

Dedicamos este livro aos pais e pacientes assistidos no departamento de Oncologia Pediátrica do Hospital Santa Marcelina.

## UM SABOR DIFERENTE À VIDA

Olhar para o outro, cuidar do outro, oferecer o alimento ao outro, preparar o alimento com o outro, compartilhar a refeição com o outro, transmitir a arte da gastronomia ao outro... Assim surgiu a idéia!

Dar aula de culinária para os pacientes em tratamento de câncer e seus familiares no ambulatório de Oncologia Pediátrica da Casa de Saúde Santa Marcelina, na zona leste de São Paulo, é uma iniciativa idealizada por mestres da TUCCA – seu presidente, Sidnei Epelman, sua vice-presidente, Claudia L. Epelman, e nosso *chef* de cozinha convidado, Ricardo Cunha.

Há dois anos a idéia é colocada em prática: um pai incentivou outro pai, um paciente convidou outro paciente, e uma grande rede de “alunos” da culinária se formou. As receitas do *chef*, sejam as simples ou as mais elaboradas, são preparadas semanalmente a várias mãos. Sua degustação tornou-se um evento à parte: almoços coletivos com todos os participantes e, várias vezes, com a equipe de profissionais do próprio hospital!

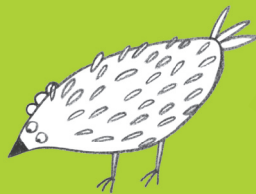
Esta ação passou a fazer parte da rotina do ambulatório, e o objetivo de ensinar, distrair e divertir foi rapidamente alcançado. Mas, muito mais do que isso, as aulas transformaram-se em momento mágicos – momentos de intimidade, prazer, cumplicidade e, sobretudo, de resgate da afetividade e da auto-estima.

O livro de receitas do Mestre TUCCA, fruto deste trabalho, certamente traz um sabor diferente à vida de cada um de nós.

**Claudia L. Epelman**  
Coordenadora da Equipe Multidisciplinar

# Receitas do Mestre TUCCA

*um sabor diferente à vida*



*Ricardo Cunha*

*Suppa*  
Ilustrações

## SUMÁRIO



### Salgados

Sopa de carne com legumes .....	9
Sopa de cebola gratinada.....	11
Creme de milho verde .....	13
Ovos gratinados com creme de espinafre.....	15
Salada de feijões com mostarda e cebola roxa.....	17
Tigelada de legumes .....	19
Arroz básico.....	21
Arroz biro-biro.....	23
Risoto de abóbora e rúcula .....	25
Espaguete à puttanesca.....	27
Lasanha à bolonhesa.....	29
Nhoque de batata com molho de tomate rústico e manjeriço .....	31
Torta de frango .....	33
Torta de palmito.....	35
Madalena de carne .....	37
Filé de badejo com farofa de camarão .....	39
Moqueca de peixe .....	41
Casquinha de siri.....	43
Cozido de peixe com legumes .....	45
Pescada ao leite de coco.....	47
Batata assada com carne moída .....	49
Bife à parmegiana a minha moda .....	51
Bife rolê com lingüiça e espaguete.....	53
Bolo de carne.....	55
Carne lôca .....	57
Chester natalino .....	59
Feijoada .....	61
Vaca atolada .....	63
Quirera com costelinha defumada.....	65
Picadinho de ponta de faca .....	67
Estrogonofe de frango com batata palha...	69
Frango à caçadora com polenta.....	71
Canja de galinha .....	73
Frango assado com limão e ervas.....	75

