## Olá, Internauta!

Conhecer o papel de cada ingrediente em uma receita é fundamental para que a descoberta de aromas e sabores seja surpreendente. A gastronomia nos presenteia neste curso com uma riqueza de sabores práticos e deliciosos.



Nas próximas páginas você vai relembrar tudo o que foi mostrado durante o curso de Conservas caseiras e antepastos. Os ingredientes, as quantidades, as técnicas de esterilização, envase e armazenamento e todo o preparo que você necessita conhecer para produzir seus próprios produtos. Além disso, a autora ensina as aplicações destas receitas, ou seja, como servir com torradas, grissinis e pães variados!

Esperamos que aproveite cada momento do curso que foi preparado com os melhores ingredientes eduK para você.

**Abraços,**

**Equipe eduK**

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

O preparo de conservas vem sendo praticado pelo homem há milhares de anos como uma forma de garantir sua sobrevivência em momentos em que há escassez de produtos ou mesmo nos períodos de inverno rigoroso ou calor extremo.

Existem alguns processos que são capazes de evitar ou mesmo interromper o processo de apodrecimento e deterioração dos alimentos. São eles:

- Refrigeração
- Congelamento
- Desidratação - Retirada de umidade
- Cura e secagem
- Concentração - compotas e geléias
- Aquecimento – fervura
- Ausência de Ar ( oxigênio) – vácuo
- Fermentação – lácteos, bebidas e legumes
- Defumação – carnes, aves e peixes



Conservantes naturais:

- Sal
- Açúcar
- Azeite
- Gorduras animais
- Álcool
- Vinagre

**Métodos de esterilização de embalagens para conservas:**

O material mais indicado para conservas por ter resistência e pouca troca de ar com o meio externo é o vidro, portanto devemos esterilizá-los conforme um dos processos citados abaixo:

**Banho-maria** : Coloque os vasilhames limpos e as tampas numa panela com água , tampe e deixe levantar fervura. Desligue o fogo, espere amornar e retire cuidadosamente estes frascos e seque por fora deixando sobre um pano limpo emborcados para que saia todo excesso de líquido e o calor residual seque os vidros.

**Forno** – Lave os recipientes e as tampas que usará para envasar com água quente. Deixe escorrer bem e leve-os ao forno médio ( 160 ˚C ) por 10 a 15 minutos.

**Micro-ondas:** Processo indicado para frascos com rosca sem partes metálicas. Coloque duas a três colheres de sopa de água nos frascos limpos e leve-os ao micro-ondas por 2 minutos . Escorra o excesso de água e deixe secar naturalmente emborcados sobre um pano limpo ou papel tolha.

**Cuidados no preparo e armazenamento:**
Os cuidados no preparo de conservas são a garantia para se obter produtos com validade e preservação das características originais e de sabor. Para tanto, devemos atentar para:

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

- Superfícies de trabalho, equipamentos e utensílios sempre limpos sem resíduos de alimentos;
- Panos e tolhas devem ser limpos e de uso exclusivo para o preparo de conservas – sempre que possível use papel toalha que pode ser descartado após o uso;
- Refrigeradores para armazenamento devem estar a 4°C;
- Frascos e embalagens devem ser esterilizados conforme citado acima;
- Legumes, frutas – quando não forem passar por cozimento, devem ser esterilizados numa solução de 01 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água filtrada - por 15 minutos.



Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Receitas

## Pepinos em conserva agridoce

Rendimento: 350 g

Ingredientes:
2 pepinos japoneses
1 colher (chá) de sal
1 1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho branco ou de maçã
03 colheres (sopa ) de açúcar
01 colher (chá ) sal
1 colher (sopa) de mostarda em grão
01 folha de louro



Modo de preparo:

1. Lave os pepinos muito bem sob água corrente. Com uma faca afiada, ou mandolina ou no processador de alimentos, corte os pepinos em rodelas finas. Reserve.
2. Salpique uma colher de chá de sal sobre os pepinos e reserve por aproximadamente 1 hora para que solte o líquido.
3. Escorra após essa uma hora de descanso e enxágue em água fria.
4. Numa panela média, coloque o vinagre, o açúcar e o sal , a folha de louro e as sementes de mostarda e leve ao fogo baixo. Quando ferver, desligue.
5. Disponha os pepinos nos vidros de conserva e cubra com essa mistura agridoce de vinagre ainda quente.
6. Feche os vidros e deixe-os emborcados até esfriarem.

