrer, eis-vos prontos a ingurgitar uma cozinha indiana explosiva, massas estranhas e violentas regadas de harissa, pigmentos vermelhos, especiarias desconhecidas, molhos virulentos, excitantes eróticos, ingredientes afrodisíacos, fortes, fortes, fortes.

É o maior sexual do zodíaco. Não sabiam? Fato útil de conhecer, tal como a sua tendência para o ocultismo. Nada o detém nestes domínios. Não vos matará a sede com palavras, mas com misturas a 95.º Não podeis recusar. O seu mutismo serve-lhe de escudo. A sua vontade impõe os seus desejos. A sua energia sustenta as suas paixões.

É vosso amigo? Tanto melhor. Os seus sentimentos íntegros, duradouros, são inabaláveis. É vosso amante ou vossa amante? Ai, ai! A força do seu olhar desconcertante perscrutará até aos mais pequenos pormenores o cândido azul da vossa íris para saber, entre a pêra em gengibre e o queijo com pimenta, se o seu ciúme se justifica realmente. Amigos, amantes, inimigos, tudo é bom para roer a sua alma vermelha e negra, tão extremista que a si mesma se rói em segredo.

Ser-vos-á preciso muita engenhosidade para tomar a iniciativa e convidá-lo. Todas as dificuldades vos esperam. Não podeis contentar-vos com o mais ou menos: é um autêntico perito. Atenção, comidas pouco condimentadas condenam-vos ao fiasco. Não tenham medo de despejar o pimenteiro na sopa e de lhe

colocar a mostarda ao alcance da mão. Por desgraça, não podeis agradar-lhe sem o prejudicar. A sua saúde reclama salada cozida, perfeita para lhe acalmar os nervos e a libido delirante; ele, porém, abomina-a. Só as gorduras, os estimulantes e as substâncias que inflamam, horríveis para o seu organismo, o interessam.

É inútil empregar o raciocínio. Obteríeis o resultado contrário. O Escorpião destruidor ama o perigo. Polícia, detetive, espião, agente secreto duplo, mesmo triplo, acumula emoções fortes. Não apeleis para a sua ternura, ele só conhece a dureza. Tem medo? Porquê? Basta preparar-se. Ou abandonar-se...

*Data:* de 23 de Outubro a 21 de Novembro.

*Signo* de água regido por Plutão.

*Ponto forte:* solidez.

*Pontos fracos:* nervos, órgãos genitais e nariz.

*Características:* perverso, maligno, traidor, destruidor.

*À mesa:* demoníaco para todos, sem exceção, temível, incapaz

de se tornar melhor, salvo se puserem às escondidas manjerona nos seus pratos.

*Pecado capital:* a luxúria.

*Cor:* vermelho-púrpura.

*Pedra:* granada.

*Ervas e infusões:* tisanas mercuriais, peônia, pés de cereja, sementes de linho, manjeriço, tomilho, artemísia, urtiga.

### **Aquilo de que gosta**

A cozinha indiana, a cozinha africana. Os ingredientes afrodisíacos, todos os excitantes sexuais: os pigmentos vermelhos, as especiarias, os molhos violentos. Tudo o que é fone.

Os peixes, as carnes fumadas, as carnes vermelhas, as tripas, o cuscuz.

### **Aquilo que detesta**

A salada cozida (perfeita, contudo, para serenar os seus órgãos genitais e os seus nervos). Os legumes verdes cozidos. Todos os calmantes, que no entanto, lhe são necessários para lhe serenar os ardores.

### **O que é bom para ele**

Todos os cereais: o arroz integral, a soja, o alho, as vitaminas B, C, E, A, os legumes verdes: espargos, acelgas, aipos, couves, agrião, cenouras, feijões verdes frescos, alface, erva-benta, taráxaco, nabos, alhos-porrós, rabanetes rosa e negros, tomates, girassol.

As carnes vermelhas grelhadas, cavalo, vaca, carneiro.

Os frutos frescos: amêndoas frescas, avelãs, nozes, morangos, groselhas, melão, framboesas, amoras, pêssegos, maçãs, uvas.

Uma compota de frutos, quotidiana.

O leite, os queijos, os queijos brancos, o iogurte, os ovos, sal marinho em pequenas quantidades.

Um pouco de vinho tinto e de uísque.

O sulfato de cálcio.

### **O que lhe faz mal**

As especiarias (impossível evitar).

Pimenta, harissa, caril.

As gorduras, a manteiga, as natas, carne de porco. Os crustáceos, as conchas, as conservas, os congelados, as sopas em pó, as carnes e peixes defumados, as miudezas, a maionese, o vinho branco, pastelarias.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO ESCORPIÃO

**Cebolinhas em rum**  
**Pato em pimenta verde**  
**Arroz milanês**  
**Peras em gengibre**



---

# AS ENTRADAS

---

## ***PURÊ DE BERINJELAS GELADO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,2 kg de berinjelas;</b>	<b>Quatro colheres de sopa de</b>
<b>Dois tomates;</b>	<b>vinagre;</b>
<b>Quatro pigmentos verdes;</b>	<b>Quatro dentes de alho;</b>
<b>Quatro colheres de sopa de</b>	<b>Um ramo de salsa picado;</b>
<b>azeite;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Enxuguem as berinjelas e os pigmentos, assem-nos, colocando-os por baixo da travessa do forno, voltem-nos várias vezes. Tirem os pigmentos e envolvam-nos em papel absorvente úmido, deixem-nos repousar. Tirem as berinjelas, abram-nas em duas e, com uma colher, recuperem toda a polpa. Introduzam-na numa grande tigela. Passem esta polpa de berinjelas pelo *mixer* para obter um purê e ponham de lado. Tirem os pigmentos do papel, pelem-nos, extraíam as sementes, cortem a polpa aos pedacinhos. Passem-na igualmente pelo *mixer*. Misturem os dois purês, deem sal, pimenta, juntem o alho finamente picado, os tomates, sem sementes e cortados aos pedaços, o azeite, o vinagre. Misturem novamente. Deixem toda a noite no congelador. Sirvam muito frio com a salsa picada

*Uma entrada fria para atacar uma refeição apimentada.*

## ***CEREJAS EM VINAGRE***

*(Para um frasco de 1 l)*

<b>750 g de cerejas;</b>	<b>Dez grãos de pimenta;</b>
<b>1 l de vinagre de álcool;</b>	<b>Dois ramos de estragão.</b>

Com tesouras, cortem os pés das cerejas, deixando 1 cm, no máximo. Uma a uma, enxuguem as cerejas e vão-nas arrumando

no frasco. Juntem os ramos de estragão, a pimenta e o vinagre de álcool. Encham até acima. Comam-nas passado um mês. Estas cerejas não são uma entrada, mas podem servir de aperitivo; e principalmente como condimento, no lugar dos pepinos pequenos

*Ele adorará estas cerejas, que servem para tudo.*

## «HOUMMOS»

*(Para 4 pessoas)*

**Duas latas de grão-de-bico em  
conserva;  
1 dl de azeite;**

**Três dentes de alho;  
Dois limões;  
Sal, pimenta.**

Abram as latas. Mergulhem os grãos em água a ferver. Escorram-nos. Um por um, apertem-nos ligeiramente para lhes tirar a pele, o que se faz muito depressa. Piquem o alho muito fino. Numa terrina, deitem os grãos, o alho, o sal, a pimenta. Passem pelo *mixer* para obter um purê. Aumentem-no com o azeite e o sumo dos limões. Sirvam muito fresco com miolo de pão torrado

*Ele poderá acrescentar também uma pitada de pimentão.*

## COGUMELOS À GREGA

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de cogumelos pequenos;  
Dois limões;  
1 dl de azeite;  
Uma colher de sopa de  
concentrado de tomate;  
Dez sementes de coriandro;**

**Dez grãos de pimenta preta;  
Uma colher de café de sementes  
de funcho;  
Um ramo de cheiros;  
Sal, pimenta.**

Arranquem a ponta terrosa dos cogumelos, lavem-nos rapidamente em água com limão, passem-nos para uma caçarola,

deixem em repouso. Numa outra caçarola deitem azeite, 0,5 l de água, o ramo, sal, pimenta, coriandro e o concentrado de tomate. Façam cozer esta vinha-d'alhos durante vinte minutos, deitem-na por cima dos cogumelos, mantenham em fervura mais quinze minutos. Deixem arrefecer antes de meterem no frigorífico

*Cogumelos perfumados, mas repousantes para o seu estômago.*

## **CEBOLINHAS EM RUM**

*(Para 4 pessoas)*

<b>400 g de cebolinhas do mesmo tamanho;</b>	<b>5 dl de rum castanho;</b>
<b>Três colheres de sopa de óleo;</b>	<b>50 g de passas;</b>
<b>Quatro tomates;</b>	<b>Um ramo de tomilho;</b>
<b>Dois colheres de café de açúcar em pó;</b>	<b>Sal, alguns grãos de pimenta cinzenta.</b>

Descasquem as cebolas, pelem, extraiam as sementes e cortem o tomate. Ponham o óleo a aquecer numa frigideira: refoguem as cebolas em fogo brando. Têm de corar muito levemente. Quando começarem a tornar-se transparentes, polvilhem-nas com açúcar, deixem caramelizar. Acrescentem depois os tomates pisados. Deixem cozinhar durante cinco minutos. Ponham sal. Deitem as cebolinhas numa terrina, juntem as passas, o ramo de tomilho, uns grãos de pimenta pisados. Ponham um pedaço de papel de alumínio, depois a tampa da terrina, deixem cozer em forno médio durante 45 minutos. Tirem a terrina do forno, retirem o tomilho, acrescentem o rum ao molho, ratifiquem o molho, se assim se justificar. Deixem arrefecer e mantenham fresco até ao momento de servir

*Servem de condimento, mas ser-lhe-ão apresentadas como entrada.*

## **QUEIJINHOS DE CHAVIGNOL<sup>1</sup> GRELHADOS**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro queijinhos de Chavignol;</b>	<b>Oito côdeas esfregadas com alho;</b>
<b>Quatro fatias de pão caseiro;</b>	<b>2 dl de achar feito com óleo de</b>
<b>Uma pequena salada de chicória</b>	<b>noz;</b>
<b>frisada;</b>	<b>50 g de miolo de noz.</b>

Lavem a salada em várias águas, sequem-na. Metam-na numa saladeira. Distribuam por cima as côdeas com alho e os miolos de noz. Reguem com achar. Sobre a placa do forno dei-tem quatro pequenas fatias de pão caseiro, e sobre cada uma um queijinho. Coloquem a placa no meio do forno e acendam o grelhador. Deixem a porta aberta e vigiem constantemente. Contem cinco a oito minutos de cozedura. Logo que os queijos estejam quentes e comecem a fundir, tirem-nos do forno, apresentem-nos em pratos individuais. Sirvam com salada

*Ele não poderá deixar de apreciar estes queijos, que o surpreenderão.*

<sup>1</sup>Pequenos queijos de leite de cabra com bolor. (N. do T.)

---

# AS CARNES

---

## *PATO EM PIMENTA VERDE*

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um pato de cerca de 2 kg;</b>	<b>Um cálice de conhaque;</b>
<b>10 g de pimenta verde;</b>	<b>0,5l da canja;</b>
<b>50 g de manteiga;</b>	<b>Uma cenoura;</b>
<b>50 g de natas;</b>	<b>A parte branca de um alho-porró;</b>
<b>Uma pequena colher de café de fécula de batata;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Um copo de vinho branco de qualidade;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Acendam o forno com quinze minutos de avanço. Ponham o pato, com as pernas unidas, a cozer cerca de trinta a trinta e cinco minutos. Trinchem-no, reservando as coxas, as asas, o peito. Com uma tesoura, cortem grosseiramente a carcaça. Numa caçarola, ponham a derreter a manteiga com a cenoura e o alho-porró finamente cortado. Juntem a carcaça e a moela, o ramo de cheiros, molhem com o caldo, salguem levemente. Deixem cozer trinta minutos, para que o caldo fique reduzido a metade. Tirem-lhe a gordura e coem-no. Numa frigideira, vertam o caldo, acrescentem o vinho branco e o conhaque. Deixem cozer cinco minutos. Incorporem as natas e a pimenta verde levemente esmagada. Introduzam os bocados de pato neste molho, só para os aquecer. Sirvam com arroz crioulo ou milanês

*É tudo o que ele mais gosta neste mundo.*



## **COELHO EM MOSTARDA**

*(Para 4 pessoas)*

**Um bom lombo de coelho;  
Um boião de mostarda com  
estragão;**

**Um epíploo de porco;  
100 g de natas.**

Comecem por molhar o epíploo de porco em água fresca; escorram-no com os dedos. Com um pincel, banem o lombo de coelho com mostarda de estragão. Coloquem o lombo no meio do epíploo e com ele envolvam-no completamente. Ponham o conjunto num prato de barro. Deixem assar em forno quente durante vinte minutos, depois diminuam o fogo, continuem a cozinhar por mais quinze minutos. Deitem fora a gordura que se encontra no prato. Em seu lugar, vazem as natas, raspando bem o fundo do prato. Voltem a levar ao forno durante cinco minutos. Sirvam com batatas salteadas

*Condimentado mas de qualquer modo suavizado pelas natas.*

## **GALO AFRICANO**

*(Para 4 ou 6 pessoas)*

**Um grande galo, de 2 kg, pelo  
menos;  
Um miolo de coco fresco;  
100 g de miolo de coco ralado;  
Dois tomates;  
Duas cebolas;  
Três colheres de sopa de caril;**

**1 dl de óleo de amendoim;  
Um pequeno boião de manteiga  
de amendoim;  
Uma pequena malagueta;  
Uma raiz fresca de gengibre;  
Três bananas.**

Para abrir o coco fresco terão necessidade de uma pequena serra. Abram-no pois em dois e aproveitem o sumo que dele escapar. Numa grande frigideira dêem consistência aos bocados de galo em óleo de amendoim. Logo que estejam dourados, ponham-nos de lado numa caçarola. Na frigideira, refoguem as cebolas picadas, depois os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados. Deitem estes legumes na caçarola e

acrescentem o sumo do coco, o caril, o gengibre descascado e ralado, a malagueta, três colheres de miolo de coco ralado, três colheres de sopa de manteiga de amendoim. Tapem em altura com água, deem sal, pimenta. Cubram e deixem cozer durante cerca de três horas. A cozedura depende, bem entendido, de a carne do galo ser tenra. Sirvam com rodela de banana frita, num pires, e naturalmente um arroz crioulo

*Ah, como ele vai gostar!*

## **LOMBO DE PORCO EM ANANÁS**

*(Para 4 pessoas)*

**350 g de lombo de porco  
desossado;**

**Uma colher de sopa de banha;**

**Uma grande cebola picada;**

**Um pimentão verde;**

**Um tomate;**

**Uma malagueta;**

**Dois colheres de sopa de vinagre;**

**Dois colheres de sopa de fécula  
de batata;**

**0,5 dl de vinho branco seco;**

**Três colheres de sopa de molho  
de soja;**

**Uma raiz de gengibre;**

**Meia lata de ananás às fatias.**

Com uma boa faca, cortem a carne de porco aos pedacinhos. Num prato de barro, misturem uma colher de fécula, o vinho branco, dois colheres de molho de soja. Ponham a carne nesta vinha-d'alhos, mexam. Deixem macerar trinta minutos. Enxuguem a carne, em papel absorvente, e façam-na cozinhar na frigideira, em fogo vivo, na banha. Tirem os bocados de carne, separem-nos. Em seu lugar, refoguem a cebola, o pimentão cortado finamente e o gengibre descascado e ralado. Deixem cozer em fogo brando durante cerca de vinte minutos. Adicionem então o tomate pelado, sem sementes e cortado aos pedaços. Deixem cozer mais cinco minutos. Numa pequena saladeira, misturem o que ficou da fécula, do molho de soja, o vinagre e o sumo da lata de ananás. Escorram as fatias de ananás numa grelha. Vertam o molho obtido nos legumes na frigideira, deem sal, pimenta, e acrescentem ainda a malagueta esmagada. Voltem a pôr o lombo de porco e juntem as fatias de ananás. Deixem aquecer tudo isto durante cinco a seis minutos

*Bom pelo seu lado exótico.*

## **TRIPAS À MODA DE TOLOSA**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,2 kg de dobrada;</b>	<b>Três tomates;</b>
<b>Uma mão de vitela cortada em duas;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Duas colheres de sopa de banha;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>Uma garrafa de vinho branco seco;</b>
<b>Duas cenouras;</b>	<b>Dois cálices de conhaque.</b>

Comecem por cortar a dobrada em fatias, depois em tiras e finalmente em quadrados. Numa caçarola de fundo espesso, refoguem as cebolas e as cenouras cortadas finamente. Quando estiverem um pouco douradas, juntem a dobrada, a mão de vitela, os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quartos. Deitem sal, pimenta, amplamente. Molhem com o vinho branco, o conhaque. Tapem e assem em forno médio (aceso quinze minutos antes) durante pelo menos três horas

*Para lhe agradar, sejam generosas na pimenta.*

---

## **OS PEIXES**

---

### ***LULAS RECHEADAS***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Cinco lulas;</b>	<b>1 dl de azeite;</b>
<b>60 g de arroz em água e seco;</b>	<b>0,25 l de vinho branco seco;</b>
<b>Oito grandes cebolas;</b>	<b>Um cálice de conhaque;</b>
<b>Quatro dentes de alho;</b>	<b>Uma pequena lata de concentrado de tomate;</b>
<b>Um ramo de salsa;</b>	<b>Um ovo;</b>
<b>Um ramo de cheiros;</b>	<b>Uma pitada de pimenta.</b>
<b>Uma casca de laranja;</b>	

Escolham lulas frescas e não congeladas. Lavem-nas em água corrente e tirem as cabeças. Separem-nas. Piquem cinco cebolas,

dois dentes de alho, uma lula e as cabeças. Acrescentem a este picado o arroz cozido, o ovo completo, sal e pimenta. Guarneçam o interior das lulas com este recheio e fechem-nas. Numa caçarola, deitem duas colheres de sopa de azeite para aquecer. Juntem três cebolas e o resto do alho picados. Deixem refogar uns instantes mexendo. A parte, numa frigideira, façam alourar as lulas no azeite restante. Gradualmente, passem-nas para a caçarola, colocando-as apertadas umas contra as outras. Molhem com o conhaque, tapem a caçarola, tirem-na do fogo, deixem-nas estar assim cinco minutos. Depois molhem com o vinho branco, juntem o ramo de cheiros, a casca de laranja, a pimenta e o concentrado de tomate. Voltem a pôr a caçarola ao fogo. Deixem cozer suavemente duramente quarenta e cinco minutos

*Um prato condimentado como ele aprecia.*

## «HADDOCK» ESCALFADO

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro verdadeiros «haddocks»;  
0,57 l de leite;  
g de manteiga;**

**Um ramo de salsa;  
Um limão. 150**

Disponham os peixes numa travessa, cubram-nos de leite. Aqueçam só até um começo de fervura, mantenham assim cinco minutos. Escorram os peixes, coloquem-nos num prato quente, barrem-nos com manteiga derretida na altura e polvilhem com salsa picada. Reguem com sumo de limão. Sirvam com batatas à inglesa

*Seja como for, um pouco de calma no meio desta tempestade de especiarias.*



# **CALDEIRADA**

*(Para 4 ou 6 pessoas)*

<b>1,2 kg de bacalhau salgado;</b>	<b>Três dentes de alho;</b>
<b>Três postas de congro, cortadas do lado da cabeça;</b>	<b>Uma colher de café de funcho em grão;</b>
<b>800 g de lulas;</b>	<b>Um ramo de checos;</b>
<b>800 g de tomates;</b>	<b>Uma ponta de faca de açafraão;</b>
<b>Cinco grandes cebolas;</b>	<b>Um pequeno pimentão vermelho;</b>
<b>1 kg de batatas de polpa dura;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Um copo de azeite;</b>	

