



**Departamento de Nutrição**

**Erro! Fonte de referência não encontrada./USP**

Av. Dr. Arnaldo 715, Cerqueira César, CEP: 01246-904, São Paulo, SP, Brasil .

# **Manual de receitas da Disciplina de Técnica Dietética I e II**

**Profa Dra. Betzabeth Slater**



# **PESOS E MEDIDAS**

como

medic



Copo de Requeijão ou Duplo



Copo Americano



Colher de Café caseira



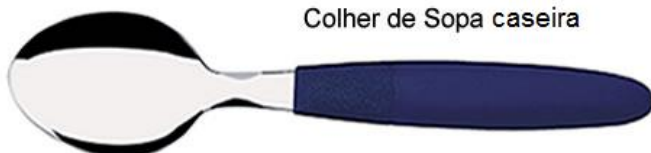
Colher de Chá caseira



Colher de Sobremesa caseira



Colher de Sopa caseira



Xícara de Chá caseira



Xícara de Café caseira

Medidas Padrão



Utilizando as técnicas que você aprendeu na aula de pesos e medidas, pese e meça os seguintes ingredientes:

**Ingredientes líquidos- óleo**

1. Forrar o prato da balança com guardanapo de papel.
2. Colocar o utensílio para medição sobre a balança e apertar a tecla tara.
3. Verter os líquidos nos medidores e pesar em gramas.
4. Verter os líquidos dos utensílios nas provetas e medir o volume.
5. Calcular a densidade de cada ingrediente (g/mL).

Densidade = massa (g)/ volume (mL)

Ingrediente	Utensílio	G1	G2	G3	G4	G5	G6
Óleo (g)	Xíc. de chá						
Óleo (mL)	Xíc. de chá						

**Ingredientes secos – farinha de trigo**

1. Peneirar a farinha de trigo.
2. Cobrir a balança com guardanapo.
3. Colocar o utensílio que será utilizado para a medida sobre a balança e apertar a tecla tara.
4. Com o auxílio de uma colher, colocar o ingrediente no medidor sem acomodá-lo ou apertá-lo.
5. Nivelar com uma faca.
6. Pesar o ingrediente.

Ingredientes pastosos - margarina

	Utensílios	Medição	Medição	Medição	Média
		Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	3 medições
Grupo 1	Xícara de chá padrão				
Grupo 2	Copo americano				
Grupo 3	Colher (sopa) padrão				
Grupo 4	Colher (chá) padrão				
Grupo 5	Xíc. chá caseira				
Grupo 6	Colher (sopa) caseira				

1. Cobrir a balança com guardanapo.
2. Colocar o utensílio que será utilizado para a medida sobre a balança e apertar a tecla tara.
3. Com o auxílio de uma colher, colocar o ingrediente no medidor pressionando-o para retirar as bolhas de ar.
4. Nivelar com uma faca e pesar o ingrediente.

	Utensílios	Medição	Medição	Medição	Média
		Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	3 medições
Grupo 1	Xícara de chá padrão				
Grupo 2	Copo americano				
Grupo 3	Colher (sopa) padrão				
Grupo 4	Colher (chá) padrão				
Grupo 5	Xíc. chá caseira				
Grupo 6	Colher (sopa) caseira				



## **INFUSOS E BEBIDAS**

## **GRUPO 1**

### **VINHO QUENTE SEM ÁLCOOL**

#### **1. Ingredientes**

- 1/3 xícara (chá) açúcar
- 2 xícaras (chá) suco de uva concentrado
- 1 ½ xícaras (chá) de água
- 1 maçã sem as sementes cortada em cubos pequenos
- Cravo (quantidade suficiente)
- Canela (quantidade suficiente)
- Gengibre (quantidade suficiente)

#### **2. Modo de preparo**

1. Caramelizar o açúcar e acrescentar o restante dos ingredientes.
2. Deixar ferver e servir.
3. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

## **GRUPO 2**

### **SUCO DA HORTA**

#### **1. Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) couve manteiga fatiada
- 1 litro água gelada
- 1 xícara (chá) polpa de maracujá
- Açúcar q.s.
- ½ xícara (chá) suco de limão

#### **2. Modo de preparo**

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Pesquisar, anotar o rendimento e porcionar.

## **GRUPO 3**

### **MATE COM LEITE**

#### **1. Ingredientes**

- 500mL de chá mate gelado
- 5 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- Açúcar (quantidade suficiente)

#### **2. Modo de preparo**

1. Bater o chá mate e o leite em pó no liquidificador até que se obtenha uma mistura homogênea.
2. Servir e adoçar a gosto.
3. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.  
Dica: Pode acrescentar ainda frutas frescas ou polpa de frutas.

## GRUPO 4

### CAPUCCINO EM PÓ

#### 1. Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de café solúvel
- 1/8 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/4 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado

#### 2. Modo de preparo

1. Bater todos ingredientes no liquidificador até obter um pó fino e homogêneo.
2. Pesquisar, porcionar e anotar o rendimento.

#### Modo de preparo da bebida

1. Em uma xícara, adicionar uma colher (sopa) do capuccino em pó em um pouco da água ou leite quente, até obter uma mistura cremosa.
2. Completar o restante da xícara com a água ou o leite.

## GRUPO 5

### CHOCOLATE QUENTE

#### 1. Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) amido de milho
- 500mL de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de açúcar

#### 2. Modo de preparo

1. Dissolver o chocolate em pó e o amido de milho em 1/2 xícara de leite. Reservar.
2. Ferver o restante do leite com o açúcar. Retirar do fogo.
3. Adicionar o chocolate e a maisena dissolvidos e retornar ao fogo mexendo sempre até ferver.
4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

## GRUPO 6

### SUCO DE ABACAXI COM ÁGUA DE COCO

#### Ingredientes

- 500mL de água de coco



- ½ abacaxi
- Açúcar (quantidade suficiente)

#### **Modo de preparo**

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.
3. Anotar o rendimento.

### **GRUPO 7**

#### **SORVE DE LIMÃO COM VINHO FRISANTE**

##### **Ingredientes**

- 1 ½ litro de sorvete de limão (2 POTES)
- 1 garrafa de vinho branco frizante ou espumante

##### **Modo de preparo**

1. No liquidificador coloque o sorvete e ½ garrafa do vinho
2. Liquidifique e adicione pouco a pouco o restante de vinho ate obter uma consistência cremosa de bebida.

### **GRUPO 8**

##### **Ingredientes**

- 4 maçãs
- 2 l de água gelada
- Açúcar a gosto
- Cubos de gelo

##### **Modo de preparo**

1. Descasque e tire as sementes das maçãs
2. Bata no liquidificador as maçãs, sem sementes e descascadas, e a água
3. Coe com uma peneira o suco
4. Depois bata o açúcar com metade do suco no liquidificador
5. Coloque em uma jarra o suco e jogue os cubos de gelo







## **PRÉ-PREPARO DOS ALIMENTOS**

## CORTES BÁSICOS E ÍNDICES APLICADOS A DIFERENTES ALIMENTOS

Todos os grupos deverão tomar os seguintes cuidados antes de iniciar qualquer técnica, corte ou preparação:

- lavar
- pesar
- realizar o procedimento indicado
- pesar novamente
- calcular o(os) índice(s) indicado para este tipo de corte

### GRUPO 1:

**1. PALITOS E BASTONETES:** 2 batatas inglesas grandes  
Realize cortes longitudinais de 6 cm x 1,5 cm x 1,5 mm, ideal para batatas fritas

**2. CUBOS:** corte destinado à preparações como picadinho, refogados ou para um elemento aromatizador: **b.1 Mirepoix** (Faça primeiro os bastonetes para depois cortar cubos de 1cm por lado aproximadamente) 1 galho de salsaõ 1 cenoura media ½ alho poró Aplique a técnica fazendo um vinagrete deixando em infusão os cubinhos em azeite extra-virgem, vinagre e sal por cerca de uma hora (calcule e pese os ingredientes) e porcione.

**3. TOMATES DESIDRATADOS NO MICROONDAS** (conservação por decréscimo da  $a_w$  (soluto + temperatura)

#### Ingredientes:

- 6 tomates italianos lavados
- sal e pimenta
- Prato grande

#### Modo de preparo

1. Escolha tomates firmes e polpudos;
2. Retire os talos dos tomates e lave bem os tomates
3. Corte-os ao meio no sentido horizontal e elimine as semente
4. Seque com papel absorvente tendo o cuidado para não machucar a polpa.

5. Coloque os tomates em uma camada única, em um prato grande, com o corte para baixo. Cozinhe-os na potência máxima, descobertos, por 15 minutos.
6. Remova o prato do micro-ondas. Vire cada tomate para cima, cuidadosamente, com um garfo ou uma pequena espátula. Tenha bastante cuidado porque os tomates estão muito delicados durante esse estágio.
7. Cozinhe-os novamente em potência máxima por mais 10 ou 15 minutos, descobertos. Retire-os do micro-ondas e deixe-os esfriar em temperatura ambiente por 30 minutos.
8. Porcione e use-os imediatamente ou armazene-os para uso posterior.

## GRUPO 2

1. **JULIENNE** 1 Berinjela, azeite (q/s), sal (q/s)- Fatias longitudinais- Prepare bastonetes e depois obtenha palitos de 2,5 a 5 cm no comprimento e 3 mm de largura (não devem exceder a largura de uma colher de sopa). Para aproveitar este alimento, tempere a berinjela com sal, azeite e orégano e leve ao forno a desidratar. 2. **BRUNOISE** - Cubos pequenos de 3 mm por lado o qual deve-se dar início com o corte *Julienne*. 3. **“BRUSQUETAS”** (Aplique esta técnica)

### Ingredientes:

- 1 dente de alho e cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 2 tomates picados em brunoise
- 1 bisnaga de pão italiano cortado em fatias
- q/s de orégano q/s de sal

### Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e refogue o alho picado.
2. Adicione o tomate picado continuando o refogado (Rapidamente)
3. Adicione o sal e orégano
4. Cubra as fatias de pão com o refogado e leve ao forno pré-aquecido
5. Porcione, Pese e calcule o índice adequado a esta fase do preparo

### 4. DOCE DE LEITE (conservação por adição de açúcar)

- 2 litros de leite
- 500g de açúcar

### **Modo de preparo**

1. Coloque o leite numa panela.
2. Coloque dentro da panela um pires pequeno de porcelana ou de refratário para que o leite não derrame enquanto ferve.
3. Leve tudo ao fogo médio por 1h30 ou até o leite reduzir a 1/2 litro.
4. Retire o pires com uma escumadeira.
5. Adicione o açúcar ao leite fervente e mexa com uma colher de pau, em movimento vaivém, até o leite engrossar. (Isso demora mais ou menos 20 min).
6. Coloque o doce frio na compoteira e conserve.

### **GRUPO 3**

#### **1. CHIFFONADE**

Utilizado para a maioria das folhas como escarola, couve manteiga, repolho, e outras folhas. O corte pode ser realizado em qualquer espessura

1. lavar
2. pesar
3. retire as folhas amareladas ou murchas
4. com uma faca de chef faça uma incisão nos dois lados do talo para logo ser retirado e descartado.
5. calcule o (os) índice (s) indicado para esta fase
6. Junte varias folhas e as enrole;
7. Corte de forma vertical

Aplique a técnica para realizar couve frita 1 maço de couve picada e chiffonade ½ litro de óleo vegetal

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma frigideira o Wok aqueça o óleo
2. Adicione a couve ate apresentar consistência crocante e cor verde intensa
3. Porcione

#### **2. BOLEADOS:**

Por meio da utilização de um utensílio chamado boleador, pode-se bolear alimentos desde 6 mm (Royalle) até 1,5cm (Parisiense) ½ melão 2 maçãs (utilizar o boleador e tirar o miolo) Calcule o índice

### 3. COPINHOS

#### Ingrediente

- 1 pepino
- 100g de ricota
- cheiro verde picado
- sal e condimentos a seu gosto

#### Modo de preparo

1. Descascar parcialmente
2. cortar pedaços de 4 a 5 cm
3. retirar o miolo com o boleador e fazer os copinhos.
4. pesar
5. misture a ricota com o cheiro verde, sal e demais temperos •  
coloque dentro dos copinhos
6. porcione
7. calcule o (os) índice (s) indicado para este tipo de corte

### 4. COMPOTA DE GOIABA

#### Ingredientes:

- 1 kg de goiaba
- 1/2 kg de açúcar
- 4 paus de canela
- 2 xícaras (chá) de água

#### Modo de preparo:

1. Lave bem as goiabas e depois remova as cascas.
2. Corte-as ao meio e retire as sementes. Reserve.
3. Em uma panela coloque as goiabas junto com o água
4. Cozinhe ate elas ficarem macias mas consistentes
5. Logo adicione açúcar e os paus de canela.
6. Leve ao fogo médio e mexa com uma colher de pau até o açúcar se dissolver.
7. Pare de mexer e deixe ferver por 15 minutos ou até formar uma calda rala.
8. Retire do fogo e deixe esfriar. Transfira para uma compoteira ou guarde em potes de vidro.



## **GRUPO 4**

### **1. FATIAS OU RODELAS**

Considerando o formato do alimento, podemos ter fatias ou rodelas, Este procedimento pode ser realizado por utensílios (faca) ou equipamentos (fatiador, mandolines)

**1. maçãs:** retirar o miolo com um extrator de miolo. Com um fatiador ou mandoline cortar rodelas de 3 mm de espessura

### **2. MAÇÃS DESIDRATADAS OU CHIPS DE MAÇÃ**

#### **Ingredientes**

- 4 maçãs médias bem lavadas e com a casca
- 1 colher de sopa açúcar
- ½ colher de chá canela

#### **Modo de preparo**

1. Pré-aqueça o forno em 110° por uns 15 minutos.
2. Lave e seque as maçãs com a casca e fatie-as na mandolina desprezando os cabinhos e toda a semente que se soltar.
3. Misture o açúcar e a canela
4. Coloque papel manteiga em uma assadeira
5. Ajeite as lâminas de maçã numa assadeira grande de modo que nenhuma fatia fique sobre a outra.
6. Polvilhe a mistura de açúcar e canela sobre as maçãs
7. Leve ao forno preaquecido por 1 hora em 110°C.

### **3. BATATAS CHIPS**

Com um fatiador ou mandoline realizar cortes com uma espessura de 2 mm (não esqueça de pesar antes e depois do pré-preparo e preparo).

#### **Ingredientes**

- Batata
- Água
- Sal

#### **Modo de preparo**

- Corte uma batata pequena muito fina usando uma mandolina a ficar muito finas, Você também pode usar uma faca afiada, ele só vai levar um pouco de paciência e um pouco mais de tempo.
- Coloque-os diretamente em uma grande bacia de água e deixe as batatas de molho por cerca de 5 minutos a 10 minutos Corte um pedaço de papel manteiga para ajustar o tamanho da bandeja de vidro em seu micro.
- Seque as batatas no papel toalha. Coloque-as sobre o papel manteiga.
- Polvilhe uniformemente com um pouco de sal.
- Cozinhe por 2 minutos em alta. Virar batatas, polvilhe segundo lado com um pouco mais de sal, e cozinhe por mais 2-3 minutos ate ficarem crocantes Repita o processo de secagem e cozimento.
- Pese e porcione

## **GRUPO 5**

### **1. Cortando alho e cebola**

#### **1 cebola**

1. Descascar
2. dividir ao meio
3. cortar de forma horizontal uma ou duas vezes
4. cortar de forma vertical
5. calcule o (os) índice (s) indicado para este tipo de corte

**2. Torneados** (observe as fotografia no livro) Técnica comum para raízes e tubérculos, o legume é modelado em formas ovais arredondadas com sete lados 1 cenoura.

1. Descascar
2. cortar em 3 ou 4 pedaços dependendo do tamanho do alimento
3. realize a técnica
4. calcule o (os) índice (s) indicado para este tipo de corte

### **3. CASCAS DE LARANJA CRISTALIZADAS**

#### **Ingredientes**

- 1 litro de água
- 6 laranjas de casca grossa
- 500g de açúcar
- 100ml de suco de laranja

## **Modo de preparo**

- Ferva a água em uma panela.
- Corte as duas extremidades das laranjas.
- Faça uma incisão em quatro lugares, descascar com uma faquinha e retire-a em quatro quartos regulares.
- Escalde esses pedaços em água fervente por 1 min, escorra e lave sob água corrente.
- Ferva água em outra panela e repita a operação. Escorra as cascas em uma peneira e depois coloque sobre papel toalha.
- Em uma panela grande, despeje 1 litro de água, adicione o açúcar e o suco de laranja e deixe ferver.
- Adicione as cascas de laranja, cubra e cozinhe em fogo baixo por 1h30. Deixe esfriar as cascas na calda.
- Escorra as cascas em uma peneira, depois sobre o papel toalha e deixe-as secar um pouco antes de guardá-las em recipiente hermeticamente fechado e em local fresco.

## **4. RETIRANDO A PELE DE PEIXES E FILETAR**

- Pesar
- Segure a ponta da cauda do peixe com um pano descartável novo
- Inserir a faca filetar inclinando a lâmina levemente
- Puxe a pele
- Pesar novamente
- calcule o (os) índice (s) indicado para este tipo de corte
- Aplique a técnica preparando sashimi ½ quilo de Salmão fresco corte um bloco ou tijolo cumprido no comprimento da peça corte fatias finas de 0,5 cm

## **GRUPO 6**

### **1. RETIRANDO A PELE DE PIMENTÃO**

- 1 pimentão
- Leve ao forno por 5 a 10 minutos
- abafe em um saquinho plástico
- retire a pele
- pesar novamente
- calcule o (os) índice (s) indicado para este tipo de corte

## 2. BATATINHA EM CONSERVA

### Ingredientes

- 1 kg de batatas pequenas (as menores que encontrar)
- 250 ml de azeite de oliva
- 1/2 xícara de óleo 1/4 xícara de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de pimenta calabresa (opcional)
- 1/2 cebola grande ralada
- 3 dentes de alho socados 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 xícara de azeitonas inteiras (opcional)
- 1/2 colher (sopa) de salsa desidratada picada

### Modo de preparo

1. Deixe as batatas com casca de molho na água por 30 minutos;
2. Lave - as bem, passando uma escovinha para tirar bem a sujeira
3. Cozinhe em água, sal e um pouquinho de vinagre, até ficarem bem macia (não deixe cozinhar muito, não podem ficar muito mole)
4. Escorra e espere esfria
5. Se quiser faça uns furos nas batatas com um palito fino para os temperos penetrarem, tomando cuidado para não deforma – as
6. Em uma panela coloque o azeite de oliva, o óleo, o vinagre, a pimenta calabresa, a cebola ralada, o alho socado e a salsa
7. Coloque as batatas por cima
8. Salpique o sal e coloque as azeitonas
9. Refogue bem por cerca de 20 minutos (não precisar mexer é só sacudir a panela tampada para misturar os temperos)
10. Espere esfriar bem e transfira tudo para um frasco ou travessa grande com tampa
11. Se necessário, acrescente mais azeite, pois o líquido deverá cobrir totalmente as batatas;
12. Leve à geladeira por, pelo menos, 2 dias antes de servir. ( a próxima semana você poderá experimentar.

## 3. USANDO A MEZZALUNA

½ maço de Salsinha

Tabua de picar

Mezzaluna

Seguir a técnica

1. lave, pese a salsinha
2. coloque-a em uma tabua de picar

3. com movimento de vai bem , pique o alimento
4. pese novamente

## **GRUPO 7**

### **1. PICLES CONSERVA EM ACIDO**

#### **Ingredientes**

- 1/2 floretes de couve flor
- 1 cenouras em rodela
- 6 cebolinhas de conserva
- 3 unidades de rabanete divididos em quatro
- 1 pimenta dedo de moça inteira e sem o cabinho cortada em cubinhos pequenos
- 2 folhas de louro frescas

#### **Para Marinada:**

- 1 litro de água
- 200 ml de vinagre branco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 cálice de cachaça
- 2 colheres (sopa) de sal

#### **Modo de preparo**

1. Para a marinada, coloque todos os itens em uma panela e ferva por aproximadamente cinco minutos.
2. Acrescente na panela os floretes de couve flor, as cenouras, as echalotes, os rabanetes e a pimenta.
3. Cozinhe tudo por cerca de 5 minutos.
4. Retire os legumes da marinada e espere esfriar, tanto os legumes quanto o líquido. Coloque em um pote de vidro e preencha com o líquido da marinada já frio. Tampe e mantenha na geladeira por até 7 dias.
5. Dica: retire os legumes da marinada e coloque-os em uma vasilha com água gelada e cubos de gelo por cerca de 2 minutos afim de dar choque térmico, isto agrega crocância e mantém a cor viva.

### **6. CEBOLINHA EM CONSERVA**

## **Ingredientes**

- 1 pacote de cebolas para conserva (25 cebolinhas)
- 500 ml de vinagre de vinho 500 ml de água
- 3 colheres de sopa de sal para cada litro de solução
- 50 ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 1 colher de sopa de pimenta do reino (inteiras, sem moer)
- 1 colher de sopa de pimenta calabresa
- 1 colher de sopa de sementes de mostarda
- 1 colher de sopa de orégano
- 1/2 colher de cravo-da-índia
- 1 colher de sopa de orégano

## **Modo de preparo**

1. Descasque todas as cebolas e lave muito bem;
2. Ferva uma panela com água e adicione as cebolas por 5 minutos (ajuda a deixar o sabor da cebola menos acentuado, sem perder a crocância), reserve;
3. Selecione um frasco de vidro com tampa, e providencie uma descontaminação com água fervente
4. Em uma panela, vamos preparar a solução
5. Ferva todos os ingredientes (vinagre, água, azeite, sal, alho, louro e os condimentos escolhidos)
6. Coloque as cebolas no frasco e adicione a solução que está fervendo sobre as cebolas
7. Espere esfriar um pouco e feche a tampa (preferencialmente herméticas – aquelas com pressão)
8. Quando esfriar, guarde na geladeira por no mínimo 3 semanas
9. Quanto mais tempo ficar na conserva, mais saber a cebola irá pegar dos condimentos.

