

RECEITAS CHINESAS

ESCRITAS POR ALUNOS DE REDAÇÃO EM PORTUGUÊS III

Licenciatura em Língua Portuguesa Aplicada

Ano Letivo 2019/20



Coordenação do projeto:

Fausto Caels & Inês Cardoso

FICHA TÉCNICA

Título

Receitas chinesas escritas por alunos de Redação em Português III:
Licenciatura em Língua Portuguesa Aplicada - Ano Letivo 2019/20

Coordenação do projeto

Fausto Caels e Inês Cardoso

Editor

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - *Politécnico de Leiria*

Design Gráfico

Tânia Lisandra Abreu Perestrelo (*estagiária do Centro de Recursos Multimédia*)

Coordenação Gráfica

Rui Lobo

Fotografias e Receitas

Alunos da licenciatura em Língua Portuguesa Aplicada

Ilustrações

Rui Lobo

ISBN

978-989-8797-51-3

Suporte

Digital

–

2020

RECEITAS CHINESAS

ESCRITAS POR ALUNOS DE REDAÇÃO EM PORTUGUÊS III

Licenciatura em Língua Portuguesa Aplicada

Ano Letivo 2019/20

Coordenação do projeto

Fausto Caels & Inês Cardoso

**“Antes de dar comida a um mendigo,
dá-lhe uma vara e ensina-lhe a pescar”**

Shou ren yi yu, bu ru shou zhi yi yu

授人以鱼，不如授之以渔

PROVÉRBIOS CHINÊS

ÍNDICE

Nota de apresentação	8
Uma refeição típica na China	13
Regras para comer à mesa na China	14

Sopas

Sopa de algas	
Zi Cai Tang 紫菜汤	21
Sopa de tomate e ovos	
Xi Hong Shi Dan Tang 西红柿蛋汤	23
Sopa de carne de porco, tomate e batata	
Fan Qie Tu Dou Pai Gu Tang 番茄土豆排骨汤	25
Sopa de ovo e pepinos	
Huang Gua Dan Tang 黄瓜蛋汤	27
Sopa de cogumelos e camarão	
Mo Gu Xia Ren Tang 蘑菇虾仁汤	29
Sopa de peixe com dumplings de porco	
Ji Yu Shui Jiao Tang 鲫鱼水饺汤	31
Sopa de tofu com tomate	
Xi Hong Shi Dou Fu Tang 西红柿豆腐汤	33
Sopa de arroz com ovos	
Ji Dan Zhou 鸡蛋粥	35

Pratos e Acompanhamentos

Tiras de batata com carne de porco	
Tu Dou Si Chao Rou Si 土豆丝炒肉丝	39
Ovos mexidos com tomate	
Fan Qie Chao Dan 番茄炒蛋	41
Batata, pimento verde e beringela salteados	
Di San Xian 地三鲜	43
Ovo cozido a vapor	
Zheng Ji Dan Geng 蒸鸡蛋羹	45
Ervilhas salteadas	
Chao Wan Dou 炒豌豆	47
Alface frita	
Chao Sheng Cai 炒生菜	49
Tomate com ovos	
Xi Hong Shi Chao Ji Dan 西红柿炒鸡蛋	51
Torta de milho	
Yu Mi Lao 玉米烙	53

Salada de pepinos	
Liang Ban Huang Gua 凉拌黄瓜	55
Carne de porco estufada	
Hong Shao Rou 红烧肉	57
Vaca com tomate	
Xi Hong Shi Niu Nan 西红柿牛腩	59
Lombo de porco frito com molho doce de Pequim	
Jing Jiang Rou Si 京酱肉丝	61
Carne de vaca com vinho tinto	
Hong Jiu Ju Niu Rou 红酒焗牛肉	63
Frango com pimenta verde	
Jian Jiao Ji 尖椒鸡	65
Batata com bacon	
Pei Gen Chao Tu Dou 培根炒土豆	67
Frango com molho doce	
Gong Bao Ji Ding 宫爆鸡丁	69
Arroz xau xau	
Men Fan 焖饭	71
Asas de galinha com coca-cola	
Ke Le Ji Chi 可乐鸡翅	73
Massa com tomate, camarão e ovo	
Fan Qie Xian Xia Ji Dan Mian 番茄鲜虾鸡蛋面	75

Bebidas e Sobremesas

Leite com chá e pudim	
Bu ding Nai cha 布丁奶茶	79
Chá com crisântemo e limão	
Ning Meng Ju Hua Cha 柠檬菊花茶	81
Chá de leite e feijão vermelho	
Hong Dou Nai Cha 红豆奶茶	83
Sopa doce com arroz e ovo	
Lao Zao Tian Tang 醪糟甜汤	85
Creme doce de arroz sagu com leite de coco	
Ye Zhi Xi Mi Lu 椰汁西米露	87
Yu Yuan	
Yu Yuan 芋圆	89
Pudim com caramelo	
Jiao Tang Bu Ding 焦糖布丁	91
Batata-doce frita com açúcar	
Jiao Tang Di Gua 焦糖地瓜条	93

Nota de apresentação

O livro que ora apresentamos é fruto de um projeto na Unidade Curricular (UC) de “Redação em Português III”, do segundo ano da licenciatura em Língua Portuguesa Aplicada (LPA), no 1.º semestre do ano letivo 2019/20, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria. Os autores dos textos de receitas chinesas que aqui se propõem são alunos internacionais oriundos de diferentes regiões da China.

Inscritos em LPA, estes estudantes têm como objetivos de curso, entre outros, robustecer competências comunicativas em português, na oralidade e na escrita, adotando critérios de correção, clareza e adequação no uso da língua portuguesa. Neste âmbito, a UC em que se inscreve este projeto pedagógico adota a escrita como foco:

- i) O processo de escrever – cognitivamente exigente, sobretudo tratando-se de uma língua estrangeira/segunda;
- ii) A escrita no meio académico, profissional e social, através da prática de géneros textuais necessários à formação dos alunos.

Sabemos que a dificuldade e a exigência do processo escritural podem ser atenuadas, por um lado, quando os alunos são apoiados ao longo dos caminhos de escritas e reescritas e veem os seus progressos serem valorizados. Por outro, quando os produtos dos processos escriturais transpõem a sala de aula e vão encontrar destinatários reais, os alunos praticam a escrita com a certeza de que o fazem “realmente”, pois que lhes foi criada uma situação real significativa para aplicação das aprendizagens adquiridas. Assim, todos os conhecimentos construídos em aula e todas as orientações personalizadas que lhes proporcionámos ao longo desta UC semestral ganhavam uma utilidade mais imediata: aprender a escrever para escrever bem, porque alguém vai ler. Estava, assim, montado um dispositivo pedagógico que ativava condições para que alunos e professores se regessem pelas propriedades linguísticas dos textos em “estaleiro” bem como pela sua adequação pragmática.

Assim, a “receita culinária” foi o primeiro “gênero textual” pertencente à família dos designados “textos procedimentais” ou “instrucionais” que escolhemos trabalhar com os nossos alunos no enquadramento institucional descrito. Sem nos determos em considerações teóricas sobre as fundações das pedagogias dos gêneros textuais que robustecem as nossas práticas, destacaremos, somente, três dos principais valores deste projeto, da nossa perspectiva, de quem “ensina a escrita”, que coincidem, igualmente, com três dimensões inextricáveis do próprio ato de produção verbal por escrito:

- i) A adesão identitária dos sujeitos escreventes, os nossos alunos, possibilitada pela oportunidade de, em português, divulgarem um aspeto da sua cultura de origem;
- ii) A monitorização processual, pelo apoio contínuo ao desenvolvimento da escrita de aprendentes de Português Língua Não Materna;
- iii) A socialização das receitas chinesas junto da comunidade de acolhimento.