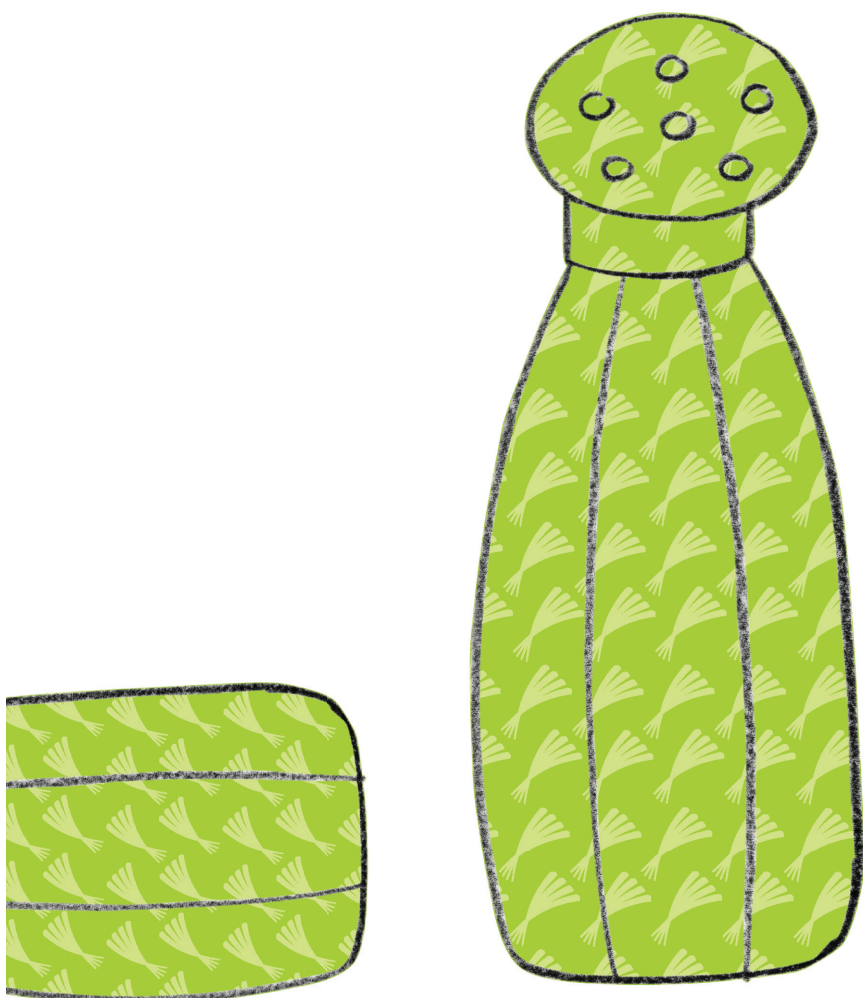
## Doces

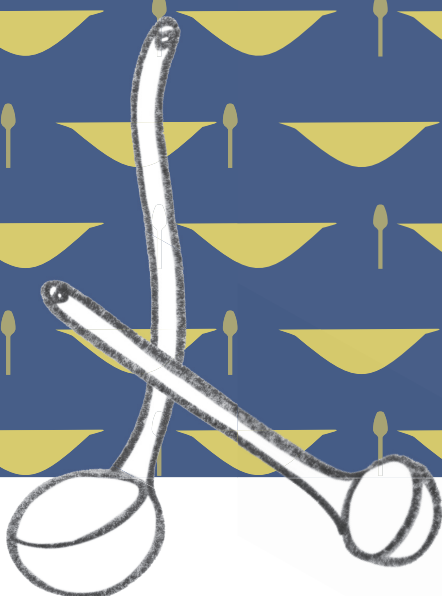
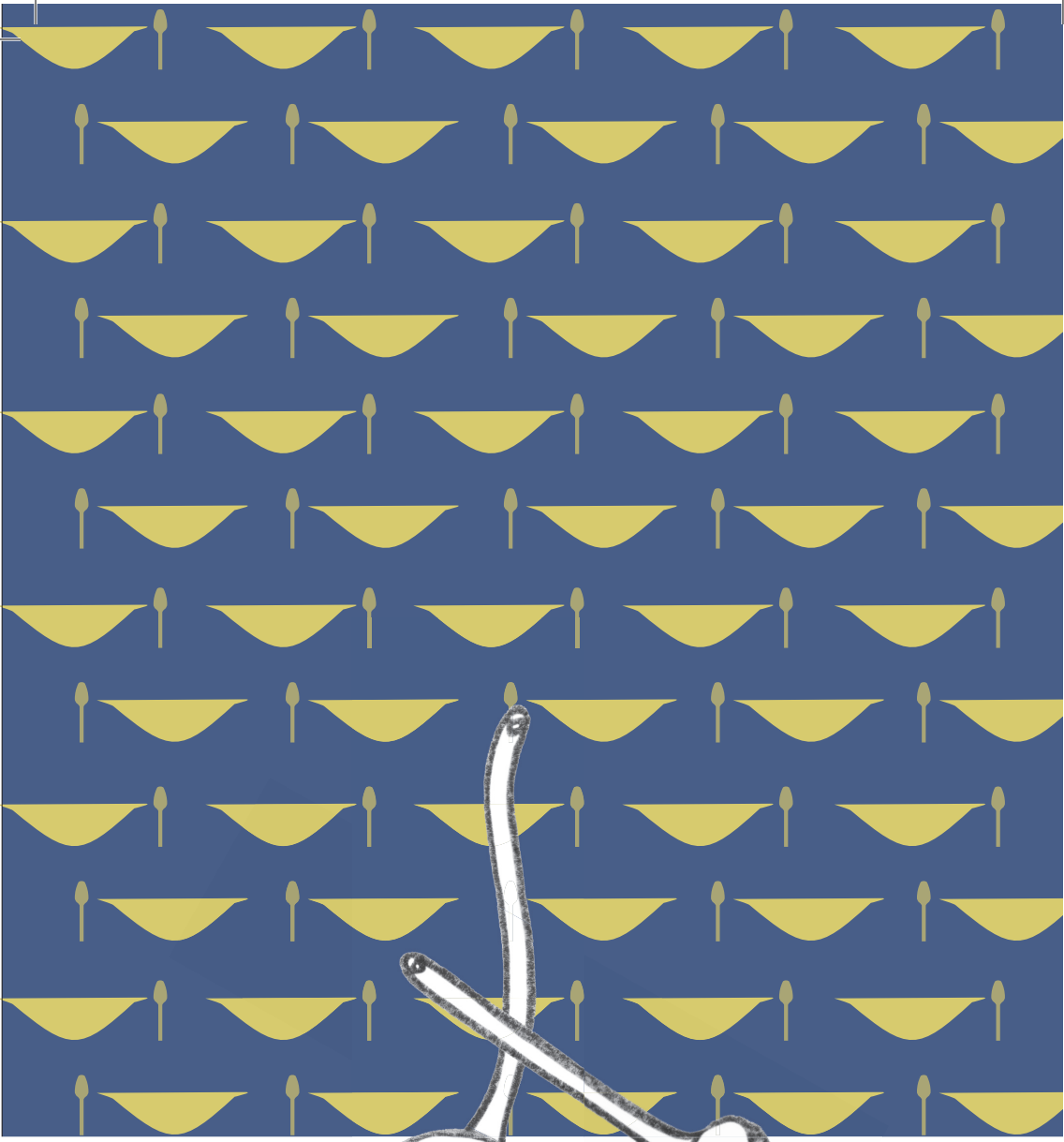


