INCAvoluntário

Delícias da Dadá

Este livro é mais que um livro de receitas. É um legado.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Prefácio

É com grande honra, emoção e profunda gratidão que escrevo estas palavras para o **livro de receitas Delícias da Dadá**, uma obra que não é apenas sobre receitas, mas sobre histórias de vida, superação, empoderamento, dignidade e o amor incondicional que a comida pode representar ou transmitir.

Idalina ou "Dadá", como carinhosamente todos a chamam, não é apenas uma cozinheira de mão cheia. Ela é, acima de tudo, uma mulher com um coração generoso e um espírito acolhedor, que acredita no poder da comida para unir as pessoas, para confortar, e, principalmente, para transmitir amor.

Ela é uma mulher que, mesmo em dias difíceis, sentindo dor, soube ainda trazer leveza e palavras de ânimo para os profissionais de saúde que estavam encarregados de seus cuidados. E eu sou um desses profissionais privilegiados pelo amor e cuidado da Idalina.

Quando a conheci na Unidade de Cuidados Paliativos do Instituto Nacional de Câncer fui imediatamente tocada não apenas pela sua história de vida, mas também pela sabedoria que ela carregava consigo sobre a arte de cozinhar. Ouvindo suas histórias pude compreender que no calor da cozinha, ela soubera transformar simples ingredientes em momentos de prazer e afeto.

Posso fechar meus olhos e imaginar perfeitamente os cenários e os contextos por ela narrados, onde certamente seu amor pela culinária e pelas pessoas transpareciam em cada prato, em cada receita, em cada sorriso.

O desejo de Idalina era simples, mas profundamente significativo: ter o seu próprio livro de receitas, um legado que perpetuasse a memória de sua cozinha e o carinho com que sempre tratou seus familiares, amigos e até mesmo seus patrões. E é muito revigorante ver que esse sonho será transformado em realidade, dando-lhe a chance de compartilhar sua paixão com o mundo.

Delícias da Dadá é mais do que um livro de receitas, é um legado muito rico e especial. É um pedaço da história de uma mulher que, apesar das adversidades, nunca deixou de oferecer aos outros um pouco da sua alegria e dedicação através da comida. Em cada receita vemos a sua essência, o seu amor, a sua criatividade, a sua alegria, e também a sua luta.

Este livro é um tributo à sua vida e ao seu talento único, e eu me sinto privilegiada em poder escrever este prefácio, acompanhando a transformação desse sonho em realidade.

Desejo que as receitas de Idalina possam atravessar gerações, nutrir corações e inspirar todos aqueles que tiverem a sorte de experimentá-las. E que, ao virar cada página, você sinta, assim como eu, o aconchego de sua cozinha, o sorriso acolhedor de sua presença, e, acima de tudo, o amor de uma mulher que dedicou sua vida a criar momentos inesquecíveis à mesa.

Com muito carinho e gratidão,

Livia Costa de Oliveira
Nutricionista da Unidade de Cuidados Paliativos do Instituto Nacional de Câncer

História da Idalina Oliveira da Silva (Dadá)

Vamos contar um pouquinho da história de Idalina Oliveira da Silva, carinhosamente conhecida como Ida ou Dadá. Ela tem 64 anos, é viúva e moradora de Bangu, no Rio de Janeiro.

Tudo começou em 1995. Dadá sempre preparava salgadinhos como aperitivos para a família. Encantada com seu talento na cozinha, sua prima Margareth teve a ideia de juntas, começarem a vender salgadinhos e abrirem uma pequena barraca. Existia apenas uma fritadeira — e um sonho.

Com o apoio de um familiar que ajudou com um empréstimo, elas compraram insumos e começaram a estruturar o pequeno negócio. Usaram uma lona no portão, levaram a geladeira da Margareth e montaram uma lojinha simples, onde vendiam salgadinhos, cerveja, refrigerante, hambúrgueres e mais. Irineia, irmã de Idalina, vendia cachorro-quente na praça — e logo uniram forças para empreender juntas.

Idalina sempre foi uma guerreira. Fez tudo com amor, para não deixar faltar nada à sua família.