Foram os alunos a escolher as receitas a redigir, foram eles a cozinhá-las e a fotografar o “produto final”. Não é este, então, um livro de culinária “profissional” com fotos de qualidade exímia e irrepreensível, mas é, seguramente, um livro revelador de uma enorme implicação dos alunos nos seus processos de aprendizagem. Os produtos textuais, esses, são resultado de um investimento em diferentes modalidades de trabalho – colaborativo e individual – e em *feedback* corretivo e formativo que desencadeou revisões e reescritas orientadas por nós.

As receitas chinesas que aqui ficam registadas são resultado de uma seleção afetiva e, sobretudo, de um exercício louvável de troca intercultural: de quem encontrou, em país estrangeiro, os ingredientes de que necessitava, de quem fez continuamente progressos na expressão na língua do Outro, fazendo-a mais sua para ir ao encontro desse Outro. Fica, assim, o convite para que deem vida a este livro, completando o encontro, a troca: é fazer as receitas e saborear.

Inês & Fausto



Uma refeição típica na China

Uma refeição típica na China é constituída por:

- ▶ Arroz branco;
- ▶ Vários pratos - conta-se, normalmente, um prato por pessoa (por ex., uma refeição para quatro pessoas terá quatro pratos diferentes). Os pratos, que podem ser de legumes, carne, peixe, ou tofu, são partilhados entre todos pode, inclusivamente, haver dois pratos do mesmo tipo, por exemplo, dois pratos de carne ou dois pratos de peixe;
- ▶ Sopa - pode ser comida antes, durante ou depois dos restantes pratos.
A sopa não é passada, ao contrário das sopas portuguesas. É habitual incluir carne.
A sopa pode substituir a bebida;
- ▶ Bebida: água, chá, sumo, refrigerantes, leite de soja, cerveja, vinho, aguardente;
- ▶ Normalmente, a refeição não inclui sobremesa, apenas fruta.

Regras para comer à mesa na China

A refeição é o ponto mais importante do dia para os chineses. Para viver este momento em união, é necessário respeitar algumas regras de longa tradição, que a seguir se enunciam. Note-se que algumas regras se aplicam apenas em situações formais.



- ▶ Se não lavar as mãos, não pode comer.
- ▶ Deve-se comer em tigelas, não em pratos, embora este princípio varie entre o norte e o sul do país.
- ▶ Em alguns festivais, é habitual dizer-se uma oração ou fazer-se um brinde no início da refeição.
- ▶ É preciso esperar até que todos estejam presentes para começar a refeição.



- ▶ Os lugares à mesa não são aleatórios: o lugar principal deve ser atribuído ao ancião, que deve ter visibilidade para a porta. Deve, assim, ficar na ponta da mesa que fique mais afastada da porta.
- ▶ Respeitar os mais velhos: primeiro, deve-se deixar os anciãos sentarem-se; só depois os outros tomam os seus lugares.
- ▶ As pessoas mais velhas devem ser as primeiras a começar a comer e os outros só principiam a refeição quando os mais velhos dão permissão.
- ▶ Os jovens não podem comer nem a primeira nem a última porção da comida, que deverá ir para os mais velhos.
- ▶ Não se pode comer com as mãos (há algumas exceções).
- ▶ As crianças não devem falar (de mais) à mesa (este princípio varia de família para família).
- ▶ As crianças não podem comer chispe, em particular, a parte da unha, pois existe a premonição de que vão ter problemas na sua vida relacionados com a fidelidade serão infiéis.

- ▶ Não se pode remexer a comida que está no centro da mesa e escolher apenas aquilo de que se gosta.
- ▶ Quando alguém está a tirar comida, não se deve rodar o centro da mesa (no restaurante).
- ▶ Não se pode deixar cair arroz na mesa: traz má sorte à agricultura.
- ▶ Deve-se manter os pauzinhos limpos.
- ▶ Não fazer barulho a mastigar.
- ▶ É proibido espetar os pauzinhos no arroz, porque isso simboliza a morte ou significa que estamos a amaldiçoar as pessoas que já morreram.
- ▶ Em algumas famílias, é proibido virar o peixe depois de comer a parte de cima. Deve-se utilizar os pauzinhos para tirar pequenas partes de peixe por baixo da espinha. Virar o peixe traz má sorte aos marinheiros, fazendo virar o barco.
- ▶ Não se pode falar com comida na boca.



- ▶ Deve-se comer a sopa com uma colher, em vez de a beber/sorver diretamente da tigela. Esta regra é particularmente importante se se trata de uma situação mais formal.
- ▶ Não se deve comer com a tigela na mesa; deve-se aproximar a tigela da boca.
- ▶ Mastigar bem e engolir tudo; não pôr novamente para fora comida que se mastigou (excepcionalmente, em caso de aflição, pode ser usado o guardanapo).
- ▶ É feio comer com a boca aberta (depende de região para região).
- ▶ Nunca aponte para ninguém com os pauzinhos, pois isso é altamente ofensivo (equivale a fazer um “pirete”).
- ▶ É proibido estar a mexer as pernas enquanto se come, já que a mesa pode abanar ou podemos bater noutras pernas e isso é uma falta de respeito.
- ▶ É proibido chupar/roer os pauzinhos.
- ▶ Nunca bater com os pauzinhos na louça, porque esse é considerado um comportamento de um mendigo.
- ▶ Não colocar os pauzinhos em cruz.
- ▶ Não se deve deixar arroz na tigela; o arroz deve ser comido até ao fim.
- ▶ Não sair da mesa antes do anfitrião e de todos terminarem a sua refeição.



SOPAS

Tang

汤



Sopa de algas

Zi Cai Tang | 紫菜汤

Esta sopa de algas é originária de Sichuan, no sul da China. Pode ser comida antes, durante ou depois da refeição. Apaga a sede. É um prato indispensável que é apreciado por todos.

INGREDIENTES

25g de algas
2 ovos
2g de sal de mesa
5g de óleo de sésamo
5g de cebolinho
5g de gengibre em pó

PREPARAÇÃO

1. Parta os ovos para uma tigela e bata.
2. Ferva a água num tacho. Deite as algas e coza-as em lume alto durante um minuto.
3. Adicione os ovos e mexa. Espere 30 segundos.
4. Adicione um pouco de sal de mesa e algumas gotas de óleo de sésamo ao tacho.
5. Junte o cebolinho picado e o gengibre em pó à sopa de algas.
6. Sirva!



por **EMÍLIA** (Zhang Baowen)



Sopa de tomate e ovos

Xi Hong Shi Dan Tang | 西红柿蛋汤

Esta sopa é muito famosa, todas as pessoas na China sabem fazê-la.

INGREDIENTES

100g de tomate

2 ovos

5g de óleo

500g de água

5g de sal

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a água numa panela.
2. Quando a água estiver a ferver, junte o óleo.
3. Parta os ovos e adicione-os à panela.
4. Corte o tomate em pedaços e adicione-os à panela.
5. Adicione o sal.
6. Ferva a sopa durante três minutos.
7. Sirva!



por **INÊS** (He Yan) & **VITÓRIA** (Yu Shiyao)



Sopa de carne de porco, tomate e batata

Fan Qie Tu Dou Pai Gu Tang | 番茄土豆排骨汤

Esta sopa é uma comida tradicional chinesa. Tem uma longa história e remonta à China Antiga. Por ser nutritiva e deliciosa, é amada pelas pessoas desde os tempos antigos.