Arroz-doce.....	79
Beijo de cabocla.....	81
Bolo chiffon de laranja.....	83
Bolo de banana.....	85
Bolo de castanha-do-pará com goiabada cremosa .....	87
Bolo de chocolate.....	89
Bolo de maçã.....	91
Bolo de milho.....	93
Bolo formiguinha.....	95
Bolo simples da Maria.....	97
Bolo Sonho de valsa da Madalena.....	99
Cocada dourada de colher.....	101
Creme gelado de manga.....	103
Creme inglês.....	105
Cuca de maçã.....	107
Mousse de chocolate com creme chantili .....	109
Leite Creme .....	111
Maria-mole .....	113
Pão de minuto .....	115
Pastéis de banana com canela.....	117
Pavê de café.....	119
Pudim de leite condensado .....	121
Pudim de pão com passas.....	123
Suflé de goiabada com calda de queijo catupiry .....	125
Taça supremo de laranja.....	127
Torta rústica de maçã.....	129



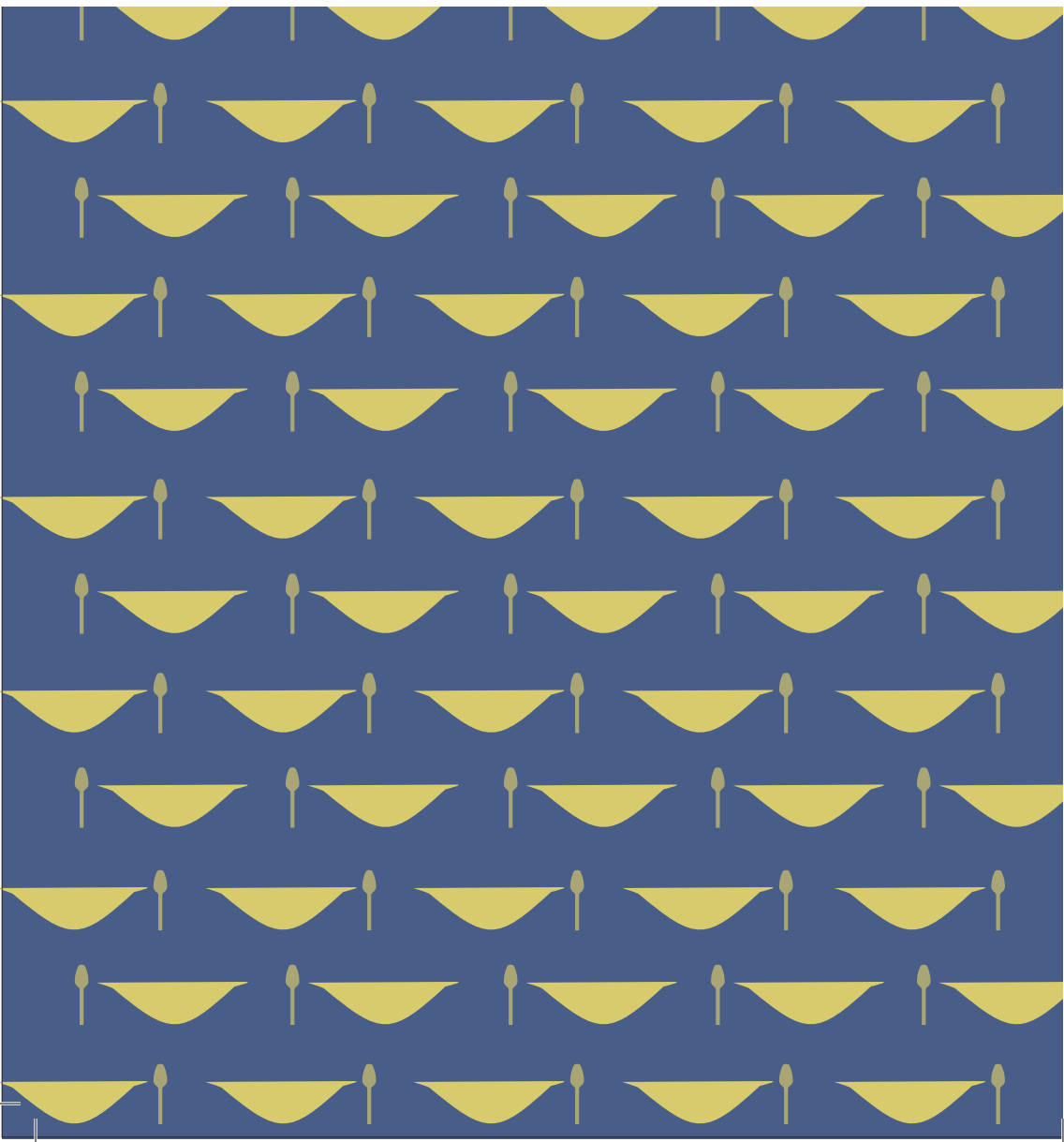
# Salgados





## Sopa de carne com legumes

Rendimento: 6 porções





## Ingredientes:

500 g de coxão mole limpo cortado em cubinhos  
2 1/2 litros de caldo de frango  
2 cenouras cortadas em cubos  
3 batatas médias cortadas em cubos  
1 chuchu  
1 talo de salsão cortado em pedaços  
1 folha de louro  
1 cebola picada grosseiramente  
2 tomates picados sem pele e sem sementes  
4 pães italianos ou pão francês (adormecido)  
cortados em fatias  
1/2 xícara (chá) de bacon frito  
1/2 xícara (chá) de queijo ralado  
Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo:

1. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino, coloque na panela de pressão, cubra com o caldo e leve ao fogo por 45 minutos
2. Passe tudo para uma panela maior e junte as cenouras, as batatas, o chuchu, o salsão e o louro
3. Deixe cozinhar até os legumes ficarem macios
4. Em uma frigideira, refogue a cebola em um pouco de azeite, junte os tomates e misture na sopa
5. Verifique os temperos
6. Arrume as fatias de pão no fundo de um prato, cubra com a sopa de carne e salpique com o queijo ralado e o bacon antes de servir





## Sopa de cebola gratinada

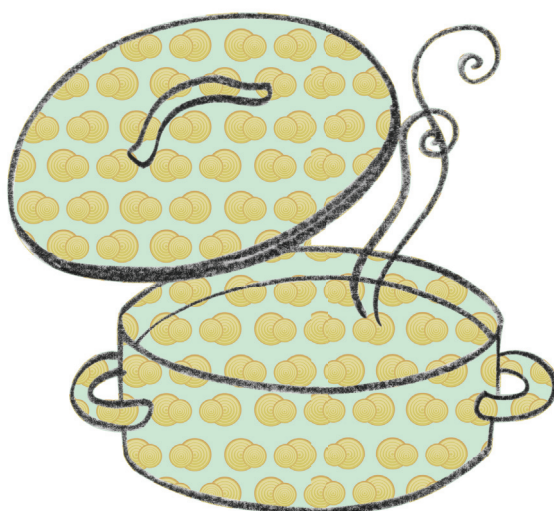
Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 1 kg de cebolas cortadas em rodelas
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 6 xícaras (chá) de caldo de carne ou frango
- 2 colheres (sopa) de vinho branco (opcional)
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- 200 g de queijo parmesão ralado
- 6 torradas de baguete ou pão francês

### Modo de preparo:

1. Em uma panela derreta a manteiga e refogue as cebolas até ficarem bem douradas
2. Adicione a farinha de trigo e logo a seguir o caldo (quente) e o vinho branco
3. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada.
4. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos
5. Quando a sopa estiver pronta coloque nas cumbucas, cubra com uma fatia de torrada e salpique com bastante queijo
6. Leve ao forno bem quente apenas para gratinar e sirva logo em seguida





