

**OVOS**

ÍNDICE

OVOS

1. Souflê de queijo
2. Massa a base de ovos
3. Bolo simples
4. Merengue suíço
5. Creme de limão
6. Panqueca
7. Omelete de forno
8. Pudim de palmito
9. Ovos assados
10. Merengue francês ---- suspiros
11. Farofa de ovos caramelada
12. Maionese
13. Salada de ovos
14. Anéis de cebola
15. Quindim
16. Fritada de legumes
17. Chiffon de laranja

**Grupo 1**

**SUFLÊ DE QUEIJO**

**Ingredientes:**

* 2½ colheres (sopa) de manteiga
* 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
* 1 copo (duplo) de leite
* 4 ovos (claras e gemas separadas)
* 1 lata de creme de leite
* Sal q.s.
* 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
* 1 xícara (chá) de queijo prato ralado

**Modo de preparo:**

Aqueça a manteiga, junte a farinha de trigo e aos poucos, acrescente o leite.

1. Mexa bem em fogo baixo, junte as gemas batidas com o creme de leite, sal e os queijos. Deixe esfriar.
2. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à mistura de queijo.
3. Passe para uma fôrma de cerca de cerca de 20 cm de diâmetro untada e leve ao forno médio pré-aquecido (180ºC) por aproximadamente 30 minutos.

**MASSA A BASE DE OVOS**

**Ingredientes:**

500g farinha de trigo

5 ovos médio

Sal quantidade necessária

**Modo de preparo:**

1. Arranje a farinha num montinho, em superfície lisa e limpa.

2. Cave um buraco no meio do montinho, formando uma espécie assim de boca de vulcão.

3. Deite ali, cuidadosamente, os ovos e o sal.

4. Com um garfo, comece a mexer os ovos, incorporando com paciência e delicadeza um pouquinho de farinha de cada vez.

5. Em dado momento, a massa ficará grudenta.

6. Com as mãos, sove a massa, abrindo-a e fechando-a com a palma da mão, incorporando mais farinha no caminho até sentir que nem uma poeirinha mais vai conseguir entrar na mistura.

7. Forme a massa em uma bola, envolva-a em plástico e deixe-a descansar por 30 minutos.

8. Corte a massa ao meio, depois em quatro pedaços e forme quatro bolas menores para conseguir esticar com mais facilidade. Guarde as bolinhas em plástico enquanto aguardam o esticamento.

9. Passe a massa na maquineta.

10.Corte a massa no formato desejado.

**Grupo 2**

**BOLO SIMPLES**

**Ingredientes:**

* 1 xícara (chá) de manteiga
* 4 ovos (gemas e claras separadas)
* 2 xícaras (chá) de açúcar
* 3 xícaras (chá) de farinha
* 1 copo (duplo) de leite
* 1 colher rasa (sopa) de fermento em pó

**Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno por 15 minutos, na temperatura de 180º.
2. Bata as claras em neve. Reserve.
3. Em uma batedeira, misture a manteiga com as gemas até formar um creme.
4. Adicione o açúcar e misture bem.
5. Adicione a farinha aos poucos e depois o leite.
6. Acrescente as claras em neve, misturando com uma colher devagar e por último o fermento em pó.
7. Unte uma fôrma média, com manteiga e farinha e coloque a massa.
8. Asse em forno médio, pré-aquecido. Dependendo do forno, o bolo estará pronto em 45 minutos, ou quando estiver moreno

**MERENGUE SUÍÇO**

**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.

**CREME DE LIMÃO PARA RECHEIO DE BOLOS ( LEMON CRUD)**

**Ingredientes**

4 gemas de ovo

1/2 xícara (chá) de açúcar

1/4 de xícara (chá) de caldo de limão

100 g de manteiga

1/2 colher (chá) de essência de baunilha

**Modo de Preparo**

1 Numa tábua, corte a manteiga em cubos. Passe para uma tigelinha e reserve na geladeira.

2 Sobre uma panela pequena de fundo grosso, passe as gemas por uma peneira. Junte à panela o caldo do limão, o açúcar e a essência de baunilha. Com um batedor de arame, mexa bem até a mistura ficar lisa.

