FOOD ACADEMY

APOSTILA

ESFIHAS ABERTAS

MARCINHA FERRAZ

MASSA CURINGA

1.0



500 ml de água temperatura ambiente

60 g de fermento fresco

6 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

80 ml de óleo

1 kg de farinha aproximadamente

Rendimento: 1.500 g

RECHEIO DE CARNE NO LIMÃO



INGREDIENTES:

700 g de carne

350 g de cebola

500 g de tomate

1 limão grande ou 2 pequenos

Cheiro verde a gosto

1 colher rasa de orégano

Pimenta do reino a gosto

1 pitada de canela (opcional)

Pimenta vermelha (opcional)

Misturar, descansar por média de 30 minutos.

Espremer a carne para tirar todo o líquido antes de usar.

RECHEIO DE CARNE NO FOGO



INGREDIENTES:

300 g de carne

100 g de cebola

200 g de tomate

Cheiro verde a gosto

Sal a gosto

Orégano

Pimenta do reino a gosto

1 pitada de canela (opcional)

Pimenta vermelha (opcional)

Refogue a carne mas não a ponto de fritar.

Junte o tomate a cebola e os temperos, misture e desligue.

Escorra a carne delicadamente somente o excesso de líquido. Não é necessário expremer.

FOOD ACADEMY

FAÇA PARTE DO FOOD ACADEMY

Esse material é demonstrativo das nossas apostilas do Food Academy.

Se você quer receber toda semana uma aula nova e uma apostila de receita, se inscreva agora na nossa escola de culinária HOJE com R$ 147,00 de DESCONTO.

CLIQUE AQUI E FAÇA A SUA INSCRIÇÃO

FOOD ACADEMY

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio,
incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais
permitidos pela lei de direitos autorais.

Copyright © 2020 - 2021
por Márcia Ferraz