## Creme de milho verde

Rendimento: 6 porções



#### Ingredientes:

- 500 g de milho verde
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 500 ml de leite integral
- 250 ml de caldo de frango ou legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de cominho em pó

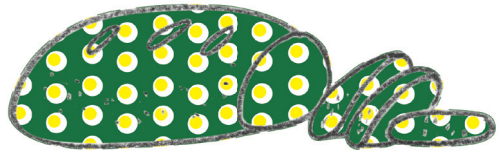
#### Modo de preparo:

1. Em uma panela derreta a manteiga e refogue a cebola e o milho verde; junte o leite e deixe levantar fervura
2. Bata tudo no liquidificador ecoe espremendo todo o suco do milho
3. Volte o creme de milho para a panela, junte o caldo e cozinhe até engrossar
4. Tempere com sal, pimenta-do-reino e uma pitada de cominho



## Ovos gratinados com creme de espinafre

Rendimento: 6 porções



#### Ingredientes:

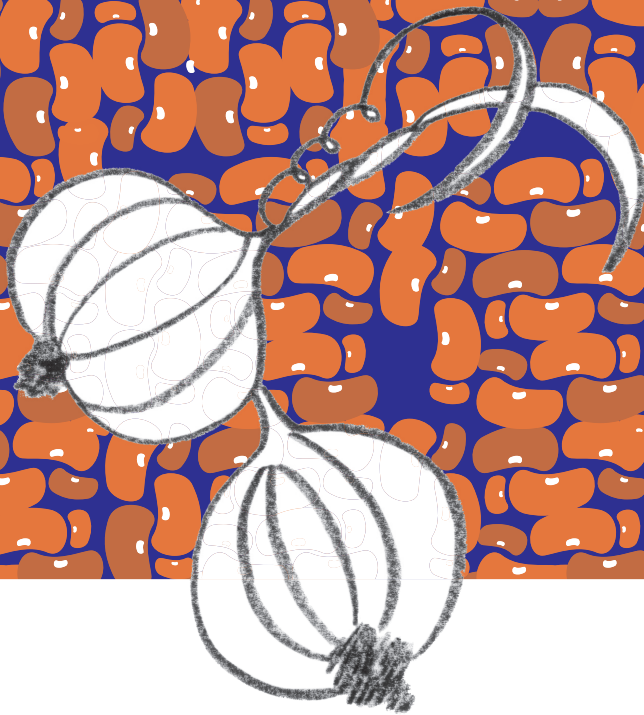
- 2 maços de espinafre
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite integral
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 pitada de noz-moscada
- Limão (suco) a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 pão italiano (ou francês amanhecido) cortado em fatias e levemente torrado no forno
- 6 ovos cozidos cortados em rodelas (ou pocheados)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 4 colheres de sopa de manteiga para gratinar

#### Modo de preparo:

1. Lave bem o espinafre e escorra; corte grosseiramente
2. Em uma frigideira aqueça um pouco de manteiga e refogue o espinafre, junte o alho e tempere com sal e pimenta-do-reino
3. Em uma panela derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo para cozinhá-la; coloque o leite e uma pitada de noz-moscada; mexa bem até formar um molho branco cremoso
4. Junte o espinafre, o suco de limão e verifique os temperos
5. Unte uma forma refratária com manteiga e salpique com farinha de rosca
6. Arrume as fatias de pão no fundo da forma e cubra com o creme de espinafre seguido dos ovos
7. Polvilhe com um pouco de farinha de rosca, queijo parmesão e pedacinhos de manteiga
8. Leve ao forno para gratinar e sirva

#### Para os ovos pocheados:

1. Coloque água e um pouco de vinagre em uma panela, leve ao fogo e deixe levantar fervura
2. Quebre os ovos um a um e coloque-os na água
3. Após 4 minutos retire cuidadosamente com uma escumadeira e arrume sobre um pano seco
4. Repita o mesmo processo com os ovos restantes; tempere com sal e pimenta-do-reino e sirva



## Salada de feijões com mostarda e cebola roxa

Rendimento: 6 porções



### Ingredientes:

- 150 g de feijão jalo
- 150 g de feijão azuki
- 150 g de feijão de corda
- 150 g de feijão fradinho
- 1 cebola roxa cortada em meia lua bem fininha
- 1 maço de mostarda picada
- 1 maço de salsa picada

