

Livro de receitas

E B O O K

Descubra novos sabores



G A S T R O N O M I A



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Manteigas saborizadas

CAPÍTULO

02

Uma volta pela região Sudeste

CAPÍTULO

03

Ao redor do mundo

CAPÍTULO

01

*Manteiga
Saborizada*



MANTEIGA SABORIZADA

HISTÓRIA

Pode ser usada para passar em torradas, fazer canapés, temperar aves ou carnes para assar, acompanhar todo tipo de filé grelhado, aromatizar legumes cozidos, saborizar massas, com panquecas e onde mais sua imaginação quiser.

INGREDIENTES

1 tablet de manteiga, 200g
1 colher (sopa) de ervas finas ressecadas
1 colher (chá) pimenta do reino



MODO DE PREPARO

Misturar a manteiga, com as ervas desidratadas, temperar com a pimenta do reino e colocar a mistura em uma folha de papel manteiga e enrolar fechando bem as pontas e refrigerar por, pelo menos, 1 hora.



MANTEIGA SABORIZADA



HISTÓRIA

A história da manteiga começa na pré-história, período no qual os humanos começaram a criar e domesticar vacas, cabras e ovelhas para consumir a carne e o leite desses animais, batendo essa nata, obteve-se então uma pasta de textura cremosa e bastante apetitosa, que hoje conhecemos como manteiga.

INGREDIENTES

100g de manteiga com sal amolecida
Raspas de um limão + pimenta do reino moída.
2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha, manjeriço).
1 dente de alho amassado + 4 colheres de sopa de parmesão ralado.



MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma tigela, Junte todos os ingredientes na mesma tigela e mexa bem com uma colher grande em seguida coloque em um pote de sua preferência e deixa refrigerar por no mínimo 1 hora, servir com pão ou torradas.

MANTEIGA SABORIZADA

HISTÓRIA

Por muito tempo a manteiga foi produzida apenas em fazendas de laticínios. As primeiras fábricas de manteiga surgiram no século XIX. Atualmente, as técnicas de produção e transporte permitem que a manteiga seja deslocada por grandes distâncias e fique armazenada por vários meses sem perder a qualidade.

INGREDIENTES

10 cubinhos de manteiga sem sal.
1 colher de sopa cheia de salsinha.
1 colher de sopa rasa de alho triturado.
1 colher de sopa cheia de especiarias (orégano, coloral vinagreti seco).
1 colher de sopa cheia de azeitona picada
sal á gosto.



MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em um recipiente, em seguida enrole firmemente a mistura em um plástico filme ou papel manteiga, formnado um rolinho e leve para a geladeira até ficar firme.



CAPÍTULO

02

*Uma volta pela
região sudeste*



CUSCUZ PAULISTA

HISTÓRIA

O cuscuz-paulista é um prato da culinária brasileira criado a partir do cuscuz berbere que foi modificado com influências indígena e de imigrantes europeus, nomeadamente portugueses, espanhóis e italianos. Seu ingrediente principal é a farinha de milho.

INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 lata de milho verde
- 2 dentes de alhos
- 1 xícara de farinha de milho
- 1 lata de sardinha, sal a gosto
- 1 tomate picado



MODO DE PREPARO

Refogue no azeite, a cebola, o pimentão, as azeitonas, a ervilha, o milho verde, o molho de tomate, o cheiro-verde, a sardinha, os temperos e coloque a água, deixe ferver, coloque a farinha de milho e cozinhe. Unte a forma com azeite, e coloque os ovos, os tomates e a sardinha por baixo e para finalizar coloque a massa na forma, deixe esfriar e desenforme.



FEIJÃO TROPEIRO

HISTÓRIA

O feijão tropeiro é um prato típico da culinária mineira e paulista. Desde o período colonial, o transporte de diversas mercadorias era feito por tropas a cavalos ou em lombos de burros. Esses animais eram guiados por homens denominados “tropeiros”.

Durante suas viagens, os tropeiros tinham que se virar com os alimentos disponíveis. Dessa forma, preparavam pratos que tinham como base feijão, farinha de mandioca, torresmo, ovos, cebola e temperos; daí a origem do feijão tropeiro.

INGREDIENTES

150 g de bacon picadinho.
250 g de linguiça calabresa picadinha.
1 xícara (café) de azeite.
2 cebolas picadinhas.
6 dentes de alho amassados.
500 g de feijão cozido e escorrido.
1 cubo de caldo de bacon.
4 ovos fritos inteiros e picadinhos.
cheiro-verde a gosto.
1 e 1/2 colher de farinha de mandioca crua.
·sal e pimenta a gosto.



