UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

CURSO DE GASTRONOMIA



Prof. Frederico Valques Johansen

POUSO ALEGRE MG

Neste semestre iremos conhecer as preparações clássicas da cozinha mineira, assim como sua história. A diferença entre cozinha caipira e cozinha mineira. Iremos conhecer as regras da Nova Cozinha Regionalista e como utilizar em pratos clássicos. Iremos conhecer as preparações de cada região do estado de Minas Gerais, assim como alguns pratos que são patrimônio imaterial. Como utilizar as técnicas gastronômicas em preparações clássicas.

Bom semestre e bons estudos!

Prof. Frederico Valques Johansen

ORIENTAÇÕES GERAIS

- É OBRIGATÓRIO O USO DE UNIFORME COMPLETO NAS AULAS PRÁTICAS.
- NÃO PODE DENTRO DO LABORATÓRIO: USO DE CELULAR, BRINCOS, ANÉIS, CORRENTES, PULSEIRAS.
- É PROIBIDO O USO DE PERFUME.
- HOMENS: SEM BARBA E SEM BIGODE. MULHERES: CABELOS PRESOS E SEM MAQUIAGEM
- OS ALUNOS SERÃO DIVIDIDOS EM BANCADAS, E RECEBERÃO AS PREPARAÇÕES QUE SERÃO PRODUZIDAS NO DIA.
- A PRESENÇA EM LABORATÓRIO É CONTROLADA POR CHAMADA.
- CADA EQUIPE SERÁ AVALIADA POR UMA FICHA DE AVALIAÇÃO, NESSA MESMA FICHA, O ALUNO SERÁ AVALIADO INDIVIDUALMENTE, AVALIANDO AS TÉCNICAS APLICADAS, HARMONIZAÇÃO, E O USO DE UNIFORMES.

NORMAS E CONDUTA NO LABORATÓRIO

As normas de segurança em laboratório existem para proteção de todos os envolvidos, devendo ser rigorosamente seguidas. Fique atento às orientações a seguir:

1. Não fumar, ingerir alimentos ou bebidas nos laboratórios, sob o risco de contaminação.
2. Deixar na bancada de trabalho somente o material utilizado para a prática e execução da receita. Os materiais escolares, bolsas e blusas deverão ser deixados na entrada do laboratório.
3. É indispensável o uso de dólmã, avental, touca e o uso de sapatos fechados.
4. Não é permitido o uso de adornos e lentes de contato durante trabalhos laboratoriais.
5. As brincadeiras/distrações ou conversas paralelas dentro do laboratório, podem causar sérios acidentes.
6. Deve-se lavar muito bem as mãos antes e após qualquer manipulação.
7. Procure sempre solucionar suas dúvidas, antes de começar o trabalho, lendo atentamente o protocolo, organizando sua bancada com seu material e produtos a serem utilizados.
8. Ao término da atividade deixar a bancada de trabalho do laboratório perfeitamente organizada (utensilios limpos, equipamentos desligados e em posição de descanso, coberto e desligado da tomada. O professor irá conferir).
9. Nunca rabiscar bancadas, materiais e equipamentos utilizados.
10. É obrigação de cada um zelar pela conservação de equipamentos e demais materiais.
11. Qualquer problema que ocorra em equipamentos durante a aula, deve ser relatado, imediatamente, ao professor para que o equipamento seja separado e posteriormente, avaliado pela equipe de manutenção.
12. Deixar todos os equipamentos/utensilios devidamente guardados nos seus devidos lugares
13. Deve-se ler atentamente o protocolo antes de iniciar a sua produção, pois nela há informações importantes para a sua manipulação segura.
14. Os materiais de vidro devem ser utilizados com cuidado, pois quebram facilmente, caso aconteça, comunique imediatamente ao professor.
15. Não se deve acumular materiais sobre bancadas e pias. Todo material que não estiver em uso deve ser guardado limpo, em lugar apropriado.
16. Nenhum alimento cru, ou preparado, deve ser retirado do laboratório.

SUMARIO

Aula 01 – REGIÃO METROPOLITANA E SUDOESTE.....13

Aula 02 – REGIÃO CAPARAÓ E VERTENTES.....19

Aula 03 – REGIÃO ALTO, MÉDIO, BAIXO JEQUITINHONHA E MUCURI.....27

Aula 04 – REGIÃO NORTE E NOROESTE.....34

Aula 05 – REGIÃO CENTRAL, OESTE E ZONA DA MATA.....40

Aula 06 – REGIÃO TRIÂNGULO NORTE E SUL, VALE DO RIO DOCE E VALE DO AÇO.....47

Aula 07 – NOVA COZINHA REGIONALISTA.....53

Aula 08 – FRANGO, QUIABO E POLENTA.....60

Aula 09 – CONFORT FOOD MINEIRO I.....63

Aula 10 – CONFORT FOOD MINEIRO II.....68

Aula 11 – QUITANDAS.....74

Aula 12 – PÃES E BOLOS.....79

Aula 13 – DOCES.....83

Aula 14 – DELÍCIAS DO SUL DE MINAS.....88

Aula 15 – CALDOS E TORRESMOS.....92

GASTRONOMIA MINEIRA

"*O mineiro planta o milho e*
cria o porco. O porco come o milho e
o mineiro come o porco".

O sucesso na arte de cozinhar e a forma espontânea de receber dos mineiros remontam às suas raízes e história. Os pratos originalmente simples das primeiras décadas de povoamento da região das minas foram ganhando, ao longo dos tempos, ingredientes e dicas muito especiais. A deliciosa culinária da Capitania foi evoluindo até ganhar, nos dias atuais, o merecido status de gastronomia mineira - uma das mais ricas, saborosas e apreciadas de todo Brasil.

Em cada região do Estado, delícias de todo tipo são especialmente preparadas para as mais diferentes ocasiões, afinal, o mineiro é hospitaleiro por natureza e não perde a oportunidade de compartilhar mesas preciosas e fartas.

Tradicionalmente, a cultura mineira é marcada pela convivência familiar, pela religiosidade, pelas inúmeras festas e a reconhecida hospitalidade. Nas festas, familiares, amigos e visitantes se juntam para rezar, brincar, cantar e comer. Comer até se fartar. Vivenciar essas festas só faz sentido quando se experimentam os deliciosos e variados pratos da culinária típica, com seus ricos ingredientes e temperos. A gastronomia é, portanto, um dos principais valores da cultura mineira. Importante ressaltar que os pratos da culinária típica de Minas não se restringem aos restaurantes. Ao contrário, fazem parte do cotidiano e dos lares do povo.

Influência da mineração na gastronomia de Minas Gerais

A formação dos primeiros núcleos urbanos de Minas Gerais ocorre com o Ciclo da Mineração. Na década de 80 do século 17, a atividade mineradora já estava estabelecida às margens do Rio das Velhas (região de Sabará). Em 1698, descobrem-se no Riacho Tripui (região de Ouro Preto) o finíssimo ouro paladiado, popularmente chamado de ouro preto. A notícia da descoberta do metal precioso se propaga e aventureiros de toda condição acorrem para a região, dando início a primitivos aldeamentos de mineradores. Um novo processo histórico, político e social tem início na região das minas, mais precisamente na região conhecida como Sertão dos Cataguás. De Portugal e das áreas litorâneas da Colônia para o seu interior, os aventureiros corriam os riscos do percurso para passar a viver as duras condições do lugar, com alimentação pobre, cara e precária, e muitas vezes, a fome.

Conforme registros, no período da mineração, o povo nas Minas Gerais nunca conheceu a fartura de alimentação. Muitos morreram de fome com as mãos cheias de ouro. "Há quem diga que a abundante cozinha mineira surgiu da fome." Tamanha era

a falta de produtos de primeira necessidade. Com o tempo totalmente dedicado à atividade mineradora, e sem terras adequadas ao plantio, plantava-se e criava-se muito pouco e o produto escasso das roças era caro. Sal, farinha, feijão, açúcar, galinha, milho e aguardente eram caríssimos, assim como o fumo, as drogas medicinais, armas, ferramentas, tecidos, calçados e muares. "O alimento básico da maioria da população achava-se no milho e na mandioca." Os escravos, que figuravam entre os bens de maior valor na Colônia, viviam em condições infra-humanas e eram os que mais sofriam com a pobreza da alimentação e a fome.

Tal era a carência de mantimentos que o mineiro foi, aos poucos, aprendendo a superar os limites na alimentação. Criava com o que tinha e toda novidade logo lhe servia de adereço para, então, recriar, suprir e, até mesmo, agradar. Assim, a fome ou a comida insossa dos primeiros tempos foi a responsável pela deliciosa cozinha mineira de hoje, com tamanha diversidade de pratos, fruto da criatividade e habilidade, e cujo sabor a faz transpor nossas fronteiras.

Entre 1698 e 1701, no auge da fome, a escassez de suprimentos veio a provocar a dispersão dos mineradores. "Muitos abandonaram as minas com seus escravos e fugiram para os matos a sustentarem-se com frutas agrestes que nele acharam." Ao migrarem para outras regiões, algumas vezes acabaram por encontrar novos veios auríferos e a iniciar novos povoamentos. A configuração político-administrativa desses povoados e sua organização enquanto vilas exigia a presença dos homens do serviço público. Com isso, avolumava-se a população e cresciam as necessidades de toda ordem.

Durante séculos, a Colônia se manteve fechada a estrangeiros. A região das Minas, principalmente, era submetida a um rigoroso controle, o que encarecia muito a chegada de mercadorias. Tudo era caríssimo devido às péssimas condições de acesso, à precariedade dos meios de transporte, à falta de moedas - que dificultava as trocas comerciais -, e à multiplicidade de tributos que incidiam sobre as mercadorias importadas. Entretanto, para evitar a crise e o êxodo dos mineradores, e consequentemente, manter a arrecadação dos impostos, a Coroa Portuguesa procurou melhorar o abastecimento da área, determinando a abertura de um novo caminho de comunicação direta com o Rio de Janeiro, que até então, se fazia apenas por São Paulo ou pela Bahia. Do Nordeste, pelos caminhos do Rio São Francisco, os mineiros importavam gado vacum e escravos africanos, e da Europa, manufaturados diversos. Das capitanias do Rio de Janeiro e São Paulo, importavam o fumo, doces, frutas, legumes, carne seca, dentre outros produtos.

Ao longo do século 18, com a presença de índios, nordestinos, portugueses e escravos africanos, a Capitania das Minas Gerais já assimilava elementos culturais que moldariam a sua identidade. Aos poucos, os mineiros iam conformando seus vilarejos e incorporando outros valores, saberes e fazeres, que influenciavam os costumes, a

religião, a política, a moradia, as artes, os hábitos e condições alimentares.

Na alimentação, as contribuições dos índios que aqui viviam foram suas habilidades na caça e coleta, no cultivo da mandioca, milho, abóbora e amendoim. Da mandioca, faziam a farinha, o beiju e as bebidas alcoólicas.

Os negros, por sua vez, "adeptos da caça, incorporaram à sua dieta os animais a que tinham acesso, como tatus, lagartos e capivaras. A cozinha africana privilegia os assados em detrimento das frituras. Assim, o caldo é um item importante, já que provém do alimento assado ou simplesmente preparado com água." (Culinária Mineira - Tradição e Saúde, SESC MG). Com os negros vieram também a banana, o café, a pimenta malagueta e o inhame.

De suas colônias africanas e asiáticas, o colonizador português trouxe frutas e legumes, a exemplo da manga (Índia), quiabo (África) e couve (Portugal). Eles trouxeram também galinhas, gansos, patos, gado, arroz, cana de açúcar, trigo, cebolinha, alho e laranja. No tempero, eles dão sua principal contribuição: além de impor o gosto pelo sal e ensinar a salgar a carne para conservá-la, trouxeram consigo o cravo, a erva-doce, a canela e o alecrim.

Assim, temperos e alimentos foram incorporados às cozinhas e, habilidosamente, o povo enriquecia a culinária da região, passando as receitas de pais para filhos. Apesar de hoje o mineiro comer muito mais arroz do que feijão, este e o angu foram durante muitos anos os alimentos básicos da população de Minas.

Um interessante panorama do que se tornou a tradicional cozinha mineira no século 19 é apresentado por Eduardo Frieiro, em Feijão, Angu e Couve. Segundo o autor, "não cremos difícil imaginar o que comia, comumente, a classe mais arranjada de Ouro Preto, constituída pela maior parte das profissões liberais, clero, comerciantes e funcionários públicos. Figuremos o seguinte:

Ao desjejum: prato de mingau de fubá, simples, polvilhado de canela, com melado ou pedacinhos de queijo; ou café com leite e quintanda; ou café com leite e pão com manteiga.

Ao almoço: feijão, podendo ser tutu de feijão com torresmos, com linguiça ou lombo de porco; ou feijão simples e, às vezes, com couve, ou virado com farinha de mandioca ou de milho; angu, simples, ou com torresmos, quiabo, arroz branco, solto; carne de vento ou de porco, fresca ou salga, e, mais raramente, carne fresca de boi; verdura, pouca, podendo ser couve, alface, repolho, serralha, taioba. Sobremesa: marmelada

ou goiaba, melado, ou outro doce, com queijo ou requeijão fresco. Bananas, laranjas, ou mamão.

Merenda: café simples, ou acompanhado de quitanda.

Jantar: sopa, podendo ser de legumes, de carne com farinha de milho, de cará ou inhame, de mandioca, de feijão branco, de fubá com ervas; feijão simples ou virado com farinha; ensopadinho de carne com quiabo, ou com jiló, mandioca ou batata doce; arroz com ovos estrelados. Sobremesa: doce com queijo ou requeijão fresco.

Ceia: canjica, ou mingau de fubá ou leite com angu. A canjica podia ser simples, ou com amendoim, ou com queijo."

De acordo com Frieiro, essa composição variava com as posses e o gosto de cada um. Mas, ao almoço, o angu era obrigatório. Com fubá e couve preparava-se o Maneco-sem-Jaleco, papas mais simples que as portuguesas. Com a sobra, preparava-se a Roupa Velha, também feita de carne seca desfiada em mistura com farinha de mandioca, e às vezes, batatinhas. A gordura de porco era a usual. A cebola sem cabeça, cebola de cheiro, alho, urucum, coentro e as pimentas malagueta e do reino eram os condimentos habituais.

A carne seca, assim como a fresca, de boi ou porco, era preparada de variadas maneiras: assada; ensopada com arroz, ou com mandioca, ou com couve, ou com palmito, ou com inhame, ou com vagens; picadinha, da mesma forma; frita, com ovos batidos, ou desfiada, em forma de Roupa Velha; cozida com legumes.

Como bebida, um copinho de restilo ao início das refeições era servido, mas só para os homens. Pouco se usava o vinho, a não ser na consoada ou nas festas. Em bailaricos e demais reuniões familiares, servia-se de aluá e capilé.