## **3. DESOSSAR PERNA INTEIRA DE FRANGO**

- 1 perna inteira (coxa e sobre-coxa juntos)
- 1 faca de filetar
- 1 tabua de picar

### **Aplicar a técnica**

1. Sobre uma tabua de picar coloque pó frango com a pele para baixo

2. Com uma faca de desossar faça um corte até encontrar o osso da sobrecoxa
3. Corte ao longo e laterais do osso. Retire o primeiro osso
4. Siga o mesmo procedimento para o osso da coxa.

## **GRUPO 8**

### **1. COMPOTA DE ABACAXI E LARANJA**

#### **Ingredientes:**

- 4 laranjas descascadas e cortadas em gomos
- 1 abacaxi descascado e cortados em cubos grandes
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 xícara (chá) de suco natural de laranja

#### **Modo de preparo:**

1. Lave e pese as laranjas
2. Retire a parte branca dos gomos de laranja.
3. Na panela de pressão, coloque o abacaxi, os gomos de laranja e polvilhe o açúcar cristal. Junte o suco de laranja, feche a panela e deixe descansar por 20 minutos.
4. Leve ao fogo e, quando começar a pressão, coloque no fogo brando e cozinhe por 10 minutos.
5. Deixe sair a pressão, cozinhe por mais 10 minutos sem a tampa para apurar.
6. Deixe esfriar, coloque em uma compoteira.

### **2. CARNE SECA /CARNE DE SOL**

#### **Ingredientes:**

- 1 quilo de coxão duro em pedaço
- 300 gramas sal grosso

#### **Modo de preparo:**

1. Retirar as aparas e pesar
2. O pedaço de carne deve ser aberto como um bife grande
3. Em um recipiente de plástico adicionar a sal friccionando com o músculo.
4. Coloque filme plástico e deixe de repouso por 48 horas retirando o líquido.

## **CARNE SECA ACEBOLADA**

### **Ingredientes**

- 1 cebola grande contada em Juliane
- ½ maço de coentro (limpar , lavar e pesar)
- 50 g manteiga
- 1 colher de sopa de óleo
- carne seca desfiada ( pesar)

### **Modo de preparo**

1. Cortar a cebola seguindo a estrutura e anatomia do alimento;
2. Picar o coentro reservar
3. Em uma frigideira colocar a manteiga e óleo a aquecer
4. Colocar a cebolas e refogar;
5. Juntar com a carne
6. Adicionar o coentro
7. Porcionar e servir

## **3. RECEITAS (BRANQUEAMENTO E REFRIGERAÇÃO)**

### **Ingredientes:**

- 1 maço de brócolis
- Água
- 1 colher de sopa de sal

### **Modo de preparo:**

1. Encha 2/3 de uma panela de 4 litros com água.
2. Coloque a panela no fogão sobre fogo alto.
3. Acrescente uma colher de sopa de sal à água e tampe a panela até que a água ferva.
4. Enquanto sua panela de água vai esquentando, encha uma tigela com água bem gelada e deixe-a na pia (O ideal seria colocar 3,5 litros de água numa tigela com os cubos de gelo de uma forma.
5. Caso você não tenha gelo, água bem gelada da torneira também servirá)









***CALDOS E MOLHOS/ SOPAS***

## **GRUPO 1**

### **1. CALDO DE LEGUMES ( o caldo servira para as preparações a baixo)**

#### **Ingredientes**

- 1 cebola média cortada ao meio
- 4,5 litros de água
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas
- 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picado
- 1 talo de salsão grosseiramente picado
- 100g de nabo grosseiramente picado
- 1 tomate grosseiramente picado
- 10 talos de salsa

#### Sache d'epices

- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 10 pimentas-do-reino brancas
- 2 cravos-da-índia
- Tomilho (quantidade suficiente)

#### **2. Modo de preparo**

1. Em uma panela grande, grelhar os lados planos das duas metades da cebola (cebola brúle), até que adquira coloração amarronzada.

2. Juntar as cenouras, o alho-poró, o salsão, o nabo, o tomate e os talos de salsa.

3. Cubrir com a água fria, juntar o sache d'epices e cozinhar por 30 minutos, retirando a espuma quando necessário.

4. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina.

5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

## **2. MOLHO VELOUTÉ**

### **1. Ingredientes**

- 25g de farinha de trigo
- 25g de margarina
- 300mL de caldo de legumes

### **2. Modo de preparo**

1. Seguir as instruções para o preparo do Roux Blond conforme

ensinado na aula teórica.

2. Adicionar o caldo quente aos poucos sem parar de mexer.

3. Deixar ferver mexendo sempre até alcançar a consistência cremosa.

4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

Opção: Temperar com suco de limão, raspas ou salsa picada (molho falso Meuniere).

Sugestão: Servir com filé de peito de frango grelhado.

### **3. SOPA DE MANDIOQUINHA**

#### **Ingredientes**

- 500mL de caldo de galinha industrializado
- 200g de mandioquinha descascada e picada
- Sal (quantidade suficiente)

#### **Modo de preparo**

1. Preparar o caldo de galinha conforme as instruções do fabricante e cozinhar a mandioquinha no caldo, com a panela tampada, até que fique macia.

2. Bater no liquidificador a mandioquinha cozida com o caldo de galinha, até que a mistura fique homogênea.

3. Temperar com sal, se necessário.

4. Levar a sopa novamente ao fogo, para que seja servida bem quente. Se necessário, adicionar mais água.

5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

## **GRUPO 2**

### **1. CALDO DE PEIXE**

#### **Ingredientes**

- 4 litros de água
- 2 de carcaça e aparas de peixe
- 3 cebolas picadas grosseiramente
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas
- 2 alhos-poró (só a parte branca) grosseiramente picados
- 1 talo de salsão grosseiramente picado

### *Bouquet garni*

- 1 talo de salsa
- Tomilho (quantidade suficiente)
- 1 folha de louro
- Parte verde do alho-poró
- 5 talos de salsa

### **Modo de preparo**

1. Em uma panela grande, juntar a água, a carcaça e as aparas, aquecer até levantar fervura e retirar a espuma que se formar. Acrescentar as cebolas, as cenouras, o alho-poró e o salsa. Cozinhar em panela de pressão por 10 minutos
2. Adicionar o bouquet garni e cozinhar por mais 30 minutos, escumando ocasionalmente.
3. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina.
4. Esperar esfriar e remover o excesso de gordura.
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

### **2. MOLHO FUMET(será utilizado na preparação abaixo)**

#### **1. Ingredientes**

- 25g de farinha de trigo
- 25g de margarina
- 300mL do caldo de PEIXE preparado

#### **2. Modo de preparo**

1. Seguir as instruções para o preparo do Roux Blond conforme ensinado na aula teórica.
2. Adicionar o caldo quente aos poucos sem parar de mexer.
3. Deixar ferver mexendo sempre até alcançar a consistência cremosa.
4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

### **3. PEIXE AO MOLHO BERCY**

#### **1. Ingredientes**

- 1kg de filé de linguado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal (quantidade suficiente)

- Pimenta-do-reino (quantidade suficiente)
- 50g de margarina em temperatura ambiente
- 2 echalótes (minicebolas) picadas
- 1 xícara (chá) de fumet de peixe.
- 1 colher (sopa) de salsinha
- Margarina para untar

## 2. Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno em temperatura média (180°C).
2. Em uma tigela grande, temperar os filés com o suco de limão, o sal e a pimenta. Deixar tomar gosto por 15 minutos.
3. Acomodá-los em um refratário grande (40 x 28 cm) untado com margarina.
4. Espalhar sobre eles metade da margarina e levar ao forno por 25 minutos ou até que estejam cozidos.
5. Em uma panela média, aquecer 1 colher (sopa) da margarina em fogo médio e suar as echalótes.
6. Acrescentar o **vinho**, o fumet de peixe e reduzir até a metade.
7. Adicionar o velouté e deixar ferver por 2 minutos.
8. Remover a panela do fogo, misturar a margarina restante, a salsinha, o sal e a pimenta.
9. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.
10. Servir acompanhando os filés.

## GRUPO 3

### 1. CALDO DE CARNE

#### 1. Ingredientes

- 5 litros de água
- 1kg de ossos de carne
- 300g de carne magra em pedaços
- 1 cebola média cortada ao meio
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas
- 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picados
- 100g de salsão grosseiramente picado

#### *Sache d'epices*

- 3 talos de salsinha
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 10 pimentas-do-reino brancas
- 4 pimentas-da-jamaica

## **2. Modo de preparo**

1. Em uma panela grande, ferver 1 litro de água e adicionar os ossos e a carne.
2. Esperar ferver novamente, escorrer e lavar as carnes.
3. Na mesma panela, acrescentar aos ossos e carne escaldados o restante da água, aquecer até levantar fervura e retirar a espuma que se forma.
4. Grelhar os lados planos das duas metades da cebola (cebola brúle) em uma panela ou frigideira aquecida, até que adquira coloração amarronzada. Juntar à panela com as carnes.
5. Acrescentar as cenouras, o alho-poró e o salsão.
6. Cozinhar por 30 minutos.
7. Acrescentar o sachê d'epices e simmer por mais 30 minutos.
8. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina.
9. Esperar esfriar e remover o excesso de gordura.
10. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

## **2. Gumbo a moda crioula (Origem: Nova Orleans)**

### **1. Ingredientes**

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 25g de manteiga
- 25g de farinha de trigo
- 1,2 litros de caldo de carne
- 1 cebola grande picada
- 1 talo de salsão picado
- 4 tomates sem pele e sem semente
- ¼ colher (chá) de tomilho seco
- ¼ colher (chá) de pimenta caiena
- 400g de quiabo picado
- Sal (quantidade suficiente)
- Pimenta do reino (quantidade suficiente)

### **2. Modo de preparo**

1. Aquecer o óleo e a manteiga em uma frigideira grande.
2. Misturar a farinha de trigo e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sem parar até formar um creme bem escuro.
3. Juntar o caldo de carne e deixar ferver.
4. Adicionar a cebola, o salsão, o tomate, o tomilho e a pimenta caiena.
5. Tampar e cozinhar por 30 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando.
6. Adicionar o quiabo e a cebola e cozinhar por 10 minutos ou até quando o quiabo ficar macio. Desligar o fogo.
7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.



## **GRUPO 4**

### **1. Molho bechamel**

#### **1. Ingredientes**

- 25g de farinha de trigo
- 25g de margarina
- 500mL de leite desnatado frio
- 1 cebola Piquet
- Sal (quantidade suficiente)
- Pimenta do reino branca (quantidade suficiente)
- Noz-moscada (quantidade suficiente)

#### **2. Modo de preparo**

1. Preparar um roux branco com a farinha de trigo, a margarina e o leite, conforme ensinado na aula teórica.
2. Adicionar o leite frio gradualmente, mexendo sempre para evitar a formação de grumos.
3. Adicionar a cebola piquet e deixar cozinhar em fogo baixo por 30 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

### **2. Massa ao molho bechamel com brócolis**

#### **1. Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de brócolis lavado e cortado em pedaços pequenos
- ½ receita de molho béchamel

#### **2. Modo de preparo**

1. Cozinhar o brócolis até que fique macio e reservar.
2. Em uma panela, aquecer o molho béchamel e acrescentar o brócolis.
3. Despejar o molho sobre a massa e servir em seguida.
4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

### **3. MOLHO HOLANDÊS**

Observação: Por ser um molho delicado, é muito fácil talhar. Para evitar que isso aconteça, usar ovos e manteiga na mesma temperatura. Caso o molho pareça talhado, continuar batendo em banho-maria até que perca a aparência oleosa e talhada, antes de adicionar mais manteiga.

Se a manteiga estiver bem mais quente que o molho, as gemas podem cozinhar depressa demais, nesse caso, o molho ficará parecendo ovos mexidos. Para tentar recuperar o molho, juntar imediatamente um pouco de água fria e tirar imediatamente do calor. Continuar a bater até o molho adquirir consistência lisa.

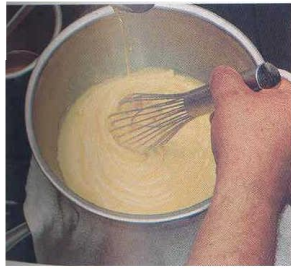
Se ao acrescentar toda manteiga, o molho adquirir consistência talhada, colocar uma gema em um refratário limpo, levar ao banho-maria, batendo sempre, até adquirir coloração esbranquiçada e começar a espumar. Acrescentar aos poucos o molho talhado, batendo sempre.

#### **1. Ingredientes**

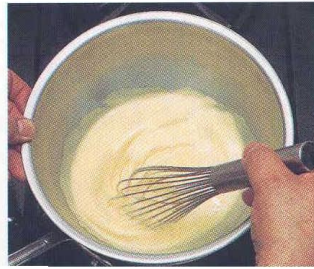
- 3 grãos de pimenta do reino branca esmagados
- 30mL de vinagre de vinho branco
- 30mL de água
- 3 gemas
- 250g de manteiga clarificada
- 5mL de suco de limão
- Sal (quantidade suficiente)

#### **2. Modo de preparo**

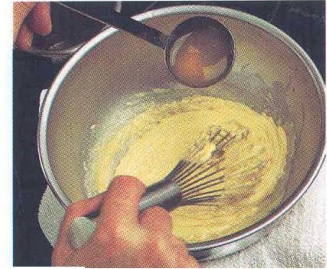
1. Em uma panela, juntar a pimenta, o vinagre e reduzir até au sec.
2. Juntar a água fria e reservar.
3. Em refratário que encaixe perfeitamente em uma panela, colocar as gemas e coar a mistura reservada sobre elas.
4. Colocar a vasilha em banho-maria e bater vigorosamente a mistura com um fuet.
5. Quando a mistura escumar adicionar a manteiga em fio, aos poucos, batendo constantemente até emulsionar.
6. Temperar com o limão e sal.
7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.



A manteiga deve ser acrescentada em fio, sem parar de bater o molho



Um molho hollandaise com a consistência adequada



Um molho hollandaise quebrado

## 4. OVOS BENEDICTS

### Ingredientes

- 9 ovos
- 9 fatias de bacon com o lombo
- 9 fatias de pão de f
- Páprica a gosto
- Sal a gosto
- Folhas de salsa a gosto
- Óleo para untar
- Molho holandês

### Modo de preparo:

1. Para fazer os ovos pochê, leve uma frigideira alta bastante água ao fogo médio.
2. Quando ferver, abaixe o fogo.
3. Recorte nove quadrados de filme de 30 x 30 centímetros e coloque sobre um prato fundo um de cada vez.
4. Unte o filme com óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas do quadrado, para que forme uma trouxinha.
5. Repita o processo com todos os ovos.
6. Leve a trouxinha à frigideira com água fervente e mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares. Isso fará com que o ovo pochê fique com um formato mais bonito.
7. Passados três minutos, retire o filme com cuidado e deixe o ovo cozinhar por mais um minuto na água.
8. Com uma escumadeira, transfira o ovo para uma tigela com água fria.
9. Repita o procedimento com os demais ovos e reserve.
10. Aqueça uma frigideira média e coloque um fio de óleo. Junte as fatias de bacon (no máximo duas por vez) e doure dos dois lados.
11. Reserve.
12. Doure as fatias de pão com um pouco de manteiga na frigideira.

13. Coloque uma torrada no prato e espalhe um pouco de molho holandês.
  14. Por cima, coloque duas fatias do bacon e um ovo pochê.
  15. Regue com mais molho holandês, salpique folhas de salsa e polvilhe páprica a gosto.
- 

## **GRUPO 5**

### **1. MOLHO DE TOMATE**

#### **1. Ingredientes**

- 8 tomates grandes maduros
- Tomilho fresco (quantidade suficiente)
- 1 folha de louro seco
- 4 folhas de manjeriço
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola grande picada
- 1 dente de alho espremido
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 pitada de pimenta do reino
- ½ xícara (chá) de água
- 1 pitada de açúcar
- Sal (quantidade suficiente)

#### **2. Modo de preparo**

1. Tirar a pele dos tomates e bater no liquidificador.
  2. Fazer um bouquet (amarrado) com o tomilho, louro e manjeriço e reservar.
  3. Aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o extrato de tomate, o amarrado de ervas, o sal e a pimenta do reino.
  4. Acrescentar a água e cozinhar em fogo brando, com a panela tampada, até apurar.
  5. Retirar o amarrado de ervas.
  6. Acrescentar o açúcar, mexendo muito bem.
  7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.
- Obs: Servir com macarrão cozido.

### **2. SOPA CREME DE TOMATE**

#### **1. Ingredientes**

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1,5 litro de molho de tomate (utilize o da receita anterior e complete o volume)
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal (quantidade suficiente)
- Pimenta do reino (quantidade suficiente)
- Folhas de manjeriço picadas

Bouquet garni

- 1 talo de salsa
- Tomilho (quantidade suficiente)
- 1 folha de louro
- Parte verde do alho-poró
- 5 talos de salsa

## 2. Modo de preparo

1. Em uma panela média, aquecer a margarina, o bouquet garni e o molho de tomate. Misturar bem, cobrir a panela e cozinhar por 20 minutos.
2. Remover o bouquet garni, bater no liquidificador, se necessário, e voltar para a panela.
3. Acrescentar o creme de leite, acertar o sal e a pimenta e servir em seguida, polvilhado com o manjeriço picado.
4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

Abriu a embalagem e degustar em massa.

## 3. CAPELETTI IN BRODO

### 1. Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ cebola picada
- 1 litro de caldo de carne
- 250g de polpa de tomate
- 150g de capeletti
- Queijo parmesão ralado (quantidade suficiente)

### 2. Modo de preparo

1. Em uma panela, aquecer a margarina e dourar a cebola.
2. Acrescentar o caldo de carne e a polpa de tomate e deixar ferver.
3. Acrescentar o capeletti e deixar cozinhar.
4. Servir com queijo parmesão ralado polvilhado.

## 5. Pesar, porcionar e anotar o rendimento.

### GRUPO 6

#### 1. MOLHO AOS QUATRO QUEIJOS

##### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina
- 15g de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 100g de queijo fundido gruyére
- 50g de queijo muçarela light ralado
- 50g de queijo prato light ralado
- 50g de queijo gorgonzola cortado em cubos
- Sal (quantidade suficiente)
- Noz-moscada (quantidade suficiente)

##### 2. Modo de preparo

1. Numa panela, derreter a margarina.
  2. Acrescentar a farinha de trigo e deixar cozinhar.
  3. Adicionar o leite e mexer até obter um creme espesso.
  4. Temperar com sal e noz-moscada a gosto.
  5. Acrescentar os queijos e deixar que dissolvam completamente no molho.
  6. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.
- Obs: Servir com filé de peito de frango grelhado.

#### 2. MOLHO AGRIDOCE

##### Ingredientes

- ½ Xícara (chá) de Vinagre
- 1 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar
- ½ Xícara (chá) de Catchup
- 1 Colher (sopa) de Maisena

##### Modo de preparo

1. Em uma panela adicione o vinagre, metade da água, o açúcar e o catchup.
2. Junte maisena dissolvida na outra metade da água e misture bem até engrossar.

## **GRUPO 7**

### **1. Sopa de legumes com macarrão**

#### **Ingredientes**

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 6 xícaras de caldo de legumes industrializado
- 1 cenoura em cubos
- 1 mandioquinha média em cubos
- 1 abobrinha pequena em cubos
- Sal (quantidade suficiente)
- ½ xícara de macarrão para sopa
- 1 colher (sopa) de cheiro verde picado

#### **Modo de preparo**

1. Aquecer o óleo e refogar a cebola.
2. Juntar o caldo, a cenoura, a mandioquinha e a abobrinha. Temperar com sal e deixar cozinhar, em fogo médio e com a panela tampada, por 20 minutos.
3. Acrescentar o macarrão e cozinhar até que o macarrão e os legumes estejam macios.
4. Juntar o cheiro verde e retirar do fogo.
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

### **2. Falsa maionese (molho de iogurte para salada)**

#### **Ingredientes**

- ½ copo de iogurte natural desnatado
- 100g de queijo cottage
- ½ dente de alho bem picadinho
- 1 colher (chá) de mostarda

#### **Modo de preparo**

1. Bater todos ingredientes no liquidificador até que se forme uma mistura homogênea.
2. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

## GRUPO 8

### 1. SOPA DE FEIJAO

#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 1 batata em cubos pequenos
- 3 xícaras (chá) de água
- 2 tomates sem pele e sementes
- 1 linguiça calabresa picada em pedaços
- 1 xícara (chá) de macarrão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

#### Modo de preparo:

1. Bata o feijão (cozido a temperado a gosto), a água e o tomate picado no liquidificador.
2. Coloque o feijão batido e a batata em uma panela e cozinhe, até amaciar a batata. Se ficar muito grosso, acrescente mais água.
3. Prove e acerte o sal, se necessário. Acrescente o macarrão, na panela fervente, e cozinhe até a massa ficar macia.
4. Corte a linguiça calabresa em pedaços e adicione à sopa.
5. Salpique pimenta-do-reino e cheiro verde a gosto.

### 2. MOLHO PICANTE

#### Ingredientes

- 100g Cebola cubinhos pequenos
- 50 cebolinha finamente picada
- 100g salsinha picada
- 50 mL suco de limão
- 10 ml vinagre
- Azeite q.s.
- Pimenta malagueta q.s.
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.

