

II Ebook

de receitas da disciplina de Técnica e
Dietética

*Por uma alimentação
fácil e descomplicada*



Curso de Nutrição da UniVassouras
Turma III - 2023.2





2º EBOOK de receitas da disciplina de Técnica Dietética

Comissão Organizadora

Luciana de Souza Marques

Evellyn da Silva Reist Fontes

Maria Fátima Barbosa Rodrigues

Editora da Universidade de Vassouras

Vassouras/RJ

2024

2024

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Dr. Marco Antonio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras

Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Coordenadora do curso de Nutrição da universidade de Vassouras

Msc. Luciana de Souza Marques

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Msc. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Diagramação

Gabriel Araújo B. de Souza

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/312>

A73 2º E-book de receitas da disciplina de Técnica Dietética / Organizadores
Luciana de Souza Marques, Evellyn da Silva Reis Fontes, Maria Fátima
Barbosa Rodrigues - Vassouras : Universidade de Vassouras, 2024.
64 p.: il. color.

Recurso eletrônico

Formato: E-book

ISBN:978-65-87918-87-7

1. Nutrição. 2. Alimentos. 3. Dietética. II. Universidade de Vassouras.
III. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitido a reprodução parcial ou total desta obra, desde de que citada a fonte e que não seja para a venda ou qualquer fim comercial. O texto é responsabilidade de seus autores. As informações nela contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

APRESENTAÇÃO

Ao final da disciplina de técnica dietética 2023-2 a professora Luciana Marques e os seus alunos do curso de Nutrição desenvolveram um ebook das receitas reproduzidas no laboratório de técnica dietética. Foram selecionadas receitas saborosas e de fácil reprodução no dia a dia.





Comissão Organizadora

Professora Luciana de Souza Marques

Evellyn da Silva Reist Fontes

Maria Fátima Barbosa Rodrigues

Autores

Luciana de Souza Marques; Evellyn da Silva Reist Fontes; Maria Fátima Barbosa Rodrigues; Ana Laura Ferreira Dulfes; Ana Vitória de Freitas da Silva; Andressa Vasconcelos Ferreira; Angélica Silva de Oliveira Melo; Antonieli dos Santos Brum; Camila de Andrade Ferreira; Deiseane dos Santos Rodrigues; Flávia Miranda Pereira; Gisele Delgado Pereira; Gracce Anne Alves Santos; Isabelle Oliveira Porter dos Santos; João Paulo Nasareth de Vasconcellos; Joice Fabiana da Silva; Júlia Pontes de Azevedo Alves; Júlia Ribeiro da Cruz; Karina Vicente Alves; Kathleen Cristina da Costa Alves; Lara Francislane da Silva Dos Santos; Lívia Xavier Rodrigues; Luana Renata Costa Ferreira; Manuela Mexias Gomes; Maria Eduarda da Silva Castro Leal de Assis; Maria Fernanda Viana Saraiva; Raíssa Barbosa Jatobá; Renata da Motta Mendes; Simone Conceição Alves Vieira; Stephanny Melo Pinto; Tamyres dos Santos; Tayná de Oliveira Mota; Thalyta Cristina de Souza Damaceno; Vanessa Cristine de Souza da Silva.





Sumário

- Torta de Palmito.....8
 - Abobrinha verde à Parmegiana.....11
 - Omelete com legumes.....12
 - Chutney de Manga.....13
 - Salada no Abacaxi.....14
 - Vinagrete de feijão-fradinho.....15
 - Sal de Ervas e peito de frango em cubos com sal temperado.16
 - Cheesecake light com calda de amora.....17
 - Gelado de Abacaxi Diet.....18
 - Smoothie de manga e banana.....19
 - Farofa de couve flor.....20
 - Chá de camomila, laranja e morango.....21
 - Estrogonofe Vegano.....22
 - Ambrosia.....23
 - Risoto três queijos.....24
 - Bolo três leites.....25
 - Pavê de leite ninho com maçã e bolacha.....26
 - Creme de Espinafre fresco.....27
 - Arroz-Doce Cremoso.....28
 - Manjar de Coco.....29
 - Quinoa com legumes.....30
 - Polenta frita.....31
 - Bolo Marmorizado.....32
 - Risoto de alho-poró.....33
 - Empadão de frango cremoso.....34
 - Pão recheado.....36
- 



• Rocambole de doce de leite.....	37
• Arroz com linguiça.....	39
• Pato Recheado.....	40
• Rocambole de carne.....	42
• Carré de Cordeiro com geleia de frutas vermelhas.....	43
• Picadinho de carne ao vinho.....	44
• Galeto recheado com ervas.....	45
• Galeto com batata-doce.....	46
• Filé Mignon suíno acebolado.....	47
• Costelinha de porco com batatas.....	48
• Frango atropelado.....	49
• Frango xadrez.....	51
• Paella.....	54
• Salpicão de frango.....	55
• Bobó de camarão e abóbora.....	56
• Mousse de chocolate.....	57
• Batata frita crocante.....	58
• Doce de leite.....	59
• Cuca de banana.....	60
• Croquete de milho.....	61
• Bolinha de queijo branco.....	62
• Bolinho de chuva com banana.....	63



Torta de Palmito

Ingredientes da Massa

- 6 xícara (chá) de farinha de trigo
- 300g de manteiga gelada em cubos
- 1 e ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 pitada de sal

Ingredientes para o Recheio

- 2 vidros de palmito pupunha
- 4 tomates maduros
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 12 ramos de salsinha
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Torta de Palmito

Modo de Preparo da Massa

Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a manteiga e, com as pontas dos dedos, misture até formar uma farofa grossa. Junte a água gelada e amasse até ficar lisa. Modele uma bola, envolva com o filme e leve à geladeira por 1 hora. Enquanto isso, prepare o recheio.

