

DELÍCIAS CARNÍVORAS

RECEITAS DESCOMPLICADAS,
NUTRITIVAS E DELICIOSAS PARA
A ESTRATÉGIA CARNÍVORA!

GUIGA **COBRA**
DONNA **TONHA**
HENRIQUE **AUTRAN**

EDITORIAL

ESPECIALISTA EM ESTRATÉGIA CARNÍVORA **GUILHERME MARTINS**

CHEF DE COZINHA **CREUZENI BRANDÃO**

NUTRICIONISTA **HENRIQUE AUTRAN**

FOTOGRAFIA **MÁRCIO SCHEPPA**

PROJETO GRÁFICO **MELISSA LOZZER**

CONTATOS

GUIGA COBRA **@COBRA_CARNIVORO**

CREUZENI BRANDÃO **@DONNA_TONHA**

HENRIQUE AUTRAN **@HENRIQUEAUTRAN**

ESSE MATERIAL CONTÉM RECEITAS DE DOMÍNIO PÚBLICO

Bem-vindo ao nosso livro de receitas carnívoras!

Este livro foi criado por Guiga Cobra, entusiasta e especialista em Estratégia Carnívora, Donna Tonha, chef de cozinha internacional e Henrique Autran, nutricionista especializado em nutrição ancestral.

Uma coleção de receitas selecionadas para que você possa cozinhar e saborear pratos descomplicados, nutritivos e deliciosos em sua própria casa, se aventurando e descobrindo novos sabores. Receitas práticas e rápidas que não demandam muito tempo de preparo nem muitos ingredientes.

Guiga Cobra compartilha sua experiência pessoal de superação de

obstáculos, incluindo uma artrose no quadril, e como a Estratégia Carnívora foi essencial para sua recuperação e transformação corporal, proporcionando uma vida livre de dores. Ele perdeu 20 kg e ganhou 10 kg de massa muscular desde que adotou esse estilo de vida.

Apresentamos a renomada chef de cozinha Creuzeni Brandão, também conhecida como Donna Tonha, que se dedica à gastronomia com foco na culinária brasileira nos Hamptons/ NY. Com seu talento, desperta sabores ao misturar ingredientes, estudar combinações e criar verdadeiras químicas gastronômicas. Seu objetivo é fazer as pessoas felizes, entregando amor, carinho e dedicação.

E para garantir que nossas receitas sejam não apenas saborosas, mas também nutricionalmente equilibradas, contamos com a

expertise do nutricionista Henrique Autran. Ele é responsável por fornecer informações nutricionais para todas as receitas presentes neste livro. Com sua experiência, assegura que você possa desfrutar de pratos deliciosos enquanto mantém uma alimentação saudável e equilibrada.

Com a combinação dos conhecimentos culinários de Donna Tonha, a orientação estratégica de Guiga Cobra e as informações nutricionais de Henrique Autran, este livro de receitas carnívoras oferece uma experiência completa, proporcionando prazer ao paladar e cuidando da saúde. Prepare-se para explorar um mundo de sabores irresistíveis!

Agora, vamos cozinhar!

MUITO PRAZER, SOU **GUIGA COBRA**

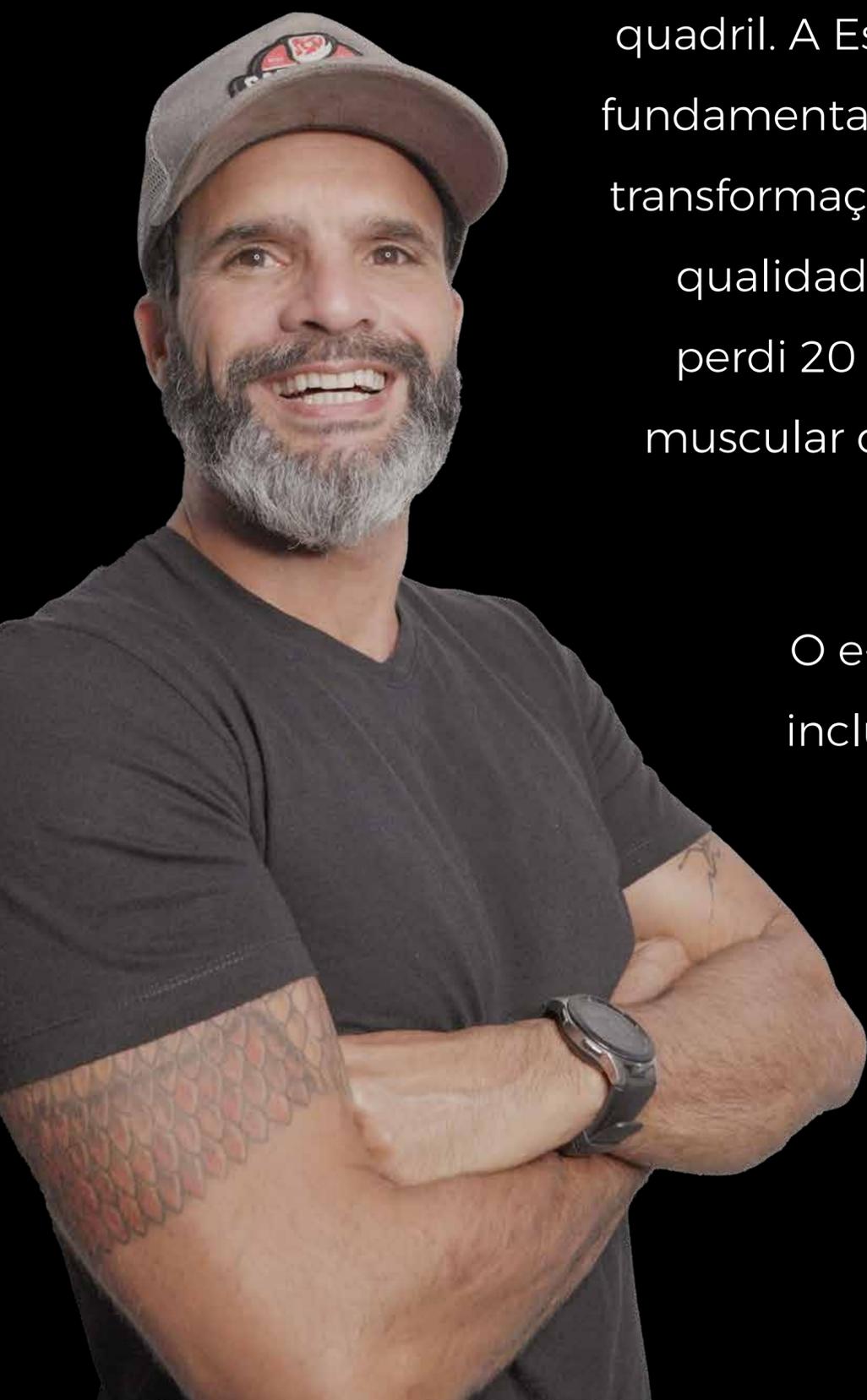
Olá, sou Guiga Cobra, e eu sou praticante da Estratégia Carnívora desde 2018. Eu estou entusiasmado em apresentar meu E-book de receitas carnívoras.

