

G1 – ROLINHO DE BERINJELA COM MOLHO DE MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 2 berinjelas
- 250 g de ricota
- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju picada
- Azeite a gosto
- 1 colher (sopa) de missô (pasta de soja fermentada)
- Sal e Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- ½ xícara (chá) de folhas de manjericão

MODO DE PREPARO

1. Lave, seque, descarte as pontas e corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento - cada berinjela rende cerca de 10 fatias. Se preferir, utilize um mandolin (fatiador de legumes).
2. Leve ao fogo médio uma frigideira (ou bistequeira) antiaderente grande.
3. Quando aquecer coloque quantas fatias de berinjela couberem, uma ao lado da outra, sem sobrepor. Deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado.
4. Transfira as fatias para uma travessa e repita com as restantes.
5. Numa tigela, coloque a ricota, as castanhas, ¼ de xícara (chá) de azeite, e o missô.
6. Misture bem com um garfo e prove antes de temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto - como o missô é bem salgado, só tempere com sal se necessário.
7. Com as mãos, modele cerca de 1 colher (sopa) do recheio de ricota.
8. Coloque sobre a ponta de uma fatia de berinjela tostada e enrole.
9. Transfira para uma travessa e repita com o restante.
10. No copo do mixer (ou liquidificador) coloque ½ xícara (chá) de azeite e as folhas de manjericão. Bata bem para triturar.
11. Regue os rolinhos de berinjela com o molho.
12. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G2 – RISOTO DE FUNGHI

INGREDIENTES

- 20 g de funghi seco
- 6 xícaras (chá) de caldo de carne ou galinha caseiro
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola picada fino
- 2 xícaras (chá) de arroz para risoto
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, coloque o funghi e cubra com água morna. Deixe de molho por 30 minutos.
2. Numa panela, coloque o caldo de galinha ou carne e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e reserve.
3. Em outra panela, coloque metade da manteiga e leve ao fogo baixo. Quando derreter, acrescente a cebola e refogue por 4 minutos ou até ficar transparente.
4. Junte o arroz na panela que está a cebola refogada e misture por 2 minutos em fogo alto.
5. Em seguida, adicione o vinho e mexa bem, até evaporar.
6. Retire o funghi da água, esprema para retirar o excesso de água; adicione na panela e refogue por 1 minuto.
7. Na panela com o arroz, acrescente ⅓ do caldo que estava reservado e mexa até secar. Junte mais ⅓ do caldo e mexa sem parar até que seja absorvido.
8. Adicione o restante, aos poucos, verificando a consistência do risoto. Ele deve ficar úmido e com o arroz al dente.
9. Quando atingir o ponto de risoto, desligue o fogo e adicione o restante da manteiga.
10. Por último, misture o parmesão ralado.
11. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G3 – SUFLÊ DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- ½ maço de espinafre
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 6 claras de ovo

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno em 180°C.
2. Lave e retire os talos do espinafre. Pique o espinafre grosseiramente.
3. Pique o alho em cubos bem pequenos (pode usar o espremedor).
4. Em uma frigideira, esquente uma colher de sopa de azeite e coloque o alho até dourá-lo.
5. Acrescente o espinafre e deixe até murchar.
6. Bata o espinafre no liquidificador com o líquido que ficou na frigideira.
7. Passe o suco de espinafre no coador ou peneira (será utilizado 150 ml).
8. Em uma panela, derreta a manteiga, adicione a farinha e misturando bem. A mistura deve ficar dourada.
9. Junte o leite e o suco de espinafre à mistura de manteiga e farinha da panela e deixe engrossar.
10. Temperar o creme de espinafre com sal e pimenta do reino.
11. Retire a panela do fogo e deixe esfriar.
12. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve.
13. Misture o creme de espinafre com as claras em neve, delicadamente para não retirar o ar das claras em neve.
14. Corrija o tempero se for necessário.
15. Unte a forma redonda com azeite. Dispor o creme até 2/3 da altura da forma.
16. Levar ao forno, por aproximadamente de 35 minutos.
17. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G4 – PERNIL SUÍNO COM ERVAS E CERVEJA

