Receitas Argentinas

com o

Chef Davi Laranjeira













Sumário

Pratos Quentes, Salgados e Molhos 4

Asado - Churrasco Argentino 5

Empanadas 6

Milanesa 8

Choripán 9

Matambre a La Pizza 10

Tarta de Carne 11

Locro 14

Humita en Chala 16

Chimichurri 18

Provoleta 19

Bife de Chorizo 20

Puchero 21

Carbonada 23

Pão com Tomate 24

Cazuela de Llama 25

Tarta de Jamón Y Queso 26

Revuelto Gramajo 27

Matambre A La Leche 28

Chivito 29

Pastel de Papas 30









Puchero 33

Lengua A La Vinagreta 35

Ravioles 36

Mondongo 37

Tarta Pascualina 39

Guiso de Lentejas 40

Patagonian Lamb 41

Pizza a La Parrilla 42

Sorrentinos 43

Polenta Con Tuco 44

Salsa Criolla 45

Molho de Tomate 47

Molho Golf 48

Molho De Alho 49

Doces Argentinos 50

Chocotorta 51

Balcarce 52

Torta Rogel 54

Dulce de Leche Argentino 57

Alfajor Argentino 58

Alfajorcitos de Maicena 60

Flan de Dulce de Leche 62

Pasta Frola 63

Pionono 65

Panqueque 66













ARGENTINA

m país
Sul com
sa que
has dos
aciais e
ampas...



Pratos Quentes, Salgados e Molhos





RECEITAS
ESPECIAIS...

Asado - Churrasco Argentino

Ingredientes:

- Cortes de carne variados (costelas, chorizo, morcilla, entre outros)
- Sal grosso a gosto

Modo de Preparo:

1. Acenda a brasa na churrasqueira e deixe as brasas ficarem bem quentes.
2. Tempere os cortes de carne com sal grosso.
3. Coloque as carnes na grelha da churrasqueira, com o lado do osso virado para baixo.
4. Grelhe as carnes até atingirem o ponto desejado, virando de vez em quando.
5. Retire as carnes da churrasqueira, corte e sirva.

Combina com:

- Chimichurri e saladas frescas.
- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Empanadas

Ingredientes:

- Massa de empanada (pode ser comprada pronta)
- Carne moída, frango desfiado ou queijo, a gosto
- Cebola picada
- Pimentão picado
- Ovos cozidos picados
- Azeitonas picadas
- Cominho em pó
- Pimenta-do-reino
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o pimentão.
2. Adicione a carne ou outro recheio escolhido e cozinhe até dourar.
3. Tempere com cominho, pimenta-do-reino e sal.
4. Misture os ovos cozidos e as azeitonas.
5. Abra a massa de empanada e coloque o recheio no centro.
6. Dobre a massa ao meio e feche as bordas pressionando com um garfo.
7. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20-25 minutos, ou até dourar.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.

Milanesa

Ingredientes:

- Filé de carne (porco, frango ou bovino)
- Ovos batidos
- Farinha de rosca
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere os filés com sal e pimenta.
2. Passe os filés nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca.
3. Aqueça óleo em uma frigideira e frite os filés até dourarem dos dois lados.
4. Escorra em papel absorvente e sirva.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.

Choripán

Ingredientes:

- Linguiça crioula ou linguiça de sua escolha
- Pão francês ou baguete
- Chimichurri

Modo de Preparo:

1. Grelhe as linguiças em uma churrasqueira ou frigideira até ficarem douradas e cozidas.
2. Corte o pão ao meio, no sentido do comprimento.
3. Coloque a linguiça dentro do pão.
4. Regue com chimichurri.
5. Sirva imediatamente.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.

Matambre a La Pizza

Ingredientes:

- Matambre (carne de barriga)
- Sal e pimenta a gosto
- Molho de pizza
- Queijo muçarela ralado

Modo de Preparo:

1. Tempere o matambre com sal e pimenta.
2. Grelhe o matambre até ficar dourado e cozido.
3. Espalhe molho de pizza sobre o matambre.
4. Cubra com queijo muçarela ralado.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C até o queijo derreter e dourar.
6. Corte em fatias e sirva.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.

Tarta de Carne

Ingredientes:

- Massa para torta (pode ser comprada pronta)
- Carne moída
- Cebola picada
- Pimentão picado
- Ovos cozidos picados
- Azeitonas picadas
- Cominho em pó
- Pimenta-do-reino
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o pimentão.
2. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
3. Tempere com cominho, pimenta-do-reino e sal.
4. Misture os ovos cozidos e as azeitonas.
5. Forre uma forma com a massa de torta.
6. Coloque o recheio sobre a massa.
7. Cubra com mais massa e feche as bordas.
8. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30-35 minutos, ou até dourar.



RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.








BAR



Locro

Ingredientes:

- Milho branco
- Feijão branco
- Carne de porco (costelinha, paio, chorizo)
- Abóbora
- Batata
- Cebola
- Pimentão
- Pimenta vermelha
- Cominho em pó
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o milho e o feijão em água até ficarem macios.
2. Em outra panela, cozinhe a carne de porco até ficar macia.
3. Adicione a abóbora, a batata, a cebola e o pimentão picados.
4. Tempere com cominho, pimenta vermelha e sal.
5. Junte o milho e o feijão cozidos à panela.
6. Cozinhe até todos os ingredientes estarem bem misturados e o caldo engrossar.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.

