



## RECEITAS PARA O DIA DOS NAMORADOS



Thaís Moreira

**FEITO É MELHOR QUE perfeito**

---

Se você ainda não me conhece, muito prazer!

Eu me chamo Thaís, tenho 35 anos e sou apaixonada por comida. Já inventei de tudo na cozinha, e fico muito feliz quando recebo alguém para comer. Acredito que cozinhar é uma forma de amar!



Estou escrevendo esse e-book para ensinar apenas 5 receitinhas, para um jantar gostoso, simples, aconchegante e fácil de você fazer aí na sua casa!

O Dia dos Namorados vai ser celebrado numa sexta-feira pós-feriado. Aqui no sul do Brasil já esfriou. Por isso, são ideias quentinhas e leves, e com efeito visual.

O contraste das cores vai fazer bonito na mesa! Mesmo em outras datas, ou para você sozinha(o), são boas ideias pensando em “fazer vista”.

Todas as receitas são pensadas para duas pessoas. Todas permitem alterações para ficar vegetarianas, e a maioria pode ser vegana.

Espero que goste!  
E se precisar falar comigo, pode entrar em contato...

- pelo meu Instagram: @thaismacadamia
- meu Blog: [www.melhorqueperfeito.com.br](http://www.melhorqueperfeito.com.br)
- meu e-mail: [moreira.thais@gmail.com](mailto:moreira.thais@gmail.com)



---

Aproveite!

# Índice

---

FEITO É MELHOR QUE *perfeito*

## ENTRADAS

Você pode escolher uma só, ou fazer tudo. Mas lembre de não exagerar na comida, a ideia é namorar...

- Tomate Confit Preguiçoso (opção vegana)
- Creminho de Milho com Bacon (opção vegana e vegetariana)

## PRINCIPAIS

- Tortinha de Liquidificador Caprese (opção vegetariana)
- Arroz Cremoso Defumado (opção vegana e vegetariana)

## SOBREMESA

- Fondue Fake de Chocolate



# Tomate Confit Preguiçoso

---

1 caixinha de tomates cereja (200g)  
1 dente de alho  
1 pitada de sal  
folhinhas de manjericão fresco ou orégano seco  
1 fio de azeite de oliva

---

- Lave os tomatinhos e coloque-os numa panela, com o dente de alho picado e 1/2 xícara de água. De preferência, que os tomates se acomodem numa camada só.
- Leve ao fogo médio, com a panela tampada.

- Não mexa com os tomates, senão eles se desfazem.

- Quando a água secar, desligue o fogo e tempere com o sal, as ervas e finalize com o azeite.

Sirva com pãozinho fatiado, mas é tão bom que pode até comer de colher :)

---



perfeito

FEITO É MELHOR QUE

# Creminho de Milho com Bacon

---

1 xícara de milho congelado (se usar o de lata, enxágue bem com água para tirar o sal)  
2 colheres de sopa de bacon picadinho  
1 dente de alho  
sal e salsinha a gosto  
1 colher de creme de leite (usei nata)

---

- Coloque o bacon e o alho para fritar juntos.
  - Deixe o bacon ficar bem sequinho, e aí separe, colocando num pratinho com papel toalha.
  - Bata o milho no liquidificador com outra xícara de água.
  - Bata bastante, até triturar bem.
  - Passe a batida de milho por uma peneira, direto na panela onde fritou o bacon.
- Deixe a água ferver e o creme vai engrossar rápido.
- Desligue o fogo.

perfeito

FEITO É MELHOR QUE



continua...

# Creminho de Milho com Bacon

---

- Adicione o creme de leite ainda na panela.
- Adicione o sal a gosto, mas saiba que o milho é meio adocicado mesmo.

Na hora de servir, coloque o bacon e a salsinha por cima.

Para a versão vegetariana, troque o bacon por batatinha palha.

Ou se comer queijo, fica ótimo o queijo coalho em cubinhos pequenos.



FEITO É MELHOR QUE *perfeito*



FEITO É MELHOR QUE *perfeito*

# Tortinha de Liquidificador Caprese

---

## Massa:

4 ovos  
1 xícara de óleo vegetal  
1 xícara de farinha de trigo ou arroz  
(ambas dão certo - numa vai crescer mais,  
na outra menos)  
50g de queijo ralado  
1 pitada de sal  
1 colher de sobremesa de fermento

## Recheio:

1/2 cenoura ralada  
1/4 de cebola picada  
1/2 xícara de frango desfiado (ou queijo  
em cubos)  
1 tomate fatiado  
folhas de manjericão e azeite de oliva

---

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Unte uma travessa com manteiga ou azeite de oliva.
- Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, menos o fermento.