Modo de Preparo do Recheio

Faça o pré-preparo: corte o palmito em meias luas de cerca de 1cm de espessura; lave, seque, descarte as sementes e corte os tomates em cubos pequenos; descasque e pique fino a cebola e o alho; lave, seque e pique fino a salsinha.

Leve ao fogo médio uma panela média para aquecer. Adicione a manteiga e deixe derreter.

Junte a cebola picada, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Acrescente o alho e mexa por apenas 1 minuto para perfumar. Junte o tomate e misture por mais 1 minutos.

Adicione ao refogado o palmito e as ervilhas congeladas. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até o palmito estar cozido, mas ainda firme.



Torta de Palmito

Modo de Preparo do Recheio

Polvilhe a farinha de trigo e mexa por cerca de 1 minuto - a mistura de farinha com a manteiga do refogado vai engrossar o recheio. Adicione o leite aos poucos, mexendo bem a cada adição para dissolver os gruminhos de farinha. Tempere com sal, noz-moscada e pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando até engrossar, por cerca de 5 minutos depois que ferver.

Desligue o fogo e misture a salsinha picada. Transfira o recheio para uma tigela e deixe amornar - se estiver muito quente, na hora de montar, a torta pode umedecer e cozinhar a massa.

Abobrinha verde à Parmegiana

Ingredientes

- 12 abobrinhas verdes
- Sal a gosto
- 4 cebolas grande
- 4 dentes de alho
- 4 latas de tomate pelado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 600g de queijo parmesão fresco ralado
- Óleo q.s para fritar
- Manjericão



Modo de Preparo

1. Corte as abobrinhas em rodelas, salpique-as com sal e deixe repousar um pouco sobre um escurredor, para eliminar água.
2. Corte e refogue a cebola em uma panela por 5 minutos. Acrescente o alho, a lata de tomate pelado, sal a gosto e reserve.
3. Unte as fatias com farinha de trigo e frite aos poucos em óleo quente.
4. Faça camadas alternando fatia de abobrinha frita, molho de tomate e queijo parmesão ralado.
5. Repitas as camadas por 2 ou 3 vezes e no final, acrescente o queijo parmesão ralado.
6. Leve para assar ao forno 180°C, por 10 minutos.
7. Decore com manjericão e sirva em seguida.

Omelete com legumes

Ingredientes

- 8 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ pimentão verde picado
- 1 cenoura cozida em cubos
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubos
- Sal a gosto
- Manteiga para untar

Modo de Preparo

Em uma tigela, bata os ovos, a farinha e o fermento até ficar aerado. Depois junte o pimentão, a cenoura, o tomate, a ervilha, o milho e a muçarela e misture. Para finalizar, tempere com sal e despeje em uma frigideira antiaderente untada, em fogo baixo, até dourar dos dois lados. Sirva.



Chutney de Manga

Ingredientes

- Mangas palmer
- 1 maçã fuji
- ½ pimentão vermelho
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1½ colher (sopa) de gengibre ralado
- ¼ de xícara (chá) de uva-passa branca
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- ¼ de xícara (chá) de água
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 rama de canela

Modo de Preparo

Faça o pré-preparo: descasque e corte as mangas e as maçãs em cubos de 1 cm. Descasque e pique fino a cebola e o dente de alho. Descarte as sementes e corte o pimentão em cubos de 0,5 cm. Transfira todos os ingredientes picados para uma panela média. Junte as uvas-passas, o vinagre, a água, o açúcar, o sal, a canela e misture.

Leve a panela ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos, mexendo de vez em quando e apertando as frutas com a espátula para desmanchar - amasse mais as frutas se preferir um chutney mais pastoso; ou menos, se preferir um chutney mais pedaçudo. Atenção: se o chutney começar a grudar no fundo da panela, regue um pouco mais de água durante o cozimento.

Passados os 40 minutos, desligue o fogo e verifique o ponto: o chutney deve ficar ainda com um pouco de caldo, pois vai firmar após esfriar.



Salada no Abacaxi

Ingredientes

- 1 unidade de abacaxi
- 300gr de maionese (aproximadamente)
- 1kg de peito de frango cozido e desfiado
- 1 talo de salsão picado
- Suco de limão a gosto
- 1 colher (café) de curry
- Sal a gosto
- Uva-passa a gosto

Modo de Preparo

Corte o abacaxi no sentido horizontal, tirando a tampa. Retire toda a polpa e corte em quadradinhos. Junte os ingredientes acima, misturando-os em uma vasilha, e coloque dentro do abacaxi. Ponha as passas por cima. Sirva gelado.



Vinagrete de feijão-fradinho

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão-fradinho
- 1 cebola roxa
- ½ pimentão amarelo
- tomates
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- Caldo de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- ¼ de xícara (chá) de folhas de coentro
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de Preparo

Coloque o feijão-fradinho na panela de pressão e cubra com 4 xícaras (chá) de água. Tampe e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Enquanto isso, prepare o vinagrete.

Descasque e corte a cebola em cubos pequenos. Descarte as sementes e corte o pimentão em cubos pequenos. Lave, seque e corte os tomates ao meio; descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Lave, seque e pique fino as folhas de coentro.

Transfira tudo para uma tigela grande e reserve.

Desligue o fogo e, importante: espere toda a pressão sair antes de abrir a panela. Escorra bem.

Junte o feijão aos legumes picados, tempere com o azeite, o vinagre, o caldo de limão, sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente e sirva a seguir, decorado com folhas de coentro inteiras a gosto.

Sal de Ervas e peito de frango em cubos com sal temperado

Ingredientes do Sal de Ervas

- 10g de sal de cozinha
- 10g alecrim desidratado
- 10g manjericão desidratado
- 10g orégano desidratado
- 10g salsa desidratada

Ingredientes Frango em cubos

- 1kg de peito de frango sem osso
- Alho: 18g
- Óleo: 21mL
- Sal temperado: 15g

Modo de Preparo Sal de Ervas

1. Usar as quantidades iguais de todos os cinco ingredientes.
2. Bater tudo no liquidificador até ficar um pó homogêneo, apresentando uma coloração verde-escura.
3. Armazenar em vasilhame com tampa e utilizar em preparações diversas em substituição ao sal de cozinha puro.

