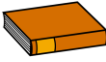






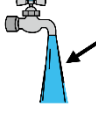
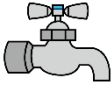
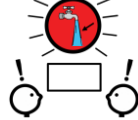

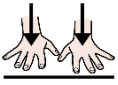




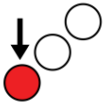









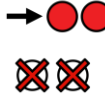












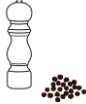


https://issuu.com/epal.lisboa/docs/livro_irresistivel_agua_torneira_isabelzibaia_2021

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|
| A 2ª EDIÇÃO | DO LIVRO | "A IRRESISTÍVEL ÁGUA DA TORNEIRA À MESA COM..." | COM ISABEL ZIBAIA RAFAEL | AUTORA | DE 24 | RECEITAS, |
| 2ª |  |  |  |  | 24 |  |
| ONDE | O INGREDIENTE PRINCIPAL | É A ÁGUA | DA TORNEIRA, | UM | BEM ESSENCIAL | E PRECIOSO |
|  |  |  |  | 1 |  |  |
| QUE ESTÁ | PRESENTE | EM TODOS | OS GESTOS | DO DIA-A-DIA. | | |
|  |  |  |  |  | | |


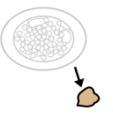







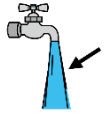
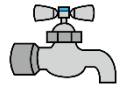

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| PARA ESTE | NOVO | CONJUTO | DE RECEITAS, | ISABEL ZIBAIA RAFAEL, | MAIS CONHECIDA | COMO |
|  |  |  |  |  |  |  |
| LARANJINHA | E RESPONSÁVEL | POR UM DOS | BLOGUES | CULINÁRIOS | MAIS | RECONHECIDO |
|  |  | 1 |  |  |  |  |
| E LIDO | EM PORTUGAL, | "CINCO QUARTOS DE LARANJA", | TRAZ-NOS | SABORES | DA GASTRONOMIA | PORTUGUESA, |
|  |  |  |  |  |  |  |





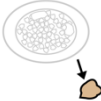


















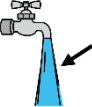



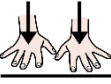




| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| SEM ESQUECER  | AS INFLUÊNCIAS  | DE OUTRAS  | COZINHAS  | E CULTURAS,  | QUE DÃO  | UM TOQUE  |
| DIFERENTE  | E ORIGINAL  | A CADA UMA DESTAS RECEITAS  | DELICIOSAS.  | | | |

| INGREDIENTES | | |
|--|--|--|
| ÁGUA  | DA TORNEIRA  | q.b. q.b |
| 4 4 | FATIAS  | DE PÃO REGIONAL  |
| HÚMUS  | DE GRÃO  | q.b. q.b |
| 2 2 | ABACATES  | |
| 1/2 1/2 | LIMÃO  | |

| | |
|--|--|
| SAL  | |
| 4 4 | OVOS  |
| VINAGRE  | q.b. q.b |
| PIMENTA-DE-CAIENA  | q.b. q.b |
| AZEITE  | q.b. q.b |
| FOLHAS DE MANJERICÃO  | q.b. q.b |


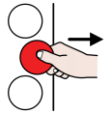










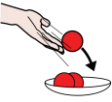















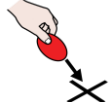

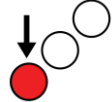


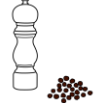






| INGREDIENTES | HÚMUS | DE GRÃO |
|--|---|---|
| 5 5 | A 6 6 | COLHERES DE SOPA  |
| 425 g 425 g | DE GRÃO-DE-BICO  | COZIDO  |
| 2 2 | DENTES DE ALHO  | |
| 3 3 | COLHERES DE SOPA  | DE SUMO  |
| 2 2 | COLHERES DE SOPA  | DE TAHINI  |
| SAL  | q.b. | |
| | | DE ÁGUA  |
| | | DA TORNEIRA  |
| | | GELADA  |