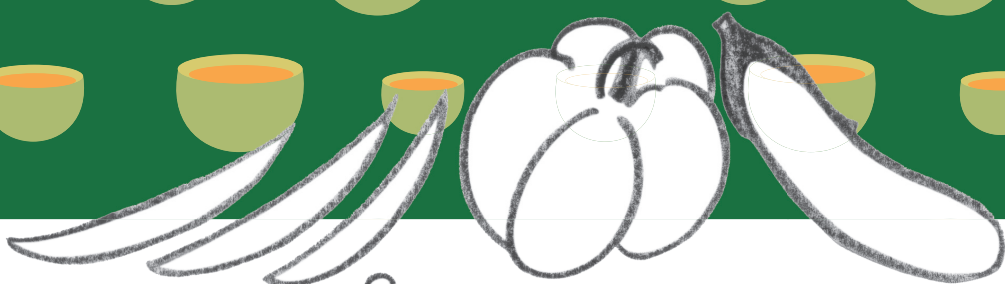
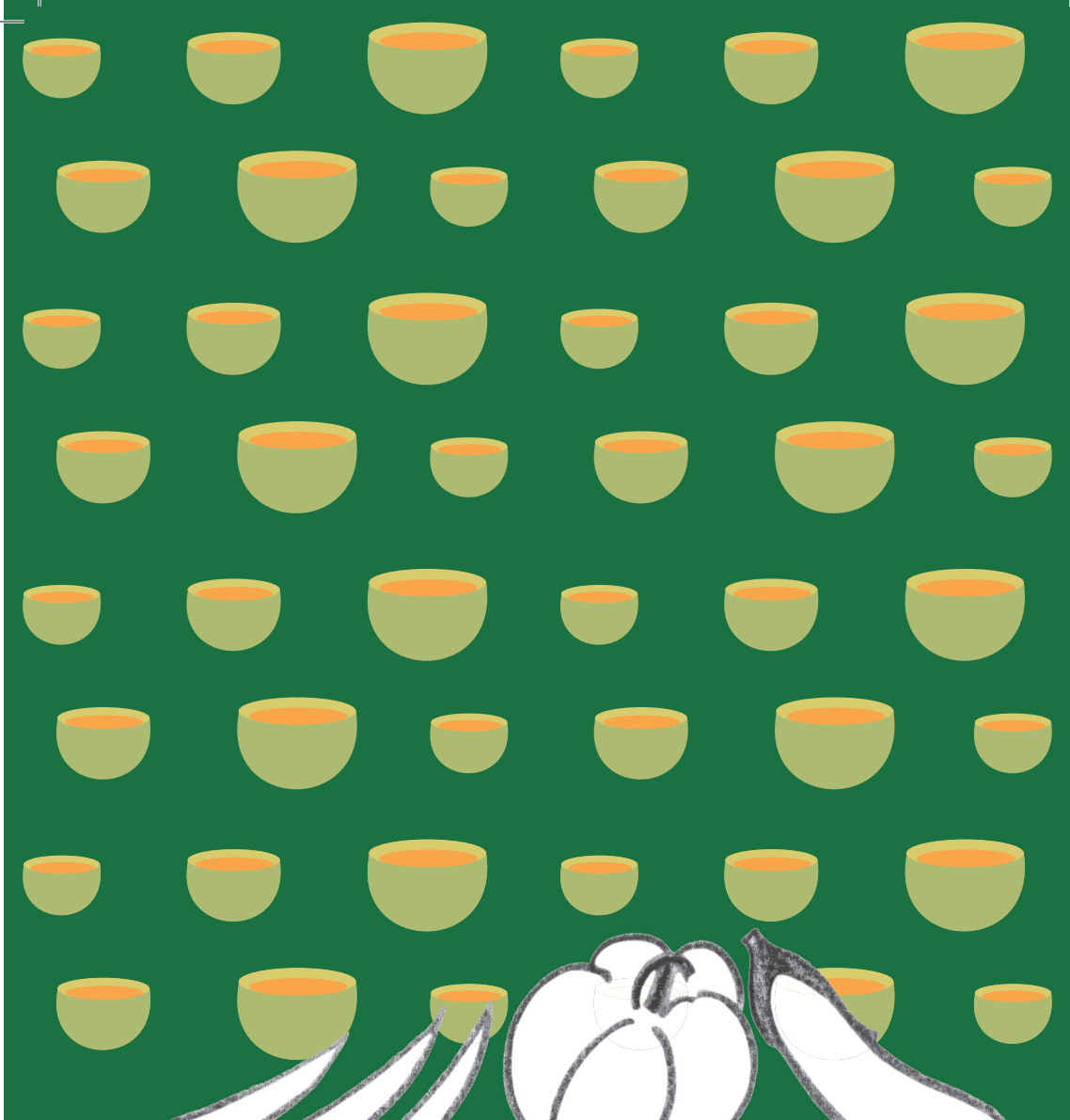
### Para o vinagrete:

- 1/2 colher (sopa) de mostarda de dijon em grãos
- 1 colher (sopa) de mel
- Vinagre balsâmico a gosto
- 180 ml de óleo ou azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