#### Modo de preparo

1. lavar pesar e cortar os ingredientes como solicitado
2. em uma tigela adicionar os ingredientes sólidos
3. adicionar os ingredientes líquidos;
4. temperar com sal e pimenta
5. pesar e porcionar

## ANOTAÇÕES

--









# AÇÚCARES E DOCES

## ÍNDICE

### AÇÚCARES E DOCES

1. QUEIJO COM MELADO DE CANA
2. FRANGO AO MEL E *SHOYU*
3. CEBOLAS GLACEADAS
4. SUNOMONO – SALADA ORIENTAL DE PEPINO
5. PUDIM DE LEITE CONDENSADO
6. PIPOCA DOCE
7. PUDIM DE LEITE DIET
8. DOCE DE LEITE MACIO
9. PÃO DE MEL
10. PAÇOCA CASEIRA
11. PÃO DE MEL DIET
12. TORTA ALEMÃ
13. AMENDOIM CARAMELIZADO
14. CHURROS
15. CALDA DE CHOCOLATE PARA CHURROS
16. QUEIJADINHA
17. MERENGUE ITALIANO COM MORANGOS
18. CREME *BRULÉE*
19. MOUSSE DE CHOCOLATE

## QUEIJO COM MELAÇO DE CANA

### Ingredientes:

- 2 pacotes de queijo coalho
- Azeite q.s.
- 1 pote de melado de cana líquido
- Pimenta calabresa q.s.

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Tire o queijo coalho do palito e corte, de forma que fiquem pedaços quadrados.
2. Em uma frigideira, ponha fios de azeite e doure o queijo. Mexa sempre cuidando para não grudar na frigideira.
3. Disponha em uma travessa, com uma colher regue com o melado de cana.
4. Salpique a pimenta calabresa sobre o queijo com melaço. Sirva ainda quente.



O melado é o produto industrial que resulta da fervura do caldo de cana, até ser obtida uma concentração de aproximadamente 30% de água e 70% de açúcares.

## FRANGO AO MEL E SHOYU

### Ingredientes:

- Alho q.s.
- ½ copo (duplo) de shoyu
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 6 colheres (sopa) de mel
- 6 filés de frango
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Categoria da  
Receita:  
Prato principal

### Modo de preparo:

1. Amasse o alho e misture o shoyu, a manteiga e o mel. Reserve.
2. Arrume os filés em um refratário e cubra com o molho
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos.
4. Retire do forno e separe o frango do molho.
5. Em uma panela, junte o molho com o caldo de galinha e o amido de milho e leve ao fogo até engrossar.
6. Arrume os filés de frango em um refratário e cubra com o molho, leve ao forno só para aquecer e sirva.

## CEBOLAS GLACEADAS

### Ingredientes:

- 45 cebolinhas Pérola
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 tabletes de caldo de legumes (ou mais)
- Sal q.s.

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou  
guarnição.

### Modo de preparo:

1. Descasque cuidadosamente as cebolinhas (deixe aferventar por 1 minuto para facilitar).
2. Em uma frigideira funda, coloque as cebolas. Adicione a manteiga, o açúcar e o sal.
3. Coloque o caldo de legumes até cobrir metade das cebolas. Ligue o fogo e deixe cozinhando até reduzir  $\frac{3}{4}$  do volume.
4. Adicione o vinagre balsâmico e deixe cozinhar até ficar em consistência de xarope.
5. Mexa bem as cebolas para cobri-las por inteiro. Sirva ainda quente.

Dicas: Cebolas glaceadas acompanham bem carnes e peixes. Pode-se usar como acompanhamento ou servir como um tira-gosto, em qualquer ocasião. Se estiver fazendo uma carne de porco ou carneiro, misture algumas folhinhas de alecrim. Se quiser, retire da receita o vinagre balsâmico ou substitua por vinho tinto.

## SUNOMONO – SALADA ORIENTAL DE PEPINO

### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de sal (para desidratar os vegetais);
- 3 pepinos japoneses;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- 5 colheres (sopa) de vinagre de arroz;
- Gergelim branco e/ou preto q.s. para decorar.

Categoria da  
Receita:  
Entrada.

### Modo de preparo:

1. Fatie finamente os pepinos.
2. Coloque o sal sobre o pepino e misture bem para que o sal pegue em todas as fatias. Deixe descansar por 15 minutos. Os pepinos vão soltar bastante água.
3. Enxágue bem com água corrente para retirar todo o sal. Reserve.
4. Em uma panela coloque açúcar e vinagre, leve ao fogo baixo para ferver.
5. Retire do fogo e espere esfriar.

6. Acrescente o líquido, já frio, sobre os pepinos. Tampe e leve à geladeira por 12 horas.
7. Quando servir, polvilhe gergelim.

Curiosidade: **Sunomono** significa conserva, alimentos imersos no vinagre.  
\* Pessoas com restrição ao açúcar podem usar aquele adoçante em pó na mesma proporção.

## PUDIM DE LEITE CONDENSADO

### Ingredientes:

#### Calda:

- ½ copo (duplo) de açúcar
- 1/4 copo (duplo) de água

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

#### Pudim:

- 2 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 medidas (da lata) de leite

### Modo de preparo:

#### • Calda:

1. Em uma panela de fundo largo, derreta em fogo baixo o açúcar até ficar dourado.
2. Acrescente a água e mexa até engrossar. Forre com a calda uma fôrma pequena com furo central e reserve.

#### • Pudim:

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Em um liquidificador, bata os ovos até que o cheiro de ovo tenha saído.
3. Acrescente o leite e leite condensado e bata por alguns minutos.
4. Despeje a massa na forma reservada com cuidado para que não se misture com a calda. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180°C), em banho-maria, por cerca de 1 hora.
5. Depois de frio, leve para gelar. Desenforme e sirva a seguir.

Cuidados: Leve a fôrma ao forno na grade superior, longe da chama.  
É essencial que o pudim seja preparado em banho-maria para que asse de forma lenta e controlada, para atingir a textura ideal.

## PIPOCA DOCE

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1/4 xícara (chá) de óleo

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

- 1/4 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de milho para pipoca

#### **Modo de preparo:**

1. Aqueça na panela para pipoca o açúcar, o óleo e a água, misture bem e deixe em fogo baixo por alguns minutos.
2. Quando começar a borbulhar, acrescente o milho e continue mexendo sempre.
3. Quando começar a estourar os primeiros grãos, tampe a panela e termine de estourar mexendo a manivela. Assim que parar de estourar, retire da panela e sirva.

Dica: Se quiser a pipoca colorida, acrescente 1/2 colher (sopa) de corante para aquecer com os outros ingredientes.

### **PUDIM DE LEITE DIET**

#### **Ingredientes:**

- 2½ xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de adoçante culinário
- Margarina q.s. para untar

**Categoria da  
Receita:  
Sobremesa**

#### **Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno à 180°C.
2. Em um liquidificador, bata o leite, o leite em pó, os ovos e o adoçante culinário.
3. Unte a forma de pudim com margarina e despeje a massa.
4. Asse em banho-maria coberto com um papel alumínio até ficar firme (+/- 30 minutos).
5. Deixe esfriar na geladeira.

### **DOCE DE LEITE MACIO**

#### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- Manteiga q.s. para untar

**Categoria da  
Receita:  
Sobremesa**

#### **Modo de preparo:**

1. Coloque em uma panela grossa o leite condensado, o açúcar e o leite.



Leve ao fogo, mexendo sempre, até cozinhar bem, ficar cremoso, engrossar e desgrudar do fundo da panela. Retire a panela do fogo.

2. Mexa rapidamente com uma colher até perder o brilho.
3. Unte uma assadeira com manteiga e despeje o doce sobre a manteiga e ajeite até formar um quadrado.
4. Corte com a faca no formato desejado. O doce ainda estará morno.

Deixe esfriar e sirva.

## PÃO DE MEL

### Ingredientes:

#### Massa:

- 245g de açúcar mascavo
- 200 ml de água
- 3 ovos (separados clara e gema)
- 350g de farinha de trigo
- 2,5g de cravo em pó
- 2,5g de canela em pó
- 12,5g de chocolate em pó
- 10g de bicarbonato de sódio
- 5g de fermento em pó
- 125 ml de leite
- 150 ml de mel

- Calda para molhar o bolo:

125 ml de água

5 gramas de açúcar mascavo

2 pedaços de canela em pau

5 grãos de cravo da índia

- Cobertura:

250g de chocolate ao leite

250g de chocolate meio amargo

### Modo de Preparo:

- Massa:

1. Faça uma calda com o açúcar mascavo e a água. Leve em fogo baixo até dissolver completamente (cerca de 10 minutos). Reserve.
2. Em um recipiente, dissolva o bicarbonato no leite e reserve.
3. Bata as claras em neve e reserve.
4. Em uma vasilha peneire a farinha de trigo, a canela em pó, o cravo em pó e o chocolate em pó, misture bem com a ajuda de um batedor (fue). Adicione a calda reservada e mexa.
5. Adicione o leite com bicarbonato dissolvido e o fermento em pó peneirado e mexa.

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

6. Acrescente as gemas, misture e depois aos poucos adicione as claras em neve reservadas e o mel.
7. Despeje em uma forma grande e alta (30x40) forrada com papel manteiga. Leve para assar em forno de 180°C por aproximadamente 40/50 minutos.

• **Calda para molhar o bolo:**

1. Em uma panela aqueça todos os ingredientes até ferver.
2. Faça furos na massa um garfo e despeje ou pincele a calda com o bolo ainda quente.
3. Cubra a forma com papel alumínio e leve o bolo para a geladeira para a calda assentar por meia hora.
4. Retire o bolo da geladeira e corte em quadrados.

• **Cobertura:**

1. Pique e junte os dois chocolates em recipiente adequado (plástico ou vidro).
2. Derreta o chocolate por 30 segundos no microondas, faça uma pausa, misture de forma vigorosa e volte ao microondas por mais 30 segundos. Repita o procedimento até que tudo esteja derretido. O tempo varia de acordo com a quantidade de chocolate utilizada.

Cuidado! O chocolate é muito sensível ao calor. As pausas são necessárias para impedir que queime ou que se formem grânulos de lactose pelo superaquecimento.

3. Tempere o chocolate em banho-maria de gelo: mergulhe a tigela de chocolate derretido ainda quente em recipiente com água e gelo, mexa vigorosamente até que o chocolate fique espesso ou à temperatura de 27°C.

Temperagem ou pré-cristalização- consiste no resfriamento lento e gradual do chocolate, onde se formam cristais de manteiga de cacau uniformemente. Garante ao chocolate uma estrutura final compacta e homogênea e a secagem rápida do chocolate, brilho da superfície, textura macia e prazo de conservação prolongado.

\*Sugestão de leitura: parte sobre Chocolate do capítulo Confeitaria do livro "400 G".

4. Espete, em um garfo, cada pedaço de bolo e banhe um a um com a cobertura. Apoie os pedaços banhados em uma fôrma com papel manteiga.
5. Leve à geladeira para terminarem de secar. Sirva.

Dica: Uma opção é complementar ainda mais essa delícia. Divida o bolo no meio e adicione uma camada de recheio, de acordo com sua preferência, por exemplo, com doce de leite firme.

## PAÇOCA CASEIRA

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado sem pele
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (chá) de sal

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, até que fique homogêneo.
2. Disponha em uma fôrma pequena e amasse bem para compactar. Espere um tempo parar depois cortar e servir.

Curiosidade: A paçoca é 100% do Brasil, teve origem indígena tupi-guarani, seu nome é oriundo da palavra tupi “po-çoc”, e significa esmigalhar, desfiar ou enfarinhar. Existe também na forma salgada, que é feita a base de farinha de mandioca e carne seca.

## PÃO DE MEL DIET

### Ingredientes:

#### Massa:

- 5 claras
- 2 colheres (sopa) de adoçante para uso em forno e fogão
- 1 colher (chá) rasa de canela em pó
- 1 colher (chá) rasa de noz moscada em pó
- 1 colher (chá) rasa de cravo em pó
- 2 colheres (chá) rasas de essência de mel
- ½ xícara (chá) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de flocos de aveia
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo misturada com
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de cacau em pó

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

#### Cobertura:

- 300g chocolate em barra *diet*

### Modo de preparo:

#### • Massa:

1. Bata as claras em neve e vá acrescentando os ingredientes na ordem da receita. Na hora de colocar a aveia e a farinha, tire a mistura da batedeira e vá colocando a aveia e farinha e o resto dos ingredientes aos poucos, misturando delicadamente com uma espátula.
2. Coloque a massa em uma fôrma pequena untada e leve para assar no forno à 160°C por mais ou menos 45 minutos. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

- **Cobertura:**
  1. Derreta o chocolate em barra em banho-maria.
  2. Passe e cubra os quadradinhos de pão de mel no chocolate, coloque numa forma e deixe esfriar até o chocolate endurecer novamente. Sirva.

## TORTA ALEMÃ

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco ( também conhecida como 'nata')
- 2 xícaras (chá) de leite, uma delas bem gelada
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 8 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 pacote de biscoito de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

- **Creme branco:**

1. Bata o creme de leite fresco na batedeira por aproximadamente 2 minutos, ou até ficar firme.
2. Acrescente uma xícara de leite gelado, bata mais um pouco até misturar bem os dois itens, em seguida acrescente o leite condensado e bata até que o creme fique homogêneo.



- **Montagem:**

1. Molhe as bolachas na xícara de leite restante e enforme.
2. Coloque uma camada de bolacha e uma camada de creme branco, até terminar o creme branco.

- **Creme de chocolate:**

1. Em fogo baixo, derreta as duas colheres de manteiga.
2. Acrescente o chocolate em pó, mexa até ferver.
3. Coloque o creme de leite mexa mais um pouco e desligue.
4. Finalize a torta com o creme de chocolate e leve para a geladeira por seis horas ou no congelador por duas horas.

## AMENDOIM CARAMELIZADO

### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de amendoim cru
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (café) de canela em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

## Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela. Mexa bem para dissolver o açúcar.
2. Leve ao fogo, mexendo sempre. Quando estiver quase açucarado e os amendoins ficarem soltinhos, retire do fogo.
3. Coloque em um refratário e deixe esfriar.

Curiosidade: O amendoim apesar de pertencer ao grupo das leguminosas, apresenta maior teor de gordura e amido que as leguminosas em geral. Suas sementes são empregadas em preparações típicas chinesas e em diversos doces brasileiros.

## CHUROS

### Ingredientes:

#### Massa:

- 250mL de água
- 1g de sal
- 60g de açúcar
- 60g de manteiga
- 220g de farinha de trigo
- 3g de fermento em pó
- 2 ovos
- 3mL de essência de baunilha

#### Mix de açúcar com canela:

- 100g de açúcar
- 24g de canela em pó
- 1 litro de óleo para fritar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa



### Modo de preparo:

1. Em uma panela ferva a água com o sal, o açúcar e a manteiga. Junte a farinha e o fermento, mexendo sempre, em fogo baixo, até a massa ficar homogênea.
2. Coloque a massa em uma batedeira, acrescente os ovos e a essência de baunilha. Bata até a mistura ficar seca, de forma que solte da colher. Não deve ficar úmida, pois é fundamental que desgrude facilmente da colher.
3. Molde os churros com um saco de confeiteiro e frite-os em óleo bem quente. Coloque-os sobre papel-toalha, para que o excesso de óleo escorra e eles fiquem sequinhos.
4. Passe os churros no mix de açúcar com canela.

Curiosidade: O churros tem sua origem incerta, mas hoje é considerado tipicamente espanhol, sendo servido com uma calda de chocolate. Na América Latina, é comum ser recheado com doce de leite.

## CALDA DE CHOCOLATE PARA CHURROS

### Ingredientes:

- 200g de chocolate amargo em barra
- 100mL de leite
- 120mL de creme de leite
- 20mL de mel

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas (ver na receita de pão de mel).
2. Junte o leite, o creme de leite e o mel ao chocolate e misture, depois deixe esfriar.
3. Se preferir a calda quente, coloque no micro-ondas durante dez ou 15 segundos e ficará pronta para servir.

---

## QUEIJADINHA

### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de coco ralado
- 4 colheres (sopa) de água
- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de queijo meia cura ralado

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Hidrate o coco ralado com a água e reservar.
2. Pré-aqueça o forno a 200°C.
3. Numa batedeira coloque os ovos e o leite condensado e bata para os ingredientes se agregarem.
4. Junte o queijo meia cura ralado e o coco ralado hidratado. Bata novamente e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos.
5. Forre forminhas de alumínio (tipo empada) com forminhas de papel. Coloque dentro delas porções da queijadinha.
6. Acomode as forminhas em uma assadeira retangular. Leve ao forno a 200°C por 20 minutos.

## MERENGUE ITALIANO COM MORANGOS

### Ingredientes:

- 250g de açúcar
- 60mL de água
- 5 claras
- 2 caixas de morango

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Coloque a água em uma panela e junte o açúcar. Misture os ingredientes com o auxílio de uma colher e leve ao fogo baixo até que comece a ferver, atingindo uma cor levemente parecida com a cor do guaraná. (esse processo vai levar cerca de 5 minutos).
2. Bata as claras em neve até que fiquem espumosas, brancas, mas não muito firmes.
3. Acrescentar a calda em fio contínuo e constante.
4. Bater até o merengue ficar frio ou estar bem firme.
5. Sirva com os morangos.

Curiosidade: É o mais denso de todos, pois as claras são parcialmente cozidas. É a base para o preparo de *marshmallow*. Pode ser utilizado como cobertura de bolos e tortas.

## CREME BRULÉE

### Ingredientes:

- 5 gemas
- 60 g de açúcar
- 350 mL de creme de leite fresco
- 100 mL de leite
- 7,5 g de essência de baunilha
- Açúcar q.s. para caramelizar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa



### Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 160°C (temperatura média-baixa).
2. Coloque as gemas na tigela pequena da batedeira. Junte o açúcar e bata em velocidade alta até obter um creme bem claro.
3. Pare de bater e adicione o creme de leite, o leite e a essência de baunilha. Misture bem com uma colher. Deixe a mistura descansar por 10 minutos. Enquanto isso leve uma panela com água ao fogo alto. Ela será usada para o banho-maria.
4. Com uma colher, retire toda a espuma que se formou na superfície da mistura de gemas. Distribua o creme entre seis tigelinhas refratárias (que possam ir ao forno).
5. Arrume as tigelinhas numa assadeira retangular. Leve a assadeira ao forno e, antes de fechar a porta, coloque água fervendo na assadeira, com cuidado, para assar em banho-maria. Deixe assar por 40 minutos.
6. Retire a assadeira do forno e as tigelinhas do banho-maria. Deixe esfriar e leve à geladeira até o momento de servir.
7. No momento de servir, polvilhe açúcar sobre toda a superfície do creme e utilize um maçarico culinário para caramelizar o açúcar.

# MOUSSE DE CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 170 g de chocolate meio amargo
- 100 g de manteiga
- 3 ovos
- 135 g de açúcar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

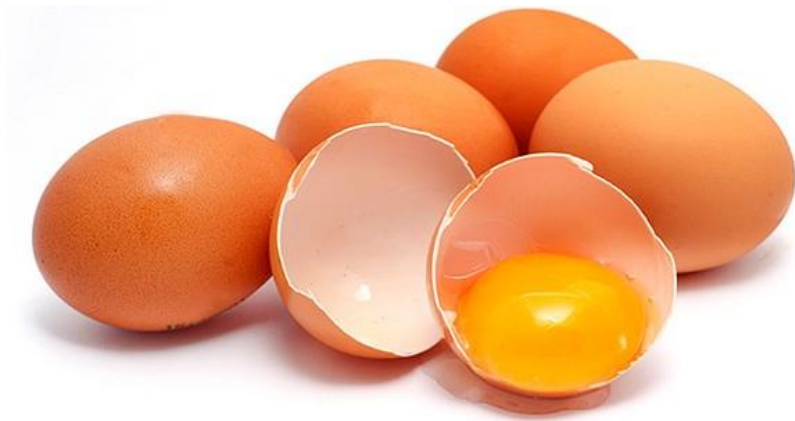
## Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
2. Bata as 3 gemas com um batedor e acrescente o açúcar aos poucos até formar um creme.
3. Junte as gemas batidas ao chocolate. Atenção: o chocolate não pode estar muito quente para não cozinhar as gemas. Se for necessário, espere alguns minutos.
4. Em outro pote bata as claras em neve e acrescente delicadamente a mistura do chocolate.
5. Leve à geladeira por pelo menos duas horas.









**OVOS**

## ÍNDICE

### OVOS

- 1- OMELETE DE FORNO
- 2- OVOS ASSADOS COM TOMATE E ERVAS
- 3- MERENGUE FRANCÊS
- 4- FAROFA DE OVOS CARMELADA
- 5- PUDIM DE PALMITO GRATINADO
- 6- OVO DE CODORNA À VINAGRETE
- 7- SUFLÊ DE QUEIJO
- 8- SALADA DE OVO
- 9- QUINDIM
- 10- OVOS ASSADOS NO ABACATE
- 11- CESTINHA DE OVO
- 12- NUVEM DE OVO
- 13- FRITADA DE LEGUMES
- 14- PANQUECA AMERICANA
- 15- BOLO SIMPLES
- 16- MERENGUE SUÍÇO

## 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

**Categoria da  
Receita:**  
Prato principal



### 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.

Dicas: Você pode colocar o “recheio” que mais gostar na omelete, como atum em lata, tomate, legumes e etc. O tempo no forno pode variar, por isso fique de olho para não queimar. Se desejar polvilhe queijo parmesão ralado quando a omelete estiver quase pronta e leve ao forno para que termine de dourar

## 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 manjeriço e tomilho picadas
- 8 ovos
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.
- Manteiga sem sal para untar

**Categoria da  
Receita:**  
Prato principal

### 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 180°C, em banho-maria, e cozinhe de 15 a 20 minutos até que estejam com as claras cozidas e as gemas ainda ligeiramente cruas.
-

## MERENGUE FRANCÊS - SUSPIROS

### Ingredientes:

- 2 claras
- 115g de açúcar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### 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.



Curiosidade: É o merengue cru; o mais instável de todos. Seu uso mais comum é na produção de suspiros.

## FAROFA DE OVOS CARMELADA

### 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

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### 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.