Para o molho:

<b>Uma batata cozida com pele;</b>	<b>Uma gema de ovo;</b>
<b>Uma pitada de pimenta;</b>	<b>Um copo de azeite;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Deixem o bacalhau de molho durante vinte e quatro horas em muita água. Mudem-na várias vezes. Cortem o bacalhau em pedaços e tirem-lhe a pele. Lavem as lulas, cortem-nas em tiras, deixem-nas escalfar durante dez minutos num pouco de água salgada, com o ramo e uma cebola. Escorram, ponham o caldo de parte. Numa grande caçarola, distribuam, por camadas, as cebolas em rodela finas, os tomates pelados e cortados aos quadrados, as batatas cortadas às fatias, as lulas, o congro, o bacalhau. Polvilhem com funcho, açafraão, deem sal, pimenta, juntem também o ramo de cheiros, o pimentão, o azeite e o caldo da cozedura das lulas. Deixem cozer em fogo vivo durante vinte minutos. Entretanto, preparem o molho. Esmaguem o alho, o pimentão e a batata. Juntem uma gema de ovo e comecem a mexer como uma maionese, vertendo o azeite pouco a pouco. Sirvam a caldeirada em pratos de sopa, apresentando o molho à parte

*Para lhe dar durante as férias.*

## **PESCADA EM MOLHO PICANTE**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro postas de pescada;</b>	<b>Um pequeno pimentão;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>100 g de farinha;</b>
<b>Três tomates;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Um pimentão;</b>	<b>Óleo de amendoim.</b>

Numa frigideira, refoguem num pouco de óleo as cebolas e o pimentão finamente cortados. Quando estiverem cozidos, acrescentem os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados, e o pimentão. Deitem sal, pimenta. Deixem cozer, tapado, cerca de dez minutos. Durante este tempo, lavem e escorram as postas de peixe, passem-nas rapidamente por farinha e dourem-nas nos dois lados em óleo e numa frigideira. Sequem-nas em papel absorvente. Embebam a pescada no molho, deixem cozer durante dez minutos em fogo brando. Sirvam com um arroz crioulo

*A saudável pescada torna-se aqui um prato terrível!...*

## **GUISADO SENEGALÊS**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Duas postas de pescada;</b>	<b>Dois dentes de alho;</b>
<b>Duas postas de congro;</b>	<b>Duas cebolas;</b>
<b>Uma cabeça de congro;</b>	<b>Uma malagueta;</b>
<b>150 g de abóbora-menina;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Duas batatas;</b>	<b>Uma lata pequena de concentrado de tomate;</b>
<b>Duas batatas-doces;</b>	<b>2 dl de óleo de amendoim.</b>
<b>Duas cenouras;</b>	

Descasquem as batatas, as batatas-doces, as cenouras, a abóbora. Cortem tudo aos quadrados. Piquem as cebolas e o alho. Numa caçarola, refoguem no óleo, sem dourar, as batatas e as batatas-doces. Tirem-nas, separem-nas. No lugar que deixarem livre, dourem a cabeça e as postas de peixe. Uma vez douradas, retirem-nas. Ainda na caçarola, introduzam as cebolas e o alho, deixem refogar, acrescentem o concentrado, voltem a pôr todos

os peixes e os legumes. Juntem ainda o ramo de cheiros, a malagueta, sal, molhem com 1,5 l de água. Deixem cozer em fogo, vivo durante 15 minutos. Retirem então as postas de peixe, conservem-nas quentes. Continuem a cozedura mais quinze minutos; cinco minutos antes de servir, tirem a cabeça do congrio, voltem a aquecer as postas. Sirvam em pratos de sopa

*Guisado e sopa, os dois capazes de ressuscitar um morto!*

---

## OS LEGUMES

---

### *ALHO «AU GRATIN»*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro cabeças de alhos novos;**      **250 g de queijo branco;**  
**30 g de manteiga;**                      **Um ramo de ervas aromáticas;**  
**Sal, pimenta;**                              **Pão caseiro.**

Com uma faca de ponta, façam uma incisão na parte de cima das cabeças de alho para soltar os dentes. Banem de manteiga c fundo de um prato para gratinar, coloquem em cima as cabeças, cubram-nas com um pouco de manteiga. Deixem cozinhar uma meia hora em forno médio, juntem então 1 dl de água, diminuam o fogo, tapem com uma folha de alumínio de cozinha e deixem cozer mais hora e meia. Entretanto, acrescentem ao queijo branco sal, pimenta e as ervas aromáticas picadas. Saboreiem o alho assado com fatias de pão caseiro cobertas por queijo branco

*Um prato que o vai surpreender.*

## «MUSSAKA» GREGA

(Para 4 pessoas)

<b>Quatro berinjelas;</b>	<b>Um copo de sumo de tomate;</b>
<b>300 g de lombo de carneiro picado;</b>	<b>Uma colher de sopa de azeite;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>Dois gemas de ovo;</b>
<b>Três ramos de tomilho;</b>	<b>Meio limão.</b>
<b>Uma pitada de coriandro em pó;</b>	

Não descasquem as berinjelas, mas cortem-nas em rodela finas, coloquem-nas num prato de barro e polvilhem-nas com um pouco de sal. Passada uma hora, enxuguem-nas bem com um pano. Numa grande frigideira, em várias vezes, deixem dourar as berinjelas, escorram-nas num passador. Piquem as cebolas e o alho, refoguem-nos suavemente num pouco de azeite, juntem a carne, o tomilho, o coriandro, a pimenta e o tomate. Deixem cozinhar dez minutos. Numa travessa funda, disponham às camadas as berinjelas e o recheio. Encham toda a travessa, terminando pelas berinjelas. Deixem cozer em forno quente durante cerca de cinquenta e cinco minutos. Tirem a travessa do forno, deem por cima as gemas de ovo batidas com sumo de limão e voltem a levar ao forno por mais cinco minutos. Sirvam ao natural

*Um prato para o seduzir e que não vos arruinará.*

## ARROZ MILANÊS

(Para 4 pessoas)

<b>300 g de arroz agulha;</b>	<b>Um copo de vinho branco seco;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>Uma pitada de açafrão em pó;</b>
<b>100 g de manteiga;</b>	<b>100 g de parmesão ralado;</b>
<b>Um osso com tutano;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>0,5 l de canja de aves;</b>	

Peçam no talho que vos partam um osso de vaca para aproveitar o tutano cru. Piquem finamente as cebolas; com a faca piquem igualmente o tutano. Numa frigideira, refoguem as cebolas em metade da manteiga. Juntem o arroz, mexam muitas vezes em

fogo brando até o arroz se tornar transparente. Incorporem então o tutano. Molhem com o vinho e o caldo, deem sal, pimenta. Polvilhem com açafão. Misturem e deixem cozer com tampa em fogo brando durante vinte minutos. O arroz tem de absorver todo o líquido; se assim não acontecer, continuem a cozedura por mais cinco minutos. No momento de servir, juntem o que resta da manteiga, o pãesão, misturem e ponham imediatamente na mesa

*Um arroz que devem servir-lhe muitas vezes.*

## **MASSAS FRESCAS COM FRUTOS DO MAR**

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de massas frescas;**  
**0,5 kg de mexilhões;**  
**0,5 kg de amêijoas;**  
**150 g de natas;**  
**50 g de manteiga;**

**100 g de queijo ralado;**  
**Sal, pimenta;**  
**Uma pitada de açafão;**  
**Uma colher de sopa de óleo.**

Raspem os mexilhões, lavem-nos em várias águas. Façam o mesmo com as amêijoas. Ponham-nos a abrir separadamente, em fogo vivo, durante uns bons cinco minutos. Tirem as conchas, recuperem as águas de cozedura, coando-as. Ponham-nas de lado. Numa panela, deem as massas em muita água fervente salgada e com óleo. Deixem-nas cozer durante dez minutos. Escorram-nas. Numa grande caçarola, aqueçam as natas, a manteiga e as águas da cozedura guardadas, juntem as massas, os mexilhões, as amêijoas, o açafão. Mexam. Sirvam bem quente, apresentando o queijo ralado à parte

*Com o açafão, ele é obrigado a gostar destas maravilhosas massas.*



## **TRUFADA EM TOUCINHO**

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de batatas;**  
**250 g de toucinho do peito**  
**defumado cortado às tiras;**

**30 g de banha;**  
**300 g de queijo fresco;**  
**Sal, pimenta.**

Descasquem, lavem e enxuguem as batatas, cortem-nas em rodela finas. Na frigideira, sem substância gorda, dourem as tiras de toucinho, escorram-nas. Deixem ficar a gordura do toucinho e acrescentem banha, aqueçam. Deitem as batatas na frigideira e ponham-nas a dourar durante cerca de quinze minutos, mexendo-as muitas vezes. Logo que estejam douradas, juntem as tiras de toucinho, deitem sal, pimenta, tapem. Baixem o fogo e continuem a cozedura durante trinta e cinco a quarenta minutos. Acrescentem então o queijo finamente cortado. Continuem a cozedura cinco minutos a descoberto, carregando por cima com o garfo. Ao cabo deste tempo, a trufada está pronta. Para servir, voltem-na para o prato de serviço e acompanhem-na com uma salada verde

*O gosto do queijo fresco vai seduzi-lo.*

---

## **AS SOBREMESAS**

---

### ***PERAS EM GENGIBRE***

*(Para 4 pessoas)*

**Uma lata de peras em calda;**  
**Uma raiz de gengibre;**  
**Um limão;**  
**100 g de açúcar mascavado;**

**Duas colheres de sopa de doce de**  
**damasco;**  
**250 g de natas.**

Escorram as peras dispondo-as numa grelha de pastelaria. Despejem a calda numa caçarola, juntem o açúcar, o sumo de limão e o

equivalente de uma colher de café de gengibre descascado e ralado. Levem ao lume. Façam um xarope e deixem-no reduzir a metade. Fora do lume, juntem o doce, misturem. Coloquem as peras numa compoteira, reguem-nas com este molho e deixem no frigorífico até ao momento de servir

*É com certeza uma das suas sobremesas preferidas.*

## ***BOLO DE MIOLO DE COCO***

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**300 g de miolo de coco ralado;**      **750 g de natas;**  
**Quatro gemas de ovo;**              **Um saquinho de açúcar**  
**baunilhado;**  
**200 g de açúcar mascavado;**      **Uma colher de sopa de rum.**

Deitem o açúcar numa caçarola, vertam a água necessária para o cobrir. Ponham a caçarola ao lume e suavemente deixem ferver para fazer um xarope. Numa terrina passada por água quente e depois enxuta, batam as gemas de ovos com batedeira elétrica. Despejem por cima pouco a pouco o xarope a ferver. Mexam até ao completo arrefecimento. Numa outra terrina, batam, sempre com batedeira elétrica, as natas em *chantilly*. No fim, quando está já em espuma, acrescentem o açúcar baunilhado e o rum. Delicadamente, juntem-no às gemas de ovos batidas, depois incorporem os nove décimos do miolo de coco. Misturem. Untem uma forma aberta, introduzam-lhe a preparação e ponham durante três horas no congelador. Tirem o bolo da forma para um prato de serviço, polvilhem-no com o miolo de coco que sobrou e guardem-no no frigorífico até ao momento de servir

*Sempre exotismo.*



## **CREME DE LARANJA**

*(Para 4 pessoas)*

**0,25 l de sumo de laranja;**                      **Três ovos;**  
**100 g de açúcar mascavado;**              **A casca de uma laranja raspada.**  
**25 g de farinha;**

Numa caçarola, misturem com batedeira de molho a farinha, três quartos do açúcar, as gemas de ovos. Diluam no sumo da laranja. Levem a caçarola ao lume e deixem que fique como um creme de pastelaria, mexendo sempre. Dêem uma ou duas fervuras. Deixem arrefecer. Batam as claras em castelo. Quando começarem a ficar espessas, juntem o que sobrou do açúcar, batam mais uns instantes, para que fiquem muito consistentes. Liguem as claras ao creme mexendo delicadamente. Deitem em taças individuais e conservem fresco durante uma meia hora antes de servir

*Um pouco de repouso com esta sobremesa delicada.*

## **«LINZER-TARTE»**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**280 g de farinha;**                                      **70 g de chocolate para cozinhar;**  
**140 g de amêndoas em pó;**                      **Uma colher de café de canela em**  
**140 g de manteiga;**                                      **pó;**  
**140 g de açúcar;**                                      **Uma colher de sopa de rum;**  
**Uma pitada de sal;**                                      **350 g de doce de framboesas;**  
**Duas gemas de ovos;**                                      **Um timão.**

Na bancada de trabalho, misturem à mão o açúcar e a manteiga amolecida. Juntem em seguida, misturando de cada vez, o pó de amêndoas, a farinha peneirada, o sal, as gemas de ovos, o chocolate ralado, a casca e o sumo de limão, a canela e o rum. Amassem com a palma da mão até obterem uma massa homogênea, formem uma bola e deixem-na repousar, durante uma hora, na parte de baixo do frigorífico. Retirem três quartos da massa, estendam-na com a palma da mão, forrem uma forma de tarte ligeiramente barrada de manteiga e farinha. Guarneçam o interior

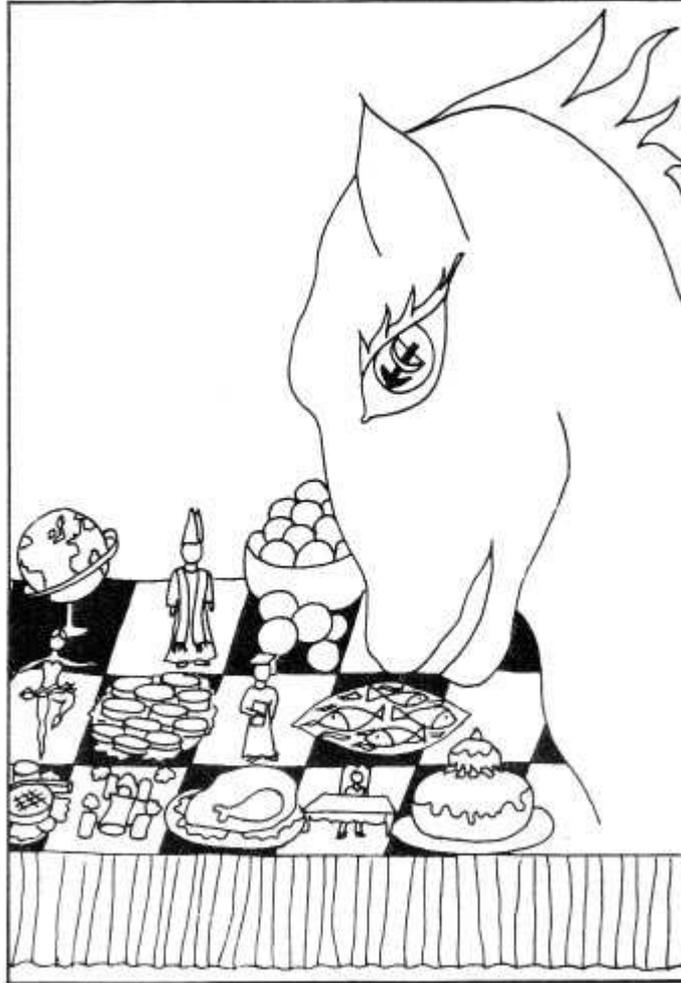
com uma boa camada de doce de framboesas. Estendam o resto da massa, recortem-na em tiras, coloquem-nas em cruces por cima da massa. Deixem cozer durante quarenta e cinco minutos em forno médio

*Ele apreciará esta mistura de framboesas e canela, que não se encontra, ou quase não se encontra, em todas as tartes.*



# O SAGITÁRIO

À mesa: discussões superiores e abundância





Ele escolherá um restaurante bem situado e de fama. Sabe que a alimentação ali será rica, abundante, que o ambiente calmo lhe permitirá uma conversa séria e circunspecta. Dirige a vida do seu espírito para as mais altas aspirações, sem que por isso esqueça os alimentos que a sua alta estatura e a sua confortável corpulência reclamam.

Discutir à mesa é o seu grande desejo. A abundância em todas as coisas opostas alegra-o porque é o sinal da coesão. Com ele não se brinca no que toca a consumo. Durante a refeição, tereis direito à história completa da política de cada país. Conhece-a perfeitamente, bem como os nomes dos corredores de automóvel, as últimas descobertas dos grandes pensadores ou as adúcias aventureiras das empresas mais arriscadas.

Comerá abundante e pesadamente, embora sabendo que a sua vesícula biliar irá sofrer com isso. Tem, no entanto, uma grande prudência, que aplicará para conter a irascibilidade do seu temperamento bilioso. É um grande senhor cheio de nobreza.

Se pensais em lhe agradar, convidai-o portanto com desportistas de fama, dançarinos, pessoas cultas e, de preferência, interessantes, cujos argumentos educados sejam atraentes. Detesta ter imbecis à mesa.

Interessa-se por cavalos, por corridas, por viagens. Faz política. De boa vontade seria ministro, cardeal, juiz, professor. Apaixona-se pelo mundo sábio do alto sacerdócio, da lei, do ensino.

Apenas um defeito equilibra esta prudência: é jogador. Com uma jogada de dados, oscilará da sotaina à aventura, da filosofia às viagens, da reflexão à vida ao ar livre, e vice-versa, com uma penetrante intuição daquilo que lhe convém.

Estais disposto a acompanhá-lo no seu duplo destino? Ou simplesmente a convidá-lo por uma noite? Tanto num como noutro caso, deveis abastecer-vos com muitas provisões para a viagem. Nada de fracos argumentos, tanto filosóficos como nutritivos. Quer estejais nas faldas do Quilimanjaro ou sentados à mesa da casa de jantar, ele espera dignamente que lhe encheis o estômago.

*Data:* de 22 de Novembro a 20 de Dezembro.

*Signo:* de fogo regido por Júpiter.

*Ponto forte:* as pernas.

*Pontos fracos:* fígado e vesícula biliar.

*Características:* viajante jovial, conquistador e impenitente, caça-dor nato, profundamente religioso, com uma rica natureza otimista.

*À mesa:* discussão superior e abundância.

*Pecado capital:* poder (excesso de).

*Cor:* azul.

*Pedra:* safira.

*Ervas e infusões:* quelidônia, salva, alecrim, boldo, cavalinha, sopa de tomilho.

### **Aquilo de que gosta**

Os pratos com molho, os alimentos ricos, as refeições abundantes, a qualidade.

A carne de porco, as carnes gordas, de cavalo, os açúcares, o chocolate, as carnes vermelhas e tudo o que é mau para o seu fígado. Falar durante toda a refeição de equitação e de política internacional.

### **Aquilo que detesta**

Os alimentos tristes e pouco abundantes. As dietas. A frugalidade, o debicar.

Os peixes, exceto o salmão e o linguado.

Os bolos secos.

Ter um imbecil à mesa.

### **O que é bom para ele**

Praticamente, todos os legumes e todos os frutos, exceto os abacates.

Legumes de recomendar: espinafres, alface, feijões verdes, cenouras, chicória, couves, nabos, aipos, agrião, taráxico, rabanetes vermelhos e

pretos, batatas. Frutos particularmente benéficos: cerejas, cássis, marmelos, morangos, groselhas, mirtilos, limões, laranjas, pampulmossas, maçãs, ameixas, ruibarbo, uvas, leite de coco.