Idalina e Eu (por Regina)

Idalina trabalhou para a minha sogra e depois para a minha cunhada — mesmo depois do meu divórcio, porque, como todo mundo sabe, sogra é como diamante: é pra sempre! Não sei exatamente quando isso foi, mas acredito que tenha sido no final dos anos 80 ou início dos 90. Ou seja, somos velhas!

Em setembro de 1997, Idalina veio cobrir a licença-maternidade da Sandra, que trabalhava comigo desde 1994. Ela sabia que, ao fim da licença, eu teria que dispensá-la. Mas foi ali que começou o nosso amor. Ela cuidava de mim e dos meus três filhos como se fôssemos todos dela.

Na época, eu também tinha a Joana, uma cozinheira maravilhosa — porque, curiosamente, Idalina não cozinhava. Quando a Sandra voltou, Idalina ficou chorosa, pois teria de sair. Eu não poderia desamparar uma mãe solo com seu bebê, mas, felizmente, minha mãe — a Nininha — estava precisando de ajuda, pois sua diarista tiraria seis meses de licença para tratar da saúde.

Idalina foi para a casa da minha mãe e cuidou dela com carinho. Nininha adorou! Quando a diarista retornou, em outubro de 1998, foi justamente quando eu tive que dispensar a Sandra. A Joana já não estava mais, e a Sandra, embora ótima, precisei desligá-la. Foi nesse momento que Idalina veio definitivamente para minha casa.

Ela estava com medo, porque sabia que eu era exigente com comida — e me considerava uma ótima cozinheira (modéstia à parte). Fizemos um acordo: "Cozinhe como você sabe. Se ficar bom, eu digo. Se algo não agradar, a gente ajusta."

Ela topou. E assim seguimos.

Quando havia almoço, jantar ou reunião, eu gostava de "me exibir" na cozinha, com ela ao meu lado, observando tudo. Adorava brincar de "Ana Maria Braga": dizia o que precisaria, e ela deixava tudo picado e pronto — nunca vi uma salsinha tão bem cortada! Eu preparava e ela ficava atenta, aprendendo.

Ela me fazia comprar revistas e livros de receita, e quando teve acesso à internet pelo celular, ficou insuportável — no melhor sentido! Inventava um prato novo todo dia.

Se eu comia algo gostoso fora de casa, explicava o que era, os ingredientes principais, como eu achava que era feito. Ela ouvia, fazia perguntas, e logo a receita estava no meu prato. Com o tempo, ela ficou melhor do que eu.

Tão exibida ficou, que passou a querer preparar tudo nas nossas reuniões. Algumas das receitas deste livro nasceram dessas conversas sobre comidas que experimentei e ela recriou. Outras vieram de revistas, da internet ou da própria tradição familiar — que ela aprimorou.

Mas, para qualquer receita ficar perfeita, você vai precisar adicionar o ingrediente secreto que ela sempre colocou em generosas quantidades: amor.

Um Legado de Amor

Idalina se tornou a melhor cozinheira da família. Preparou pratos incríveis para filhos, netos, amigos e convidados. Sua presença à frente das panelas era garantia de aconchego, sabor e união.

Ela é mãe de 2 filhas, avó de 5 netos e bisavó de 1 bisneto. A família é grande, mas todos cabem dentro do seu coração — porque tudo o que ela faz vem com um toque de carinho.

Ao escrever essa breve biografia da minha avó, só consigo pensar: todo mundo merece ter uma Idalina na vida. Que exemplo de ser humano! Quem chega em sua casa, é bem acolhido. **Ela é luz. E por tudo o que nos ensinou, só temos uma palavra a dizer: Gratidão.**

— Com amor, da neta (de coração) Regina.

Dedicatória

Este livro é dedicado a **Idalina Oliveira da Silva**, carinhosamente conhecida como **Dadá**.

Aos 64 anos, em sua passagem pelo Hospital do Câncer IV de Cuidados Paliativos do INCA, ela compartilhou um desejo profundo e amoroso: eternizar suas receitas, aquelas que há anos alimenta e une sua família com sabor, afeto e tradição.

Foi com esse sonho no coração que nós, do **INCAvoluntário**, nos unimos à sua família e à equipe de assistência do Hospital do Câncer IV para transformar memórias em páginas, aromas em palavras, e gestos de carinho em um legado que continuará sendo celebrado à mesa — hoje e sempre.