Como os brasileiros em geral, os mineiros sempre apreciaram doces e quitandas. Da tradicional doçaria luso-brasileira, o doce de leite, de cidra, limão e laranja, a brevidade, o pé de moleque, a pamonha envolvida em folha de bananeira, a queijadinha, a mãe benta, o quebra-quebra, a broinha de fubá mimoso ou de amendoim e o biscoito de polvilho eram os preferidos. Os doces de leite enrolados em palhas de milho são, dentre todos, os mais autênticos.

Enfim, de acordo com Eduardo Frieiro, dentro dos padrões da cozinha mineira - variada, saudável e de fácil digestão - esse é o trivial alimentar das famílias mais arranjadas. As donas de casa não conheciam a ciência da alimentação (que ainda não dava sinal de

si), mas faziam sucesso na arte culinária, o que tinha muito mais valor. No cenário da gastronomia mineira, o fogão a lenha, o tempero de alho e cebola, o café, as quitandas, o queijo mineiro e a boa conversa estarão sempre presentes.

A partir da segunda metade do século 19, chegam à província de Minas Gerais os imigrantes estrangeiros, e com eles, novos hábitos alimentares. O uso do macarrão, por exemplo, só entrou habitualmente na cozinha dos lares mineiros a partir da década de 70, com a chegada do imigrante italiano. Outro exemplo é o pão durante a refeição. Ele é quase estranho à cozinha mineira tradicional. Hoje, sua generalização nas melhores mesas ainda tem sido lenta.

Mais tarde, novos ciclos econômicos dão início a processos de povoamento em outras áreas. Hoje, essas áreas se configuram em sete regiões culturais: Região Cultural do Nordeste Mineiro; Região Cultural da Mineração; Região Cultural do Vale do São Francisco; Região Cultural da Zona da Mata; Região Cultural Café Sul; Região Cultural do Triângulo Mineiro; Região Cultural Urbano-Industrial (compreende as áreas urbano-industriais do Estado com mais de 180 mil habitantes).

As características culturais de cada uma dessas regiões de Minas Gerais decorrem de seus aspectos físico-geográficos e de seus respectivos processos históricos de povoamento, com notória influência na arquitetura, nas artes e nas manifestações folclóricas, e por excelência, na culinária típica. As influências regionais na gastronomia mineira merecem cada vez mais atenção e pesquisa, considerando-se a dimensão territorial do Estado e a diversidade presente na cultura mineira.

Comida caipira é um conjunto de pratos típicos do interior de São Paulo, nos primórdios era feita no fogo-de-chão na trempe, o fogão dos tropeiros, onde as panelas ficavam apoiadas em pedras em formato de triângulo ou penduradas em uma armação de três varas em estilo tripé por cima do fogo e que podiam ser de ferro ou de pau verde, e às vezes no chamado tucuruva, um fogão improvisado no meio do cupinzeiro, com o passar dos tempos ganhou altura e formato no que é hoje o fogão a lenha, onde normalmente é feita a maioria dos pratos.

Há relatos de que tropeiros Bandeirantes tiveram grande influência da disseminação da culinária caipira por quase todo o Brasil.

Entre os grandes pratos e bebidas da cozinha caipira figuram: o leitão à pururuca, cuscuz caipira de legumes, pamonha, arroz tropeiro, bolinho caipira, vaca atolada, frango caipira, o furrundum, farofa de linguiça, fraldinha em panela de ferro, caipirinha, a paçoca de amendoim, o feijão tropeiro, a canjica com costelo de porco, o virado à paulista, afogado, bolinho de mandioca, rabada, o angu, pé-de-moleque, a cabidela miúda, quentão, farofa de içá, rosquinhas de pinga, o doce de bananinha e entre outros.

A **culinária de Minas Gerais** talvez seja a que concentra a maior diversidade de pratos no Brasil, pois em cada região do estado há uma comida típica diferente, com ingredientes encontrados com fartura no meio rural. Quase todos os pratos contém legumes e frutos. Há duas iguarias oferecidas nas mesas de todas as casas mineiras, principalmente no interior: o feijão tropeiro (prato típico das cozinhas paulista e mineira) e o angu (típico do Brasil).

Importante destacar que a culinária mineira traz elementos que apontam para a diversidade local iniciada, ainda, com o primeiro adentramento dos exploradores de ouro. Portugueses, negros e índios passaram a compartilhar hábitos e ingredientes, até então singulares, que, ao longo do tempo, enraizaram uma cultura gastronômica única e que valorizava, cada vez mais, o regionalismo.

A partir do século XVIII, a visibilidade da região de Minas Gerais passou a deixar marcas na culinária nacional. Os variados e criativos usos de ingredientes como a mandioca e seus derivados, o milho, o leite, os tubérculos e folhagens, bem como as carnes de porco e boi, fazem partes de receitas passadas de geração à geração e que adentraram o século XIX e chegaram à nossa contemporaneidade. A proximidade de regiões (Goiás, São Paulo, Bahia, Espírito Santo e Rio de Janeiro) com tradições gastronômicas peculiares apenas reforçaram os sabores da culinária mineira, tornando-a uma referência histórica que funde hábitos e ingredientes europeus, indígenas e africanos.

Nova cozinha regionalista

Retorno aos ingredientes da terra

Cozinha das mães e avós – com novas técnicas

Combinações mais atrativas.

Identidade culinária e cultural de uma região

Gastronomia + agricultura sustentável

A comida é um pretexto para a comunicação entre as pessoas

Rituais + técnicas

Aula Prática 1

Região Metropolitana e Sudoeste

UTENSÍLIOS:
Tábuas de corte
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Facas
Ralador
Vidro de 500 gramas com tampa
Bowls

TÉCNICAS:
Manteiga de garrafa
Assar
Guizar
Cortes
Calda de açúcar

Diferença entre os tipos de manteiga:
- A manteiga clarificada consiste apenas na remoção, pelo emprego de calor controlado (aquecendo a manteiga), de parte da água e componentes sólidos do leite, resultando em uma gordura pura, livre de toxinas.
- A manteiga ghee, inclui o processo de fervura da manteiga juntamente com os sólidos de leite por um tempo prolongado, de modo que eles se caramelizam dando a cor, o aroma e o sabor acastanhado característicos da manteiga ghee.
- A manteiga de garrafa é obtida através do cozimento da nata do leite de vaca até que se evapore toda a água e restem apenas a gordura e as partículas sólidas da nata do leite.

As referências culinárias históricas da região metropolitana vêm do período de colonização, da exploração do ouro e do legado das diversas culturas que por aqui passaram e se instalaram. O feijão tropeiro é muito comum em toda a extensão da estrada real. Tem como principal referência, a cidade de Morro do Pilar, por estar localizada em ponto estratégico de parada nos antigos caminhos dos tropeiros.

Manteiga de Garrafa (para a aula do Vale do Jequitinhonha)

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Nata	3	Kgs
Perfex	12	Unidades
Pote de vidro	2	Unidades

Levar a nata em uma panela, fogo médio, mexendo durante 45 minutos, até evaporar a água e a proteína se separar da gordura. Coar e reservar.

Feijão Tropeiro

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Feijão roxinho	200	Gramas
Louro	2	Folhas
Bacon	150	Gramas
Linguiça calabresa	200	Gramas
Pimentão vermelho	300	Gramas
Cebola	150	Gramas
Alho	30	Gramas
Azeite extra virgem	30	Mililitros
Ovos	6	Unidades
Farinha de mandioca	200	Gramas
Salsinha	1	Maço

Modo de preparo:

1. Deixar o feijão de molho por aproximadamente uma hora. Em uma panela, cozinhe o feijão em água com o louro até que os grãos estejam macios (sem desmanchar).

2. Escorra a água e despreze o louro.
3. Picar o bacon em cubos. Picar a linguiça calabresa em meia lua.
4. Em uma panela frite o bacon e a linguiça no azeite.
5. Picar o alho em brunoise pequeno, e a cebola em brunoise médio, e o pimentão em cubos médios.

6. Escorra o excesso de gordura, junte o alho e a cebola, o pimentão e deixe refogar.
7. Picar a couve em pedaços grandes
8. Adicione os ovos e mexa até que estejam cozidos. Junte o feijão, e a couve.
9. Misture bem e deixe cozinhar para tomar gosto.
10. Acrescente a farinha, misturando bem. Decorar com salsinha

João Deitado

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Mandioca	1	Kg
Queijo canastra curado	300	Gramas
Açúcar refinado	300	Gramas
Ovos	3	Unidades
Manteiga	40	Gramas
Folha de bananeira	3	Unidades

Modo de preparo

1. Descasque e rale as mandiocas. Esprema até tirar o excesso de suco. Junte o açúcar, os ovos, o queijo ralado e a manteiga derretida. Mexa até obter uma massa homogênea;
2. Lave as folhas da bananeira e seque-as bem. Espalhe a massa sobre elas, de maneira a formar rolinhos (dê duas voltas para a massa não escapar), e os coloque na assadeira, com as extremidades viradas para baixo;
3. Asse em forno 180ºC, até as pontinhas do joão-deitado ficarem douradas.

Bambá de Couve

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Couve	1	Maço
Linguiça pernil fresca	200	Gramas
Cebola	80	Gramas
Fubá	120	Gramas
Água	1	Litro
Sal	20	Gramas

Modo de preparo:

1. Rasgue a couve com os dedos, separando os talos. Reserve. Corte a linguiça em rodelas grossas e frite até ficar bem tostada.
2. Junte a cebola cortada em brunoise e frite até que fique transparente. Acrescente um litro de água e deixe cozinhar.
3. Em uma tigela, misture o fubá com o restante da água, mexendo bem para dissolver. Em seguida, coloque aos poucos a mistura de fubá na panela, mexendo vigorosamente.
4. Quando o caldo estiver grosso, acrescente a couve rasgada e deixe cozinhar por aproximadamente por 3 minutos.
5. Ajuste o sal. Sirva bem quente.

Guisado de lombo com verduras

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Lombo suíno	400	Gramas
Cebola	50	Gramas
Alho	15	Gramas
Farinha de trigo	100	Gramas
Extrato de tomate	50	Gramas
Vinho tinto seco	100	Mililitros
Banha de porco	100	Gramas
Fundo de carne	250	Mililitros
Sal	15	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
VERDURAS		
Chicória	1	Maço
Acelga	1	Maço
Rúcula	1	Maço
Alho	10	Gramas
Cebola	50	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Salsinha	1	Maço
Cebolinha	1	Maço

Modo de preparo:

Para o Guisado:

1. Limpe a peça de lombo, corte em cubos médios, tempere com sal, pimenta e parte do alho amassado e envolva os cubos em farinha de trigo, reserve.
2. Corte a cebola em julienne. Em uma panela média aqueça a banha de porco e sele os cubos de carne reservados aos poucos, retire e reserve;
3. Na mesma panela coloque a cebola e o restante do alho amassado, e deglacear o fundo da panela, junte o vinho tinto para ajudar, devolva as carnes reservadas seladas, junte o extrato de tomate, o fundo de carne, tempere com pimenta, misture bem e deixe cozer até reduzir pela metade, corrija o sal se necessário, reserve;

Para as verduras:

1. Higienize e pique as verduras em chifonade.
2. Em uma panela, derreta a banha de porco, doure a cebola cortada em brunoise e o alho amassado, acrescente as verduras, refogue por 1 minuto
3. Tempere com sal e pimenta do reino.

Montagem:
Disponha no prato o guizado e as verduras. Decore com salsinha e cebolinha

Ambrosia

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Açúcar refinado	400	Gramas
Canela em pau	2	Unidades
Cravo	5	Unidades
Limão	1	Unidade
Leite	2	Litros
Ovos	5	Unidades

Modo de preparo:

1. Coloque o açúcar em uma panela de fundo mais grosso, leve ao fogo médio, até virar caramelo mais claro.
2. Acrescente o leite, o pau de canela, a casca do limão e os cravos. Cozinhe até derreter todo o açúcar.

3. Bata as claras em neve, ponto firme, acrescente as gemas peneiradas e bata mais um pouco.
4. Adicione os ovos batidos na panela, colocando delicadamente sobre o leite fervendo.
5. Deixar esses ovos batidos cozinhando por cima, e ir mexendo lentamente, com cuidado, pois queremos os grumos. Cozinhar por aproximadamente 30 minutos, até o liquido reduzir.
6. Retirar os cravos e canela. Servir gelado.

Arroz Cheiroso

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	300	Gramas
Cebola	80	Gramas
Sal	15	Gramas
Alho	70	Gramas
Salsinha	¼	Maço
Cebolinha	¼	Maço
Banha de porco	100	Mililitros

Modo de preparo:

1. Picar o alho em brunoise bem pequeno.
2. Em uma panela aquecer 20 gramas de banha de porco, e dourar a cebola cortada em brunoise, acrescentar o arroz e sal, fritar.
3. Acrescentar água quente e cozinhar o arroz. Fogo médio, panela tampada. Reservar.
4. Em uma frigideira, aquecer 10 gramas de banha de porco e dourar o alho, cuidado para não queimar o alho, fazer em fogo baixo e mexendo sempre a frigideira. Escorrer e reservar.
5. Picar a salsinha e cebolinha na ponta da faca. Misturar todos os ingredientes e servir.

Aula Prática 2

Região Caparaó e Vertentes

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Assadeira
Panela de pressão
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Ralador
Bowls
Liquidificador
Vidro de 500 gramas com tampa

TÉCNICAS:
Marinar
Engrolar (cozinhar até ficar parcialmente cozido)
Assar
Pururucar
Conservação em gordura
Selar
Deglacear
Temperatura interna de cocção
Conserva (pimenta)

Nessa rica região da estrada Real, Vertentes, receitas tem gosto do século XVIII, e as carnes suínas são o carro chefe. Nos restaurantes que ligam Congonhas a Tiradentes, essas carnes e seus derivados podem ser degustados. O famoso rocambole de Lagoa Dourada completa a riqueza de sabores dessa região.
O leitão à pururuca tem a sua origem na cidade de Teixeiras, região do Caparaó.

Leitão à Pururuca

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Leitão com pele	3	kgs
Vinagre de vinho branco	80	Mililitros
Sal	50	Gramas
Alho	50	Gramas
Limão	150	Gramas
Vinho branco seco	200	Mililitros
Pimenta de cheiro	9	Unidades
Pimenta do reino	5	Gramas
Álcool de cereais	300	Mililitros

Modo de preparo:

1. Coloque o leitão em uma vasilha e cubra com água, misture o vinagre e deixe descansar por 40 minutos.
2. Faça uma marinada com o alho amassado, o sal, o suco dos limões, o vinho branco seco, as pimentas.
3. Coloque o leitão com as costelas voltadas para cima, faça furos, com cuidado para não rasgar a pele. Aplique toda a marinada e deixe descansar, sob refrigeração, por 8 horas.
4. Envolva o leitão em alumínio e coloque em uma forma, com a pele para o lado de cima.
5. Leve ao forno, pré aquecido, a 120ºC por 4 horas.
6. Retire do forno, desembrulhe e deixe descansar. Pouco antes de servir, aqueça o forno a 200ºC. Passe álcool de cereais por toda a pele do leitão, com movimentos circulares.
7. Em seguida, leve ao forno para que a pele pururuque.