As carnes brancas: galinha, vitela. As carnes vermelhas, grelhadas ou escalfadas. Os cereais, a cevada. A salsa e o cerefólio em grande quantidade. As vitaminas B e C. O silfício.

### **O que lhe faz mal**

Refeições abundantes. A carne de porco, as carnes com molhos e gordas. As charcutarias, a maionese, o sal branco refinado, os ovos, as pastelarias químicas, o açúcar, o chocolate, a cerveja, o leite, a nata, o álcool.

As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO SAGITÁRIO

Salsichão  
Lombo de porco à padeira  
«Mousse» de chocolate



---

# AS ENTRADAS

---

## «QUICHE» LORENA

(Para 4 pessoas)

**400 g de massa folhada congelada;**      **175 g de natas;**  
**200 g de toucinho do peito defumado;**      **Pimenta;**  
**Três ovos;**      **Uma colher de sopa de óleo.**

Mergulhem o pedaço de toucinho numa caçarola com água fervente. Contem três minutos depois de se ter iniciado a ebulição. Sequem-no num papel absorvente, cortem-no aos quadrados. Estendam a massa com rolo, forrem uma forma de tarte ligeiramente barrada com manteiga. Numa frigideira, alourem as tiras de toucinho em óleo. Retirem-nas logo que estejam alouradas e coloquem-nas no fundo da tarte. Numa grande tigela, batam os ovos em omelete, juntem as natas, deem pimenta. Despejem esta preparação sobre os pedaços de toucinho e levem a cozer em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante vinte e cinco minutos. Sirvam quente

*Uma entrada tal como ele as concebe.*

## SALSICHÃO

(Para 4 pessoas)

**Um belo salsichão;**      **Um ramo de salsa;**  
**Dezesseis pequenas batatas;**      **75 g de manteiga.**

Descasquem as batatas, cozam-nas no vapor. Piquem o salsichão por zonas, mergulhem-no numa caçarola com água fervente. Mantenham-na sem chegar à ebulição completa. A partir da ebulição, contem vinte minutos de cozedura. Num prato de sopa, quente, introduzam o salsichão cortado em quatro, rodeiem-no

com as batatas, polvilhem com salsa picada. Disponham avelãs de manteiga e molhem o conjunto com uma pequena concha do caldo do salsichão. Sirvam imediatamente

*Comida a sério, que o seduzirá.*

## «FONDUE» DA SABÓIA

*(Para 4 pessoas)*

<b>600 g de queijo da Ilha;</b>	<b>Uma pitada de bicarbonato de sódio;</b>
<b>Um dente de alho;</b>	<b>700 g de pão caseiro cortado aos bocados;</b>
<b>1,5 dl de vinho branco seco;</b>	<b>Um tacho de barro.</b>
<b>0,5 dl de «kirsch»;</b>	
<b>Pimenta de moinho;</b>	
<b>Noz-moscada ralada;</b>	

Cortem o queijo aos quadrinhos. Esfreguem o tacho com alho, introduzam o queijo, molhem com o vinho branco, deem pimenta. Coloquem o tacho na placa do fogão, metendo por baixo uma placa de amianto. Levem a fogo vivo e agitem sem parar com a espátula de madeira, fazendo um oitão. Logo que o vinho comece a ferver, acrescentem o bicarbonato diluído no *kirsch* e diminuem o fogo, mexendo sempre até a mistura estar perfeitamente homogênea. Pousem o tacho sobre uma escalfeta colocada no centro da mesa. Distribuam os pedaços de pão entre os quatro convidados e molhem, com o auxílio de um garfo, o pão no *fondue*

*Ele, que gosta de comer, regalar-se-á com o «bolo», que é aquilo que resta de fondue no tacho.*



---

# AS CARNES

---

## *COZIDO*

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,2 kg de carne do chumbão;</b>	<b>Um aipo-rábano;</b>
<b>500 g de aba de costela;</b>	<b>Quatro nabos;</b>
<b>Dois ossos com tutano;</b>	<b>Uma cebola picada com três</b>
<b>Oito alhos-porrós;</b>	<b>cravinhos-da-índia;</b>
<b>Oito cenouras;</b>	<b>Um ramo de cheiros.</b>
<b>Oito batatas;</b>	

Numa panela, introduzam a carne e cubram-na amplamente com água fria. Aqueçam suavemente até ferver. Tirem a espuma, juntem a cebola e o ramo de cheiros, deem sal, pimenta. Passada uma hora de cozedura, juntem as cenouras e os nabos; passada mais uma hora, o aipo e os alhos-porrós bem lavados e atados em pequenos molhos. Contem no total com duas horas e meia de cozedura. Separadamente, cozam durante vinte minutos, em água, as batatas. Apresentem as carnes cortadas rodeadas pelos legumes. Sirvam ao mesmo tempo, para quem queira, mostarda, pepinos pequenos e sal grosso

*Clássico e copioso, o cozido, muito caseiro, é inteiramente um prato indicado para o Sagitário.*

## *CARNE DE VACA À RUSSA*

*(Para 4 pessoas)*

<b>800 g de lombo de vaca;</b>	<b>300 g de natas;</b>
<b>300 g de cogumelos;</b>	<b>Um limão;</b>
<b>Quatro colheres de sopa de</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>mostarda forte;</b>	<b>Quatro colheres de sopa de óleo.</b>
<b>Quatro grandes cebolas;</b>	

Separadamente, alourem em óleo os cogumelos depois de lhes terem arrancado as pontas terrosas, tal como as cebolas. Ponham de lado. Cortem o lombo de vaca em fatias finas, depois em tiras. Numa tigela, misturem as natas e a mostarda. Numa grande frigideira, em lume muito vivo, aqueçam o resto do óleo. Introduzam metade da carne, voltem-na e tirem-na rapidamente passados dois minutos. Façam dourar o resto da carne igualmente depressa. Reponham na frigideira a primeira fornada de carne, os cogumelos, a mistura natas-mostarda. Diminuem o fogo, mexam e deixem estar justamente o tempo para aquecer. Sirvam imediatamente

*Um prato muito bom para um apreciador de carnes vermelhas.*

## ***COSTELETAS DE VITELA EM ESTRAGÃO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro boas costeletas de vitela;</b>	<b>Um ramo de estragão;</b>
<b>30 g de manteiga;</b>	<b>125 g de natas;</b>
<b>Uma colher de sopa de óleo;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Numa grande frigideira, aqueçam a manteiga e o óleo. Ponham as costeletas de vitela a dourar dos dois lados, diminuam o fogo, deem sal, pimenta, deixem cozer mais cinco minutos. Em seguida, tirem as costeletas e, no prato de serviço, levem-nas a forno quente. Deitem fora a gordura que está na frigideira, substituam-na pelas natas. Deixem-na ferver até se tomar castanha. Juntem o estragão picado e vertam este molho por cima da carne. Sirvam imediatamente

*A servir com massas frescas.*



## «CASSOULET»

(Para 4 pessoas)

<b>300 g de feijão encarnado;</b>	<b>300 g de salsicha;</b>
<b>Um bocado de 500 g de lombo de porco;</b>	<b>Dois tomates;</b>
<b>Uma asa de ganso conservado em gordura;</b>	<b>Duas cebolas;</b>
	<b>Dois dentes de alho;</b>
	<b>Um ramo de cheiros.</b>

Introduzam os feijões numa caçarola, cubram-nos com água fria. Depois da ebulição, escorram-nos, voltem a introduzi-los na caçarola, cubram com água a ferver desta vez e levem a cozer, tapado e em fogo brando, durante pelo menos uma hora. Entretanto, retirem toda a gordura que rodeia a asa do ganso. Numa frigideira, aqueçam-na e deixem dourar a carne de porco cortada aos pedaços, as cebolas e os tomates pelados e sem grainhas. Acrescentem o alho, o ramo de cheiros. Baixem o fogo, deem sal, pimenta, cubram e deixem cozer um pouco menos de uma hora. Quando os feijões estiverem cozidos, juntem-nos à carne, bem como a salsicha passada pela frigideira e o pedaço de ganso. Deixem cozer tudo durante vinte a trinta minutos

*Um regalo para os glutões e para os gastrônomos.*

## LOMBO DE PORCO À PADEIRA

(Para 4 pessoas)

<b>1,2 kg de lombo de porco desossado;</b>	<b>Duas cebolas;</b>
<b>750 g de batatas;</b>	<b>Um dente de alho;</b>
<b>Um raminho de tomilho;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
	<b>50 g de manteiga.</b>

Descasquem as batatas, lavem-nas, cortem-nas em rodela finas. Esfreguem uma travessa de barro com um dente de alho, depois barrem-no de manteiga. Guarneçam a travessa com camadas de batatas intercaladas com as cebolas finamente cortadas. Polvilhem com tomilho, salguem, apimentem. Cubram com água. Metam no forno quente e deixem cozer durante trinta minutos. Tirem então

a travessa do forno, coloquem por cima das batatas o assado salgado e apimentado. Voltem a meter no forno, continuem a cozedura mais uma hora e um quarto pelo menos

*Um prato muito simples, mas maravilhoso.*

---

## OS PEIXES

### *LINGUADOS À MOLEIRA*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro linguados;  
50 g de manteiga;**

**Duas colheres de sopa de óleo;  
50 g de farinha.**

Peçam na peixaria que amanhem os linguados e lhes tirem a pele. Sirvam-se de duas frigideiras. Façam derreter manteiga e óleo nas frigideiras. Assim que estejam quentes, juntem-lhe os peixes, previamente passados por farinha. Deixem fritar cerca de dez a quinze minutos, em fogo brando e voltando os linguados a meia cozedura

*Seja como for, é necessário que coma peixe de quando em quando, e, assim, escolham o mais requintado.*

### *SALMÃO GRELHADO*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro postas de salmão fresco;  
Uma colher de sopa de óleo;  
250 g de manteiga;**

**Um limão;  
Um ramo de salsa picado.**

Untem as postas de salmão e ponham-nas numa grelha de ferro fundido. Deixem dourar dos dois lados, em lume não muito forte.



Descasquem as cebolas, piquem-nas finamente. Numa frigideira, refoguem-nas em 50 g de manteiga, em fogo muito brando. Não devem enegrecer. Descasquem as batatas, cortem-nas em rodelas finas e introduzam-nas numa grande saladeira. Juntem a cerveja, o queijo ralado, sal, pimenta e um pouco de noz-moscada ralada. Mexam. Peguem numa grande travessa que vá ao forno, coloquem a metade das batatas e o seu sumo, cubram com as cebolas refogadas, terminem com as batatas restantes. Adicionem por cima uns pedaços de manteiga. Deixem cozer uma hora em forno quente e outra hora em forno médio

*Um prato abundante, que ele descobrirá com alegria.*

## **GRATINADO DE VERÃO**

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de aboborinhas;**

**500 g de berinjelas;**

**500 g de tomates;**

**Duas cebolas;**

**75 g de queijo ralado;**

**0,5 dl de azeite.**

Descasquem as berinjelas, cortem-nas às rodelas, bem como as aboborinhas. Mergulhem as berinjelas e as aboborinhas durante cinco minutos em água fervente, salgada. Escorram. Cortem as cebolas, refoguem-nas na frigideira em metade do azeite. Coloquem num prato para gratinar e encham com uma camada de berinjelas, uma camada de aboborinhas, uma camada de tomates. Entre cada camada, deem sal, pimenta, polvilhem com queijo ralado. Reguem por cima com azeite, ponham a gratinar em forno quente durante trinta e cinco a quarenta minutos

*Para servir com costeletas de carneiro grelhadas em churrasco.*



## **GRATINADO SUECO**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**1,3 kg de batatas;**  
**Uma lata de anchovas suecas**  
**(vendida nas mercearias finas);**  
**Quatro cebolas;**

**50 g de pão ralado;**  
**100g de manteiga;**  
**150 g de natas;**  
**Sal, pimenta.**

Descasquem as batatas, cortem-nas para fritar, ponham-nas de molho em água quente. Sequem-nas. Descasquem as cebolas, cortem-nas, refoguem-nas numa colher de sopa de manteiga. Numa travessa para gratinar, disponham por camadas sucessivas as cebolas, as batatas, as anchovas, a manteiga aos pedacinhos, terminem com uma camada de batatas, polvilhem-nas com pão ralado e levem a cozer em forno quente durante uma hora

*Deixem-no descobrir este gratin. Ele irá apreciá-lo.*

## **AIPOS NO FORNO**

*(Para 4 pessoas)*

**Dois bons olhos de aipo em**  
**ramos;**  
**Uma tigela de polpa de tomate;**

**40 g de manteiga;**  
**50 g de queijo ralado;**  
**Sal, pimenta.**

Conservem apenas os olhos dos aipos. Raspem-nos levemente, lavem-nos, mergulhem-nos em bastante água a ferver salgada e deixem-nos cozer cerca de quinze a vinte minutos. Escorram bem, cortem-nos em dois no sentido do comprimento. Ponham os aipos num prato de gratinar, cubram-nos com a polpa do tomate, polvilhem com queijo ralado e espalhem avelãs de manteiga. Deitem pimenta. Levem a forno quente cerca de quinze minutos

*Excelente para a sua saúde.*

---

# AS SOBREMESAS

---

## *CREME DUPLO*

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro ovos;**  
**40 g de farinha;**  
**30 g de manteiga;**  
**0,75 l de leite;**

**Um saquinho de açúcar**  
**baunilhado;**  
**100 g de chocolate em barra;**  
**120 g de açúcar mascavado.**

Partam o chocolate, introduzam-no numa pequena caçarola e deixem-no derreter no forno, em fogo brando. Numa outra caçarola, misturem com batedeira a farinha, o açúcar, três gemas de ovos e um ovo completo. Vazem por cima, pouco a pouco, sem deixar de mexer, o leite fervido. Levem a caçarola ao lume e, sempre com o auxílio da batedeira, façam engrossar. A primeira fervura, tirem a caçarola do fogo. Despejem metade do creme numa segunda caçarola e acrescentem-lhe o chocolate derretido. Mexam. Na primeira caçarola, incorporem o açúcar baunilhado. Coloquem uma tigela na vossa frente, agarrem uma caçarola com cada mão e, ao mesmo tempo, despejem os dois conteúdos na tigela grande. Os cremes não se misturarão. Conservem fresco até ao momento de servir

*Não podem falhar este creme, que tanto prazer lhe dará.*

## **«SABAYON» COM PORTO**

*(Para 4 pessoas)*

**Três gemas de ovos;**  
**100 g de açúcar mascavado;**

**1,5 dl de Porto.**

Encham de água, até metade, uma caçarola. Coloquem por cima uma terrina com as gemas de ovos e o açúcar. Em banho-maria,

sem ferver, batam as gemas com batedeira, até a mistura fazer escadinha. Retirem o banho-maria do fogo, mas sempre por cima da água quente, despejem pouco a pouco o Porto, não parando de bater com a batedeira. A preparação tem de ficar espumosa e quente. Sirvam imediatamente

*Muito requintado, a reservar para os grandes jantares.*

## **OMELETE TUFADA**

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro ovos;** **30 g de manteiga;**  
**50 g de açúcar mascavado;** **Açúcar cristalizado;**  
**Uma colher de sopa de rum;**

Acendam o forno, em calor médio, com quinze minutos de antecedência. Numa terrina, batam com batedeira elétrica as gemas de ovos, o açúcar e o rum. Por outro lado, batam as claras em castelo. Juntem-lhes as gemas, misturando delicadamente com a espátula. Levem ao forno uma travessa para gratinar *inox*. Derretam a manteiga. Logo que esteja quente, coloquem a omelete no prato de uma só vez. Deixem três a quatro minutos ao fogo, depois passem-na imediatamente para fogo brando. Tirem a omelete, polvilhem-na com o açúcar cristalizado, voltem a metê-la no forno mais cinco minutos. Coloquem a omelete no prato de serviço, sirvam imediatamente

*Não resistam a esta sobremesa das nossas avós, que podem preparar-lhe muito rapidamente.*



## «MOUSSE» DE CHOCOLATE

(Para 4 a 6 pessoas)

**400 g de chocolate em barra;**                      **Quatro claras de ovo;**  
**Três gemas de ovo;**                                      **130 g de açúcar mascavado.**

Numa pequena caçarola, partam o chocolate, derretam-no suavemente no forno. Numa terrina, batam com batedeira elétrica as gemas e três quartos do açúcar mascavado, até que a mistura seja perfeita. Incorporem então o chocolate derretido, misturando com a espátula. Batam as claras em castelo; quando começarem a ficar consistentes, deem o resto do açúcar, continuem a bater, até que fiquem muito firmes. Acrescentem as claras à mistura gemas-chocolate, levantando delicadamente a massa do creme por baixo. A mistura tem de ser perfeita. Despejem numa tigela grande e durante toda a noite deixem no frigorífico

*Um grande clássico e certamente uma das suas sobremesas preferidas.*

## COMPOTA DE MORANGOS

(Para 4 pessoas)

**1,3 kg de morangos;**                                      **Açúcar em pó;**  
**300 g de natas;**    **Dois limões.**  
**50 g de tapioca;**

Tirem os pés dos morangos, introduzam-nos numa caçarola, coloquem-nos em fogo brando e façam-nos «rebentar» durante cerca de dez minutos. Passem os frutos por um passador de rede fina e meçam o sumo obtido. Vertam-no numa caçarola, façam-no ferver. Para 1 l de sumo, deem na caçarola 75 g de açúcar em pó e a tapioca. Deixem cozer em fogo brando uns dez a doze minutos, mexendo constantemente. Vazem numa grande tigela e deixem arrefecer antes de se pôr no frigorífico. Apresentem esta compota acompanhada por natas batidas em *chantilly*

*Ele gosta de doces e os morangos são-lhe muito especialmente recomendados para a sua saúde. Logo, não podem hesitar.*

# O CAPRICÓRNIO

*À mesa: frugalidade e pratos equilibrados*





Jantar com um Capricórnio masculino ou feminino nunca é muito alegre. É um frugal interiorizado e, além disso, quase chega ao ponto de exteriorizar as suas restrições. Começa a refeição falando de todas as suas infelicidades, e se ele é infeliz! Tereis direito, desde os acepipes, à lista completa das suas angústias. Põe-vos em perigo de redondamente vos tirar o apetite.

Se vos convidar, não comereis em abundância. Em cima da mesa nada há a mais, porque detesta a confusão, o esbanjamento. Fora com variações, que só servem para enfeitar as aves com batatas fritas em forma de casinhas, ou rosas de açúcar em grinalda em volta do bolo!

Em compensação, nada vos faltará. Um pouco menos rigorista do que a Virgem, serve aquilo que é necessário, nem a mais, nem a menos. Não é avaro. É muito justo, é sério. Enfim, seria perfeito se não fosse tão sério.

Felizmente, tem com frequência um humor frio, que vos faz viajar por um universo dividido entre o pessimismo e o gracejo ao vivo, porque sabe maravilhosamente rir de si mesmo e dos seus problemas.

Se aprendeis as suas frases claras e francas à Woody Allen, o feitiço sinistro da refeição evaporar-se-á suavemente e, por pouco que lhe ofereçais dos pratos «distrativos», coloridos e gostosos, saltará inteiramente dos gonzos. Um copo ou dois que o façam beber arrastá-lo-ão cada vez mais na narrativa fantástica das suas metamorfoses, que se tomam um fresco humorístico (D. Quixote e Justine de Sade). Mas, iludido pelo ambiente descontraído, não entreis no seu jogo e nada lhe acrescenteis. Não gosta que se riam dos seus ditos. A não ser que tenhais mais espírito do que ele.

De qualquer modo, levará horas a digerir, principalmente pratos condimentados, com molhos ou alcoolizados. Só os pratos confortantes acalmariam os seus azedumes, pois tem uma digestão fria.

