

AULA PRÁTICA 5
CEREAIS, LEGUMINOSAS, FRUTAS E HORTALIÇAS



GRUPO 1- Cevadinha com cebola caramelizada

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de cevadinha integral
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média em rodela
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Sal (quantidade suficiente)
- 1 colher (sopa) de molho inglês

MODO DE PREPARO

1. Deixar a cevadinha de molho por 1 hora
2. Desprezar a água do molho e cozinhar a cevadinha com o caldo de legumes em panela de pressão durante 30 minutos após a panela pegar pressão.
3. Anotar o índice de hidratação.
4. Numa panela a parte, aquecer o óleo e juntar a cebola, o açúcar e o sal.
5. Quando a cebola começar a caramelizar, adicionar o molho inglês.
6. Adicionar a cevadinha já cozida à mistura da cebola e misturar bem.
7. Pesar, anotar o rendimento e porcionar.

Abacaxi grelhado

INGREDIENTES

- 1 abacaxi
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca do abacaxi e limpe bastante
2. Corte o abacaxi ao meio no sentido do comprimento formando fatias compridas, retirando ou não o meio
3. Aquecer a manteiga numa frigideira anti-aderente
4. Coloque as fatias na panela
5. Deixe dourar bem e vire-as para que o outro lado também doure
6. Quando as fatias estiverem douradas, acrescente o mel e a canela, envolvendo bem todas as fatias
7. Tampe a frigideira, abaixe o fogo e deixe por 1 ou 2 minutos
8. Sirva ainda quente

GRUPO 2- Abobrinha recheada com quinua

INGREDIENTES

- 6 abobrinhas italianas pequenas
- 2 cebolas picadas em cubos
- ½ pimentão verde picado em cubos
- ½ pimentão amarelo picado em cubos
- 1 cenoura média picada em cubos
- ¾ de xícara de quinua cozida
- 3 ovos
- 60g de pão ralado
- salsinha a gosto
- 150g de requeijão
- 100g de queijo parmesão ralado
- ¼ de xíc de azeite de oliva
- sal, pimenta e noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas na metade, cozinhe em água até que fiquem al dente e retire o miolo;
2. Em uma panela refogue as cebolas, os pimentões e a cenoura, adicione a quinua cozida, deixe esfriar e reserve;
3. Bata os ovos com o pão ralado, a salsinha, o requeijão, o sal, a pimenta e a noz moscada
4. Recheie as abobrinhas, salpique o parmesão e leve ao forno a 180°C por 20 minutos e sirva.

Fritada de escarola

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 maço de escarola picado grosseiramente em tiras
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 5 ovos
- 50g de queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO

1. Refogue em uma frigideira grande a cebola e o alho no azeite
2. Adicione a escarola e refogue até que toda a água que soltar seque
3. Ajeite a escarola refogada de modo que cubra todo o fundo da frigideira
4. Quebre os ovos em cima da escarola distribuindo pela frigideira, tampe e deixe que cozinhem em fogo baixo
5. Adicione o queijo até que derreta e sirva

GRUPO 3- Vinagrete de feijão branco

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão branco
- 3 xícaras (chá) de água do remolho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola média
- 1 tomate médio
- 4 colheres (sopa) de cheiro verde
- Sal (quantidade suficiente)
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Escolher e lavar o feijão branco.
2. Deixar de remolho na véspera.
3. Levar para cozinhar, em panela de pressão, com a água e o óleo.
4. Cozinhar por 10 minutos em fogo baixo após a panela pegar pressão.
5. Escorrer a água de cocção e anotar o índice de hidratação.
6. Picar a cebola e o tomate em cubinhos
7. Juntar todos ingredientes e esperar esfriar.

Apple crumble

INGREDIENTES

Crumble

- 300g de farinha branca
- uma pitada de sal
- 175g de açúcar mascavo
- 200g de manteiga sem sal

Recheio

- 450g de maçã
- 50g de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180°C
2. Misture a farinha, o sal, o açúcar em um bowl e adicione cubos de manteiga um a um e esfregue a mistura entre os dedos para formar grumos, reserve;
3. Coloque a maçã fatiada em um bowl polvilhe o açúcar, a farinha e a canela por cima. Misture tomando cuidado para não quebrar as maçãs
4. Unte com manteiga uma assadeira, organize as maçãs no fundo e cubra a mistura de farinha por cima.
5. Sirva com creme ou sorvete

GRUPO 4- Tabule

INGREDIENTES

- 2 cebolas
- 4 tomates
- 1 maço de cheiro verde picado
- 3 ramos de hortelã
- 2 limões
- 6 colheres de sopa de azeite
- 200 g de trigo para quibe
- sal e pimenta do reino q.s

MODO DE PREPARO

1. Ponha o trigo de molho em água fria e deixe no mínimo 2 horas.
2. Escorra bem.
3. Pique as cebolas e os tomates em cubos pequenos.
4. Misture com o trigo e acrescente o cheiro verde, o suco dos limões, a hortelã picado, o azeite, sal e pimenta.
5. Pesar e porcionar.
6. Conservar em local fresco até a hora de servir.

Couve assada

INGREDIENTES

- 1 maço de couve
- 25g de manteiga em cubos
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preequeça o forno a 180 °C (temperatura média).
2. Lave e seque bem as folhas de couve. Rasgue as folhas grosseiramente e transfira para uma assadeira grande. Distribua os cubos de manteiga sobre a couve e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.
3. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 30 minutos ou até ficarem bem crocantes - na metade do tempo vire as folhas com uma espátula para assar por igual. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir. Caso sua assadeira seja pequena, asse em duas etapas.

