

AULA PRÁTICA 3
OVOS E LEITE



ÍNDICE

RECEITA	FUNÇÃO DO LEITE/OVOS
Panquecas americanas de iogurte	Elasticidade e umidade
Pão de ló	Aeração e crescimento
Crème Patissière	Espessante
Fritada de legumes	União de ingredientes
Creme de gorgonzola	Sabor
Mousse de requeijão com goiabada	Sabor e consistência
Merengue Suíço	Aeração

GRUPO 1- PANQUECAS AMERICANAS DE IOGURTE

Categoria da receita: prato principal

INGREDIENTES

- 350 gramas de IOGURTE NATURAL
- 150 ml de LEITE
- 2 xícaras de FARINHA peneirada
- 2 col. de chá de FERMENTO EM PÓ
- 1 col. de chá de BICARBONATO DE SÓDIO
- 2 OVOS
- 100 gramas de MANTEIGA derretida (esperar esfriar)
- Raspas de uma LARANJA
- 5 col. de sopa de AÇÚCAR
- MANTEIGA para untar a frigideira
- Maple syrup

MODO DE PREPARO

1. Misture o iogurte natural, o leite e a farinha peneirada.
2. Junte os ovos e a manteiga derretida e morna. Misture até que a massa fique lisa e homogênea.
3. Acrescente o fermento em pó e o bicarbonato de sódio. Depois, adicione as raspas da laranja junto com o açúcar e misture novamente.
4. Unte com manteiga uma frigideira de 13cm.
5. Coloque uma concha da massa na frigideira.
6. Quando começar a formar bolhinhas em cima da massa da panqueca, vire e deixe-a fritar do outro lado.
7. Sirva com o maple syrup.

GRUPO 2- PÃO DE LÓ

Categoria da receita: sobremesa

INGREDIENTES

- 3 xícaras de FARINHA DE TRIGO
- 2 colheres de sopa de FERMENTO EM PÓ
- 1 pitada de SAL
- 8 OVOS
- 2 xícaras de AÇÚCAR CRISTAL
- 2 colheres de sopa de EXTRATO DE BAUNILHA*
- 300 ml de LEITE INTEGRAL
- 255 ml de ÓLEO

MODO DE PREPARO

1. Peneire a farinha de trigo, o fermento e o sal e deixe reservado enquanto bate em uma tigela grande os ovos com o açúcar cristal e o extrato de baunilha. Bata muito bem até que fique fofo e esbranquiçado (com uma batedeira ou a mão).
2. Com esse creme esbranquiçado acrescente o leite integral, o óleo e em seguida a farinha por cima. E misture delicadamente do centro da tigela para fora (de baixo para cima).
3. DICA: Caso esteja com pelotinhas ainda, bata com uma batedeira bem leve e rapidamente para que não crie glúten e deixe a massa pesada.
4. Transfira a massa para 3 formas de tamanho igual (21cm) já untadas e farinhadas. E em seguida leve para o forno a 180°C por aproximadamente 30 a 35 minutos.

GRUPO 3- CRÈME PATISSIÈRE

Categoria da receita: recheio

INGREDIENTES

- 4 GEMAS
- 40 gramas de FARINHA DE TRIGO
- 80 gramas de AÇÚCAR
- 500 ml de LEITE INTEGRAL
- 1/2 FAVA DE BAUNILHA cortada no sentido do comprimento

MODO DE PREPARO

1. Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura cremosa, então misture a farinha.
2. Abra a fava de baunilha no sentido do comprimento e raspe a parte interna da fava.
3. Jogue as sementes da fava que você raspou dentro da panela com o leite e leve para ferver.
4. Incorpore o leite aos poucos à mistura de gemas e açúcar, mexendo sem parar.
5. Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.
6. Retire da panela, deixe esfriar e empregue ou guarde na geladeira por até 2 dias.
7. DICA: Se você for guardar, precisa colocar o plástico filme grudado em cima do creme para que este não forme uma película. Isso é válido para uma produção pequena e caseira. Se for para uma produção grande, você precisa colocar em banho-maria invertido e ir mexendo até ele esfriar. Então pode cobrir com plástico filme e guardar, porque se você fechar o creme quente em uma produção grande, o plástico abafa o creme e ele estraga.