Que cada receita aqui registrada seja mais do que um preparo culinário, seja uma lembrança viva da presença de Dadá em cada refeição, uma forma de sentir seu abraço em forma de comida, e uma maneira de manter aceso o tempero do amor familiar.

Com gratidão, respeito e carinho,

Equipe INCAvoluntário

Sumário

Prefácio.....1
História da Idalina Oliveira da Silva (Dadá).....2
Idalina e Eu (por Regina).....3
Um Legado de Amor.....4
Dedicatória.....5
Salpicão da Dadá.....7
Frango Nota 10.....9
Frango Assado na Laranja.....10
Carne Gelada.....11
Macarrão Mediterrâneo.....12
Quiche de Alho Poró.....13
Mousse de Abacaxi Salgada.....14
Salada de Kani.....15
Caponata de Beringela.....16
Moqueca de Banana da Terra.....17
Kibe de Forno.....18
Panqueca de Frango.....19
Nhoque.....20
Pizza de Sardinha.....21
Fricassê de frango.....23

Frango Nota 10

Ingredientes:

- 1/2 kg de filé de frango (próprio para bife)
- 3 dentes de alho picados ou amassados
- 200g de presunto
- 200g de queijo muçarela (ou queijo prato)
- Molho de tomate (Predilecta, Fugini ou de sua preferência)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto

Creme de Milho

- 1 lata de milho
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 copo de requeijão
- 50g de queijo ralado

Modo de Preparo:

1. Bata os filés de frango com um soquete para amaciar. Tempere com sal, pimenta-do-reino e o alho picado.

2. Abra os filés em um prato, coloque uma fatia de presunto e uma de queijo sobre cada um, enrole e prenda com um palito de dente.

3. Em um refratário, espalhe um pouco de molho de tomate no fundo e arrume os rolinhos de frango por cima. Cubra-os com mais molho de tomate, cubra o refratário com papel-alumínio e leve ao forno em banho-maria para assar.

Observação: O frango soltará um pouco de água durante o cozimento, o que ajudará a mantê-lo suculento. Após o cozimento, retire o papel-alumínio, abaixe o fogo e deixe gratinar, sem deixar secar completamente.

Creme de milho

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.

2. Depois que o frango estiver pré-cozido e gratinado, espalhe o creme de milho por cima e leve novamente ao forno para gratinar.

Salpicão da Dadá

Ingredientes:

- 3 cenouras grandes raladas
- 3 cebolas raladas
- 200g de presunto cortado em cubo
- 200g de Queijo Prato cortado em cubo
- 200g de uva passas
- 200g de Azeitona sem caroço, cortadinha
- 1 xícara de chá de cheiro verde, bem picado
- 1 lata de milho (lavada e escorrida sem soro)
- 1 lata de ervilha (lavada e escorrida sem soro)
- 2 peitos de frangos
- 1 frango defumado
- 3 xícaras de azeite
- Receita da Casa (Tempero Caseiro) Verde
- 2 cabeças de alhos picados ou ralados
- 100g de orégano
- 1 pitada de Pimenta do Reino
- 1,5 kg de Maionese Hellmann's
- 1 kg de batata palha

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango fresco com 2 cabeças de alho amassadas, pimenta-do-reino e a receita da casa (ou tempero pronto de sua preferência). Misture bem e faça furos na carne com uma faca para ajudar o tempero a penetrar. Deixe descansar de um dia para o outro na geladeira, para que o sabor fique mais apurado.

2. No dia seguinte, leve o frango temperado ao forno para assar até cozinhar, secar e começar a dourar. Quando estiver quase dourado, adicione o frango defumado junto à assadeira e deixe dourar tudo junto.

3. Desfie os dois tipos de frango em pedaços pequenos e reserve.

4. Em uma panela, coloque a cenoura ralada com uma pitada de açúcar por cima. Quando começar a soltar vapor, desligue o fogo e transfira para um recipiente.

5. Rale a cebola e esprema com as mãos até retirar todo o líquido. Descarte essa água.

6. Misture todos os ingredientes (frangos desfiados, cenoura, cebola e outros que desejar) com 1/2 kg de batata palha. Após misturar bem, arrume o salpicão em uma travessa e finalize com o restante da batata palha por cima.