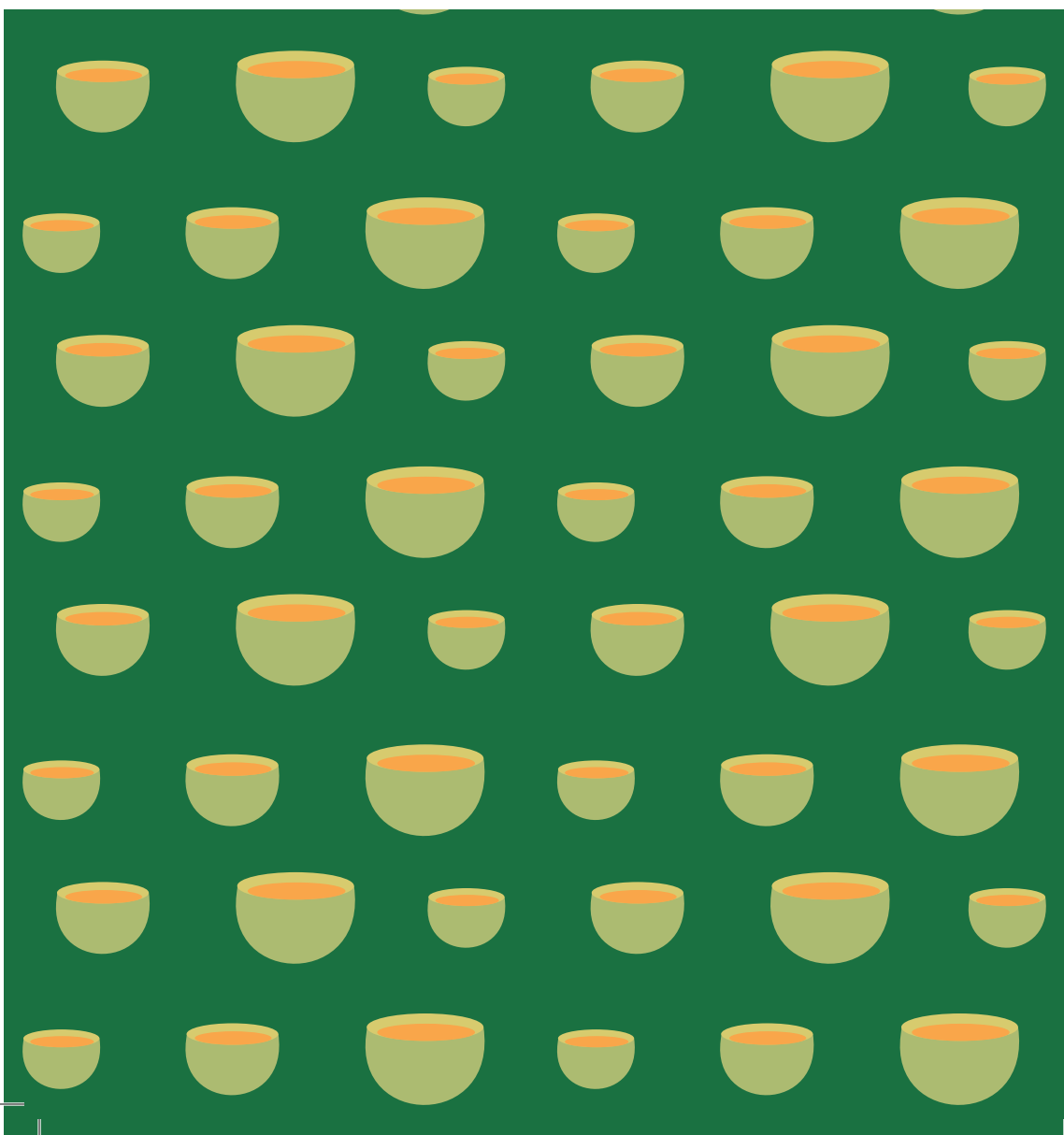
1. Cozinhe todos os feijões separadamente em água por aproximadamente 2 horas ou até que fiquem macios
2. Para o vinagrete misture a mostarda, o mel e o vinagre balsâmico; junte o azeite gradualmente até obter uma mistura homogênea, tempere com sal e pimenta-do-reino
3. Misture os feijões, a salsa e a cebola roxa ao vinagrete
4. Para servir arrume os feijões no prato e coloque a mostarda cortada bem fininha por cima





