

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





Pratos Quentes, Salgados e Molhos



Um país Sul com a mesma paixão pelas massas...



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
≈ 4 porções



CALORÍAS / PORÇÃO
≈ 300 calorias



VALOR
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**

≈ 4 porções

**CALORÍAS / PORÇÃO**

≈ 300 calorías

**VALOR**

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
≈ 4 porções



CALORÍAS / PORÇÃO
≈ 300 calorías



VALOR
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

≈ 4 porções



CALORÍAS / PORÇÃO

≈ 300 calorías



VALOR

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
≈ 4 porções



CALORÍAS / PORÇÃO
≈ 300 calorías



VALOR
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.

Torta 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**

≈ 4 porções

**CALORÍAS / PORÇÃO**

≈ 300 calorías

**VALOR**

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.



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**

≈ 4 porções

**CALORÍAS / PORÇÃO**

≈ 300 calorías

**VALOR**

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.