INGREDIENTES

- 600 g de pernil suíno
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 5 dentes de alho
- 1 maço de cheiro verde
- 1 cebola roxa
- 200 ml de cerveja pilsen
- 300 ml de caldo de carne
- Sálvia a gosto
- Alecrim a gosto
- 5 cenouras
- 200 g de ervilha

MODO DE PREPARO

1. Corte o pernil em cubos e tempere com limão, sal e pimenta do reino.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite, derreta a manteiga e doure os dentes de alhos inteiros levemente.
3. Sele os cubos de lombo até dourarem levemente (cerca de 12 minutos) e acrescente cheiro verde.
4. Adicione a cebola (cortada em cubos bem pequenos) e doure levemente.
5. Despeje a cerveja e caldo e aguarde reduzir.
6. Finalize com sálvia e alecrim fresco.
7. Para compor o prato, faça cenoura em rodela e ervilhas salteadas na manteiga e sal.
8. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G5 – BAIÃO-DE-DOIS

INGREDIENTES

- 250 g de carne-seca
- 1 xícara (chá) de feijão-fradinho ou feijão de corda
- 1 1/2 xícara (chá) de arroz
- ½ cebola picada fino
- 2 colher (sopa) de manteiga da terra (manteiga sem sal e não for possível obter)
- ½ colher (chá) de sal ou mais
- 3 colher de sopa de coentro picado e cebolinha picada
- 1/2 xícara de leite integral
- 150 gramas de queijo coalho

MODO DE PREPARO

1. Higienize, descasque e pese todos os ingredientes
2. Corte a carne-seca em cubos grandes de cerca de 7 cm - este tamanho é ideal para dessalgar a carne sem tirar completamente o sal e também para desfiar de um tamanho uniforme. Coloque numa tigela e lave em água corrente.
3. Cubra os cubos de carne com 5 xícaras (chá) de água fria. Cubra a tigela com um prato (ou filme) e deixe na geladeira por 24 horas - troque a água pelo menos uma vez durante este período.
4. Escorra a água e transfira a carne para a panela de pressão. Complete com água até a metade da panela, tampe e leve ao fogo médio. Assim que a panela começar a apitar, diminua o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir (você pode colocar um garfo sob a válvula para acelerar o processo, mas isso encurta o tempo de vida da panela).
5. Despreze a água do cozimento, junte o feijão-fradinho e repita o passo anterior, mas dessa vez deixe cozinhar por apenas 10 minutos. Atenção: o feijão não pode cozinhar demais e desmanchar. Após os 10 minutos de cozimento, desligue o fogo e, com um garfo, levante a válvula para tirar a pressão da panela.

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



PROVA PRÁTICA 07/08/19 OU 08/08/19 - RECEITA

6. Com uma pinça, transfira os cubos de carne para um prato e desfie com dois garfos - descarte os pedaços maiores de gordura. Sobre uma tigela, passe o feijão por uma peneira e reserve a água do cozimento.
7. Leve ao fogo médio uma panela média. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com o sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz e mexa bem por cerca de 1 minuto para envolver todos os grãos com o azeite.
8. Meça 2 xícaras (chá) da água do cozimento reservada e regue sobre o arroz. Misture e deixe cozinhar em fogo médio. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até o arroz absorver toda a água - para verificar, fure o arroz com um garfo e afaste alguns grãos do fundo da panela. No final acrescente o leite, o queijo picado e o coentro picado,
9. Deixe cozinhar por 5 minutos mais até completar o cozimento
10. Porcione e sirva.