INGREDIENTES

1 batata
2 tomates
5g de gengibre em rodela
20g de cebolinho picado
500g de entrecosto de porco,
cortado em pedaços
3 colheres de chá de sal
1 colher de chá de ketchup
2 colheres de sopa de óleo
2l de água

PREPARAÇÃO

1. Lave os pedaços de entrecosto e coloque-os numa panela. Adicione um litro de água quente e cozinhe durante 10 minutos para remover o sangue.
2. Retire o entrecosto da panela com uma espátula. Deixe arrefecer numa taça.
3. Corte um tomate em pedaços pequenos. Deite o óleo numa frigideira e aqueça durante 20 segundos. Adicione os pedaços do tomate, as rodela de gengibre, os pedaços do cebolinho e o ketchup à frigideira. Frite os ingredientes mexendo constantemente com a espátula durante cerca de 2 minutos.
4. Coloque o entrecosto e os ingredientes que foram fritos na panela. Adicione um litro de água quente e coza.
5. Após 20 minutos, corte o segundo tomate em rodela e uma batata em pedaços pequenos.
6. Adicione o tomate, a batata e 3 colheres de chá de sal à panela e mexa com uma colher. Coza a sopa em lume alto durante mais 30 minutos.



por **JÉSSICA** (Pan Yue)



Sopa de ovo e pepinos

Huang Gua Dan Tang | 黄瓜蛋汤

A sopa de ovo e pepino é uma sopa muito comum na China; muitas pessoas gostam desta sopa.

INGREDIENTES

250g de pepino

2 ovos

Sal q.b.

Cebolinho q.b.

PREPARAÇÃO

1. Corte o pepino em pedaços pequenos.
2. Parta os ovos para uma tigela e mexa bem.
3. Corte o cebolinho em pedaços pequenos.
4. Ferva a água numa panela e adicione o pepino.
5. Adicione os ovos à água.
6. Adicione o cebolinho e o sal.
7. Mexa a sopa.
8. Sirva.



por **GELO** (Yi Yunxiang)



Sopa de cogumelos e camarão

Mo Gu Xia Ren Tang | 蘑菇虾仁汤

Esta sopa é muito fácil de preparar e constitui uma ótima escolha para quem quer emagrecer.

INGREDIENTES

100g de camarão
100g de cogumelos
100g de brócolos
500g de água
2 colheres de chá de óleo
1 colher de sopa de vinho de arroz
1 colher de sopa de molho de soja
10g de gengibre

PREPARAÇÃO

1. Coloque o camarão numa tigela e adicione uma colher de sopa de vinho. Deixe marinar durante cerca de 10 minutos.
2. Corte o gengibre às rodela; os brócolos e os cogumelos aos pedaços.
3. Coza os brócolos e os cogumelos em água a ferver durante 2 minutos.
4. Adicione o óleo a uma panela e espere até ficar quente. Adicione o gengibre e refogue durante 1 minuto.
5. Junte os brócolos e os cogumelos e refogue durante 2 minutos.
6. Adicione o molho de soja e a água e leve a ferver.
7. Junte os camarões e ferva durante cerca de 3 minutos.
8. Misture um pouco de sal.



por **Toranja** (Zhu Beixi)



Sopa de peixe com dumplings de porco

Ji Yu Shui Jiao Tang | 鲫鱼水饺汤

Esta sopa é comum em famílias chinesas, especialmente nas regiões do sul da China. A sopa tem um sabor delicioso a peixe e dumplings. Em termos de preparação, é um pouco mais complicada do que outras sopas chinesas.

INGREDIENTES

1 peixe fresco (por exemplo, dourada)
 4 dumplings
 Coentros q.b.
 3 pedaços de gengibre
 2 dentes de alho
 5ml de óleo
 Vegetais q.b. (por exemplo, couve-chinesa)
 Sal q.b.
 ½ litro de água

PREPARAÇÃO

1. Remova as vísceras e as escamas do peixe e lave-o muito bem.
2. Corte o gengibre em pedaços pequenos. Junte 2ml de óleo e o gengibre cortado a um wok.
3. Adicione o peixe e frite até ficar dourado.
4. Adicione os restantes 3ml de óleo, dois dentes de alho cortados e um pouco de gengibre ao peixe.
5. Adicione água fria e leve a ferver. Deixe cozer durante 20 minutos.
6. Junte quatro dumplings à panela e coza durante 10 minutos.
7. Retire o peixe e coloque-o num prato. Reserve.
8. Adicione os legumes à sopa e coza durante 5 minutos.
9. Adicione um pouco de sal e uma pequena quantidade de coentros picados.
10. Sirva a sopa, acompanhada com o peixe.



por **JASMIM** (Li An)



Sopa de tofu com tomate

Xi Hong Shi Dou Fu Tang | 西红柿豆腐汤

Este é um prato de que eu gosto muito e que é muito simples de fazer. Faça esta comida deliciosa com ingredientes simples.

INGREDIENTES

1 pedaço de tofu
1 colher de chá de sal
2 tomates
1 colher de chá de molho de soja
5ml de óleo
1 colher de chá de ketchup
Cebolinho q.b.
100ml de água

PREPARAÇÃO

1. Deite o óleo e o tomate numa panela.
2. Quando o tomate estiver cozinhado, adicione uma colher de chá de ketchup, uma colher de chá de sal e uma colher de chá de molho de soja à panela.
3. Espere meio minuto e adicione 100ml de água.
4. Quando a água começar a ferver, adicione o tofu.
5. Espere um a dois minutos. Decore com cebolinho.
6. O prato está pronto.



por **LINA** (Sun Yiwen)



Sopa de arroz com ovos

Ji Dan Zhou | 鸡蛋粥

Esta é uma sugestão de refeição leve para quando alguém está doente: sentir-se-á reconfortado!

INGREDIENTES

10g de gengibre
10g de cebolinho
3 ovos
80g de arroz

PREPARAÇÃO

1. Lave o arroz e faça um caldo, fervendo água e adicionando-lhe os grãos de arroz de modo a obter um caldo leve com os grãos cozidos.
2. Bata os ovos.
3. Corte o gengibre e o cebolinho em pedaços pequenos.
4. Misture os ovos com o caldo de arroz, polvilhe com gengibre e cebolinho e deixe cozer durante 25 minutos.
5. Adicione água, se necessário, pois a consistência deve ser a de um caldo de arroz - o arroz não deve secar.
6. Tempere o caldo de arroz com óleo e sal.
7. Deixe apurar por mais 5 minutos.



por **YASMIN** (Minghuan Zeng)



***PRATOS E
ACOMPANHAMENTOS***

Zhu cai yu xiao cai

主菜与小菜



Tiras de batata com carne de porco

Tu Dou Si Chao Rou Si | 土豆丝炒肉丝

As tiras de batata são um prato tradicional chinês, simples e delicioso. Na China, quase todas as pessoas sabem fazer este prato e todas as famílias gostam de comer. Algumas pessoas comem estas batatas com vinagre, outras com picante e outras com doce.