Dicas: Esfrie rapidamente os ovos após a cocção, a fim de evitar a camada escurecida em torno da gema (sulfeto de ferro).  
Na hora de cortar ovos cozidos fica mais fácil se a faca for antes mergulhada em água quente; isso evita de que os ovos se esfarelem.

## 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

Categoria da  
Receita:  
Guarnição



### 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).

## OVO DE CODORNA À VINAGRETE

### Ingredientes:

- 1 caixa de ovos de codornas (36 unidades)
- 2 tomates picados e sem sementes
- 1 cebola picada
- 13 azeitonas verdes picadas sem caroço
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 5 colheres (sopa) de vinagre branco
- ½ colher (chá) de sal
- Orégano q.s.
- Salsinha q.s.

Categoria da  
Receita:  
Entrada



### Modo de preparo:

1. Cozinhe os ovos de codorna por 12 a 15 minutos após a fervura da água.
2. Elimine a água quente e acrescente água gelada para encerrar o cozimento.
3. Descasque os ovos. Reserve.
4. Em um recipiente, acrescente os ovos, os tomates picados, a cebola e as azeitonas.
5. Misture bem e tempere com os demais ingredientes.
6. Deixe descansar na geladeira por, no mínimo, 2 horas antes de servir.

## 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

Categoria da  
Receita:  
Guarnição



### Modo de preparo:

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

Dica: Outros tipos de queijo podem ser utilizados. Incorpore a clara em neve com os outros ingredientes no último momento, com movimentos suaves.

## SALADA DE OVO

### Ingredientes:

- 4 ovos cozidos
- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de alecrim fresco
- Sal q.s.
- Cebolinha picada q.s.
- ½ limão pequeno

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### 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.

Dica: O ovo, quando cozido em água fervente, apresenta características que vão diferenciando-se de acordo com o tempo de cocção. Inicialmente, a clara começa a endurecer, depois a gema; em aproximadamente 10 minutos ambas estarão cozidas por completo. Para ovos moles cozinhe de 3 a 4 minutos.



## QUINDIM

### Ingredientes:

- 150 g de coco ralado seco
- 300 mL de leite de coco
- 18 gemas
- 450 g de açúcar refinado
- 1g de sal
- ½ fava de baunilha
- 60 g manteiga na temperatura ambiente
- Açúcar cristal e manteiga q.s. para untar a fôrma

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Hidrate o coco ralado no leite de coco por 15 minutos e reserve.
2. Enquanto isso, peneire as gemas (em uma peneira grande, onde caibam todas elas de uma vez. Fure cada gema com cuidado e deixe escorrer lentamente sem apertar e sem mexer).
3. Acrescente o açúcar, o coco hidratado, o sal, a fava de baunilha e a manteiga.
4. Unte uma forma de quindim com manteiga e depois açúcar cristal.
5. Adicione a massa e asse em banho-maria, em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 1 hora. Se tiver dúvidas, faça o teste do palito.
6. Deixe amornar para tirar da forma e sirva gelado.

Curiosidades: É um doce de origem portuguesa que leva amêndoa no seu preparo, e no Brasil foi substituída pelo coco, mas o nome é de origem africana e significa dengo ou encanto.

## OVOS ASSADOS NO ABACATE

### Ingredientes:

- 2 abacates
- 4 ovos
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.
- Salsinha q.s.
- Cebolinha q.s.
- Queijo ralado q.s.



Categoria da  
Receita:  
Entrada ou Prato  
principal

### Modo de preparo:

1. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e raspe um pouco a polpa para criar espaço para o ovo.
2. Quebre um ovo em uma tigela, com cuidado para não furar a gema e adicione em uma das metades do abacate. Repita o procedimento nas outras metades de abacate.
3. Tempere a gosto, salpique queijo ralado e coloque no forno por 10 a 15 minutos a 185°C. Observe para não queimar ou endurecer demais a gema.
4. Retire do forno e sirva.

## CESTINHA DE OVO

### Ingredientes:

- Óleo q.s. para untar
- 8 fatias de peito de peru ou presunto
- 4 ovos
- Sal q.s.
- Pimenta do reino preta q.s.

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou  
Prato principal



### Modo de preparo:

1. Passe um pouco de óleo nas forminhas, para untar (só dentro dos buraquinhos que for usar). Não passe muito, se precisar dê umas batidinhas com o papel toalha para absorver o excesso.
2. Depois de untada, forre a forminha (o buraco da forma) com o peito de peru (ou o que estiver usando para fazer as cestinhas). Duas fatias inteiras serão suficientes para cobrir completamente, sem deixar nenhum buraquinho.
3. Use uma tesoura de cozinha para cortar as pontas do peito de peru que ficarem para fora da forma.
4. Quebre o ovo com cuidado para não furar a gema em um recipiente e então coloque o ovo dentro da forminha, sobre a cestinha de peito de peru.
5. Tempere com uma pitadinha de sal (Se quiser temperar com mais alguma coisa, a hora é essa).
6. Leve ao forno médio por 10 ou 12 minutos, ou até ficarem bem cozidos.



Dica: A cestinha de ovo vai bem com arroz, pão, batata palha e salada.

## NUVEM DE OVO

### Ingredientes:

- 4 ovos (gemas e claras separadas)
- Óleo q.s. para untar
- Sal q.s.
- ¼ xícara (chá) de queijo ralado grosso (Opções de queijo: Gruyère, minas padrão, parmesão, prato ou provolone)
- Pimenta q.s.
- Papel manteiga

Categoria da  
Receita:  
Prato principal



### Modo de preparo:

1. Unte uma assadeira com óleo e cubra toda a superfície com uma folha de papel manteiga.
2. Bata as claras em neve com a pitada de sal, até ficarem bem firmes.
3. Incorpore o queijo com uma espátula suavemente, para não amassar a clara.
4. Coloque a clara sobre o papel manteiga fazendo oito montinhos. Faça um furo no centro de cada um e, delicadamente, coloque uma gema em cada. Adicione uma pitada de sal sobre as gemas.
5. Acenda o grill do forno. Para gema mole, deixe no forno por 5 minutos ou até gratinar o queijo. Para gema mais dura, desligue o grill, ligue o forno e deixe por mais 5-7 minutos.
7. Retire com a ajuda de uma espátula e sirva quente.



Curiosidade: A presença de outros ingredientes na clara em neve (gema, açúcar, sal, água ou algum ácido, como o limão) tem influência sobre o tempo de batimento, o volume final obtido, rendimento e a estabilidade da clara em neve.

## 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

Categoria da  
Receita:  
Prato principal

- 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.

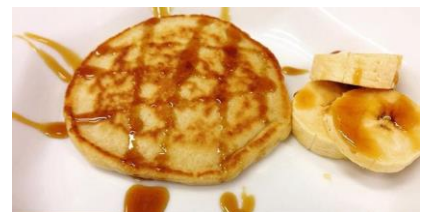
Curiosidade: A diferença entre fritada e omelete é que na fritada os ovos são misturados com o recheio, geralmente legumes, enquanto que na omelete o recheio fica por dentro dela.

## PANQUECA AMERICANA

### 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

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa



### 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.
9. Sirva com o *Maple Syrup*.

Curiosidades: O Maple Syrup é um xarope parecido com melado de cana, obtido da “*Maple tree*”. O processo de extração da seiva da árvore é muito parecido ao do látex, nos seringais brasileiros, com a abertura de fendas no tronco, por onde a substância escorre. A folha vermelha no centro da bandeira canadense é uma folha de Maple.

## 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

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno por 15 minutos, na temperatura de 180°.
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

Dica: Se quiser um bolo mesclado, adicione metade da massa na forma untada e misture à outra metade da massa, 4 colheres de sopa de chocolate em pó.

## MERENGUE SUÍÇO

### Ingredientes:

- 2 claras
- 115g de açúcar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### 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.









## **LEITE E DERIVADOS**

## ÍNDICE

### LEITE E DERIVADOS

1. IOGURTE DE MORANGO COM AVEIA CROCANTE
2. GASPACHO COM CREME DE QUEIJO PARMESÃO
3. BOLO DE IOGURTE
4. MOUSSE DE GORGONZOLA COM GELEIA DE PIMENTA
5. SALADA REFRESCANTE DE ABOBRINHA COM RICOTA E HORTELÃ
6. MOLHO DE *BLUE CHEESE* PARA SALADA
7. BIFE À PARMEGIANA
8. QUEIJADINHA SALGADA

## IOGURTE DE MORANGO COM AVEIA CROCANTE

### Ingredientes:

- 30 g de mel
- Raspas finas de uma laranja pequena (opcional).
- 200g de iogurte natural de consistência firme.
- 100g de morangos frescos ou congeladas, já à temperatura ambiente, e mais algumas para decorar.
- 35g de aveia em flocos.

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Misture metade do mel e as raspas de laranja com o iogurte.
2. Acrescente delicadamente as framboesas, sem mexer demais e deixe descansar por 10 minutos, para que as frutas soltem seu suco, e mexa novamente (os morangos vão dar um pouco de cor).
3. Coloque os flocos de aveia em uma frigideira seca e toste-os por um minuto.
4. Junte o restante do mel e mexa, para envolver a aveia.
5. Cozinhe por 2 minutos em fogo moderado, mexendo, até que a aveia fique dourada e levemente crocante.
6. Para servir, coloque uma camada da mistura de aveia no fundo de taças e por cima ponha o iogurte de framboesa.
7. Decore com as framboesas extras.

Curiosidades: Na Borgonha e na Suíça são preparados vinhos e vinagres de framboesa. A destilação de framboesas fermentadas resulta numa aguardente bastante perfumada.

## GASPACHO COM CREME DE QUEIJO PARMESÃO

### Ingredientes:

#### Gaspacho:

- 2 tomates sem pele e sem sementes
- Um pedaço de 10cm de aipo e suas folhas
- ½ unidade de pimentão vermelho
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.

#### Creme de queijo:

- ½ lata de creme de leite
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão fresco ralado

Categoria  
da Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

- **Gaspacho:**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Adicione sal, a pimenta e leve à geladeira.

- **Creme de queijo:**

1. Leve o creme de leite ao fogo e mexa até ferver
2. Adicione o queijo parmesão e misture bem
3. Coloque em copos pequenos e deixe esfriar na geladeira.
4. Quando o creme de parmesão estiver bem duro, cubra com gaspacho.
5. Em seguida, decore com algumas lascas de parmesão e uma folha de aipo.

Curiosidade: Receita originária de uma região do sul da Espanha. É uma sopa fria de ingredientes crus e que leva o azeite de oliva - item indispensável às receitas mediterrâneas.

## BOLO DE IOGURTE

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 copo (duplo) de iogurte natural
- 2 copos (duplos) de farinha
- ½ copo (duplo) de óleo
- 1½ copo (duplo) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C, unte e enfarinhe uma fôrma de bolo com buraco no meio.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento em pó, que deve ser adicionado por último sem bater muito.
3. Coloque a massa na fôrma e leve para assar até ficar dourado (faça o teste do palito para saber se está assado).

## RECEITA DE MOUSSE DE GORGONZOLA COM GELEIA DE PIMENTA

### Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 300g de queijo gorgonzola
- 1 lata de creme de leite (com soro)
- ½ lata de leite (usar a lata do creme de leite como medida)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

Categoria  
da Receita:  
Entrada

- Sal q.s.
- Pimenta q.s.
- 1 pote de Geleia de pimenta

#### Modo de preparo:

1. Prepare a gelatina como manda o fabricante.
2. Junte os demais ingredientes no liquidificador, acrescente a gelatina já dissolvida e bata tudo, com exceção da geleia. Controle o uso do sal e da pimenta, pois, em geral, o queijo gorgonzola já é bem salgado.
3. Coloque numa fôrma (ou untada, ou com plástico no fundo, ou de silicone) e coloque na geladeira por quatro horas. Cubra a fôrma com alumínio para não ressecar a mousse.
4. Desinforme e cubra com a geleia de pimenta.

## SALADA REFRESCANTE DE ABOBRINHA COM RICOTA E HORTELÃ

#### Ingredientes:

- 3 abobrinhas pequenas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de ricota
- Folhas de hortelã picadas
- Azeite para regar

Categoria  
da Receita:  
Entrada

#### Modo de preparo:

1. Lave e descasque as abobrinhas (se estiverem bonitas, deixe com a casca). Corte-as em rodelas ou cubos.
2. Aqueça o azeite na frigideira e refogue as abobrinhas junto com a cebola.
3. Acrescente alho e refogue por mais 1 minuto, até a abobrinha ficar mais mole e mais crocante. Deixe esfriar.
4. Quando a abobrinha estiver na temperatura ambiente, coloque a ricota e salpique as folhas de hortelã.

Dica: Se desejar acrescente pimentão vermelho sem pele. Coloque um pouco mais de azeite na hora de servir.

## MOLHO DE *BLUE CHEESE* PARA SALADA

#### Ingredientes:

- 1 maço de Alface mimosa

Categoria  
da Receita:  
Entrada

- 1 copo (embalagem) de iogurte natural desnatado
- 3 colheres (sopa) de queijo gorgonzola e/ou *roquefort*
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de molho inglês

#### Modo de preparo:

1. Higienize e corte a alface. Reserve.
2. Em uma tigela, amasse o queijo com um garfo.
3. Num pilão, amasse o alho com uma pitada de sal e adicione ao queijo.
4. Junte à tigela o iogurte e o molho inglês e misture com um garfo, batendo até formar um molho liso. Sirva em seguida como acompanhamento da salada de alface.

Curiosidades: O queijo Gorgonzola é de origem italiana feito com leite integral ou parcialmente desnatado. Durante o processo de envelhecimento é furado com uma agulha de cobre para facilitar a penetração do bacilo que produz o mofo característico. Já o *Roquefort* é de origem francesa, feito com leite de ovelha e amadurecido dentro de velhas cavernas, fica coberto de um mofo esverdeado.

## BIFE À PARMEGIANA

#### Ingredientes:

##### Bife:

- 500g de carne (*coxão mole, patinho ou alcatra*)
- 2 ovos
- Aproximadamente 1 xícara (chá) farinha de trigo
- Aproximadamente 1 xícara (chá) farinha de rosca
- 2 dentes de alho triturado
- Pitada de orégano
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.

##### Molho:

- 1 lata/sachê de extrato de tomate
- 1 lata de tomate pelado picado
- 2 dentes de alho triturado
- 1 cebola picada
- Fio de azeite
- 1 colher (chá) leite
- Pitada de açúcar
- Orégano q.s.
- Sal q.s.
- 150 g de queijo mussarela (*para montagem*)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão fresco ralado (*para salpicar*)

Categoria da  
Receita:  
Prato principal

## Modo de preparo:

- **Bife:**

1. Corte a carne em bifos finos.
2. Tempere com sal, pimenta do reino e alho.
3. Bata os ovos levemente, salpique orégano e reserve.
4. Passe os bifos pela farinha de trigo, depois pelos ovos e na sequência pela farinha de rosca, essa operação deve ser feita dos dois lados.
5. Em uma panela larga coloque óleo suficiente para fritar. Você deve colocar o bife empanado na hora que o óleo estiver bem quente, nesse momento coloque em fogo médio-alto e frite os bifos dourando igualmente dos dois lados.
6. Em uma travessa com papel toalha siga dispendo os bifos fritos para que seja dispensado o excesso de gordura.

- **Molho:**

1. Na panela refogue a cebola até dourar, acrescente o alho.
2. Adicione o tomate pelado picado, o molho de tomate e demais temperos.
3. Após misturar bem, desligue o fogo e reserve.

- **Montagem:**

1. Em um refratário grande untado, coloque uma fina camada de molho. Disponha lado a lado os bifos fritos, derrame molho por cima deles e em cima de cada bife disponha as fatias de muçarela e o queijo parmesão ralado.
2. Decore com orégano e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

**Curiosidades:** O “*parmigiana*” na Itália, por excelência, é a **berinjela**. Feita em fatias dispostas em camadas, regada com molho de tomate e salpicada com queijo parmesão. O bife à parmegiana foi inventado no Brasil, provavelmente por um imigrante ou descendente italiano.  
Dica: Utilizar somente a clara em preparações à milanesa, para a cobertura ficar mais crocante e o óleo espirrar menos durante a fritura.

## QUEIJADINHA SALGADA

### Ingredientes:

- **Massa:**

- 3¼ xícaras de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 3 gemas
- 1 colher rasa (café) de sal

- **Recheio:**

- 2 xícaras de queijo parmesão fresco ralado

Categoria da  
Receita:  
Entrada

- 1 copo (duplo) de leite
- 3 claras em neve
- Óleo q.s. para untar

**Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela misture com as mãos todos os ingredientes da massa até ficar homogênea. Reserve.
3. Em outra tigela, adicione o leite e o queijo às claras em neve e misture delicadamente. Reserve.
4. Unte as forminhas com óleo.
5. Nas mãos, modele bolinhas e abra para forrar as forminhas com uma camada fina.
6. Recheie 2/3 das forminhas.
7. Asse a 180°C por aproximadamente 15-20 minutos ou até estarem douradas.









# **ÓLEOS E GORDURAS**

## ÍNDICE

### ÓLEOS E GORDURAS

1. *NAPOLEON*
2. BOLINHA DE QUEIJO BRANCO
3. VOL-AU-VENT DE ALHO PORÓ E SHITAKE
4. ISCAS DE PESCADA FRITA
5. BATATAS FRITAS COM MAIONESE TEMPERADA
6. MACARRÃO COM MOLHO DE COGUMELOS
7. GANACHE
8. QUICHE LORRAINE
9. ONION RINGS
10. BERINJELA À PARMEGIANA
11. BISCOITO AMANTEIGADO
12. CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS
13. SOPA CREME DE ESPINAFRE
14. TORTA DE FRANGO
15. MASSA PARA PASTEL

# NAPOLEON

## Ingredientes:

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Massa:

- 1 pacote de massa folhada laminada congelada (300 g)

### Recheio:

- 6 colheres (sopa) de açúcar de confeitiro
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de creme de leite
- 2 ovos ligeiramente batidos
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

### Cobertura:

- 2 xícaras de açúcar de confeitiro
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- 2 ou 3 colheres (sopa) de água fervente
- 1 xícara de chocolate meio amargo picado para decorar

## Modo de preparo:

### • Massa:

1. Descongele a massa folhada conforme as instruções da embalagem.
2. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.
3. Desenrole a massa em uma superfície lisa e com auxílio de um rolo abra a massa até uma espessura de aproximadamente 0,5mm.
4. Corte a massa em três retângulos de 10 x 30 cm.
5. Coloque um sobre o outro e corte em seis retângulos.
6. Fure a massa com um garfo e leve ao forno bem quente (220 °C), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.
7. Retire do forno e cuidadosamente, com uma espátula, transfira a massa para o recipiente que será servido.
8. Deixe esfriar.

### • Recheio:

1. Em uma panela, misture o açúcar, a maisena e o sal.
2. Acrescente o creme de leite aos poucos, mexendo.
3. Leve ao fogo médio, sem parar de mexer, até engrossar e borbulhar.
4. Deixe descansar por um minuto.
5. Aos poucos, junte metade da mistura quente aos ovos.
6. Volte à panela, novamente em fogo médio, mexendo, por dois minutos.
7. Retire e adicione a baunilha.
8. Transfira a mistura para uma tigela, cubra com filme plástico, bem aderido à superfície do creme para não formar película, e deixe amornar.

### **Cobertura:**

1. Em uma tigela, junte o açúcar de confeitado e a essência de baunilha.
2. Aos poucos, misture a água fervente até obter uma pasta grossa e lisa. Reserve.
3. Derreta o chocolate em banho-maria e reserve.

### **Montagem:**

1. Com um garfo, separe cada retângulo de massa em duas ou três camadas.
2. Monte cada doce intercalando camadas de massa e uma de creme, terminando com uma folha de massa.
3. Espalhe a cobertura sobre os doces.
4. Coloque o chocolate em um saco de confeitar com bico liso fino e decore fazendo fios paralelos.
5. Com um palito, risque perpendicularmente os fios de chocolate, formando o desenho sobre a cobertura branca, e sirva.

**Curiosidade:** Esta é uma tradicional receita Ibérico-franca, que recebeu este nome em homenagem a Napoleão que invadiu e conquistou a Europa.

## **BOLINHA DE QUEIJO BRANCO**

### **Ingredientes:**

- 500g de queijo tipo minas frescal
- 75g de farinha de trigo
- 8g fermento em pó químico
- 2 colheres (sopa) de Cebolinha
- 2 colheres (sopa) de Salsinha
- Sal q.s.

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### **Modo de preparo:**

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Faça bolinhas com a massa e frite em óleo quente.

## **VOL-AU-VENT DE ALHO PORÓ E SHITAKE**

### **Ingredientes:**

- 1kg de massa folhada laminada congelada
- 1 xícara de chá de creme de leite fresco
- ¼ de xícara de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de maisena
- 200g de shitake picado

Categoria da  
Receita:  
Entrada

- 2 talos de alho poró
- 1 clara de ovo
- Sal qs
- Pimenta do reino qs

#### **Modo de preparo:**

3. Descongele a massa folhada conforme as instruções da embalagem.
4. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.
5. Desenrole a massa em uma superfície lisa e com auxílio de um rolo abra a massa até uma espessura de aproximadamente 0,5mm.
6. Corte a massa com um cortador de aproximadamente 2,5 cm de diâmetro e depois marque seu centro com outro cortador de 1,5 cm de diâmetro.
7. Pincele os *vol-au-vents* com clara de ovo e leve ao forno até ficarem levemente dourados. Reserve.
8. Refogue o shitake e o alho poro no azeite por 10 minutos.
9. Tempere com sal e pimenta.
10. Acrescente o creme de leite e deixe ferver.
11. Junte a maisena e mexa até engrossar.
12. Recheio os *vol-au-vents* e sirva.