Frango Assado na Laranja

Ingredientes:

- 1kg sobrecoxa
- 1 cabeça de alho
- 1 colher sopa de sal
- 1 colher de sopa de chimichurri
- 1 suco de uma laranja

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango e deixe marinar até o dia seguinte.

2. No dia seguinte, coloque o frango em um refratário. Adicione 1 colher de sopa de molho de tomate, 1 colher de sopa de mostarda e 1 colher de sopa de maionese por cima do frango. mantê-lo suculento. Após o cozimento, retire o papel-alumínio, abaixe o fogo e deixe gratinar, sem deixar secar completamente.

3. Coloque para assar.

4. Quando estiver dourado, adicione o suco de 4 laranjas coado e deixe assar por mais 15 minutos.

Carne Gelada

Ingredientes:

- 1kg de lagarto redondo
- 1 copo americano de Vinagre
- 1kg cebola
- 200g Azeitona ou 100gr alcaparras
- 1 xícara de chá Orégano
- 1 copo americano de óleo

Modo de Preparo:

1. O tempo da carne na panela de pressão é 20 minutos depois de apitar.

2. Após o cozimento na panela de pressão, adicione a cebola, o óleo e o orégano, não feche a panela de pressão.

3. Depois que fatie a carne, coloque as fatias numa vasilha, acrescente o molho por cima e leve para geladeira.

Preferencialmente, prepare a receita um dia antes de servi-la.

Macarrão Mediterrâneo

Ingredientes:

- 5 abobrinha médias
- 3 berinjela médias
- 1 pimentão vermelho médio
- 1 pimentão amarelo médio
- 3 cebolas despetaladas
- 1 mol de manjericão debulhado (retirar todas as folhas)
- 1 xícara de chá de orégano
- 1 xícara de chá de azeite
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes

2. Cubra com papel laminado em um tabuleiro e coloque para assar por cerca de 15 minutos. Se soltar água, retire o papel-alumínio e deixe secar até atingir o ponto
(al dente) e evaporar toda a água.

3. Deixe 400 gramas de queijo padrão reservado e cortado em cubos.

4. Cozinhe 1/2 kg de macarrão espaguete, lave bem e reserve (ponto al dente).
Obs: Não colocar óleo.

5. Refogue o macarrão com 1/2 xícara de chá de azeite e 5 cabeças de alho picadas, até dourar (não pode queimar para não amargar). Coloque uma pitada de sal.

6. Após esfriar, misture todos os legumes gratinados, o queijo e o macarrão.

Sugestão: Pode colocar em um refratário para enfeitar.
De acordo com a quantidade de pessoas, coloque a porção desejada no micro-ondas ou, se for um almoço grande, coloque todo o macarrão no forno para derreter o queijo.

Quiche de Alho Poró

Ingredientes:

Massa
- Farinha de trigo
- 1 ovo inteiro
- 1 pitada de fermento (colher de chá)
- 100g de manteiga

Recheio
- 1 maço de alho-poró cortado em rodelinhas bem finas
- 3 cebolas cortadas em rodelas finas
- Manteiga e azeite para refogar

Creme
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 4 ovos
- 200 ml de leite integral (pode usar a caixinha do creme de leite para medir)
- Noz-moscada a gosto
- 50g de queijo ralado

Modo de Preparo:

Massa:
Vá adicionando a farinha aos poucos, misturando com as pontas dos dedos, até a massa desgrudar da vasilha. Ela deve ficar com textura semelhante à massa de empada.
Leve à geladeira para descansar enquanto prepara o recheio.

Recheio:
Refogue o alho-poró com as cebolas na manteiga e azeite até murchar. Deixe esfriar e reserve.

Creme:
Triture bem até formar um creme homogêneo.

Montagem:
Abra a massa em uma forma de fundo falso.
Fure a massa com um garfo antes de assar.
Despeje o creme batido sobre a massa.
Por cima do creme, adicione o refogado de alho-poró e finalize com mais 50 g de queijo ralado.
Leve ao forno médio (180 °C) até dourar e firmar o recheio.