Couve frita

INGREDIENTES

- 5 folhas de couve manteiga cortadas em tiras finas
- óleo para fritar
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Numa panela com bastante óleo e bem quente coloque as folhas de couve em tirinhas bem finas, mexa para desgrudar e tire em seguida
2. Deixe escorrer em papel toalha e salpique sal em cima

3. Elas vão ficar crocantes, é ideal para acompanhamento ou misturar em uma farofa

GRUPO 5- Hommus

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico de molho por 6 horas
- 1 xícara (chá) de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1 limão espremido
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal marinho
- 1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva
- Água do cozimento do grão
- Páprica para enfeitar

MODO DE PREPARO

1. Escorra a água do grão de bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão.
2. Adicione sal. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.
3. Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento.
4. Coloque o grão de bico em um processador de alimentos e triture bem.
5. Adicione o tahine, suco do limão, cominho e azeite.
6. Continue a bater até obter a textura desejada.
7. Se o homus é muito grosso, adicione um pouco da água de cozimento.
8. Sirva com um pouco de azeite bom e salsinha picada e enfeite com páprica.

Sorvete de banana com cacau

INGREDIENTES

- 1/2 dúzia de banana prata madura, cortada em rodela (congelada)
- 1/2 colher (sopa) de canela
- 1/4 de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de Cacau em pó
- 1 colheres (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as bananas em rodela, coloque em um recipiente fechado e leve ao congelador. O ideal é que fique pelo menos 24h no congelador.
2. Após as bananas estarem congeladas, coloque em um processador ou liquidificador, com o suco de limão, a canela e bata. Vá batendo aos poucos, no modo pulsar, até tudo ficar bem incorporado e formar um creme pastoso. Desligue, adicione o cacau e o mel, e bata mais um pouquinho.
3. Você pode servir imediatamente ou levar ao congelador até o momento de degustar. Para incrementar, na hora de servir, polvilhe cacau em pó por cima e coloque uma folhinha de hortelã, já higienizada.

GRUPO 6- Arroz vermelho com gengibre

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de Azeite
- 2 colheres (sopa) de Gengibre Fresco picado finamente
- 1 unidade de Cebola média sem casca picada
- 250g de Arroz Vermelho
- 1 litro de Água fervente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite com o gengibre fresco até começar a fritar. Junte a cebola e refogue até murchar.
- Acrescente o Arroz Vermelho CAMIL Premium e refogue demoradamente.
- Junte a água fervente e o sal. Quando a água retomar à fervura, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 35 minutos.
- Destampe e cozinhe por mais 10 minutos ou até a água secar. Desligue o fogo e mantenha o arroz por 5 minutos em panela tampada para finalização do cozimento

Tomate recheado

INGREDIENTES

- 4 tomates grandes
- 1 cebola média bem picada
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e picado
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verde picadas
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de manjericão picado
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de azeite

- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os tomates e corte uma tampa na base dos tomates para que fiquem em pé. Corte do outro lado uma tampa e retire, com cuidado, a polpa e as sementes. Reserve a polpa e as sementes.
2. Tempere os tomates com sal e pimenta a seu gosto. Aqueça uma frigideira com o azeite, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho. Adicione o peito de frango picado, a polpa e as sementes dos tomates picadas, as azeitonas, sal e pimenta. Deixe refogar por uns minutos. Deixe esfriar e mistura a metade do queijo mussarela ralado e o manjericão. Recheie os tomates e coloque-os em uma forma refratária. Polvilhe com a mussarela restante e o queijo parmesão. Leve ao forno, pré-aquecido, alto por uns 10 minutos ou até gratinar. Sirva decorado com algumas folhas de manjericão.

GRUPO 7- Feijão tropeiro

INGREDIENTES

- 250g de feijão fradinho
- 3 folhas grandes de couve picada
- 2 ovos
- 200g de bacon
- 2 dentes de alho, óleo e sal
- 1 tomate em cubinhos
- 2 folhas de cebolinha
- 1/2 limão

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão para cozinhar e deixe cozinhando até 20 minutos após pegar pressão.
2. Em uma panela grande, frite usando 1 colher de óleo o bacon e o alho (não use azeite, acaba com o sabor do tropeiro).
3. Depois de um tempo, junte tudo em um canto da panela e em outro frite os ovos. Com um garfo, esfarele-o todo.
4. Adicione a couve e o tomate, misturando tudo. Após isso, acrescente o limão.
5. Escorra o feijão cozido e misture de forma alternada com a farofa na panela. Acrescente a cebolinha e misture.
6. Coloque a mistura em uma tigela e sirva.

Geléia de jabuticaba

INGREDIENTES

- 500g de jabuticabas maduras limpas
- 250g de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Leve as jabuticabas já limpas numa panela grande em fogo médio. Cozinhe e vá amassando com a ajuda de uma colher até formar uma massa macia, cerca de 45 minutos. Se precisar, acrescente um pouquinho de água.
2. Passe a jabuticaba por uma peneira e reserve o líquido. Use as cascas em outra receita.
3. Leve o líquido coado com o açúcar ao fogo e deixe engrossar, cerca de 30 minutos. Deixe esfriar e guarde na geladeira.