| COMO | FAZER? | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
|  |  | | | | |
| PRIMEIRO: | TRITURE | O GRÃO-DE-BICO | NA LIQUIDIFICADORA | | |
| 1  |  |  |  | | |
| SEGUNDO: | ADICIONE | OS DENTES DE ALHO | PICADOS | | |
| 2  |  |  |  | | |
| TERCEIRO: | ADICIONE | O SUMO | DE LIMÃO, | O SAL | E O TAHINI |
| 3  |  |  |  |  |  |
| QUARTO: | VOLTE | A TRITURAR | | | |
| 4  |  |  | | | |
| QUINTO: | COM A LIQUIDIFICADORA | LIGADA | JUNTE AOS POUÇOS | ÁGUA | GELADA |
| 5  |  |  |  |  |  |
| SEXTO: | PROVE | ATÉ ESTAR | DO SEU AGRADO | | |
| 6  |  |  |  | | |
| SÉTIMO: | COLOQUE | NO FRIGORÍFICO | | | |
| 7  |  |  | | | |



| COMO | FAZER? | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|
| | | | | | | | |
| PRIMEIRO: 1 | TORRAR | AS FATIAS | DO PÃO | | | | |
| SEGUNDO: 2 | LEVE AO LUME | UM TACHO | COM ÁGUA | DA TORNEIRA | TEMPERADA | COM SAL | E VINAGRE |
| TERCEIRO: 3 | QUANDO A ÁGUA | ESTIVER QUENTE | BAIXE | O LUME | PARA FICAR A FERVILHAR | | |
| QUARTO: 4 | PARTA | OS OVOS | UM 1 | A UM 1 | | | |
| QUINTO: 5 | COLOQUE-OS | DENTRO | DO TACHO | A FERVILHAR | CUIDADOSAMENTE | | |
| SEXTO: 6 | DEIXE | COZER | EM LUME | BRANDO | DURANTE 5 5 | MINUTOS | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| SÉTIMO: 7  | RETIRE  | OS OVOS  | COZIDOS  | COM UMA  | ESPUMADEIRA  |
| OITAVO: 8  | DESCASQUE  | E CORTE  | OS ABACATES  | EM FATIAS  | |
| NONO: 9  | DEITE  | SUMO  | DE LIMÃO  | NAS FATIAS  | DE ABACATE  |
| DÉCIMO: 10  | BARRE  | AS TORRADAS  | COM O HÚMUS  | | |
| DÉCIMO PRIMEIRO: 11 | DISTRIBUIR  | AS FATIAS  | DE ABACATE  | PELAS TORRADAS  | |
| DÉCIMO SEGUNDO: 12 | POLVILHE  | COM UMA PITADA  | DE SAL  | | |
| DÉCIMO TERCEIRO: 13 | COLOQUE  | UM 1 | OVO ESCALFADO  | EM CADA  | TORRADA  |
| DÉCIMO QUARTO: 14 | POLVILHE  | COM PIMENTA-DE-CAIENA,  | REGUE  | COM UM FIO DE AZEITE  | |
| DÉCIMO QUINTO: 15 | DECORAR  | COM AS FOLHAS MANJERICÃO  | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| <p>CURIOSIDADE:</p>  | <p>TAHINI OU TAHINE</p>  | <p>É</p> <p>É</p> | <p>UM</p> <p>1</p> | <p>CREME</p>  | <p>QUE RESULTA</p>  | <p>DA TRITURA</p>  |
| <p>DE SEMENTES</p>  | <p>DE SÉSAMO.</p>  | <p>PARA ALÉM</p>  | <p>DE O PODER</p>  | <p>FAZER</p>  | <p>EM CASA,</p>  | <p>TAMBÉM</p>  |
| <p>O PODE</p>  | <p>ENCONTRAR</p>  | <p>NOS SUPERMECADOS.</p>  | | | | |