MODO DE PREPARO

Coloque o azeite em uma panela e frite o bacon e a linguiça separadamente, depois reserve, na mesma panela, frite a cebola e o alho, junte o feijão escorrido e o caldo de bacon em seguida junte novamente o bacon e a linguiça, acrescente a farinha de mandioca e os ovos fritos picadinhos, acrescente bastante cheiro-verde e acerte o sal e a pimenta e está pronto para servir.



PÃO DE QUEIJO

HISTÓRIA

Apesar de não haver registros específicos sobre a origem do pão de queijo, esse prato surgiu no período do Ciclo do Ouro em Minas Gerais. Em outras palavras, a história desse prato popular se inicia no estado mineiro durante o século XVIII.

Nesse período, o polvilho era o principal substituto da farinha de trigo, principalmente por questão da qualidade. Assim, a mistura do produto oriundo da mandioca e trazido pelos portugueses deu origem ao pão de queijo.

INGREDIENTES

1 xícara e meia (chá) de leite integral
Meia xícara (chá) de óleo
500g de polvilho doce
2 ovos batidos ligeiramente batidos
3 xícaras (chá) de queijo meia cura ralado



MODO DE PREPARO

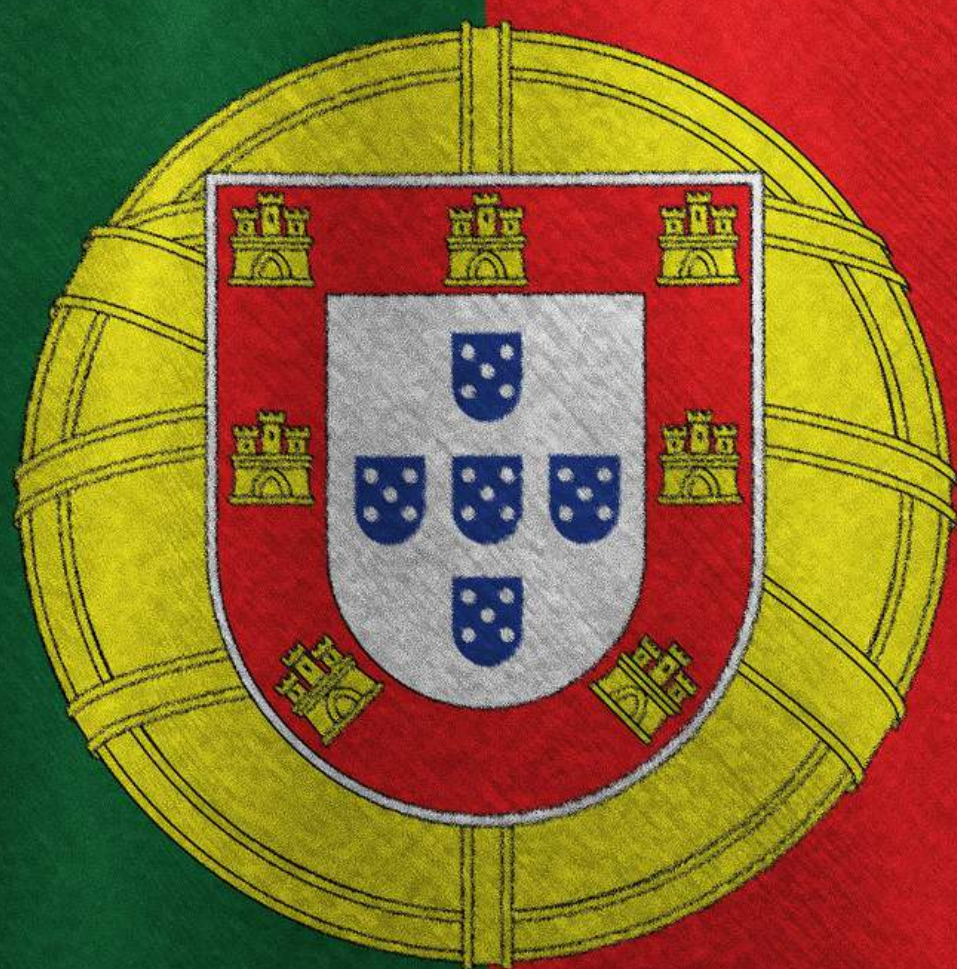
Em uma panela, ferva o leite e o óleo, em um recipiente coloque o polvilho e escale-o, com auxílio de uma colher de cabo longo, com a mistura fervente, em seguida unte suas mãos com óleo e enrole bolinhas de 2cm de diâmetro, coloque-as em uma assadeira untada com óleo e asse em forno médio(180ºg), preaquecido por cerca de 20 minutos.