## **ISCA DE PESCADA FRITA**

#### **Ingredientes:**

- 200g de filés pescada
- Sal qs
- Suco de meio limão
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- ½ colher de sopa de salsa picada
- ½ colher de sopa de cebolinha picada
- 4 colheres de sopa de vinho branco
- Farinha de trigo q.s. para untar

Categoria da Receita: Prato Principal
---

#### **Modo de preparo:**

1. Corte os filés em pequenas tiras
2. Bata em um liquidificador o sal, limão, cebola, alho, salsa e cebolinha e 1 cálice de vinho branco seco e tempere o peixe com esta mistura.
3. Descanse o peixe temperado na geladeira por uns 10 minutos
4. Depois empane as tiras de peixe em farinha de trigo e frite em óleo bem quente.
5. Quando dourados retire e escorra em papel absorvente.

## BATATAS FRITAS COM MAIONESE TEMPERADA

### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de suco de limão coado
- 2 ovos
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Óleo q.s.
- 1 pacote de batatas pré fritas congeladas

Categoria da  
Receita:  
Guarnição ou  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Coloque o suco de limão, os ovos, o sal, a pimenta e a salsinha no liquidificador ligue-o.
2. Com o liquidificador ligado vá acrescentando o óleo, deixando vagarosamente cair em fio constantemente.
3. Desligue assim que obter a consistência e maionese (cremosa).
4. Coloque em uma tigela, cubra com filme plástico e leve à geladeira.
5. Frite as batatas em óleo bem quente e quando douradas retire e coloque em papel absorvente.
6. Sirva as batatas com a maionese.

## MACARRÃO COM MOLHO DE COGUMELOS

### Ingredientes:

- 250 g de macarrão tipo espaguete
- Água qs
- Sal qs
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola picada
- 100 g de cogumelo shimeji cortado em fatias
- 100 g de cogumelo shiitake cortado em fatias
- ½ litro de creme de leite fresco
- Pimenta-do-reino qs
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

3. Cozinhe a massa na água fervente com sal até que fique al dente.
4. Enquanto isso aqueça a manteiga em uma panela e refogue a cebola e os cogumelos.
5. Quando estiverem macios, acrescente o creme de leite, o sal, a pimenta-do-reino e deixe apurar por mais 10 minutos no fogo médio. Reserve.
6. Escorra a água da massa, despeje o molho e salpique a cebolinha.



## GANACHE

### Ingredientes:

- 300g de chocolate meio amargo
- 150mL de creme de leite fresco

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Pique e derreta o chocolate em banho maria.
2. Adicione o creme de leite e misture com o chocolate por igual até ficar cremoso e acetinado.

**Dica:** O ganache pode ser utilizado como glacê, para recheio de bolos e cupcakes. Ele também fica delicioso com frutas.

## QUICHE LORRAINE

### Ingredientes:

#### Massa:

- 250g de farinha de trigo
- 125g de manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 colher de chá de água
- ½ colher de café de sal

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou  
Guarnição

#### Recheio:

- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de creme de leite fresco.
- 4 ovos
- 80g de bacon em cubos
- 80g de queijo gruyère
- Sal qs
- Pimenta do reino qs

### Modo de preparo:

#### • Massa:

1. Em uma tigela adicione os ingredientes e misture com as mãos até obter uma massa homogênea.
2. Embrulhe a massa em filme plástico e leve a geladeira por 10 minutos.
3. Em uma superfície lisa e enfarinhada, abra a massa com auxílio de um rolo.
4. Em seguida, unte e enfarinhe uma forma de 20 cm de diâmetro.
5. Forre o fundo e as laterais da forma com a massa.
6. Pré aqueça o forno a 180°C.
7. Em uma tigela junte os ovos, o leite, o creme de leite, sal e pimenta e misture bem até ficar homogêneo.

8. Em uma panela, leve cozinhe o bacon por 3 minutos, escorra a gordura e reserve.
9. Rale o queijo gruyère em ralo grosso e reserve.
10. Cubra a massa com o queijo ralado, o bacon e o creme, seguindo esta ordem.
11. Leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até a superfície ficar dourada.

## ONION RINGS

### Ingredientes:

- 2 cebolas médias cortada em fatias
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite, ou quando necessário
- 3/4 xícara (chá) de farinha de pão ou farinha de rosca
- 1¼ xícara(s) (chá) de farinha de trigo
- Óleo q.s. para fritar

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Descasque e corte as cebolas com pelo menos 1cm de largura e separe os anéis com cuidado para não quebrar.
2. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o fermento e o sal.
3. Passe as cebolas na mistura da farinha até que elas fiquem todas revestidas e reserve.
4. Bata o ovo e o leite no restante da mistura da farinha com um garfo.
5. Mergulhe os anéis enfarinhados na massa para cobrir, em seguida, coloque sobre uma gradinha para escorrer até que a massa pare de pingar.
6. Coloque a farinha de pão em um prato raso passe os anéis um de cada vez para nas migalhas ou farinha de rosca, se for o caso. O revestimento deve agarrar muito bem no anel.
7. Frite os anéis um pouco de cada vez por 2 a 3 minutos, ou até dourar.
8. Frite e coloque sobre papel absorvente.

## BERINJELA Á PARMEGIANA

### Ingredientes:

- 3 berinjelas médias
- Sal qs
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 lata de tomate pelado
- 1 xícara de farinha de trigo
- 150g de queijo parmesão fresco ralado
- Óleo qs para fritar

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

- Manjeriçã qs

### Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas em rodela, salpique-as com sal e deixe repousar sobre um escorredor por 20 minutos, para eliminar o líquido amargo.
2. Enxágue as fatias com água e seque-as levemente com papel toalha.
3. Corte e refogue a cebola em uma panela por 5 minutos. Acrescente o alho, a lata de tomate pelado, sal à gosto e reserve.
4. Unte as fatias com farinha de trigo e frite aos poucos em óleo quente.
5. Faça camadas alternando fatia de berinjela frita, molho de tomate e queijo parmesão ralado.
6. Repita as camadas por 2 ou 3 vezes e no final, acrescente o queijo parmesão ralado.
7. Leve para assar ao forno 180°C, por 10 minutos.
8. Decore com manjeriçã e sirva em seguida.

## BISCOITO AMANTEIGADO

### Ingredientes:

- 200g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 ½ xícara de chá de maisena
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- Farinha de trigo para polvilhar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, bata a manteiga e o açúcar ate formar um creme esbranquiçado e adicione o creme de leite.
2. Adicione a maisena e a farinha de trigo, misturando bem
3. Abra a massa em uma superfície polvilhada com farinha de trigo e com auxílio de um cortador de biscoitos corte e coloque em assadeira untada e forrada com papel manteiga
4. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até as bordas começarem a dourar. Deixe esfriar.

## CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS

### Ingredientes:

#### Massa:

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

- 80g de manteiga
- 1 pacote de biscoito maisena
- 1 pitada de açúcar
- 1 pitada de sal
- 100g de amêndoas torradas e moídas

**Recheio:**

- 280g de *cream cheese*
- 150g de açúcar
- 15g de farinha de trigo
- 4 ovos inteiros
- 2 gotas de essência de baunilha
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 100g de geleia de frutas vermelhas

**Modo de preparo:**

• **Massa:**

1. Bata no liquidificador o biscoito maisena.
2. Em uma tigela acrescenta o biscoito triturado, as amêndoas, a manteiga, o sal, o açúcar.
3. Mexa até ficar uma consistência de farofa.
4. Forre uma forma de fundo falso e suas paredes com toda a farofa.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, por 20 minutos. Reserve.

• **Recheio:**

1. Bata na batedeira o *cream cheese* e as gemas em velocidade baixa, depois junte o açúcar, a farinha de trigo e as raspas de limão.
2. Bata as claras em neve e misture delicadamente com o creme.
3. Despeje o recheio na massa e leve novamente ao forno por mais ou menos 25 minutos ou até que o recheio fique firme.
4. Coloque a geleia de frutas vermelhas e leve na geladeira.

## SOPA CREME DE ESPINAFRE

**Ingredientes:**

- 120g de manteiga sem sal
- 120g de farinha de trigo
- 1,2L de leite
- 1 colher de sobremesa de sal
- ½ colher de café de noz moscada moída
- 1 maço de espinafre cozido e picado
- 1 lata de creme de leite
- 2 dentes de alho picado

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo, frite por uns 2 minutos.
2. Acrescentar leite, em temperatura ambiente, aos poucos, mexendo bem até engrossar.
3. Adicionar o sal, noz moscada e o creme de leite. Reserve.
4. Em uma panela, refogar o espinafre com o alho.
5. Misturar no molho reservado e deixar ferver por 5 minutos. Se preferir bata metade da sopa no liquidificador e depois misture novamente.

## **TORTA DE FRANGO**

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

- 2 xícaras de chá de maisena
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 pitada de sal
- 1 gema de ovo para pincelar

#### **Recheio:**

- 400g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado sem sementes
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 3 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 200g de requeijão cremoso

### **Modo de preparo:**

#### **Massa:**

1. Misture bem todos os ingredientes até que a massa fique homogênea.
2. Separe a massa em duas partes, embrulhe em pape filme e leve na geladeira para descansar por 20 minutos.
3. Abra a massa com auxílio de um rolo e coloque sobre uma forma untada com farinha de trigo e margarina
4. Adicione o recheio.
5. Cubra com a outra parte da massa e pincele uma gema de ovo.
6. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até dourar a massa.

- **Recheio:**
  1. Em uma panela, refogue o frango no alho e óleo.
  2. Acrescente os outros ingredientes e cozinhe por uns 3 minutos. Reserve.

## MASSA PARA PASTEL

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de gordura vegetal hidrogenada
- 1 colher (sopa) de aguardente
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ xícara (chá) de água morna

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque a farinha, a gordura e aguardente. Acrescente aos poucos a água morna temperada com o sal e amasse com as mãos até a massa ficar lisa. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Com auxílio de um rolo, abra a massa em superfície enfarinhada.
3. Recheie com o recheio de sua preferência (doce ou salgado) e faça os pastéis.
4. Frite em óleo bem quente até ficarem dourados.









# **CEREAIS E LEGUMINOSAS**

## ÍNDICE

### CEREAIS E LEGUMINOSAS

1. ARROZ BRANCO
2. FEIJÃO CARIOCA
3. ARROZ INTEGRAL COM NOZES E PASSAS
4. ARROZ COM LENTILHAS
5. ARROZ SELVAGEM
6. SALADA DE SOJA
7. ARROZ DOCE
8. ENSOPADO DE FEIJÃO BRANCO
9. RISOTO DE CHAMPIGNON E AÇAFRÃO
10. SOPA DE COGUMELOS COM CERVADINHA
11. ARROZ ORIENTAL (*CHOP SUEY*)
12. HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO
13. SALADA DE ARROZ 7 CEREAIS COM ABOBRINHA E QUEIJO
14. CHILLI COM CARNE
15. POLENTA
16. HOMUS
17. BAIÃO DE DOIS
18. FEIJÃO TROPEIRO
19. TUTU DE FEIJÃO
20. CUSCUZ MARROQUINO

## ARROZ BRANCO

### Ingredientes:

- 300g de arroz
- 1½ colher de chá de óleo vegetal
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher de sal refinado
- Água quente (volume dobrado do arroz)

Categoria da  
Receita:  
Prato base

### Modo de preparo:

1. Lavar o arroz em água corrente e deixar escorrer bem por uns 10 minutos.
2. Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo e acrescente o arroz.
3. Refogue por mais ou menos 2 minutos, mexendo sempre, antes de acrescentar a água quente.
4. Acrescente o sal e a água quente e deixe cozinhar até ficar macio.

## FEIJÃO CARIOCA

### Ingredientes:

- 1 xícara de feijão
- 4 xícaras de água
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- ½ colher (chá) de sal

Categoria da  
Receita:  
Prato base

### Modo de preparo:

1. Escolha o feijão e deixe os grãos de molho por um dia.
2. Escorra, transfira para uma panela e coloque-o para cozinhar em 4 xícaras de água fria com a folha de louro, na panela de pressão.
3. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos depois que a panela tiver pegado pressão.
4. Deixe sair toda a pressão e abra a panela. Neste momento, o feijão deverá estar cozido, mas seus grãos estarão inteiros e o caldo, ralo. Pressione um grão entre os dedos, se amassar com facilidade estará bom, se não, cozinhe até atingir esse ponto.
5. Após o cozimento, retire do fogo.
6. Numa panela grande, aqueça o óleo, doure a cebola e depois adicione o alho e transfira o feijão para essa panela, para que seja envolvido no óleo com alho ainda bem quente.
7. Coloque o sal e mantenha o fogo ligado até que o caldo engrosse.

Dica: No dia-a-dia prefira evitar o uso de bacon e banha de porco, preferindo ervas e temperos naturais. Folhas de louro são muito utilizadas no seu preparo.

## ARROZ INTEGRAL COM NOZES E PASSAS

### Ingredientes:

- 300g de arroz
- 1½ colher de chá de óleo vegetal
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher de sal refinado
- Água quente (volume dobrado do arroz)
- 80g de uvas passas
- 80g de nozes picadas
- 1 colher de sopa de salsinha

Categoria da  
Receita:  
Prato base

### Modo de preparo:

1. Cozinhe o arroz integral na panela de pressão por 5 minutos junto com os temperos (alho, cebola, óleo, sal).
2. Deixe descansar por 20 minutos dentro da panela.
3. Acrescente as passas, as nozes e salsinha picada.

## ARROZ COM LENTILHAS

### Ingredientes:

- ¼ xícara (chá) de lentilhas
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 folha de louro
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pau de canela de 2 cm
- 3 cravos
- ¼ colher (chá) de cominho em grão
- 1 dente de alho
- ½ xícara (chá) de arroz branco agulhinha
- Sal q.s.
- Pimenta do reino q.s.

Categoria da  
Receita:  
Prato base



### Modo de preparo:

1. Cozinhe a lentilha em 1 xícara de água com a folha de louro por 10 minutos ou até que fique ao dente. Escorra e reserve.
2. Coloque a manteiga na panela com a canela, os cravos, o cominho e o alho.
3. Refogue por aproximadamente 4 minutos ou até que os temperos escureçam um pouco e emitam aroma.
4. Junte o arroz, o sal e pimenta-do-reino e a lentilha, refogue.
5. Acrescente 1 xícara de água, deixe ferver, tampe a panela e abaixe o fogo.

6. Desligue quando a água tiver secado.

Curiosidade: O arroz com lentilhas é muito comum nos países árabes, mas também é encontrado na cozinha indiana. O que normalmente varia de uma receita para outra são as especiarias usadas.

## ARROZ SELVAGEM

### Ingredientes:

- 1 unidade de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de arroz selvagem
- 4 xícara(s) (chá) de água Sal qs

Categoria da  
Receita:  
Prato base

### Modo de preparo:

1. Refogue a cebola no azeite e junte o arroz.
2. Cubra com a água, tempere com o sal e abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 40 minutos, adicionando mais água se necessário.

**Dica:** Para servir, misture o arroz selvagem com arroz branco

## SALADA DE SOJA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja em grão
- ½ cebola
- 1 folha de Louro
- 1 dente de alho
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 tomate grande picado
- ½ cebola média picada de molho em água quente por 20 minutos
- 1 pimentão pequeno vermelho picado
- 1 pimentão verde pequeno picado
- Salsa fresca picada a gosto
- 1 cenoura ralada q.s.
- Azeite q.s.
- Vinagre q.s.
- Sal q.s.
- Pimenta-do-Reino moída q.s.

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Deixe a soja de molho em água por 12 horas.
2. Retire a água que ficou de molho, acrescente 4 xícaras (chá) de água e leve ao fogo em uma panela de pressão.

3. Acrescente a cebola inteira, o louro e o alho e cozinhe até 8 minutos após o início da pressão.
4. Retire da panela o caldo e os temperos e reserve os grãos de soja, deixando-os esfriar.
5. Pique os tomates, adicione a cebola que estava de molho, os pimentões picados, a salsa fresca e a cenoura.
6. Tempere com o azeite, vinagre, sal e pimenta e junte a soja que estava reservada misturando bem.
7. Sirva fria.

Dica: Apesar de a soja ser consumida em grão, ela é mais utilizada na produção de seus derivados, como óleo, queijo (tofu), farinha, bebida, resíduo (proteína texturizada de soja) e outros.

## ARROZ DOCE

### Ingredientes:

- 300g de arroz agulhinha
- 6 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de leite
- 6 colheres de sopa de açúcar refinado
- ½ lata de leite condensado
- 3 unidades de canela em pau
- 1 colher de sopa de canela em pó

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Cozinhe o arroz em água no fogo brando até secar.
2. Acrescente o leite, o açúcar, o leite condensado e a canela em pau.
3. Deixe ferver por 10 minutos em fogo baixo.
4. Retire do fogo e polvilhe e a canela em pó.

## ENSOPADO DE FEIJÃO BRANCO

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de feijão branco
- 1 folha de louro
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho bem picados
- 3 tomates maduros picados
- 1/3 colher (café) de tomilho seco
- Sal e pimenta do reino a gosto

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou Prato  
base

### Modo de preparo:

1. Escolha o feijão e deixe os grãos de molho por um dia.
2. Escorra, transfira para uma panela e coloque-o para cozinhar em 4 xícaras (chá) de água fria, na panela de pressão, junto com a folha de louro.
3. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos depois que a panela tiver pegado pressão.
4. Após o cozimento, retire do fogo e despeje a água em uma bacia e reserve o feijão e a água.
5. Numa panela, aqueça o azeite e doure o alho. Junte os tomates picados, o feijão, o tomilho e uma pitada de sal. Cubra com água suficiente do cozimento e deixe cozinhar, em fogo baixo, até os tomates se transformarem em molho.
6. Tempere com pimenta do reino.

## RISOTO DE CHAMPIGNON E AÇAFRÃO

### Ingredientes:

- 200g de champignon
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola ralada
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de café de sal
- 2 xícaras de chá de arroz arbório
- 150mL de vinho branco seco
- 1L de água
- 2 tabletes de caldo de legumes
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de chá de salsa picada
- Açafrão qs

Categoria da  
Receita:  
Prato base



### Modo de preparo:

1. Pique o champignon em fatias e os demais temperos. Reserve.
2. Coloque a água para ferver e dissolva o caldo de legumes e acrescente o açafrão.
3. Em uma panela frite 2 colheres de sopa de manteiga, o alho e a cebola. Adicione o arroz e dextrinize.
4. Coloque o vinho e mexa até reduzir pela metade.
5. Acrescente mais ou menos 150 mL de caldo fervente. Sem parar de mexer abaixe o fogo para que absorva o líquido lentamente.
6. Vá acrescentando o caldo aos poucos. Antes de acrescentar mais caldo, deixe que quase todo líquido seja absorvido.
7. No final, acrescente o champignon e mexa.
8. Retire do fogo, adicione o restante da manteiga, a salsa e o queijo parmesão.

## SOPA DE COGUMELOS COM CEVADINHA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cevadinha previamente deixada de molho;
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 1½ xícaras (chá) de cebola picada;
- 2 dentes de alho finamente picados;
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 500g de cogumelos frescos (de preferência shitake);
- 4 colheres (sopa) de vinho xerez ou vinho branco seco;
- 2 colheres (chá) de erva dill desidratada;

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou Prato  
base



### Modo de preparo:

1. Enxague e escorra a cevadinha.
2. Em uma grande panela cozinhe a cevadinha, tampada, em 1 ½ xícara de caldo, até que esteja macia.
3. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva até que fiquem transparentes.
4. Adicione os champignons e o xerez e cozinhe, destampado, até que os cogumelos estejam macios.
5. Adicione a mistura dos cogumelos à panela da cevadinha com o restante do caldo vegetal e os demais ingredientes.
6. Leve a sopa à fervura, reduza o fogo, tampe e cozinhe por mais 20 minutos.

## ARROZ ORIENTAL (CHOP SUEY)

### Ingredientes:

- 2 tabletes de caldo de carne
- 1L de água fervente
- 2 xícaras de chá de arroz parboilizado
- 2 colheres de sopa de bacon picado
- ½ xícara de chá de presunto picado
- 1 unidade de pimentão verde picado
- 1 unidade de pimentão vermelho picado
- 2 unidades de ovos batidos

Categoria da  
Receita:  
Guarnição



### Modo de preparo:

1. Dissolver os tabletes de caldo de carne na água fervente.
2. Acrescentar o arroz e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, com a panela parcialmente tampada. Reservar.
3. A parte, fritar o bacon e acrescentar o presunto e os pimentões. Sobre esta mistura despejar os ovos batidos e misturar bem.
4. Adicionar a mistura ao arroz pronto.



## HAMBÚRGER DE GRÃO-DE-BICO

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- 2 ½ xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de gérmen de trigo tostado
- ¼ xícara (chá) de fécula de batata
- 1 dente de alho pequeno amassado
- 1 colher (café) rasa de sal
- 1 pitada de pimenta rosa moída
- Manjerona q.s.
- Açafrão q.s.

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Cubra o grão-de-bico com a água e deixe-o de molho por 8 horas.
2. Escorra a água em que ele ficou de molho e jogue-a fora.
3. Ponha o grão-de-bico na panela de pressão e acrescente as 5 xícaras de água.
4. Leve ao fogo e cozinhe por 20 minutos (a contar do momento em que a panela começar a apitar)
5. Deixe o grão-de-bico amornar e bata-o, com a água do cozimento, no liquidificador.
6. Coloque-o em uma vasilha e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até obter uma massa meio mole
7. Modele bolinhas e, com a palma das mãos umedecida, achate-as, formando hambúrgueres.
8. Acomode-os em uma fôrma untada e leve ao forno alto (230°), preaquecido.
9. Asse por 20 minutos, virando-os na metade do tempo.

Curiosidades: O grão-de-bico é também conhecido como gravanço, ervilha-de-galinha, ervilha-de-bengala ou ervanço.