INGREDIENTES

200g de batatas

20g de óleo

100g de carne de porco

5g de sal

PREPARAÇÃO

1. Corte as batatas e a carne em tiras finas.
2. Adicione o óleo a uma frigideira e aqueça bem.
3. Junte as tiras de carne e frite durante 5 minutos.
4. Quando a carne estiver cozinhada, junte as batatas e o sal à frigideira.
5. Frite as batatas durante 10 minutos, mexendo bem.
6. Sirva as tiras de batata e coma. Bom apetite!



por **VITÓRIA** (Yu Shiyao) & **INÊS** (He Yan)



Ovos mexidos com tomate

Fan Qie Chao Dan | 番茄炒蛋

Ovos mexidos com tomate é um prato muito comum na China e todas as famílias o comem. Sirva estes ovos acompanhados com arroz branco.

INGREDIENTES

1 ovo
1 tomate
1 colher de chá de óleo
Sal q.b.
Açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

1. Parta os ovos para uma tigela e mexa.
2. Tire a pele do tomate e pique-o.
3. Deite o óleo numa frigideira, adicione o tomate e salteie.
4. Depois de um minuto, retire o tomate e junte os ovos à frigideira; mexa até estarem cozinhados.
5. Volte a juntar o tomate.
6. Por fim, adicione sal e açúcar e mexa bem.



por **VERA** (Geng Yuging)



Batata, pimento verde e beringela salteados

Di San Xian | 地三鮮

Batata, pimento verde e beringela salteados é um prato típico e popular no nordeste da China. Se seguir os passos fáceis abaixo, obterá um prato delicioso.

INGREDIENTES

2 batatas
1 pimento verde
2 beringelas
10g de cebolinho
10g de alho
28ml de molho de soja
15ml de vinho
10g de amido de milho
3g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Descasque as batatas e passe-as por água fria para retirar o excesso de amido.
2. Corte o pimento verde, as batatas e as beringelas em pedaços e pique o cebolinho e o alho.
3. Junte o molho de soja, o vinho, o amido, o açúcar e um pouco de água numa tigela. Misture bem.
4. Aqueça o óleo numa frigideira. Adicione os pedaços de batata e frite até ficarem dourados. Retire. Adicione os pedaços de beringela e frite até ficarem suaves. Retire e reserve.
5. Deite um pouco de óleo na frigideira. Quando estiver quente, junte o alho e o cebolinho picados. Adicione o molho anteriormente preparado.
6. Adicione os legumes e continue a mexer durante mais 2 minutos. Sirva.



por **MARIANA** (Zhu Jinyi) & **CAMILA** (Cao Liwen)



Ovo cozido a vapor

Zheng Ji Dan Geng | 蒸鸡蛋羹

Ovo cozido a vapor é um prato tradicional e caseiro na China. Normalmente, as pessoas costumam comê-lo ao pequeno-almoço, pois é leve e beneficia o estômago.

INGREDIENTES

2 ovos

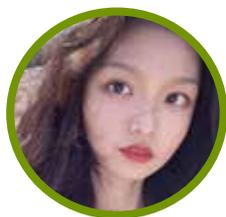
1 colher de chá de sal

Água morna q.b.

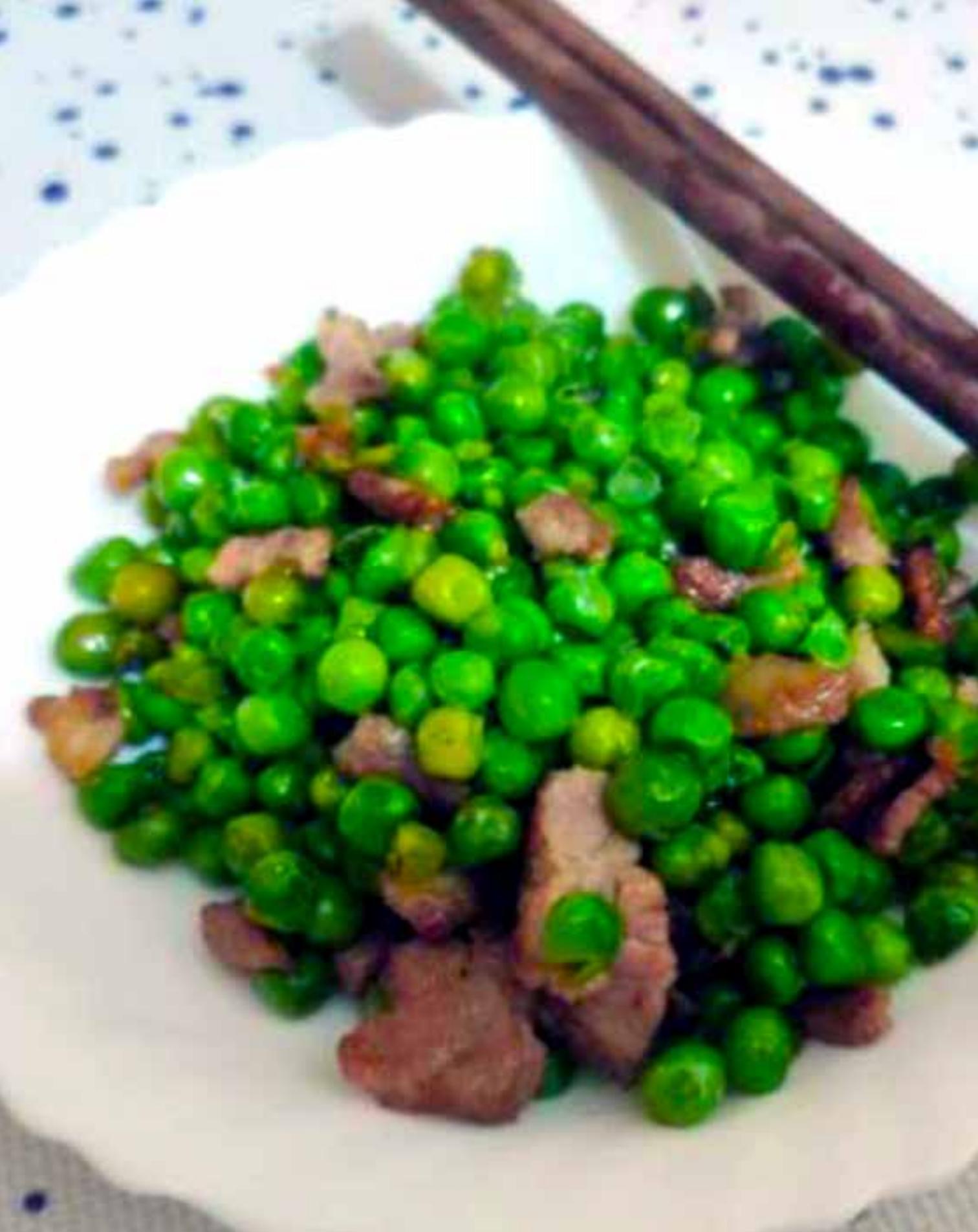
2 colheres de chá de molho de soja

PREPARAÇÃO

1. Parta os ovos para uma tigela.
2. Bata os ovos com uma colher de chá de sal e a água morna, até obter uma mistura homogênea.
3. Adicione água a uma panela, ponha a tigela na água.
4. Tape a panela com uma tampa, coza os ovos durante 7 minutos.
5. Depois de 7 minutos, verta duas colheres de chá de molho de soja por cima dos ovos.
6. Sirva!



por **LORENA** (Deng Yue)



Ervilhas salteadas

Chao Wan Dou | 炒豌豆

É um prato simples e rápido de cozinhar, perfeito para o dia a dia, porque tem um sabor agradável e nutritivo.