Modo de Preparo Frango em cubos

1. Temperar com o sal e o alho e refogar durante 5 minutos, acrescentando água (60mL).



Cheesecake light com calda de amora

Ingredientes Cheesecake

- 600g de cream cheese light
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de adoçante
- 1 pacote de biscoito água e sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 500g de manteiga light

Ingredientes Calda de amora

- 200ml de água
- 200g de adoçante
- 500g de amora

Modo de Preparo Cheesecake

1. Bata o biscoito no liquidificador e passe na peneira. Junte a farinha do biscoito com manteiga derretida. Reserve.
2. Na batedeira, junte o cream cheese, o ovo, o adoçante e a baunilha. Bata por 5 minutos.
3. Forre uma forma de fundo falso com a farinha de biscoito com manteiga. Adicione o recheio e leve ao forno pré-aquecido.

Modo de Preparo Calda de amora

1. Junte a água e o açúcar em uma panela e leve ao fogo brando, misturando sempre, até adquirir consistência pastosa.
2. Acrescente as amoras pré-cozidas e mexa por 5 minutos.
3. Adicione a calda em cima do cheesecake e sirva.



Gelado de Abacaxi Diet

Ingredientes

- 800ml de água
- 2 caixinhas de gelatina diet abacaxi
- 500g de abacaxi
- 2 potes de iogurte natural
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de adoçante xylitol (ou outro adoçante)



Modo de Preparo

1. Coloque a água, o abacaxi e o adoçante dentro de uma panela, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos.
2. Desligue o fogo, adicione a gelatina e mexa para que ela se misture bem.
3. Adicione o iogurte, distribua em potinhos ou em uma travessa.
4. Leve para a geladeira.

Smoothie de manga e banana

Ingredientes

- 3 mangas média picada
- 2 bananas prata picada
- 3 xícaras (chá) de leite de amêndoas
- 2 xícaras (chá) de iogurte natural integral
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 3 colheres (sopa) de mel



Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.

Farofa de couve flor

Ingredientes

- 300g de couve flor triturada
- 100g de lascas de amêndoas
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Punhado de salsinha (folhas + talos)
- Raspas de 1 limão
- Azeite extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Pitada de cúrcuma (opcional)



Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Espalhe a couve flor triturada em uma assadeira grande e leve para assar mexendo de vez em quando por aprox. 20 minutos.
2. Pré-aqueça uma frigideira, toste as lascas de amêndoas e reserve.
3. Pique cebola e o alho e doure no azeite.
4. Adicione as lascas de amêndoas tostadas, a couve flor e misture.
5. Acerte os temperos, finalize com salsinha picada grosseiramente e misture.

Chá de camomila, laranja e morango

Ingredientes

- 5 colheres (chá) de camomila desidrata
- 1 litro de água
- Suco de 2 laranjas
- 1 bandeja de morangos



Modo de Preparo

1. Aqueça a água até que ela fique repleta de bolhas na superfície, desligue o fogo e prepare o chá adicionando a camomila.
2. Deixe em infusão por entre cinco e dez minutos e coe em uma jarra com os morangos em pedaços, o suco das laranjas e muito gelo.
3. Leve a geladeira macere um pouco morango para que incorpore na bebida.
4. Quando for servir, decore os copos com rodela de laranja.

Estrogonofe Vegano

Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 2 xícara de água morna
- 1 fio de azeite
- ½ de cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 300g de palmito pupunha picado
- 100g de cogumelos champignon fatiados
- 1 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- ½ xícara de salsinha
- Tomilho fresco a gosto
- Alecrim fresco a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture a aveia com a água morna. Deixe de molho por 30 minutos. Em seguida, bata no liquidificador e reserve.
2. Em uma frigideira, esquente 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente o palmito, os cogumelos, o molho de tomate, a mostarda e o creme de aveia reservado.
4. Mexa bem e acrescente a salsinha, o tomilho e o alecrim fresco.
5. Adicione água e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Ambrosia

Ingredientes

- 2 latas de leite condensado (lata ou caixinha)
- 1000 ml de leite
- 4 canelas em pau
- 6 cravos-da-índia
- 8 claras
- 8 ovos



Modo de Preparo

1. Em uma panela de fundo largo, leve ao fogo o leite condensado com o leite, a canela e o cravo-da-índia e deixe ferver. Reserve.
2. Bata as claras em neve, acrescente as gemas uma a uma, e continue batendo até que fique bem leve.
3. Despeje no leite fervendo e deixe cozinhar em fogo baixo.
4. Quando a parte de baixo estiver cozida e firme, corte em quatro e vire os pedaços com o auxílio de uma espátula, para que cozinhem por igual.
5. Retire do fogo e coloque em refratário.

Risoto

Três queijos

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 cebolas média picada
- 2 xícaras (chá) de arroz tipo arbóreo
- 10 xícaras (chá) de água fervente (2 L)
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de muçarela ralada (100 g)
- 1 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado (100 g)



Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente.
2. Acrescente o arroz e refogue por mais 2 minutos, ou até que o arroz esteja completamente envolvido.
3. Adicione a água, aos poucos, mexendo sempre, cozinhando em fogo médio por 15 minutos, até o líquido formado secar e o arroz estar “al dente”.
4. Junte o requeijão, a muçarela e o queijo ralado, e misture delicadamente.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.