3 Leve a panela ao fogo baixo e, com uma espátula de silicone, mexa raspando as laterais e o fundo (para não grudar!) até engrossar levemente (cerca de 10 minutos).

4 Desligue o fogo e passe a mistura por uma peneira. Volte o creme coado para a panela e acrescente os cubos de manteiga gelada aos poucos, mexendo vigorosamente entre cada adição, até que toda manteiga tenha sido incorporada e o creme esteja liso e brilhante.

5 Transfira para um pote esterilizado com tampa e deixe esfriar em temperatura ambiente. Conserve na geladeira por até 1 semana e sirva com bolos, biscoitos e pães. Neste caso, pesar o creme para observar um rendimento total.

6 Recheie o bolo da receita anterior.

Obs. Vocês irão rechear e cobrir o bolo. Lembrem-se de pesar as preparações de forma separada para depois obter o peso total e o rendimento de uma porção de bolo

**Grupo 3**

**PANQUECA**

**Ingredientes:**

* 1½ xícaras (chá) de leite
* 1½ xícaras (chá) de farinha de trigo
* 2 ovos
* 1 banana nanica madura
* 2 colheres (sobremesa) de fermento
* 2 colheres (sobremesa) de açúcar
* 1 colher (café) de sal
* 2 colheres (sopa) de manteiga
* 1 colher (café) de essência de baunilha
* Xarope de bordo (*Maple Syrup)* ou melado de cana à gosto

**Modo de preparo:**

1. Quebre os ovos e misture com um garfo. Reserve.
2. Em uma bacia misture o açúcar, o sal, o fermento e a farinha de trigo. Reserve.
3. Bata no liquidificador o leite, a banana e a margarina.
4. Junte a parte líquida com a parte seca e misture bem.
5. Adicione os ovos batidos e a essência de baunilha e misture.
6. Deixe descansar por 5 minutos.
7. Em uma frigideira antiaderente em fogo baixo despeje meia concha pequena da massa.
8. Quando estiver dourada, vire a panqueca.

Sirva com o *Maple Syrup.*

**OMELETE DE FORNO**

##### Ingredientes:

##### 3 ovos

* 2 colheres (sopa) de leite
* Sal q.s.
* 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
* 1 tomate pequeno sem sementes, picado
* 1 abobrinha pequena ralada (cerca de 80g)
* ½ xícara (chá) de queijo tipo prato cortado em cubos

##### Modo de Preparo:

1. Em um recipiente bata levemente os ovos com o leite e o sal.
2. Adicione a cebolinha verde, o tomate, a abobrinha, o queijo prato e misture bem.
3. Coloque em um recipiente refratário pequeno e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, até que esteja firme e dourado (cerca de 15 minutos). Sirva a seguir.

**Grupo 4**

**PUDIM DE PALMITO GRATINADO**

**Ingredientes:**

* 1 tablete de caldo de legumes
* 2 xícaras (chá) de leite morno
* 4 ovos
* 1 xícara (chá) de palmito picado
* Pimenta do reino q.s.
* Noz moscada q.s.
* Sal q.s.
* 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

**Modo de preparo:**

1. Dissolva o caldo de legumes no leite morno.
2. Bata ligeiramente os ovos com um garfo e adicione ao leite morno.
3. Adicione o palmito, a pimenta do reino, a noz moscada e o sal.
4. Coloque em um refratário retangular untado, polvilhe o queijo ralado e leve para assar em forno médio (180°C) até a preparação ficar consistente (cerca de 30 minutos).