INGREDIENTES

500g de ervilhas

100g de carne de porco

Alho q.b.

Sal q.b.

Óleo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Corte a carne em pequenos pedaços.
2. Pique o alho.
3. Coloque o óleo numa frigideira funda e espere até ficar quente.
4. Adicione o alho e deixe refogar.
5. Acrescente a carne ao alho refogado e vá mexendo até que a carne adquira uma cor dourada.
6. Por fim, acrescente as ervilhas e tempere a gosto.



por **YOLANDA** (Dai Yu)



Alface frita

Chao Sheng Cai | 炒生菜

A alface é um alimento verde que pode ser consumido cru, frito ou cozido. Apresenta um sem-número de benefícios para a saúde física de idosos e crianças pequenas.

INGREDIENTES

Cebola q.b.

Gengibre q.b.

Alho q.b.

Óleo q.b.

Sal q.b.

Alface q.b.

PREPARAÇÃO

1. Corte a alface em pedaços e lave as folhas uma por uma. Deixe de molho.
2. Corte a cebola, o gengibre e o alho.
3. Coloque o óleo numa panela e, depois de o óleo estar quente, coloque a cebola, o gengibre e os alhos picados.
4. Adicione a alface, salteie durante alguns minutos e junte sal a gosto.
5. Finalmente, retire a alface da panela e coloque-a num prato.



por **LARISSA** (Liu Zixin)



Tomate com ovos

Xi Hong Shi Chao Ji Dan | 西红柿炒鸡蛋

Este prato é uma especialidade da China e cada província tem as suas tradições nos modos de o confeccionar. Pela sua simplicidade, adequa-se a todas as idades.

INGREDIENTES

2 tomates cortados

3 ovos

10ml de óleo

Chalotas q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coloque os ovos numa tigela e bata bem.
2. Corte as chalotas e acrescente-as aos ovos batidos.
3. Numa frigideira, aqueça o óleo.
4. Adicione os ovos batidos com as chalotas e cozinhe por um minuto.
5. Adicione os tomates cortados e deixe cozer por mais três minutos.



por **LÚCIO** (Liang Zhouyi) & **RAFAEL** (Chen Zixuan)



Torta de milho

Yu Mi Lao | 玉米烙

Torta de milho é um prato típico da família tradicional chinesa. É fácil de fazer, crocante e delicioso, adequado para jovens e idosos. Pode ser comido como alimento básico ou como sobremesa ou lanche.

INGREDIENTES

1 lata de milho de 300g

40g de amido de milho

Açúcar q.b.

Óleo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Abra a lata de milho e deite os grãos para uma tigela que contenha já o amido e mexa bem, de modo a que superfície dos grãos absorva bem o amido.

2. Depois de aquecer uma panela com fundo largo com a quantidade certa de óleo, reserve parte do óleo e deixe, apenas, um pouco a cobrir o fundo da panela.

3. Coloque os grãos de milho na panela e espalhe-os suavemente com uma espátula.

Em seguida, frite em lume brando por cerca de três a cinco minutos, até que os grãos de milho se unam para formar um bolo inteiro.

4. Nesta altura, adicione o óleo que reservou depois de ter sido aquecido; a quantidade de óleo não deve exceder o grão de milho.

Aumente a temperatura do óleo para lume médio e frite durante três minutos até que os grãos de milho fiquem dourados e estaladiços.

5. Desligue o fogão, ponha o milho num prato e adicione açúcar de acordo com a sua preferência.



por **ISSABELA** (Weng Yuwen)



Salada de pepinos

Liang Ban Huang Gua | 凉拌黄瓜

Salada de pepinos é um prato chinês muito típico e popular, porque os pepinos fazem muito bem à saúde e, por isso, são adorados pelos mais velhos. Tradicionalmente, este prato é servido como sobremesa. Por causa do sabor ácido, também funciona muito bem como aperitivo. Este prato é fácil de cozinhar e todos os ingredientes podem ser facilmente encontrados.

INGREDIENTES

Pepinos frescos *q.b.*

Sal *q.b.*

Açúcar *q.b.*

Molho de feijão *q.b.*

Pimento vermelho pequeno *q.b.*

Alho *q.b.*

Salsa *q.b.*

Vinagre branco *q.b.*

Molho de soja *q.b.*

Óleo ou Azeite *q.b.*

PREPARAÇÃO

1. Lave os pepinos, corte os dentes de alho e o pimento pequeno vermelho; depois reserve.
2. Corte os pepinos em meias luas e coloque-os numa saladeira, com os restantes ingredientes. Adicione-lhes o sal, o açúcar e o molho de feijão. A quantidade depende do gosto de cada um.
3. Finalmente, tempere a salada com vinagre, óleo ou azeite e molho de soja a gosto.
4. Decore com um raminho de salsa.



por **GUILHERME** (Yuanzhou Li)



Carne de porco estufada

Hong Shao Rou | 红烧肉

Carne de porco estufada é um prato tradicional chinês. É muito delicioso e fácil de fazer. Na China muitas pessoas adoram este prato.

INGREDIENTES

500g carne de porco
Gengibre q.b.
1 dente de alho
25ml de molho de soja
15g açúcar
1 cebola
Sal q.b.
Óleo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Corte a carne em pedaços.
2. Corte o alho e a cebola em pedaços. Pique o gengibre.
3. Coloque os pedaços de carne numa panela, coza e, depois de 5 minutos, retire a carne.
4. Deite o alho, a cebola e o óleo numa frigideira e frite.
5. Junte a carne à frigideira. Adicione o molho de soja e o gengibre. Frite durante 2 minutos.
6. Depois, use a panela outra vez para cozer a carne a vapor, durante 30 minutos.

Não se esqueça de polvilhar a carne com açúcar e sal antes de a cozer a vapor.



por **CAMILA** (Cao Liwen) & **MARIANA** (Zhu Jinyi)



Vaca com tomate

Xi Hong Shi Niu Nan | 西红柿牛腩

Vaca com tomate é um prato tradicional chinês, muito delicioso e popular na China. Este prato é fácil de cozinhar.

INGREDIENTES

3 tomates
3 batatas
500g de carne de vaca
4 colheres de chá de molho de soja
1 colher de chá de açúcar
3 rodela de gengibre
2 colheres de tomate triturado
2 colheres de vinho para cozinhar
Coentros q.b.
Cebolinho q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Corte a carne em pedaços e coloque-a numa panela com água fria ao lume.
2. Deixa a água levantar fervura e retire a carne. Passe a carne por água fria para retirar a espuma.
3. Corte o tomate e a batata em pedaços.
4. Pique o cebolinho e os coentros.
5. Deite um pouco de óleo numa frigideira funda.
6. Quando o óleo estiver bem quente, junte o cebolinho e as rodela de gengibre e frite.
7. Adicione a carne e frite, mexendo constantemente.
8. Adicione o tomate e a batata em pedaços e continue a fritar.
9. Junte o molho de soja, o vinho, um pouco de sal, o tomate triturado e uma tigela de água quente.
10. Coza em lume baixo durante trinta minutos.
11. Polvilhe com coentros picados.
12. Coma de imediato.



por **LAURA** (Lin Xue)



Lombo de porco frito com molho doce de Pequim

Jing Jiang Rou Si | 京酱肉丝

Este prato é um prato chinês tradicional, originário de Pequim, a capital da China.