*continua...*

# Tortinha de Liquidificador Caprese

---

- Despeje numa tigela bem grande, e misture com a cenoura, cebola, frango (ou queijo) e misture com um garfo.
- Quando estiver tudo bem misturado, acrescente o fermento.
- Despeje toda a massa na travessa, e por cima, distribua as fatias de tomate.
- Leve ao forno por 20 minutos, ou até que passe no teste do palito.
- Na hora de servir, coloque as folhas de manjericão por cima de cada rodela de tomate, e regue com azeite de oliva!

Não tenho experiência o suficiente para indicar uma versão vegana dessa receita.

A versão vegetariana é fácil: só colocar queijo no lugar do frango desfiado, ou algum legume mais molhadinho, como abobrinha ou berinjela.

FEITO É MELHOR QUE perfeito



FEITO É MELHOR QUE *perfeito*

# Arroz Cremoso Defumado

---

1 xícara de arroz cozido (qualquer um da sua preferência, sendo melhor os mais soltinhos)  
1/2 xícara de abobrinha picada em cubinhos  
1/4 de cebola picada em cubinhos  
3 colheres de sopa de bacon ou linguiça picada em cubinhos  
1 colher de sopa de creme de leite (usei nata)  
4 damascos secos  
4 nozes ou castanhas

---

- Numa panela, coloque o bacon e a cebola para refogar.
- Mexa até as cebolas começarem a ficar transparentes.
- Adicione a abobrinha, vá mexendo em fogo médio para soltar a água.
- Por último, adicione o arroz. Mexa por cerca de 1 minuto e desligue o fogo. Finalize com o creme de leite.



---

*continua...*

# Arroz Cremoso Defumado

---

- Adicione os damascos e as nozes picados após retirar tudo do fogo.
- Finalize com um fio de azeite.

Para a versão vegana, pode usar tofu, principalmente o defumado em cubos.

Ou berinjela grelhada: coloque alguns segundos na chama do fogão, depois pique e refogue.

Purê de abóbora ajuda a deixar cremoso, no lugar do creme de leite – nesse caso, finalize também com azeite de oliva.

FEITO É MELHOR QUE *perfeito*



# Fondue Fake de Chocolate

---

1 barra de chocolate da sua preferência (eu sugiro o chocolate branco - acho que fica surpreendente!)

1 colher de sopa de creme de leite (usei nata)

1 xícara de morangos inteiros e lavados

2 bananas em rodelas

Um punhado de castanhas

---

- Derreta o chocolate em banho-maria (ou no microondas, se você tiver).

- Adicione o creme de leite e misture.

- Sirva as frutas, o chocolate e cada um mergulha o que preferir no fondue fake.

- Para tornar a sobremesa vegana, misture óleo de coco no lugar do creme de leite.



FEITO É MELHOR QUE *perfeito*



FETO É MELHOR QUE *perfeiço*

# Algunas dicas adicionais

---

Se você não costuma cozinhar, separe tudo antes.  
Leia a receita até o fim.

Deixe pronto o que for possível: a mesa posta, separe as tigelas/travessas que quer usar. Na hora que está tudo acontecendo, cada minuto importa!

Eu sou apaixonada por apresentação, então vai uma dica: se você tem louça colorida, coloque a comida mais clara nela. Se sua louça é mais clara, coloque a comida colorida. Dá diferença!

Escolha uma playlist com antecedência e já deixe tocando. Isso é um carinho a mais com a pessoa que você vai receber.

Também gosto de escrever uma mensagem, seja numa lousa ou mesmo no papel. Isso ambienta!



FEITO É MELHOR QUE *perfeito*

# Algunas dicas adicionais

---

Mude a iluminação do cômodo. Se tiver velas, melhor ainda (mas é opcional). É só desligar a luz do cômodo e ligar outra mais perto (tipo: apaga a sala, liga a do corredor).

As bebidas são as que vocês gostarem mais. Eu serviria um vinho – e sou da opinião que cozinhar bebendo um vinho faz parte da receita.

Você pode pular direto para o prato principal. Ou só servir as entradinhas, para não ficar comida demais para um programa de casal.

Você pode servir a sobremesa no quarto. Chocolate branco mancha menos, o que reforça a sugestão :)

Estamos em Junho de 2020, no meio de uma pandemia gravíssima. Ficar em casa é um dever, mas também é um direito, que nem todos podem usufruir. Espero que você consiga tirar proveito de uma refeição na sua casa.

Você merece comer uma comida gostosa, ouvir uma música que gosta e amar. Muito amor para você, do fundo do meu coração!