Mousse de Abacaxi Salgada

Ingredientes:

- Meio pimentão vermelho cortado em cubos bem pequeno
- Meio pimentão amarelo cortado em cubos bem pequeno
- 2 sachês de gelatina sem sabor
- 1 pote de maionese Hellmann's de 250g
- 2 cremes de leite em caixa
- 2 colheres de mostarda
- 1 molho de salsa cortada bem miudinho

Modo de Preparo:

1. Corte meio abacaxi em pedaços bem pequenos, retirando a parte central mais dura. Se preferir, triture no processador para facilitar.

2. Leve ao fogo com:

½ xícara de água
1 xícara de açúcar

3. Cozinhe até formar um doce, mexendo de vez em quando. O ponto ideal é quando o abacaxi estiver bem macio e começando a desgrudar do fundo da panela. Reserve e deixe esfriar.

4. Em seguida, misture todos os ingredientes da mousse.

5. Dissolva a gelatina sem sabor em banho-maria conforme as instruções da embalagem. Misture bem à mousse e leve à geladeira até firmar.

Salada de Kani

Ingredientes:

- Azeite
- 5 dentes de alho
- 1 pacote de kani
- 1 alface americana
- 1 alface roxo
- 1 alface crespa
- 1 rúcula
- 200g de tomate cereja
- 1 cebola roxa
- 1 manga palme
- 1 iogurte natural
- 1 colher e meia de sopa mel
- 2 colheres de mostarda
- Sal a gosto
- 1 suco de meio limão

Modo de Preparo:

1. Com as palmas das mãos, esfregando uma na outra, desfie o kani. Coloque uma panela no fogo com o alho triturado e o azeite. Deixe o alho dourar e, assim que isso acontecer, adicione o kani, mexa bem, desligue o fogo e reserve.

2. Lave bem as hortaliças e os tomates. Corte a manga em cubinhos, a cebola em rodelas finas e os tomates-cereja ao meio.

3. Para o molho: coloque o iogurte em um pote junto com a mostarda, o suco do limão, o mel e o sal a gosto. Misture bem. Em seguida, corte as hortaliças com uma faca ou rasgue com as mãos. Monte a salada em uma travessa, colocando o tomate, a cebola, a manga, o kani e, por fim, regue com o molho. Sirva-se.

Caponata de Beringela

Ingredientes:

- 4 berinjelas grandes cortadas em cubinhos
- 4 abobrinhas cortadas em cubos
- 3 cebolas cortadas em cubos
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 maço de manjericão (somente as folhas)
- 1 cabeça de alho cortada ao meio
- 2 xícaras de chá de azeite

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de pressão, refogue o alho no azeite. Acrescente a cebola, as folhas de manjericão, a abobrinha, o pimentão amarelo e o pimentão vermelho. Tempere com sal a gosto.

2. Pegue um pano de prato limpo e coloque a berinjela para secar. Esprema bem até retirar todo o excesso de líquido. Em seguida, adicione a berinjela ao refogado.

3. Depois, acrescente:
1 xícara de chá de uvas-passas
Aproximadamente 1 colher (sopa) de açúcar
1/2 xícara de chá de vinagre de maçã

4. Misture tudo muito bem. Tampe a panela e leve à pressão. Assim que pegar pressão, conte 5 minutos e desligue o fogo.

5. Espere esfriar, libere a pressão e abra a panela. Verifique o sal e ajuste, se necessário.
Dica: Sirva com torradas ou biscoitos de água e sal.

Moqueca de Banana da Terra

Ingredientes:

- 7 bananas da terra maduras
- 1/2 kg de tomates grandes cortados em rodelas
- 4 cebolas em rodelas
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 garrafa pequena de azeite de dendê
- 1 garrafa grande de leite de coco (Marca: sococo)
- 200 gramas de pimenta biquinho.
- 2 dentes de alho picado

É recomendável fazer na panela de barro.

Modo de Preparo:

1. Corte a banana em tiras.

2. Corte os pimentões vermelho e amarelo também em tiras.

3. Corte a cebola em rodelas bem fininhas.

4. Em uma panela, comece a montagem: Coloque o alho picado no fundo, solte as pétalas da cebola e distribua por cima do alho, intercalando com as tiras de banana e os tomates cortados em rodelas.

5. A cada camada, adicione uma pitada de sal e regue com um pouco de leite de coco, um fio de azeite doce e um fio de azeite de dendê.