INGREDIENTES

Lombo de porco
2 colheres de sopa de molho doce de Pequim
1 colher de chá de molho de soja
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de molho de tomate
1 alho francês, apenas a parte branca

PREPARAÇÃO

1. Corte o lombo de porco em tiras finas.
2. Deite o óleo numa frigideira, aqueça até deitar fumo, e junte o lombo de porco.
3. Mexa a carne até dourar e, depois, adicione molho doce de Pequim, molho de soja, molho de tomate, açúcar e um pouco de sal.
4. Coloque a carne num prato e decore com tiras finas de alho francês.



por **SARA** (Chen Si)



Carne de vaca com vinho tinto

Hong Jiu Ju Niu Rou | 红酒焗牛肉

Numa noite de Inverno, há duas pessoas e uma vela. Com este prato clássico “Carne de vaca com vinho tinto” podem sentir alívio e felicidade. A vida pode ser muito simples.

INGREDIENTES

500g de carne de vaca
100g de cenouras
100g de cogumelos
3 cebolas
200ml de vinho tinto
100g de molho de tomate
1l de água
5 colheres de chá de sal
3 colheres de chá de pimenta
Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

1. Deixe a carne marinar em vinho tinto durante trinta minutos a uma hora.
2. Corte as cebolas, as cenouras e os cogumelos em pedaços pequenos com uma faca bem afiada.
3. Retire a carne do vinho tinto e seque com papel de cozinha. Corte em pedaços e polvilhe com farinha, pimenta e sal.
4. Frite a carne com a cebola numa panela, até estar dourada.
5. Na mesma panela, frite os restantes legumes com um pouco de azeite.
6. Volte a adicionar a carne. Adicione também a água, o molho de tomate e o vinho tinto e cozinhe durante uma hora.
7. Quando a carne estiver macia, adicione temperos a seu gosto.
8. Sirva, acompanhado de arroz branco.



por **FLORA** (Wu Yu)



Frango com pimenta verde

Jian Jiao Ji | 尖椒鸡

Frango com pimenta verde é um prato famoso de Sichuan à base de pimenta.

INGREDIENTES

Meio frango
1 pedaço de gengibre
1 colher de sopa de molho de soja
2 colheres de chá de sal
½ colher de chá de açúcar
Huajiao q.b. (pimenta de Sichuan)
150g de malaguetas
6 dentes de alho
6 colheres de chá de óleo de colza
½ colher de sopa de óleo de sésamo
Pimenta verde em baga q.b.
(pode ser substituído por pimenta vermelha)
½ colher de sopa de vinho amarelo
(um tipo de vinho para cozinhar)

PREPARAÇÃO

1. Pique as malaguetas, a pimenta verde, o alho e o gengibre com uma faca.
2. Corte o frango em pedaços pequenos.
3. Junte o amido, o molho de soja, o vinho amarelo e uma colher de chá de sal ao frango. Deixe marinar durante 10 minutos.
4. Aqueça uma frigideira, adicione o óleo de colza e o frango. Frite durante 5 minutos. Retire o frango.
5. Adicione a pimenta verde de Sichuan, as malaguetas, as pimentas verdes, o alho e o gengibre ao óleo quente.
6. Adicione o frango à frigideira, frite rapidamente durante 30 segundos.
7. Adicione 1 colher de chá de sal, ½ colher de chá de açúcar e o óleo de sésamo. Misture tudo e frite por mais 30 segundos.
8. Sirva.



por **ÂNGELO** (Yang Wenyu)



Batata com bacon

Pei Gen Chao Tu Dou | 培根炒土豆

Este é um prato fácil de fazer e todos os ingredientes podem ser encontrados no supermercado. Este prato come-se tradicionalmente com arroz.

INGREDIENTES

150g de bacon
200g de batatas
Sal q.b.
Alho q.b.
Raiz de gengibre q.b.
Pimenta preta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Pique o alho e o gengibre, reserve.
2. Corte as batatas e o bacon em pedaços pequenos.
3. Verta um pouco de óleo numa frigideira e, quando o óleo estiver bem quente, coloque o bacon cortado. Mexa com cuidado até o bacon ficar dourado, retire da frigideira e reserve.
4. Adicione as batatas à frigideira e mexa constantemente durante cerca de 3 minutos.
5. Junte o bacon às batatas e misture com cuidado, utilizando uma espátula.
6. Adicione sal, pimenta preta, alho e gengibre picado à mistura.
7. Continue a mexer. Quando os ingredientes estiverem bem misturados, retire-os da frigideira e ponha-os num prato.
8. Sirva de imediato e bom apetite!



por **JÉSSICA** (Zhao Qi)



Frango com molho doce

Gong Bao Ji Ding | 宫爆鸡丁

O frango de Kungbao (ou Gong bao) é um famoso prato tradicional chinês, um dos melhores clássicos Top 10 das províncias de Guizhou e Sichuang, também muito conhecido no estrangeiro.

INGREDIENTES

500g de peito de frango

1 pepino

60g de amendoins

1g de sal

50g de óleo

5g de amido de milho

100ml de água

1g de açúcar

MOLHO DOCE

10ml de molho de soja grosso

20ml de molho de soja leve

5g de amido de milho

20ml de vinagre escuro

20g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Pique o frango e pepino em pedaços pequenos. Adicione o sal, o amido de milho e a água; envolva tudo muito bem. Deixe repousar durante 10 minutos.
2. À parte, faça o molho doce misturando os ingredientes acima indicados até obter um molho homogéneo.
3. Ponha óleo numa frigideira e adicione os amendoins; frite-os por 5 minutos. Retire e reserve.
4. Adicione os pedaços pequenos de frango ao óleo em que fritou os amendoins e frite-os até ficarem bem passados.
5. Acrescente os pedaços do pepino e os amendoins fritos, tempere com o molho preparado e mexa por 1 minuto.



por **FERNANDO** (Liu Guangyuan)



Arroz xau xau

Men Fan | 焖饭

Arroz xau xau é um prato fácil e rápido de fazer, mas também é muito delicioso. Este prato é uma boa opção para as pessoas que não têm muito tempo para cozinhar ou que não querem fazer pratos muito complicados.

INGREDIENTES

2 dentes de alho
1 batata
1 tomate
150g de carne de porco
6 cogumelos
Cebolinho q.b.
300g de arroz
2 salsichas
1 cenoura
3g de sal
6g de molho de soja
30g de óleo
1g de óleo de sésamo

PREPARAÇÃO

1. Lave os legumes e a carne.
2. Descasque a batata e a cenoura.
3. Corte a batata, a cenoura, os cogumelos, o tomate, as salsichas e carne em pedaços pequenos.
4. Esmague o alho e pique o cebolinho.
5. Deite o óleo na frigideira e, quando estiver quente, adicione o alho e o cebolinho.
6. Junte sucessivamente a batata, a cenoura, o tomate, os cogumelos, as salsichas e as carnes.
7. Frite todos os ingredientes até ficarem macios e reserve numa taça.
8. Lave o arroz e coloque-o numa arroseira elétrica, adicione água em quantidade suficiente.
9. Adicione cuidadosamente os ingredientes reservados.
10. Acrescente sal, molho de soja e óleo de sésamo.
11. Misture bem com uma colher de pau.
12. Ligue a arroseira elétrica e espere mais ou menos 40 minutos. Após esse tempo, o prato está pronto.



por **EVA** (Ruan Suya)



Asas de galinha com coca-cola

Ke Le Ji Chi | 可乐鸡翅

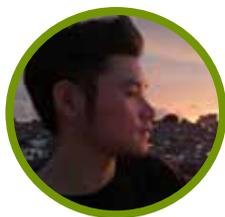
“Asas de galinha com coca-cola” é uma comida deliciosa. Os ingredientes principais estão à vista; destacam-se, ainda, o gengibre e o molho de soja leve como tempero. É um prato muito tenro, de cor brilhante. Delicioso!

