

2021

EBOOK

Gastronomia

KAREN RUGIAN ISBAEX RA 213401
PROF^a ME. BRUNA RANIEL VIEIRA PINTO CABRAL



RECEITAS

01 - MANTEIGA SABORIZADA

Manteiga saborizada com alho e salsinha. Venha conhecer essa combinação deliciosa!

02 - CUSCUZ NORDESTINO

Um prato típico da região nordestina para honrar as raízes da colonização e enriquecer seu paladar!

03 - RATATOUILLE

Não podia faltar um prato da culinária internacional para completar nosso e-book. Ouse em sua cozinha com esse prato típico francês!



MANTEIGA
SABORIZADA

COM ALHO E SALSINHA

PREPARO



INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Misture a manteiga, o alho e a salsinha. Tempere com sal e pimenta do reino. Coloque a mistura em uma folha de papel manteiga, enrole e feche bem as pontas. Refrigere por, pelo menos, 1 hora. Sirva com torradinhas, bolachas, etc. Use sua criatividade!



PREPARO



INGREDIENTES

- 1/2 pacotinho de milhoarina
- 1 pitada de sal
- 50 g de coco ralado
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de leite de coco

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos num recipiente. Acrescente água aos poucos até formar uma farofa bem úmida. Deixe descansar por 5 minutos. Cozinhe em uma cuscuzeira por 15 minutos. Sirva quente com queijo coalho ou mussarela em fatias.



PREPARO



INGREDIENTES

- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- Azeite
- Alho
- Sal
- Manjericão a gosto

PREPARO



MODO DE PREPARO

Pique os ingredientes. Separe 3 panelas e adicione azeite em cada um delas. Em uma panela adicione a cebola; em outra, adicione pimentão verde; em outra, adicione berinjela. Coloque sal em cada uma das panelas e deixe refogar um pouco. Em seguida, adicione em cada panela, respectivamente, tomate, pimentão amarelo e vermelho, abobrinha e deixe refogar mais um pouco. Adicione o alho picado em cada uma das panelas. Então, misture todos os ingredientes em uma só panela e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Adicione manjericão picado, mexa e sirva!

CURIOSI
Curiosidades
DADES

NORDESTE

- A região foi o berço da colonização¹;
- João Pessoa é a cidade em que o sol nasce primeiro¹;
- É a região com mais Estados¹;
- Muitos pratos alimentares do Brasil têm como referência o Nordeste²;
- Sua cozinha é rica em aroma, sabor e cor²;
- Possuem variedade e originalidade nas preparações².
- O Brasil é conhecido pela cultura nordestina: comidas típicas, danças, músicas, malemolência, etc³.

FRANÇA

- É um dos países mais antigos do mundo⁴;
- Maior país na Europa em tamanho⁵;
- País mais visitado no mundo⁵;
- País mais deprimido do mundo - 1 em cada 5 franceses teria sofrido de depressão⁶;
- Os franceses são muito nacionalistas⁶:
 - andam de patinete, não costumam tomar mais de um banho por dia, evitam comer entre o almoço e o jantar, cumprimentam as pessoas quando chegam em um local;
- Paris é o centro dos desfiles de moda⁶;
- Sua cozinha é uma das mais famosas e admiradas do mundo⁷.

REFERÊNCIAS

- 1 - Bernardes DM. Notas sobre a formação social do Nordeste. Lua Nova - SP, 2007 [acesso em 2021 mar 10]; 71:41-79. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ln/n71/02.pdf>
- 2 - Trevisani B. A cozinha nordestina: Editora Melhoramentos; 2010. 57 p. 1 vol.
- 3 - Sena A. As manifestações culturais que se destacam nos nove Estados [Internet]. Educa+Brasil [acesso em: 2021 mar 12], 2020. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/antropologia/cultura-do-nordeste>.
- 4 - François H. O tempo desorientado, tempo e história, "como escrever a história da França?". Anos 90, Porto Alegre, n.7, julho de 1997.
- 5 - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [internet]. Países França [acesso em 14 abr 2021]. Disponível em: <https://paises.ibge.gov.br>
- 6 - Barros JA. A história cultural francesa - caminhos de investigação. Fênix – Revista de História e Estudos Culturais. Outubro/ Novembro/ Dezembro de 2005 Vol. 2 Ano II. nº 4. ISSN: 1807-6971. Disponível em: www.revistafenix.pro.br
- 7 - Santos CRA. A gastronomia francesa: da idade média às novas tendências culinárias. DEHIS/SCHLA/UFPR. Disponível em: <http://www.historiadaalimentacao.ufpr.br>
- 8 - Brami A. Comidas típicas da França [internet]. IFESP [acesso em 15 abr 2021], 17 abr 2019. Disponível em: <https://ifesp.com.br>