Como engenheiro civil e sócio de uma empresa de Engenharia, aprendi a pensar de maneira criativa e estratégica para resolver problemas complexos. Essas habilidades me ajudaram a escolher preparos deliciosos, práticos e nutritivos.

Minhas paixões pelos esportes e atividades para o bem-estar foram interrompidas por uma artrose no quadril. A Estratégia Carnívora tem sido fundamental para minha recuperação e transformação corporal, me devolvendo qualidade de vida, livre de dores. Eu perdi 20 kg e ganhei 10 kg de massa muscular desde que comecei a seguir esse estilo de vida.

O e-book de receitas carnívoras inclui receitas que são fáceis de fazer, deliciosas e nutritivas.

A Estratégia Carnívora pode ajudar a alcançar seus objetivos.



MUITO PRAZER, SOU
DONNA TONHA

Olá, sou Creuzeni Brandão, mais conhecida como Donna Tonha, sou chef de cozinha nos Hamptons-NY e me entreguei à gastronomia, focada na culinária brasileira.

Assim desperto sabores, misturando ingredientes, estudando combinações, fazendo as químicas gastronômicas, fazendo pessoas felizes, pois entrego todo este resultado com amor, carinho e dedicação.

Atualmente, estudando Gastronomia com foco em gerenciamento e marketing para hotéis e restaurantes nos EUA.

Sou uma fonte inesgotável de surpresas... Porque não paro. Dinamismo é a minha bandeira. Vivo parte do meu tempo entre Brasil X EUA X Portugal durante o ano, buscando novidades, fazendo cursos e ensinando receitas. Encontro equilíbrio na cozinha, e te convido a provar um pouco deste balanço gastronômico.



MUITO PRAZER, SOU

HENRIQUE **AUTRAN**

Sou Henrique Autran, um nutricionista que acredita no poder da Nutrição Ancestral.

Trabalho para retornar uma alimentação com mais adequação biológica alinhada com nossa fisiologia e evolução.

Sou mestrando em Ciências Médicas e criador do movimento Rebelião Saudável.

Também sou o host do popular Podcast Rebelião Saudável e idealizador da Jornada Rebelião Saudável, o maior evento online sobre nutrição e saúde em língua portuguesa.

Com minha experiência, asseguro que você irá desfrutar de pratos deliciosos enquanto mantém uma alimentação saudável e equilibrada.

Junte-se a nós nessa jornada em busca de uma vida mais saudável.



ÍNDICE

BOI	10
PORCO	40
FRANGO	43
MAR	58
QUEIJOS E OVOS	83
PÃES	96
MOLHOS E MANTEIGAS	102

BOI

ALMÔNDEGAS DE CARNE	11
BIFE ROLE NA PANELA DE PRESSÃO	13
BIFE DE CHORIZO NA MANTEIGA	16
CARNE DE PANELA ACEBOLADA	20
ESPETINHO DE CARNE COM BACON	23
FÍGADO DE BOI ACEBOLADO	25
HAMBURGUER CASEIRO	27
PICANHA COM MANTEIGA TEMPERADA	29
RABADA NA PRESSÃO	32
SHOULDER NO SAL GROSSO	34
TORNEDOR NA MANTEIGA	37



ALMÔNDEGAS
DE CARNE

ALMÔNDEGAS DE CARNE

INGREDIENTES

500g de carne moída como músculo, patinho, acém ou peito bovino

1 ovo

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, inclusive o ovo.

Misture bem até ficar homogêneo.

Faça pequenas bolas de acordo com o seu gosto.

Leve ao forno ou na airfryer até ficar dourado.

DICAS

Não faça bolas muito grandes, pois a parte de dentro pode ficar crua.

Quando for fazer as bolas você pode colocar um pedaço de queijo dentro, pode ser muçarela, prato ou outro de sua preferência.



**BIFE ROLE NA
PANELA DE PRESSÃO**

BIFE ROLE NA PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

500g de coxão mole ou outra carne de segunda, cortada em bifos finos

1 tomate picado

1 cebola média picada

2 dentes de alho picados

Meio copo de água

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Colorau

Sal e pimenta do reino a gosto

Palito de dente

MODO DE PREPARO

Tempere os bifos com sal e pimenta do reino, depois enrole e feche com um palito.

Aqueça a panela de pressão, adicione a manteiga e o azeite.

Refogue a cebola e o alho até que fiquem transparentes, adicione os bifos enrolados e dê uma leve dourada, tomando cuidado com os palitos.

Adicione o tomate picado e a água.

BIFE ROLE NA PANELA DE PRESSÃO

Tampe a panela e deixe cozinhar na pressão por 15 minutos.

Desligue a panela, deixe sair a pressão e pode servir.

DICA

Você pode rechear com cenoura, bacon, ou o que preferir, basta colocar antes de enrolar.



BIFE DE CHORIZO
NA MANTEIGA

BIFE DE CHORIZO NA MANTEIGA

INGREDIENTES

500g de bife de chorizo ou contrafilé cortados em bifos com 2 dedos de espessura

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO NA FRIGIDEIRA

Aqueça a frigideira, em fogo médio por alguns segundos, adicione a manteiga e o azeite, este vai ajudar a não deixar a manteiga queimar.

