



# Ebook de Gastronomia



Ebook Nutrição - Acadêmicas do 7º termo  
Professora: Me. Bruna Raniel Vieira Pinto Cabral

# *Manteiga Saborizada*



# Manteiga com Orégano e Salsinha

## INGREDIENTES

200g de manteiga sem sal em ponto pomada;  
1 colher de sopa cheia de salsinha;  
1 colher de sopa rasa de orégano;  
Sal.

## INSTRUÇÕES

Misturar a manteiga, a salsinha, orégano e o alho;  
Temperar com sal;  
Disponer a mistura em um recipiente;  
Refrigerar por, pelo menos, 1 hora;  
Servir em fatias com pão ou torradas.



# Manteiga com Salsa Desidratada e Chimichurri

## INGREDIENTES

200g de manteiga sem sal em ponto pomada;  
1 colher de sopa cheia de salsa desidratada;  
1 colher de sopa cheia de chimichurri;  
Sal.

## INSTRUÇÕES

Misturar a manteiga, a salsa desidratada e chimichurri;  
Temperar com sal;  
Disponer a mistura em um recipiente;  
Refrigerar por, pelo menos, 1 hora;  
Servir em fatias com pão.

**1H5Min**



# Manteiga de Tomate Seco

## INGREDIENTES

200g de manteiga sem sal em ponto de pomada;  
2 dentes de alho pequeno bem picado;  
90g de tomate seco picado;  
Sal.

## INSTRUÇÕES

Misturar a manteiga o alho e o tomate;  
Temperar com sal a gosto;  
Disponer a mistura em um recipiente;  
Refrigerar por pelo menos uma hora;  
Desenformar e está pronto para servir.



1H5Min



# Manteiga com Alho e Salsinha

## INGREDIENTES

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

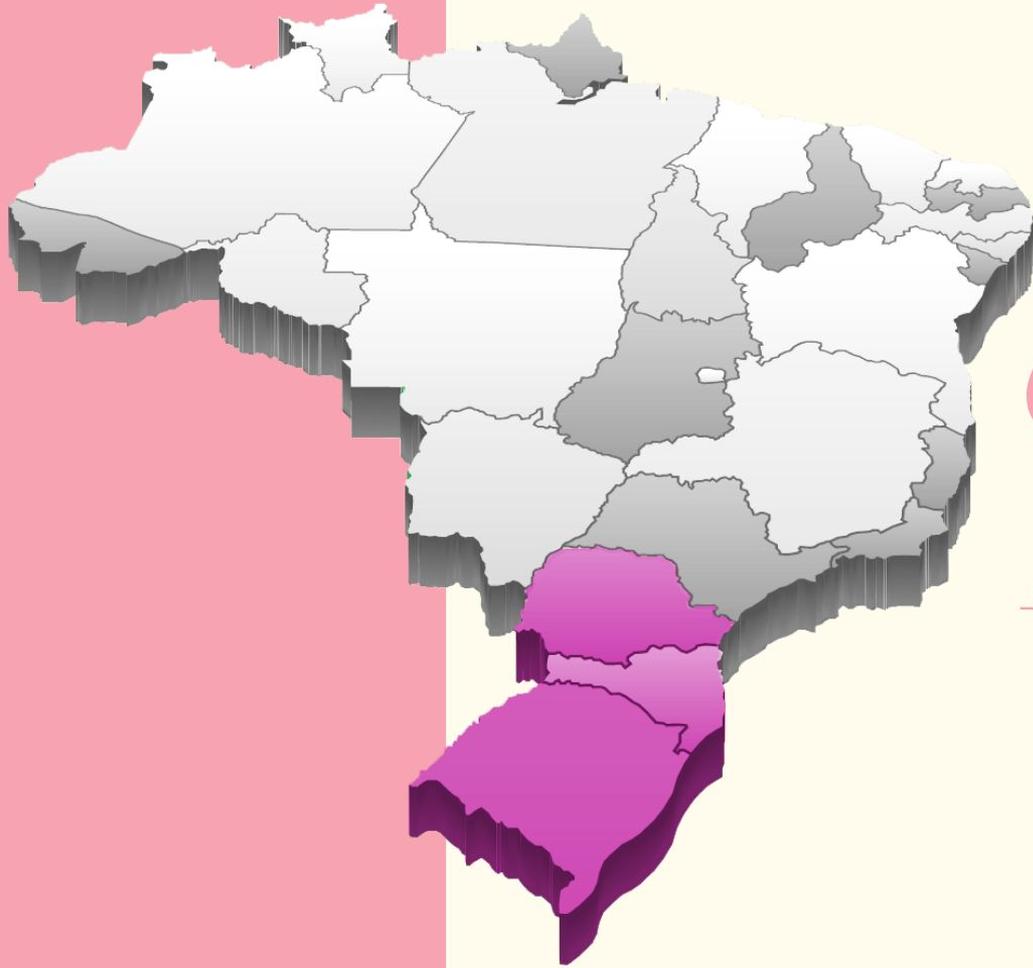
## INSTRUÇÕES

Misturar a manteiga (cortada em cubos) o alho e a salsinha;  
Temperar com sal e pimenta do reino (Misture bem);  
No papel manteiga coloque a manteiga e enrole delicadamente;  
Deixe na geladeira por 1H;  
Desenrole cuidadosamente e servi.



1H5Min





# *Culinária da Região Sul*

# Ambrosia

## INGREDIENTES

1 litro de leite;  
2 xícaras de açúcar;  
6 ovos inteiros;  
1 casca de canela;  
4 cravos-da-índia;  
suco de 1 limão pequeno.