## TUTU DE FEIJÃO

### Ingredientes:

- 250 g de feijão carioca
- 250 g de linguiça
- 100 g de bacon
- 70 g de cebola crua ralada
- Pimenta do reino q.s.
- Sal q.s
- Farinha de mandioca q.s
- 1 ovo cozido

Categoria da  
Receita:  
Prato base

---

### Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão.
2. Asse a linguiça no forno.
3. Frite o bacon em cubinhos.
4. Reserve o óleo do bacon e o bacon separados.
5. Bata o feijão no liquidificador com o caldo do cozimento.
6. Doure a cebola na gordura do bacon.
7. Refogue o feijão com alho amassado.
8. Coloque uma pitada de pimenta do reino, uma colher de cachaça, sal a gosto.
9. Quando abrir fervura, colocar lentamente a farinha de mandioca, mexendo sem parar, até o ponto de um pirão.
10. Misture o bacon frito e a linguiça picadinha.
11. Despeje numa tigela e enfeite com rodelas de ovos cozidos. O tutu deve ser mole para não ficar seco.

Curiosidades: O tutu-de-feijão é engrossado com farinha de mandioca, próprio da cozinha caipira mineira, mas com diversas variações em outros estados. De maneira geral pode ser preparado com feijão preto ou vermelho, sendo que em Minas vem acompanhado com pedaços de linguiça frita, no Rio de Janeiro é coberto com molho de tomate, e em São Paulo serve-se coberto com ovos fritos, torresmos e costeletas de porco.

## SALADA DE ARROZ 7 CEREAIS COM ABOBRINHA E QUEIJO

### Ingredientes:

- 300g de arroz 7 cereais
- 600 mL de água
- 1 dente de alho picado
- 150g de abobrinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 150g de cubos de queijo branco

Categoria da  
Receita:  
Guarnição ou  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Em uma panela média, frite metade da manteiga e alho, coloque o arroz e frite só um pouco.
2. Acrescente a água fervente na panela e tampe-a até cozinhar todo o arroz, ficando al dente.
3. Em outra panela refogue a abobrinha no restante da manteiga. Acrescente o queijo branco e misture tudo no arroz cozido.

## CHILLI COM CARNE

### Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 chilli serrano (ou pimenta dedo-de-moça) picado (sem sementes e nervuras)
- 1 colher (café) de páprica
- 1 colher (café) de cominho em pó
- 250 g de carne moída
- Sal a gosto
- 2 tomates
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 250g de feijão vermelho cozido (reservar o caldo)
- 1 folha de louro
- ½ xícara de folhas coentro fresco
- 1 pacote de tortilhas (ou Rap10)

Categoria da  
Receita:  
Prato principal ou  
Prato base



### Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho em uma frigideira com o azeite.
2. Junte a pimenta, a páprica e o cominho.
3. Junte a carne moída e continue a refogar até que esteja perfeitamente cozida. Acerte o sal. Reserve.
4. Bata no liquidificador os tomates e o extrato de tomate com cerca de 1 xícara do caldo do cozimento do feijão.
5. Na panela, misture a pasta de tomates com a carne.
6. Adicione a folha de louro e os feijões cozidos. Deixe cozinhar em fogo baixo até que os sabores se mesquem. Se necessário, acrescente um pouco mais do caldo de feijão.
7. Verifique e acerte, se necessário, o sal. Decore com o coentro picado. Sirva bem quente com tortilhas

Curiosidades: Pratos tipicamente mexicanos tem a característica de serem bem apimentados. Para os mexicanos a pimenta vai muito além da picância, são usadas não apenas por seu calor, mas por seus sabores que podem variar entre doces, frescos e frutados, dependendo do tipo de pimenta e do tratamento que ela recebe. Elas podem aparecer secas, em misturas de temperos em pó, defumadas e em forma de molhos.

## FEIJÃO TROPEIRO

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de toucinho cortado em cubos pequenos
- 1 unidade de linguiça calabresa defumada em rodelas
- 1 unidade de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de feijão cariouinha cozido
- Sal q.s.
- Pimenta-do-reino branca q.s
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 ovos
- 1½ xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
- Cebolinha verde picada q.s.

Categoria da  
Receita:  
Prato base



### Modo de preparo:

1. Leve o toucinho para fritar em uma panela. Quando estiver quase como torresmo, acrescente a linguiça e frite-a também. Reserve.
2. No óleo que se formou na panela, refogue o alho e a cebola.
3. Acrescente o feijão, temperando com sal e pimenta. Reserve.
4. À parte, derreta a manteiga em uma frigideira, acrescente os ovos e faça um mexido. Junte a farinha de mandioca e salgue a gosto.
5. Adicione a farofa formada ao feijão e mexa.
6. Retire do fogo e misture a cebolinha verde.
7. Passe para uma travessa, decorando com o torresmo e linguiça reservados. Sirva em seguida.

Curiosidade: feijão tropeiro é um prato típico da comida mineira. A história do vem do período colonial, quando o transporte das mais diversas mercadorias era feito por tropas a cavalo ou em lombos de burros. Os homens que guiavam esses animais eram chamados tropeiros. O feijão misturado à farinha de mandioca, torresmo, linguiça, ovos, alho, cebola e tempero, tornou-se um prato básico do cardápio desses homens.

## POLENTA

### Ingredientes:

- 700 mL de água
- 1 colher de sopa cheia de sal refinado
- 1 xícara de chá de fubá
- 1/3 do maço de salsa picada

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Molho:

- 10 unidades de tomate concassé

- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 1 unidade de cebola em cubos
- 1 colher de chá de sal refinado
- Metade de um maço de manjeriço

### Modo de preparo:

1. Em uma panela misturar a água, o sal e o fubá. Levar ao fogo brando, mexendo sempre até ferver.
2. Cozinhar por aproximadamente 40 minutos.
3. Retirar do fogo e acrescentar a salsa.
4. Despejar em uma travessa previamente passada na água.

- **Molho:**

1. Fazer um corte superficial em formato de X na parte superior do tomate e retirar o miolo.
2. Colocar na água fervente até a pele começar a se desprender.
3. Retire do fogo, escorra a água, retire a pele e a semente.
4. Picar em cubos pequenos.
5. Em uma panela, refogar no óleo a cebola e acrescentar o tomate já picado e o caldo de legumes. Deixar ferver. Acrescentar água se necessário.
6. Ao final acrescentar manjeriço e sal. Servir com a polenta.

## HOMUS

### Ingredientes:

- 125g de grão-de-bico
- 50g de tahine
- 30 mL de suco de limão
- 5 g de sal
- 120 mL de água
- 10 g de alho picado

Categoria da  
Receita:  
Entrada



### Modo de preparo:

1. Deixe os grãos de molho por um dia.
2. Escorra, transfira para uma panela com água e ferva até ficar macio. Descasque os grãos ainda mornos um a um e passe no processador até virar uma pasta.
3. Tempere com tahine, limão, sal, água e alho e misture até obter uma pasta homogênea.
4. Coloque na geladeira por 20 minutos antes de servir.

Dica: Para fazer homus vermelho com pimentões, siga a receita básica de homus e acrescente 2 pimentões vermelhos médios e 1 fio de óleo de girassol. Corte os pimentões em cubinhos, retirando as sementes e a parte branca. Aqueça o fio de óleo em uma frigideira e frite o pimentão em fogo baixo, mexendo sempre, sem deixar queimar. Deixe esfriar, misture com o homus e bata novamente até obter uma pasta homogênea.

## BAIÃO DE DOIS

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de bacon em cubos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ pimentão verde picado
- ½ cebola roxa ralada
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 1 xícara (chá) de feijão de corda cozido
- 1½ xícaras (chá) de arroz branco cozido
- ¾ xícara (chá) de queijo coalho em cubos
- ¼ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- Cebolinha para decorar

Categoria da  
Receita:  
Prato base

### Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, em fogo médio, frite o bacon em cubos até soltar a gordura.
2. Retire o bacon e reserve.
3. Na mesma panela, aqueça a manteiga, adicione o pimentão verde, a cebola roxa e refogue por mais 3 minutos.
4. Acrescente o alho, o feijão e frite por 3 minutos.
5. Junte o arroz e mexa.
6. Adicione o queijo, o bacon reservado, a cebolinha, misture.
7. Sirva decorado com cebolinha.

Curiosidades: Baião de dois é um prato típico da região Nordeste do Brasil, oriundo do estado do Ceará. Consiste num preparado de arroz e feijão, de preferência o feijão de corda. O nome "baião" deriva de uma dança típica, um ritmo musical que foi muito difundido por Luiz Gonzaga.  
Dica: O feijão de corda pode ser trocado por feijão bolinha e o queijo coalho por queijo de minas frescal.

## CUSCUZ MARROQUINO

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de folhas de salsinha

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou Prato  
base

- ½ xícara (chá) de castanha de caju ou amêndoas torradas
- ½ xícara (chá) de uvas passas ou damascos secos



### **Modo de preparo:**

1. Numa chaleira, leve a água para ferver em fogo alto.
2. Enquanto isso transfira o cuscuz para uma tigela e junte o sal e o azeite.
3. Quando a água ferver, regue o cuscuz com ela, misture com um garfo e abafe com um prato.
4. Deixe hidratar por cinco minutos.
5. Enquanto o cuscuz hidrata, lave, seque e pique bem as folhas de salsinha.
6. Fatie rusticamente a castanha de caju (ou as amêndoas)
7. Destampe a tigela e solte o cuscuz com um garfo.
8. Junte a salsinha e a castanha de caju picada e misture delicadamente.
9. Se optar por usar as uvas passas ou os damascos secos este é também o momento para agregá-los ao cuscuz. Sirva a seguir.









# **FRUTAS, HORTALIÇAS E TUBÉRCULOS**

## ÍNDICE

### FRUTAS, HORTALIÇAS E TUBÉRCULOS

1. TAGINE DE LEGUMES
2. GUACAMOLE
2. CAPONATA DE BERINJELA
3. SALADA WALDORF
4. CENOURA CHIP`S GLACEADA
5. BATATA GRATINADA
6. COUVE FLOR FRITA
7. ABOBRINHA RECHEADA
8. BROCOLIS SAUTÉ
9. SOPA DE MANDIOCA
10. SALADA DE MAIONESE
11. BANANA FLAMBADA
12. ABACAXI GRELHADO
13. MAÇÃ COZIDA
14. INHAME PALHA
15. SOPA DE BETERRABA (RED BLUES SOUP)
16. CHARUTINHOS DE REPOLHO
17. CALDO VERDE
18. PATÊ DE ABACATE
19. APPLE CRUMBLE

## TAGINE DE LEGUMES

### Ingredientes:

- 2 cenouras
- 2 abobrinhas
- 2 batatas
- 125g de ervilhas frescas
- 125g de brócolis
- 1 tomate (cortado em 4 partes)
- 2 dentes de alho
- 250 mL de caldo de legumes
- Sal q.s
- Pimenta q.s.
- ½ colher (café) de cúrcuma
- ½ colher rasa (café) de cominho
- ½ colher (café) de páprica
- ½ colher rasa (café) de canela
- ½ colher (café) de gengibre fresco ralado
- Suco de ½ limão

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Lave, escorra e corte todos os legumes em pedaços pequenos e coloque-os na tagine.
2. Regue-os com um caldo de legumes previamente feito e tempere com sal, pimenta e as especiarias que quiser adicionar.
3. Deixe apurar na tagine durante aproximadamente uma hora.
4. Se vir que é necessário, adicione água e coloque o fogo no ponto médio por aproximadamente 15 minutos, no máximo, e depois é só servir.

Dica: Serve como acompanhamento para Cuscuz.

Curiosidades: O tagine é um prato tradicional típico de diversos países árabes do norte de África, sobretudo do Marrocos, onde se originou. Consiste em um cozido ou guisado de legumes, geralmente com uma carne (principalmente frango ou cordeiro), embora também existam tagines vegetarianos. Tagine também é o nome da panela especial utilizada na sua confecção, que é feita com barro cozido, pintado ou envernizado. Esta resiste a temperaturas elevadas de cozimento e é dotada de uma tampa característica, em formato de cone, concebida de forma que todo o vapor condensado volte para o fundo da panela. O alimento é frequentemente servido na própria panela, deixando-se de lado a tampa cônica e mantendo o alimento na base.

## GUACAMOLE

### Ingredientes:

- 2 unidades de avocado maduro
- ½ cebola roxa picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 colher de sopa de coentro picado
- Suco de ½ limão
- Sal qs
- 1 Pimenta serrano picada sem sementes
- 1 pacote de Tortilhas chips

Categoria da  
Receita:  
Entrada



### Modo de preparo:

1. Em uma tigela, amasse o avocado com auxílio de um garfo.
2. Acrescente o limão, a cebola, o tomate, o coentro, o sal e a pimenta e misture bem.
3. Sirva com tortilhas

## CAPONATA DE BERINJELA

### Ingredientes:

- 2 berinjelas pequenas
- 1 abobrinha pequena
- 1 tomate
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa cheia de Sal
- ½ xícara de chá de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de café de orégano

Categoria da  
Receita:  
Entrada



### Modo de preparo:

1. Cortar as berinjelas e abobrinha em tirinhas pequenas.
2. Colocar todo o sal nas berinjelas e despejar em um escurador. Deixar mais ou menos 20 minutos até escorrer uma água escura.
3. Picar a cebola e os tomates em cubos e reservar.
4. Picar a salsinha, cebolinha e alho e reservar.
5. Enxaguar as berinjelas com água corrente e deixar escorrer por 5 minutos.
6. Em uma assadeira colocar o alho, a cebola, o azeite, as berinjelas, abobrinha, tomate e o vinagre e misturar bem.
7. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno a 200 graus por mais ou menos 30 minutos.
8. Quando retirar do forno, adicionar a salsinha, a cebolinha e o orégano.
9. Leve a geladeira.

**Dica:** Sirva com fatias de pão italiano ou torradas

## SALADA WALDORF

### Ingredientes:

- 4 unidades de maçã verde fatiada fina
- 1 unidade de salsão fatiado fino
- 150g de maionese industrializada
- 15 folhas de alface crespa picadas
- 100g de nozes picadas
- 1 colher de chá de sal

*Categoria da  
Receita:  
Entrada ou  
Guarnição*

### Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a maçã, o salsão, a maionese e as nozes.
2. Em uma travessa coloque o alface e sirva este molho por cima.

## CENOURA CHIP'S GLACEADA

### Ingredientes:

- 250g de cenoura
- 50g de mel
- ½ colher de café de sal

*Categoria da  
Receita:  
Guarnição*

### Modo de preparo:

1. Descascar a cenoura e cortar em rodela finas
2. Em uma frigideira colocar o mel e deixar aquecer
3. Adicionar a cenoura e mexer até adquirir a coloração dourada.
4. No final acrescentar o sal.

**Dica:** Esta guarnição acompanha bem carne branca grelhada.

## BATATA GRATINADA

### Ingredientes:

- 500g de batatas
- 500 ml de leite em temperatura ambiente
- 50g de manteiga sem sal
- 50g de farinha de trigo
- ½ colher de sobremesa de sal
- ½ colher de café de noz moscada
- ½ lata de creme de leite
- 25 gramas de queijo parmesão ralado

*Categoria da  
Receita:  
Guarnição*

### Modo de preparo:

1. Descascar a batata e cortar em rodela médias.
2. Cozinhar com água em panela de pressão por aproximadamente 6 minutos.
3. Em uma panela derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo, frite por uns 2 minutos.
4. Acrescentar leite, em temperatura ambiente, aos poucos, mexendo bem até engrossar.
5. Adicionar o sal, noz moscada e o creme de leite. Reserve.
6. Colocar as batatas em um refratário, intercalando camadas de batata e molho branco. Terminar a ultima camada de molho branco e polvilhar o queijo ralado por cima.
7. Levar ao forno para gratinar por 30 minutos.

## COUVE FLOR FRITA

### Ingredientes:

- 1 couve flor lavada em buquês
- ½ xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- ½ xícara de leite
- Sal qs
- Pimenta do reino qs

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Cozinhe a couve - flor em água fervente com sal, deixe al dente.
2. Faça uma massa com a farinha de trigo, os ovos e a xícara de leite.
3. Passe a couve - flor por essa massa e frite em óleo não muito quente.
4. Coloque em papel absorvente para escorrer o excesso de gordura

## ABOBRINHA RECHEADA

### Ingredientes:

- 4 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de carne moída
- 2 tomates picados
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de salsinha
- Sal qs
- Pimenta do reino qs

Categoria da  
Receita:  
Guarnição ou  
Prata Principal

### Modo de preparo:

1. Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento.
2. Tire cuidadosamente a polpa e reserve.

3. Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal.
4. Para o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de óleo.
5. Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino e o sal.
6. Deixe fritar bem.
7. Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha.
8. Deixe apurar.
9. Por último, salpique a salsinha.
10. Recheie as abobrinhas com a carne moída.
11. Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno médio para gratinar.

## BRÓCOLIS SAUTÉ

### Ingredientes:

- 1 brócolis lavado em buquês
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal qs
- Pimenta do reino qs

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Coloque em uma panela de tamanho médio com 3/4 de água deixe levantar fervura. Junte os brócolis e ferva por 2 minutos. Escorra bem a água do brócolis e Reserve.
2. Aqueça o azeite de oliva numa frigideira grande e frite o alho até dourar.
3. Acrescente os brócolis, o sal e a pimenta do reino a gosto e salteie por mais 2 minutos, mexendo sempre.

## SOPA DE MANDIOCA

### Ingredientes:

- 500g de mandioca descascada e lavada
- 1 linguiça toscana picada
- 2 dentes de alho amassado
- ½ cebola picada
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal qs
- 1 litro de água para cozimento

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioca numa panela de pressão com a água, sal por meia hora.
2. Verifique se a mandioca está bem mole e aos poucos bata no liquidificador a mandioca.
3. Em outra panela coloque a linguiça picada com uma colher de óleo e deixe dourar acrescente a cebola e o alho. Acrescente na panela com a linguiça, a mandioca batida, salsinha e cebolinha e, se necessário, acrescente água até adquirir uma textura cremosa.



## SALADA DE MAIONESE

### Ingredientes:

- 2 batatas picadas
- 150g de vagem picadas
- ½ lata de milho com ervilha
- 1 cenoura picada
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas
- 1 ovo cozido e picado
- Gotas de limão
- Salsinha a gosto
- ½ vidro de maionese industrializada

Categoria da  
Receita:  
Entrada ou  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Em uma panela com água, cozinhe a vagem, a batata e a cenoura até ficarem cozidas. Escorra a água.
2. Em uma tigela coloque a azeitona, ervilha com milho e a salsa e misture tudo com os legumes cozidos. Com um garfo, amasse um pouco da batata.
3. Tempere com o limão e misture a maionese.
4. Leve à geladeira até a hora de servir.

## BANANA FLAMBADA

### Ingredientes:

- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de conhaque
- 8 bananas nanicas maduras

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa



### Modo de preparo:

1. Descasque as bananas e reserve
2. Numa frigideira grande, derreta a manteiga em fogo médio.
3. Coloque as bananas, respingue com o suco de limão e cozinhe, virando - as de vez em quando até ficarem macias
4. Misture o açúcar mascavo e a canela, polvilhe sobre as bananas e deixe no fogo até o açúcar derreter.
5. Coloque o conhaque numa concha
6. Aqueça - o sobre a chama do fogão, inclinando um pouco a concha para flambar a bebida.
7. Despeje - a ainda flamejante sobre as bananas

**Dica:** Coloque nos pratos 2 bananas ainda quentes e uma bola de sorvete.

## ABACAXI GRELHADO

### Ingredientes:

- 1 abacaxi cortado em rodelas
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de sobremesa de açúcar
- Canela qs

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Em fogo médio, aqueça uma frigideira untada com a manteiga e doure as fatias de abacaxi dos dois lados.
2. Polvilhe o açúcar e a canela e espere derreter.
3. Transfira para um prato e sirva.



## MAÇÃ COZIDA

### Ingredientes:

- 5 Maçãs
- 5 colheres de sopa de Açúcar
- 5 Canelas em pau

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Tire o caroço (fazendo um orifício para tirar o caroço, sem "desmanchar" a maçã. Faça uns cortes ligeiros na casca (para a maçã não reventar).
2. Coloque-as num tacho, com um pouco de água a tapar o fundo, um pau de canela e o açúcar que ficam no meio do orifício da maçã.
3. Deixe-as a cozinhar e retire-as quando estiverem cozidas. Para confirmar se estão cozidas espete um palito.

**Dica:** Uma outra sugestão é regar as maçãs com vinho do porto.

## INHAME PALHA

### Ingredientes:

- 3 inhames
- Óleo (o suficiente para submergir o inhame)
- Sal qs

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Descasque o inhame e rale na parte grossa do ralador.
2. Frite o inhame no óleo bem quente.

## SOPA DE BETERRABA (*RED BLUES SOUP*)

### Ingredientes:

- 150g de Mandioca (cozinhar antes)
- 1 batata grande
- 1 cenoura média
- 2 beterrabas médias
- 1 mandioquinha grande
- 1 tomate médio maduro (sem pele e sem sementes)
- 1 cebola média
- Sal a gosto
- 200 g de patinho ou mignon em cubos
- Salsinha
- Cebolinha
- Pimenta do reino à gosto (na carne)

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Cozinhe todos os legumes juntos na pressão por mais ou menos 30 minutos.
2. Após cozidos bata no liquidificador até ficar homogêneo, reserve.
3. Frite a carne separadamente com meia cebola pequena picada, sal e pimenta do reino.
4. Após fritar a carne acrescente-a à sopa, misture bem. Sirva a seguir.