Bolo Três leites

Ingredientes

- 1 e ½ xic de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento
- ½ colher de chá de sal
- 4 ovos grandes
- 1 xic de açúcar
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- ½ xic de leite integral
- 1 lata ou caixinha de leite condensado
- 200ml de creme de leite fresco
- 200ml de leite integral
- Abacaxi picadinho



Modo de Preparo do Bolo

1. Unte uma forma retangular.
2. Pré-aqueça o forno a 220°C.
3. Em um recipiente, misture a farinha, fermento e o sal. Reserve.
4. Em outro recipiente, bata o açúcar com os ovos e a baunilha. Bata com a batedeira até que fique uma mistura fofinha. Acrescente o leite e aos poucos a mistura de farinha, batendo em potência baixa, somente para misturar. Coloque em uma assadeira e leve ao forno por 25/30 minutos a 180°C.

Modo de Preparo Calda Três leites

1. Misture todos os ingredientes (exceto a fruta) e reserve.
Para finalizar o bolo
1. Retire o bolo do forno e deixe esfriar por 20 minutos. Fure o bolo com um garfo, e regue com os três leites. Decore com abacaxi.

Pavê de leite ninho com maçã e bolacha

Ingredientes Creme

- 1 leite condensado (lata ou caixinha) de 395 g
- 2 xícaras (chá) de leite em pó
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho

Ingredientes da Montagem

- 5 maçãs sem casca, em fatias
- 2 pacotes de biscoito de canela e maçã
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 1 colher (chá) de canela
- Canela a gosto para polvilhar

Modo de Preparo do Creme

1. Em uma panela, misture o leite condensado, o leite em pó, as gemas e o amido de milho e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e reserve.

Modo de Preparo Montagem

1. Em um recipiente, misture o leite e a canela. Umedeça o biscoito nessa mistura.
2. Em um recipiente refratário retangular, distribua uma camada de creme, uma camada de biscoito umedecido e uma de fatias de maçã.
3. Repita essa montagem e finalize com a camada de maçã. Polvilhe canela e leve para a geladeira. Sirva gelado.



Creme de Espinafre fresco

Ingredientes

- ½ maço de espinafre (3 xícaras (chá) de folhas)
- 1½ xícara (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de Preparo

1. Destaque as folhas de espinafre dos talos e transfira para uma tigela. Cubra com água, lave bem e passe para um escorredor. Deixe secar por alguns minutos (ou utilize uma centrífuga para salada).
2. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, adicione o espinafre e refogue por 3 minutos, até murchar. Coloque a farinha e mexa bem por 3 minutos.
3. Adicione o leite gelado de uma só vez e mexa bem para dissolver os gruminhos de farinha – não se preocupe se empelotar, pois o creme será batido.
4. Desligue o fogo e bata o espinafre com o mixer na própria panela, até ficar liso – coloque o mixer no fundo da panela e mexa delicadamente para não espirrar.
5. Volte a panela ao fogo baixo e tempere com o sal, noz-moscada e pimenta a gosto. Mexa por cerca de 10 minutos, ou até engrossar. Sirva a seguir.

Arroz-Doce Cremoso

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de arroz
- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de água
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de açúcar
- 1 canela em rama
- 2 tiras finas da casca de limão
- Canela em pó a gosto para servir



Modo de Preparo

1. Numa panela média (com borda alta), junte o leite, a água, o açúcar e o arroz. Misture bem para dissolver o açúcar.
2. Com uma faca afiada, retire duas tiras finas da casca do limão sem a parte branca - ela pode amargar a receita - e transfira para a panela. Junte a canela e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo.
3. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por 30 minutos. Mexa de vez em quando para soltar o amido do arroz e, assim, formar um doce cremoso. Lembre-se de tampar (parcialmente) a panela todas as vezes que mexer.
4. Passados os 30 minutos, desligue o fogo e transfira o arroz-doce para uma tigela. Deixe esfriar em temperatura ambiente por 10 minutos antes de levar para gelar. A sobremesa fica cremosa após 2 horas de geladeira, no mínimo.
5. Sirva frio, polvilhado de canela em pó.

Manjar de Coco

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco (1 $\frac{2}{3}$ de xícara)
- 3 xícaras (chá) de leite
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de amido de milho
- Óleo para untar a fôrma

Modo de Preparo

1. Unte com uma camada fina de óleo uma fôrma redonda de furo no meio.
2. Numa panela média, junte o leite de coco, 2 xícaras (chá) do leite, o açúcar e misture bem com um batedor de arame para dissolver o açúcar. Numa tigela pequena, misture o amido de milho com o restante do leite.
3. Leve a panela com a mistura de leite de coco ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e adicione o leite com o amido dissolvido. Mexa bem com o batedor de arame por cerca de 3 minutos, até formar um creme grosso. Atenção para o ponto: o creme fica levemente marcado pelo batedor de arame; não deixe engrossar demais para que não fique com grumos.
4. Desligue o fogo e transfira o creme de coco para a fôrma untada, raspando bem o fundo da panela com uma espátula de silicone. Bata a fôrma de leve contra a bancada para acomodar o manjar e nivele com a espátula. Deixe amornar antes de cobrir com filme; ele deve ficar em contato com o manjar – isso evita a formação de uma película grossa na base do doce.
5. Leve o manjar à geladeira para firmar por, no mínimo, 3 horas (se preferir, prepare o manjar no dia anterior). Enquanto isso, prepare a calda de ameixa.
6. Na hora de servir: retire a fôrma da geladeira e passe a ponta de uma facinha na lateral para soltar o manjar (ou, com a ponta dos dedos, descole delicadamente o manjar da lateral da fôrma). Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez para desenformar. Sirva a seguir com a calda de ameixa.



Quinoa com legumes

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de vagem cortadinha
- 1/2 xícara (chá) de couve-flor cortada em buquês pequenos
- 1/2 cebola (pequena) picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de alho-poró em rodela finas
- 1/2 colher (café) de sal
- Salsa picada a gosto
- Tomilho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe a vagem e a couve-flor al dente (um pouco durinhas) reserve.
2. Ferva 1 xícara (chá) de água
3. Coloque a quinoa para cozinhar na água fervendo por 10 minutos, mexa e reserve, a água vai evaporar quase toda.
4. Refogue o azeite, a cebola, o alho poró, até a cebola ficar transparente, coloque a vagem, a couve-flor, a cenoura ralada, a quinoa, a salsa, o tomilho, a pimenta-do-reino, o sal misture bem por 2 minutos.