Assim que a manteiga derreter, coloque os bifos na frigideira.

Coloque aos poucos e com cuidado, não jogue, evitando assim que a manteiga quente respingue.

Deixe dourar cada lado, inclusive a parte de cima da gordura, para isso você precisará segurar os bifos com um pegador ou garfo.

Cada lado pode ficar de 1 a 3 minutos dourando, dependendo do ponto da carne que você gosta e da espessura.

Depois de dourar todos os lados, você pode pegar uma colher e ainda na frigideira, regar os bifos com

BIFE DE CHORIZO NA MANTEIGA

a manteiga derretida, assim a carne ficará mais saborosa e macia.

Pronto, agora você pode colocar a carne na tábua ou prato, temperar e comer, porém, recomendo que espere uns 3 minutos antes de cortá-la, assim evitará que ela perca sua suculência.

MODO DE PREPARO NA AIRFRYER

Aqueça a airfryer por uns 5 minutos na temperatura máxima.

Enquanto isso, espalhe ou pincele a manteiga por cima dos bifés.

Depois que a airfryer estiver bem quente, coloque os bifés e aguarde em torno de 5 a 7 minutos ou até dourar, de acordo com a sua preferência.

Depois disso está pronto, coloque o sal, a pimenta e pode saborear.

DICAS

Não fique mexendo toda hora nos bifés, esfregando na frigideira, apertando ou furando a carne, isso só vai fazer com que a carne perca seus sucos, desidrate e fique seca.

BIFE DE CHORIZO NA MANTEIGA

O sal é a gosto, assim que tirar a carne da frigideira, já colocar o sal por cima, assim ele já vai penetrando na carne. Não é recomendado salgar a carne antes do preparo, pois o sal desidrata e tende a deixar a carne mais seca. Isso não acontece quando o sal é colocado após o cozimento.



CARNE DE PANELA
ACEBOLADA

CARNE DE PANELA ACEBOLADA

INGREDIENTES

800g de carne, pode ser acém, paleta ou músculo

1 cebola média picada

2 dentes de alho picados

½ copo de água

Fio de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a carne em cubos grandes e tempere com o sal e a pimenta.

Leve ao fogo a panela de pressão com um pouco de azeite.

Quando estiver quente coloque a cebola picada e o alho, refogue até murchar.

Coloque na panela os pedaços de carne já temperados e tampe.

Deixe cozinhar por 15 minutos no fogo médio para baixo após pegar a pressão.

Durante este tempo a carne irá cozinhar nos sucos que ela e a cebola soltarem, garantindo um sabor mais apurado.

CARNE DE PANELA ACEBOLADA

Após o tempo indicado retire a panela do fogo, espere sair a pressão e abra.

Adicione o meio copo de água quente e volte com a panela para o fogo.

Após começar novamente a pressão, deixe por mais 15 minutos em cozimento.

Depois do tempo indicado, tire novamente a pressão e, se ainda tiver um pouquinho de água, deixe em fogo alto sem tampar até esse caldo secar e a carne dourar. Está pronta a receita de carne de panela simples e saborosa!

DICA

Se quiser, pode colocar outros temperos a seu gosto. Alguns exemplos de temperos que combinam com carne vermelha são orégano, páprica, colorau e/ou chimichurri.



**ESPETINHO DE
CARNE COM BACON**

ESPETINHO DE CARNE COM BACON

INGREDIENTES

400g de filé mignon, alcatra ou outra carne da sua preferência

Bacon em fatias

Palitos de churrasquinho

MODO DE PREPARO

Corte a carne em cubos e reserve.

Não recomendo temperar, pois o bacon já tem sal.

Você pode fazer de duas maneiras, enrolando os pedaços de carne nas fatias de bacon e espetando o palito, ou intercalando um pedaço de carne e outro de bacon no palito, nesse caso use bacon em cubos.

Coloque na airfryer ou na frigideira com manteiga ou banha e deixe até dourar.



**FÍGADO DE BOI
ACEBOLADO**

FÍGADO DE BOI ACEBOLADO

INGREDIENTES

500g de fígado de boi limpo

2 cebolas médias

1 dente de alho

Suco de 1 limão

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o fígado em tiras, tempere com sal, limão e depois reserve.

Corte a cebola e o alho em pedaços bem pequenos ou ao seu gosto.

Aqueça a frigideira ou a panela em fogo médio, junte a manteiga e o azeite, assim que derreter e estiver bem quente, coloque a cebola e o alho, deixe refogar um pouco e vá mexendo sempre, assim que a cebola começar a mudar de cor e ficar transparente pode colocar o fígado.

Deixe dourar um pouco e se precisar, aumente o fogo. Mexa para que todos os pedaços fiquem dourados.



HAMBURGUER
CASEIRO

HAMBURGUER CASEIRO

INGREDIENTES

2 kg de peito bovino com gordura ou fraldinha moída, ou outra carne de sua preferência

O corte escolhido tem que ter pelo menos 20% de gordura

MODO DE PREPARO

A carne tem que ser bem moída.

Misture e trabalhe bem a carne para que ela fique bem homogênea.

Faça porções de 150 a 200g.

Faça com a mão mesmo, depois armazene individualmente com plástico filme e coloque no freezer.

Rende de 15 a 20 porções.

Quando for fazer o hamburguer, tire do freezer uns 15 minutos antes.

Pode ser feito na airfryer, no forno ou na frigideira.

Pode ser com queijo, ovo, bacon e/ou cebola.

Na frigideira coloque um lado, deixe dourar bem, vire, coloque o queijo e deixe o outro lado dourar.



**PICANHA COM
MANTEIGA TEMPERADA**

PICANHA COM MANTEIGA TEMPERADA

INGREDIENTES

500g de picanha cortada em bifés de até 2 dedos de espessura

Fio de azeite

Sal fino, grosso ou de parrilla e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO NA FRIGIDEIRA

Aqueça a frigideira em fogo médio por alguns segundos, adicione o azeite para untar.

Assim que a frigideira esquentar, coloque os bifés.