Humita en Chala

Ingredientes:

- Massa de milho (pode ser comprada pronta)
- Cebola picada
- Pimentão picado
- Tomate picado
- Cominho em pó
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola, o pimentão e o tomate em uma panela.
2. Adicione a massa de milho e cozinhe por alguns minutos.
3. Tempere com cominho e sal.
4. Abra as folhas de milho e coloque uma porção do recheio em cada folha.
5. Feche as folhas como um envelope.
6. Cozinhe no vapor por cerca de 30-40 minutos.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Combina com:

- Salada verde fresca para equilibrar a refeição.
- Legumes cozidos ou grelhados para aumentar a variedade de sabores e texturas.



Chimichurri

Ingredientes:

- Salsinha picada
- Alho picado
- Orégano
- Pimenta vermelha

Modo de Preparo:

1. Misture a salsinha picada, o alho picado, o orégano e a pimenta vermelha.
2. Adicione azeite de oliva até obter a consistência desejada.
3. Tempere com sal a gosto.
4. Deixe descansar por um tempo para os sabores se misturarem antes de servir.

Combina com:

- Acompanhamento ideal para carnes grelhadas.

Provoleta

Ingredientes:

- Queijo provolone em fatias
- Orégano
- Pimenta vermelha
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça uma chapa ou frigideira em fogo médio.
2. Coloque as fatias de queijo provolone na chapa ou frigideira.
3. Polvilhe orégano e pimenta vermelha sobre o queijo.
4. Deixe grelhar por alguns minutos até que o queijo fique derretido e dourado por baixo.
5. Regue com um fio de azeite de oliva.
6. Retire da chapa ou frigideira e sirva imediatamente.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Bife de Chorizo

Ingredientes:

- Bifes de chorizo (corte de carne bovina)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere os bifes de chorizo com sal e pimenta.
2. Pré-aqueça uma churrasqueira, frigideira ou grelha em fogo médio-alto.
3. Grelhe os bifes por alguns minutos de cada lado, até atingirem o ponto desejado.
4. Retire os bifes da churrasqueira, frigideira ou grelha e deixe descansar por alguns minutos.
5. Corte em fatias e sirva.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Puchero

Ingredientes:

- Carne de bovino (costela, peito, carne de porco), cortada em pedaços
- Batatas, descascadas e cortadas em pedaços
- Batata-doce, descascada e cortada em pedaços
- Abóbora, descascada e cortada em pedaços
- Milho verde em espiga
- Cebola, picada
- Pimentão, picado
- Chorizo ou linguiça, cortada em pedaços
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, coloque a carne e cubra com água. Cozinhe até a carne ficar macia.
2. Adicione as batatas, a batata-doce, a abóbora e o milho à panela.
3. Refogue a cebola e o pimentão em uma frigideira separada.
4. Adicione a cebola e o pimentão refogados à panela do cozido.
5. Acrescente o chorizo ou linguiça à panela.
6. Cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem cozidos.

7. Tempere com sal e pimenta a gosto.
8. Sirva o puchero acompanhado de milho e batata-doce.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Carbonada

Ingredientes:

- Carne de bovino (coxão mole, músculo), cortada em cubos
- Batata-doce, descascada e cortada em pedaços
- Abóbora, descascada e cortada em pedaços
- Milho verde em espiga
- Pimentão, picado
- Cebola, picada
- Cominho em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o pimentão.
2. Adicione a carne e cozinhe até dourar.
3. Acrescente água suficiente para cobrir a carne e deixe cozinhar até ficar macia.
4. Adicione a batata-doce, a abóbora e o milho à panela.
5. Tempere com cominho, sal e pimenta a gosto.
6. Cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem cozidos e o caldo tenha engrossado.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Pão com Tomate

Ingredientes:

- Fatias de pão (baguete, pão italiano)
- Dentes de alho
- Tomates maduros
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Grelhe as fatias de pão até ficarem levemente douradas.
2. Esfregue os dentes de alho nas fatias de pão ainda quentes.
3. Corte os tomates ao meio e esfregue o lado cortado sobre as fatias de pão.
4. Regue com azeite de oliva.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Sirva como entrada ou acompanhamento.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
Depende da quantidade de fatias de pão utilizadas.	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Cazuela de Llama

Ingredientes:

- Carne de lhama, cortada em pedaços
- Batatas, descascadas e cortadas em pedaços
- Milho verde em espiga
- Cenoura, descascada e cortada em pedaços
- Ervilhas frescas
- Cebola, picada
- Pimentão, picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o pimentão.
2. Adicione a carne de lhama e cozinhe até dourar.
3. Acrescente água ou caldo de legumes suficiente para cobrir a carne.
4. Cozinhe até que a carne esteja macia.
5. Adicione as batatas, o milho, a cenoura e as ervilhas à panela.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem cozidos e o caldo tenha engrossado.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Tarta de Jamón Y Queso

Ingredientes:

- Massa para torta (pode ser comprada pronta)
- Presunto (jamón) fatiado
- Queijo (mussarela) fatiado
- Ovos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Forre uma forma de torta com a massa.
2. Coloque uma camada de presunto e uma camada de queijo sobre a massa.
3. Bata os ovos com o leite e tempere com sal e pimenta.
4. Despeje a mistura de ovos sobre a tarta.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25-30 minutos, ou até dourar.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*

Revuelto Gramajo

Ingredientes:

- Batatas, cortadas em palitos e fritas
- Presunto, cortado em tiras
- Pimentões, cortados em tiras
- Ovos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Frite as batatas em óleo quente até ficarem douradas e crocantes. Escorra em papel absorvente.
2. Em uma frigideira, refogue o presunto e os pimentões.
3. Adicione os ovos batidos à frigideira e mexa até cozinhar.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Misture as batatas fritas ao restante dos ingredientes na frigideira.
6. Sirva imediatamente.

RENDIMENTO	CALORÍAS / PORÇÃO	VALOR
≈ 4 porções	*≈ 300 calorías*	*R$20-25,00*