Seja o que for, falha. Ele digere mal. A culpa será vossa. Ele acusar-vos-á de o terdes «enfartado», quase envenenado e... corrompido. Talvez com humor.

No entanto, é muito fácil de seduzir este falso sinistro Capricórnio. Basta batê-lo em velocidade. Uma decoração calorosa, um lindo sorriso, frases chistosas, pratos alegres, um vinho capitoso e as receitas dos seus pratos favoritos facilmente vos darão a vitória.

*Data:* de 22 de Dezembro a 20 de Janeiro.

*Signo* de terra regido por Saturno.

*Ponto forte:* a duração, o tempo.

*Pontos fracos:* o esqueleto, os joelhos e os dentes.

*Características:* melancolia, frugalidade, gravidade. Nada que' deixar nos pratos!

À *mesa:* ainda que seja bilionário, um Capricórnio empurrada para os extremos pode deixar-se morrer de fome (Howard Hughes) com medo de «esbanjar».

*Pecado capital:* a restrição.

*Cor:* preto.

*Pedra:* ônix.

*Ervas e infusões:* amaranto, sempre-noiva, tomilho (reumatismo).

### **Aquilo de que gosta**

Na verdade, de muito pouca coisa.

Teima na restrição e muitas vezes cria carências afetivas e alimentares. Seleciona os cereais, os jantares sérios e sãos. É um frugal interiorizado. Gosta das coisas que alimentam com um pequeno volume e que não se tornam caras.

Não quer que lhe falte qualquer coisa. Mas nada de excesso. Nada a menos, nada a mais.

### **Aquilo que detesta**

A desordem, o esbanjamento. Deixar sobejos no prato, os ornamentos inúteis, a mostarda, os bolos, o presunto cru, o salame, as charcutarias demasiado gordas.

### **O que é bom para ele**

Fosfato de cálcio, proteínas, alimentos energéticos, que libertem calor.

Carnes magras, vitela, galinha, carneiro, coelho.

Presunto cozido, alheiras.

A cevada, a aveia, o trigo, os ovos.

O pão integral, o pão duro, as massas, as lentilhas, as batatas, os legumes secos; a soja, os pepinos pequenos, as saladas verdes cozidas e cruas, os tomates, as couves-flores, o aipo, os feijões verdes, os pepinos, os alhos-porrós, os rabanetes, as cenouras, as alcachofras, a couve cozida, as beterrabas vermelhas, as azeitonas.

O gengibre, o açafrão, os cominhos, o funcho, o louro, o cerefólio, a salsa, o tomilho.

Os morangos, as framboesas, as amoras, os figos, as ameixas, os marmelos, as castanhas, as avelãs.

Os iogurtes, os queijos brancos, os queijos secos, os doces, o sumo de limão e a água mineral.

### **O que lhe faz mal**

As especiarias, os molhos, as gorduras. Todos os rins, moleja de vitela, mioleiras, anchovas, sardinha, salmão, perca, bacalhau, truta, crustáceos, caças, espargos, os condimentos, o chocolate, a maionese e o álcool.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO CAPRICÓRNIO

Salada chinesa  
Láparo em tomilho  
Feijão verde salteado  
Sorvete gelado de castanhas



---

# AS ENTRADAS

---

## *TARÁXACOS EM TOUCINHO*

*(Para 4 pessoas)*

**250 g de taráxacos;**  
**200 g de toucinho do peito**  
**magro;**  
**Um ovo cozido;**

**Três colheres de sopa de óleo de**  
**amendoim;**  
**Uma boa colher de sopa de**  
**vinagre de vinho;**  
**Sal, pimenta de moinho.**

Descasquem os taráxacos, lavem-nos em várias águas (três ou quatro), escorram-nos bem. Descasquem o ovo. Numa saladeira, deitem sal e pimenta, diluam com o vinagre. Ponham os talheres para a salada no fundo da saladeira, cubram com os taráxacos e o ovo cozido cortado às rodelas. Cortem todo o toucinho em tirinhas. Numa frigideira, deixem o óleo aquecer, alourem as tiras de toucinho em fogo vivo, mexendo-as muitas vezes. Logo que estejam a estalar, disponham-nas em cima dos taráxacos com o óleo a ferver. Misturem imediatamente e sirvam sem demora

*Uma salada. Têm uma possibilidade, porque ele aprecia-as.*

## *SALADA CHINESA*

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de soja fresca;**  
**Dois tomates;**  
**Duas fatias de presunto;**  
**Um abacate;**  
**Meia lata de coquinhos;**

**Óleo de amendoim;**  
**Vinagre de vinho;**  
**Molho de soja;**  
**Sal, pimenta de moinho;**  
**Um limão.**

Mergulhem a soja durante três minutos numa caçarola com água a ferver. Sequem-na. Cortem o presunto às tiras, os tomates em quartos, os coquinhos às rodelas. Preparem o abacate, tirem-lhe

o caroço, esprema o limão na polpa, cortem-na aos pedacinhos. Distribuem todos estes ingredientes num prato de sopa. Numa tigela, preparem o molho diluindo um pouco de sal e de pimenta em quatro colheres de sopa de óleo de amendoim, uma colher de sopa de vinagre e duas colheres de sopa de molho de soja. Misturem e vertam este molho sobre a salada. Sirvam sem mexer e retirando um pouco do molho para cada um no fundo do prato

*Nada de mais energético do que a soja; logo, um alimento que ele tem de apreciar.*

## **SALADA AVEIRONESA**

*(Para 4 pessoas)*

<b>300 g de lentilhas verdes;</b>	<b>Duas colheres de café de</b>
<b>Uma grande cebola;</b>	<b>mostarda;</b>
<b>Dois raminhos de tomilho;</b>	<b>Óleo de noz;</b>
<b>Uma folha de louro;</b>	<b>Vinagre de vinho;</b>
<b>Oito cebolinhas novas;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Escolham cuidadosamente as lentilhas para retirar as pedrinhas que ali poderiam encontrar-se misturadas. Lavem as lentilhas, escorram-nas, introduzam-nas numa grande caçarola com o tomilho, o louro, a cebola grande, sal e pimenta. Cubram com água e deixem ferver. Baixem então o fogo, tapem e cozam suavemente durante cerca de quarenta minutos. Escorram completamente. Numa saladeira, diluam a mostarda, o sal e a pimenta em duas colheres de sopa de vinagre, acrescentem quatro a cinco boas colheres de sopa de óleo de noz, juntem as lentilhas, ainda tépidas, misturem e decorem por cima da salada com as cebolinhas novas

*As lentilhas são excelentes para ele. Das saladas gosta ele. Logo, um prato para lhe agradar.*

## **TORTA DE ALHOS-PORRÓS**

*(Para 4 pessoas)*

Para a massa:

**200 g de farinha;**  
**100 g de manteiga;**

**Uma pitada de sal;**  
**Um ovo.**

Para a guarnição:

**2 kg de alhos-porrós;**  
**100 g de manteiga;**  
**200 g de natas;**  
**0,25 l de leite;**

**Quatro ovos;**  
**30 g de queijo ralado;**  
**Sal, pimenta de moinho.**

Comecem por preparar a massa. Na bancada de trabalho, peneirem farinha. Ponham por cima a manteiga tirada antecipadamente do frigorífico e cortada aos pedacinhos. Amassem a farinha e a manteiga com as pontas dos dedos e diluam o ovo completo. Acrescentem umas gotas de água, se for necessário. Devem obter uma massa maleável e homogênea. Com ela façam uma bola e deixem-na repousar durante um hora no frigorífico

Entretanto, preparem os alhos-porrós, de que devem conservar apenas as partes brancas para este prato. Lavem-nos em várias águas, enxuguem-nos, cortem-nos aos pedaços. Numa grande frigideira, derretam a manteiga, juntem os alhos-porrós e cozinhem-nos suavemente durante trinta a quarenta minutos, mexendo com frequência. Não devem ganhar cor. Tirem a massa do frigorífico, estendam-na com o rolo e forrem uma forma para tarte barrada de manteiga. Piquem o fundo da massa aqui e ali com os dentes de um garfo. Encham com os alhos-porrós. Numa grande tigela, batam com batedeira os quatro ovos completos com as natas. Juntem o leite, deem sal, pimenta. Com uma colher grande, cubram os alhos-porrós com esta preparação e cozam em fogo médio durante cerca de trinta e cinco minutos. Esta torta serve-se quente

*Este prato agradar-lhe-á tanto quanto é econômico.*

## ***SOPA DE AZEDAS***

*(Para 4 pessoas)*

**250 g de azedas;  
Duas boas batatas;  
50 g de manteiga;**

**150 g de natas;  
Sal, pimenta.**

Preparem as folhas de azedas, lavem-nas, sequem-nas com um pano. Numa caçarola, refoguem as azedas em manteiga. Assim que estiverem em condições, juntem as batatas, 1,5 l de água, uma pitada de sal, pimenta. Deixem cozinhar em bom fogo durante vinte minutos. Passem a sopa pelo *mixer* e adicionem as natas. Sirvam imediatamente

*Nem sempre é bom para a sua saúde, mas ele adora.*

---

## **AS CARNES**

---

### ***ALHEIRA DE FESTA***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro alheiras;  
1 kg de maçãs «golden»;  
150 g de manteiga;**

**Duas colheres de sopa de açúcar;  
Sal.**

A qualidade da alheira depende acima de tudo do local onde é comprada. Não hesitem portanto em adquiri-la numa excelente charcutaria ou num bom restaurante. Vão precisar de duas grandes frigideiras, uma para as alheiras, outra para as maçãs. Comecem pelas maçãs. Descasquem-nas, tirem-lhes a parte interna, com as pevides, e cortem cada uma em oito quadrados. Numa frigideira, derretam metade da manteiga. Disponham as maçãs e

deixem-nas dourar em fogo médio, fazendo-as saltar muitas vezes. Contem para isso com cerca de vinte minutos. Cinco minutos antes do final da cozedura das maçãs, polvilhem-nas com açúcar façam-nas saltar mais uma ou duas vezes. Quando estiverem cozidas, enfiem entre a frigideira e o fogo, uma placa de amianto, o que lhes permitirá conservar as maçãs quentes. Com uma boa faca, muito delicadamente, tirem a pele das alheiras. Na segunda frigideira, derretam o que sobrou da manteiga em fogo brando e adicionem as alheiras. Elas devem dourar suavemente e cozer em profundidade num fogo brando. A meia cozedura, voltem-nas com a ajuda de duas espátulas. Contem ao todo com vinte minutos de cozedura. Coloquem as alheiras num prato quente, rodeiem-nas de maçãs fritas e sirvam imediatamente em pratos quentes

*Muito leves, estas alheiras, e não muito caras. Ele interessa-se por isso.*

## **CARNEIRO ÀS TIRINHAS**

*(Para 4 pessoas)*

**750 g de perna de carneiro muito magra;**  
**100 g de farinha;**  
**Dois ovos;**  
**100 g de pão ralado branco (de preferência);**  
**0,25 l de óleo;**  
**100 g de manteiga;**  
**0,25 l de molho maionese;**

**Uma colher de sopa de pepininhos picados;**  
**Uma colher de sopa de alcaparras picadas;**  
**Uma colher de sopa de ervas aromáticas picadas;**  
**Uma colher de sopa de vinagre de vinho.**

Peçam no talho que cortem a perna de carneiro às fatias. Em casa, com uma faca afiada, cortem cada fatia em tiras de 1 cm por 5 cm de comprimento. Preparem assim todas as fatias da perna. Em três pratos diferentes, façam esta distribuição: a farinha, os ovos batidos, o pão ralado. Peguem numa mancheia de tiras de carneiro, envolvam-nas na farinha, depois no ovo, finalmente no pão ralado. Numa grande frigideira, aqueçam o óleo e a manteiga. Mergulhem o carneiro panado e deixem-no fritar rapidamente cinco a seis minutos, virando-o a meia cozedura.

Escorram e disponham os preguinhos num prato coberto por papel absorvente. Conservem quente à entrada do forno. Façam assim em várias vezadas. Acrescentem ao molho, o vinagre, as alcaparras, os pepininhos, as ervas, misturem. Sirvam os preguinhos muito quentes, acompanhados com este molho

*Requinte, delicadeza para esta criatura difícil.*

## **LAPAROTO EM TOMILHO**

*(Para 4 pessoas)*

**Um pequeno coelho;**                      **Sal, pimenta de moinho;**  
**Duas colheres de sopa de azeite;**    **Papel sulfurizado.**  
**Um raminho de tomilho;**

Para esta receita, não utilizem senão o lombo do coelho, cortem-no em quatro bocados, desarticulando-o. No papel sulfurizado cortem quatro grandes quadrados. Com um pincel, pincelem cada um com azeite. Coloquem em cada quadrado um pedaço de coelho, igualmente pincelado dos dois lados com azeite. Deitem sal, pimenta, polvilhem com um pouco de tomilho. Enrolem o papel e atem as duas extremidades. Levem a forno quente (previamente aquecido uns quinze minutos) e deixem assar durante uns bons vinte minutos. Sirvam com batatas fritas

*Um prato são e simples.*

## **FEIJÃO DE CARNEIRO**

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de peito de carneiro cortado**    **500 g de feijão encarnado;**  
    **às fatias;**                                    **0,25 l de vinho branco seco;**  
**Duas cebolas;**                                **Sal, pimenta de moinho;**  
**Três cenouras;**                                **Uma colher de sopa de**  
**Um ramo de cheiros**                            **concentrado de tomate.**

Escolham feijão do ano. Para o verificarem, mordam num feijão e os dentes devem ficar marcados. Lavem os feijões, escorram-

nos. Introduzam-nos numa caçarola, cubram-nos com água fria. Levem a caçarola ao lume, de modo que suavemente se atinja a ebulição. Para isso, contem com cerca de quarenta e cinco minutos. Escorram então os feijões e mergulhem-nos desta vez numa panela contendo água a ferver. Acrescentem uma cebola, um ramo de cheiros, sal e pimenta. Quando recomeçar a ferver, diminuam o fogo para manter a fervura branda. Tapem, deixem cozer cerca de uma hora e um quarto, conforme a qualidade do feijão. Numa frigideira, fritem as fatias de carneiro sem substância gorda. Voltem-nas para que fiquem douradas de ambos os lados. Tirem-nas da frigideira, metam-nas numa caçarola. Juntem uma cebola cortada finamente, as cenouras às rodelas, molhem com 0,25 l de vinho branco seco e acrescentem ainda o concentrado. Chegando à ebulição, deem sal, pimenta, reduzam o fogo, deixem a cozinhar uma hora. Escorram os feijões quando estiverem cozidos, incorporem-nos à carne, mexendo cuidadosamente. Deixem ainda a apurar uns quinze a vinte minutos. Sirvam em pratos quentes

*Um prato que alimenta; logo, que ele saberá apreciar.*

## ***PRESUNTO EM ANANÁS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro boas fadas de presunto;      Uma colher de sopa de açúcar  
Meia lata de ananás;                      mascavado.  
75 g de manteiga;**

Comecem por abrir a lata de ananás. Escorram as rodelas em papel absorvente, apartem o sumo. Numa primeira frigideira, deixem derreter metade da manteiga, fritem as fatias de presunto suavemente dos dois lados. Na segunda frigideira, derretam o que sobrou da manteiga e dourem as rodelas de ananás. Virem-nas delicadamente e polvilhem-nas com açúcar. Coloquem o presunto num prato quente rodeado por rodelas de ananás. Conservem quente. Rapidamente, vertam na frigideira do presunto 1 dl de sumo de ananás. Façam-no reduzir para metade em fogo vivo. Deitem por cima do presunto, sirvam sem demora

*Uma maneira de fazer que ele coma presunto, pois não gosta dele cru.*

---

# OS PEIXES

---

## *LEBRADA DE ATUM*

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 kg de atum em posta;</b>	<b>Um limão;</b>
<b>Uma garrafa de vinho tinto de</b>	<b>1 dl de azeite;</b>
<b>qualidade;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>1,3 kg do branco dos</b>	<b>Duas echalotas;</b>
<b>alhos-porrós;</b>	<b>Um dente de alho;</b>
<b>Uma cenoura;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho;</b>
<b>Uma cebola;</b>	<b>1 dl de sangue de porco;</b>
<b>30 g de manteiga;</b>	<b>Noz-moscada.</b>
<b>Uma colher de sopa de farinha;</b>	

Verifiquem em primeiro lugar no vosso talho se é possível obter sangue de porco. Tirem a pele e as espinhas da posta de atum, cortem-na aos cubos. Introduzam os pedaços numa travessa de barro e deixem-na em vinha-d'alhos durante uma manhã, com o vinho, o sumo de limão, o ramo de cheiros, o sal, pimenta, noz-moscada. Descasquem e lavem os brancos de alho-porró, deixem-nos inteiros. Escorram os pedaços de atum, enxuguem-nós em papel absorvente. Numa caçarola, aqueçam o azeite, dourem os bocados de atum docemente. Vão-nos tirando gradualmente. Na mesma caçarola, refoguem a cenoura, a cebola, o alho e as echalotas finamente cortadas. Molhem com a vinha-d'alhos, passada e deixem ferver para a reduzir em cerca de um quarto. Juntem então os alhos-porrós, cozam-nos cerca de dez minutos, escorram-nos e ponham-nos de parte. Num prato, com um garfo, amassem a manteiga e a farinha para obter uma manteiga trabalhada. Vertam-na pouco a pouco no molho, batendo com batedeira. Cinco minutos antes de pôr na mesa, voltem a colocar o atum e os alhos-porrós no molho para os aquecer. Fora do fogo, incorporem o sangue de porco, misturem, mas de modo algum deixem ferver. Sirvam esta lebrada com batatas cozidas no vapor

*Um prato nutritivo e raro.*

## **MORÉIA EM AÇAFRÃO**

*(Para 6 pessoas)*

<b>Quatro postas de moréia;</b>	<b>Dois dentes de alho;</b>
<b>100 g de farinha;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>0,25 l de leite;</b>	<b>0,25 l de azeite;</b>
<b>1 kg de tomates;</b>	<b>Uma pitada de açafrão.</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Lavem o peixe em água corrente, escorram-no bem. Comecem por preparar o molho. Numa caçarola, aqueçam 1 dl de azeite, juntem o alho e as cebolas picadas, os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados. Façam refogar tudo isto uns instantes em fogo vivo e continuem a cozedura até à evaporação total do sumo dos tomates. No fim da cozedura, deem sal e pimenta. Separem. Rapidamente, molhem as postas no leite, envolvam-nas depois na farinha e dourem-nas na frigideira, no azeite restante. Assim que estejam douradas, escorram as postas e depositem-nas numa travessa de barro levemente oleada. Cubram com o molho de tomate e deixem cozer quinze minutos em forno quente (aceso quinze minutos antes)

*A açafrão é uma boa especiaria para o Capricórnio.*

## **DOURADA EM LIMÃO VERDE**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Uma boa dourada, real, se for possível;</b>	<b>Duas echalotas;</b>
<b>0,25 l de caldo de peixe (feito com uma cabeça de peixe);</b>	<b>Um pequeno funcho bulboso;</b>
<b>1 dl de vinho branco seco;</b>	<b>Uma cebola;</b>
<b>Um ramo de cenouras;</b>	<b>Um dente de alho;</b>
<b>0,5 l de água;</b>	<b>Três limões verdes;</b>
<b>Dois ramos de funcho;</b>	<b>Azeite;</b>
	<b>Sal, pimenta de moinho.</b>