Coloque aos poucos e com cuidado.

Deixe dourar cada lado inclusive a parte de cima da gordura, para isso você precisará segurar os bifés com um pegador. Cada lado pode ficar de 1 a 3 minutos dourando, dependendo do ponto da carne que você gosta e da espessura.

Pronto, agora você pode colocar a carne na tábua ou prato, corte uma fatia de manteiga temperada em cima da carne ainda quente.

PICANHA COM MANTEIGA TEMPERADA

MODO DE PREPARO NA AIRFRYER

Aqueça a airfryer, por uns 5 minutos na temperatura máxima.

Enquanto isso, espalhe ou pincele um pouco do azeite por cima dos bifes.

Quando a airfryer estiver bem quente, coloque os bifes e aguarde em torno de 5 a 7 minutos ou até dourar de acordo com a sua preferência.

Coloque a manteiga temperada e bom apetite.

DICAS

Não fique mexendo toda hora nos bifes, esfregando na frigideira, apertando ou furando a carne, isso só vai fazer com que a carne perca seus sucos, desidrate e fique seca.

O sal é a gosto, porém cuidado pois a manteiga temperada já tem sal. Não recomendamos salgar a carne antes do preparo, pois o sal desidrata e tende a deixar a carne mais seca. Isso não acontece quando colocamos o sal após o cozimento.



RABADA
NA PRESSÃO

RABADA NA PRESSÃO

INGREDIENTES

- 1 kg de rabo de boi
- 2 colheres de azeite
- 3 cebolas picadas
- 2 tomates picados
- 3 limões
- 3 dentes de alho esmagados
- 1 maço de cheiro verde
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe a carne com o suco dos limões, deixando de molho por 5 minutos, despeje água fervente para finalizar a limpeza e retirar o excesso de gordura da carne. Descarte a água e reserve a carne.

Na panela de pressão, adicione o azeite e espere aquecer, refogue a cebola e o alho.

Quando a cebola dourar, coloque a carne e deixe refogar, acrescente o tomate, o sal, a pimenta e o cheiro verde.

Adicione água quente só até cobrir a carne.

Tampe a panela e deixe pegar pressão, cozinhe por cerca de 45 minutos.



SHOULDER
NO SAL GROSSO

SHOULDER NO SAL GROSSO

INGREDIENTES

500g de shoulder ou raquete, pode ser inteiro ou cortado em bifés de até 2 dedos de espessura

Se preferir, pode usar filé mignon ou alcatra no lugar do shoulder

Sal fino, grosso ou de parrilla e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO NA AIRFRYER

Aqueça a airfryer, por uns 5 minutos na temperatura máxima.

Depois que a airfryer estiver bem quente, coloque a peça ou os bifés e aguarde em torno de 5 a 7 minutos ou até dourar de acordo com a sua preferência.

Depois disso está pronto, coloque o sal, a pimenta e pode comer.

MODO DE PREPARO NA CHURRASQUEIRA

Aqueça bem sua churrasqueira elétrica, em seguida coloque a carne ou os bifés, deixe dourar bem de cada lado antes de virar.

O tempo de cozimento pode variar dependendo do

SHOULDER NO SAL GROSSO

ponto da carne que você gosta e da espessura.

Depois deixe dourar todos os lados da carne, de 2 a 3 minutos cada lado ou ao seu gosto.

Agora você pode colocar a carne na tábua ou no prato, temperar e comer, porém, recomendo que espere uns 3 minutos antes cortá-la, assim evita que ela perca muita suculência.

DICAS

Não fique mexendo toda hora na carne ou nos bifés, apertando ou furando a carne, isso só vai fazer com que a carne perca seus sucos, desidrate e fique seca.

O sal é a gosto, assim que tirar a carne da churrasqueira recomendo já colocar o sal por cima, assim ele já vai penetrando na carne. Não é recomendado salgar a carne antes do preparo, pois o sal desidrata e tende a deixar a carne mais seca. Isso não acontece quando o sal é colocado após o cozimento.



TORNEDOR
NA MANTEIGA

TORNEDOR NA MANTEIGA

INGREDIENTES

500g de filé mignon cortado em bifés de 3 dedos de espessura para o medalhão ou em 4 dedos de espessura para o tornedor

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Sal fino e pimenta do reino a gosto

1 dente de alho levemente esmagado para soltar o óleo e o aroma

MODO DE PREPARO NA FRIGIDEIRA

Aqueça a frigideira, em fogo médio por alguns segundos, adicione a manteiga e o azeite, este vai ajudar a não deixar a manteiga queimar.

Assim que a manteiga derreter coloque os bifés na frigideira.

Coloque aos poucos e com cuidado, não jogue, evitando assim que a manteiga quente respingue em você.

Deixe dourar cada lado.

Cada lado pode ficar de 2 a 4 minutos dourando, dependendo do ponto da carne que você gosta e da espessura.

TORNEDOR NA MANTEIGA

Depois de dourar todos os lados, adicione o alho e com uma colher comece, regar os bifés com a manteiga derretida, assim a carne irá ficar mais saborosa, macia e aromatizada com o alho.

Pronto! Agora você pode colocar a carne na tábua ou prato, temperar e comer, porém, recomendo que espere uns 3 minutos antes cortá-la, assim evitará que ela perca muita suculência.

DICAS

Não fique mexendo toda hora nos bifés, esfregando na frigideira, apertando ou furando a carne, isso só vai fazer com que a carne perca seus sucos, desidrate e fique seca.

O sal é a gosto, assim que tira a carne da frigideira recomendo já colocar o sal por cima, assim ele já vai penetrando na carne. Não é recomendado salgar a carne antes do preparo, pois o sal desidrata e tende a deixar a carne mais seca. Isso não acontece quando o sal é colocado após o cozimento.

PORCO

CARNE SUÍNA NA AIRFRYER

41



CARNE SUÍNA NA AIRFRYER

CARNE SUÍNA NA AIRFRYER

INGREDIENTES

500g de copa lombo, lombo suíno ou pernil sem osso cortado em medalhões com até 3 dedos de espessura

1 limão espremido

Fio de azeite

Sal fino, grosso ou de parrilla e pimenta do reino a gosto

Manteiga temperada a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal, limão e pimenta.