Polenta frita

Ingredientes

- 5 copos (americanos) de água fria
- 2 copos (americanos) de fubá
- Óleo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Farinha de trigo
- 1 colher (sopa de farinha de trigo)
- Maisena a gosto



Modo de Preparo

1. Em uma panela, adicione a água, o fubá e o óleo, depois leve ao fogo.
2. Após engrossar, conte 5 minutos e adicione a farinha de trigo em chuva e bata bem com uma colher.
3. Em uma forma untada com óleo, adicione a massa e leve para gelar.
4. Antes de fritar, corte em tiras e passe na maisena para ficar ainda mais sequinha, depois frite em uma mistura de óleo.

Bolo Marmorizado

Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de manteiga
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 6 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 8 colheres de leite em pó
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Manteiga para untar a forma e farinha de rosca para povilhar na fôrma

Modo de Preparo

1. Unte a forma com a manteiga e enfarinhe.
2. Numa batedeira, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e fofo, junte os ovos um a um continue batendo até ficar homogêneo.
3. Aos poucos adicione a farinha de trigo, o leite, o fermento, misture bem.
4. Coloque mais da metade da massa na assadeira untada e enfarinhada e deixe uma quantidade e bata com o chocolate, passe uma colher sobre a massa branca fazendo um pequeno caminho e então adicione sobre ela a massa de chocolate.
5. Leve para assar por 35 minutos ou até que ao enfiar um palito saia limpo.



Risoto de alho-poró

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 alho-poró picado
- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 1 cálice de vinho branco seco
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho na manteiga.
2. Quando estiver translúcida, acrescente o arroz arbóreo e refogue.
3. Acrescente o vinho branco e refogue mais um pouco.
4. Despeje então, a água aos poucos, abaixe o fogo e deixe e vá mexendo algumas vezes, para não pegar no fundo da panela. Quando estiver quase seco novamente, acrescente o restante do caldo e mexa um pouco mais, acrescentando o alho-poró em rodela.

Empadão de frango cremoso

Ingredientes da Massa

- 500g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 500g de manteiga

Ingredientes do Recheio

- 2 peitos de frango cozidos, desfiados e refogados
- 1 tomate grande
- 1 cebola
- 2 colheres de molho de tomate
- Sal e temperos a gosto
- 100gr de azeitona
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 1 copo de requeijão cremoso

Modo de Preparo da Massa

1. Misture bem todos os ingredientes e se necessário acrescente um pouco mais de farinha, caso fique muito oleosa, até obter uma massa lisinha.

2. Abra com um rolo ou forre a forma utilizando as mãos.





Empadão de frango cremoso

Modo de Preparo do Recheio

1. Refogue todos os temperos, coloque o frango, acrescente um pouco de água ou caldo de frango, para não ficar seco, e o restante (milho, ervilha, etc.)
2. Despeje sobre a massa, cubra com requeijão ou catupiry.
3. Coloque o restante da massa por cima.
4. Pincele com gema e leve por aprox. 30 minutos ao forno.

Pão Recheado

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de leite
- 1 colher de sobremesa de margarina
- 1 colher de chá de fermento em pó (químico)
- 2 tomates em rodela
- 150g de presunto
- 150g de muçarela
- Orégano a gosto

Modo de Preparo

1. Em um recipiente misture a farinha, o ovo, o sal, o óleo, a margarina, o fermento e o leite.

Misture tudo com as mãos, até a massa se soltar. Abra a massa com um rolo, deixando-a bem esticada. Recheie com presunto a muçarela, os tomates em rodela e salpique com orégano.

2. Enrole como um rocambole fechando as pontas.

3. Pincele com gema e leve ao forno por mais ou menos de 20 a 25 minutos.



Rocambole de doce de leite

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- Extrato de baunilha a gosto (opcional)
- 5 ovos
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de leite morno
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar o rocambole



Modo de Preparo

1. Na panela de pressão, coloque uma lata de leite condensado fechada - se tiver rótulo de papel, retire e, com uma faquinha, raspe a cola (ela pode entupir a válvula da panela). Cubra com água, dois dedos acima da lata. Tampe a panela e leve ao fogo médio. Quando começar a apitar, deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e deixe o vapor sair naturalmente. Quando a pressão terminar, abra a tampa e retire a lata com uma pinça para não se queimar. Deixe esfriar por, no mínimo 2 horas, antes de abrir a lata. De preferência, faça no dia anterior. Se quiser aromatizar o doce de leite, transfira para uma tigela e misture $\frac{1}{2}$ de colher (café) de extrato de baunilha.

2. Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma assadeira retangular de cerca de 30cm x 40cm com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Bata sobre a pia para retirar o excesso de farinha.

3. Peneire, em tigelas separadas, o açúcar e a farinha de trigo.

Rocambole de doce de leite

Modo de Preparo

4. Separe as gemas das claras. Na batedeira, bata as claras em neve. Comece batendo em velocidade baixa e, quando começar a espumar, aumente a velocidade. Assim que as claras triplicarem de volume, adicione o açúcar de colher em colher, sem parar de bater.

5. Em seguida, junte as gemas, uma a uma, batendo bem após cada adição.

6. Por último, reduza a velocidade e junte a farinha aos poucos, batendo apenas o suficiente para a massa ficar homogênea.

7. Transfira a massa para a assadeira untada e espalhe com uma colher ou espátula. Leve ao forno para assar por 15 a 20 minutos ou até que a massa comece a dourar.

8. Umedeça um pano perfex, estique sobre uma superfície de trabalho e polvilhe com açúcar. Retire o bolo do forno e vire sobre o pano.

9. Regue o bolo ainda quente com o leite morno.

10. Espalhe o doce de leite em uma camada uniforme. Vá erguendo o pano e enrolando o bolo. Transfira para um prato de rocambole, polvilhe o açúcar de confeiteiro e sirva a seguir.