INGREDIENTES

500g de asas de galinha
250ml de coca-cola
3 colheres de molho de soja leve
3 pedaços de gengibre
Óleo q.b.
Sal q.b.
Sementes de sésamo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Faça alguns furos nas asas de galinha com uma faca; depois, adicione o molho de soja e o sal às asas de galinha para salpresar. Deixe por 10 minutos.
2. Aqueça um pouco de óleo numa frigideira. Em seguida, coloque as asas de galinha e um pouco de gengibre; envolva tudo por 3 minutos.
3. Verta a coca-cola na frigideira e tape para cozer durante 20 minutos.
4. Finalmente, coloque as asas num prato e decore com sementes de sésamo.



por **LUCAS** (Zhu Qing)



Massa com tomate, camarão e ovo

Fan Qie Xian Xia Ji Dan Mian | 番茄鲜虾鸡蛋面

Na culinária chinesa, existe uma imensa variedade de pratos de massa, pois esta desempenha um papel importante na nossa cultura alimentar. Este prato é uma das massas mais tradicionais.

INGREDIENTES

150g de tomate
2 ovos batidos
100g de massa
80g de camarão
2 dentes de alho
4 colheres de sopa de óleo
2 colheres de chá de sal
2 colheres de chá de molho de soja leve

PREPARAÇÃO

1. Escalde os camarões numa tigela com água a ferver. Aqueça metade do óleo numa panela, junte os camarões e mexa-os rapidamente em lume forte até a cor se tornar dourada; retire-os, então, da panela.
2. Coza a massa numa panela de água a ferver. Dependendo da grossura da massa, este processo deverá demorar cerca de 5 minutos. Posteriormente, coloque a massa cozida num passador e enxague com água fria.
3. Escalde os tomates numa tigela com água a ferver e retire-lhes a pele, cortando-os em pedaços pequenos. Depois, pique o alho.
4. Aqueça a panela novamente em lume forte e junte o resto do óleo até ficar bem quente, adicione o alho e mexa rapidamente; depois junte os ovos batidos até estarem cozinhados, e adicione o tomate. Mexa algumas vezes e adicione uma tigela de água a ferver.
5. Junte a massa fria e os camarões e coza por um minuto; adicione o sal e o molho de soja leve, mexa constantemente durante um minuto.
6. Sirva quente.



por **COUTINHO** (Zou Kai)



BEBIDAS E SOBREMESAS

Tian pin

甜品



Leite com chá e pudim

Bu ding Nai cha | 布丁奶茶

É uma bebida que é popular entre os jovens.

Pode beber-se em todas as estações.

Moderadamente doce, é de paladar suave.

INGREDIENTES

2 saquinhos de chá de sabor a gosto

250ml de leite em pó

500ml de água

10g de açúcar

1 taça individual de pudim de sabor a gosto

PREPARAÇÃO

1. Previamente, prepare meio litro de pudim a seu gosto e deixe solidificar.
2. Despeje a água numa panela e ferva-a.
3. Coloque os saquinhos de chá na água quente e retire-os após cinco minutos. Reserve o chá.
4. Despeje o leite na panela e ferva-o.
5. Misture o leite com o chá e adicione o açúcar.
6. Corte o pudim em cubos e adicione-o ao leite com chá.
7. De acordo com o gosto pessoal, pode colocar alguns cubos de gelo.



por **CARLOTA** (Zhang Xinyue)



Chá com crisântemo e limão

Ning Meng Ju Hua Cha | 柠檬菊花茶

Chá de flores de limão é ótimo para a saúde.

INGREDIENTES

1 limão
2 colheres de chá de açúcar
250 a 300ml de água
2 colheres de mel
500g de crisântemos

PREPARAÇÃO

1. Numa panela pequena, coloque o açúcar. Leve ao lume e deixe derreter.
2. Após derreter e atingir uma cor dourada, adicione água quente.
3. Corte o limão e esprema-o numa taça; adicione o mel.
4. Despeje o conteúdo da panela num copo, adicionando-lhe o limão com mel.
5. Coloque os crisântemos no topo do copo.



por **CÉLIA** (Zhang Ying)



Chá de leite e feijão vermelho

Hong Dou Nai Cha | 红豆奶茶

Chá com leite e feijão vermelho é uma sobremesa típica em toda a China. Todos os chineses adoram esta bebida. Esta sobremesa é fácil de fazer e todos os ingredientes podem ser encontrados no supermercado.

INGREDIENTES

400ml de leite

20g de folhas de chá preto

2 colheres de chá de leite condensado

Feijão vermelho pré-cozido

PREPARAÇÃO

1. Deite 400g de leite numa panela.
2. Junte as folhas de chá preto ao leite.
3. Aqueça o leite e deixe ferver em lume brando durante 5 minutos.
4. Retire as folhas de chá do leite.
5. Adicione 2 colheres de chá de leite condensado.
6. Junte o feijão vermelho cozido e mexa bem.
7. Ferva a mistura durante 5 minutos.



por **REBECA** (Li Wanling) & **VANESSA** (Liao Ruiyuan)



Sopa doce com arroz e ovo

Lao Zao Tian Tang | 醪糟甜汤

Na China, as pessoas costumam comer esta sopa após o final da refeição. É um pouco doce. Não é muito difícil de fazer.

INGREDIENTES

400g de arroz fermentado

2 ovos

20g de açúcar

6 (ou mais) bagas Gou Qi

Água q.b.

PREPARAÇÃO

1. Adicione 500g de água a uma panela e aqueça.
2. Adicione o arroz fermentado à panela.
3. Deite o açúcar na panela.
4. Parta os ovos numa tigela e bata.
5. Adicione os ovos à panela e mexa.
6. Após 5 minutos, apague o lume.
7. Adicione as bagas Gou Qi à sopa e mexa.



por **CECÍLIA** (Zhang Ruxin)



cookie
monster

Creme doce de arroz sagu com leite de coco

Ye Zhi Xi Mi Lu | 椰汁西米露

A palavra “sagu” significa “arroz” em chinês, mas esta sobremesa é feita com um produto derivado, à base de amido de arroz. O sagu tem aspeto de pequenas bolinhas, à semelhança da tapioca. Esta sobremesa é muito deliciosa. E, na realidade, também é muito fácil de fazer para quem não sabe cozinhar.