CAPÍTULO

03

*Ao redor do
mundo*



CALDO VERDE

HISTÓRIA

A sopa feita a base de couve e batatas teve sua produção iniciada no século XV em regiões do norte de Portugal, especialmente na província do Minho e Douro. Segundo a história, o caldo era preparado pelos trabalhadores do campo, que gostariam de oferecer aos seus convidados, mas ao longo dos anos, a receita tem sido adaptada de acordo com as regiões em que é produzida.

INGREDIENTES

4 batatas descascadas picadas
1 cebola picada
2 dentes de alho
1/2 gome de calabresa
1 xícara de couve manteiga



MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo, frite a cebola, acrescente o alho, logo após as batatas e deixe até cozinhar, quando as batatas estiverem cozidas, bata com água no liquidificador até formar um caldo grosso, em outra panela frite a calabresa e despeje o caldo batido (batata) na panela do recheio e acrescente a calabresa e mexa o caldo para não grudar na panela e acrescente o sal (a gosto), e o couve manteiga.



BUTTER TARS

HISTÓRIA

Encontradas em todo o país e muito aprovada pela maioria dos canadenses, a butter tart é uma das comidas típicas do Canadá mega antiga e tradicional por lá.

Ela consiste em uma massa doce feita de farinha, manteiga, açúcar e ovos, com recheios diversos, a gosto do consumidor.

INGREDIENTES

• PARA A MASSA

2 ¼ xícaras de farinha.

1 colher (de sopa) de açúcar.

½ colher (de chá) de sal.

1 xícara + 2 colheres (de sopa) de manteiga, muito fria e cortada em cubos.

6 colheres (de sopa) de água gelada, aproximadamente, o suficiente para tornar a massa homogênea.

PARA O RECHEIO

180 de chocolate ao leite.

1 caixinha de creme de leite.



MODO DE PREPARO

• MODO DE PREPARO DA MASSA

Juntar a manteiga fria, o sal, o açúcar e a farinha num processador de alimentos até que a manteiga esteja reduzida a pedaços do tamanho de ervilhas.

Junte a água e misture tudo com um garfo até que a água fique incorporada na massa. Não mexa demais, apenas faça o suficiente para que a massa fique unida.

Dê à massa a forma de um rolo, com cerca de 2,5 cm de diâmetro. Divida o rolo em duas partes e embrulhe-as em película aderente. Deixe descansar no frigorífico por cerca de meia hora.

Estenda sobre uma superfície levemente enfarinhada. Corte a massa em rodela e coloque-as em pequenas formas (daquelas que se usam para cupcakes) e coloque no freezer enquanto prepara o recheio.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Acrescente o creme de leite e misture até ficar homogêneo.

Leve à geladeira até adquirir a consistência desejada.



OSSOBUCCO

HISTÓRIA

A história da origem do ossobuco não é muito precisa, mas sabe-se que o corte surgiu na Itália, sendo um prato muito antigo servido em Milão e que depois se espalhou para outros lugares do mundo. Ele faz parte da história da região e, originalmente, ele é feito num cozido que leva horas para ficar pronto.

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite extra virgem.
2 kg de ossobuco fresco (não usar carne congelada).
2 cebolas médias em rodelas.
1 pimentão amarelo ou vermelho.
1 colher de sopa de alho picado ou triturado.
4 tomates picados e sem sementes.
1 lata (340 g) de molho de tomate pronto.
5 folhas de louro.
Pimenta-do-reino branca a gosto.
sal a gosto.



MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, onde adiciona-se inicialmente o azeite, os ingredientes deverão ser todos divididos em 2 porções e colocados em camadas na seguinte ordem: ossobuco, cebola, alho, tomate, pimentão, molho de tomate, temperos (folhas de louro, pimenta-do-reino branca e sal), repetir esta ordem novamente, fechar a panela e levar ao fogo alto até o início da pressão (panela começa a chiar), abaixe o fogo e cozinhar por 50 a 60 minutos (cuidado para não ultrapassar este tempo em demasia) e desligar o fogo e abrir a panela somente após a saída natural da pressão (cerca de 15 minutos).



ELABORAÇÃO

Douglas Barbosa
RA:212138

Douglas Sato
RA:209917

Luan Bortoluzzi
RA:209880

Disciplina: gastronomia

Orientadora: Prof.^a Me. Bruna Raniel