## CHARUTINHOS DE REPOLHO

### Ingredientes:

#### Recheio

- 300 g de patinho moído
- 1 unidade de cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 4 colheres (sopa) de salsinha picadas
- 2 unidades de limão espremido
- Sal qs
- Pimenta Síria qs
- ½ xícara (chá) de arroz
- ½ unidade de repolho grande

#### Molho

- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 unidade de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de polpa de tomate
- 2 xícaras (chá) de água

Categoria da  
Receita:  
Prato principal

- Sal qs
- Pimenta síria em pó qs
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada

### Modo de preparo:

1. Coloque-a numa tigela, juntando a carne, cebola, alho, sal, pimenta, limão, salsinha e o arroz.
2. Misture tudo e reserve, enquanto cozinha as folhas.
3. Tire as folhas maiores do repolho com cuidado.
4. Corte as partes duras.
5. Leve ao fogo uma panela grande com água, junte sal à gosto e cozinhe as folhas, de modo a ficarem macias, mas não derretendo. Para testar se estão boas, enrole uma folha.
6. Prepare os charutinhos: esprema um tanto do recheio que caiba na mão, coloque-a no centro de meia folha de repolho cozido.
7. Dê uma volta, dobre os lados para dentro e continue a enrolar (Não é necessário prender com palito).

- **Molho:**

1. Leve uma panela ao fogo, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, junte a polpa de tomate, a água e tempere.
2. Coloque os rolinhos, deixe ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 ou 25 minutos.

## CALDO VERDE

### Ingredientes:

- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1 kg de batata
- 2 Litros de água
- ½ pacote de linguiça portuguesa em pedaços pequenos
- 1 maço de couve manteiga picada
- 1 unidade de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal qs

*Categoria da  
Receita:  
Entrada*

### Modo de preparo:

1. Refogue o alho no óleo.
2. Em uma panela de pressão, acrescente as batatas e a água e deixe cozinhar por uns 5 minutos ou até a batata estiver mole.
3. Quando as batatas estiverem cozidas, passe-as pelo multiprocessador e volte-as à panela, formando um caldo bem grosso.
4. Corte a linguiça em pedaços e junte-os ao caldo.
5. Junte também a couve cortada bem fininha, a cebola ralada e o azeite.
6. Deixe ferver com a panela destampada (para que a couve não perca a sua cor natural) por uns 3 minutos aproximadamente, mexendo de vez em quando.

## PATÊ DE ABACATE

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Ingredientes:

- 1 unidade de cebola
- 1 xícara (chá) de maionese
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 20 g de azeitona verde
- Pimenta-do-reino qs
- Sal qs
- 1 unidade de abacate médio
- 2 colheres (sopa) de orégano

### Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o abacate e o orégano.
2. Depois de bem batido, com o liquidificador ligado, acrescente aos poucos o abacate em pedaços.
3. Desligue o liquidificador e acrescente o orégano, mexendo bem.
4. Coloque numa vasilha e regue com azeite de oliva.
5. Sirva gelado.

## APPLE CRUMBLE

### Ingredientes:

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

#### Massa e cobertura

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 150 g de manteiga gelada cortada em cubos
- 1 gema
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará picada grosseiramente
- 1 xícara (chá) de castanha de caju triturada

#### Recheio

- 8 maçãs grandes
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco

## **Modo de preparo:**

### **Massa**

1. Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha de trigo, o fermento, a canela, o sal e a margarina até formar uma farofa.
2. Divida a massa em duas partes (1/3 e 2/3).
3. Misture a gema na parte correspondente a 2/3 e trabalhe a massa até ficar homogênea.
4. No 1/3 de farofa, misture a castanha-do-pará e a castanha de caju.
5. Embrulhe em filme plástico as duas massas, separadamente, e leve à geladeira.

### **Recheio**

1. Descasque e corte as maçãs em pequenos cubos. Adicione um pouco do suco do limão sobre as maçãs para que elas não escureçam.
2. Em uma panela, misture o açúcar, a canela, suco de limão e o vinho branco seco.
3. Aqueça a mistura com a panela destampada até a redução do líquido.

### **Montagem e cozimento da torta**

1. Abra a massa e forre o fundo e as laterais de uma forma de 25 cm de diâmetro.
2. Acomode o recheio e por cima espalhe a farofa.
3. Leve ao forno por aproximadamente pré-aquecido à 220°C por 50 minutos ou até dourar.









## **CARNES E DERIVADOS**

## ÍNDICE

### CARNES E DERIVADOS

1. QUIBE RECHEADO
2. CEVICHE
3. LAGARTO ASSADO
4. FAROFA DE MIÚDOS
5. STROGONOFF DE CARNE
6. ESPETOS DE CAMARÃO
7. FRANGO XADREZ
8. ARROZ COM ANÉIS DE LULA
9. PEIXADA À BRASILEIRA
10. PEITO DE FRANGO RECHEADO COM PERAS
11. FILÉ DE PEIXE COM LEITE DE COCO
12. COSTELA ASSADA COM LINGÜIÇA
13. SALMÃO ASSADO A PROVENÇAL
14. LOMBO ASSADO COM PURÊ DE MAÇÃ
15. CARNE SECA NA ABÓBORA
16. PICANHA AO MOLHO DE CERVEJA
17. ARROZ DE CARRETEIRO

## QUIBE RECHEADO

### Ingredientes:

- 250g de trigo
- 500g de carne bovina moída
- 1 ovo
- 1 colher de sopa Hortelã picada
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho ralado
- 1 colher de sopa de salsinha
- 50g de castanha de caju moída
- Sal qs
- Pimenta do reino qs
- 200g Requeijão cremoso
- 100g de mussarela fatiada
- Margarina para untar

Categoria da  
Receita:  
Prato Principal

### Modo de preparo:

1. Coloque o trigo em uma peneira e deixe de molho na água por 10 minutos.
2. Retire bem a água, espremendo bem com as mãos.
3. Em um refratário, coloque a carne moída, o ovo, o alho, a cebola, o sal, a pimenta, a hortelã, a salsa e a castanha de caju, e misture bem.
4. Acrescente o trigo nesta mistura.
5. Em uma forma untada com margarina, coloque metade da massa, forrando o fundo da forma.
6. Depois coloque o requeijão cremoso e a mussarela e cubra com o restante da massa.
7. Cubra com papel alumínio e leve ao forno 200 graus por 20 minutos ou até que fique dourado.

## CEVICHE

### Ingredientes:

- 250g de filé de peixe branco fresco (linguado ou saint peter)
- 3 limões (suco)
- 1 cebola roxa
- Sal a gosto
- 1 Pimenta Dedo-de-Moça
- 2 folhas de coentro picadas
- 1 pé de alface pequeno
- 2 batatas doces cozidas e cortadas em rodelas

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Cortar o peixe em cubos de aproximadamente 2cm.
2. Colocar o suco dos limões ao peixe já cortado.

3. Esperar 10 minutos.
4. Adicionar sal a gosto.
5. Picar a pimenta Dedo de Moça em brunoise e adicionar no peixe.
6. Picar a cebola roxa em julienne e adicionar no peixe.
7. Picar o coentro e adicionar no peixe.
8. Fazer uma mistura com todos os ingredientes.
9. Pode-se servir com folhas de alface, milho cozido e batatas doces.

## LAGARTO ASSADO

### Ingredientes:

- 250g de Lagarto
- ½ colher de café de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino moída
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola em cubos
- ½ salsão
- 50 mL de vinho branco
- 1L de água fervente

### Molho:

- 50g de margarina sem sal
- 50g de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de molho shoyu

### Modo de preparo:

1. Limpe a peça de carne e deixe marinando por 15 minutos no sal e pimenta.
2. Coloque a margarina, a cebola, o alho e o salsão em uma panela de pressão e refogue até que fiquem translúcidos.
3. Despeje a carne neste tempero, e vá virando até que todos os lados estejam dourados. Durante este processo, acrescente aos poucos o vinho para que não queime o fundo da panela.
4. Acrescente água fervente, tampe a panela, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
5. Ao final do cozimento, coar o caldo da panela e reservar.

### • Molho:

1. Em outra panela, coloque a margarina com a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura homogênea. Misture por cerca de 3 minutos.
2. Acrescente o caldo que está reservado e mexa rapidamente para que não ocorra o surgimento de grumos.
3. Após alcançar a consistência desejada, acrescente o molho shoyu e corrija com sal se necessário.

### • Montagem:

1. Fatie a carne, regue com o molho, e leve ao forno por aproximadamente 8 minutos.

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

## FAROFA DE MIÚDOS

### Ingredientes:

- 5 unidades de moelas de frango
- 5 unidades de coração de frango
- 250 mL de água
- 2 dentes de alho
- 2 unidades de cebola
- 1 colher de sopa de sal refinado
- Pimenta do reino qs
- 20g de Margarina sem sal
- 30g de azeitonas verde picadas
- 4 unidades de ovo cozidos picados
- ½ maço pequeno de cebolinha picada
- 70g de farinha de mandioca crua
- 50g de farinha de milho

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Modo de preparo:

1. Faça uma pasta com metade da cebola e do alho no liquidificador.
2. Cozinhe os miúdos com água temperada com esta pasta e o sal. Escorra, reserve o caldo e pique os miúdos.
3. Em outra panela, doure o restante do alho na margarina, acrescente os miúdos, refogue levemente e adicione a cebola, a pimenta e o caldo dos miúdos.
4. Junte as azeitonas, os ovos e a cebolinha.
5. Em seguida, acrescente as farinhas delicadamente até ficar uma farofa úmida.

## STROGONOFF DE CARNE

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 500g de carne em tiras finas (filé mignon ou contra-filé ou alcatra)
- 1 cebola picada
- ½ colher de sopa de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- ½ xícara chá de conhaque
- 200 g de champignons em conserva fatiados
- 2 tomates, sem pele e sem semente, picados
- 2 colheres de sopa de catchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 lata de creme de leite

Categoria da  
Receita:  
Prato Principal

### Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque o óleo e doure a carne, aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco.

2. Depois junte a cebola, o sal e a pimenta-do-reino.
3. Coloque o conhaque em uma concha e deixe-o aquecer no fogo (incline levemente a concha para que o conhaque incendeie) e depois acrescente na panela.
4. Deixe flambar até acabar a chama e junte os champignons.
5. Acrescente os tomates, o catchup e a mostarda e misture bem.
6. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
7. Em fogo baixo, incorpore delicadamente o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.

**Dica:** Sirva com arroz e batata frita

## ESPETOS DE CAMARÃO

### Ingredientes:

- 500g de camarões grandes limpos
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- Sal qs
- Pimenta do reino qs
- Suco de um limão
- 1 colher de salsa picada
- 1 unidade de ovo
- ½ xícara de farinha de trigo
- Água para dar ponto
- 250g de farinha de rosca
- 200g de queijo prato em um pedaço
- Palitos de churrasco

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal ou  
Entrada*

### Modo de preparo:

1. Faça um molho com azeite, sal, pimenta, limão e salsa picada.
2. Coloque o camarão para repousar nesse molho por 5 a 10 minutos
3. Com a farinha de trigo, o ovo e a água, faça uma massa bem consistente.
4. Prepare os espetinhos, alternando com um camarão e um cubo de queijo. Encha o espetinho, passe na massa e na farinha de rosca. Frite e sirva!

## FRANGO XADREZ

### Ingredientes:

- ½ kg de peito de frango sem osso e sem pele
- 1 unidade de cebola em cubos
- 30 mL de óleo de soja
- 1 unidade de salsão em fatias finas
- 1 unidade pequena de pimentão verde em cubos médios
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho em cubos médios

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

- 100 mL de Saquê
- 1 colher de sobremesa rasa de glutamato monossódico
- 1 unidade de cenoura em rodela
- 100 mL de molho de soja
- 500 mL de caldo de frango
- 30g de amido de milho
- 20 mL de óleo de gergelim

#### Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo na panela tipo Wok, ou similar e frite o frango já cortado em cubos.
2. Após corado, adicione o salsaão, a cenoura, os pimentões e por último a cebola.
3. Em seguida, adicione os temperos e o caldo de frango aos poucos.
4. No final do cozimento, coloque o amido de milho e aumente o fogo.
5. Para finalizar regue com óleo de gergelim.

## ARROZ COM ANÉIS DE LULA

#### Ingredientes:

- 500 g de anéis de lulas
- 3 dentes de alho picados
- 2 cebolas médias picadas
- 2 tomates maduros
- 1 taça de vinho branco
- 1 colher de sobremesa de extrato de tomate
- Sal q.s.
- Pimenta q.s.
- Salsa picada q.s.
- Azeite q.s.
- 170g de arroz agulhinha
- 3 xícaras de caldo de peixe (dissolva 1 tablete em 3 xícaras de água morna).

Categoria da  
Receita:  
Prato Base

#### Modo de preparo:

1. Descasque e pique os alhos e as cebolas.
2. Retire as peles dos tomates e as sementes e esmague-o.
3. Refogue com azeite, a cebola, o alho e a salsa.
4. Acrescente as lulas e os tomates uma pitada de açúcar deixando refogar mais um pouco.
5. Regue com o vinho branco e uma concha de água (caldo *fumet*) deixando cozinhar durante 10 minutos.
6. Acrescente mais 2 conchas de caldo, deixe retomar a fervura e junte o arroz.
7. Retifique os temperos e deixe cozinhar em fogo moderado cerca de 15 minutos.

## PEIXADA À BRASILEIRA

### Ingredientes:

- 500g de peixe em posta de sua preferência
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 250 mL de leite de coco
- 1 pimentão vermelho em fatias
- 1 cebola em fatias
- 1 tomate em fatias
- Coentro picado qs
- 2 batatas cozidas
- ½ Cenoura cozida
- 6 ovos de codorna cozidos
- Sal qs
- Pimenta qs
- Colorau qs

*Categoria da  
Receita:*  
Prato Principal

### Modo de preparo

1. Seguir os procedimentos gerais da TD, de lavar, retirar cascas e aparas e pesar.
2. Coloque todos os ingredientes em camadas para cozinhar no leite de coco, em uma panela tampada, por aproximadamente 10 minutos.
3. Se necessário acrescente 1 copo (duplo) de água no início do cozimento.
4. Sirva acrescentando os ovos de codorna cozidos

## PEITO DE FRANGO RECHEADO COM PERAS

### Ingredientes:

- 2 unidades de peito de frango sem osso
- 2 unidades de pera
- ½ unidade de ricota fresca
- 150 mL de creme de leite
- 10g de canela em pó
- 1L de caldo de frango
- 30g de farinha de trigo
- 50g de manteiga sem sal (gelada)
- 1 colher de chá de sal refinado
- 20 mL de óleo de soja

*Categoria da  
Receita:*  
Prato Principal

### Modo de preparo:

1. Tempere os peitos de frango com sal e metade da quantidade da manteiga.
2. Higienize as peras, retire a casca e pique em cubos pequenos.



- Amasse a ricota, tempere com uma pitada de sal e o creme de leite. Incorpore as peras e a canela.
3. Recheio os peitos de frango e amarre se necessário.
  4. Coloque em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno.
  5. Regue a cada 10 minutos com o caldo.
  6. Na metade do cozimento, retire o papel para dourar.
  7. Retire da assadeira e deixe descansar por mais ou menos 10 minutos coberto com papel alumínio.
  8. Use o que restou do caldo da assadeira para preparar o molho.

- **Molho**

1. Em outra panela, coloque a manteiga com a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura homogênea. Misture por cerca de 3 minutos.
2. Acrescente o caldo que estava reservado e mexa rapidamente para que não ocorra o surgimento de grumos.
3. Coloque por cima do frango.

## **FILÉ DE PEIXE COM LEITE DE COCO**

### **Ingredientes**

- 500g de filé de caçonete
- ½ colher de sopa de sal refinado
- 1 unidade de limão
- 50g de margarina sem sal
- 1 unidade de cebola em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 50g de azeitona verde sem caroço
- ½ unidade de pimentão verde em cubos médios
- 150g de polpa de tomate
- ½ maço pequeno de coentro
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- ½ unidade dedo de moça bem picada
- 250 mL de água
- 100 mL de leite de coco

Categoria da  
Receita:  
Prato Principal

### **Modo de preparo:**

1. Tempere os filés de peixe com sal e limão e reserve.
2. Refogue na margarina a cebola, o alho e as azeitonas até ficarem translúcidos.
3. Acrescente o pimentão, a polpa de tomate, o coentro, o azeite e a pimenta com pouca água e deixe apurar em fogo brando.
4. Acrescente o leite de coco aos poucos no líquido quente, evitando o choque térmico e coagulação proteica.
5. Ao final acrescente as postas de peixe e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos.

## COSTELA ASSADA COM LINGUIÇA

### Ingredientes:

- 500g de costela
- 150 g de linguiça toscana
- 1 cebola grande cortada em rodelas

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

### Modo de preparo:

1. Coloque toda a cebola no fundo da panela de pressão.
2. Corte a costela em pedaços e coloque metade sobre a cebola (*a parte que tem mais osso para baixo*)
3. Coloque metade da linguiça por cima e faça alguns furos nos gomos
4. Repita a operação e leve no fogo médio alto por mais ou menos 40 a 45 minutos contados a partir do momento que a panela começar a chiar (*Não adicione água, nem óleo*).

## SALMÃO ASSADO À PROVENÇAL

### Ingredientes:

- 4 postas de Salmão fresco
- 1 colher (sopa) de Manjeriçõ desidratado
- 1 colher (sopa) de Tomilho desidratado
- 1 colher (sopa) de Alecrim desidratado
- 1 colher (sopa) de Orégano desidratado
- 1 colher (sopa) de Sal e pimenta
- 1 colher (sopa) de Azeite (seja generoso)
- Mostarda escura à gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- Suco de ½ limão

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

### Modo de preparo:

1. Siga os procedimentos de lavar, retirar aparas e pesar para todos os alimentos.
2. Disponha as postas de salmão em uma travessa refratária e salpique com as 4 ervas, um pouco da mostarda, adicione sal e pimenta a gosto e azeite.
3. Embrulhe os peixes em papel alumínio.
4. Asse no forno por 20 minutos à temperatura em potência alta (verificar pois pode variar o tempo de forno para forno).

#### • Preparo da Manteiga com ervas:

1. Bata a manteiga até ficar em consistência de creme.
2. Adicione as mesmas ervas descritas acima, mais um pouco da mostarda e o suco de limão.
3. Coloque sobre o peixe bem quente.

# LOMBO ASSADO COM PURÊ DE MAÇÃ

## Ingredientes:

Categoria da  
Receita:  
Prato Principal

### Lombo:

- 1 peça de lombo suíno
- 3 unidades de suco de limão
- 1 colher de sopa de sal refinado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de tomilho
- Pimenta do reino q.s.

### Molho:

- 150 mL de água
- ½ tablete de caldo de carne
- 300 mL de vinho tinto seco
- 50g de margarina sem sal
- 50g de farinha de trigo

### Purê de Maçã:

- 1 kg de maçã vermelha
- 500 mL de água
- 150 mL de leite de vaca integral
- ½ colher de chá de canela em pó
- 50g de mel

## Modo de preparo:

### • Lombo:

1. Corte o lombo em fatias de 2cm. Faça o tempero misturando todos os ingredientes e jogue por cima do lombo.
2. Arrume-os em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 10 minutos. Retire o papel alumínio e deixe dourar.

### • Molho:

1. Dissolva os tabletes de caldo nos 300 mL de água fervente. Deixe esfriar.
2. Em uma panela média, coloque a margarina com a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura homogênea. Mistura por cerca de 3 minutos.
3. Acrescente o caldo de carne misturando com o vinho em temperatura ambiente. Mexa rapidamente para que não ocorra o surgimento de grumos.

### • Purê de Maçã:

1. Descasque as maçãs e retire as sementes. Coloque para cozinhar na água até que estejam amolecidas.
2. Bata no liquidificador a maçã cozida com o leite.
3. Leve esta mistura ao fogo e acrescente a canela e o mel.

4. Deixe cozinhar até que comece a soltar da panela.

• **Montagem:**

1. Porcione o lombo, regue com o molho e coloque o purê de maçã ao lado.

## CARNE SECA NA ABÓBORA

### Ingredientes:

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

**Para carne seca:**

- kg de carne seca
- Água o suficiente para cobrir
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 50 mL de azeite
- 50 g de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Pimenta do reino a gosto
- 50 mL de leite de coco
- 200g de requeijão cremoso

**Para a abóbora:**

- 1 abóbora média, tipo moranga, sem as sementes, cortada a tampa
- Emulsão de azeite
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

1. Deixe a carne seca de molho na água de um dia para o outro, trocando a água, no mínimo, duas vezes. Retire as nervuras e corte a carne em cubos pequenos.
2. Coloque na panela de pressão com a água e deixe por 15 minutos mais ou menos. Escorra a água e reserve. Numa frigideira, coloque o azeite, doure a cebola e o alho. Junte a carne, a salsa, a manteiga, o leite de coco e refogue por 15 minutos. Reserve.
3. Pincele de azeite e sal dentro da abóbora. Embrulhe em papel alumínio com a tampa. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe por 1 hora ou até ficar cozida, porém firme.
4. Coloque a carne dentro da moranga e junte o requeijão cremoso. Tampe e leve ao forno por mais 15 minutos mais ou menos.

## PICANHA AO MOLHO DE CERVEJA

### Ingredientes:

- 1 picanha média

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

- 1 garrafa long neck de Malzbier
- 1 lata de purê de tomate
- 1 envelope de creme de cebola
- 1 xícara de azeitonas pretas fatiadas

#### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela de pressão, coloque a malzbier, o purê de tomate e o creme de cebola e misture bem.
2. Com o uso de um tenderizador ou um garfo, faça uns furos na picanha, sem rasgá-la, para que o tempero penetre bem.
3. A seguir, mergulhe a peça no caldo e acrescente as azeitonas pretas
4. Cozinhe na pressão por 40 minutos, retire e corte em fatias.
5. Coloque as fatias num refratário e regue com o molho.

## **ARROZ DE CARRETEIRO**

#### **Ingredientes:**

- 500g de carne seca
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- 1 xícara de chá de arroz
- 2 dentes de alho picados
- 6 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Categoria da  
Receita:  
Prato Base

#### **Modo de preparo:**

1. Deixe a carne seca de molho de véspera, troque a água e cozinhe até ficar macia.
2. Desfie a carne seca.
3. Frite-a em uma panela com azeite.
4. Quando a carne estiver dourada, coloque a cebola e o alho.
5. Junte o arroz e frite.
6. Acrescente a água fervente e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar macio.
7. Salpique o cheiro-verde e sirva em seguida.







## **MASSAS E PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO**



## ÍNDICE

### MASSAS E PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO

1. PÃO DE CANELA (*CINNAMON ROLL*)
2. PÃO DE LÓ
3. MASSA FRESCA PARA MACARRÃO
4. PANQUECA DE AVEIA
5. PATE *BRISÉE* (MASSA QUEBRADA)
6. SEQUILHO DE COCO E LEITE CONDENSADO
7. ROCAMBOLE
8. PÃO DE MINUTO INTEGRAL
9. CAROLINAS COM CREME DE CONFEITEIRO (MASSA *CHOUX*)
10. *MUFFIN* DE AZEITONAS
11. PIZZA VEGETARIANA
12. PÃO DE FÔRMA
13. CUCA DE BANANA COM FAROFA
14. MASSA BÁSICA
15. *BROWNIE DIET*
16. EMPADINHA
17. *COOKIES* COM GOTAS DE CHOCOLATE I
18. *COOKIES* COM GOTAS DE CHOCOLATE II

## PÃO DE CANELA (CINNAMON ROLL)

### Ingredientes:

#### Massa:

- ½ xícara de água morna
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 2 tabletes de fermento biológico fresco
- 1½ xícaras de leite (substituir por água, se você é intolerante à lactose)
- 120g de manteiga derretida
- ½ xícara de açúcar
- 2 ovos médios batidos
- 6 xícaras de farinha de trigo (talvez um pouco mais)

#### Recheio:

- 100g de manteiga derretida para pincelar
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela em pó

### Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena dissolver na água morna o fermento biológico com a colher (sobremesa) de açúcar.
2. Esperar até que comece a formação de CO<sub>2</sub>.
3. Em uma vasilha maior colocar os líquidos, o açúcar e os ovos batidos.
4. Adicionar o fermento dissolvido.
5. Adicionar pouco a pouco a farinha e misturar com as mãos, até que a massa comece a se desgrudar das mãos. Se necessário acrescentar mais farinha (não mais do que 1 xícara).
6. Cobrir a vasilha com um pano e deixar crescer por 30 minutos.
7. Dividir a massa e estirar com um rolo, formando um retângulo.
8. Pincelar com a manteiga derretida do recheio e adicionar o açúcar mascavo e a canela.
9. Enrolar como um rocambole.
10. Cortar pedaços de aproximadamente 3 cm.
11. Colocar em assadeira previamente untada.
12. Deixar crescer novamente até duplicar o volume.
13. Levar ao forno médio pré-aquecido até que estejam assados.

*Categoria da  
Receita:  
Sobremesa*



## PÃO DE LÓ

### Ingredientes:

#### Massa do bolo:

- 10 unidades de Ovos

*Categoria da  
Receita:  
Sobremesa*

- 10 colheres de sopa de Açúcar
- 8 colheres de sopa de Fécula de batata
- 4 colheres de sopa de Amido de milho
- 1 colher de chá de Essência de baunilha

**Recheio e cobertura:**

- 500g de Doce de leite cremoso
- 150mL de Creme de leite fresco
- 2 colheres de chá de Canela em pó
- 1 colher de chá de Essência de baunilha
- 150g de *Crisp* de chocolate belga
- 250mL de Leite com baunilha para umedecer a massa

**Modo de preparo:**

1. Junte os ovos e o açúcar em um *bowl* de inox e levar ao fogo em banho-maria sem tocar a água, mexendo sem parar até aquecer, cerca de 38°C aproximadamente.
2. Retire do fogo e leve a batedeira, batendo bem até quadruplicar o volume. Com uma espátula e peneirando, incorpore a fécula e o amido mexendo delicadamente, acrescentando a baunilha.
3. Unte uma assadeira redonda de 25 cm de diâmetro com manteiga e fécula, despeje a massa e asse em forno pré-aquecido à 170°C por cerca de 30 minutos ou até dourar e assar por dentro. Deixe esfriar.

• Para o recheio:

1. Tempere o doce de leite com a canela, baunilha e o creme de leite.
2. Abra a massa ao meio, umedeça a parte de baixo com metade do leite e espalhe metade do doce de leite temperado. Cubra com a outra parte da massa, regue com o leite restante e finalize com o restante do doce de leite. Decore com o *crisp* de chocolate.
3. Leve a geladeira antes de servir.

## MASSA FRESCA PARA MACARRÃO

**Ingredientes:**

- 1 kg de farinha de trigo
- 500 g de semolina
- 12 ovos
- ¼ colher (café) de sal



Categoria da  
Receita:  
Guarnição

**Modo de preparo:**

1. Peneirar a farinha de trigo sobre a mesa. Adicionar a semolina. Opcional: pode-se adicionar um sabor à massa misturando com a farinha.
2. Fazer uma cova no centro e quebrar os ovos, misturando aos poucos. Juntar o sal e amassar.
3. Depois de misturar bem todos os ingredientes, deixar descansar por 30 minutos.

4. Abrir a massa com o rolo e passar pela máquina de macarrão ou cortar em tirinhas.
5. Deixar as tiras secarem para depois cozinhá-las.

## PANQUECA DE AVEIA

### Ingredientes:

*Categoria da  
Receita:  
Prato Principal*

#### Massa:

- ½ cenoura pequena
- ¼ de xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ¾ de xícara (chá) de farinha integral
- 1¼ de xícara (chá) de leite desnatado
- 1 ovo médio

#### Recheio:

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- ¾ de xícara (chá) de ricota fresca
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher de sopa de azeite
- ½ peito de frango cozido e desfiado
- ¼ de maço de cheiro-verde picado

#### Molho:

- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola média picada
- ½ colher de sopa de azeite
- 6 tomates sem pele e sementes em cubos pequenos
- Orégano (quantidade suficiente)

### Modo de preparo:

#### • Massa:

1. No liquidificador, bater todos os ingredientes até obter um líquido homogêneo. Em uma frigideira anti-aderente aquecida, espalhar uma concha de massa, girando-a até formar um disco.
2. Cozinhar até soltar da frigideira e virar a massa para cozinhar do outro lado.

#### • Recheio:

1. Bater no liquidificador a ricota e o iogurte e reservar.
2. Refogar o alho e a cebola no azeite e misturar o frango já cozido e desfiado.
3. Desligar o fogo, misturar a ricota batida com iogurte e adicionar o cheiro verde.
4. Rechear a massa, utilizando para porção aproximadamente uma colher de sopa do recheio.

- Molho e montagem:
- 1. Refogar o alho e a cebola no azeite até ficarem levemente dourados.
- 2. Juntar os tomates e cozinhar em fogo alto até murcharem, por cerca de 5 minutos.
- 3. Desligar o fogo, acrescentar o orégano e colocar o molho por cima das panquecas, servindo-as em seguida.

## **PATE BRISÉE (MASSA QUEBRADA)**

### **Ingredientes:**

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

#### **Massa:**

- 250g de farinha de trigo
- 25g de açúcar
- ¼ de colher (chá) de sal
- 125g de manteiga sem sal gelada cortada em pedaços pequenos
- 2 colheres (sopa) de água gelada
- 1 ovo
- Farinha de trigo para polvilhar

#### **Recheio:**

- 1peito de frango
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 1/3 xícara (chá) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de suco de tomate
- 1 folha de louro
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de tomilho
- 1 xícara (chá) de água fervente
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas
- 5 azeitonas verdes sem caroço picadas
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Suco de ½ limão

### **Modo de preparo:**

- **Massa:**
- 1. Peneirar a farinha de trigo, o açúcar e o sal e coloque essa mistura sobre uma superfície lisa.
- 2. Acrescentar a manteiga e trabalhar a massa rapidamente com o auxílio de dois garfos para agregar os ingredientes, formando uma farofa.
- 3. Adicionar a água e ovo e amassar com delicadeza apenas para formar uma massa homogênea – trabalhar a massa o mínimo possível.
- 4. Embrulhar a massa em um filme plástico e deixar descansar na

- geladeira por 30 minutos.
5. Abrir a massa sobre uma superfície ligeiramente polvilhada com farinha. Distribuir a massa numa fôrma com 22 cm de diâmetro de fundo removível.

• **Recheio:**

1. Numa tigela grande, junte o frango, o sal e o suco de limão. Deixe marinar por 15 de minutos.
2. Numa panela grande, leve o óleo ao fogo médio. Quando estiver quente, acrescente as cebolas raladas, o alho picado e os peitos de frango.
3. Refogue até dourar ligeiramente. Adicione o suco de tomate, o louro, a noz-moscada e o tomilho. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos.
4. Desligue o fogo e transfira os peitos de frango para uma travessa grande. Quando esfriarem, desfie com o auxílio de um garfo.
5. Volte o frango desfiado ao molho que ficou na panela. Junte a água fervente, a ervilha, as azeitonas picadas, as gemas e a salsinha. Misture muito bem. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo médio.
6. Com o auxílio de uma colher, distribua o recheio cuidadosamente. Cubra a torta com a outra parte da massa.
7. Leve ao forno médio (180°C) para assar por cerca de 20 minutos.

## SEQUILHO DE COCO E LEITE CONDENSADO

**Ingredientes:**

- 500g de polvilho doce
- 3 ovos grandes
- 100g de açúcar
- 100g de margarina
- ½ copo (americano) de óleo
- 50g de coco ralado

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

**Modo de preparo:**

1. Numa tigela misturar o polvilho, o açúcar e o coco ralado.
2. Acrescentar os ovos, a margarina e o óleo e misturar bem com as mãos até obter uma massa homogênea.
3. Faça um cordão e com uma faca, cortar os biscoitos e achatá-los com um garfo.
4. Distribuir os biscoitos em uma assadeira untada e enfarinhada e levar ao fogo médio (180°C) para assar.

## ROCAMBOLE

**Ingredientes:**

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Massa:

- ½ xícara de água
- 2 ovos
- 1¼ xícara de açúcar
- 1½ xícara de farinha de trigo



### Recheio:

- 1 lata de doce de leite

### **Modo de preparo:**

#### • Massa:

1. Bater a água com as gemas na batedeira até formar uma espuma consistente.
2. Juntar o açúcar e a farinha de trigo aos poucos e continuar a bater até homogeneizar. Retirar da batedeira.
3. Bater as claras em neve bem firme e misturar à massa delicadamente.
4. Colocar em uma fôrma forrada com papel manteiga e untada.
5. Levar para assar a 180°C por 20 minutos aproximadamente.

#### • Montagem:

1. Desenformar o bolo ainda quente sobre um pano úmido.
2. Espalhar o recheio sobre a massa, enrolar e polvilhar com açúcar.
3. Embrulhar em papel alumínio e deixar esfriar bem.

## **PÃO DE MINUTO INTEGRAL**

### **Ingredientes:**

- ½ xícara (chá) de fibra de trigo
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo branca
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de extrato de soja
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### **Modo de preparo:**

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Modelar os pãezinhos e colocá-los numa forma untada e enfarinhada.
3. Assar em forno médio por 25 minutos.

## CAROLINAS COM CREME DE CONFEITEIRO (MASSA CHOUX)

### Ingredientes:

#### Massa

- 1 xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de margarina
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos grandes

#### Creme de confeiteiro

- 250 mL de leite
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2½ colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

#### • Massa

1. Em uma panela, leve ao fogo alto a água, a margarina, o sal e o açúcar até ferver.
2. Retire do fogo, acrescente a farinha e misture rapidamente. Leve de volta ao fogo, sem parar de mexer, por 30 segundos ou até que a mistura se desprenda do fundo da panela.
3. Transfira para uma tigela e adicione os ovos, um por vez, batendo bem com uma colher, até obter uma massa homogênea.
4. Em uma assadeira, forme as carolinas com 1½ colher de sopa da massa para cada uma. Leve ao forno moderado (180°C), preaquecido, por 45 minutos ou até crescer e dourar. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Corte as carolinas ao meio, no sentido horizontal e recheie com o creme de confeiteiro.

#### • Creme de confeiteiro

1. Peneirar a farinha.
2. Passe as gemas na peneira para separar a pele da gema.
3. Junte todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo alto, mexendo sempre.
4. Quando engrossar, abaixe o fogo e mexa por mais 5 minutos. Deixe esfriar.



## MUFFIN DE AZEITONAS

### Ingredientes:

- 300g de farinha de trigo com fermento
- 75g de farinha de trigo sem fermento
- 1 pitada de sal
- 175g de azeitonas picadas
- 35g de parmesão ralado
- 1 colher (sobremesa) de alecrim fresco
- 2 ovos
- 250mL de leite fresco
- 125g de manteiga sem sal derretida

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno.
2. Unte uma fôrma de 12 *muffins*.
3. Em uma tigela, junte as farinhas, o sal, as azeitonas, o queijo e o alecrim. Faça uma cova e coloque o ovo, o leite e a manteiga derretida.
4. Mexa com uma colher até obter uma massa uniforme.
5. Encha as forminhas.
6. Leve ao forno médio por 20 minutos.

## PIZZA VEGETARIANA

### Ingredientes:

#### Massa

- 15g de fermento biológico fresco
- ½ colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara (chá) de leite morno
- 125g de farinha de trigo integral
- 125g de farinha de trigo comum
- ½ colher (sobremesa) de açúcar
- 1 ovo pequeno
- ¼ xícara (chá) de óleo

#### Cobertura

- 3 abobrinhas italianas pequenas
- 1 dente de alho
- ½ colher (sopa) de óleo
- ½ lata de molho de tomate pronto
- 600g mussarela *light* ralada
- 1 colher (sopa) manjericão ou orégano
- 1 pitada de sal

Categoria da  
Receita:  
Prato Principal



## Modo de preparo:

- **Massa**

1. Num refratário esfarelar o fermento e adicionar o sal. Mexer até que fique líquido. Juntar o leite morno e misturar. Reservar.
2. Em outro refratário, colocar as farinhas de trigo, reservando um pouco para quando for abrir a massa, o açúcar, o ovo levemente batido, o óleo e o fermento reservado. Misturar com o auxílio de uma colher e em seguida sovar a massa, sempre adicionando a farinha reservada.
3. Deixar descansar por 20 minutos.
4. Abrir a massa com o rolo.
5. Colocar em assadeira redonda para pizza e levar ao forno pré-aquecido a 250°C por 15 a 20 minutos.

- **Cobertura e montagem**

1. Fatiar as abobrinhas em rodela finas e refogar numa frigideira com o óleo e o alho. Adicionar sal a gosto.
2. Sobre a superfície da massa, espalhar o molho de tomate e distribuir sobre o molho o queijo mussarela e a abobrinha.
3. Salpicar o manjericão ou orégano e levar novamente ao forno até que o queijo derreta (cerca de 10 minutos).

## PÃO DE FÔRMA

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 1 tablete de fermento biológico fresco
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 300g de farinha de trigo integral
- 200g de farinha de trigo branca

Categoria da  
Receita:  
Entrada



### Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador o açúcar, os ovos, o sal e o óleo.
2. Dissolver o fermento em um pouco de água morna e juntar ao conteúdo do liquidificador, batendo por mais 5 segundos.
3. Despejar em uma bacia, acrescentando as farinhas e o restante da água morna, mexendo até obter uma massa pastosa.
4. Colocar a massa em duas fôrmas de pão untada e polvilhada.
5. Cobrir com um pano limpo e deixar crescer por 30 minutos.
6. Assar em forno quente e pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

## CUCA DE BANANA COM FAROFA

### Ingredientes:

- 2 gemas
- 2 claras em neve
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
  
- 4 bananas nanicas cortadas em tiras e passadas no suco de
- 1 limão com
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Para a farofa:

- 1 colher de margarina
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo

### Modo de preparo:

1. Bater na batedeira as gemas com a manteiga até ficar um creme esbranquiçado, juntar o açúcar, depois o leite aos poucos, alternando com o amido de milho e o trigo.
2. Misturar delicadamente as claras em neve e por último o fermento em pó.
3. Colocar a massa numa assadeira untada e enfarinhada, espalhar as bananas por cima e depois coloque a farofa.
4. Levar para assar em forno médio (180°C) pré-aquecido.

## MASSA BÁSICA (PARA ESFIHA, PÃO RECHEADO, ETC)

### Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 1 pitada de açúcar
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de óleo de soja
- 1 xícara de chá de água morna
- 2 tabletes de fermento biológico

Categoria da  
Receita:  
Guarnição

### Recheio:

- 100g de manteiga sem sal (temperatura ambiente)
- 200g de presunto fatiado
- 300g de mussarela ralada

- 2 unidades de tomate
- 1 colher de chá de orégano
- Ovo para besuntar

#### **Modo de preparo:**

1. Peneirar a farinha com o sal e o açúcar em uma tigela grande.
2. Misturar bem e fazer uma cova no centro.
3. Despejar o óleo e o fermento dissolvido na água morna. Misturar até obter uma massa homogênea.
4. Colocar sobre a pia enfarinhada e sovar até certo (sentir a elasticidade da massa).
5. Colocar na tigela, cobrir com plástico e deixar levedar até dobrar de volume (mais ou menos 1 hora).
6. Dividir a massa em 3 partes iguais.
7. Abrir com auxílio de um rolo e rechear com o presunto, mussarela, tomate e orégano.
8. Pincelar uma gema de ovo e levar para assar por 20 minutos ou até que esteja dourado.

### ***BROWNIE DIET***

#### **Ingredientes:**

- 190g de chocolate ao leite diet
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de margarina
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 xícara (chá) de edulcorante a base de sucralose
- 1 colher (chá) de chá de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de nozes picadas

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

#### **Modo de preparo:**

1. Derreter o chocolate com o leite e adicionar a manteiga, os ovos inteiros, o creme de leite, o edulcorante a baunilha, o cacau e a farinha peneirada.
2. Misturar tudo com uma colher. Acrescentar as nozes picadas e despejar a massa em uma forma quadrada e untada.
3. Decorar com as nozes inteiras e levar para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 45 minutos.

### **EMPADINHA**

#### **Ingredientes:**

- 500g de farinha de trigo
- 250g de manteiga
- ½ xícara de chá de Refrigerante de guaraná
- ½ colher (sopa) de sal

Categoria da  
Receita:  
Entrada

### **Recheio:**

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 unidade de cebola em cubos
- 300g de palmito picado
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (café) de sal refinado
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Ovo para besuntar

### **Modo de preparo:**

1. Peneirar a farinha e o sal, colocar a manteiga, misturar bem até formar uma massa, adicionar o guaraná. Misturar até formar uma massa homogênea.
2. Embalar em um filme plástico e levar a geladeira por 30 minutos.

### • **Recheio:**

1. Refogar a cebola no azeite, juntar o palmito, as azeitonas, o sal, o molho de tomate e refogar um pouco.
2. Diluir 3 colheres de sopa de farinha de trigo na água do palmito, despejar na panela e misturar até cozinhar a farinha.
3. Por último, junte a salsinha picada.
4. Modelar nas forminhas para empadinha e besuntar com gema de ovo

## **COOKIES COM GOTAS DE CHOCOLATE I**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 200g de manteiga sem sal
- ½ xícara de açúcar cristal
- ¾ de xícara de açúcar mascavo
- ½ colher (café) de raspas de noz-moscada
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de extrato de baunilha
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de limão
- 1 xícara de chocolate em gotas ou picado

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa



### **Modo de preparo:**

1. Peneire a farinha junto com o bicarbonato de sódio, a noz-moscada e o sal e reserve.
2. Bata a manteiga com os dois açúcares, até que fique fofa e esbranquiçada.

3. Acrescente os ovos, o suco de limão e a baunilha e misture até que tudo fique bem misturado.
4. Adicione a mistura de farinha e amasse com as mãos apenas até que tudo se misture.
5. DICA: Não fique amassando para não desenvolver glúten e deixar a massa elástica.
6. Misture as gotas de chocolate, deixando um pouco para colocar por cima.
7. Faça bolinhas com a ajuda de uma colher de sopa.
8. Coloque a forma no congelador por 20 minutos.
9. Leve para assar a 180°C por 12 minutos
10. Tire da forma com a ajuda de uma espátula, pois os cookies ainda estarão moles. Deixe esfriar em uma grade, para que eles sequem bem.

## COOKIES COM GOTAS DE CHOCOLATE II

### Ingredientes:

- 1 xícara de Farinha de bolo (ou adicione 2 colheres (sopa) de amido de milho para o fundo de 1 xícara (de medição), em seguida, encher até o topo com farinha de trigo)
- $\frac{3}{4}$  xícara de farinha de pão
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 $\frac{1}{4}$  barra de manteiga sem sal, em temperatura ambiente
- $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar mascavo
- $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar refinado
- 1 ovo grande
- $\frac{3}{4}$  colher (chá) de sal grosso
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- $\frac{3}{4}$  colher (chá) de fermento em pó
- 283g de Chocolate meio amargo em Gotas

Categoria da  
Receita:  
Sobremesa

### Modo de preparo:

1. Peneire as farinhas junto com o bicarbonato de sódio e reserve.
2. Bata a manteiga com os dois açúcares, até que fique fofa e esbranquiçada.
3. Acrescente o ovo, o sal e a baunilha e misture até que tudo fique bem misturado.
4. Adicione a mistura de farinha, acrescente o fermento e amasse com as mãos apenas até que tudo se misture. DICA: Não fique amassando para não desenvolver glúten e deixar a massa elástica.
5. Acrescente as gotas de chocolate na massa, deixando um pouco para colocar por cima.
6. Faça bolinhas com a ajuda de uma colher de sopa e disponha em uma assadeira.
7. Coloque a assadeira no congelador por 5 minutos.
8. Leve para assar a 180°C em forno pré-aquecido por 12 minutos ou até que estejam totalmente assados.
9. Tire da assadeira com a ajuda de uma espátula, pois os cookies ainda estarão moles. Deixe esfriar em uma grade, para que eles sequem bem.