Carne de Lata

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Pernil sem osso	3	Kg
Toucinho com gordura	3	Kgs

Alho	30	Gramas
Sal	30	Gramas
Pimenta do reino	10	Gramas
Noz moscada	5	Gramas
Banha de porco	2	Kg

Modo de prepao:

1. Cortar o pernil em pedaços, fazer uma pasta com o alho, sal, pimenta do reino e noz moscada, deixar a carne marinando por meia hora nessa pasta.
2. Em uma panela, colocar o toucinho picado em pedaços, e a banha de porco, colocar toda a carne, cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 1 hora.
3. Se tiver água, cozinhar em fogo brando, com a panela destampada. Desligar.
4. Colocar a carne em um pote, ou lata, cobrir com a gordura. Não necessita refrigeração. Temperatura interna de cocção: 68ºC.

Lombo Assado

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Lombo (peça)	1,5	Kg
Alecrim	1	Ramo
Sal	25	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Azeite	15	Mililitros
PARA ACOMPANHAR		
Alho	40	Gramas
Tomate cereja	2	Bandejas
Louro	6	Folhas
Alecrim	2	Galhos
Agua	150	Mililitros
Vinho branco seco	200	Mililitros

Sal	15	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Azeite extra virgem	50	Mililitros

Modo de preparo:

1. Secar a carne com papel, fazer alguns furos com a faca na parte contrária da gordura.
2. Marinada seca: misturar o sal, pimenta do reino e alecrim picado na ponta da faca, untar a peça com o azeita e espalhar a marinada seca. Deixar descansar por 30 minutos, com a gordura virada para baixo.
3. Em uma assadeira dispor os tomates cereja, as folhas de louro, os dentes de alho e os galhos de alecrim.
4. Em uma frigideira selar o lombo. Fogo alto, um fio de azeite, quando a frigideira estiver bem quente, colocar o lombo. Selar de cada lado, até dourar (por volta de 5 minutos).
5. Colocar a peça de lombo na assadeira.
6. Na frigideira que foi selado o lombo, deglacear com água e o vinho branco. Regar por volta do lombo esse molho.
7. Assar a 180ºC por 45 minutos, ou até atingir a temperatura interna de 68ºC.

Tutu de Feijão

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Feijão	300	Gramas
Bacon defumado	200	Gramas
Alho	20	Gramas
Cebola	100	Gramas
Farinha de mandioca crua	200	Gramas
MOLHO		
Cebola	150	Gramas
Vinagre	30	Mililitros
Extrato de tomate	100	Gramas

Água	300	Mililitros
Banha de porco	30	Gramas

Modo de preparo:

1. Cozinhar o feijão em panela de pressão, até o feijão ficar bem macio. Bater o feijão no liquidificador, acrescentando a água de cocção, até ficar bem líquido.
2. Em uma panela, frite o bacon em cubos, retire os pedaços e reserve.
3. Na gordura que ficou na panela, frite o alho amassado e a cebola cortada em brunoise.
4. Acrescente o feijão batido, mexendo bem. Vá adicionando aos poucos a farinha de mandioca, mexendo sem parar. A consistência deve ser mais líquida que a de um purê de batata.

Para o molho: refogue rapidamente a cebola cortada em brunoise na banha de porco, acrescente o vinagre, a massa de tomate e a água. Deixe ferver por 2 minutos. Coloque em um recipiente à parte para servir com o tutu. Por último, coloque o bacon frito e um pouco de molho por cima do tutu.

Couve Refogada

Couve	1	Maço
Alho	20	Gramas
Cebola	100	Gramas
Bacon defumado	100	Gramas
Sal	10	Gramas
Banha de porco	30	Gramas

Modo de preparo:

1. Higienizar as folhas de couve. Cortar em chifonade.
2. Em uma panela, fritar o bacon cortado em cubos, reservar. Na mesma panela, acrescentar a banha de porco, refogar a cebola em julienne e o alho amassado, acrescentar a couve, temperar com sal.
3. Refogar por 1 minuto. Desligar.
4. Colocar o bacon frito por cima e servir.

Rocambole de doce de leite de Lagoa Dourada

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Ovos	7	Unidades
Açúcar	210 (7 colheres)	Gramas
Farinha de trigo	180 (6 colheres)	Gramas
Leite condensado	2	Latas
Pano de prato	1	Unidade
PARA UNTAR		
Manteiga	40	Gramas
Farinha de trigo	50	Gramas

1. Cozinhar as latas de leite condensado em panela de pressão por 40 minutos.
2. Bater as claras em neve, ponto firme.
3. Acrescentar as gemas, uma a uma. Quando estiver bem fofo, acrescentar aos pouco o açúcar peneirado.
4. Baixar a velocidade da batedeira, e acrescentar a farinha de trigo aos poucos. Desligar a batedeira.
5. Forno pré aquecido a 180ºC. Untar uma assadeira com manteiga e farinha de trigo. Dispor a massa na assadeira e assar, por volta de 20 a 25 minutos.
6. Desenformar em cima de um pano de prato limpo, polvilhado com açúcar.
7. Espalhar o recheio e enrolar. Polvilhar açúcar refinado e servir. Podem ser feitas marcas com um garfo quente.

Molho de Pimenta

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Pimenta dedo de moça	2	Bandejas
Alho	15	Gramas
Vinagre de álcool	400	Mililitros
Cebola	80	Gramas
Louro	2	Folhas
Pimenta do reino em grãos	3	Unidades

Vidro de 500 gramas com tampa	1	Unidade

Modo de preparo:

1. Esterilizar o vidro em água fervente. Lavar as pimentas, tirando somente o cabo. Colocar no vidro: as pimentas lavadas, o vinagre, os dentes de alho, a cebola cortada em 4, as folhas de loura e os grãos de pimenta.
2. Fechar o vidro. Agitar todos os dias, durante 25 dias.
3. Depois bater as pimentas com a cebola, o alho e um pouco do vinagre no liquidificador.

Arroz com legumes

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	200	Gramas
Vagem	100	Gramas
Tomate	200	Gramas
Cenoura	150	Gramas
Mandioquinha salsa	150	Gramas
Cebola	120	Gramas
Alho	20	Gramas
Banha de porco	40	Gramas
Sal	10	Gramas
Salsinha	1/2	Maço

Modo de preparo:

1 Corte a cebola em cubos pequenos. Descasque a mandioquinha e a cenoura e corte em cubos médios; tomate sem sementes em cubos médios;
2 Em uma panela, aquece a banha, refogue a cebola e o alho, até dourar;
3 Acrescente os demais legumes, adicione o sal, cubra com água quente e cozinhe até o arroz ficar macio.
4 Finalize com a salsinha picada na ponta da faca.

Salada de pepino, alface e tomate

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Pepino caipira	300	Gramas
Alface lisa	1	Unidade
Tomate	150	Gramas
Cebola	80	Gramas
Sal	10	Gramas
Limão	50	Gramas
Azeite de oliva extra virgem	50	Mililitros

Modo de preparo

1. Cortar a cebola em julienne e deixar de molho em água gelada;
2. Descascar e cortar o pepino em rodelas;
3. Higienizar a alface e cortar em chifonade;
4. Fazer um vinagrete com o suco do limão, azeite e sal;
5. Dispor em uma travessa de serviço e regar com a vinagrete.

Aula Prática 3

Região Alto, Médio e Baixo Jequitinhonha e Mucuri

UTENSÍLIOS:
Tábuas de corte
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Facas
Ralador
Bowls

TÉCNICAS:
Espessante (sangue)
Marinar
Temperatura interna de cocção
Dessalgar carne seca e de sol por osmose
Tipos de cura de carne
Cortes

A osmose é a passagem de sal do meio mais concentrado (a carne de sol) para o menos concentrado (a água salgada, porém com concentração inferior) até que a concentração se iguale em ambos os meios. Na verdade, funcionaria com água sem sal, entretanto, o resultado poderia ser a carne insossa. O sal evita uma perda maior que a necessária.

Carne-seca - É geralmente feita de cortes bovinos como alcatra e contrafilé esticados em mantas, salgados e depois expostos ao amanhecer até que perca pelo menos 50% da sua umidade. Por levar mais sal e ter mais tempo de exposição que a carne de sol é menos úmida e tem maior prazo de validade. No preparo, exige dessalga de no mínimo duas horas e cozimento longo.

Charque - Nascido no Rio Grande do Sul, tem mais tempo de preparo e mais sal que a carne seca. Os cortes exclusivamente bovinos, geralmente do dianteiro e mais gordurosos, são expostos geralmente à salga úmida, salga seca, lavagem e secagem (ao sol ou em estufa). É mais durável que a carne seca e tem sabor e odor intenso. Também exige um bom tempo de dessalga e cozimento.

Carne de sol - Tradicional do Nordeste, é a mais artesanal das carnes curadas. O corte (bovino ou caprino) recebe uma camada de sal fino e é deixado em locais cobertos e

bem ventilados para secagem gradual. Não é mais seca ao sol como antigamente. O período de secagem curto resulta numa carne ainda úmida, com menor prazo de validade e que não precisa passar por hidratação ou dessalga na hora de cozinhar.

Carne serenada - Muito semelhante à carne de sol, é típica da região do cerrado mineiro. Também passa por um processo artesanal de cura com pouco sal e pouco tempo. Os cortes, basicamente bovinos, depois de levemente salgados são postos no "serenador", suporte coberto e cercado de telas e deixadas no sereno aproveitando o frio e umidade noturna.

Jabá Nada mais é que outro nome para carne seca. O termo vem do tupi, uma variação de "yaba" ou "jabau", que significa fugir. É uma referência à carne que os escravos roubavam e levavam para seus esconderijos, os quilombos, também chamados no tupi de Jabaquara (refúgios de escravos). Presta-se aos mesmos usos da carne seca.

Jerked Beef É o nome comercial de origem anglo-saxã de uma versão do charque. O processo de salga e cura também é semelhante ao da carne gaúcha, mas leva sais de cura conservantes na composição e sempre é embalado a vácuo, retendo um pouco mais de umidade. É importante não confundir com o "beef jerky" encontrado no exterior, carne vendida como petisco em forma de palito e que pode ter sabores diferentes.

Frango ao Molho Pardo

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Frango caipira limpo e em pedaços	1	Unidade
Limão	200	Gramas
Banha de porco	150	Gramas
Alho	50	Gramas
Cebola	150	Gramas
Sal	15	Gramas
Coloral	5	Gramas
Louro	2	Folhas
Pimenta do reino	5	Gramas
Salsinha	1	Maço
Cebolinha	½	Maço
MOLHO PARDO		
Sangue do frango	200	Mililitros
Vinagre branco	200	Mililitros

Água	500	Mililitros
Farinha de trigo	30	Gramas
Limão	60	Gramas

Modo de preparo:

1. Para o molho pardo: coe o sangue, misture ao vinagre para não talhar. Bata no liquidificador com a água, a farinha de trigo e o suco de limão. Peneire e reserve.
2. Coloque 2 litros de água para ferver, junte o suco do limão e acrescente o frango, ferva por 5 minutos. Escorra e reserve.
3. Aqueça a gordura em uma panela de ferro, refogue a cebola cortada em brunoise, o alho picado e o coloral, mexendo bem.
4. Deixe dourar e vá virando o frango.
5. Acrescente o louro e a pimenta. Vá colacando água quente aos poucos. Deixe o frango cozinhar com a panela tampada, por volta de 25 a 30 minutos.
6. Ajuste os temperos. Quando o frango estiver quase cozido, coloque o molho pardo por cima e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
7. Sirva com salsinha e cebolinha picadinhas. Temperatura interna cocção: 75ºC

Costelinha com Broto de Bambu

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Costelinha de porco	1	Kg
Broto de bambu	2	Molhos
Alho	30	Gramas
Cominho em pó	5	Gramas
Sal	20	Gramas
Tomilho	1	Ramo
Louro	3	Folhas
Alecrim	1	Ramo
Água	200	Mililitros
Cebola	150	Gramas
Banha de porco	2	Kgs
Pimenta do reino	5	Gramas
Salsinha	½	Maço
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Cortar a costelinha e fazer uma marinada: bater os ingredientes no liquidificador: sal, metade do alho, metade da cebola, pimenta do reino, louro, tomilho, cominho e água. Passar na costelinha e deixar marinando por 30 minutos. Secar a costelinha.
2. Em uma panela de ferro grande, derreter a banha de porco, e acrescentar a costelinha, cozinhar em fogo baixo até soltar do osso. Desfiar e reservar.
3. Em uma panela, acrescentar 50 gramas de banha de porco, refogar a cebola cortada em brunoise e o alho, acrescentar a carne desfiada. Decorar com salsinha e cebolinha picadinhas
4. Lavar o broto de bambu e cortá-lo em pedaços pequenos. Aferventar, trocando a água, para tirar o amargo. Refogar rapidamente em alho, sal e meia cebola e cozinhar até ficar macia.

Maxixada com Carne Seca

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Carne seca	500	Gramas
Maxixe	300	Gramas
Manteiga de garrafa	60	Gramas
Linguiça calabresa defumada	200	Gramas
Cebola	100	Gramas
Alho	20	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Coentro	½	Maço
Sal	15	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas

Modo de preparo:

1. Corte a carne-seca em cubos e cozinhe até ficar macia.
2. Retire a pele do pimentão e corte em julienne.
3. Branqueie os maxixes inteiros em água com sal; reserve.
4. Refogue a carne na manteiga de garrafa, até dourar; retire e reserve.
5. Na mesma panela, refogue a linguiça; retire e reserve.
6. Refogue a cebola cortada em brunoise, o alho e o pimentão.
7. Volte as carnes à panela e junte o maxixe, para aquecer. Finalize com o coentro.

Maxixe Fofo Recheado

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Maxixe, tipo Fofo	500	Gramas
Patinho moído	500	Gramas
Tomate	200	Gramas
Cebola	150	Gramas
Alho	20	Gramas
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Manteiga de garrafa	50	Gramas
Fundo de legumes	2	Litros
Cebolinha	½	Maço
Salsinha	1	Maço
Palito de dente	1	Caixa

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogar em manteiga de garrafa, a cebola e alho em brunoise, acrescentar a carne moída, refogar por 5 minutos.
2. Acrescentar o tomate picado sem pele e sem semente, refogar até a carne estar cozida. Temperar com sal e pimenta do reino, finalizar com salsinha picada na ponta da faca.
3. Abrir uma tampa em uma das extremidades dos maxixes e retirar as sementes.
4. Rechear cada maxixe com a carne e fechar a tampa com um palito.
5. Cozinhar, com fundo de legumes (adicionar sal), suficiente para cobrir metade do conteúdo da panela, até que os maxixes fiquem bem macios.
6. Escorrer antes de servir.