6. Acrescente cheiro-verde e coentro picadinhos por cima.

7. Depois de montado, tampe bem a panela e leve ao fogo baixo. Para reduzir ainda mais o calor direto, coloque uma grelha sobre a boca do fogão a gás antes de posicionar a panela.

Importante:
Não abra a panela com frequência, pois o vapor é essencial para o cozimento das bananas. Também não mexa a preparação enquanto estiver no fogo. Cozinhe até que as bananas estejam macias.

Kibe de Forno

Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de kibe
- 1/2 kg de abóbora sergipana
- 1 mole de Hortelã
- 1 colher de pimenta síria
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 dentes de alho picado

Sugestões de recheio:

- Queijo com presunto
- Carne moída refogada (bem sequinha)
- Creme de ricota firme, queijo parmesão e mussarela; misture e adicione 1 ovo cru para dar liga
- Peito de peru, entre outros

Modo de Preparo:

1. Refogue o alho com a abóbora sergipana, tempere com sal ou com a "receita da casa" e tampe a panela.

2. Hidrate 1/2 kg de trigo para quibe com 450 ml de água quente. Deixe descansar até que o trigo inche e fique sequinho.

3. Depois, bata no processador o trigo hidratado junto com os demais ingredientes: a abóbora refogada, farinha de quibe (se for usar adicionalmente), pimenta-síria, hortelã, gengibre, etc.

4. Adicione azeite aos poucos até a massa começar a desgrudar do processador.

5. Retire a massa, verifique o sal e, em seguida, coloque em um refratário. Divida em duas partes.

6. Use uma das partes como base e adicione o recheio de sua preferência. Reserve a outra parte para cobrir.

7. Após colocar o recheio, cubra com a outra metade da massa. Regue com azeite e corte em triângulos ou quadrados.

8. Leve ao forno para assar até dourar.

Panqueca de Frango

Ingredientes:

Massa:
- 1 copo americano de leite
- 1 copo americano de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 ovo

Recheio:
- 1kg de peito de frango
- 2 cebolas médias picadas
- 1 molho de tomate pronto
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de chimichurri
- 1 colher de café de sal
- 1 xícara de cheiro-verde picado
- 100 g de azeitonas picadas
- 1 pote de requeijão

Modo de Preparo:

Massa:
Bata no liquidificador o ovo, a farinha de trigo, o leite, o sal e a manteiga por 3 minutos, até obter uma massa homogênea.
Aqueça uma frigideira antiaderente e vá fazendo os discos, um de cada vez, dourando dos dois lados. Reserve.

Recheio:
Tempere o peito de frango cru com o sal, o chimichurri e o alho picado. Em uma panela pré-aquecida com um fio de óleo, coloque uma colher de sobremesa de açúcar e deixe dourar. Acrescente o peito de frango e cozinhe até secar bem. Depois, desfie o frango.
Na mesma panela, refogue a cebola picada. Em seguida, adicione o molho de tomate, as azeitonas e o cheiro-verde. Misture bem. Acrescente o frango desfiado e, por fim, desligue o fogo e incorpore o requeijão.

Montagem:
Recheie cada disco de panqueca com o recheio de frango, enrole e disponha em um refratário. Cubra com molho de tomate por cima e leve ao forno para aquecer.

Pizza de Sardinha

Ingredientes:

- kg de farinha de trigo
- 50g de fermento
- 1 copo e meio de água em temperatura ambiente
- 1 copo de óleo
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de sal
- 1 ovo
- 2 colheres de Leite em pó

Recheio:

- 4 latas de sardinha (precisa retirar a espinha)
- 4 dentes de alho picado
- Orégano 100 gramas
- Molho de tomate Fugini ou Predilecta
- 2 cebolas bem picadinhas
- 2 tomates picadinhos
- 1 pimentão pequeno
- 1/2 colher de tempero completo (receita da casa)
- 1 fio de azeite

Modo de Preparo:

Massa:

1.Em um recipiente, coloque o fermento, o açúcar e o sal. Ao misturar, o fermento irá se dissolver e formar um líquido. Acrescente a água, o leite em pó, o óleo e o ovo. Misture bem com uma colher de pau. Por último, adicione a farinha de trigo aos poucos, sovando até a massa desgrudar das mãos. A massa deve ficar lisa e homogênea.

