

# Culinária!



**CRIS LEITE**  
Chefe de cozinha  
[www.chefcrisleite.com.br](http://www.chefcrisleite.com.br)

Quer ver suas três receitas favoritas publicadas aqui na Toda Extra? Compartilhe com a gente! Envie-as para [todaextra@extra.inf.br](mailto:todaextra@extra.inf.br) com sua foto, seu nome e telefone, e entraremos em contato



**6**  
PORÇÕES

**20**  
MIN

## Filé de tilápia com molho de cenouras

### INGREDIENTES

40ml de azeite extra virgem / 6 filés de tilápia / pimenta do reino branca a gosto / sal refinado a gosto / 5g de alho picado / 20ml de azeite extra virgem / 30g de cebola branca picada / 120g de cenoura em rodela cozida / 1/2 molho de coentro fresco picado / sal refinado a gosto / 60ml de vinho branco seco / pimenta do reino branca.

### PREPARO

Tempere os filés com sal e pimenta. Coloque azeite numa frigideira antiaderente. Grelhe os filés de um lado por 3 minutos e vire para grelhar do outro lado por mais 3 minutos. Na mesma frigideira que grelhou os filés, refogue o alho com azeite. Junte a cebola e refogue mais. Adicione a cenoura, o coentro e o vinho. Tempere com sal e pimenta. Deixe o molho reduzir por 5 minutos. Sirva o molho sobre os filés.

## Bolo pudim de chocolate

**12**  
PORÇÕES

**45**  
MIN

### INGREDIENTES

395g de leite condensado / 395g de leite integral / 200ml de creme de leite / 3 ovos / 120g de farinha de trigo / 10g de fermento em pó / 350g de chocolate meio amargo em barra /

### PREPARO

Unte a forma. Bata no liquidificador leite integral, ovos, leite condensado, farinha e o fermento. Aqueça o creme de leite e derreta o chocolate já picado. Misture delicadamente ao creme do liquidificador. Coloque o pudim na forma e cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 180º em banho-maria por 35 minutos. Desenforme morno.



## Geleia de pimenta

**24**  
PORÇÕES

**40**  
MIN

### INGREDIENTES

1 litro de suco de maçã / 500g de açúcar refinado / 12 pimentas dedo de moça / 40ml de suco de limão

### PREPARO

Para fazer o suco, pique as maçãs. Para cada 1 quilo de maçã, coloque 1 litro de água. Cozinhe até ficar no ponto de purê. Bata metade das pimentas no liquidificador com o suco de maçã. A outra metade pique em cubinhos. Leve a mistura de pimenta e açúcar ao fogo mexendo sem parar até ficar no ponto. Acrescente o suco de limão, mexa uma última vez. Acondicione em vidros esterilizados. Fica ótima como acompanhamento para carnes.