Peçam na peixaria que amanhem a dourada. Numa caçarola, vertam o caldo de peixe coado, juntem o funcho, a cebola, as echalotas, tudo finamente cortado, as cascas de um limão verde

passadas por uma fervura e uma colher de sopa de azeite. Deixem ferver durante cinco minutos. Praticem três ou quatro incisões no dorso da dourada, entalem-lhes rodela de limão verde, bem como no interior do peixe. Forrem o fundo de um prato que vá ao forno com cinco ou seis raminhos de funcho seco. Coloquem aí o peixe. Vertam o sumo da caçarola por cima. Deixem cozer em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante cerca de vinte e cinco a trinta minutos. Disponham o peixe num prato de serviço quente, reguem-no com o sumo da cozedura passado pelo filtro. Sirvam com arroz crioulo

*Funcho legume e funcho em ramos encontram-se aqui para lhe agradarem.*

## **AZEVIAS EM VINHO BRANCO**

*(Para 4 pessoas)*

**Duas boas azevias;  
Três echatotas;  
Um ramo de salsa;**

**A terça parte de 1 l de vinho  
branco seco;  
Sal, pimenta de moinho;  
60 g de manteiga.**

Tirem as cabeças e as barbatanas, lavem os peixes e enxuguem-nos. Piquem finamente as echalotas e a salsa. Num prato de barro, disponham o picado, cubram com metade da manteiga em avelãs. Coloquem os peixes um ao lado do outro, deem sal, pimenta, acrescentem o que sobrou da manteiga. Molhem com vinho branco. Deixem cozer em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante cerca de vinte a vinte e cinco minutos. Reguem duas ou três vezes no decorrer da cozedura. Sirvam com batatas à inglesa

*Ele vai regalar-se, sem gastar muito dinheiro.*

## ***FILETES DE PESCADA PANADOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro bons filetes de pescada;  
100 g de farinha;  
Dois ovos;  
100 g de pão ralado branco;  
Sal, pimenta;  
Óleo de amendoim;  
Batatas fritas;  
0,25l de maionese;**

**Uma colher de sopa de alcaparras picadas;  
Uma colher de sopa de pepininhos picados;  
Uma colher de sopa de ervas aromáticas picadas;  
Dois limões;**

Enxágüem os filetes em água fresca, enxuguem-nos completamente. Passem-nos um a um por farinha, depois pelos ovos batidos, com sal e pimenta e finalmente pelo pão ralado. Numa grande frigideira, vertam 0,5 l de óleo de amendoim, aqueçam-no. Dentro, coloquem os filetes de pescada e façam-nos fritar dos dois lados, voltando-os delicadamente. Enxuguem-nos em papel absorvente, conservem-nos quentes à entrada do forno. Juntem à maionese as alcaparras, os pepininhos e as ervas aromáticas. Mexam. Sirvam os filetes de pescada regados com o sumo do limão. Apresentem ao mesmo tempo o molho e uma grande travessa de batatas fritas. É uma maneira inglesa e deliciosa de comer filetes de peixe

*Uma maneira feliz de cozinhar simples filetes de pescada, muito em conta.*



---

# OS LEGUMES

---

## ***COUVE SALTEADA EM SOJA***

*(Para 4 pessoas)*

**Uma pequena couve verde;  
Óleo de amendoim;**

**Molho de soja;  
Sal, pimenta.**

Tirem as primeiras folhas da couve, lavem-nas em água com vinagre. Escorram-na, cortem-na em quatro, tirem-lhe o talo e, com uma boa faca, cortem a couve à juliana. Numa grande frigideira, aqueçam quatro colheres de sopa de óleo. Quando estiver bem quente, juntem a couve. Deixem cozer em fogo vivo mexendo muitas vezes. Deitem sal, pimenta. Contem dez a doze minutos de cozedura. Cinco minutos antes de tirarem a couve do lume, reguem com duas colheres de sopa de molho de soja. Sirvam a acompanhar costeletas de porco.

*Esta couve é excelente para a sua saúde!*

## ***BATATAS RECHEADAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Oito grandes batatas;  
300 g de queijo Vacherin;  
Sal, pimenta;**

**Uma folha de alumínio para  
cozinha.**

Lavem as batatas esfregando-as em água corrente, sequem-nas num pano. Depositam-nas na pingadeira do forno e deixem-nas cozer em forno quente (aceso quinze minutos antes) durante uma hora, pelo menos. Ao sair do forno, envolvam cada batata num pedaço de folha de alumínio de cozinha. Manter-se-ão assim quentes. Levem para a mesa, com queijo. Abram o embrulho,

façam uma cruz na parte de cima da batata para melhor a abrir e dentro introduzam um pedaço de queijo sem casca. Dei-tem pouco sal, mas muita pimenta, e saboreiem com colher de sobremesa

*Simples e rústico, ele terá de gostar.*

## ***COUVE-FLOR EM COSCORÕES***

*(Para 4 pessoas)*

**Uma couve-flor pequena;**  
**150 g de farinha;**  
**Dois ovos;**  
**Copo e meio de água;**

**Sal;**  
**Óleo para fritar;**  
**Salsa picada.**

Separem os ramos da couve-flor e lavem-nos. Numa marmitta contendo água a ferver salgada, deixem passar pela fervura os ramos da couve-flor, durante cinco a oito minutos, mais ou menos. Têm de ficar consistentes. Escorram-nos e arrefeçam-nos em água fria. Escorram completamente. Numa terrina, vazem a farinha peneirada, façam um buraco ao meio para lá introduzirem as gemas de ovos e uma pitada de sal. Com uma batedeira, misturem e diluam pouco a pouco em água. Incorporem nesta preparação as duas claras batidas em castelo, misturando delicadamente. Num grande tacho, aqueçam óleo, envolvam os ramos da couve-flor na massa, fritem. Conservem quente num prato coberto por papel absorvente. Procedam em várias vezes. Quando tudo estiver frito, polvilhem com um picado de salsa

*A couve-flor, um legume simples, transformada por esta preparação em coscorões.*



## ***ERVILHAS À PARISIENSE***

*(Para 4 pessoas)*

<b>2 kg de ervilhas;</b>	<b>50 g de manteiga;</b>
<b>Uma alface;</b>	<b>Um pedaço de açúcar;</b>
<b>Quatro cebolas novas;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Descasquem as ervilhas, separem e lavem as folhas da alface. Numa caçarola, refoguem docemente as cebolas cortadas às rodela finas na manteiga. Mexam muitas vezes. Juntem as ervilhas, a salada, o açúcar, sal e pimenta. Molhem com meio copo de água. Cubram. Deixem cozer em fogo brando durante cerca de trinta minutos

*Como ele gostará deste prato simples dos primeiros belos dias!*

## ***FUNDOS DE ALCACHOFRAS «AU GRATIN»***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro grandes alcachofras;</b>	<b>0,5 l de leite;</b>
<b>250 g de cogumelos;</b>	<b>Sal, pimenta, noz-moscada;</b>
<b>200 g de presunto cru regional;</b>	<b>Dois limões;</b>
<b>75 g de manteiga;</b>	<b>30 g de farinha;</b>
<b>50 g de farinha;</b>	<b>50 g de queijo ralado.</b>

Comecem por partir os pés dos cogumelos. Com uma boa faca, rodando, arranquem as folhas da alcachofra, como fariam com uma batata ao descascá-la. Conservem apenas o fundo. Com uma pequena colher tirem o recheio. Deitem limão nos fundos das alcachofras à medida que as forem preparando. Deixem-nas ferver em água fervente salgada, na qual devem diluir 30 g de farinha. Introduzam os fundos, deixem-nos cozer cerca de quinze minutos. Escorram-nos, arrefeçam-nos. Cortem a ponta terrosa dos cogumelos, espremam limão. Cortem finamente os cogumelos, depositem-nos numa caçarola com 30 g de manteiga e deixem-nos perder a sua água. Acrescentem então o presunto

picado, misturem, ponham de lado. Numa outra caçarola, façam um refogado com o resto da manteiga e a farinha. Molhem com o leite, mexam com uma batedeira de molhos. Deixem cozer suavemente durante uns bons cinco minutos. Fora do fogo, salguem levemente, deem pimenta, noz-moscada, e incorporem os cogumelos e o presunto. Enchem os fundos das alcachofras com esta preparação. Espalhem por cima avelãs de manteiga. Disponham os fundos guarnecidos e levem-nos a gratinar em forno quente durante cerca de vinte minutos. Este legume servido à noite, acompanhado por uma salada, constituirá toda uma refeição

*Um prato completo para servir com uma salada verde.*

---

## AS SOBREMESAS

---

### *BOLO DE AVELÃS*

*(Para 4 a 6 pessoas)*

Para o bolo:

**150 g de avelãs em pó;**  
**100 g de farinha;**  
**Cinco ovos;**  
**150 g de açúcar mascavado;**

**Um saquinho de açúcar**  
**baunilhado;**  
**20 g de manteiga.**

Para o creme:

**Três claras de ovo;**  
**200 g de açúcar;**  
**300 g de manteiga;**

**150 g de avelãs grelhadas e**  
**picadas.**

Numa terrina previamente escaldada, trabalhem com batedeira elétrica os ovos completos, o açúcar e o açúcar baunilhado. Batam até a mistura se tornar espumosa. Despejem então de uma só vez a farinha peneirada com a farinha de avelãs.

Misturem com a espátula. Forrem o fundo de uma forma com uma folha de papel sulfurizado untado, guarneçam-no com massa e cozam durante trinta a trinta e cinco minutos em forno médio (aceso quinze minutos antes). Tirem o bolo da forma para uma grelha para o deixar arrefecer. Preparem agora o creme: numa caçarola, deem o açúcar e apenas a água necessária para o cobrir. Levem a caçarola ao lume e façam ferver este xarope até que uma gota a cair de um garfo faça um fio. Por outro lado, batam as claras em castelo. Vertam por cima, pouco a pouco, o xarope de açúcar, batendo sempre com batedeira elétrica, até completo arrefecimento. Juntem então a manteiga amolecida, por frações, e as avelãs. Cortem o bolo em três fatias, barrem duas com creme de manteiga, reconstituam o bolo e, com a espátula, barrem-no totalmente com o que sobra do creme. Esmaguem grosseiramente umas quantas avelãs e distribuam pelo bolo para o enfeitarem. Conservem o bolo no frigorífico até ao momento de servir

*Preparem-lhe este bolo. As avelãs são-lhe particularmente recomendadas.*

## ***DOCE DE MORANGOS***

*(Para 1,5 kg de doce)*

**1 kg de morangos;**  
**1 kg de açúcar;**

**O sumo de um limão.**

Enxágüem os morangos num passador, escorram-nos, tirem-lhes os pés. Introduzam os morangos numa terrina, cubram-nos de açúcar, deixem-nos macerar assim toda a noite. No dia seguinte, deem tudo num tacho para doce, de cobre de preferência, juntem 0,5 dl de água e o sumo do limão. Suavemente, aqueçam até à ebulição, mantenham-na quatro minutos. Escorram os morangos. Continuem durante cinco minutos a cozedura do xarope, voltem a colocar os frutos. Recomecem esta operação três vezes e metam em boiões. Rolhem imediatamente

*Para as suas fatias ao pequeno-almoço.*

## ***FIGOS CRISTALIZADOS***

*(Para 1,250 kg de figos cristalizados)*

**800 g de figos brancos, não  
demasiado maduros;  
açúcar mascavado;**

**Um pau de baunilha;  
Um limão. 1 kg de**

Enxuguem cada figo num pano bem seco. Numa grande caçarola, deitem o açúcar, o sumo do limão, o pau de baunilha e 1,25 dl de água. Deixem cozer este xarope até fazer pequenas bolhas. Em seguida, mergulhem nele os figos. Mantenham em ebulição muito fraca durante cerca de uma hora, sacudindo a caçarola de quando em quando. Tirem a espuma várias vezes no decorrer da cozedura. Os figos devem cozer sem se desmancharem. Quando estiverem em ponto, coloquem-nos numa compoteira e deixem-nos arrefecer. Estes figos comem-se ao natural ou acompanhados por natas

*Um fruto que lhe faz bem.*

## ***IOGURTE DE FRAMBOESAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Seis boiões de iogurte;  
Dois pacotes de framboesas  
congeladas;**

**100 g de açúcar em pó;  
100 g de natas.**

Ponham de lado as quatro framboesas mais bonitas, que servirão para enfeitar. Passem as outras pelo *mixer*. Numa saladeira, deitem os iogurtes, acrescentem as framboesas esmagadas, o açúcar e as natas. Misturem com batedeira ou no *mixer* e encham quatro taças. Enfeitem por cima com uma framboesa. Conservem frio até ao momento de servir

*Pelo seu lado sóbrio.*

## **SORVETE DE CASTANHAS**

(Para 4 a 6 pessoas)

**Uma lata de creme de «marrons  
glacês»;  
500 g de natas;  
100 g de açúcar mascavado;**

**150 g de migalhas de «marrons  
glacês»;  
1 dl de rum;  
Cinco castanhas no xarope para  
a decoração.**

Ponham uma saladeira a arrefecer no frigorífico durante uma hora. Nesta saladeira, deem 400 g de natas frias e três colheres de sopa de água muito fria. Batam com batedeira de molho. Quando o creme começa a engrossar, juntem pouco a pouco açúcar mascavado. Parem de bater logo que o creme se tome espumoso. Incorporem o creme de castanhas, as migalhas de castanhas e o rum. Misturem delicadamente com a espátula. Untem ligeiramente as paredes e o fundo de uma forma de sorvete ou, caso não haja, de uma caixa de plástico redonda, fechem com a tampa e guardem durante uma noite no congelador. Tirem da forma dez minutos antes de servir e decorem com as castanhas em xarope e o resto das natas batidas em *chantilly*



# O AQUÁRIO

*À mesa: originalidade e iguarias estranhas*





O azougue, antigo nome do mercúrio, representa o Aquário em todos os seus aspectos. Este vive pelos nervos. Elétrico, dinâmico, impondo-vos a sua personalidade ousada e fantasista, arrastar-vos-á para restaurantes «típicos» e desorientar-vos-á completamente com pratos estranhos vindos, aliás, de onde nem sequer suspeitáveis a existência. Um ovo chinês com a idade de cem anos, lombos de vaca virgens alimentadas com cerveja, cozinhadas mesmo na vossa mesa numa caçoula imperial, um *aligot* espesso do Auvergne com queijo da região, são as suas sugestões mais clássicas. Os serões passam-se no imprevisível da novidade.

Detesta a banalidade. O presunto com batatas em palitos entristece-o. As suas invenções estão à altura das suas idéias avançadas, fraternidade, união dos povos, ciências novas, liberdade. É um pioneiro mesmo na cozinha. Em sua casa, tudo é de esperar. Como o seu total altruísmo vem depois do seu desdém pelas convenções e da peneira do seu egoísmo, não pode corrigir o seu mau carácter e transformará o seu convite em ousado *happening*. O ambiente conta acima de tudo.

Do salão feito à sua imagem, original e especial, cheio de vibrações, vê-lo-eis pular em pano de fundo, da cave ao escritório, infatigável, sempre novo, mexendo com ferramentas insólitas em torno de ervas surpreendentes, de frutas bizarras, de singulares cafés turcos.

Quereis encantá-lo? Surpreendam-no, indo mais longe do que ele. Não lhe sirva uma refeição chinesa vestida de gueixa ou peixes crus em ambiente taitiano, a não ser que vá até ao fim. Não tenha medo do desmedido, do fantástico, do excêntrico, do enorme, se bem que seja arriscado. Corra o risco e evite um erro imperdoável. A fluidez do seu espírito ultrapassa a velocidade da luz. Ele vos julgará num simples relance de olhos só pela disposição dos talheres.

Tem medo de se enganar e prefere nada fazer a correr o risco de falhar? Erro, ignorar-vos-á então definitivamente.

Ufa! A força de engenho, haveis conseguido uma refeição inédita, personalizada, num clima enervante, altamente espiritual e estranho, como ele gosta. Haveis ganho. Ele está conquistado.

Continuai lúcida. Com ele nada está definitivamente ganho. Tudo é para refazer, para criar de novo, a cada instante, o mesmo espanto. Com a sua maneira inesperada e brusca de agir, apanhou-vos entre os dedos como uma maré viva, pior que um peixe.

*Data:* de 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro.

*Signo* de ar regido por Urano.

*Ponto forte:* a originalidade.

*Pontos fracos:* os nervos e as barrigas das pernas.

*Características:* leviandade de urna pena ao vento, nervosismo. Gosta do que vem de mais longe.

*À mesa:* será preciso surpreendê-lo, espantá-lo, principalmente em cozinha. Não é fácil.

*Pecado capital:* a excentricidade.

*Cor:* azul de céu.

*Pedra:* água-marinha.

*Ervas e infusões:* necessárias para digerir os pratos traumatizantes: tília, verbena, camomila, hortelã-pimenta e a exótica infusão de hibisco.

### **Aquilo de que gosta**

O exotismo.

A desambientação, as cozinhas chinesa, taitiana, etc. Os pratos estranhos vindos de outros lados, num ambiente especial.

Os pombos, as codornizes, o salmão, as trufas, o caviar, os linguados.

Os frutos exóticos, mangas, papaias, etc.

As pessoas excêntricas.

### **Aquilo que detesta**

A banalidade.

As iguarias grosseiras ou simples.

Comida de campo, o que é pesado: o cozido, o chouriço de sangue com batatas, as sopas, salvo se a incongruência domina. Batatas com toucinho.

O jantar sem cerimônia.

As refeições de família, o restaurante da esquina.

### **O que é bom para ele**

Os legumes frescos: espargos, alcachofras, cenouras, milho, couve, erva-benta, taráxaco, alhos-porrós, tomates, espinafres.

Cereais: aveia, centeio, trigo, arroz integral, um tanto feculento.

Carnes magras: vaca, vitela, aves, coelho.

Peixes: pescada, azevia, atum, linguado, badejo.

Frutos muito maduros: pêssegos, ananases, cerejas, morangos, mirtilos, peras, maçãs, figos frescos, laranjas.

Óleo de noz. Leite coalhado. Sumos de frutas. Mel. Doces de papoula, grãos de mostarda. Água mineral em grande quantidade. Vitaminas C e E: cálcio, sódio.