## INSTRUÇÕES

Coloque em uma panela média 1/2 xícara de açúcar, a canela e os cravos da índia;  
Deixe ferver até dourar o açúcar (cor de caramelo);  
Acrescente o leite, o suco do limão o restante do açúcar e os ovos (misture os ovos antes para estourar as gemas);  
Mexa de vez em quando, com cuidado;  
Depois deixe ferver até ficar quase seca.



# Papo-de-anjo

## INGREDIENTES

6 gemas;  
1 colher (chá) de fermento químico em pó;  
1/2 de açúcar;  
1/2 água ;  
Cravos da Índia para calda e enfeite;  
Forminhas.

## INSTRUÇÕES

**Atenção: Esta receita requer 24 horas para apurar.**

Bata as gemas na batedeira até dobrar o volume e ficar esbranquiçado. Sem bater, incorpore o fermento e o amido peneirados. Volte a bater até ficar homogêneo. Distribua em forminhas de empada untadas e leve ao forno médio preaquecido (200 °C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem.

Desenforme e deixe os papos de anjo imersos na calda por 24 horas antes de servir.

**Calda:** Misture o açúcar com a água até diluir e leve ao fogo médio, sem mexer, até formar uma calda rala.



# Polenta

## INGREDIENTES

2 litros de água;  
400 g de fubá;  
2 colheres (sopa) de manteiga;  
1 colher (sopa) de sal.

## INSTRUÇÕES

Em uma panela, leve a água ao fogo e acrescente o sal e a manteiga;  
Quando iniciar a fervura, acrescente o fubá e mexa sem parar para não empelotar;  
Deixe a polenta cozinhar por 30 minutos em fogo baixo;  
Despeje a polenta em um refratário, salpique com parmesão e cubra com o molho de sua preferência.





# Culinária Internacional





# Churros

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de água;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 colher de sopa de manteiga c/ sa;
- 1 colher de café de sal;
- Açúcar e canela a gosto;
- Óleo para fritar.



## INSTRUÇÕES

Aqueça a água em uma panela, abaixe o fogo e acrescente a margarina e o açúcar. Mexa bem, até dissolver toda a margarina. Acrescente aos poucos a farinha de trigo, mexendo sempre, até que a massa desprenda da panela. Tire do fogo e acrescente os ovos um a um, mexendo bem até misturar toda a massa. A seguir, coloque a massa num saco de confeiteiro com o bico em formato de pitanga, ou na forma própria para churros. Aperte, já dentro da frigideira com o óleo quente, o tamanho fica a seu critério, corte com a ponta dos dedos ou com uma faca. Depois de frito, coloque em papel toalha para que absorva a gordura. Em seguida, passe pelo açúcar com canela e recheie com doce de leite usando o bico que já vem junto com a forma.



# Naan

## INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo;  
1 colher (chá) de sal;  
3/4 de xícara de água morna;  
3 colheres de sopa de azeite.



## INSTRUÇÕES

Em uma vasilha, adicione a farinha de trigo e o sal, aos poucos, incorpore a água e misture com as mãos até que a massa se solte facilmente dos dedos, polvilhe farinha de trigo em uma superfície lisa e abra a massa com um rolo até que ela fique elástica, faça uma bola, devolva a massa em um recipiente (de preferência de plástico), cubra com um pano e a deixe descansar por 30 minutos, polvilhe farinha de trigo novamente em uma superfície lisa e divida a massa em 10 partes iguais, faça bolas e abra com um rolo de massa até que se tornem discos bem finos, aqueça uma frigideira grande, pingue o azeite e coloque os discos, um por vez, até que fiquem dourados e crocantes para o consumo.



# *Kartoffelsalat*

## INGREDIENTES

5 batatas grandes;  
1 cebola;  
3 maços de cebolinhas picado;  
1 xícara de caldo de legumes;  
2 colheres de sopa de vinagre;  
2 colheres de sopa de óleo;  
sal, pimenta, noz moscada e ervas (manjericão ou cebolinha) a gosto;  
Óleo para refogar a cebola.



## INSTRUÇÕES

Cozinhe as 5 batatas e corte em rodela não tão finas e nem muito grossas, reserve. Em uma panela frite a cebola, coloque o caldo de legumes e deixe cozinhar. Coloque as batatas em uma travessa e despeje o caldo de legumes com cebola cozida e mexa. Acrescente o cheiro verde, os temperos e o vinagre, mexa e depois é só servir.



# Menemen Turco

## INGREDIENTES

1 tomates - sem sementes,  
cortado em cubos pequenos;  
½ pimentão verde (cortado em  
cubos pequenos);  
½ cebola - picada;  
1 colher (chá) páprica em pó;  
3 ovos 1 colher (sopa) manteiga;  
sal e pimenta do reino (à gosto).



## INSTRUÇÕES

Aqueça uma frigideira média, adicione o azeite e a manteiga. Acrescente a cebola e o pimentão verde, refogue em fogo médio por 3-5 minutos. Adicione o tomate, a páprica, o sal e a pimenta do reino. Cozinhe por 8 minutos ou até o tomate desmanchar. Enquanto isso, quebre os ovos em uma tigela e bata-os rapidamente com um garfo. Coloque os ovos batidos por cima do refogado e cozinhe por alguns segundos. Em seguida, mexa a mistura levemente para que os ovos se misturem bem com o refogado. Cozinhe por mais 3 minutos ou até que os ovos estejam quase cozidos, eles terminam de cozinhar com o calor. Sirva ainda quente.



“

ELABORADO POR:

Ana Carolina Montibeller

Ingrid Letícia Fortunato

Julia Vianna Cadorin

Larissa dos Santos

”