Passe azeite em todos os pedaços e leve para a airfryer até ficar dourado.

Assim que retirar da fritadeira, com a carne ainda quente, corte algumas rodela da manteiga temperada e coloque por cima da carne.

FRANGO

ALMÔNDEGAS DE FRANGO	44
ESPETINHO DE FRANGO COM BACON	46
FÍGADO DE FRANGO NA MANTEIGA	48
FRANGO ACEBOLADO NA MANTEIGA	50
FRANGO DESFIADO NA PRESSÃO	52
ROCAMBOLE DE FRANGO	54
SOBRECOXA SEM OSSO NA AIRFRYER	56



**ALMÔNDEGAS
DE FRANGO**

ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES

500g de peito de frango

1 ovo

Sal e pimenta do reino a gosto

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, inclusive o ovo.

Misture bem até ficar homogêneo.

Faça pequenas bolas de acordo com o seu gosto.

Leve ao forno ou airfryer até ficar dourado.

DICAS

Não faça bolas muito grandes, pois a parte de dentro pode ficar crua.

Quando for fazer as bolas você pode colocar um pedaço de queijo dentro, pode ser muçarela, prato ou outro de sua preferência.



**ESPETINHO DE
FRANGO COM BACON**

ESPETINHO DE FRANGO COM BACON

INGREDIENTES

500g de peito de frango cortado em cubos

Bacon em fatias

Sal, limão e pimenta do reino a gosto

Palitos de churrasquinho

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o sal, a pimenta e o suco do limão.

Você pode fazer de duas maneiras, enrolando os pedaços de frango nas fatias de bacon e espetar o palito ou intercalando um pedaço de frango e outro de bacon no palito, nesse caso use bacon em cubos.

Coloque na airfryer ou na frigideira com manteiga ou banha e deixe até dourar.



FÍGADO DE FRANGO NA MANTEIGA

FÍGADO DE FRANGO NA MANTEIGA

INGREDIENTES

500g de fígado de frango
1 cebola média
1 dente de alho
Suco de 1 limão
1 colher de sopa de manteiga
Fio de azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o fígado em tiras, tempere com sal, limão e depois reserve.

Corte a cebola e o alho em pedaços bem pequenos ou ao seu gosto.

Aqueça a frigideira ou panela em fogo médio, junte a manteiga e o azeite, assim que derreter e estiver bem quente, coloque a cebola e o alho, deixe refogar um pouco e vá mexendo sempre, assim que a cebola começar a mudar de cor e ficar transparente pode colocar o fígado. Deixe dourar.

Mexa para que todos os pedaços fiquem dourados ao seu gosto.



**FRANGO ACEBOLADO
NA MANTEIGA**

FRANGO ACEBOLADO NA MANTEIGA

INGREDIENTES

500g de peito de frango cortado em tiras ou iscas

1 cebola média fatiada

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira ou panela coloque a manteiga e o azeite e deixe aquecer em fogo médio.

Refogue a cebola e adicione uma pitada de sal.

Depois adicione o frango em tiras.

Se sua panela for pequena, melhor dividir o preparo, pois o ideal é que os pedaços do frango fiquem em contato direto com a panela e não sobrepostos uns sobre os outros.

Se o frango começar a soltar líquido, retire-o e reserve. Vá adicionando aos poucos até voltar o cozimento.

Depois que o frango estiver dourado pode servir.

Coloque o sal a gosto e bom apetite.



FRANGO DESFIADO NA PRESSÃO

FRANGO DESFIADO NA PRESSÃO

INGREDIENTES

1kg de peito de frango cortado em pedaços grandes

1 cebola média picada

2 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça a panela de pressão, com a manteiga e o azeite, refogue bem a cebola e o alho.

Coloque o frango e deixe dourar um pouco.

Misture com a cebola e o alho refogado.

Coloque água até cobrir todo o frango, tampe a panela e deixe pegar pressão.

Deixe cozinhar na pressão por 15 minutos.

Desligue a pressão, deixe esfriar e sair toda a pressão.

Escorra a água da panela, desfie o frango, divida em porções e congele.

Você pode comer com ovos, omelete e com queijo.



**ROCAMBOLE
DE FRANGO**

ROCAMBOLE DE FRANGO

INGREDIENTES

500g de peito de frango moído

1 ovo

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

5 fatias de muçarela para o recheio

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, inclusive o ovo.

Misture bem até ficar homogêneo.

Abra o plástico filme ou papel manteiga numa bancada e depois espalhe com o auxílio de uma colher todo o frango, formando uma camada de aproximadamente 0,5 cm por cima do papel ou plástico.

Coloque as fatias de queijo e depois enrole bem.

Não esqueça de apertar e fechar as laterais, para que o queijo não saia.

Leve ao congelador por 10 minutos.

Passado o tempo, retire do freezer, retire o plástico filme ou papel manteiga e coloque o rocambole no forno ou airfryer até dourar.



**SOBRECOXA
DESOSSADA**

SOBRECOXA DESOSSADA

INGREDIENTES

500g de sobrecoxa de frango sem osso

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Suco de 1 limão

1 dente de alho amassado

Sal fino, grosso ou de parrilla e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO NA AIRFRYER

Tempere com limão, sal e pimenta.

Deixe descansar por 10 minutos.

Misture a manteiga, o azeite e o alho picado, passe por todo o frango, inclusive na pele.

Coloque na airfryer até que esteja bem dourado.

MAR

CAMARÃO COZIDO NA ÁGUA E SAL	59
CAMARÃO NA MANTEIGA	61
LAGOSTA COZIDA NA ÁGUA E SAL	64
LAGOSTA NA MANTEIGA TEMPERADA	66
MOQUECA CAPIXABA	68
SALMÃO PRÁTICO	71
VINAGRETE DE CAMARÃO	73
VINAGRETE DE LAGOSTA	76
VINAGRETE DE POLVO	79



CAMARÃO COZIDO
NA ÁGUA E SAL

CAMARÃO COZIDO NA ÁGUA E SAL

INGREDIENTES

600g de camarão médio, rosa ou de sua preferência, limpo, pode ser com ou sem casca

Meio limão

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela com água.