## OVOS ASSADOS COM TOMATE E ERVAS

**Ingredientes:**

* 4 tomates sem pele e sem sementes cortado em cubos pequenos
* 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
* 4 colheres (chá) de folhas de manjericão e tomilho picadas
* 8 ovos
* Sal q.s.
* Pimenta do reino q.s.
* Manteiga sem sal para untar

**Modo de preparo:**

1. Tempere o tomate com sal e pimenta, o azeite e as ervas.
2. Unte um refratário e disponha no fundo o tomate temperado.
3. Quebre os ovos por cima e cubra com papel-alumínio.
4. Leve ao forno preaquecido a 180ºC, em banho-maria, e cozinhe de 15 a 20 minutos até que estejam com as claras cozidas e as gemas ainda ligeiramente cruas.

**Grupo 5**

**MERENGUE FRANCÊS - SUSPIROS**

**Ingredientes:**

* 2 claras
* 115g de açúcar

**Modo de preparo:**

1. Bata as claras em neve até formar picos firmes.
2. Coloque o açúcar aos poucos (em colheradas).
3. Quando o merengue estiver pronto, com o auxílio do saco para confeitar, molde suspiros e leve ao forno baixo (120°C) para assar.

**FAROFA DE OVOS CARAMELADA**

**Ingredientes:**

* ½ tablete de manteiga (100g)
* 1 cebola pequena ralada
* 3 xícaras (chá) de farinha de milho em flocos
* 2 ovos cozidos picados
* 2 colheres (sopa) salsinha picada
* Sal q.s.
* 2 colheres (sopa) de mel  
    
  **Modo de preparo:**

1. Junte a manteiga e a cebola, refogue e acrescente a farinha.
2. Mexa até dourar a farinha e deixá-la crocante.
3. Acrescente o ovo e a salsinha. Acerte o sal.
4. Misture delicadamente o mel aos ingredientes e sirva.

**Grupo 6**

**MAIONESE**

**Ingredientes:**

* 1 xícara(s) (chá) de Óleo de soja
* quanto baste de sal
* 2 unidade(s) de ovo
* 2 colher(es) (sopa) de suco de limão
* 1 colher(es) (sopa) de mostarda

**Modo de preparo**:

1. Os ingredientes devem estar em temperatura ambiente.
2. Misture os ovos, o suco de limão e a mostarda e bata por alguns segundos no liquidificador e deixe descansar alguns minutos.
3. Ligue o liquidificador e adicione o óleo bem lentamente através do furo da tampa.
4. Bata até atingir o ponto e acrescente o sal.
5. Faça somente a quantidade necessária para o consumo imediato, não guarde mais do que um dia.

**SALADA DE OVO**

**Ingredientes:**

* 8 ovos cozidos
* 1 xícara (chá) de maionese
* 2 colheres (sopa) de mostarda
* 1 colher (sopa) de azeite
* 1 colher (sopa) de alecrim
* Sal q.s.
* Cebolinha picada q.s.
* 1 limão pequeno

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela com água fria, cozinhe os ovos por 10 minutos, contando a partir do momento em que a água começar a ferver.
2. Descasque os ovos, pique em pedaços menores e reserve.
3. Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
4. Junte os ovos picados.
5. Leve para gelar antes de servir.

**Grupo 7**

**ANÉIS DE CEBOLA FRITOS ( MASSA DE COBERTURA DO OUTBACK)**

**Para a Cebola**

* 1 Cebola italiana ou espanhola gigante ( neste caso 1 ou 2 cebola grande em rodelas de ½ cm de aproximadamente
* 1 ovo
* 1 copo de leite
* 1 copo de farinha de trigo
* 2 colheres de farinha de fubá
* 1 1/2 colher de chá de sal
* 1 1/2 colheres de chá de paprica
* 1/2 colher de chá Pimenta do Reino em pó
* 1/4 colher de chá de orégano seco
* 1/8 colher de chá tomilho em pó
* 1/8 colher de chá cominho
* Óleo vegetal