Carne de Sol com Macaxeira

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Carne de sol – coxão mole	500	Gramas
Mandioca descascada	1	Kg
Cebola	300	Gramas
Manteiga de garrafa	100	Gramas
Óleo de soja	1	Litro
Salsinha	1	Maço
Sal	20	Gramas

Modo de preparo:

1. Deixar a carne de sol por molho em 8 horas, trocando a água de duas em duas horas.
2. Corte a carne em cubos, e frite até ficar dourada, acrescente a cebola cortada em rodelas e deixe dourar. Retire da panela e escorra a gordura.
3. Descasque e cozinhe a mandioca já em pedaços pequenos. Escorra bem todo o liquido.
4. Em uma panela, aqueça o óleo e frite a mandioca, não fique mexendo muito, pois a mandioca pode derreter.
5. Assim que estiver dourada, retire e escorra o excesso de óleo. Tempere com sal, e sirva junto com a carne.
6. Derreta a manteiga de garrafa e regue a carne e a mandioca. Decore com salsinha picada na ponta da faca.

Arroz com milho verde

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	200	Gramas
Espiga de milho	2	Unidades
Cebola	120	Gramas
Alho	20	Gramas
Banha de porco	330	Gramas
Sal	10	Gramas
Salsinha	½	Maço

Modo de preparo:

1 Tirar os grãos de milho da espiga;
2 Em uma panela, aquecer a banha, refogar a cebola e o alho cortados em brunoise;
3 Fritar ligeiramente o arroz, e acrescentar os grãos de milho. Acrescentar sal.
4 Cobrir com água quente, até dois dedos acima do arroz, cozinhar em fogo médio, com panela tampada, até o arroz ficar macio.
5 Finalizar com salsinha picada na ponta da faca.

Salada de almeirão

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Almeirão	1	Maço
Limão	80	Gramas
Sal	10	Gramas
Azeite de oliva extra virgem	50	Mililitros

Modo de preparo:

1 Higienizar e cortar o almeirão em chifonade;
2 Fazer uma vinagrete com o suco do limão, sal e azeite.

Aula Prática 4

Região Norte e Noroeste

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Assadeiras
Panela de pressão
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Ralador
Bowls

TÉCNICAS:
Dessalga por osmose
Refogar
Vinagrete
Branquear
Assar com papelote
Temperatura interna de cocção

Na região do Norte de Minas Gerais, o Vale do São Francisco e sua história, desde os índios, os primeiros habitantes de suas margens, determinam a referência gastronômica deste território do cerrado, com as receitas de peixes.

O Noroeste de Minas Gerais é uma região privilegiada, onde pescados, castanhas e os frutos do cerrado dão o tempero nas cozinhas. Mas a receita mais emblemática vem dos fornos da histórica cidade de Paracatu, conhecida como a capital do pão de queijo.

Arroz com Pequi e Carne de Sol

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Carne de sol – coxão mole	300	Gramas
Pequi	200	Gramas

Arroz	300	Gramas
Cebola	80	Gramas
Alho	20	Gramas
Banha de porco	40	Gramas
Sal	15	Gramas
Coentro	1/5	Maço
Cebolinha	1/2	Maço

Modo de preparo:

1. Deixar a carne de sol por molho em 8 horas, trocando a água de duas em duas horas.
2. Em seguida pique cubos pequenos e leve para a panela de pressão por 20 minutos.
3. Em uma panela aqueça a banha de porco e doure a cebola e o alho cortado em brunoise, acrescente os pequis higienizados, acrescente o sal, cubra com água e cozinhe em fogo médio.
4. Refogue a carne de sol.
5. Misture o arroz e a carne de sol, misture o coentro picado na ponta da faca. Decore com cebolinha.

Salada de Chuchu com Vagem

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Chuchu	300	Gramas
Vagem	200	Gramas
Cebola	150	Gramas
Salsinha	½	Maço
Açúcar	50	Gramas
Sal	20	Gramas
Limão	80	Gramas
Azeite extra virgem	50	Mililitros

Modo de preparo:

1. Descasque, corte e cozinhe o chuchu em água com sal.
2. Cozinhe as vagens em água com sal. Reserve.
3. Corte a cebola em julienne e deixe de molho em água gelada com açúcar por 30 minutos.

4. Faça uma vinagrete com o azeite, o limão e o sal. Misture a salsinha picada na ponta da faca na vinagrete, misture todos os ingredientes.
5. Mantenha sob refrigeração até a hora de servir.

Dourado em posta com Farofa de Banana Prata

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Peixe dourado em postas	1	Quilo
Limão	100	Gramas
Alho	15	Gramas
Coentro	1/5	Maço
Sal	20	Gramas
Pimenta do reino preta moída	5	Gramas
FAROFA DE BANANA		
Manteiga de garrafa	100	Gramas
Cebola	150	Gramas
Alho	20	Gramas
Banana prata	6	Unidade
Farinha de mandioca	300	Gramas
Sal	15	Gramas
Salsinha	1	Maço
Papel Manteiga	1	Rolo

1. Em um recipiente, tempere o peixe com o limão espremido, o alho picado e o sal. Coloque o ramo de coentro sobre o peixe e deixe marinando por 30 minutos.
2. Em uma panela, aqueça a manteiga de garrafa e refogue a cebola e o alho cortados em brunoise, junte a banana em rodelas, a farinha de mandioca e mexa delicadamente. Tempere com sal e salsinha.
3. Fazer um papilote com o papel manteiga e assar o peixe, 180ºC, por aproximadamente 30 minutos, ou até o peixe ficar cozido.

Peixe Seco com Abóbora

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Abóbora moranga grande e inteira	1	Unidade
Abóbora moranga em pedaços	200	Gramas
Curimatã de sol ou outro peixe seco	1	Kg
Alho	40	Gramas
Cebola	200	Gramas

Colorau	5	Gramas
Leite de coco	250	Mililitros
Pimentão vermelho	200	Gramas
Tomate	300	Gramas
Sal	30	Gramas
Azeite extra virgem	100	Mililitros
Pimenta do reino	5	Gramas
Salsinha	1	Maço

Modo de preparo:

1. Cubra a abóbora com alumínio e leve ao forno, 180ºC por 1 hora, ou até ficar macia. Retire do forno, corte uma tampa na abóbora e retire as sementes
2. Cortar o peixe em postas no tamanho desejado.
3. Deixá-las de molho em uma vasilha com água morna, suficiente para cobrir, por uma hora. Repetir esse processo por duas vezes, trocando de água. Provar o peixe e, se estiver muito salgado, deixar de molho por mais tempo.
4. Em uma panela, refogar no azeite, 80 gramas de cebola e o alho cortados em brunoise e o colorau.
5. Pôr as postas e, aos poucos, acrescentar toda a água. Por cima do peixe, despejar o restante da cebola, o pimentão, o tomate picado sem pele e sem sementes, e as fatias de abóbora que foram cortadas separadamente.
6. Tapar a panela e deixar cozinhar, sem mexer, por 30 minutos. Retirar do fogo, colocar o leite de coco, salpicar a salsinha e regar com azeite.
7. Coloque toda a preparação na abóbora ainda quente. Sirva bem quente.

Farofa de Feijão Fradinho

Feijão fradinho	300	Gramas
Bacon defumado	250	Gramas
Farinha de mandioca Biju	200	Gramas
Ovos	4	Unidades
Cebola	150	Gramas
Alho	20	Gramas
Colorau	5	Gramas
Salsinha	½	Maço
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Lavar o feijão fradinho e cozinhar em pressão por 20 minutos. Fritar o bacon e cubos, reservar.
2. Na mesma gordura, dourar a cebola e o alho cortados em brunoise, acrescentar o colorau. Acrescentar os ovos e mexer, até cozinhar. Acrescentar o feijão, a farinha de mandioca e mexer até incorporar os ingredientes.
3. Misturar o bacon e decorar com salsinha e cebolinha.

Feijão com Abóbora

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Feijão carioquinha	200	Gramas
Abóbora de pescoço	200	Gramas
Alho	20	Gramas
Sal	15	Gramas
Banha de porco	30	Gramas
Coentro	1	Ramo

Modo de preparo:

1. Cozinhar o feijão em pressão, por 20 minutos. Reservar.
2. Descascar e cozinhar a abóbora em água com sal.
3. Bater a abóbora no liquidificador, com o coentro, até obter um purê.
4. Em uma panela, derreter a banha de porco, refogar o alho amassado, acrescentar o feijão com o líquido, e o purê de abóbora, ajustar sal.
5. Cozinhar por 10 minutos, ou até engrossar o caldo.

Cozido Serraniense

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Coxão duro em cubos grandes	500	Gramas
Linguiça calabresa	200	Gramas
Bacon	120	Gramas
Abóbora	100	Gramas
Batata	100	Gramas
Batata doce	100	Gramas

Repolho verde (pequeno)	1	Unidade
Cenoura	100	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Alho	20	Gramas
Alho poró	1	Unidade
Tomate	100	Gramas
Cará	100	Gramas
Couve	1	Maço
Espiga de milho	2	Unidades
Sal	50	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Farinha de trigo	100	Gramas
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1 Tempere o coxão duro com um pouco de sal e pimenta. Passe na farinha de trigo.
2 Aqueça a banha em uma panela, e doure os pedaços de coxão duro. Reserve;
3 Na mesma panela, frite o bacon e a linguiça calabresa em cubos grandes; acrescente a cebola cortada em cubos grandes, o alho poró em rodelas, o pimentão em cubos médios, o alho picado e o tomate sem pele e sem sementes;
4 Após dourar, volte com a carne já frita, as espigas de milho cortadas, cubra com água quente e cozinhe em panela de pressão por aproximadamente 15 minutos;
5 Acrescente os demais legumes e verduras, ajuste o sal e cozinhe, sem pressão, mas com panela tampada, por aproximadamente 20 minutos, ou até os legumes estarem macios.
6 Finalize com cebolinha picada.

Aula Prática 5

Região Central, Oeste e Zona da Mata

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Ralador de milho
Bowls
Liquidificador

TÉCNICAS:
Pirão
Acamar (sobrepor ingredientes)
Refogar (pingar água)
Pochear
Cortes
Temperatura interna de cocção

A região Central é localizada no início do cerrado mineiro, este território conta com a cidade de Três Marias, onde a represa se torna uma despensa natural para os ingredientes de uma das mais saborosas receitas do centro ao norte do Estado. A partir de Três Marias, a moqueca de Surubim é marca registrada da culinária mineira até o município de Manga, no extremo norte, última cidade banhada pelo São Francisco em Minas Gerais.
A Região Oeste é uma das maiores bacias leiteiras do Brasil, com grande produção de doces. O milho é uma cultura muito grande na região, as receitas de milho são muito apreciadas em torno da BR262, de onde vem a receita da pamonha.
Zona da Mata, região dos antigos índios Puris, temos a brejaúba, uma espécie de palmito, muito utilizada com frango e costelinha suína.

Peixada de Mandi

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Peixe Mandi	700	Gramas
Tomate	400	Gramas

Cebola	200	Gramas
Alho	30	Gramas
Azeite extra virgem	100	Mililitros
Água	300	Mililitros
Sal	20	Gramas
Pimenta do reino	10	Gramas
Salsinha	1/2	Maço
Cebolinha	1/2	Maço
PIRÃO		
Molho do peixe	200	Mililitros
Água	200	Mililitros
Azeite extra virgem	30	Mililitros
Cebola	100	Gramas
Alho	15	Gramas
Farinha de mandioca	100	Gramas

Modo de preparo:

1. Numa panela de barro, coloque o azeite, refogue a cebola cortada em brunoise e o alho.
2. Coloque o tomate sem pele e sem semente, picado, deixe cozinhar de 10 a 15 minutos, com a panela tampada.
3. Quando o molho estiver pronto, adicionar as postas do peixe, e deixar cozinhar por 20 minutos.
4. Decorar com salsinha e cebolinha.

Para o pirão: Bater o molho no liquidificador, reservar. Em uma panela, acrescentar o azeite, a cebola em brunoise bem pequeno, o alho e dourar, acrescentar o molho batido, assim que ferver, acrescentar a salsinha picadinha, ajustar o tempero e dar o ponto com a farinha de mandioca. Deixar cozinhar de 5 a 10 minutos.

Frango com Palmito Brejaúba

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Frango Caipira limpo e em pedaços	½	Unidade
Cebola	200	Gramas
Alho	40	Gramas
Palmito Brejaúba	500	Gramas
Banha de porco	100	Gramas
Sal	30	Gramas
Agua	1	Litro
Salsinha	1	Maço
Cebolinha	1	Maço

Modo de preparo:

1. Em uma panela de ferro, aquecer a banha de porco, acrescentar a cebola cortada em brunoise médio, assim que dourar bastante, acrescentar os pedaços de frango, ir virando conforme os pedaços ficam dourados.
2. Fazer uma pasta do alho com o sal, e acrescentar ao frango, mexer para temperar todos os pedaços, ir acrescentando água quente aos poucos, cozinhar em panela tampada, por volta de 30 minutos.
3. Picar o palmito em rodelas grossas, e ferventar na água com sal por 5 minutos.
4. Colocar o palmito por cima do frango e cozinhar mais 15 minutos.
5. Finalizar com salsinha, cebolinha picadinhas e, cebola crua cortada e rodelas.

Moqueca de Surubim

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Peixe Surubim limpo e em postas	700	Gramas
Cebola	100	Gramas
Tomate	300	Gramas
Limão tahiti	100	Gramas
Alho	15	Gramas

Açafrão	5	Gramas
Coentro	1/3	Maço
Cebolinha	½	Maço
Pimentão amarelo	200	Gramas
Azeite extra virgem	50	Mililitros
Leite de coco	100	Mililitros
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas

Modo de preparo:

1. Temperar o peixe com suco de limão, sal e pimenta do reino. Marinar por 20 miutos.
2. Bater 200 gramas de tomate com 100 mililitros de água. Reservar.
3. Em uma panela de barro, acrescentar o azeite, o açafrão, o alho picado, a cebola cortada em julienne, tomate em cubos médios, o pimentão, o tomate batido e o peixe. Cozinhar por 20 minutos em fogo médio.
4. Acrescentar o leite de coco e o coentro. Ajustar os temperos. Cozinhar até o peixe ficar macio.
5. Decorar com salsinha picadinha.