Arroz com linguiça

Ingredientes

- 500gr de linguiça
- 500gr de arroz
- 2 cenouras
- 1 lata de milho
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho triturados
- 1 tomate
- 1 pimentão bem pequeno
- Temperos a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 1 colher de sopa de óleo



Modo de Preparo

Em uma panela, coloque uma colher de sopa de óleo.
Depois de dourar, acrescente as linguiças. Espere fritar.
Abra um espaço no meio da panela e acrescente o alho. Frite um pouco.
Em seguida acrescente a cebola picada e misture.
Acrescente temperos a gosto.
Acrescente 1 pitada de sal.
Acrescente o arroz e comece a fritar.
Acrescente o milho, a cenoura, o pimentão e o tomate.
Acrescente água: para cada 2 xícaras de arroz, coloque o dobro de água (4 xícaras).
Espere secar a água e acrescente cheiro verde.

Pato Recheado

Ingredientes para o Pato

- 1 unidade de pato limpo com cerca de 2,5kg
- 2 xícaras de suco de laranja
- 1 xícara de vinho branco
- 2 dentes de alho picado
- 4 ramos de alecrim
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1½ colheres de sopa de páprica doce
- Sal

Ingredientes para o Recheio

- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 unidade de linguiça calabresa picada
- ½ unidade de cebola picada
- ½ xícara de damasco picado
- ½ xícara de uva-passa
- 2 colheres de sopa de óleo



Pato Recheado

Modo de Preparo

Lave o pato por dentro e por fora, temperar com sal e colocar em uma bacia com o suco de laranja, o vinho branco, o alho e o alecrim. Reserve na geladeira durante o preparo da farofa.

Prepare a farofa: leve ao fogo uma panela com o óleo e frite a calabresa, depois crescente a cebola e deixe murchar. Adicione os restantes ingredientes, misture e deixe cozinhar por mais 1-2 minutos ou até a farofa ficar soltinha.

Recheie o pato com a farofa, amarre e coloque em uma assadeira. Junte a marinada, tampe com papel alumínio e leve ao forno a 180°C durante 1-2 horas ou até observar que a carne está cozinhada.

Quando o pato estiver pronto misture a páprica com o azeite ou banha e pincele essa mistura no pato. Leve de novo ao forno somente até dourar.

Rocambole de carne

Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 1 pacote de sopa de cebola
- 300gr presunto fatiado
- 500gr queijo fatiado
- 1 molho de cheiro-verde
- Sal a gosto



Modo de Preparo

1. Tempere a carne moída com a sopa de cebola, o tempero verde e o sal.
2. Coloque a carne temperada sobre uma folha de papel laminado ou papel manteiga e abra a massa com um rolo, na espessura de 1 cm, mais ou menos.
3. Forre a carne com o presunto e o queijo, pode-se colocar também milho verde, ervilha e requeijão.
4. Enrole a carne, com ajuda da folha de papel laminado ou manteiga, em forma de rocambole.
5. Leve ao forno, em temperatura alta, por mais ou menos 30 minutos.

Carré de Cordeiro com geleia de frutas vermelhas

Ingredientes

- ½ kg de Carré de cordeiro
- Geleia de frutas vermelhas
- ½ colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo

Com uma faca bem afiada, divida o carré, cortando entre os ossos a cada costela.

Retire o excesso de gordura do carré e, com a faca, raspe os ossos da costela: à medida que se raspa o osso, a membrana que o envolve é removida (ela deve ser retirada para que não queime quando o carré for para a frigideira).

Leve uma frigideira ao fogo médio e, quando aquecer, regue com o azeite. Tempere o carré com sal e pimenta-do-reino e coloque na frigideira. Doure bem os dois lados por cerca de 2 minutos cada.

Retire o carré da frigideira e disponha no prato que irá servir. Deixe descansar por 2 minutos para que os líquidos internos se acomodem.

Enquanto isso, coloque 1/2 xícara (chá) de água na frigideira e raspe bem o fundo com uma colher de pau. Transfira esse molhinho para uma tigela, passando pela peneira. Coloque a geleia e, com a ajuda de um garfo, misture vigorosamente para incorporar. Tempere com sal e pimenta-do-reino.



Picadinho de carne ao vinho

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho bem picados
- 2 cebolas médias picadas
- 1 Kg de patinho ou alcatra em cubinhos
- 1 folha de louro
- ½ xícara de chá de purê de tomate
- 4 xícaras de chá de água
- ½ xícara de vinho tinto seco
- 500 g de cebolas bem pequenas
- 1 pimentão verde picado
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Aqueça o óleo e refogue a cebola picada e o alho.
2. Junte o sal, o louro, a pimenta e deixe dourar.
3. Acrescente a água e os cubinhos de caldo de carne até de dissolver bem, adicione o purê de tomate, o vinho e o pimentão.
4. Misture bem e deixe cozinhar por 30 minutos.



Galeto recheado com ervas

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de uva-passa
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de vinho
- 2 galeto limpos
- 3 pães pequeno
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de manteiga
- 1 cebola picada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de salsa (ou salsinha) picada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de alecrim picado
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cebolinha-verde picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Hidrate as passas com o vinho por 30 minutos.
2. Tempere os galeto com o sal e a pimenta.
3. Retire a casca dos pães e corte-os em cubinhos.
4. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola até ficar macia.
5. Junte o pão, as passas com o vinho e tempere com as ervas, o sal e a pimenta.
6. Recheie as aves e amarre as coxas.
7. Coloque os galeto em assadeira untada, pincele-os com manteiga e asse em forno, preaquecido, até ficarem macios e dourados.

