

AULA PRÁTICA 4 ÓLEOS E GORDURAS



GRUPO 1- MAIONESE DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas cortadas em cubos pequenos
- 3 cenouras médias cortadas em cubos pequenos
- 1 punhado de vagem cortada grosseiramente
- 1 lata de ervilhas em conserva
- 1 lata de milho em conserva
- 3 ovos
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 1 cebola ralada
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 maço salsinha picadinha
- 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 pote de maionese de 500 g
- sal e pimenta a gosto

MODO DE FAZER

- Corte os legumes em cubos (batatas, cenoura e vagem) e coloque-os na panela de pressão e cubra com água, cozinhe em fogo baixo até que fiquem tenros (mas não totalmente cozidos)
- O tempo na panela de pressão varia, mas normalmente eu conto 20 minutos e depois e vou adicionando mais tempo até chegar ao ponto que eu quero
- Cozinhe os ovos, descasque-os e pique grosseiramente e reserve
- Depois que os legumes estiverem cozidos, drene a água e deixe-os esfriar
- Em uma tigela, misture a cebola, alho, limão, azeite, sal, pimenta e a salsinha.
- Misture tudo com um batedor e junte os legumes cozidos, azeitonas, milho e a ervilha.
- Misture tudo cuidadosamente e se necessário corrija o sal
- Por último adicione a maionese
- Coloque em um refratário e cubra com um pouco mais de maionese

GRUPO 2- BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES

MASSA

- 2 laranjas
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de maionese
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

CALDA

- Suco de 1 laranja
- ½ xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARAR A MASSA:

- Descascar metade das laranjas usando-as inteiras (dê preferência a uma laranja verde e outra amarela ou avermelhada);
- Picar as laranjas e retirar as sementes.
- Bater no liquidificador as laranjas, os ovos e a maionese.
- Juntar o açúcar, a farinha e misturar bem (na batedeira ou na mão).
- Misturar o fermento e colocar a massa em uma fôrma média untada e enfarinhada. Levar ao forno médio por + 45 minutos. Desenformar e reservar.

MODO DE PREPARAR A CALDA:

- Misturar bem o suco de laranja e o açúcar.
- Despejar a calda em cima do bolo ainda quente. Servir frio.
- Pesas, anotar o rendimento e porcionar.

GRUPO 3- MAIONESE VERDE

INGREDIENTES

- 300g de maionese caseira
- ½ maço de cebolinha
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 50 ml de óleo

MODO DE PREPARO

- Bata a maionese com a cebolinha, o alho descascado e o sal
- Adicione o óleo até atingir o ponto novamente
- Refrigere até o momento de servir

GRUPO 4- Chips de cenoura

INGREDIENTES

- 3 cenouras grandes
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- óleo suficiente para fritar
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Higienize, descasque e fatie as cenouras em rodela na mandolina
- passe as cenouras na farinha uma a uma em ambos os lados
- Aqueça o óleo e frite as cenouras até que fiquem douradas
- Escorra em papel toalha e salpique sal

GRUPO 5- Chips de mandioquinha

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioquinha
- Água para cozinhar/escaldar
- Óleo suficiente para fritar
- Sal a gosto

MODO DE FAZER

- Descasque as mandioquinhas e corte em rodela finas, o ideal é utilizar um cortador para que fiquem finas e iguais,
- Coloque a água em uma panela e leve ao fogo médio até ferver
- Coloque as mandioquinhas e deixe cozinhar por alguns segundos, elas vão mudar rapidamente de cor
- Quando isso acontecer, tire imediatamente do fogo, escorra a água quente e passe as mandioquinhas em água gelada para cessar o cozimento
- Escorra a água novamente e coloque as mandioquinhas em um recipiente com papel absorvente por alguns minutos para que sequem um pouco
- Em uma frigideira em fogo médio, frite as mandioquinhas aos poucos
- Tome cuidado para não dourar demais porque assim elas ficam amargas
- Retire da frigideira, escorra o óleo em papel absorvente, coloque sal a gosto e estão prontas para servir
- Podem ser servidas como aperitivo ou como acompanhamento, substituindo batatas fritas ou chips

GRUPO 6- Lanche natural de frango

INGREDIENTES

- 1 pacote de pão de forma
- 2 cenouras grandes
- 1 lata de creme de leite
- 500g de maionese
- 1 peito de frango
- 1 pé de alface crespa
- 2 colheres de salsinha desidratada ou da fresca

MODO DE PREPARO

- Tire as bordas do pão
- Rale as cenouras
- Pique o alface
- Cozinhe o frango com sal e depois de cozido desfie
- Em um recipiente coloque o frango desfiado, a maionese, a cenoura ralada, o creme de leite e a salsa, mexa tudo até ficar bem misturado
- Em uma forma ou um recipiente de vidro, de preferência retangular, coloque uma camada de pão e acrescente o recheio e por cima coloque o alface e depois o pão
- Após todos os pães prontos, se desejar, corte ao meio ou corte cada um deles em 4 partes
- Com o alface que sobrou decore a forma em volta

GRUPO 7- Mantecal

INGREDIENTES

- 250g de manteiga
- 160g açúcar
- 120g maisena
- 240g farinha de trigo
- 3g fermento em pó
- 50g goiabada

MODO DE PREPARAR

- Bater na batedeira a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e leve.
- Juntar, aos poucos, a maisena, metade da farinha de trigo e o fermento em pó. Bater até a massa ficar lisa.
- Retirar da batedeira e acrescentar o restante da farinha de trigo. Amassar levemente com as mãos.
- Moldar em forma de bolinhas achatadas e colocar na assadeira.
- Com o cabo de uma colher de café, fazer uma depressão no centro do mantecal e coloque um pedacinho de goiabada.
- Levar ao forno para assar a 180°C, até os biscoitinhos estarem secos.
- Quando a preparação estiver pronta, pesar, anotar o rendimento e porcionar.