Pamonha

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Espigas de milho – com a palha	10	Unidades
Leite integral	250	Mililitros
Água	250	Mililitros
Sal	5	Gramas
Manteiga	100	Gramas
Açúcar refinado	200	Gramas
Queijo meia cura	500	Gramas
Elástico de dinheiro	50	Unidades

Modo de preparo:

1. Coloque um caldeirão com aproximadamente 5 litros de água para ferver.
2. Descasque e limpe as espigas de milho. Reservar as palhas mais bonitas e lisas para embrulhar a pamonha.
3. Retire os grãos da espiga, com uma faca, a bata no liquidificador com a água e o leite.
4. Passe em uma peneira, espremendo o caldo. Se ficar muito líquido, acrescentar um pouco do bagaço do milho.
5. Coloque o creme do milho em um recipiente e misture com o sal, o açúcar e a manteiga derretida.
6. Quando a água do caldeirão estiver em ebulição, mergulhe rapidamente as palhas reservadas. Em seguida, monte os tubos das palhas para acondicionar a pamonha.
7. Com uma concha, coloque o creme dentro da palha, sem deixar escorrer.
8. Acrescente uma tira do queijo. Feche e amarre cada pamonha.
9. Coloque-as no caldeirão de água fervente.
10. Cozinhe por cerca de uma hora. Espete um garfo. Elas estarão cozidas quando estiverem firmes e a massa não grudar no garfo

Bisteca com farofa de vagem

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Bisteca de porco (bife)	1	Kg
Vagem	250	Gramas
Banha de porco	100	Gramas
Vinagre branco	100	Mililitros
Cebola	150 + 100	Gramas
Tomate	200	Gramas
Limão tahiti	120	Gramas
Alho	20	Gramas
Farinha de milho	200	Gramas
Ovo	4	Unidades
Sal	10	Gramas

Salsinha	¼	Maço
Pimenta do reino preta moída	3	Gramas

Modo de preparo:

Bisteca:

1 Temperar a bisteca com o suco do limão, metade do alho amassado, sal e pimenta do reino. Deixar marinar por 20 minutos;
2 Em uma panela, aquecer a banha de porco, fritar as bistecas, até ficarem douradas. Deglacear a panela com cebola cortada em julienne e o vinagre.

Farofa de vagem:

1 Higienizar e picar as vagens;
2 Em uma panela, aquecer a banha de porco, dourar a cebola e o alho cortados em brunoise pequeno, acrescentar a vagem, fritar;
3 Acrescentar os ovos, e mexer levemente.
4 Desligar o fogo, acrescentar a farinha de milho, ajustar sal e pimenta do reino.

Arroz com linguicinha

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	300	Gramas
Linguiça defumada fina	400	Gramas
Cebola	120	Gramas
Alho	20	Gramas
Sal	10	Gramas
Banha de porco	40	Gramas
Cebolinha	¼	Maço

Modo de preparo;

1 Em uma panela, aquecer a banha, e dourar a cebola e o alho cortados em brunoise;
2 Acrescentar a linguiça cortada em rodelas e fritar.

3 Acrescentar o arroz e fritar. Ajustar sal. Cobrir com água quente e cozinhar até o arroz ficar macio.
4 Finalizar com cebolinha picada.

Aula Prática 6

Região Triângulo Norte e Sul, Vale do Rio Doce e Vale do Aço

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Bowls

TÉCNICAS:
Pirão
Acamar
Ensopar
Refogar
Cortes
Selar
Deglacear
Temperatura interna de cocção

Moqueca de Pitu

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Pitu	700	Gramas
Tomate	300	Gramas
Cebola	200	Gramas
Limão	100	Gramas
Pimentão vermelho	150	Gramas
Louro	2	Folhas
Extrato de tomate	40	Gramas
Azeite	30	Mililitros
Colorau	5	Gramas
Coentro	1/5	Maço
Cebolinha	1,2	Maço
Farinha de mandioca	200	Gramas

Modo de preparo:

1. Limpar o crustáceo, tirar a cabeça e a tripa localizada na extremidade da cauda e marinar no limão.
2. Numa panela de barro, aquecer o azeite, o alho amassado e fritar o pimentão e a cebola, cortados em julienne, depois o tomate, sem pele e sem semente. Acrescentar o pitu, o louro e dois copos de água.
3. Tampar a panela e cozinhar por 10 a 15 minutos.
4. Enfeitar com cebolinha e coentro picadinhos.
5. Reservar três conchas do caldo para o pirão.
6. Para o pirão: Levar ao fogo o caldo da moqueca com a farinha de mandioca. A farinha deve ser colocada aos poucos, para não empelotar. Mexer para dissolver completamente a farinha, até ganhar consistência de um purê.

Galo com Macarrão

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Galo caipira limpo e em pedaços	½	Unidade
Macarrão tipo Talharim	300	Gramas
Banha de porco	100	Gramas
Alho	20	Gramas
Cebola	100	Gramas
Colorau	5	Gramas
Sal	20	Gramas
Cebolinha	1	Maço
Fundo de ave	2	Litros

Modo de preparo:

1. Aqueça a gordura em uma panela de ferro, refogue a cebola cortada em brunoise, o alho picado e o coloral, mexendo bem.
2. Deixe dourar e vá virando o galo. Acrescente o louro e a pimenta.
3. Vá colacando o fundo de ave quente aos poucos. Deixe o galo cozinhar com a panela tampada, por volta de 50 e 60 minutos. Ajuste os temperos.
4. Quando o galo estiver quase cozido, coloque mais um litro do fundo de aves e o macarrão cru. Cozinhe por mais 10 minutos.
5. Sirva com cebolinha picadinha.

Arroz com Jurubeba

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	300	Gramas
Jurubeba em conserva	200	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Cebola	120	Gramas
Alho	20	Gramas
Açafrão	5	Gramas
Cebolinha	½	Maço
Sal	15	Gramas

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aquecer a banha de porco, dourar a cebola e o alho cortados em brunoise, acrescentar o arroz e fritar, acrescentar o sal e o açafrão.
2. Acrescentar a jurubeba e cobrir com água. Fogo médio, panela tampada.
3. Servir com cebolinha picadinha.

Galinhada com Açafrão da Terra e Palmito

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Coxa e sobrecoxa de frango	500	Gramas
Alho	15	Gramas
Cebola	100	Gramas
Sal	20	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Açafrão	5	Gramas
ARROZ		
Arroz	400	Gramas
Pimenta de cheiro	1	Unidade
Alho	20	Gramas
Cebola	150	Gramas
Sal	15	Gramas
Cebolinha	½	Maço
Palmito pupunha in natura	2	Kgs
Salsinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Cortar e temperar os pedaços de frango com o alho em pasta, a cebola em pasta e o sal, esfregar bem.
2. Em uma panela grande, aquecer a banha de porco, adicionar cebola e o alho cortados em brunoise e dourar, acrescentar os pedaços de frango, fritando bem até dourar.
3. Acrescentar o açafrão da terra e misturar. Cozinhar até o frango ficar macio (adicionar água fervendo aos poucos, quando necessário) e formar um caldo escuro e espesso na panela.
4. Juntar o arroz. Fritar bem. Adicionar água fervente (o suficiente para cobrir o arroz). Temperar com sal.
5. Cozinhar até o arroz ficar macio, se necessário colocar mais um pouco de água fervente.
6. Ferventar o palmito em água com sal por 5 minutos.
7. Colocar o palmito cortado em rodelas por cima da galinhada.
8. Decorar com salsinha e cebolinha picadas.

Bife de panela com purê de mandioca

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
CARNE		
Patinho em bife	600	Gramas
Cebola	120	Gramas
Tomate	150	Gramas
Pimentão vermelho	120	Gramas
Alho	20	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Salsinha	¼	Maço
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino preta moída	3	Gramas
PURÊ		
Mandioca descascada	300	Gramas

Leite integral	300	Mililitros
Manteiga	50	Gramas
Cebola	50	Gramas
Alho	10	Gramas
Sal	5	Gramas
Pimenta do reino preta moída	2	Gramas

Modo de preparo:

Bife:

1 Temperar os bifes com sal e pimenta do reino. Reservar;
2 Retirar a pele do pimentão e cortar em cubos médios. Retirar a pele e sementes dos tomates e cortar em cubos médios;
3 Em uma panela de ferro, aquecer a banha, dourar a cebola e o alho cortados em brunoise, refogar o pimentão e o tomate;
4 Dispor os bifes na panela, cobrir com água quente e cozinhar com panela tampada, até a carne ficar macia. Retirar a carne e reduzir o molho.

Purê de mandioca:

1 Cozinhar a mandioca em panela de pressão, até ficar bem macia;
2 Ralar a cebola e o alho. Refogar levemente na manteiga;
3 Acrescentar a mandioca amassada e passada na peneira, acrescentar o suficiente de leite, para ficar em uma textura de purê. Ajustar sal e pimenta do reino.

Filé de traíra com legumes salteados

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Filé de traíra limpo	600	Gramas
Farinha de trigo	300	Gramas
Limão	150	Gramas
Sal	20	Gramas

Pimenta do reino preta moída	3	Gramas
Óleo de soja	1	Litro
Brócolis caipira	½	Maço
Cenoura	250	Gramas
Ervilha torta	200	Gramas
Manteiga	50	Gramas
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino preta moída	3	Gramas

Modo de preparo:

Peixe:

1. Temperar o peixe com o suco de limão, sal e pimenta do reino; deixar marinar por 10 minutos;
2. Passar os filés na farinha de trigo e fritar por imersão, até ficarem dourados.

Legumes:

1. Higienizar, cortar e branquear os legumes;
2. Em uma saltese, aquecer a manteiga, e saltear os legumes. Ajustar sal e pimenta do reino.

Aula Prática 7

Nova Cozinha Regionalista

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panela de pressão
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Bowls

TÉCNICAS:
Refogar
Chiffonadde fino
Empanamento simples
Purê
Fritura por imersão
Risoto
Caramelizar
Selar
Deglacear
Temperatura interna de cocção

Costelinha de Porco ao Molho de Rapadura

PRODUTOS	QUANTIDADE	UNIDADE
Costelinha de porco	1	Kg
Limão	100	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Alho	30	Gramas
Cebola	100	Gramas
Colorau	5	Gramas
Louro	1	Folha
Pimenta do reino	5	Gramas
Cebolinha	½	Maço
MOLHO DOURADO		

Manteiga	20	Gramas
Cebola	80	Gramas
Rapadura	150	Gramas
Vinagre	100	Mililitros
Mostarda amarela	30	Gramas

Modo de preparo:

1. Tempere a costelinha com o sal, a pimenta do reino e o limão.
2. Em uma panela, derreta a banha de porco, doure a cebola e o alho cortados em brunoise, acrescente o colorau e o louro, doure as costelinhas, vá colocando água quente aos poucos, cozinhe por volta de 40 minutos, panela tampada.
3. Para o molho: rale a rapadura.
4. Na mesma panela que foi feita a costelinha, acrescente a manteiga, doure a cebola em brunoise, acrescente os demais ingredientes, caso necessário, acrescente um pouco de água.
5. Regue a costelinha com o molho e decore com cebolinha picadinha.

Salada de Couve

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Couve	1	Maço
Tomate	300	Gramas
Cebola	100	Gramas
Limão	100	Gramas
Sal	15	Gramas

Modo de preparo:

1. Higienizar as folhas de couve, cortar em chifonade muito fino.
2. Cortar o tomate e a cebola em brunoise.
3. Misturar todos os ingredientes, temperar com o suco do limão e sal.

Tilápia com Purê de Cará

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Filé de tilápia	600	Kg
Limão	80	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Sal	15	Gramas
Alho	15	Gramas
Fubá	200	Gramas
Óleo de soja	1	Litro
PURÊ		
Cará	400	Gramas
Manteiga	50	Gramas
Alho	10	Gramas
Cebola	80	Gramas
Leite integral	300	Mililitros
Queijo meia cura	200	Gramas
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Tempere os filés com alho amassado, suco de limão, sal e pimenta do reino. Passe no fubá e reserve.
2. Aqueça o óleo e frite os filés por imersão. Reserve.
3. Cozinhe o cará. Amasse bem com um garfo.
4. Em uma panela aqueça a manteiga, coloque a pasta de cebola e o alho, doure.
5. Acrescente o cará, misture e vá acrescentando o leite aos poucos, até formar um purê consistente.
6. Ajuste o tempero, acrescente o queijo ralado, e desligue o fogo.
7. Cebolinha picadinha para decorar.

Mexidão

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE
Filé mignon	300	Gramas
Banha de porco	100	Gramas
Alho	50	Gramas
Cebola	80	Gramas
Cebola roxa	150	Gramas

Uva passa sem caroço	50	Gramas
Feijão vermelho	150	Gramas
Arroz	150	Gramas
Ovos	5	Unidades
Bacon defumado	200	Gramas
Farinha de mandioca	50	Gramas
Couve manteiga	1	Maço

Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão em panela de pressão por 20 minutos. Reserve.
2. Faça o arroz: em uma panela, derreta 20 gramas de banha de porco, doure a cebola cortada em brunoise, frite o arroz, acrescente sal, cubra com água e cozinhe em fogo brando. Reserve.
3. Em uma panela, aqueça 20 gramas de banha de porco, frite o filé cortado em iscas pequenas. Reserve.
4. Na mesma panela que foi feita a carne, frite o bacon em cubos. Reserve.
5. Na mesma panela, doure o alho bem picado, acrescente a cebola roxa cortada em cubos grandes, a uva passa, e os ovos, cozinhe os ovos e vá mexendo, acrescente salsinha picadinha, a carne, o feijão, o arroz, misture a farinha de mandioca, a couve picada em chifonade, desligue o fogo.
6. Ajuste os temperos, mexa bastante. Servir bem quente.

Risoto de Taioba com Banana da Terra

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Banana da terra madura	3	Unidades
Fundo de legumes	2	Litros
Manteiga de garrafa	100	Gramas
Cebola	80	Gramas
Taioba	1	Maço
Arroz arbóreo	200	Gramas
Vinho branco seco	200	Mililitros
Açúcar refinado	50	Gramas
Sal	15	Gramas
Queijo meia cura	150	Gramas

Modo de preparo:

1. Descasque as bananas e corte em rodeas de 1 centímetro. Das 3 bananas, corte as rodelas de 2, em quatro pedacinhos. Reserve.
2. As rodelas de banana restantes: aqueça uma frigideira e leve o açúcar com 10 gramas de manteiga, assim que virar uma calda, acrescente um pouco de água e coloque as rodelas de banana e cozinhar. Reservar.
3. Aqueça o caldo de legumes.
4. Em uma panela, aqueça 30 gramas de manteiga, coloque a cebola cortada em brunoise, até ficar translúcida.
5. Acrescente o arroz e 1/2 da taioba picada grosseiramente. Mexa sem parar, adicione o vinho branco, continue mexendo. Quando o vinho secar, junte o fundo quente e mais 1/2 da taioba.
6. Vá colocando o fundo aos poucos.
7. Acrescente a banana picada, desligue o fogo.
8. Adicione manteiga e o queijo ralado, misture e deixe descansar por 2 minutos.
9. Decore com a banana em rodela caramelizada.