### **O que lhe faz mal**

Pratos pesados. Especiarias, pigmentos, sal, cebolas, alho, agriões, chá, café, tabaco, álcool. Tudo o que pode enervá-lo ou aborrecê-lo.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DO AQUÁRIO

**Ananás com camarões**  
**Escalopes de porco de churrasco**  
**Batatas no forno**  
**Gulodices de chocolate**



---

# AS ENTRADAS

---

## ***CONSERVA DE BERINJELAS***

*(Para 4 pessoas)*

**1,750 kg de berinjelas;**  
**0,25l de vinagre de vinho;**  
**Três dentes de alho;**  
**Um pequeno pimentão;**  
**Azeite;**  
**Sal grosso.**

Enxuguem as berinjelas, não as descasquem. Cortem-nas em fatias finas. Disponham-nas numa travessa de barro, polvilhem-nas com sal. Deixem-nas derramar durante três horas. Escorram inteiramente. Numa caçarola, fervam o vinagre com 0,5 l de água. Mergulhem as berinjelas. Quando voltar a ebulição, contem quatro minutos. Escorram, sequem num pano. Introduzam as berinjelas num boião, com o alho e os pigmentos. Cubram inteiramente com azeite. Fechem e comam apenas ao fim de um mês

*Como entrada, ou servidas como condimento, estas berinjelas são espantosas.*

## ***FOLHAS DE VIDEIRA RECHEADAS***

*(Para 4 pessoas)*

**Vinte e quatro folhas de conserva**  
**vendidas em mercearias finas;**  
**100 g de arroz cozido em água;**  
**Três cebolas picadas;**  
**Um ramo de salsa picado;**  
**Um dente de alho picado;**  
**Cinco folhas de hortelã-pimenta**  
**picadas;**  
**Dez grãos de coriandro;**  
**1 dl de azeite;**  
**Um limão;**  
**Sal, pimenta.**

Tirem as folhas de videira da caixa, mergulhem-nas durante um minuto em bastante água fervente, sequem-nas num pano. Numa pequena caçarola, aqueçam duas colheres de sopa de azeite,

juntem as cebolas e o alho. Deixem-nas refogar suavemente. Fora do fogo, acrescentem a salsa, a hortelã-pimenta, o arroz. Misturem tudo. Em cada folha de videira coloquem uma noz deste recheio, enrolem e dobrem as extremidades. Distribuam as folhas assim recheadas num prato que vá ao forno. Cubram com o que resta do azeite, completem com água fria. Acrescentem ainda os grãos de coriandro. Tapem e cozam em forno médio durante quarenta e cinco minutos. Deixem arrefecer e enfeitem por cima com rodelas de limão

*Uma entrada que o fará viajar.*

## **ANANÁS COM CAMARÕES**

*(Para 4 pessoas)*

**Dois pequenos ananases;**                      **Um cálice de rum;**  
**Trinta camarões grandes rosados;**    **75 g de miolo de coco ralado;**  
**Um boião de maionese;**                    **Tabasco.**  
**Uma colher de sopa de natas;**

Cortem os pequenos ananases em dois no sentido do comprimento. Esvaziem-nos, recolhendo a polpa e cortando-a aos quadradinhos. Numa caçarola, fervam 1,5 l de água muito salgada. Introduzam-lhe os camarões, deixem cozer durante um minuto, escorram-nos, depois depositem-nos num prato fundo, regando-os com rum. Mexam. Ponham de lado. A maionese juntem as natas, metade do miolo de coco e algumas gotas de tabasco. Numa saladeira, misturem os quadradinhos de ananás, os camarões e metade da maionese. Guarneçam as cascas de ananás com esta preparação e sirvam o resto da maionese à parte

*Este aspecto exótico foi feito para lhe agradar.*



## **CEBOLAS À GREGA**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 kg de pequenas cebolas;</b>	<b>Dez grãos de coriandro;</b>
<b>Uma garrafa de vinho branco seco;</b>	<b>Dez grãos de pimenta;</b>
<b>0,5 dl de azeite;</b>	<b>Três quadrados de açúcar;</b>
<b>Uma pequena lata de concentrado de tomate;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
	<b>Um limão;</b>
	<b>Sal.</b>

Descasquem todas as cebolas, introduzam-nas numa caçarola com todos os ingredientes citados. Molhem com o vinho branco, o azeite e alguma água. Aqueçam suavemente até atingirem a ebulição, depois deixem cozer docemente durante três quartos de hora. Com a escumadeira, tirem as cebolas e reduzam o caldo em um quarto. Vertam-no novamente por cima das cebolas e deixem arrefecer antes de pôr no frigorífico

*Mais uma entrada que o seduzirá.*

## **OVOS MARMOREADOS**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro ovos;</b>	<b>Seis colheres de sopa de folhas de chá.</b>
---------------------	--

Fervam 1 l de água, vertam-na numa grande tigela por cima do chá. Deixem em infusão durante quinze minutos. Mergulhem os ovos numa caçarola de água fervente, deixem-nos cozer durante cinco minutos. Arrefeçam-nos em água fria. Um a um, peguem nos ovos e rolem-nos na bancada de trabalho para que a casca estale. Filtrem o chá, vertam-no numa caçarola, juntem os ovos e fervam durante dez minutos. Deixem arrefecer na caçarola. Descasquem antes de servir

*Ovos sofisticados, para servir ao natural ou para completar uma salada.*

---

# AS CARNES

---

## «CARPACCIO»

(Para 4 pessoas)

**750 g de lombo de vaca;**                      **Sal, pimenta;**  
**1 dl de azeite;**                                **Salsa picada.**  
**Um limão;**

Ponham a carne no congelador, durante uma hora, para a endurecer. Com uma faca bem afiada, cortem fatias muito finas, como o presunto. Disponham-nas num prato fundo, reguem com azeite e sumo de limão e polvilhem com salsa picada. Deixem em vinha-d'alhos no frigorífico durante uma hora pelo menos. No momento de servir, deem-no numa cama de salada

*Uma das grandes especialidades que se saboreiam em Roma.*

## OSSO «BUCCO»

(Para 4 pessoas)

**1,3 kg de perna de vitela cortada**      **Um ramo de cheiros;**  
    **às rodelas;**                                **0,25 l de vinho branco seco;**  
**100 g de farinha;**                            **Um dente de alho;**  
**250 g de cebolas;**                            **Um limão;**  
**Quatro tomates;**                              **Uma laranja;**  
**Três colheres de sopa de azeite;**      **Sal, pimenta.**  
**Um ramo de manjeriço fresco;**

Numa grande frigideira e em metade do azeite, dourem as fatias de osso *bucco* previamente envoltas em farinha. Separem-nas. Numa caçarola, deixem refogar no que sobrou do azeite as cebolas picadas. Quando começarem a dourar, acrescentem os tomates pelados e sem sementes, o ramo de cheiros, o ramo de

manjeriço. Disponham as rodela de vitela por cima e molhem com o vinho branco. Complete apenas com a água necessária para molhar a carne. Deitem sal, pimenta, tapem e deixem cozer durante cerca de uma hora e um quarto. No momento de servir, piquem o dente de alho, raspem a casca de limão e a casca de

laranja, juntem esta mistura fora do fogo. Mexam e sirvam

*Um prato deliciosamente perfumado que todos os Aquário apreciarão.*

## ***ESCALOPES DE PORCO DE CHURRASCO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,5 kg de escalopes de porco;</b>	<b>Quatro colheres de sopa de</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>vinagre de cidra;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>Uma colher de café de mostarda;</b>
<b>250 g de concentrado de tomate;</b>	<b>1 dl de vinho branco seco;</b>
<b>Quatro colheres de sopa de mel;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Quatro colheres de sopa de azeite;</b>	<b>Tabasco. Dois</b>
<b>ramos de tomilho;</b>	

Comecem por preparar o molho. Numa caçarola, refoguem as cebolas picadas em azeite, mexendo muitas vezes; molhem com o concentrado de tomate. Juntem depois o mel, o tomilho esbagoado, o alho esmagado e a mostarda. Deixem cozer em fogo brando destapado durante quinze minutos. Temperem com algumas gotas de tabasco. Cortem a carne aos pedaços e, com um pincel, pincelem-na com o molho. Introduzam os bocados na grelha do forno, assem no forno três quartos de hora, pincelando de novo com o molho várias vezes durante a cozedura. Sirvam estes escalopes de porco com batatas assadas no forno

*Cozinha americana inteiramente deliciosa. E, além disso, um prato econômico.*

## **EMPADÃO ITALIANO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>700 g de medula de vitela;</b>	<b>Uma cebola;</b>
<b>300 g de macarrão;</b>	<b>30 g de manteiga;</b>
<b>250 g de natas;</b>	<b>30 g de farinha;</b>
<b>50 g de queijo ralado;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Um ramo de cheiros;</b>	<b>Noz-moscada raspada.</b>

Mergulhem as medulas em água fresca durante pelo menos uma hora. A seguir, introduzam-nas numa panela com uma cebola, um ramo de cheiros. Levem ao lume até ferver e deixem depois cozer suavemente durante dez minutos. Escorram. Façam cozer os macarrões em muita água salgada durante quinze minutos. Escorram. Numa caçarola, preparem um refogado com a manteiga e a farinha, molhem com as natas, deixem cozer cinco minutos. Numa grande caçarola, juntem as medulas cortadas aos pedaços, os macarrões, o molho, polvilhem com noz-moscada raspada, misturem para voltar a aquecer. Polvilhem com queijo ralado

*Para embelezar esta iguaria pouco habitual, apresentem-na num prato para legumes de prata.*

## **«MY-SAO»**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um frango inteiramente desossado;</b>	<b>Uma colher de sopa de vinagre de álcool;</b>
<b>Dois pacotes de massas chinesas amarelas;</b>	<b>Uma colher de café de maizena;</b>
<b>Um aipo em ramos;</b>	<b>Uma colher de café de açúcar em pó;</b>
<b>Três cenouras;</b>	<b>1 dl de óleo de amendoim;</b>
<b>Duas cebolas;</b>	<b>Molho de soja;</b>
<b>Um alho-porró;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Comecem por pôr as massas a cozer em bastante água salgada durante dez minutos. Escorram-nas completamente. Com uma boa faca pequena, cortem finamente a carne do frango. Numa pequena caçarola, aqueçam duas colheres de sopa de óleo.

Dourem a carne suavemente. Deitem sal, pimenta, tapem, deixem cozer em fogo brando durante quinze minutos. Numa chávena, diluam a maizena com alguma água, acrescentem o vinagre, o açúcar e três colheres de sopa de molho de soja. Misturem, deixem ficar em fogo muito brando. Numa caçarola, e no resto do óleo, deixem refogar as cebolas finamente cortadas até estarem cozinhadas, mexendo muitas vezes. Juntem as cenouras raspadas, o aipo e o alho-porró cortados, à juliana, deixem tudo isto ferver ainda quinze minutos. Numa frigideira, e com o resto do óleo, dourem rapidamente as massas. Numa grande caçarola, misturem as massas, o frango, os legumes. Sirvam apresentando à parte o molho de soja

*Para lhe dar prazer, preparem-lhe este prato tipicamente vietnamês*

---

## OS PEIXES

---

### ***ATUM FRESCO EM AZEITE***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Uma posta de atum branco de cerca de 750 g;</b>	<b>Azeite;</b>
<b>Um pacote de caldo de carne em</b>	<b>Um limão;</b>
	<b>Um ramo de tomilho; pó;</b>
	<b>Pimenta em grão.</b>

Enxágüem o atum em água corrente. Coloquem a posta numa grande caçarola, cubram com água, polvilhem com o caldo de carne. Levem ao lume e, suavemente, fervam durante oito a dez minutos. Deixem a arrefecer no caldo e escorram completamente. Coloquem o atum num prato fundo, cubram amplamente com azeite, acrescentem quatro grãos de pimenta e o limão cortado aos gomos. Deixem macerar vinte e quatro horas. O atum assim preparado serve-se tal e qual ou acompanhado com ovos cozidos, azeitonas pretas, tomates

*A servir como entrada ou como prato principal, consoante as circunstâncias.*

## **LINGUADOS EM CREME**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Dois linguados em filetes;</b>	<b>1 kg de mexilhões;</b>
<b>Uma cebola;</b>	<b>100 g de polpas de camarão;</b>
<b>Duas echalotas;</b>	<b>Doas gemas de ovo;</b>
<b>Uma cenoura;</b>	<b>100 g de manteiga;</b>
<b>2 dl de vinho branco seco;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>250 g de cogumelos;</b>	<b>Um ramo de cheiros.</b>
<b>300 g de natas;</b>	

Na peixaria, peçam que arranjem os filetes de linguado, conservando as cabeças e as espinhas. Numa caçarola, estufem em 50 g de manteiga a cenoura e a cebola cortadas finamente, juntem os restos do peixe, o ramo de cheiros, sal, pimenta. Molhem com o vinho branco e 1 l de água. Deixem cozer este molho durante trinta minutos. Filtrem-no. Lavem os mexilhões em várias águas, façam-nos abrir em fogo vivo. Tirem as conchas. Juntem-lhes a água do caldo do peixe, apartem. Untem uma travessa que vá ao forno, distribuam no fundo as echalotas picadas. Acrescentem os cogumelos picados e os filetes de linguado dobrados em dois, molhem com o molho do peixe, cubram com uma folha de papel e deixem cozer, em fogo médio, durante cerca de dez minutos. Escorram os filetes de linguado, coloquem-nos no prato de serviço, conservem quente. Reduzam todo o molho, filtrem-no novamente. Voltem a pô-lo ao lume. Fora do fogo, juntem os ovos batidos às natas. Voltem a levar a fogo muito brando. Deixem ligar, mas sem ferver. Incorporem então os mexilhões e os camarões. Vertam este molho sobre os filetes

*Clássico, mas excelente, ele gostará certamente.*

## **RODOVALHO EM PORTO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um rodovalho de cerca de 1,5 kg;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>2 dl de Porto branco;</b>	<b>250 g de cogumelos;</b>
<b>150 g de natas;</b>	<b>80 g de manteiga;</b>
<b>Uma gema de ovo;</b>	<b>Um limão.</b>

Peçam na peixaria que preparem os filetes de rodovalho e lhes tirem a pele. Lavem-nos, enxuguem-nos. Arranquem a ponta terrosa dos cogumelos, lavem-nos em água com limão, cortem-nos finamente. Introduzam-nos numa caçarola com 30 g de manteiga e deixem-nos suar em fogo vivo. Quando restituírem a sua água, separem-nos. Coloquem os filetes de rodovalho numa travessa que vá ao forno, deem sal, pimenta, molhem com o porto. Deixem cozer durante quinze a vinte minutos em forno médio. Escorram os filetes de peixe, distribuam-nos num prato de serviço, conservem-nos quentes, rodeiem-nos por cogumelos. Vertam o molho da cozedura numa caçarola, reduzam-no a um quarto. Fora do lume, incorporem a gema de ovo batida com as natas, dêem-lhe consistência num fogo muito brando, sem deixar ferver. Cubram os peixes com o molho, sirvam imediatamente

*Um grande peixe, um molho requintado, dois elementos para o seduzir.*

## **BADEJO NO FORNO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um pedaço de 1 kg de badejo;</b>	<b>2 dl de vinho branco seco;</b>
<b>Três tomates;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Uma cebola;</b>	<b>50 g de manteiga.</b>

Atem o badejo como num assado. Coloquem-no numa travessa que vá ao forno e rodeiem-no com cebola às rodelas e tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados. Deitem sal, pimenta, espalhem nozes de manteiga. Deixem cozer durante trinta e cinco a quarenta minutos em forno quente. Acompanhem este prato com arroz crioulo

*Também se pode valorizar este peixe juntando-lhe uma pitada de pimenta.*

## **AZEVIAS À NORMANDA**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Duas belas azevias;</b>	<b>140 g de natas;</b>
<b>2 dl de cidra rústica;</b>	<b>30 g de manteiga;</b>
<b>Duas echalotas;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Com tesoura, cortem as barbas e os rabos dos peixes. Com a faca, façam dois golpes no dorso. Piquem muito fino as echalotas, distribuam-nas no fundo de uma travessa que vá ao forno. Coloquem as azevias por cima, reguem com cidra, salguem, apimentem. Deixem cozinhar em forno quente durante trinta minutos. Cinco minutos antes da cozedura, incorporem as natas. Batam com o garfo para misturar

*Um peixe simples, cozinhado com creme, que ele terá de apreciar.*

---

## **OS LEGUMES**

---

### **«ALIGOT»**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 kg de batatas;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>400 g de requeijão;</b>	<b>Um dente de alho;</b>
<b>Duas colheres de sopa de natas;</b>	<b>Sal.</b>

Descasquem as batatas, cozam-nas em água salgada. Escorram-nas, passem-nas pelo passador. Deixem o purê em fogo brando, juntem-lhe manteiga, misturem com espátula. Pouco a pouco, sempre em fogo muito suave, incorporem o queijo esfarelado. Trabalhem com espátula de madeira ao estenderem o purê. Quando o *aligot* está perfeitamente homogêneo e começa a deitar

fumo, juntem o alho esmagado e continuem a mexer. Tragam para a mesa colocando o *aligot* em cima de uma lamparina de álcool. Sirvam com salsicha grelhada

*Ele é doido por este prato.*

## **COSCORÕES DE ABOBRINHA**

*(Para 4 pessoas)*

**750 g de abobrinhas;**

Para a massa:

**200 g de farinha;**

**Dois ovos;**

**0,5l de leite;**

**Sal, óleo.**

Preparem a massa antecipadamente. Numa terrina, misturem a farinha, as gemas de ovo, uma pitada de sal, diluam no leite para obter uma massa homogênea e um tanto espessa. Ponham-na a repousar durante cerca de uma hora. Na altura de a aplicar, batam as claras em castelo, incorporem-nas delicadamente à massa, erguendo por baixo. Cortem as abobrinhas às rodelas, sequem-nas com um pano, envolvam-nas com o garfo na massa para os coscorões e mergulhem-nas no óleo muito quente. Deixem-nas dourar, enxuguem-nas e conservem-nas quentes à entrada do forno

*Um legume raro para seduzir o Aquário, tão delicado!*



## **MASSAS FRESCAS DE MANJERICÃO**

*(Para 4 pessoas)*

**500 g de massas frescas;**  
**Um grande ramo de manjericão;**  
**Um dente de alho;**  
**Meio copo de azeite;**  
**30 g de manteiga;**  
**Sal, pimenta;**  
**50 g de parmesão ralado;**  
**50 g de queijo ralado.**

Num *mixer*, piquem o alho e o manjericão. Vazem depois o azeite, passem de novo pelo *mixer*. Ponham esta pasta de lado. Cozam as massas em bastante água a ferver, salgada, durante seis a oito minutos. Escorram. Deitem as massas numa saladeira quente, acrescentem a pasta de manjericão, a manteiga. Misturem, sirvam imediatamente, apresentando os queijos à parte

*Um prato muito requintado e raro que o satisfará.*

## **«GNOCCHI»**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**1,3 kg de batatas;**  
**Quatro ovos;**  
**100 g de manteiga;**  
**150 g de farinha;**  
**150 g de queijo ralado;**  
**Sal, pimenta;**  
**Noz-moscada raspada.**

Cozam as batatas descascadas em água salgada. Escorram-nas, passem-nas pelo passador. Incorporem neste purê dois ovos completos, duas gemas e metade do queijo. Deitem sal, pimenta, noz-moscada. Polvilhem este purê com farinha peneirada; trabalhem à mão para obter uma massa. Com um instrumento para cortar folhados de rebordo canelado, cortem pequenos *gnocchis* numa tábua. Escalfem-nos em água fervente salgada. Logo que venham à superfície, estão cozidos. Sequem-nos com um pano. Coloquem-nos numa travessa para gratinar, espalhem aparas de manteiga e polvilhem com o que sobrou do queijo ralado

*Um legume pouco habitual que acompanhará perfeitamente a vitela.*

## ***FAVAS COM ERVILHAS***

*(Para 4 pessoas)*

<b>1,3 kg de ervilhas;</b>	<b>75 g de manteiga;</b>
<b>2 kg de favas;</b>	<b>Uma colher de açúcar;</b>
<b>Dez cebolinhas;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>250 g de toucinho do peito,</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>salgado;</b>	

Descasquem as ervilhas. Descasquem as favas. Mergulhem-nas durante dois minutos em água a ferver. Escorram. Arranquem a pele grossa das favas, deixem-nas de reserva. Numa caçarola, alourem em manteiga o toucinho cortado aos quadradinhos, com as cebolinhas. Juntem as ervilhas, o ramo de cheiros, 1 dl de água, sal, pimenta. Tapem, deixem cozer durante trinta minutos. Acrescentem as favas, continuem a cozedura durante vinte minutos

*As favas um legume raro que é agradável oferecer na Primavera.*

---

## **AS SOBREMESAS**

---

### ***«TIAN» DE ABÓBORA***

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>750 g de abóbora;</b>	<b>20 g de manteiga;</b>
<b>75 g de farinha;</b>	<b>Um limão;</b>
<b>150 g de açúcar mascavado;</b>	<b>1,25 dl de leite.</b>
<b>Três ovos;</b>	