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G6 – COXAS DE FRANGO COM GELEIA DE LARANJA

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 8 coxas de frango
- Sal e Pimenta do reino moída na hora a gosto
- 4 colheres (sopa) de geleia de laranja

Para geleia de laranja:

- 4 laranjas
- 200 g de açúcar demerara
- 200 g de açúcar mascavo
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura alta).
2. Numa tábua, descasque a cebola e corte em fatias, formando anéis.
3. Num refratário, disponha as coxas e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
4. Numa tigela, coloque a geleia e mexa rapidamente com um garfo até ela ficar com a consistência mais cremosa.
5. Com a ajuda de uma colher, espalhe a geleia sobre as coxas de frango.
6. Em seguida, distribua as cebolas em anéis por entre uma coxa e outra.
7. Leve ao forno por 20 minutos.
8. Depois desses 20 minutos, reduza o forno a 180 °C (temperatura média) e deixe assar por mais 40 minutos.
9. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

Geleia de laranja:

1. Tire os gomos e sementes das laranjas, dispense as sementes.
2. Corte a casca de uma laranja, com ajuda de um ralador.
3. Em uma panela, adicione os gomos, as raspas, o açúcar demerara, o açúcar mascavo, suco de 1 limão e 200 ml de água.
4. Leve todos esses ingredientes ao fogo alto, até levantar fervura, depois abaixe o fogo deixe reduzir até que esteja em consistência de geleia, cerca de 20 minutos.
5. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

G7 – BAGUETE RÚSTICA

INGREDIENTE

- 550 g de farinha de trigo
- 8,25 g de fermento biológico seco
- 11 g de sal
- 481,25 ml de água
- 38,5 g de azeite

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture a farinha de trigo, sal e o fermento.
2. Adicione, ao bowl com os ingredientes secos, a água, gelada se possível, e misture com a ajuda do “pão-duro” até que toda a farinha esteja hidratada.
3. Deixe repousar por 30 minutos, coberta com pano limpo e úmido, ou com plástico.
4. Após este período, adicione metade da quantidade do azeite e faça dobras, das bordas para o centro, com o auxílio do “pão duro”.
5. Repouse a massa, coberta, por mais 30 minutos.
6. Passado o tempo, adicione o restante do azeite e repita a operação das dobras. Neste momento ligue o forno em temperatura alta (220°C).
7. Cubra e deixe descansar por outros 30 minutos.
8. Após esse intervalo de descanso, polvilhe bastante farinha sobre a bancada e deite a massa.
9. Polvilhe agora farinha sobre a massa, e com ajuda de uma espátula e de sua mão livre, forme um retângulo de aproximadamente 50 x 30 cm.
10. Corte a massa em 3 tiras (cada tira deverá sair com aproximadamente 50 x 10 cm).
11. Para transportar à uma assadeira, junte a tira posicionando as mãos uma de cada lado da massa e aproxime uma mão à outra.
12. Leve até a assadeira e afaste as mãos, ajeitando a massa e devolvendo a ela o formato que será parecido a uma ciabatta.
13. Use uma segunda assadeira como tampa e leve ao forno por 20 minutos.
14. Retire a tampa e devolva ao forno por mais 15 minutos ou até dourarem.
15. Uma vez assado, repouse os pães quentes sobre uma grade ou grelha, e use um pincel ou escovinha para retirar o excesso de farinha.
16. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



PROVA PRÁTICA 07/08/19 OU 08/08/19 - RECEITA

G8 – BOLO DE MILHO VERDE COM GELEIA DE GOIABA

INGREDIENTES

- 210 g de grãos de milho
- 120 g de açúcar
- 270 ml de leite de coco
- 170 g de fubá
- 130 g de óleo de soja
- 26 g de fermento químico
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 600 g de goiaba
- 200 ml de mel

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180°C e pese todos os ingredientes.
2. Bater todos os ingredientes do bolo no liquidificador, exceto a farinha de trigo e a margarina.
3. Untar a forma com a margarina e polvilhar farinha de trigo.
4. Dispor a massa na forma untada.
5. Assar em forno pré-aquecido até que a massa fique firme e dourada por cima.

Geleia de goiaba

1. Descascar as goiabas e retirar as sementes com uma colher. Coar as sementes e o miolo, reservar. Cortar as goiabas em cubos pequenos. Juntar os cubos e a polpa da goiaba que foi coada, e levar numa panela em fogo baixo. Quando estiver cozida, adicione o mel e mexer.
2. Porcione o bolo e a geleia e sirva o bolo de milho com a geleia de goiaba por cima*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.