**Para o molho**

* 1/2 copo de maionese
* 2 colheres (chá) de ketchup
* 1/4 colher (chá) de páprica
* 1/4 colher (chá) de sal
* 1/8 colher (chá) de oregano seco
* Pitada de Pimenta do Reino em pó
* Pitada de Pimenta Vermelha em pó

MODO DE PREPARO

1. Molho:
   * Prepare o molho misturando todos os ingredientes numa vasilha pequena. Mantenha o molho coberto na geladeira até a hora de servir.
2. Cebola:

* Bata o ovo e misture com o leite numa vasilha grande o suficiente para caber a cebola. (mistura 1)
* Numa vasilha separada, misture as farinhas, o sal, as pimentas, orégano, tomilho e o cominho. (mistura 2)
* Mergulhe a cebola na mistura 1 e depois, numa outra vasilha, coloque a cebola e vá jogando a mistura 2 por cima até cobri toda a cebola.
* Uma vez que você viu que cebola está bem coberta da mistura 2, mergulhe-a novamente na mistura 1 e depois faça novamente o ritual da mistura 2 para um melhor resultado final. Verifique se os anaeis cebola está bem cobertos da mistura 2. Deixe a cebola descansar na geladeira por 15 minutos enquanto o óleo vai esquentando e ficando pronto para a fritura final.
* Aquecer o óleo a 180 0C . Certifique-se de que está usando óleo suficiente para cobrir toda a cebola quando for fritá-la.
* Quando as cebolas ficarem douradas remova-as do óleo e deixe-a secar bem num papel-toalha.
* Pese uma porção de cebolas e molho

**QUINDIM**

**INGREDIENTES**

* 10 gemas
* 50 g de coco ralado
* 200 ml de leite de coco
* 200 g de açúcar
* manteiga e açúcar para untar e polvilhar

**MODO DE PREPARAR**

1. Separar as claras das gemas.   
2. Preaquecer o forno a 110°C (temperatura baixa).

3. Untar com manteiga e polvilhar com açúcar uma fôrma com buraco no meio ou forminhas individuais.   
3. Na tigela onde estão as gemas, juntar o açúcar, o leite de coco e o coco ralado. Misturar delicadamente com uma colher. É importante não misturar muito.   
4. Transferir a mistura de gemas para a fôrma e levar ao forno preaquecido para assar por, aproximadamente 50 minutos. O quindim deve ficar corado.   
5. Retirar o quindim do forno e, quando ele ficar morno, colocar um prato sobre a fôrma e virar. Não desenformar nem quente, pois o quindim quebra, nem frio, pois pode não soltar.

6. Pesar, anotar o rendimento e porcionar.

**Grupo 8**

**FRITADA DE LEGUMES**

**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.

**CHIFFON DE LARANJA**

**Ingredientes :**

2 xícaras de farinha preparada

1 xícara de açúcar

2 c de fermento químico

¼ de c de sal

6 ovos grandes, separados a temperatura de ambiente

½ ç de aceite vegetal

¾ de xícara de suco fresco de laranja

Raspas de 1 laranja

¼ de c de crémor tártaro

1/3 de xicaras de açúcar para as claras

**Modo de preparero:**

**1** Peneirar a farinha, açúcar, fermento em pó e são por 3 vezes em uma bacia.

2 Abrir um buraco no meio e adicionar as gemas, raspas de laranja, óleo e suco de laranja.

3 Mexer com uma espátula, cuidadosamente, em forma envolvente hasta que obter uma massa homogénea.

4 Na batedeira bater as claras com o cremor tártaro ate duplicar o volume e obter picos suaves. Adicionar o açúcar e continuar batendo ate formar picos firmes.

5 Juntar de forma suave e envolvente as duas misturas

6 Vire a massa sobre um molde de chiffón sem untar

7 Coloque em forno médio (180oC) por 10 minutos ou mais

8 Deixar esfriar com a forma virada para abaixo.

9 Tirar da forma

10 Pesar uma porção