Bolinho de quibebe recheado de pernil

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Abobora kabotiá	1	Kg
Manteiga	100	Gramas
Farinha de trigo	1	Kg
Fundo de legumes	1	Litro
Pernil em cubos	1	Kg
Pimentão amarelo	150	Gramas
Cebola	200	Gramas
Alho	20	Gramas
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino preta moída	3	Gramas
Salsinha	½	Maço

Farinha de rosca	500	Gramas
Ovo	6	Unidades
Óleo de soja	1	Litro

Modo de preparo:

Massa:

1 Cozinhar abóbora sem casaca e sem semente, em fundo de legumes até ficar bem macia. Amassar ainda quente.
2 Em uma panela, colocar a abóbora amassada, sal e manteiga. Dar ponto com farinha de trigo, até desgrudar do fundo da panela.
3 Sovar a massa ainda quente. Reservar.

Recheio:

1 Cozinhar o pernil em panela de pressão por 30 minutos, ou até o ponto de desfiar;
2 Em uma panela, refogue a cebola, o alho, e o pimentão, cortados em brunoise pequeno. Acrescentar a carne desfiada. Ajustar tempero.

Pegar uma porção da massa, abrir na palma da mão, colocar um pouco do recheio, fechar. Passar na farinha de trigo, ovo e farinha de rosca.

Fritar em imersão, até dourar. Escorrer em papel toalha.

Fígado com jiló

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Fígado bovino limpo	400	Gramas
Alho	30	Gramas
Azeite de oliva extra virgem	30	Mililitros
Leite integral	100	Mililitros
Jiló	300	Gramas
Vinagre branco	30	Mililitros

Cebola roxa	300	Gramas
Sal	20	Gramas
Óleo de girassol	200	Mililitros
Salsinha	½	Maço
Cachaça	100	Mililitros
Pão francês	4	Unidades
Limão	100	Gramas
Pimenta do reino preta moída	3	Gramas

Modo de preparo:

1 Fazer uma pasta de alho e misturar com o azeite e o leite. Deixar a carne marinando nessa mistura por 30 minutos.
2 Passar o jiló no mandolim e deixar de molho na água com vinagre para não oxidar;
3 Cortar a cebola roxa em julienne.
4 Em uma frigideira, ou panela de ferro. Aquecer o óleo, deixar a frigideira bem quente.
5 Selar os bifes de fígado dos dois lados. Retirar, cortar em tiras e voltar para a panela;
6 Assim que o fígado mudar de cor, acrescentar o jiló e a cebola.
7 Assim que a cebola e o jiló murcharem, flambar com a cachaça. Desligar o fogo.
8 Finalizar com salsinha picada, fatias de pão e fatias de limão.

Aula Prática 8

Frango, Quiabo e Polenta

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Facas
Fouet
Bowls

TÉCNICAS:
Cortes
Refogar
Fritura por imersão
Grelhar
Engrossar
Vinagrete

Frango com Quiabo – todas as bancadas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Sobrecoxa de frango	3	Kgs
Alho	120	Gramas
Cebola	800	Gramas
Açafrão	40	Gramas
Sal	80	Gramas
Pimenta do reino	20	Gramas
Banha de porco	600	Gramas
Quiabo (novo)	2	Kgs
Cebolinha	1	Maço

Modo de preparo:

1 Em uma panela, aqueça a banha de porco, doure o frango de todos os lados.
2 Acrescente a cebola cortada em julienne, alho amassado e o açafrão. Refogue bem e coloque água quente até cobrir o frango.

3 Cozinhe, sem deixar a carne desmanchar. Se necessário, acrescente mais água.
4 Limpe o quiabo, e corte as extremidades, metade do quiabo: corte em rodelas de aproximadamente 2 centímetros, fritar em banha de porco, quantidade suficiente para ser uma fritura por imersão.
5 Escorra, deixe secar. Em seguida misture no frango. Decorar com cebolinha picadinha.
6 A outra metade do quiabo: em uma frigideira untada, grelhar os quiabos, temperar com sal e servir.

Angu de Fubá – todas as bancadas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Fubá	600	Gramas
Alho	100	Gramas
Bacon defumado	400	Gramas
Cebolinha	1	Maço
Sal	40	Gramas
Água	1,920	Litros

Modo de preparo:

1 Em uma panela, coloque a água (não colocar toda a quantidade pedida), o dente de alho e o fubá, dissolva, mexendo bastante.
2 Ligue o fogo, vá mexendo sem parar.
3 Se estiver muito duro, acrescentar água quente. O angu fica pronto quando começar a desgrudar da panela.
4 Corte o bacon em cubos e frite. Reserve. Decore o angu com o bacon e a cebolinha.

Angu Lavado - todas as bancadas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Espigas de milho	12	Unidades
Água	800	Mililitros
Sal	40	Gramas

Modo de preparo:

1 Rale o milho usando um ralador bem fino.
2 Passe por uma peneira fina.

3 Leve o caldo de milho ao fogo, com metade da água, em uma panela de fundo grosso.
4 Mexa sem parar para não encaroçar.
5 Acrescente o restante da água aos poucos (caso necessite) e cozinhe.
6 Quando o angu soltar do fundo da panela, o prato está pronto. Tempere com sal.

Salada de Rúcula com tomate – todas as bancadas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Rúcula	2	Maços
Tomate	300	Gramas
Cebola	200	Gramas
Limão	150	Gramas
Azeite	200	Mililitros
Alho	60	Gramas
Sal	30	gramas

Modo de preparo:

1 Cortar o alho em lâminas e fritar (cuidado para não amargar).
2 Higienizar a rúcula. Cortar o tomate em cubos médios. Cortar a cebola em julienne.
3 Fazer um vinagrete com o limão, azeite e sal.
4 Temperar na hora de servir.
5 Salpicar o alho frito por cima.

Aula Prática 9

Confort Food Mineiro

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panela de pressão
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Bowls
Liquidificador

TÉCNICAS:
Marinar
Engrossar
Dourar
Ensopar
Queimar (dourar rapidamente a superfície da carne em fogo alto)
Fritar
Fritura por imersão
Temperatura interna de cocção

Vaca Atolada

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Costela de vaca cortada pedaços pequenos	500	Gramas
Banha de porco	100	Gramas
Cebola	100	Gramas
Alho	15	Gramas
Sal	40	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Mandioca descascada	500	Gramas
Salsinha	½	Maço
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1 Cozinhe a mandioca em água com sal, até ficar macia.
2 Tempere os pedaços de costela com o alho amassado, as cebolas cortadas em brunoise, o sal e a pimenta do reino.
3 Em uma panela de pressão, aqueça a banha de porco, e doure os pedaços de costela, mexendo para não queimar.
4 Cubra a carne com água quente e cozinhe na pressão, por aproximadamente 30 minutos.
5 Quando a carne estiver macia, acrescentar metade da mandioca cozida, mexendo até a mandioca desmanchar, formando um creme. Se necessário, acrescente mais água.
6 Coloque o restante da mandioca e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Ajuste os temperos.
7 Decore com salsinha e cebolinha picadas.

Arroz com Suã

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Suã de porco	500	Gramas
Arroz	200	Gramas
Banha de porco	30	Gramas
Sal	20	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Alho	20	Gramas
Cebolinha	1/5	Maço

Modo de preparo:

1 Tempere a suã com o sal, a pimenta do reino.
2 Em uma panela, aqueça a banha de porco e doure a suã. Acrescente o alho amassado, frite. Depois coloque água até cobrir a suã.
3 Cozinhe por uma hora, ou até ficar macio. Se for necessário, coloque mais água.
4 Retire o caldo e reserve.
5 Refogue o arroz junto com a suã cozida.
6 Use 4 xícaras do caldo da carne para cozinhar o arroz.
7 Ajuste os temperos. Decore com cebolinha. Sirva bem quente.

Creme de Espinafre com Banana da Terra

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Espinafre	1	Maço
Leite integral	1	Litro
Cebola	80	Gramas
Amido de milho	20	Gramas
Banana da terra	5	Unidades
Azeite extra virgem	50	Mililitros
Manteiga	50	Gramas
Alho	20	Gramas
Sal	20	Gramas
Queijo meia cura	250	Gramas

Modo de preparo:

1 Higienize as folhas do espinafre. Branqueie.
2 Bata no liquidificador o leite, o espinafre, a cebola e o amido de milho. Reserve.
3 Fatie as bananas da terra ao meio, no sentido do comprimento, pincele com azeite e doure ligeiramente em uma frigideira.
4 Aqueça a manteiga e refogue o alho e o sal. Despeje o caldo verde e mexa até obter um creme consistente.
5 Em uma vasilha refratária ou de barro, disponha uma camada de bananas, uma de creme e uma de queijo ralado.
6 Leve ao forno para gratinar por 10 minutos. Sirva bem quente.

Virada Picante

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Linguiça fresca de frango fina	600	Gramas
Banha de porco	20	Gramas
Cebola roxa	200	Gramas
MOLHO BOBO		
Pimenta dedo de moça	2	Unidades
Salsinha	1/3	Maço
Azeite extra virgem	100	Mililitros
Pão francês	6	Unidades

Modo de preparo:

1 Frite ou asse a linguiça, reserve (mantendo o formato original).
2 Corte a cebola roxa em cubos grandes e doure na banha de porco, mantendo-a crocante.
3 Coloque a cebola sobre a linguiça e cubra com o molho bobo.
4 Molho bobo: retire as sementes da pimenta e pique em brunoise pequeno, misture com a salsinha picada na ponta da faca e o azeite.

Escaldado de Farinha de Mandioca

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Banha de porco	15	Gramas
Alho	10	Gramas
Colorau	3	Gramas
Água	300	Mililitros
Louro	1	Folha
Ovo	2	Unidades
Farinha de mandioca	100	Gramas
Salsinha	¼	Maço
Cebolinha	¼	Maço
Sal	10	Gramas

Modo de preparo:

1 Faça uma pasta do alho com o sal.
2 Aqueça a gordura e doure o sal com o alho, acrescente o colorau, misture e adicione a água e a folha de louro.
3 Ao ferver, ajuste os temperos, quebre os ovos e coloque-os com cuidado na panela.
4 Quando os ovos começarem a cozinhar, rasgue-os levemente com uma colher e acrescente farinha aos poucos, em forma de chuvisco.
5 Não coloque muita farinha, e vá mexendo para evitar caroços.
6 Deixe cozinhar até atingir a consistência cremosa de um pirão.
7 Se estiver muito mole, coloque mais farinha aos poucos, mexendo sempre.
8 Sirva bem quente, decore com salsinha e cebolinha picadinhas.

Bolinho de Arroz

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	150	Gramas
Banha de porco	20	Gramas
Cebola	80	Gramas
Alho	20	Gramas
Talos do espinafre		
Ovos	3	Unidades
Sal	30	Gramas
Salsinha	½	Maço
Farinha de trigo	200	Gramas
Fermento químico em pó	10	Gramas
Queijo meia cura	200	Gramas
Óleo de soja	2	Litros

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aquecer a banha de porco, dourar o alho amassado, fritar o arroz, temperar com sal, cobrir com água e cozinhar. Reservar.
2. Cortar a cebola em brunoise, a salsinha na ponta da faca, e cortar os talos do espinafre, misturar ao arroz cozido.
3. Acrescentar os ovos batidos, a farinha de trigo, o fermento químico e o queijo ralado.
4. Aquecer o óleo. Com duas colheres dar o formato ao bolinho e colocar no óleo.
5. Escorrer e deixar secar em papel.

Aula Prática 10

Confort Food Mineiro - 2

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panela de pressão
Panela de barro
Panela de ferro
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Bowls

TÉCNICAS:
Cortes
Retalhar
Marinar
Guisar
Chifonade
Pontilhar (colocar pedaços de manteiga ou queijo sobre o alimento)
Refogar
Temperatura interna de cocção

Lombo ao Chico Mineiro

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Lombo de porco peça	1	Kg
Limão	100	Gramas
Sal	30	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Manteiga	100	Gramas
Salsinha	½	Maço
Cebola	100	Gramas
FAROFA		
Banha de porco	50	Gramas
Cebola	100	Gramas
Alho	10	Gramas
Couve	½	Maço
Farinha de milho	150	Gramas

Modo de preparo:

1 Para retalhar o lombo, use uma faca afiada e abra a peça ao meio, sem cortar até o fim, para não dividir a carne.
2 Vire a peça, que agora tem o formato de dois semicírculos ligados. Talhe cada um dos semicírculos, também sem chegar até o final.
3 A peça ficara parecida com um grande bife em formato retangular.
4 Tempere a peça com o sal e o suco do limão. Deixe descansar.
5 Esquente uma panela de fundo grosso, derreta a banha de porco, e frite bem o lombo.
6 Cortar a cebola em brunoise pequeno, a salsinha na ponta da faca e misturar na manteiga em ponto de pomada. Enrolar no filme plástico e levar para gelar.

Para a farofa:

1 Pique a couve em chifonade bem fino.
2 Aquecer a banha de porco, dourar a cebola e o alho em brunoise, junte a couve e refogue por 1 minuto.
3 Desligue o fogo, misture a farinha de milho, ajuste o tempero.
4 Na hora de servir, colocar pedaços da manteiga sobre o lombo.

Carne Moída com Ora Pro Nóbis

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Folhas de Ora Pro Nóbis	50	Unidades
Banha de porco	50	Gramas
Alho	20	Gramas
Cebola	100	Gramas
Patinho moído	400	Gramas
Pernil moído	300	Gramas
Sal	20	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas

Modo de preparo:

1 Higienize as folhas de ora pro nobis, e corte em chifonade bem fino.
2 Em uma panela, aqueça a banha de porco e refogue a cebola e o alho em brunoise, acrescente o patinho e o pernil moídos, mexendo bastante para não empelotar.

3 Deixe o caldo secar, cobra com água, ajuste sal e pimenta do reino, deixe cozinhar.
4 Em uma frigideira, refogue rapidamente o ora pro nóbis, misture com a carne e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até que o caldo seque mais um pouco.

Arroz Branco

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz	300	Gramas
Cebola	80	Gramas
Sal	15	Gramas
Alho	50	Gramas
Banha de porco	30	Mililitros

Modo de preparo:

1 Picar a cebola e o alho em brunoise, refogar na banha de porco, fritar o arroz.
2 Acrescentar sal e água quente até passar dois dedos acima do arroz, cozinhar em fogo médio.

Costelinha com Mamão Verde

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Mamão verde	1	Unidade
Bicarbonato de sódio	10	Gramas
Limão	100	Gramas
Cachaça	50	Mililitros
Costela suína	1	Kg
Banha de porco	100	Gramas
Alho	20	Gramas
Cebola	100	Gramas
Sal	20	Gramas
Colorau	5	Gramas
Louro	1	Folha
Pimenta do reino	5	Gramas
Salsinha	½	Maço
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1 Descasque e corte o mamão verde em pedaços compridos e deixe de molho na água com bicarbonato.
2 Em um bowl, junte o caldo dos limões, a cachaça e um pouco de água. Tempere as costelinhas com sal e pimenta do reino.
3 Em uma panela, junte a banha de porco e coloque as costelinhas, conforme frita, vá colocando o caldo, uma concha por vez. Colocou uma concha, assim que secar, coloca outra concha.
4 Colocar o alho amassado, o louro e o colorau.
5 Acrescente a cebola cortada em julienne, misture bem. Coloque o mamão verde, colocar mais um pouco de sal e pimenta do reino.
6 Baixar o fogo, cozinhar por 35 a 40 minutos. Se necessário, pingar mais água.
7 Decorar com salsinha e cebolinha picadinhas.