2. Divida a massa em duas partes e coloque cada uma em um recipiente separado (de preferência de plástico). Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por aproximadamente 1 hora, até crescer.

Modo de Preparo do Recheio:

1. Refogue o alho no azeite. Acrescente o molho de tomate, a sardinha, o tomate, a cebola e o pimentão. Tempere com tempero completo e, por último, adicione um toque de orégano. Deixe ferver até os sabores se incorporarem bem. Reserve.
2. Após 1 hora de descanso da massa, pegue uma porção e estique-a em uma assadeira, usando as pontas dos dedos para espalhar bem. Fure a massa com um garfo e leve para pré-assar com um pouco de molho de tomate por cima, por aproximadamente 5 minutos em forno médio (180 °C).
3. Retire do forno, cubra com o molho de sardinha e leve novamente ao forno até atingir o ponto desejado.

Nhoque

Ingredientes:

- 1kg batata Asterix
- 50g ralado Regina
- 1 ovo
- 1 xícara de maisena
- 1 colher de chá sal
- 1 ovo
- Queijo ralado (a gosto)
- 1 colher de chá de sal
- Amido de milho (Maizena)

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as batatas no vapor ou em água até que fiquem bem macias. Após o cozimento, amasse bem as batatas e passe por uma peneira para que fiquem bem lisas.

2. Acrescente às batatas: 1 ovo, queijo ralado (a gosto), 1 colher de chá de sal e Amido de milho.

3.Misture bem até formar uma massa homogênea.

4. Em uma mesa ou bancada enfarinhada, pegue porções da massa e enrole como se fossem minhoquinhas. Corte em pedaços pequenos (formando os nhoques).

5. Leve uma panela com água ao fogo até ferver. Coloque os nhoques aos poucos. Quando eles subirem à superfície, significa que estão prontos. Dica: Se os nhoques não subirem, acrescente um pouco mais de farinha de trigo na massa e repita o teste.

6. Assim que subirem, retire-os rapidamente com uma escumadeira e transfira para uma vasilha com água gelada. Após cerca de 2 minutos, escorra e coloque em um refratário.

7. Cubra com o molho de sua preferência e sirva.

Fricassê de frango

Ingredientes:

Massa:
- 1 kg de frango
- 1 tomate picado sem semente
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa chimichurri
- 5 dentes de alho picados
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 sachê de molho de tomate
- Meia xícara de cheiro verde picado
- 1 lata de milho
- 1 creme de leite
- 200 g de mussarela ralado
- 1 pacote de batata palha

Modo de Preparo:

1. Adicione o frango em uma vasilha e tempere com sal, chimichurri e alho picado. Em seguida, coloque na panela de pressão e cozinhe por 20 minutos. Depois de cozido, desfie o frango.

2. Acrescente o tomate picado, a cebola, o cheiro-verde e o molho de tomate ao frango desfiado. Reserve.

3. No liquidificador, triture o milho com o creme de leite até formar um creme. Misture esse creme ao frango temperado e coloque tudo em uma travessa.

4. Cubra com queijo ralado e batata palha, e leve ao forno por cerca de 15 minutos, até gratinar.

Está pronto para servir!

*Este livro faz parte do **projeto Realizando Sonhos**, uma iniciativa do INCAvoluntário que transforma desejos em momentos inesquecíveis. Cada sonho realizado, construído com carinho em parceria com as famílias, fortalece os laços afetivos, cria memórias cheias de amor e oferece acolhimento emocional em meio aos desafios do tratamento.*

*O **INCAvoluntário** é a Área de Ações Sociais do INCA, responsável por planejar e promover ações solidárias e atividades voluntárias dentro do Instituto. Nosso trabalho é guiado pelo cuidado e pela esperança, buscando sempre melhorar a qualidade de vida dos pacientes por meio da inclusão social, do afeto e do resgate da cidadania.*

O **livro de receitas Delícias da Dadá**
é uma obra que não é apenas sobre receitas,
mas sobre histórias de vida, superação, empoderamento,
dignidade e o amor incondicional que a comida pode
representar ou transmitir.

INCAvoluntário