Galeto com batata-doce

Ingredientes

- 2 unidades de galeto
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de mostarda (sementes)
- 2 unidades de laranja-da-baía (ou laranja-de-umbigo) (casca)
- 1 ramo de erva-doce pequena fatiada
- 300g Batata-doce com casca
- ½ xícara de cebola roxa picada
- ½ xícara de tomate sem pele, nem sementes, picado
- ¼ xícara de azeitona verde picada
- sal a gosto
- azeite de oliva para untar

Modo de Preparo

1. Tempere os galetos com o açúcar, o sal e as sementes de mostarda.
2. Recheie as cavidades do frango com a casca de laranja.
3. Leve o galeto ao forno médio, embrulhado em papel-alumínio.
4. Retire do fogo, encaixe a erva-doce nas cavidades dos galetos e reserve.
5. Embrulhe as batatas-doces em papel-alumínio.
6. Leve ao forno médio em uma assadeira, virando-as de vez em quando até assar por inteiro.
7. Retire o papel com cuidado. Corte as batatas em fatias grossas.
8. Pincele-as com azeite e volte à grelha rapidamente. Tempere com sal e um fio de azeite. Reserve.

Prepare o vinagrete

Misture a cebola-roxa, o tomate e a azeitona verde picada e sirva acompanhando o galeto e a batata-doce.



Fileé mignon suíno acebolado

Ingredientes

- 2 peças de fileé mignon suíno
- Suco de limão a gosto
- 1 dente de alho amassado e picado
- Sal a gosto
- Alecrim a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 2 unidades de cebola fatiada bem fininha
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de Preparo

1. Tempere os filés suínos com suco de limão, sal, alecrim e alho, deixe na geladeira marinando por 30 minutos.
2. Aqueça o óleo e frite os filés de todos os lados gotejando água até que fique bem macia.
3. Retire da panela e conserve os filés quentes.
4. Refogue a cebola levemente na mesma panela que fritou os filés e reserve.
5. Fatie os filés coloque numa travessa acrescente a cebola e salpique a salsinha e sirva.



Costelinha de porco com batatas

Ingredientes

- 400 gr de costelinha suína
- 1 dente de alho amassado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1/4 tablete de caldo de legumes
- 2 unidades de batata em rodela



Modo de Preparo

1. Tempere as costelinhas com o alho, o sal e a pimenta. Leve à geladeira por meia hora.
2. Na panela de pressão aqueça o óleo e doure as costelinhas.
3. Cubra com água, adicione o caldo de legumes, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos após o início da pressão.
4. Deixe sair toda a pressão, abra a panela e junte a batata.
5. Tampe a panela novamente e cozinhe por 4 minutos após o início da pressão.
6. Deixe sair a pressão, abra a panela e sirva em seguida com arroz.

Frango Atropelado

Ingredientes Frango

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 300 gr de peito de frango cozido e desfiado
- Caldo de galinha natural a gosto
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomates
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 1/2 xícara (chá) de água

Ingredientes Purê

- 250 gr de batata cozida e espremida
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de catupiry
- 150 gr de muçarela fatiada
- 1 xícara (chá) de batata palha

Modo de Preparo do Frango

1. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de margarina em fogo médio, junte o frango e refogue por 2 minutos.
2. Acrescente metade do potinho de caldo de galinha, o extrato e o cheiro-verde. Refogue por mais 3 minutos.
3. Junte a água e deixe ferver por 5 minutos ou até reduzir. Misture e reserve



Frango Atropelado

Modo de Preparo Purê

1. Em uma panela, aqueça a margarina restante em fogo médio, junte a batata, o potinho de caldo de galinha restante, o leite e misture até obter um purê liso e cremoso.

Montagem

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Em um refratário pequeno (26 x 16 cm), coloque uma porção de purê, espalhe o frango e, por cima, o catupiry.
3. Faça uma nova camada de purê e distribua as fatias de muçarela.
4. Cubra com a batata palha e leve ao forno por 20 minutos. Sirva em seguida.

Frango Xadrez

Ingredientes do Frango

- 350 gr de peito de frango sem pele e gordura, em cubinhos de 2cm
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de shoyu Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 unidade de cebola grande
- 1 unidade de pimentão verde grande
- 1 unidade de pimentão amarelo grande
- 1 unidade de pimentão vermelho grande
- 1 unidade de cenoura média
- 1 vidro de champignon em conserva

Ingredientes do Molho

- 300 ml de água
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 100 ml de shoyu
- Castanha-de-caju torrada a gosto
- Azeite a gosto



Frango Xadrez

Modo de Preparo do Molho

1. Dissolva o amido na água numa vasilha. Junte o shoyu e reserve.
2. Para finalização:
3. castanhas de caju torradas
4. Azeite a gosto

Finalização

1. Aqueça em fogo alto uma frigideira grande e coloque 1 ou 2 colheres de sopa de óleo. Despeje os pedaços de frango e deixe refogar bem. Caso solte líquido, refogue até secar. Adicione a cebola, pimentão, cenoura e os cogumelos. Coloque mais um pouco de óleo para refogar caso seja necessário. Vá mexendo e refogando até que fiquem macios mas ainda crocantes.
2. Dê uma rápida misturada no molho para o caso do amido ter se depositado no fundo e despeje na frigideira. Misture até engrossar e envolver todo o refogado. Desligue o fogo, junte um pouco de óleo de gergelim e mexa bem. Despeje no prato de servir e jogue por cima as castanhas de caju.