Dobradinha com Feijão Branco

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Dobradinha	400	Gramas
Limão	100	Gramas
Cachaça	150	Mililitros
Fubá grosso	100	Gramas
Tomate	250	Gramas
Cebola	80	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Alho	20	Gramas
Colorau	5	Gramas
Louro	2	Folhas
Feijão branco	150	Gramas
Linguiça calabresa	150	Gramas
Bacon defumado	150	Gramas
Sal	30	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Salsinha	½	Maço
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1 Cozinhar o feijão branco em panela de pressão, com o louro, por 20 minutos.
2 Corte a dobradinha em quadrados de 6 centímetros, leve ao fogo com água, o suco dos limões (não desprezar os limões) e a cachaça por 5 minutos.
3 Escorra e lave em água corrente, esfregando os limões, esfregue com o fubá também.
4 Esse processo deixa a dobradinha mais clara, e sem o cheiro forte.
5 Cozinhar a dobradinha em panela de pressão por 30 a 40 minutos.
6 Em uma panela, aqueça a banha de porco, acrescente a linguiça calabresa em rodelas e o bacon em cubos, frite até dourar,
7 Acrescente a cebola e o alho cortados em brunoise, acrescente o colorau e o tomate sem pele e sem semente.
8 Cozinhe por volta de 10 minutos.
9 Acrescente o feijão e a dobradinha cozidos. Ajuste os temperos. Decore com salsinha e cebolinha picadas. Sirva quente.

Jiló recheado

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
JILÓ		
Jiló	300	Gramas
Patinho moído	500	Gramas
Cebola	150	Gramas
Alho	20	Gramas
Óleo de girassol	50	Mililitros
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino moída	3	Gramas
Salsinha	1/3	Maço
MOLHO		
Tomate muito maduro	1	Kg
Óleo de girassol	50	Mililitros
Cebola	250	Gramas
Alho	20	Gramas
Sal	20	Gramas
Pimenta do reino moída	3	Gramas
Extrato de tomate	100	Gramas
Vinho tinto seco	150	Mililitros
Pão francês	6	Unidades
Manjericão	3	Ramos

Modo de preparo:

1 Ferventar os jilós por 5 minutos;
2 Em uma panela, refogar cebola e alho cortados em brunoise pequenos. Acrescentar tomate sem pele e sem semente.
3 Acrescente a carne moída e cozinhe, até não ficar muito líquido.
4 Ajuste sal, pimenta do reino e finalize com salsinha.
5 Corte “tampas” no jiló, retire a polpa, coloque o recheio.
6 Coloque sobre o molho e leve ao forno 180ºC por 20 minutos.

Molho:

1 Corte a cebola e o tomate em cubos grandes;
2 Refogue a cebola, depois o alho picado pequeno, após dourar, entre com o tomate, o extrato de tomate e o vinho.
3 Cozinhe em panela tampada. Nos minutos finais, acrescentar os ramos de manjericão.

Aula Prática 11

Quitandas

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Assadeira
Panelas de inox
Frigideira
Facas
Ralador
Bowls
Liquidificador

TÉCNICAS:
Assar
Fritura por imersão
Engrossar
Massa cozida

Escaldar (Polvilho azedo precisa ser escaldado, ou seja, colocado em líquido quente, para gelatinizar o amido e permitir a tal explosão da massa. Polvilho doce não exige esse processo.

Biscoito Frito de Polvilho

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Polvilho azedo	500	Gramas
Água fria	120	Mililitros
Óleo de milho	120	Mililitros
Ovos	3	Unidades
Queijo meia cura	100	Gramas
Fubá	20	Gramas
Sal	10	Gramas
Óleo de soja	1	Litro

Modo de preparo:

1. Coloque o polvilho em uma bacia e acrescente a água fria, misture a massa, esfregando o polvilho entre as mãos, até que fique soltinho.
2. Aqueça o óleo. Escalde o polvilho jogando o óleo quente sobre ele, sem parar de sovar. Deixe esfriar.
3. Acrescente os ovos, um a um, o queijo ralado e o fubá, misturando a massa, até o ponto de enrolar. Corrija o sal, se necessário.
4. Leve o óleo em fogo brando.
5. Enrole os biscoitos em bastão, ou rosca, e frite.
6. Deixe secar em papel toalha. Passe fubá nas mãos para ajudar a enrolar os biscoitos.

Broa Pau a Pique

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Água	500	mililitros
Manteiga	300	Gramas
Açúcar mascavo	150	Gramas
Leite integral	250	Mililitros
Erva doce	5	Gramas
Canela em pó	2	Gramas
Sal	3	Gramas
Fermento químico em pó	5	Gramas
Fubá de canjica	200	Gramas
Ovos	4	Unidades
Folha de bananeira	4	Unidades

Modo de preparo:

1. Em uma panela, levar para ferver: a água, o leite e a manteiga.
2. Assim que ferver, acrescentar o fubá aos poucos, mexendo sem parar.
3. Cozinhar até desgrudar do fundo da panela, transferir para um bowl.
4. Acrescentar os ovos, o açúcar, sal, canela em pó, erva doce, e o fermento químico.
5. Sovar até obter uma massa homogênea.
6. Dispor na folha de bananeira, enrolar. Assar a 180ºC por 40 minutos.

Curau de Milho Verde

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Espiga de milho	5	Unidades
Leite integral	500	Mililitros
Açúcar refinado	250	Gramas
Sal	2	Gramas
Canela em pó	10	Gramas
Canela em pau	3	Unidades

Modo de preparo:

1. Limpe as espigas de milho, tirando todos os fiapos. Corte os grãos bem rente a espiga. Bata no liquidificador o milho com o leite, passe por uma peneira.
2. Leve o líquido colhido ao fogo médio e acrescente o açúcar e o sal..
3. Mexa sem parar para não empelotar.
4. Mexa até engrossa e cozinhar, por volta de 20 minutos.
5. Disponha em um refratário, decore com a canela em pó e em pau. Pode ser servido quente ou frio.

Mingau de Fubá com Queijo Minas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Leite	500	Mililitros
Fubá	40	Gramas
Sal	3	Gramas
Manteiga	10	Gramas
Açúcar refinado	30	Gramas
Queijo meia cura	150	Gramas
Canela em pó	5	Gramas
Canela em pau	2	Unidade

Modo de preparo:

1. Coloque metade do leite para ferver.
2. Dissolva o fubá na outra metade do leite, e adicione ao leite fervendo, mexendo até cozinhar e ficar com consistência de mingau.
3. Acrescente sal, açúcar, manteiga e retire do fogo. Forre um prato com pedaços do queijo, junte o mingau bem quente e decore com canela.

Virado de Banana

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Banana nanica madura	6	Unidades
Manteiga	20	Gramas
Açúcar	60	Gramas
Queijo meia cura	200	Gramas
Farinha de milho	50	Gramas

Modo de preparo:

1. Em uma panela derreter a manteiga, acrescentar a banana em rodelas, fritar, acrescentar o açúcar, o queijo meia cura em pedaços pequenos, mexer bastante.
2. Desligar o fogo e acrescentar a farinha de milho. Pode ser servido quente ou frio.

Sequilhos

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Amido de milho	250	Gramas
Manteiga	125	Gramas
Ovos (só as gemas)	1	Unidades
Açúcar	100	Gramas
Papel manteiga	1	Rolo

Modo de preparo:

1. Coloque a metade do amido de milho em uma tigela, acrescente o açúcar, a manteiga e a gema, misture com as mãos e vá dando o ponto até formar uma massa bem *homogênea*.
2. Pegue pequenas porções de massa e forme bolinhas, coloque em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga, você pode marcar as bolinhas com um garfo.
3. Leve para assar por 10 a 15 minutos, assim que os biscoitos dourarem em baixo já pode tirar, os biscoitos devem ficar branquinhos por isso espere que dourem apenas na parte de baixo.

Rosquinha de Sal Amoníaco

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Farinha de trigo	250	Gramas
Leite	70	Mililitros
Manteiga	20	Gramas
Açúcar refinado	75	gramas
Sal amoníaco	5	Gramas
Ovo	1	Unidade
Limão	50	Gramas
Ovo – para pincelar	1	Unidade

Modo de preparo:

1. Levar para ferver: o leite e a manteiga.
2. Transferir para um bowl, acrescentar as raspas do limão, o açúcar, o sal amoníaco, misturar bem, acrescentar o ovo, e ir acrescentando a farinha de trigo.
3. Misturar até desgrudar das mãos.
4. Pincelar gema de ovo com leite assar a 180ºC, até ficarem dourados.

Broinha de Fubá de Canjica

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Ovos	5	Unidade
Açúcar refinado	120	Gramas
Leite integral	240	Mililitros
Óleo de milho	240	Mililitros
Sal	3	Gramas
Fubá de canjica	200	Gramas

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador, menos o fubá.
2. Despeje a mistura em um bowl e adicione o fubá aos poucos, mexendo bem, até formar uma massa lisa, mas mole.
3. Deixe descansar por 30 minutos. Misture novamente.
4. Em uma assadeira polvilhada com fubá (sem untar), faça queneles com o auxílio de duas colheres, ou utilize saco de confeiteiro.
5. Assar a 180ºC por 20 minutos.

Aula Prática 12

Pães e Bolos

UTENSÍLIOS:
Tábuas de corte
Panelas de inox
Assadeiras
Assadeira com furo no meio
Assadeira para bolo
Facas
Bowls
Liquidificador

TÉCNICAS:
Cortes
Fermentação
Assar
Untar

Escaldar (Polvilho azedo precisa ser escaldado, ou seja, colocado em líquido quente, para gelatinizar o amido e permitir a tal explosão da massa. Polvilho doce não exige esse processo.

Pão de Mandioca

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Fermento biológico seco	20	Gramas
Açúcar	30	Gramas
Farinha de trigo	750	Gramas
Água morna	120	Mililitros
Mandioca descascada	500	Gramas
Manteiga	40	Gramas
Ovo	1	Unidade
Sal	5	Gramas
Ovo (só a gema)	2	Unidades

Modo de preparo:

1. Cozinhar a mandioca em panela de pressão. Depois pesar 750 gramas dessa mandioca e amassar.

2. Em um bowl, adicione a farinha de trigo, o açúcar, o fermento seco, a manteiga em temperatura ambiente, a água, o ovo, sal e a mandioca cozida e amassada.
3. Sovar a massa por 10 minutos, ou até desgrudar das mãos. Se necessário, acrescente mais farinha de trigo.
4. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Porcionar a massa e bolear (50 gramas de massa crua).
5. Colocar em uma assadeira, pincelar gema de ovo e deixar crescer, até dobrar de volume.
6. Assar a 180ºC por 20 minutos, ou até estarem douradas.

Bolo de Fubá

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Fubá mimoso	200	Gramas
Farinha de trigo	170	Gramas
Açúcar refinado	350	Gramas
Ovos	4	Unidade
Óleo de milho	240	Mililitros
Leite	240	Mililitro
Fermento em pó	10	Gramas
Semente de erva doce	10	Gramas
Sal	3	Gramas

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 ºC. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, de 25 cm de diâmetro. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar.
2. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador.
3. Junte o óleo, o açúcar e o leite. Bata até ficar liso, por cerca de 5 minutos.
4. Transfira a mistura para uma tigela grande. Junte o fubá e a farinha, passando pela peneira.
5. Com um fouet, mexa delicadamente até a massa ficar lisa. Por último misture o fermento, as sementes de erva-doce e o sal. Despeje a massa do bolo na fôrma untada.
6. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 30 minutos. Para saber se o bolo está assado: espete um palito na massa, se sair limpo é sinal que o bolo está pronto; caso contrário, deixe por mais alguns minutos até que asse completamente.

Bolo de Milho Verde

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Espigas de milho	5	Unidades
Ovos	5	Unidades
Leite condensado	2	Latas
Óleo de milho	120	Mililitros
Leite de coco	200	Mililitros
Leite integral	300	Mililitros
Farinha de trigo	90	Gramas
Fermento químico em pó	10	gramas

Modo de preparo:

1. Limpe as espigas de milho, tirando todos os fiapos. Corte os grãos bem rente a espiga.
2. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador exceto a farinha e o fermento e liquidifique até homogenizar.
3. Despeje toda a mistura em um bowl e comece acrescentar a farinha de trigo aos poucos sempre peneirando antes, misture bem.
4. Finalize com o fermento dando apenas uma leve incorporada.
5. Despeje em uma fôrma untada e polvilhada farinha de trigo e leve em forno pré aquecido a 180°C aproximadamente 1 hora e 20 minutos.

Pão de Milho

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Água	480	Mililitros
Açúcar	100	Gramas
Sal	5	Gramas
Farinha Milho Fina	180	Gramas
Óleo de milho	60	Mililitros
Leite integral	120	Mililitros
Fermento seco	20	Gramas
Farinha de trigo	420	Gramas
Ovo	1	Unidade

Modo de preparo:

1. Primeiro, coloque a água, o açúcar, o sal e a farinha de milho numa panela. Leve ao fogo, mexendo até engrossar. Quando começar a grudar no fundo da panela é porque está pronto. Deixe esfriar um pouco.
2. Em um pequeno refratário, misture o óleo e o ovo.

3. Em um bowl, coloque 1/2 xícara de farinha de trigo, o fermento e o leite. Misture até virar um mingau. Acrescente nele as misturas da farinha de milho e do óleo. Sove adicionando o restante da farinha de trigo aos poucos, até a massa desgrudar das mãos.
4. Deixe crescer por uma hora numa vasilha coberta com um pano.
5. Após este tempo, transfira a massa para uma assadeira untada e polvilhada com farinha de milho. Dividir a massa em 4 partes. Deixe crescer novamente por mais uma hora.
6. Então, asse em forno a 180ºC por aproximadamente 35 minutos ou até ficar bem dourado e crocante por cima.

Pão de Queijo – Todas as bancadas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Polvilho azedo	1	Kgs
Ovos	10	Unidades
Sal	20	Gramas
Queijo meia cura	1	Kgs
Água	250	Mililitros
Leite	250	Mililitros
Óleo de milho	250	Mililitros

Modo de preparo:

1. Ferver a água, o leite, o óleo e o sal.
2. Em um bowl, colocar o polvilho e ir colocando o liquido aos poucos, esfregando nas mãos, para não ficar com grumos Não colocar todo o líquido.
3. Quando esfriar, abrir um buraco no meio e colocar os ovos inteiros.
4. Ir misturando os ovos com os dedos, depois ir misturando no polvilho.
5. Se estiver uma massa muito dura, acrescentar mais água. Sovar muito.
6. Quanto mais sovar, mais vai crescer.
7. Acrescentar o queijo meia cura ralado e misturar. Deixe uma vasilha com óleo para untar a mão. Fazer bolinhas.
8. Assar a 180ºC por 20 a 25 minutos.