Assim que começar a ferver, coloque os camarões com cuidado para não se queimar, porém atenção, peixes, e crustáceos são muito sensíveis e cozinham rápido, se passar do ponto ficam duros, parecendo borracha.

No caso do camarão, 30 a 60 segundos na água fervente é suficiente.

Mudou de cor, perfumou a cozinha, está pronto.

DICAS

Vai muito bem com nossa manteiga temperada ou molho de alcaparras.

Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e bom apetite!



CAMARÃO
NA MANTEIGA

CAMARÃO NA MANTEIGA

INGREDIENTES

600g de camarão médio, rosa ou de sua preferência, limpo e descascado

1 cebola pequena picada

Opcional de 1 dente de alho picado

1 colher de sopa de manteiga

Fio de azeite

Meio limão, sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça um frigideira, coloque a manteiga e o azeite e deixe aquecer em fogo médio.

Coloque a cebola, o alho (se for usar) e deixe refogar um pouco, depois adicione os camarões, porém atenção, peixes, e crustáceos são muito sensíveis e cozinham rápido, se passar do ponto ficam duros, parecendo borracha.

No caso do camarão, 30 a 50 segundos de cada lado é suficiente.

Mudou de cor, perfumou a cozinha, está pronto.

Mexa um pouco para incorporar a manteiga e os temperos e sirva.

DICAS

Vai muito bem com nossa manteiga temperada ou molho de alcaparras.

Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e bom apetite!



**LAGOSTA COZIDA
NA ÁGUA E SAL**

LAGOSTA COZIDA NA ÁGUA E SAL

INGREDIENTES

1kg de lagosta ou 500g de cauda de lagosta (lagosta sem a cabeça) limpa e sem casca

Vamos usar somente a carne da cauda

Meio limão

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela com água.

Assim que começar a ferver, coloque as lagostas com cuidado para não se queimar, porém atenção, peixes e crustáceos são muito sensíveis e cozinham rápido, se passar do ponto ficam duros, parecendo borracha.

No caso da lagosta, 2 a 4 minutos na água fervente é suficiente.

Mudou de cor, perfumou a cozinha, está pronto.

DICAS

Vai muito bem com nossa manteiga temperada ou molho de alcaparras.

Tempere com limão, sal e pimenta do reino a gosto e bom apetite!



**LAGOSTA NA
MANTEIGA TEMPERADA**

LAGOSTA NA MANTEIGA TEMPERADA

INGREDIENTES

1kg de lagosta ou 500g de cauda de lagosta (lagosta sem a cabeça) limpa

Vamos usar somente a carne da cauda com a casca que servirá de recipiente

Manteiga temperada

Meio limão

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno ou a airfryer, coloque as caudas da lagosta com a casca virada para baixo sobre um tabuleiro ou diretamente na airfryer.

Coloque uma rodela de manteiga temperada sobre a carne de cada cauda.

Leve para assar por 5 a 10 minutos ou quando ficar dourada.

DICAS

Vai muito bem com nossa manteiga temperada ou molho de alcaparras.

Tempere com limão, sal e pimenta do reino a gosto e bom apetite!



MOQUECA
CAPIXABA

INGREDIENTES

1kg de peixe fresco cortado em postas (badejo, dentão, robalo, papa-terra, dourado, namorado ou cherne)

1 maço de coentro picado

1 maço de cebolinha verde picada

1 cebola média picada

3 dentes de alho amassados ou picados

4 tomates picados

Pimenta malagueta

Opcional azeite de oliva, urucum ou colorau

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave as postas de peixe com limão e deixe descansando em um prato com água de sal fraca.

Na panela de barro ou de ferro coloque uma boa quantidade de azeite e o colorau, misture e deixe esquentar, depois adicione parte da cebola, do alho e do tomate, reserve um pouco da cebola e do tomate para colocar por cima do peixe, refogue bem e faça uma boa camada no fundo da panela.

Retire as postas de peixe do prato com água e sal.

Vire as postas de um lado para o outro nos temperos da panela.

Arrume-as de modo que não fiquem umas por cima das outras.

Coloque o coentro, a cebolinha verde, o resto do tomate e da cebola.

Coloque nesta ordem por cima das postas de peixe que estão na panela.

Regue com um pouco de azeite e suco de limão.

Quando começar a abrir fervura, verifique o sal.

Não ponha água, não vire as postas e cozinhe com a panela aberta.

Vá verificando o paladar do sal e do limão.

Deixe no fogo médio por 10 a 20 minutos.

Balance de vez em quando a panela com o auxílio de um pedaço de pano grosso, para que as postas de peixe não agarrem no fundo.



SALMÃO
PRÁTICO

INGREDIENTES

500g de filé de salmão

Sal, limão e pimenta do reino a gosto

Para servir use manteiga temperada ou molho de alcaparras

MODO DE PREPARO NO FORNO

Aqueça o forno a 200°, coloque o salmão em um tabuleiro ou pirex e tempere com o azeite, o sal e a pimenta.

Cuidado que o salmão cozinha rápido. Em torno de 10 a 15 minutos.

MODO DE PREPARO NA FRIGIDEIRA

Aqueça um pouco de manteiga e grelhe os dois lados da posta de salmão.

Em fogo médio por 3 minutos de cada lado.

MODO DE PREPARO NA AIRFRYER

Coloque a posta de salmão enrolada com papel alumínio na airfryer, na potência máxima, de 5 a 7 minutos, ou até ficar no ponto desejado.



**VINAGRETE
DE CAMARÃO**

VINAGRETE DE CAMARÃO

INGREDIENTES

500g de camarão limpo sem casca

1 cebola roxa pequena cortada em cubos bem pequenos

1 tomate grande cortado em cubos bem pequenos

2 ramos de salsinha bem picados

Raspas de 1 limão-siciliano

1/3 de xícara de chá de azeite

3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a cebola roxa picada de molho com um pouco de vinagre enquanto você prepara os demais ingredientes, quanto mais tempo de molho, menos ardida fica a cebola.