GRUPO 4- FRITADA DE LEGUMES

Categoria da receita: prato principal

INGREDIENTES

- 1 cenoura média
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada em pétalas finas
- 2 dentes de alho em lâminas finas
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- Cebolinha verde q.s.
- Sal q.s.
- 4 ovos (gemas e claras separadas)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- Pimenta do reino q.s.
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Queijo ralado q.s.

MODO DE PREPARO

1. Corte a cenoura em cubos médios e cozinhe em água com sal. Quando estiverem cozidas, escorra a água e reserve.
2. Em uma panela coloque a manteiga, a cebola e o alho e deixe até a cebola ficar transparente, coloque as cenouras, o milho e a ervilha, misture, coloque a cebolinha, acerte o sal se necessário e reserve.
3. Bata as claras em neve e vá acrescentando as gemas uma a uma e misturando, coloque o amido de milho, pimenta a gosto e o fermento, misture.
4. Em um refratário untado com manteiga coloque metade do ovo batido os legumes e o restante do ovo batido, polvilhe queijo ralado. Leve ao forno brando por 30 minutos.

Dica: Se preferir misture o queijo na massa de ovo batido, outros recheios podem ser utilizados.

Curiosidade: A diferença entre fritada e omelete é que na fritada os ovos são misturados com o recheio, geralmente legumes, enquanto que na omelete o recheio fica por dentro dela.

GRUPO 5- CREME DE GORGONZOLA

Categoria da Receita: entrada

INGREDIENTES

- 200g de creme de leite
- 1 copo pequeno de requeijão
- 200g de gorgonzola (pode ser trocado pelo queijo de sua preferência)

- 50ml de vinho branco seco
- 1 pão italiano médio

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Num refratário adicione o requeijão, o creme de leite e o gorgonzola. Leve para derreter no micro-ondas ou em fogo baixo. Quando estiver um creme homogêneo, adicione o vinho e misture bem.
3. Corte a "tampa" do pão e retire o seu miolo com cuidado para não rasgar o fundo dele.
4. Preencha todo o interior com o creme e coloque "a tampa" de volta.
5. Envolve-o em papel alumínio e leve ao forno apenas para aquecer o pão. Mais ou menos 10 minutos.
6. Retire do forno e sirva imediatamente
7. Sugestões para acompanhar: Pão em cubos, Frutas secas, Nozes e Castanhas, Iscas de frango ou carne, mini-legumes e o que mais a sua imaginação mandar!

GRUPO 6- MOUSSE DE REQUEIJÃO COM GOIABADA

Categoria da receita: sobremesa

INGREDIENTES

- 250g de requeijão pastoso
- 75g de açúcar
- 125 creme de leite fresco para chantilly
- 2 folhas de gelatina
- 400g de goiabada
- ½ xic de água

MODO DE PREPARO

1. Bata o chantilly com o açúcar em ponto de chantilly firme. Dissolva a gelatina e misture com requeijão pastoso. Delicadamente incorpore o chantilly com o requeijão pastoso. Guarde na geladeira até a hora de servir.
2. Dilua a goiabada em fogo médio com a água até derreter completamente
3. Faça camadas e uma taça com as duas misturas
4. Sirva gelada

GRUPO 7- MERENGUE SUÍÇO

Categoria da receita: sobremesa

INGREDIENTES

- 2 claras
- 115g de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Misturar as claras cruas com o açúcar em um recipiente sobre uma panela de água fervente (banho-maria), mexendo apenas até o açúcar dissolver.
2. Despejar o merengue ainda quente na tigela da batedeira e bater em velocidade alta até esfriar ou pelo menos quadruplicar de volume.

Curiosidade: Possui a textura muito firme e é utilizado para decoração.