Paella

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- 1/2 kg de anéis de lula limpos
- 1/2 kg de polvo limpo e cortado
- 800 gr de camarão rosa limpo
- 200 gr de camarão grandes e sem casca, para decorar
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca, para decorar
- Pimentão vermelho para decorar, fatiado a gosto
- 1 unidade de cebola grande picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 1 unidade de pimentão verde picado
- 2 unidades de tomate maduro picados
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça picada
- 1/2 maço de coentro picado
- 1 colher (café) de sal marinho
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino em grãos
- Páprica doce a gosto
- 1/2 colher (sopa) de colorau
- 1/2 xícara (chá) de azeite



Paella

Modo de Preparo

1. Numa panela grande e larga, de preferência as de moqueca, aqueça o azeite.
2. Acrescente o alho e deixe dourar.
3. Junte a cebola, o pimentão verde, o tomate, a pimenta dedo de moça e o pó colorífico.
4. Deixe refogar um pouco.
5. Baixe o fogo e vá acrescentando na ordem: os anéis de lula, o polvo e o camarão rosa sem mexer muito.
6. Tempere com o sal, a pimenta do reino, a páprica doce e metade do coentro picado.
7. Ponha um pouco de água quente, somente para criar um pouco de caldo.
8. O arroz deve ser colocado numa tigela pequena e polvilhado aos poucos sobre os frutos do mar para que fique bem distribuído em toda a panela.
9. Mexa levemente, somente para integrar o arroz com os frutos do mar. Vá acrescentando, assim, todo o arroz.
10. Coloque água quente até a altura do arroz e cubra a panela.
11. Deixe cozinhar até que o arroz fique macio.
12. Se precisar salpique mais água fria e cozinhe um pouco mais.
13. Decore com as tiras de pimentão vermelho e os camarões grandes.
14. Espalhe ervilha fresca sobre todo o arroz e frutos do mar, e finalize salpicando também com a outra metade do coentro.
15. Tampe, deixe descansar um pouco e sirva quente.
16. Decore com camarões refogados.

Salpicão de Frango

Ingredientes

- 1 pote de maionese
- 100 gr de creme de ricota
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem orgânico
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 unidade de limão
- 300 gr de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 unidade de cenoura ralada
- 50 gr de nozes picada
- 1 lata de milho em conserva
- 50 gr de uva passa
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada



Modo de Preparo

1. Em uma tigela misture a maionese, o creme de ricota, azeite, sal, pimenta e o suco do limão. Reserve.
2. Pegue outra tigela e coloque os demais ingredientes e misture bem.
3. Acrescente o molho e mexa para incorporar todos os ingredientes.

Bobó de Camarão e Abóbora

Ingredientes

- 1 kg de camarão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 ½ kg de abóbora moranga cozida e espremida
- 2 vidros de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 2 unidades de cebola picada(s)
- 2 dentes de alho amassado(s)
- 2 unidades de tomate picado(s)
- 1 unidade de pimentão verde picado(s)
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado(s)

Modo de Preparo

1. Tempere o camarão com sal, pimenta e suco de limão.
2. Cozinhe a abóbora e bata no liquidificador com o leite de coco. Aqueça os azeites e refogue a cebola, o alho, os tomates e o pimentão.
3. Junte o camarão e cozinhe por 15 minutos.
4. Acrescente a massa da abóbora e cozinhe por mais 2 minutos sem parar de mexer.



Mousse de Chocolate

Ingredientes

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

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.



Batata frita Crocante

Ingredientes

- 1500g de batata
- 100g de farinha de trigo
- 1 litro de óleo para fritar



Modo de Preparo

Lave as batatas, descasque-as e depois corte-as em tiras, depois de cortadas leve ao congelador por 10 minutos.

Tire do congelador e seque as batatas com um pano ou papel.

Feito isso, passe as batatas na farinha de trigo e jogue-as aos poucos no óleo quente.

Coloque para secar em papel toalha e coloque o sal ou queijo ralado.

Doce de Leite

Ingredientes

- 2 latas de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- Manteiga q.s. para untar



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.

Cuca de Banana

Ingredientes

- 350g de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 100g açúcar mascavo
- 200g de margarina ou manteiga
- 8 bananas d'água maduras
- Suco de 1 limão
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de açúcar
- Canela em pó



Modo de Preparo

Misture 350g de farinha e os açúcares. Acrescente a manteiga e misture até formar uma farofa. Misture com a ponta dos dedos envolver toda a farinha e o açúcar com a manteiga. O ponto é bem esfarelado mesmo, como uma farofa. Reserve. Corte as bananas em rodellas e misture o suco do limão, $\frac{1}{4}$ de açúcar e um pouco de canela.

Modo de Preparo

Para a montagem, em uma assadeira ponha uma parte da farofa e espalhe bem sem deixar buracos, não aperte, só espalhe. Coloque a banana sobre a farofa e cubra com o restante da farofa que sobrou. Repita o mesmo processo da primeira camada, não aperte a farofa, só espalhe. Se preferir, polvilhe canela sobre a cuca e leve ao forno pré aquecido e asse em fogo baixo por 35 a 40 minutos. Olhe para ver se não está queimando a cada 10 minutos. Sirva quente.

Croquete de Milho

Ingredientes

- 1 lata de milho
- A mesma medida de leite
- 100 g queijo parmesão
- 1 colher de manteiga ou margarina
- 8 colheres de farinha de trigo
- 4 ovos
- Farinha de rosca para empanar

Modo de Preparo

Bata o milho no liquidificador. Leve todos os ingredientes, menos a farinha ao fogo, até ferver. Acrescente a farinha e mexa até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar e modelar os croquetes. Empanar e fritar em óleo quente!



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



Modo de Preparo

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

Bolinho de Chuva com Banana

Ingredientes

- 4 unidades de ovo
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 copo de leite
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 4 unidades de banana nanica
- 200 gr de farinha de trigo
- Essência de baunilha a gosto
- Óleo de milho a gosto
- Canela-da-china em pó a gosto



Modo de Preparo

1. Misture as gemas, o açúcar, o leite, o fermento, as bananas e a baunilha.
2. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo, misturando bem.
3. Coloque as claras batidas em neve e misture.
4. A massa deve ficar com a consistência de uma massa de bolo.
5. Se necessário coloque um pouco mais de farinha.
6. Frite em óleo de milho quente, colocando a massa com duas colheres de sobremesa.
7. Deixe dourar, passe pelo papel de fritura e depois pelo açúcar com canela.

Referências

www.tudogostoso.com.br





UNIVERSIDADE DE
VASSOURAS