## Tigelada de legumes

Rendimento: 12 porções



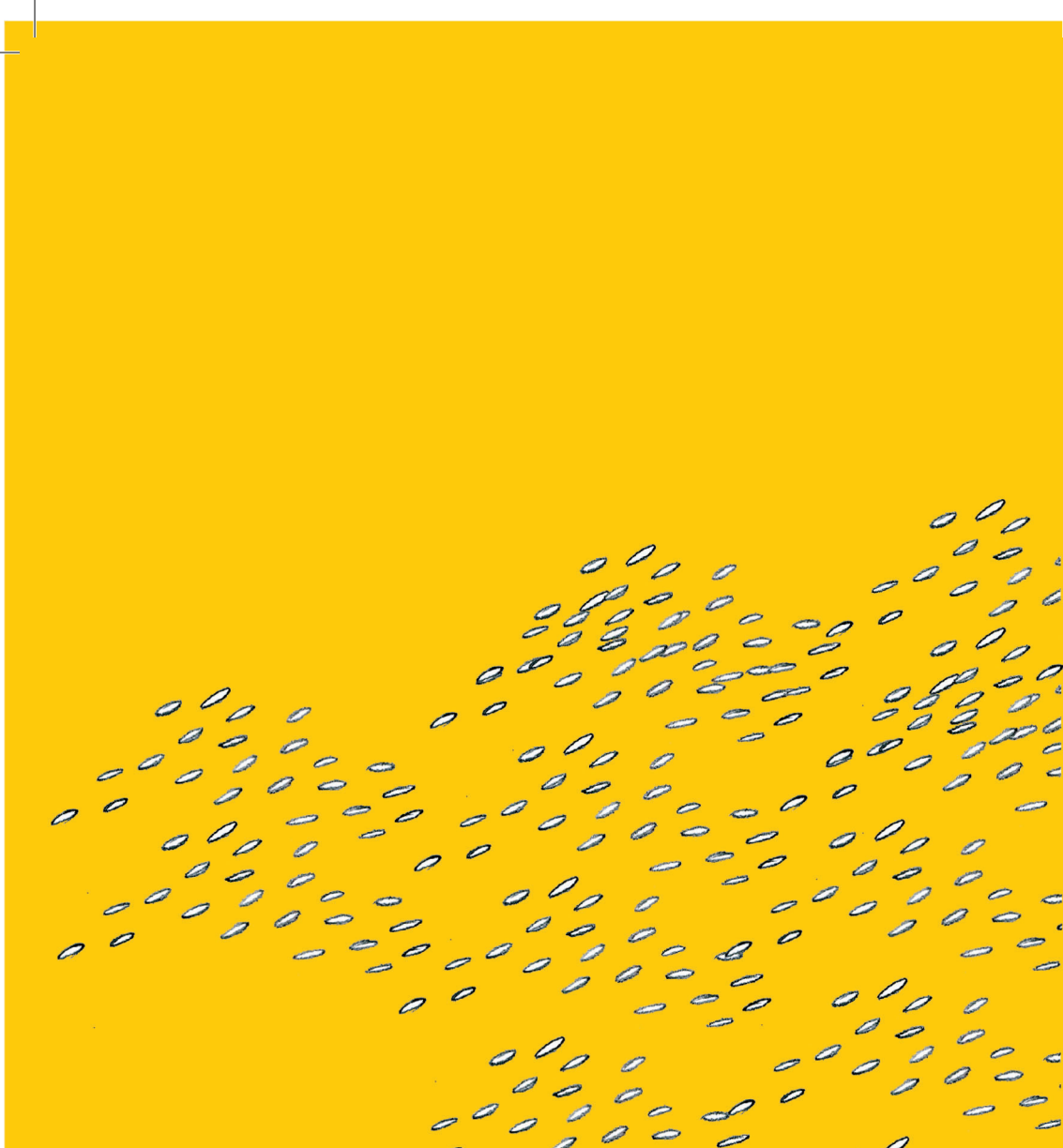


#### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura cortada em cubinhos
- 1 xícara (chá) de vagem cortada em pedacinhos
- 1 chuchu cortado em cubinhos
- 1 xícara (chá) de caldo de frango
- 1 abobrinha cortada em cubinhos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubinhos
- 1 maço de salsinha picada
- 1 maço de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 ovos inteiros
- 1/2 xícara (chá) de queijo meia cura ralado ou queijo parmesão
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó Itaiquara

#### Modo de preparo:

1. Aqueça 2 colheres de azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho
2. Junte a cenoura, a vagem, o chuchu e regue com um pouco de caldo
3. Deixe os legumes cozinharem até que fiquem macios
4. Adicione a abobrinha e o pimentão e cozinhe em fogo baixo
5. Retire a panela do fogo e acrescente a salsinha e o tomilho; tempere com sal, pimenta-do-reino um pouco de pimenta de cheiro (opcional)
6. Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma com manteiga
7. Em uma tigela misture os ovos, o queijo, a farinha, o fermento e o azeite; junte os legumes refogados e arrume tudo na forma
8. Leve ao forno para assar até dourar e sirva com arroz branco



## Arroz básico

Rendimento: 6 porções