Tirem a casca e as pevides da abóbora, cortem-na aos pedaços. Metam-nos numa caçarola com o leite. Deixem cozer suavemente, mexendo muitas vezes durante cerca de quinze minutos. Fora do

fogo, juntem a farinha peneirada, o açúcar, a casca de limão ralado e os ovos, um a um. Untem uma forma, encham-na com a preparação e deixem cozer em forno médio durante cerca de quarenta minutos

*Uma sobremesa pouco vulgar, para fazer no Inverno.*

## «SOUFFLÉ» AUSTRÍACO

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**50 g de farinha;**  
**Quatro gemas de ovos;**  
**Seis claras de ovo;**  
**75 g de açúcar;**

**Um limão;**  
**Dois pacotinhos de açúcar**  
**baunilhado;**  
**50 g de açúcar cristalizado.**

Mexam com batedeira elétrica as gemas de ovo com um pacotinho de açúcar baunilhado. Noutro lado, batam em castelo, sempre com batedeira elétrica, as claras, acrescentando o açúcar e o açúcar baunilhado. Delicadamente, misturando com espátula, incorporem as gemas. Quando estão bem incorporadas, juntem a farinha peneirada, levantando a massa por baixo. Untem uma travessa que vá ao forno e guarneçam-na com a preparação. Deixem cozer durante vinte minutos em forno médio (aceso quinze minutos antes). Tirem do forno, polvilhem com açúcar cristalizado e sirvam imediatamente

*Uma soberba sobremesa que o surpreenderá.*



## ***COSCORÕES DE ANANÁS***

*(Para 4 pessoas)*

**Uma lata de ananás;** **100 g de açúcar mascavado.**

Para a massa:

**150 g de farinha;** **Uma colher de sopa de óleo;**  
**Dois ovos;** **1 dl, pelo menos, de leite;**  
**Uma pitada de sal;** **Óleo para fritar.**

Numa terrina, amassem a farinha, o sal, as gemas, diluam pouco a pouco no leite. Deixem repousar a massa durante cerca de uma hora. Abram a lata de ananás, escorram as fatias numa grelha, enxuguem-nas. No último momento, batam as duas claras em castelo, incorporem-nas na massa. Envolvam uma por uma as fatias de ananás na massa para coscorões e mergulhem-nas no óleo quente. Sequem-nas em papel absorvente, polvilhem com açúcar e conservem quentes à entrada do forno, enquanto preparam as outras fornadas

*Um prato que se serve muitas vezes nos restaurantes vietnameses. Esta desambientação será boa para ele.*

## **«LEMON CURD»**

*(Para 4 pessoas)*

**1,5 dl de sumo de limão;** **150 g de manteiga;**  
**Seis gemas de ovos;** **175 g de açúcar mascavado.**

Numa caçarola, deitem as gemas, o açúcar mascavado e o sumo de limão. Levem a caçarola a banho-maria e batam com batedeira. Incorporem pouco a pouco a manteiga dividida em bocados. Mexam sem parar até a mistura ganhar o aspecto de um creme. O *lemon curd* serve-se ao pequeno-almoço com torradas, mas também serve de base para a tarte de limão

*Este creme é excelente feito em casa. Ele ficará entusiasmado tendo-o ao pequeno-almoço.*

## ***GULOSEIMAS DE CHOCOLATE***

*(Para 4 ou 6 pessoas)*

**500 g de chocolate para derreter;**  
**100 g de amendoins torrados;**  
**100 g de passas;**

**Uma lata de leite concentrado**  
**açucarado;**  
**150 g de manteiga;**  
**Uma colher de sopa de óleo.**

Partam o chocolate aos pedaços. Coloquem-nos numa caçarola e deixem-nos a derreter em fogo brando, mexendo muitas vezes. Aqueçam a lata de leite, aberta, em banho-maria. Pouco a pouco, despejem o leite por cima do chocolate, misturando com a espátula. Depois juntem a manteiga, dividida em bocados, as passas e os amendoins. Vertam na placa untada do forno a colher de sopa da preparação, estendendo-o num círculo de mais ou menos 4 cm a 5 cm. Deixem endurecer no frigorífico

*Gulodices com que ele saberá regalar-se.*



# OS PEIXES

*À mesa: misticismo e álcool*





O signo mais etéreo do zodíaco, aquele cujo espírito voa para as esferas elevadas e que conta no seu *palmares* os maiores místicos de todos os tempos, de que Nostradamus, Peixe ascendente Peixe, se apresenta em paradoxo na alimentação como no restante.

Difícil de compreender, impossível de acompanhar ou de apreender, agente duplo, nadando entre duas águas, o Peixe alimenta-se de mistérios e de contradições.

Como o Sr. Peixe, a Sr.<sup>a</sup> Peixe ama a pureza dos alimentos espirituais e a embriaguez dos grandes impulsos alcoólicos. Tudo aquilo que exalta o mental os droga e toda a droga os arrasta mais para o alto na busca da eternidade.

Não se riam se o Peixe fizer uma oração antes de se sentar à mesa e não chorem se ele a continuar no seu copo de vinho. Como o seu ponto forte é o fígado, os excessos, tabaco e álcool, suporta-os muito bem, sem que desçam até ao seu ponto fraco, que é o pé. É o seu drama, pois possui tudo para se tomar um divertido alcoólico ou um neurastênico sóbrio e triste.

Tem tendência para vos levar a um restaurante macrobiótico porque acaba de ter a Revelação. Foge dos *grills* especializados nas grossas carnes vermelhas e das espetadas para carnívoros vulgares. No momento em que, resignado, fazeis boa cara à má sorte, o aperitivo anódino inverte a situação.

Do misticismo passa-se a uma alegria carnal. Faz-se razia nas amêndoas e nas nozes dos *zakuskis*. Atacam-se os rabanetes, que combatem com os seus fosfatos uma fadiga perpétua. Do vegetarianismo chega-se aos crustáceos. Interessa-se depois pela refeição propriamente dita. Adora-se aquilo que se queimou. Os pigmentos, que o Peixe detesta com tudo o que diz respeito ao sexo, descomplexam-no, põem-no alegre, e a vossa conversa, que lhe sensibiliza o espírito, encanta-o, seduzo-o, transformando a sua hipocondria em esquecimento contraditório e cintilante.

Cereais e iogurtes, ou grande festa com champanha? Nunca podeis saber com antecedência aquilo que o misticismo do Peixe decidiu escolher para o vosso aniversário. Se o amais, deveis preparar-vos para toda a renúncia alimentar. E preparai-vos

também para uma indigestão se ele decidiu «dessa vez», porque ele, ao contrário de vós, não tem fígado.

A não ser que sejais, também, um Peixe imprevisível, asceta, vaporoso, cambiante e loucamente impenetrável!

*Data:* de 19 de Fevereiro a 20 de Março.

*Signo* de água regido por Netuno.

*Ponto forte:* o fígado.

*Ponto fraco:* os pés, o psiquismo.

*Características:* mistério, revelação, arrasta consigo um inconsciente desejo de resgate.

*A mesa:* alimentos espirituais e alimentos terrestres respeitantes ao espírito, drogas e álcoois erguem-nos até às alturas do misticismo, mesmo quando rebola para baixo da mesa.

*Pecado capital:* ascetismo exacerbado ou alcoolismo elegante. Cor violeta.

*Pedra:* ametista.

*Ervas e infusões:* manjerona, hortelã-pimenta.

### **Aquilo de que gosta**

Fazer dieta, estar em jejum, tornar-se macrobiótico ou vegetariano, salvar o mundo pela lei e por uma lei alimentar equilibrada.

Sobriedade, sem nocividade, exercício físico, ar puro, alimentação racional: cereais, carnes brancas, frugalidade, álcool e tabaco. Comer depois de um pequeno copo de vinho tinto.

### **Aquilo que detesta**

O presunto gordo, o salsichão com alho, a massa, os *hamburgers* de carne de porco de má qualidade, o salgadinho muito salgado, a carne fumada mal conservada, os pratos de molho indefinido, as gorduras animais, os feijões secos.

Comer sem ter bebido bem, para ganhar coragem.

### **O que é bom para ele**

Cenouras, alface, taráxaco, rabanetes-pretos, espargos, berinjelas, aipos, abóbora, pepinos, couves, agriões, chicória, feijões frescos, salsa, tomate, girassol, batatas, alho, cebolas, abacates, azeitonas.

Cereais: trigo, arroz, aveia, milho, cevada, cuscuz.

Carnes brancas: vitela, frango, coelho.

Plantas aromáticas: funcho, estragão, alecrim, etc.

Frutos: morangos, cássis, paras, maçãs, groselhas, uvas, cerejas, mirtilos.

## **O que lhe faz mal**

Tabaco, álcoois, aperitivos, vinhos.

Feculentos, pão de farinha peneirada. Carne vermelha ou conservada, salgada, fumada. Charcutaria. Pratos em molho, gordura animal. Feijões secos.

Especiarias, fígado, coração, crustáceos, queijo fermentado, *camembert*, açúcar, doces, chocolate, coca e todos os excitantes que o levam a afogar o seu misticismo nos bons vinhos, das grandes lavras e todos as provas em caves.

# As suas receitas

## EMENTA-TIPO DOS PEIXES

**Pamplémussa ao natural**  
**Assado de vitela em estragão**  
**Pequenos «flans» de milho**  
**Cerejas em aguardente**



---

# AS ENTRADAS

---

## ***PEPINOS FRESCURA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Dois pepinos;</b>	<b>Dois dentes de alho;</b>
<b>Três boiões de iogurte;</b>	<b>Duas colheres de sopa de hortelã-</b>
<b>Três colheres de sopa de azeite;</b>	<b>pimenta fresca picada;</b>
<b>Duas colheres de sopa de vinagre;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>

Descasquem os pepinos, cortem-nos em dois no sentido do comprimento, extraiam as pevides, cortem-nos depois aos quadradinhos. Polvilhem com sal, ponham-nos a derramar durante vinte minutos. Enxaguem-nos em água fresca e sequem-nos num pano, torcendo. Numa tigela, deem o alho picado muito finamente, o sal, a pimenta, o vinagre, os iogurtes e o azeite. Mexam. Disponham os pepinos numa saladeira, reguem com molho. Conservem fresco. No momento de servir, polvilhem com hortelã-pimenta fresca. Misturem novamente

*Uma entrada saudável, refrescante e fina. Ele apreciará.*

## ***PAMPLEMUSSA AO NATURAL***

*(Para 4 pessoas)*

**Quatro pamplemussas;**

Com uma boa faca, descasquem as pamplemussas ao vivo, quer dizer, arrancando-lhe a pele branca. Quatro por quatro, extraiam a fina pele que os cobre. Em quatro copelas individuais, distribuam os gomos de pamplemussa e conservem-nos no frio durante uma hora. Sirvam como entrada, sem açúcar

*Para um místico, é uma entrada ideal.*

## ***SALADA DE SOJA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>750 g de soja fresca;</b>	<b>Oito colheres de sopa de azeite;</b>
<b>Um limão;</b>	<b>Três colheres de sopa de molho</b>
<b>Um molho de rabanetes;</b>	<b>de soja;</b>
<b>Três tomates;</b>	<b>Duas colheres de sopa de vinagre;</b>
<b>100 g de azeitonas pretas;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Cinco ou seis folhas de alface;</b>	

Durante três minutos mergulhem a soja em água a ferver salgada. Escorram-na e expremam-lhe limão. Descasquem os rabanetes, cortem os tomates aos quartos. Numa tigela, preparem o molho com muito pouco sal, pimenta, o azeite, o molho de soja, o vinagre. Mexam. Forrem as paredes da saladeira com as folhas de alface. No centro, coloquem a soja, os rabanetes, as azeitonas pretas. Reguem com O molho. Mexam apenas. no momento de servir

*Entrada muito boa para ele se estiver em período de pureza alimentar.*

## ***AIPO EM REMOLADA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Um aipo-rábano;</b>	<b>Um sumo de limão.</b>
------------------------	--------------------------

Para o molho:

<b>Três colheres de sopa de mostarda forte;</b>	<b>0,25l de óleo de amendoim;</b>
<b>Uma gema de ovo;</b>	<b>Uma colher de sopa de vinagre.</b>
	<b>Sal, pimenta;</b>

Descasquem o aipo, passem pela máquina de moer em grelha fina. Reguem imediatamente com o sumo de um limão, mexam, ponham de parte. Entretanto, numa salmadeira, preparem o molho. Coloquem a gema de ovo, a mostarda, o sal e a pimenta. Misturem com batedeira e, sempre girando, vazem o óleo pouco a pouco. Quando o molho estiver pronto, juntem o vinagre. Escorram os aipos. Deitem-nos na salada, misturem bem

## **QUEIJO BRANCO PARA COMIDAS CRUAS**

*(Para 4 pessoas)*

<b>500 g de queijo branco;</b>	<b>Três colheres de sopa de óleo de milho;</b>
<b>Uma echalota picada;</b>	<b>Três colheres de sopa de vinagre de cidra;</b>
<b>Uma cebola nova picada;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Um dente de alho picado;</b>	
<b>Um ramo misturado e picado de funcho, salsa, estragão;</b>	

Enxuguem o queijo branco num pano. Quando tiver restituído toda a sua água, virem-no numa saladeira e acrescentem todos os ingredientes citados. Misturem. Apresentem numa grande tigela em acompanhamento de alimentos crus: pepinos, rabanetes, cenouras, couve-flor, etc.

*Sempre para um período de austeridade, mas mesmo assim é muito bom.*

---

## **AS CARNES**

---

### **COELHO EM GELÉIA**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

<b>Um bom coelho;</b>	<b>400 g de toucinho do peito defumado;</b>
<b>Quatro cebolas;</b>	<b>Uma garrafa de vinho branco;</b>
<b>Um ramo de salsa;</b>	<b>Sal, pimenta.</b>
<b>Um ramo de tomilho;</b>	

Partam o coelho aos pedaços. Extraíam as sementes ao tomilho, piquem as cebolas e a salsa. Cortem o toucinho em seis fatias finas. Forrem o fundo da terrina com três fatias de toucinho.

Distribuem por cima, às camadas, o coelho, sal (muito pouco), a pimenta, as ervas picadas. Encham assim toda a terrina e terminem com as fatias de toucinho. Molhem com o vinho branco. Deixem nesta vinha-d'alhos uma noite. No dia seguinte, tapem a terrina e cozam em fogo brando durante uma hora e um quarto. Tirem a terrina do fogo, destapem-na, substituam-na por uma pequena tábua coberta por um peso. Deixem arrefecer, depois guardem quatro horas no frigorífico. Comam frio com batatas fritas

*Este coelho cozinhado muito naturalmente na sua própria geléia, eis o que tem de lhe agradar.*

## **VITELA ASSADA EM ESTRAGÃO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>1 kg de lombinho de vitela;</b>	<b>Duas echalotas;</b>
<b>Um osso de vitela;</b>	<b>150 g de natas;</b>
<b>Um ramo de estragão;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Duas colheres de sopa de óleo de amendoim;</b>	<b>Uma colher de café de fécula de batata.</b>

Peçam no talho que preparem a carne com toucinho e a atem. De cada lado dos cordéis, enfiem dois ramos de estragão. Numa caçarola, aqueçam o óleo e dourem o assado de todos os lados. Acrescentem as echalotas picadas, o osso de vitela, sal e pimenta. Tapem e cozam suavemente durante uma hora e dez minutos. Entretanto, piquem finamente o que sobrou do estragão. Tirem o assado de vitela da caçarola, cortem-no às fatias, conservem-nas quentes no prato de serviço. Tirem o osso de vitela, deitem as natas no molho com o estragão, dêem uma fervura. Numa chávena pequena, diluam a fécula nalguma água. Deitem no molho, mexendo. Dêem ainda uma ou duas fervuras, para que o molho fique bem ligado. Vertam por cima das fatias de vitela

*Um molho que ele tem de apreciar, e lembrem-lhe que o estragão é excelente para ele.*

## **FRANGO EM PORTO**

*(Para 4 pessoas)*

**Um frango;**  
**30 g de manteiga;**  
**Uma cenoura;**  
**Uma cebola;**

**Um ramo de cheiros;**  
**Dois colheres de sopa, de farinha;**  
**Dois copos de Porto;**  
**125 g de natas.**

Atem as pernas do frango. Separem o pescoço e as asas. Numa frigideira, refoguem em manteiga a cebola e a cenoura picadas, juntem-lhe o pescoço e as asas, deixem-nas alourar. Polvilhem com farinha, façam um refogado, molhem com o porto, acrescentem ainda o ramo, sal, pimenta, um pequeno copo de água. Tapem. Deixem cozer durante três quartos de hora. Entretanto, deponham o frango numa travessa em forno quente durante cerca de uma hora e dez minutos. Trinchem o frango, mantenham-no quente no prato de serviço. Deitem fora a gordura da cozedura. Diluam o que ficou no fundo num pouco de água, vertam este molho no conteúdo da frigideira. Façam ferver este líquido e passem-no pelo coador. Rapidamente, reduzam-no um quarto e incorporem as natas. Dêem-lhe mais uma fervura. Provem, ratifiquem o tempero, se for necessário. Vazem o molho por cima do frango. Sirvam imediatamente

*Ele gostará deste frango simples e de molho delicado.*

## **COELHO «À LA POULETTE»**

*(Para 4 pessoas)*

**Um coelho;**  
**Um pacotinho de caldo de carne em pó;**  
**75 g de manteiga;**  
**50 g de farinha;**

**Dois gemas de ovos;**  
**200 g de natas;**  
**Dois limões;**  
**300 g de cogumelos.**

Arranquem as pontas terrosas dos cogumelos, lavem-nos em água corrente. Expremam-lhes limão. Cortem-nos finamente. Numa caçarola, refoguem-nos com 25 g de manteiga.