Coloque água em uma panela e assim que a água ferver, acrescente os camarões. Atenção, o cozimento é muito rápido. Coisa de 3 minutos.

Retire do fogo e reserve para esfriar.

Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte as metades em cubos pequenos de 0,5 cm.

VINAGRETE DE CAMARÃO

Lave, seque e pique fino a salsinha.

Escorra a água das cebolas.

Transfira a cebola, o tomate e a salsinha picados para uma tigela média. Adicione os camarões cortados em cubos médios.

Regue com o azeite e o vinagre e misture delicadamente.

Tempere com as raspas de limão, o sal e a pimenta a gosto.

Leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora antes de servir, assim o vinagrete fica bem fresquinho e temperado, quanto mais tempo na geladeira apurando os sabores, mais gostoso fica.



**VINAGRETE
DE LAGOSTA**

VINAGRETE DE LAGOSTA

INGREDIENTES

500g de cauda de lagosta limpa e sem casca
1 cebola roxa pequena cortada em cubos bem pequenos
1 tomate grande cortado em cubos bem pequenos
2 ramos de salsinha bem picados
Raspas de 1 limão-siciliano
½ de xícara de chá de azeite
3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a cebola roxa picada de molho com um pouco de vinagre enquanto você prepara os demais ingredientes, quanto mais tempo de molho, menos ardida fica a cebola.

Coloque água em uma panela e assim que a água ferver, acrescente a lagosta. Atenção, o cozimento é muito rápido. Coisa de 3 a 5 minutos.

Retire do fogo e reserve para esfriar.

Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte as metades em cubos pequenos de 0,5 cm.

VINAGRETE DE LAGOSTA

Lave, seque e pique fino a salsinha.

Escorra a água das cebolas.

Transfira o tomate, a salsinha e a cebola picados para uma tigela média. Adicione a lagosta cortada em cubos médios.

Regue com o azeite e o vinagre e misture delicadamente.

Tempere com as raspas de limão, o sal e a pimenta a gosto.

Leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora antes de servir, assim o vinagrete fica bem fresquinho e temperado, quanto mais tempo na geladeira apurando os sabores, mais gostoso fica.



**VINAGRETE
DE POLVO**

VINAGRETE DE POLVO

INGREDIENTES

500g de polvo limpo

1 cebola roxa pequena cortada em cubos bem pequenos

1 cebola média cortada em rodela

1 tomate grande cortado em cubos bem pequenos

2 ramos de salsa

Raspas de 1 limão-siciliano

1/3 de xícara de chá de azeite

3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a cebola roxa picada de molho com um pouco de vinagre enquanto você prepara os demais ingredientes, quanto mais tempo de molho, menos ardida fica a cebola.

Coloque a cebola em rodela no fundo da panela de pressão.

Cubra todo o fundo da panela de pressão, formando uma cama para o polvo, além de dar sabor e umidade ao preparo, a cebola evita que o polvo grude no fundo da panela e queime.

VINAGRETE DE POLVO

Coloque o polvo sobre a cebola e junte a folha de louro. Tampe a panela e leve ao fogo alto.

Atenção: não precisa colocar água. O polvo e a cebola vão liberar seus líquidos e é nessa água que o polvo vai cozinhar.

Assim que a panela começar a liberar vapor pela válvula, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar por 5 minutos.

Atenção à válvula da pressão, como a receita não leva nenhum líquido, a panela demora para começar a apitar, não se preocupe, é assim mesmo, por isso o tempo de cozimento deve ser contado a partir do momento que o vapor começar a sair pela válvula.

Desligue o fogo e deixe a pressão sair completamente antes de abrir a panela, isso leva cerca de 10 minutos. Abra com cuidado e, com a ponta de uma faca de legumes espete a parte mais grossa do tentáculo do polvo para verificar se a carne está macia. Do contrário, feche a tampa e deixe cozinhar por mais 2 minutos, antes mesmo de pegar a pressão. Cuidado, se o polvo passar do ponto, fica borrachudo.

Transfira o polvo para o escorredor e deixe amornar.

VINAGRETE DE POLVO

Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte as metades em cubos pequenos de 0,5 cm.

Lave, seque e pique fino a salsinha.

Escorra a água da cebola roxa.

Transfira o tomate, a salsinha e a cebola picados para uma tigela média.

Corte e descarte a cabeça do polvo. Corte os tentáculos em fatias de 1 cm, não precisa tirar a pele.

Atenção: retire e descarte a membrana que conecta os tentáculos à base do polvo, onde fica a boca, ela é mais firme e gelatinosa. A carne ao redor da boca do polvo é mais firme, pique em pedaços menores.

Junte o polvo ao tomate e a salsinha, regue com o azeite e o vinagre e misture delicadamente.

Tempere com as raspas de limão, o sal e a pimenta a gosto.

Leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora antes de servir, assim o vinagrete fica bem fresquinho e temperado, quanto mais tempo na geladeira apurando os sabores, mais gostoso fica.

QUEIJOS E OVOS

ENROLADINHO DE QUEIJO COALHO	84
OMELETE COM FRANGO DESFIADO E QUEIJO	86
OMELETE SIMPLES	88
OVOS COZIDOS	90
OVOS MEXIDOS NA MANTEIGA	92
OVOS QUENTES	94



ENROLADINHO
DE QUEIJO COALHO

ENROLADINHO DE QUEIJO COALHO

INGREDIENTES

Queijo coalho cortado em cubos

Bacon em fatias

Palito de dente

MODO DE PREPARO

Enrole o bacon nos pedaços de queijo e use um palito para fechar.

Coloque na airfryer até o bacon dourar.

Pode ser feito na frigideira com manteiga ou banha.



**OMELETE DE
FRANGO E QUEIJO**

OMELETE DE FRANGO E QUEIJO

INGREDIENTES

3 ovos

2 a 3 colheres de sopa de frango desfiado

2 fatias de muçarela

1 colher de sopa de manteiga

Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Junte os ovos dentro de um recipiente e bata ligeiramente com um garfo.

Adicione o frango, o sal e os temperos a gosto, misture.

Dentro de um frigideira, coloque aproximadamente 1 colher de sopa de manteiga, leve ao fogo baixo e espere derreter.