INGREDIENTES

150g de sagu (ou tapioca)

300ml de água

100ml de leite de coco

150ml de leite

130g de açúcar

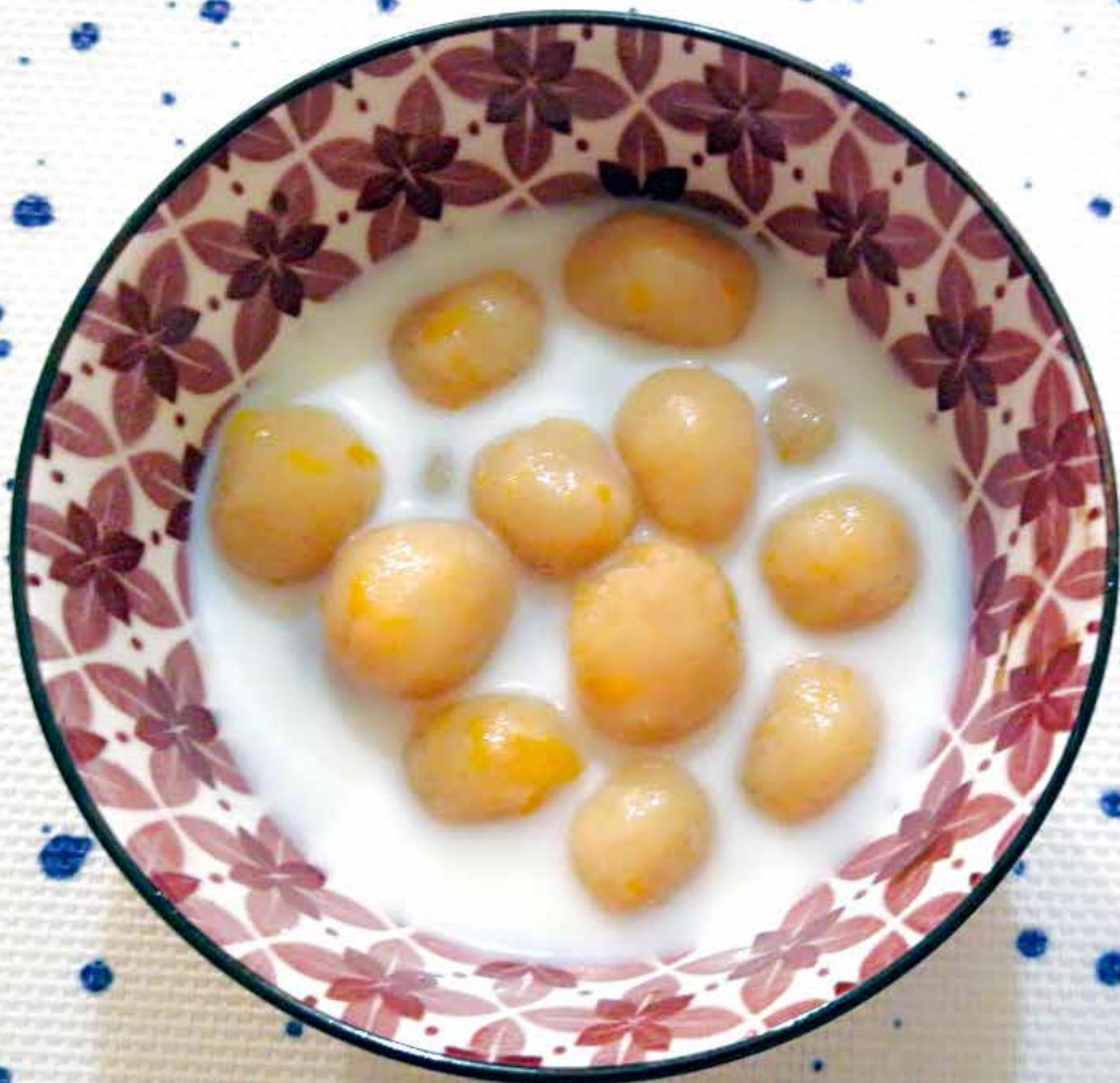
Pêssegos e uvas q.b.

PREPARAÇÃO

1. Ferva a água numa panela e depois adicione o sagu.
2. Mexa o sagu com uma colher de pau até que esteja translúcido.
3. Cubra com a tampa e aguarde 10 minutos.
4. Escorra a água quente e arrefeça o sagu com água natural.
5. Aqueça o leite numa panela e junte o leite de coco e o açúcar.
6. Deite o sagu numa tigela ou num copo.
7. Adicione o leite tépido e as frutas.
8. Sirva.



por **ZITA** (Dai Yujun)



Yu Yuan

Yu Yuan | 芋圆

“Yu Yuan” é um famoso doce tradicional das províncias de Fujian e Taiwan.

As crianças, em especial, adoram este doce, que é muito fácil de fazer. Normalmente, as pessoas comem-no no verão.

INGREDIENTES

300g de batata-doce

50g de açúcar

500ml de leite

100g de farinha de mandioca

20g de creme de avelã com cacau

500ml de água

PREPARAÇÃO

1. Descasque a batata-doce e corte-a em pedaços.
2. Coloque a batata-doce numa panela a vapor, coza durante 15 minutos.
3. Retire a batata para uma tigela grande. Peneire a farinha de mandioca para a tigela e polvilhe com o açúcar. Misture tudo até formar uma massa.
4. Divida a massa em bolinhas de três gramas.
5. Prepare um tacho, coloque a água no tacho e aqueça a água até ferver.
6. Coloque as bolinhas na água e coza-as durante 5 minutos.
7. Prepare uma tigela, deite o leite e o creme de avelã com cacau e junte as bolinhas à tigela.



por **VANESSA** (Liao Ruiyuan) & **REBECA** (Li Wanling)



Pudim com caramelo

Jiao Tang Bu Ding | 焦糖布丁

Esta sobremesa é muito famosa em todo o mundo, talvez porque é de confeção simples. Mas há muitas pessoas que não sabem como cozinhá-la; agora vamos, então, aprender como se faz o pudim com caramelo.

INGREDIENTES

500ml de leite gordo
3 colheres de sopa de leite condensado
2 ovos
80g de açúcar
80ml de água morna

PREPARAÇÃO

1. Aqueça 50g de açúcar com 20ml de água em lume forte; não precisa de mexer.
2. Ferva cerca de 7 minutos. O açúcar irá derreter e mudar de cor. Continue até a cor se tornar amarelo-escura, pois é mais bonita. Com cuidado, junte os restantes 50ml de água e misture. Depois transfira este caldo para uma forma de pudim.
3. Agora, prepare o pudim: numa tigela ponha 500ml de leite, 30g de açúcar, 3 colheres de leite condensado e 2 ovos; misture tudo.
4. Coloque o conteúdo numa forma de pudim que já tinha o caramelo líquido preparado e cubra com papel de alumínio. Coza no forno em banho-maria.
5. Depois de arrefecer, leve ao frigorífico.



por **SHARON** (Li Yuting)



Batata-doce frita com açúcar

Jiao Tang Di Gua | 焦糖地瓜条

É uma sobremesa simples, deliciosa e fácil de fazer.
Se for do seu agrado, veja abaixo.

INGREDIENTES

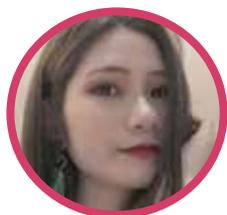
250ml de óleo para fritar

2 batatas doces grandes

Açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

1. Descasque as batatas e corte-as em palitos finos.
2. Frite-as em óleo bem quente. Retire as batatas quando estiverem bem douradas, deixando escorrer o óleo em excesso.
3. Polvilhe as batatas com açúcar; a quantidade depende de gosto de cada um. Pode servir numa travessa, decorando as batatas com tomate-cereja e hortelã.



por **VERÓNICA** (Zhong Qian)



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS