



Ebook de Receitas



BANCADA 2

DISCIPLINA: GASTRONOMIA
PROFESSORA RESPONSÁVEL:
ME. BRUNA R V P CABRAL

Graduandos:
Amanda Araújo
Ana Carolina Santana
Debora Lemes
Gabriela Pamplona
Isadora Rossigali
Leticia Paganini
Luana Ribeiro
Mariana Ferrari



Manteiga Saborizada

Manteiga com Alho e Salsa

🕒 PREPARAÇÃO: 1H5MIN

INGREDIENTES:

- 200g de manteiga sem sal em ponto pomada
- 2 dentes de alho pequeno bem picado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal
- Pimenta do reino

INSTRUÇÕES:

1. Misturar a manteiga, o alho e a salsinha.
2. Temperar com sal e pimenta do reino.
3. Dispor a mistura em uma folha de papel manteiga e enrolar e fechar bem as pontas.
4. Refrigerar por, pelo menos, 1 hora.
5. Servir em fatias com pão.





Bolo de chocolate com coulis de frutas

🕒 PREPARAÇÃO: 3H

INGREDIENTES:

- 200 g de chocolate amargo (entre 50% e 60% de cacau)
- 150 g de manteiga
- 6 ovos
- 1 1/4 de xícara (chá) de açúcar
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga um refratário redondo de cerca de 30 cm de diâmetro. Atenção: este bolo fica cremoso e não será desenformado.



MODO DE PREPARO:

2. Numa tábua, pique o chocolate grosseiramente e corte a manteiga em cubos. Transfira para uma tigela de vidro refratário pequena.

3. Derreta a manteiga com o chocolate em banho-maria: leve uma panela pequena com um pouco de água ao fogo médio; quando ferver, diminua o fogo e encaixe a tigela com o chocolate e a manteiga; mexa de vez em quando com uma espátula - a água não deve encostar no fundo da tigela, o calor do vapor é suficiente para derreter os ingredientes. Retire a tigela banho-maria e reserve.

4. Separe as claras das gemas de 3 ovos: numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez. Transfira as claras para a tigela da batedeira e reserve as gemas em outra tigela grande.

5. Numa tigela pequena, quebre os outros 3 ovos, um de cada vez, e junte às gemas - se um estiver estragado você não perde toda a receita. Acrescente 1 xícara (chá) de açúcar e misture vigorosamente com o batedor de arame até formar um creme claro.



MODO DE PREPARO:

Adicione o chocolate e manteiga derretidos e misture bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e misture até ficar liso. Reserve.

6. Leve as claras para bater na batedeira: inicie em velocidade mínima; assim que espumar, acrescente o açúcar aos poucos, sem parar de bater; aumente a velocidade gradualmente e deixe bater até formar um merengue brilhante. Enquanto isso, leve ao fogo alto uma panela pequena com água para ferver - ela vai ser usada para assar o bolo em banho-maria.

7. Adicione cerca de $\frac{1}{3}$ do merengue à massa de chocolate e misture com uma espátula para incorporar. Junte o restante do merengue e misture delicadamente, fazendo movimentos circulares de baixo para cima - assim as bolhas de ar do merengue não se perdem e o bolo fica levíssimo.

8. Transfira a massa de bolo para o refratário untado. Coloque o refratário dentro de uma assadeira grande e leve ao forno. Preencha o fundo da assadeira com a água fervente. Deixe assar por cerca de 30 minutos até formar uma crosta na superfície e o bolo descolar das laterais.



MODO DE PREPARO:

Para verificar, espete um palito no centro: o bolo deve estar úmido no centro.

9. Retire a assadeira do forno e deixe o bolo descansar por 5 minutos antes de retirar do banho-maria. Com as costas de uma colher, quebre a superfície crocante do bolo e sirva a seguir ainda morno. Assim que esfriar o bolo, corte em pequenos quadrados e adicione por cima os coulis de morango.

Coulis de Frutas

INGREDIENTES:

500 g de frutas lavadas, descascadas e sem caroço (se necessário)

MODO DE PREPARO:

1. Utilize um processador ou liquidificador para deixar as frutas em ponto de purê, raspando bem a lateral da tigela.

2. Peneire o purê, amassando-o com as costas de uma colher para remover todas as fibras e pequenos caroços.

Em cada porção de bolo, acrescente o Coulis de frutas e peneire açúcar de confeiteiro.

Coxinha Fit

🕒 PREPARAÇÃO: 1H30MIN



INGREDIENTES:

- 02 batatas doces
- 01 cebola
- 350g de frango cozido desfiado
- Temperos: cúrcuma, sal, cheiro verde e pimenta do reino (à gosto)
- 50g de parmesão ralado
- Azeite Extra Virgem

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a batata sem casca em água até ficar macia. Escorra e amasse bem.
2. Em uma frigideira, doure a cebola e acrescente o frango cozido e desfiado e tempera com sal, cúrcuma, pimenta e cheiro verde.

3. Pese 400g da batata doce cozida e acrescente o frango, complete com o parmesão ralado e ajuste o sal e pimenta. Regue com um fio de azeite.

4. Modele em formato de cozinhas. Para finalizar bata um ovo com o garfo e pincele sobre as coxinhas.

5. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 30min ou então até que esteja firme.



Tapioca de Frango desfiado

INGREDIENTES:

🕒 PREPARAÇÃO: 10MIN

- Óleo
- ½ cebola picada
- 100 g de frango desfiado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- ½ xicara de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira, adicione a tapioca hidratada e deixe cozinhar, reserve.
 2. Em uma panela à parte. Adicione o óleo, a cebola e o frango desfiado.
 3. Acrescente sal, pimenta-do-reino, cheiro-verde e o molho de tomate.
 4. Mexa bem.
- Acrescente o recheio, feche a tapioca e sirva!

Tapioca com Goiabada e Queijo Branco

🕒 PREPARAÇÃO: 10MIN

INGREDIENTES:

- ½ quilo de tapioca
- 200 g de goiabada picada
- 300 g de queijo tipo minas ralado grosso

MODO DE PREPARO:

1. Coloque uma porção da tapioca em uma frigideira antiaderente com auxílio de uma peneira. Esta ajudará a espalhar a tapioca de maneira uniforme.
2. Assim que começar a desgrudar do fundo, coloque a goiabada e o queijo.
3. Feche a tapioca e vire-a. Quando estiver bem sequinha, retire-a da frigideira e sirva.