Quando já estiver quente, despeje a omelete e espere firmar. Se desejar doure os dois lados.

Retire do fogo, coloque as fatias de queijo, o frango desfiado e sirva.

DICA

Se desejar uma omelete fofinha adicione 1 colher de sopa de creme de leite ou requeijão.



**OMELETE
SIMPLES**

OMELETE SIMPLES

INGREDIENTES

3 ovos

1 colher de sopa de manteiga

Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Junte os ovos dentro de um recipiente e bata ligeiramente com um garfo.

Adicione sal e temperos a gosto, misture.

Dentro de um frigideira, coloque aproximadamente 1 colher de sopa de manteiga, leve ao fogo baixo e espere derreter.

Quando já estiver quente, despeje a omelete e espere firmar. Se desejar doure os dois lados.

Retire do fogo, coloque as fatias de queijo e sirva.

DICA

Se desejar uma omelete fofinha adicione 1 colher de sopa de creme de leite ou requeijão.



OVOS
COZIDOS

OVOS COZIDOS

INGREDIENTES

4 ovos

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque água suficiente para cobrir os ovos e deixe ferver.

Quando a água estiver fervendo, coloque os ovos delicadamente para não rachar e cozinhe pelo tempo ideal para o ponto desejado.

Para ovos cozidos o tempo é de 7 a 10 minutos.

Assim que atingir o tempo desejado, retire os ovos com cuidado e coloque-os em uma tigela com água fria.

Depois é só descascar e comer.



**OVOS MEXIDOS
NA MANTEIGA**

OVOS MEXIDOS NA MANTEIGA

INGREDIENTES

6 a 8 ovos

1 a 2 colheres de sopa de manteiga

Fio de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Na frigideira, adicione a manteiga, o azeite, os ovos, o sal e a pimenta do reino. Leve a frigideira ao fogo.

Espera um pouco antes de começar a mexer, deixe a clara começar a ficar branca.

Com uma espátula ou colher vá mexendo cuidadosamente.

O ponto depende de sua preferência, alguns preferem os ovos mexidos mais cremosos, já outros preferem mais durinhos, menos cremoso.

Agora que chegou no ponto de sua preferência, sirva-se e bom apetite.



OVOS
QUENTES

OVOS QUENTES

INGREDIENTES

4 ovos

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque água suficiente para cobrir os ovos e deixe ferver.

Quando a água estiver fervendo, coloque os ovos delicadamente para não rachar e cozinhe pelo tempo ideal para o ponto desejado.

Para ovos quentes o tempo é de 4 a 5 minutos.

Assim que atingir o tempo desejado, retire os ovos com cuidado e coloque-os em uma tigela com água fria.

Depois é só descascar colocar sal e comer.

DICA

Para ovos quentes irá precisar de um recipiente próprio para servir.

PÃES

PÃO CARNÍVORO 97

PÃO NUVEM 99



PÃO
CARNÍVORO

PÃO CARNÍVORO

INGREDIENTES

6 ovos

450g de peito de frango cozido

30g queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de fermento

Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em pedaços e cozinhe.

Se você tiver o frango moído é mais fácil ainda.

Depois de cozido, bata aos poucos no liquidificador o frango, os ovos, o queijo ralado e o sal.

Coloque em uma forma antiaderente ou untada com uma gordura (manteiga, banha ou azeite) e salpique o orégano.

Asse no forno a 200° por 30 minutos ou até que fique dourado e consistente.

Bom apetite!



PÃO NUVEM

INGREDIENTES

3 ovos

50g de cream cheese (ou outro queijo cremoso)

¼ de xícara de chá de queijo parmesão ralado

¼ de colher de chá de fermento químico em pó

Sal

MODO DE PREPARO

Separe a gema das claras.

Então coloque na tigela 3 gemas, o cream cheese, o queijo parmesão, 1 pitada de sal e bata até ficar bem homogêneo.

Em outra tigela coloque as claras, o fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes, pode usar a batedeira.

Junte os cremes misturando cuidadosamente para não perder o ar, acomode porções formando um círculo em uma forma forrada com papel manteiga e untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos.

Assim que terminar, desligue e abra o forno e deixe lá por mais 10 minutos para esfriar e é só aproveitar.

DICA

Se você quiser pode adicionar ervas secas ou cacau em pó e adoçante para fazer uma versão doce.

CONSERVAÇÃO

Guarde em um saquinho plástico para manter fofinho em temperatura ambiente por até 2 dias ou na geladeira por 5 dias e na hora de consumir coloque na sanduicheira ou na frigideira para dar uma torradinha.

MOLHOS E MANTEIGAS

MOLHO DE MANTEIGA COM ALCAPARRAS 103

MANTEIGA TEMPERADA 105



**MOLHO DE MANTEIGA
COM ALCAPARRAS**

INGREDIENTES

Salsinha e cebolinha verde picados

2 colheres de sopa de alcaparras

Suco de 1 limão

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga e reserve.

Pique as alcaparras e adicione a manteiga, o azeite, as ervas picadas e o suco do limão.

Misture bem.

Ótimo para servir com peixes e frutos do mar.



MANTEIGA
TEMPERADA

MANTEIGA TEMPERADA

INGREDIENTES

200g de manteiga sem sal

Ervas picadas a gosto, pode ser manjericão, manjerona, cebolinha, salsinha e/ou tomilho

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a manteiga fora da geladeira até ficar em ponto de pomada.

Então acrescente as ervas delicadamente picadas, uma pitada de sal, a pimenta e misture bem.

Abra um pedaço de filme plástico, coloque a manteiga e enrole fechando o filme plástico. A ideia é deixar em formato de um bombom, amarre as pontas e leve para a geladeira.

Você pode armazenar de duas maneiras, guardar na geladeira por 7 dias ou no congelador por 3 meses.

Na hora de usar, corte uma fatia, como se fosse um queijo ou salame e coloque sobre a carne, frango ou peixe ainda quente.

Espero que você tenha se
inspirado com nossas receitas.

A estratégia carnívora pode ajudar a
alcançar seus objetivos.

Bora!