Aula Prática 13

Doces

UTENSÍLIOS:
Termômetro
Tábuas de corte
Panelas de inox
Panela de cobre
Facas
Ralador
Bowls
Panela de Pressão

TÉCNICAS:
Redução
Engrossar
Conservar com açúcar
Caramelizar
Calda (ponto de fio)

Doce de Abóbora em Pedaços

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Abóbora para doce	1	Kg
Cal virgem – uso culinário	20	Gramas
Açúcar cristal	700	Gramas
Água	480	Mililitros
Cravo da índia	12	Unidades
Canela em pau	2	Unidades
Queijo Minas Fresco	1	Unidade

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a abóbora em cubos de 3 centímetros. Mistura a cal em 2 litros de água fria e despeja sobre as abóboras. Deixe-as na água por 2 horas. Escorra. Lave bem os pedaços de abóbora em água corrente.
2. Coloque a água em uma panela com o açúcar, os cravos e a canela em pau e leve ao fogo para ferver.
3. Fure de leve os pedaços de abóbora para que absorvam a calda e coloque-os na panela.

4. Deixe cozinhar em fogo baixo, sem mexer muito. Quando estiverem macios, retire os pedaços e coloque em uma compoteira.
5. Deixe a calda no fogo até engrossar.
6. Despeje sobre as abóboras. Sirva frio.

Doce de Banana

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Açúcar cristal	350	Gramas
Água	120	Mililitros
Canela em pau	2	Unidades
Banana nanica	5	Unidades
Sorvete Creme	1	Litros

Modo de preparo:

1. Coloque o açúcar em uma panela, fogo médio, virando a panela até caramelizar.
2. Acrescente a água, canela em pau e misture até ficar em ponto de fio fino.
3. Abaixe o fogo e coloque as bananas cortadas em rodelas.
4. Deixe ferver rapidamente (as bananas devem ficar firmes) Desligue o fogo e sirva com sorvete.

Goiabada Cascão

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Goiaba vermelha bem madura	1	Kg
Açúcar cristal	800	Gramas

Modo de preparo:

1. Higienizar muito bem as goiabas.
2. Cortar as extremidades e descartar, Cortar as goiabas ao meio e retirar a polpa com as sementes,
3. Bater a polpa com agua no liquidificador, e passar na peneira, descartar as sementes.
4. Levar na panela de fundo grosso, fogo médio, a polpa batida e coada, as goiabas e o açúcar.

5. Ficar mexendo sem parar. Depois de 20 minutos, diminuir o fogo, e continuar mexendo sem parar, para não grudar no fundo da panela.
6. O ponto correto, é quando começa a desgrudar do fundo da panela, e o doce demora a escorrer da colher.
7. Em uma assadeira pequena, ou travessa, colocar filme plástico, e dispor a goiabada (morna). Esperar esfriar totalmente.

Doce de Leite Pastoso

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Leite integral	2	Litros
Açúcar cristal	320	Gramas
Bicarbonato de sódio	4	Gramas

Modo de preparo:

1. Em um tacho de cobre, ou panela de fundo grosso, coloque os ingredientes e misture, fazendo movimentos de vai e vem até começar a borbulhar, abaixe o fogo e fique mexendo até chegar no ponto.
2. O ponto pode ver verificado: com um copo com água, adicione o doce aos poucos, se formarem pingos no fundo do copo, o doce está pronto.

Doce de Mamão com Coco

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Mamão formosa	300	Gramas
Água	500	Mililitros
Rapadura	250	Gramas
Coco ralado	200	Gramas
Canela em pau	2	Unidades

Modo de preparo:

1. Descascar o mamão e retirar as sementes, cortar em cubos médios.
2. Coloque para cozinhar na água por vinte minutos, raspe a rapadura e coloque na panela, aos poucos, para não ficar muito doce.
3. Acrescente o coco ralado e a canela em pau, deixe cozinhar por mais 30 minutos, ou até ficar bem cremoso. Retire a canela antes de servir.

Arroz Doce

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Arroz arbóreo	100	Gramas
Leite integral	250	Mililitros
Creme de leite fresco	200	Gramas
Açúcar refinado	50	Gramas
Baunilha	½	Fava
Canela em pau	1	Unidade
Noz moscada	2	Gramas
Laranja	50	Gramas
Sal	1	Gramas
Manteiga	15	Gramas

Modo de preparo:

1. Lave o arroz até que a água saia limpa, escorra. Coloque 1 litro de água para ferver, jogue o arroz e ferva por 3 minutos, escorra.
2. Em uma panela, junte o arroz, o leite, o creme de leite, o açúcar, a fava de baunilha, a canela, a noz moscada, o sal e as raspas da laranja.
3. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, panela semi tampada, mexa durante todo o tempo, de 20 a 30 minutos.
4. Desligue o fogo, retire a canela. Acrescente a manteiga e mexa bastante.

Canjica Doce

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Canjica branca	250	Gramas
Leite condensado	½	Lata
Coco ralado	100	Gramas
Leite integral	½	Litro
Canela em pau	1	Unidade
Amendoim torrado	200	Gramas

Modo de preparo:

1. Deixar a canjica de molho por 8 horas. Desprezar o liquido.
2. Cozinhar em panela de pressão por 30 minutos. Escorrer e reservar.
3. Em uma panela, colocar o leite, o leite condensado, o coco ralado, a canjica cozida e a canela, levar ao fogo médio até engrossar.

4. Retirar a canela, acrescentar o amendoim torrado, ligeiramente processado.

Queijadinha

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Açúcar refinado	250	Gramas
Coco ralado	100	Gramas
Farinha de trigo	100	Gramas
Manteiga	25	Gramas
Queijo meia cura	80	Gramas
Fermento químico em pó	5	Gramas
Leite integral	500	Mililitros
Ovos	3	Unidades
Forminha de papel para cup cake	50	Unidades

Modo de preparo:

1. Ralar o queijo meia cura.
2. Em um bowl misturar todos os ingredientes.
3. Colocar em forminhas de papel.
4. Assar a 180ºC por 45 minutos, ou até dourar.

Aula Prática 14

Delícias do Sul de Minas

UTENSÍLIOS:
Tábuas de corte
Panelas de inox
Panela de cobre
Frigideira
Assadeiras
Facas
Bowls
Multiprocessador

TÉCNICAS:
Cortes
Fermentação
Untar
Escaldar
Guisar
Molho contemporâneo

Pastel de Farinha de Milho de Pouso Alegre

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Farinha de milho moída	1	Kg
Polvilho azedo	300	Gramas
Sal	30	Gramas
Água	2	Litros
RECHEIOS		
Carne moída patinho	500	Gramas
Cebola	150	Gramas
Alho	20	Gramas
Batata	150	Gramas
Salsinha	1	Maço
Queijo meia cura	400	Gramas

Modo de preparo:

1. Recheio de carne, em uma panela, fritar a cebola e o alho em brunoise, acrescentar a carne moída, e mexer sem parar para não empelotar. Acrescentar

a batata cortada em cubos pequenos, temperar com sal e pimenta do reino. Finalizar com salsinha na ponta da faca. Deixar esfriar.
2. Misturar a farinha de milho, o polvilho azedo e o sal.
3. Escaldar aos poucos com água. Sovar bastante a massa.
4. Abrir em um cilindro, ou no rolo de massa, rechear e fritar em óleo a 160ºC. virando sem parar, para não rachar.
5. Retirar e deixar escorrer.

Pão Cheio de Santa Rita

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
MASSA		
Farinha de trigo	1	Kg
Leite integral	500+50	Mililitros
Fermento biológico fresco	50	Gramas
Ovos	4 + 1 (para pincelar)	Unidades
Sal	5	Gramas
Manteiga	250	Gramas
RECHEIO		
Linguiça fresca de porco	1	Kg
Azeitonas verde sem caroço	100	Gramas
Cebolinha	½	Maço
Alho	10	Gramas
Queijo fresco	500	Gramas
Queijo muçarela	200	Gramas
Sal	10	Gramas
Pimenta do reino	5	Gramas
Azeite extra virgem	100	Mililitros

Modo de preparo:

1. Dissolver o fermento em 50 mililitros de leite. Descansar. Misturar a farinha de trigo, os 500 mililitros de leite, os ovos e o sal. Misturar bem. Acrescentar a manteiga em pomada e acrescentar o fermento. Misturar bem.
2. Fritar a linguiça (sem a tripa) no azeite, com o alho em brunoise. Desligar o fogo, acrescentar a azeitona e a salsinha bem picadinha.
3. Em uma forma untada, colocar metade da massa, dispor metade do queijo fresco e muçarela. Colocar o recheio de linguiça. Colocar a outra metade do queijo,

cobrir com a outra metade da massa. Pincelar gema de ovo. Deixar descansar por 20 minutos. Assar a 180ºC de 30 a 40 minutos.

Pé de Moleque de Piranguinho

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Amendoim torrado e descascado	1	Kg
Água	250	Mililitros
Rapadura	1,2	Kg

Modo de preparo:

1. Cortar a rapadura em pedaços menores e levar ao fogo com água, mexer até derreter toda a rapadura.
2. Retirar a panela do fogo, e acrescentar o amendoim moído, mexendo bastante, até ficar homogêneo e brilhante.
3. Pegar uma assadeira e molhar com água.
4. Colocar a massa do pé de moleque ainda quente na assadeira e deixar esfriar.
5. Cortar no tamanho de 6x6 centímetros.

Lanche de Pernil da Feira

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Pernil suíno (lata)	1	Kg
Pão francês	12	Unidades
Tomate	300	Gramas
Cebola	300	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Azeite extra virgem	100	Mililitros
Vinagre de vinho branco	100	Mililitros
Salsinha	1	Maço
Queijo muçarela	400	Gramas
Óleo de milho	200	Gramas
Sal	30	Gramas
Pimenta do reino	10	Gramas

Modo de preparo:

1. Fazer um molho campana: cebola, tomate e pimentão em brunoise. Misturar com o azeite o vinagre, sal e pimenta do reino. Reservar.
2. Em uma frigideira, derreter um pouco da gordura da carne, acrescentar o pernil picado, fritar. Acrescentar o molho campana e cobrir com muçarela.
3. Rechear o pão.

Aula Prática 15

Caldos e Torresmo

UTENSÍLIOS:
Tábuas de corte
Panelas de inox
Panela de pressão
Facas
Bowls
Liquidificador

TÉCNICAS:
Cortes
Pochear
Ensopar
Guisar
Espessar
Fritar
Fritar por imersão
Pururucar

Caldo de Feijão

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Feijão vermelho	200	Gramas
Alho	30	Gramas
Banha de porco	50	Gramas
Sal	30	Gramas
Bacon defumado	150	Gramas
Linguiça calabresa	200	Gramas
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Cozinhar o feijão em pressão por 30 minutos. Bater no liquidificador com o líquido. Reservar.
2. Em uma panela, aquecer a banha de porco, fritar o bacon em cubos, e a linguiça calabresa em meia lua, juntar o alho amassado.

3. Acrescentar o feijão batido, temperar com sal. Decorar com cebolinha picadinha. Servir bem quente.

Caldo de Jerimum

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Banha de porco	30	Gramas
Alho	20	Gramas
Abóbora Jerimum bem madura	1	Kg
Sal	30	Gramas
Creme de leite fresco	500	Gramas
Cebolinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Descascar, retirar as sementes e cortar a abóbora em cubos.
2. Em uma panela, aquecer a banha de porco, dourar o alho amassado, junte a abóbora e cubra com água.
3. Acrescente o sal, e deixe cozinhar por 10 minutos, ou até ficar bem macia. Retire com uma escumadeira e reserve o caldo.
4. Bata a abóbora no liquidificador, misturando ao caldo.
5. Acrescente o creme de leite, mexendo bastante. Desligue o fogo.
6. Decore com cebolinha picadinha. Sirva bem quente.

Caldo de Mocotó

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Banha de porco	40	Gramas
Cebola	200	Gramas
Alho	30	Gramas
Pata de boi – limpas e cortadas	4	Unidades
Sal	40	Gramas
Pimenta de cheiro	4	Unidades
Tomates	400	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Cebolinha	½	Maço
Salsinha	½	Maço

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça a banha de corte e frite a cebola (100 gramas) e o alho cortados em brunoise, em seguida coloque o mocotó e deixe fritar até dourar.
2. Acrescente o sal, as pimentas amassadas, a salsinha e a cebolinha picadas na ponta da faca. Mexa bem.
3. Cubra com água quente e cozinhe até que o tutano e a pele soltem dos ossos.
4. Desligue o fogo. Retire os pedaços de tutano e pele, separe o caldo e reserve.
5. Descarte os ossos e pique o tutano e a pele. Reserve.
6. Em uma panela, aqueça a banha de porco, coloque os tomates bem picados, com pele e semente, a cebola em brunoise e o pimentão, refogue até ficar pastoso.
7. Acrescente o mocotó, a pele, e o caldo. Cozinhe em fogo brando até o caldo engrossar.
8. Corrija o tempero. Decore com cebolinha e salsinha. Sirva bem quente.

Canjiquinha

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Canjiquinha	300	Gramas
Banha de porco	40	Gramas
Alho	30	Gramas
Costelinha de porco	1	Kg
Água	50	Mililitros
Repolho branco	¼	Unidade
Salsinha	½	Maço
Sal	40	Gramas

Modo de preparo:

1. Coloque a canjiquinha de molho em água e deixe por uma hora. Escorra.
2. Esquente a banha de porco, doure metade do alho amassado, frite as costelinhas. 3
3. Quando estiverem douradas e macias, desligue o fogo e reserva na própria gordura.
4. Cozinhe a canjiquinha com meio litro de água e sal, mexendo até engrossar. Retire 4 colheres da gordura da fritura da costelinha e coloque em outra panela, junte o restante do alho amassado, frite, coloque a canjiquinha, adicione as costelinhas de porco, o repolho rasgado grosseiramente.
5. Decore com salsinha picadinha.

Torresmo – todas as bancadas

PRODUTO	QUANTIDADE	UNIDADE
Barriga de porco	3	Kgs
Sal	50	Gramas
Cachaça	200	Mililitros
Bicarbonato de sódio	40	Gramas
Banha de porco	1	Kg

Modo de preparo:

1. Seque muito bem a barriga, com papel. Corte a barriga em cubos. Tempere com sal, bicarbonato de sódio e a cachaça.
2. Coloque na panela a barriga de porco e a banha, ligue o fogo médio.
3. Deixe fritando até dourar levemente. Retire com uma escumadeira e reserve.
4. Congelar ou levar a geladeira.
5. Na mesma panela em que está a gordura, aqueça em fogo alto, quando estiver em temperatura alta, coloque as barrigas e mexa, até pururucar.
6. Retire com uma escumadeira e deixe secar.