Deixem-nos cozer até a água se evaporar. Ponham-nos de reserva. Cortem o coelho aos pedaços, depositem-nos numa caçarola, polvilhem com o caldo de carne, cubram apenas com a água necessária. Escorram os bocados de coelho e façam reduzir o caldo para metade. Passem-no pelo filtro. Na caçarola lavada, façam um refogado com a manteiga e a farinha. Molhem com 0,5 l do caldo. Voltem a pôr os pedaços do coelho, juntem os cogumelos. Deixem cozer suavemente durante dez minutos. Numa tigela, batam as duas gemas de ovos com as natas e o sumo do limão. Fora do fogo, vertam este molho sobre o coelho e mexam. Sirvam imediatamente com um arroz crioulo

*Um coelho pouco vulgar, mas que certamente lhe agradará.*

## **PERUZINHO DE PERAS**

*(Para 6 a 8 pessoas)*

**Um pequeno peru de 2,800 kg a 3 kg, mais ou menos;**  
**Quatro peras;**

**100 g de manteiga;**  
**Sal, pimenta.**

Num prato, com um garfo, amassem 30 g de manteiga, com o sal e a pimenta. Barrem o peruzinho com esta preparação. Descasquem as peras, cortem-nas em quartos, introduzam-nas como recheio do animal, cosam. Acendam o forno com quinze minutos de antecedência. Coloquem a ave numa grande travessa que vá ao forno. Cozinhem-na durante uma hora e um quarto. Quando estiver assada, trinchem-na, ponham-na no prato de serviço com as peras. Despejem um copo de água na travessa da cozedura. Diluam em fogo vivo, raspando o fundo da travessa. Acrescentem o molho que se obteve ao trincar a ave. Fora do fogo, incorporem pouco a pouco, batendo com batedeira, a manteiga em pedacinhos. Sirvam o pequeno peru rodeado pelas peras

*Um peru de frutas, para servir no fim do ano.*

---

# OS PEIXES

---

## ***FILETES DE LINGUADO COM LEGUMES ESCALFADOS***

*(Para 4 pessoas)*

**Dois linguados em filetes;  
Três cenouras;  
250 g de feijões verdes;**

**Duas partes brancas de  
alhos-porrós;  
400 g de natas;  
Sal, pimenta.**

Peçam na peixaria que preparem os filetes de linguado. Lavem-nos, enxuguem-nos, enrolem-nos sobre si mesmos, com a parte brilhante para dentro. Prendam-nos com a ajuda de um palito, disponham-nos numa frigideira. Tapem-nos com as natas e ponham de lado. Cortem as cenouras e os alhos-porrós em juliana fina, preparem os feijões verdes. Escalfem os legumes separadamente em água a ferver, salgada: cinco minutos para as cenouras e os alhos-porrós, dez minutos para os feijões verdes. Escorram bem. Levem ao lume a frigideira com os filetes de linguado, deem sal e pimenta. Deixem cozer em bom fogo, contando cinco minutos a partir da ebulição. Escorram o peixe, conservem-no quente no prato de serviço à entrada do forno. Despejem todos os legumes nas natas, façam-nas reduzir para metade em fogo vivo. Salguem levemente. Deitem o molho e os legumes por cima dos filetes de linguado. Sirvam imediatamente

*Simultaneamente simples e muito requintado. Ele terá de apreciar esta receita um tanto de cozinha nova.*



## **SOPA DE PEIXES**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Dois cabeças de pescada;</b>	<b>Uma casca de laranja;</b>
<b>Três postas de congrio;</b>	<b>Dois ramos de funcho;</b>
<b>Quatro dentes de alho;</b>	<b>1 dl de azeite;</b>
<b>Dois cebolas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Um tomate;</b>	<b>100 g de aletria grossa;</b>
<b>Uma pitada de açafraão;</b>	<b>150 g de ralado.</b>

Numa grande caçarola, aqueçam o azeite, juntem as cebolas e o alho picado. Deixem refogar uns segundos. Introduzam os peixes, o tomate pelado sem pevides e cortado em pedaços, a casca de laranja, o funcho. Molhem com 2 l de água, sal, pimenta. Deixem cozer em fogo vivo durante vinte minutos. Coem a sopa, recolhendo todas as polpas, passem-nas pelo moinho de legumes, bem como o caldo. Voltem a levar a sopa ao lume, acrescentando-lhe a aletria. Deixem cozer dez a quinze minutos. Sirvam a sopa com o ralado

*Uma sopa que tem um arzinho de férias.*

## **PESCADINHAS EM VINHO BRANCO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro pescadinhas;</b>	<b>25 g de manteiga;</b>
<b>Três echalotas;</b>	<b>Uma colher de sopa de óleo;</b>
<b>2 dl de um bom vinho branco seco;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>750 g de tomates;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Uma cebola;</b>	<b>Um limão;</b>
<b>Dois dentes de alho;</b>	<b>100 g de farinha;</b>
<b>250 g de cogumelos;</b>	<b>Dois ovos;</b>
	<b>100 g de pão ralado.</b>

Peçam na peixaria que tirem a espinha do meio dos peixes, mas deixando a cabeça e o rabo. Numa caçarola, aqueçam o óleo com a cebola e o alho picados. Juntem os tomates pelados sem sementes e cortados aos quartos, o ramo de cheiros, sal e pimenta. Deixem cozer sem tampa durante cerca de vinte minutos.

Cortem a ponta terrosa dos cogumelos, lavem-nos em água corrente, cortem-nos finamente e espremam-lhes limão. Enxugem-nos e refoguem-nos num pouco de manteiga. Ponham-nos de parte. Sequem as pescadas e envolvam-nas sucessivamente na farinha, no ovo batido, no pão ralado. No fundo de uma travessa que vá ao forno, distribuam as echalotas, coloquem as pescadas, molhem com o vinho branco. Deixem cozer em forno quente durante vinte e cinco minutos. No prato de serviço, disponham no fundo o purê de tomates, coloquem por cima os peixes, rodeados pelos cogumelos

*Um prato simples e saudável. Ele terá de gostar.*

## ***DOURADA AO NATURAL***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Uma grande dourada cinzenta, esvaziada, mas não escamada;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>6 kg de sal grosso;</b>	<b>Um ramo de tomilho;</b>
<b>0,25l de azeite;</b>	<b>Uma grande folha de alumínio de cozinha.</b>
<b>O sumo de dois limões;</b>	

Forrem o fundo e as paredes de uma grande caçarola oval com a folha de alumínio. Despejem no fundo da caçarola metade do sal grosso marinho, coloquem a dourada em cima. Cubram-na com a outra metade do sal. Não tapem e levem a forno quente, aceso um quarto de hora antes, e deixem assar durante quarenta e cinco minutos. Invertam a caçarola em cima de uma tábua e partam o sal com um martelo, para soltar o peixe. Num pequeno frasco, misturem o azeite, o sumo dos dois limões, sal, pimenta e um pouco de tomilho debulhado. Sirvam o peixe regado com este azeite

*Sóbrio, mas requintado, eis uma dourada de que ele não se esquecerá.*

## **COZIDO MARINHO**

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro salmonetes;</b>	<b>Uma pequena couve;</b>
<b>Quatro postas de congro;</b>	<b>Quatro batatas;</b>
<b>Oito lagostins;</b>	<b>Uma cebola;</b>
<b>Dois linguados de 400 g;</b>	<b>Três alhos-porrós;</b>
<b>Dois pequenas abóboras;</b>	<b>Um ramo de cheiros;</b>
<b>Um miolo de aipo;</b>	<b>Três cravinhos-da-índia;</b>
<b>Dois cenouras;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Dois nabos;</b>	<b>Sal grosso.</b>

Comecem por descascar todos os legumes. Cortem as cenouras, os nabos, as batatas e as aboborinhas de modo a darem-lhes uma forma bonita. Cozam-nos separadamente em água salgada, tal como a couve. Ponham de lado. Vazem as águas das cozeduras numa panela, juntando 1 l de água, a cebola picada com os cravinhos-da-índia, o ramo de cheiros, os alhos-porrós atados e o aipo. Cozam este caldo durante vinte minutos, coem-no. Ponham de lado os alhos-porrós e o aipo. Deixem arrefecer o caldo na panela. Juntem então os salmonetes escamados e sem tripas, os filetes de linguado e os lagostins. Acrescentem ainda os pequenos legumes guardados, a couve, os alhos-porrós, o aipo. Suavemente, levem à ebulição, mantenham-na durante dez minutos. Sirvam em pratos fundos uma escolha de peixes, de legumes, reguem com o caldo e apresentem ao mesmo tempo o sal grosso

*Uma cozinha natural para o seduzir.*



---

# OS LEGUMES

---

## ***BATATAS NO FORNO***

*(Para 4 pessoas)*

<b>Quatro grandes batatas;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>500 g de natas;</b>	<b>Quatro folhas de alumínio para</b>
<b>Um ramo de funcho;</b>	<b>cozinha.</b>
<b>Um ramo de ervas aromáticas;</b>	

Em água corrente, lavem e esfreguem as batatas sem as descascar. Enxuguem-nas bem num pano. Coloquem as batatas no prato do forno, deixem-nas assar durante cerca de hora e meia, voltando as batatas em meia cozedura. Assim que estejam assadas, envolvam-nas numa folha de alumínio de cozinha. Conservem-nas quentes no forno apagado. Piquem as ervas aromáticas e o funcho, misturem estas ervas com as natas, deitem sal e pimenta. Apresentem cada batata num prato, desfaçam o alumínio e façam uma cruz na parte de cima da batata, para a escavar. Guarneçam o interior com as natas de ervas. Sirvam com uma colher

*Também cozinha natural. As batatas assadas na brasa serão ainda melhores.*

## ***SALADA***

*(Para 4 pessoas)*

<b>400 g de trigo pisado;</b>	<b>2 dl de azeite;</b>
<b>1 kg de tomates sumarentos;</b>	<b>Sal, pimenta;</b>
<b>Um grande ramo de hortelã- pimenta;</b>	<b>Uma pitada de pimenta;</b>
<b>Um ramo de salsa;</b>	<b>Doze cebolinhas;</b>
<b>Cinco limões sumarentos;</b>	<b>Três cebolas picadas.</b>

Comecem este prato com doze horas de antecedência. Piquem finamente as três cebolas, os três quartos do ramo de hortelã-pimenta e o ramo de salsa. Pelem os tomates, cortem-nos aos quadradinhos. Numa saladeira, deitem o trigo pisado, os tomates, as cebolas e as ervas picadas, as cebolinhas, o sumo dos limões, o azeite, sal e pimenta. Mexam tudo. Conservem fresco pelo menos durante doze horas, mexendo muitas vezes. Passado este tempo, o trigo deve ter absorvido todo o sumo dos tomates, o limão e o azeite. No momento de servir, provem, ratifiquem o tempero, se assim for preciso, e acrescentem o que resta da hortelã-pimenta picada

*Uma salada insólita, que tem sempre muito êxito.*

## **FLANZINHOS DE MILHO**

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de milho em bagos de conserva;**  
**0,25 l de leite;**  
**Dois ovos;**  
**100 g de farinha;**

**Uma colher de sopa de óleo;**  
**Sal, pimenta;**  
**Noz-moscada raspada;**  
**Oito pequenas formas para tartezinhas de bordos lisos.**

Numa terrina, deitem a farinha peneirada, façam uma abertura ao centro e dentro introduzam os ovos. Comecem a misturar a massa com batedeira, depois estendam-na, incorporando pouco a pouco o leite e o óleo. Deitem sal, pimenta, noz-moscada. Enxuguem bem o milho, juntem-no à massa. Untem com pincel cada uma das formas e levem-nas a forno quente. Tirem-nas imediatamente com três quartos da preparação de milho. Voltem a meter no forno, deixem cozer quinze minutos. Sirvam como acompanhamento de carnes assadas

*O milho, que com tanta frequência se esquece, é um legume de que ele deve gostar por ser bom para a sua saúde.*

## **ABOBORINHAS COM ARROZ**

*(Para 4 pessoas)*

**300 g de arroz agulha;  
Três aboborinhas;  
60 g de manteiga;**

**75 g de queijo flamengo estufado  
e ralado;  
Sal, pimenta, noz-moscada.**

Lavem as aboborinhas, não as descasquem, sequem-nas e cortem-nas às rodelas. Meçam o arroz num copo graduado. Deitem o arroz numa caçarola, molhem com duas vezes o seu volume de água, aqueçam até à ebulição e acrescentem as aboborinhas. Deitem sal, pimenta, noz-moscada, tapem e deixem cozer durante vinte minutos em fogo brando. Fora do lume, incorporem a manteiga e o ralado, misturem, sirvam sem demora

*Um prato rápido para uma noite vulgar.*

## **PURÊ DE CENOURAS**

*(Para 4 pessoas)*

**1 kg de cenouras;  
Duas batatas  
0,25 l de leite;**

**0,25l de natas;  
Sal, pimenta, noz-moscada.**

Descasquem as cenouras, cortem-nas aos quartos, cozam-nas, em 1,5 l de água salgada, durante quarenta e cinco minutos. Vinte minutos antes do fim da cozedura, juntem as duas batatas, igualmente cortadas em quartos. Sequem bem os legumes, passem-nos pelo moinho de legumes em grelha fina. Juntem imediatamente o leite a ferver, depois as natas. Misturem bem, conservem quente em fogo brando. Sirvam com grelhados de vaca ou de carneiro

*Um prato sóbrio que lhe faz bem.*

---

# AS SOBREMESAS

---

## *LADRILHOS DE SÊMOLA*

*(Para 4 pessoas)*

**150 g de sêmola de milho;**  
**0,5 l de leite;**  
**100 g de açúcar;**  
**Um saquinho de açúcar**  
**baunilhado;**  
**Quatro gemas de ovos;**  
**150 g de manteiga.**

Numa caçarola, fervam o leite com o açúcar e o açúcar baunilhado. Dentro, deem a sêmola em chuva, misturando com espátula de madeira e deixem cozer cerca de cinco minutos, mexendo sempre. Fora do lume, incorporem 50 g de manteiga, mexam. Depois, uma a uma, juntem as gemas de ovo, mexendo bem cada gema. Untem uma pequena forma de bolo e introduzam-lhe a preparação. Deixem a arrefecer. Tirem da forma, cortem às fatias e dourem-nas na frigideira no que restar da manteiga. Para servir, polvilhem com açúcar mascavado

*À base de milho é uma excelente sobremesa para a sua saúde.*

## *CEREJAS EM AGUARDENTE*

*(Para 1 frasco de 1 l)*

**1,250 kg de cerejas;**  
**100 g de açúcar mascavado;**  
**0,5 l de álcool para frutos.**

Enxuguem as cerejas uma por uma num pano, cortem os pés a 1 cm das cerejas. Coloquem as cerejas no frasco, cubram inteiramente de álcool. Rolhem. Deixem repousar três semanas num sítio escuro; juntem então o açúcar, agitando o frasco. Rolhem novamente. Comam um mês depois

*Para concluir um jantar em beleza.*

## **ARROZ DE DAMASCOS**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**250 g de arroz de bagos redondos;**    **Quatro gemas de ovos;**  
**0,5 l de leite;**    **75.g de natas;**  
**100 g de açúcar mascavado;**    **Um boião de doce de damasco;**  
**Um pau de baunilha;**    **Duas colheres de sopa de rum.**  
**100 g de manteiga;**

Para a guarnição:

### **Uma lata de damascos em xarope.**

Num passador, lavem o arroz e mergulhem-no imediatamente em 2 l de água. Fervam durante três minutos, escorram o arroz. Numa grande caçarola, ponham o leite a ferver com o açúcar e o pau de baunilha fendido em dois. Deitem o arroz. Tapem e deixem cozer em fogo brando durante cerca de trinta minutos. Logo que o arroz esteja cozido, tirem a caçarola do lume e incorporem a manteiga. Misturem as gemas de ovo um a um e as natas. Untem a forma em coroa, guarneçam-na de arroz, calquem bem. Deixem durante uma noite no frigorífico. No dia seguinte escorram os damascos em calda. Passem pelo passador fino o doce de damascos, diluam-nos um pouco com duas colheres de sopa do xarope dos damascos e de rum. Tirem da forma o bolo de arroz para um prato de serviço, guarneçam o interior com damascos e cubram tudo com a calda

*Uma maravilhosa sobremesa das nossas avós.*

## **TARTE DE UVAS**

*(Para 4 a 6 pessoas)*

**400 g de massa folhada**    **Dois ovos;**  
**congelada;**    **30 g de açúcar mascavado;**  
**500 g de uvas brancas;**    **Um saquinho de açúcar**  
**0,25 l de leite;**    **baunilhado.**  
**30 g de farinha;**

Estendam a massa com rolo, com ela forrem uma forma para tarte. Cubram com uma folha de papel sulfurizado guarnecida de feijões secos. Cozam durante vinte minutos em forno brando. Numa caçarola, misturem a farinha com gemas de ovos, açúcar e açúcar baunilhado. Diluam no leite a ferver. Levem a caçarola ao lume e, mexendo, aqueçam até à ebulição. Deixem arrefecer. Tirem o papel e os feijões, guarneçam o fundo com massa de creme pasteleiro, disponham as uvas por cima

*Uma tarte de Outono excelente para ele.*

## «**FLOGNARDE**»

*(Para 4 pessoas)*

**150 g de farinha;**  
**Três ovos;**  
**0,25l de leite;**

**100 g de açúcar mascavado;**  
**Doas grandes maçãs;**  
**75 g de manteiga.**

Descasquem as maçãs, cortem-nas em tiras. Numa terrina, façam uma massa para crepes, espessa, diluindo a farinha com os ovos inteiros e o leite. Juntem metade do açúcar, as maçãs. Mexam. Numa grande frigideira, derretam metade da manteiga. Deitem a massa para crepes, deixem frigar em fogo médio. Logo que o crepe estiver pronto, virem-no para um prato. Derretam o resto da manteiga na frigideira, deixem escorregar o crepe, dourem a segunda face. Polvilhem com o açúcar e sirvam ainda quente

*Uma sobremesa simples e rapidamente feita que tem de lhe dar a provar.*

Agradecemos às Sr.as Olenka de Veer e Anne Bernard, astrólogas, e ao Sr. Robert Masson, naturopata, cujos conselhos e obras nos prestaram grandes serviços;

Ida Hastok, cuja competência em matéria de equilíbrio alimentar pela astrologia nos foi muito útil;

E, principalmente, Lise Laplace, que, pelos seus conselhos esclarecidos em astrologia médica e dietética, nos guiaram ao longo de todo este livro. O seu profundo conhecimento da psicanálise astrológica e as suas investigações, em colaboração com médicos e psicólogos, permitiram-lhe pôr em evidência constantes interessantes e dizer que «conduzida solidamente ajuda a conhecer-se bem e a situar-se em relação com o próprio destino».



# EM 10 LIÇÕES

## A COLEÇÃO DO LAR MODERNO



MANUAIS DE APRENDIZAGEM FÁCIL  
VOLUMES TOTALMENTE ILUSTRADOS

 PUBLICAÇÕES EUROPA-AMÉRICA

NOVAMENTE  
NAS LIVRARIAS

o seu signo  
do  
zodiaco

...DÁ-LHE A RESPOSTA!



PUBLICAÇÕES EUROPA-AMÉRICA



# POR QUE EDITAMOS ESTES LIVROS... QUANDO OUTROS TEMERAM PUBLICÁ-LOS?

*Porque somos uma editora independente.  
Porque estamos a cumprir o nosso dever de  
editores: levar ao conhecimento de todos aquilo  
que só alguns sabem e que a maioria nem se-  
quer suspeita.*

E você... é dos que temem ser vistos  
com estes livros?

## TERÁ RECEIO DE OS LER?



### ESCÂNDALO NO VATICANO

Por estranho que pareça, tudo começou numa investigação policial de rotina num clube Playboy de N. Iorque: «coelhinhas» eram aliciadas para a prostituição por elementos estranhos. Progressiva e inexoravelmente a polícia de N. Iorque, o FBI, o Departamento do Tesouro dos EUA, as polícias alemã e italiana vão desfazer toda uma teia de estranhos interesses. O relato explosivo de uma gigantesca negociação envolvendo a MAFIA, poderosos círculos financeiros da Europa e dos EUA e, no fim da meada, o Vaticano.

Um livro que poderia ser um bom romance... só que relata a realidade.



### A REDE DO TERROR

Há uma direita da esquerda? Há uma esquerda da direita? Há bons e maus assassinos? Até que ponto se confundem no interesse desestabilizador das sociedades?

Países envolvidos neste livro como vítimas ou como fatores: Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Irão, Irlanda, RFA, França, Líbia, Palestina, Cuba, Brasil, Suíça, Argentina, URSS, Venezuela, Líbano, Inglaterra, Turquia, Argélia, Japão, Jugoslávia, EUA, Egipto, Síria, Iraque, China, Vietname do Norte, Bulgária.

Um livro que o deixará perplexo e estarecido. Um livro que não pode deixar de ler. Você vive num dos países vítimas.

**PUBLICAÇÕES EUROPA-AMÉRICA**

# A COZINHA ASTROLÓGICA

Quase todos conhecem o signo astrológico a que pertencem. Mas quem conhece as relações entre a alimentação e os astros?

A presente obra permite que descubra o que lhe é aconselhável ou não, de acordo com o seu signo. Encontrará, também, as receitas mais adequadas para os alimentos que lhe são recomendados.

E, quando tiver visitas, verá quanto pode ser agradável apresentar uma ementa adequada ao signo de cada um.

**ARTE  
DE  
VIVER.**