## Cebolinha em conserva

Rendimento: 400 g

Ingredientes:
30 unidades cebolinhas descascadas
250 ml de vinagre de vinho
250 ml de água
01 colher de sopa de sal para cada litro de solução
2 dentes de alho
3 folhas de louro
1 colher de sopa de pimenta do reino preta (inteiras, sem moer)
1 colher de sopa de sementes de mostarda
1 colher de sopa de orégano
2 unidades cravo da índia

Modo de preparo:

1. Lave os cebolinhas muito bem sob água corrente. Coloque-as numa panela com água fervente por 5 minutos para que cozinhem levemente porém permaneçam crocantes.
2. Escorra e enxágue em água fria.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

3. Numa panela média, coloque o vinagre, o sal , as folhas de louro, os dentes de alho, o orégano, os cravos, a pimenta do reino inteira e as sementes de mostarda e leve ao fogo baixo. Quando ferver, desligue.
4. Coloque as cebolas no frasco e adicione a solução que está fervendo sobre as cebolas;
5. Espere esfriar um pouco e feche a tampa;
6. Quando esfriar, guarde na geladeira por no mínimo 3 semanas - quanto mais tempo ficar na conserva, mais sabor a cebola irá pegar dos condimentos

## Batata aperitivo em conserva



Rendimento: 1,3 kg

Ingredientes:
01 kg de batata bolinha
01 cebola roxa picadinha
3 dentes de alho
01 xícara (chá) de azeite/ óleo neutro
01 colher (sopa) de sal
04 colheres (sopa) de salsinha picada
01 colher (sopa) de orégano fresco ou seco
½ unidade pimenta dedo de moça - opcional
04 colheres(sopa) de vinagre branco
Azeite extra para cobrir as batatinhas – se necessário

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as batatas e com auxílio de um garfo faça furinhos na sua superfície.
2. Cozinhe as batatas em uma panela com água e sal - por aproximadamente 20 minutos. As batatas devem ficar macias porém ainda firmes.
3. No liquidificador ou processador bata a cebola, o alho, o azeite, o cheiro verde, o sal, a pimenta formando uma pasta líquida.
4. Coloque a pasta de tempero em uma panela e deixe refogar até que solte bem o aroma - em fogo baixo. Desligue o fogo e adicione as batatas já cozidas. Misture bem e deixe esfriar.
5. Acomode as batatas em um recipiente de vidro com tampa de sua preferência, adicione o vinagre e misture novamente, cubra com azeite até que todas as batatas estejam cobertas.
6. Misture bem e deixa na geladeira até o momento de servir.
7. Sirva como aperitivo frio ou morno.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Pimentões sem pele no azeite

Rendimento: 700 g – (2 potes de 350g)

Ingredientes:
03 unidades  pimentão vermelho
03 unidades pimentão amarelo
01 colher (chá) orégano – seco
01 colher (café) sal
QB pimenta do reino moída
½ xícara azeite extra-virgem
03 colheres (sopa) vinagre de maçã

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno na temperatura máxima – 200 ˚C a 250 ˚C.
2. Acomode os pimentões inteiros numa assadeira pincelada com azeite e leve ao forno por 20 a 25 minutos.
3. Tire do forno e coloque imediatamente dentro de um saquinho próprio para alimentos e dê um nó para acelerar o processo de retirada da pele;
4. Retire os cabos, corte ao meio, retire as sementes e a parte branca interna;
5. Fatie os pimentões em tiras grossas;
6. Em uma tigela cubra com os temperos, azeite e vinagre.
7. Coloque os pimentões nos potes esterilizados e complete com azeite para cobrir totalmente.
8. Vede, rotule e guarde sob refrigeração.
9. Utilize dentro de 01 mês.

## Alhos assados

Rendimento: 200 g

Ingredientes:
200 g alho graúdo
50 g azeite  - e mais a quantidade necessária para cobrir;
05 ramos tomilho fresco
05 ramos alecrim fresco
01 colher (chá) orégano seco
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e leve ao forno na temperatura média numa assadeira coberta com papel laminado por aproximadamente 30 minutos ou até que o alho esteja macio.
2. Espere esfriar e acomode em potes esterilizados.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

3. Cubra com azeite se necessário;
4. Vede, rotule e armazene na geladeira.

## Azeitonas temperadas

Rendimento: 300 g

Ingredientes:
150 g azeitona verde sem caroço
150 g azeitona preta sem caroço
01 colher (chá) semente de coentro
01 colher (chá) semente de erva doce
01 colher (chá) raspas de laranja/tangerina
01 pitada de pimenta calabresa
01 pitada de sal
01 colher (sopa) vinagre de vinho branco
05 colheres (sopa) azeite - ou mais - para cobrir as azeitonas;

Modo de preparo:

5. Misture todos os ingredientes exceto as azeitonas e prepare uma marinada
6. Coloque as azeitonas nos potes esterilizados.
7. Despeje a marinada sobre as azeitonas e complete com azeite até cobrir totalmente as azeitonas.
8. Vede, rotule e guarde na geladeira.
9. Após aberto consumir em 3 meses.

## Pimenta em conserva de azeite

Rendimento: 200 g

Ingredientes:
150 g pimentas frescas – a sua escolha ( variadas ou um tipo somente)
50 g azeite - ou mais - para cobrir.

Opcionais:
01 dente de alho descascado
01 colher (chá) cachaça
01 pedaço de 0,5 cm de gengibre fresco
01 folha de louro.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes (exceto a cachaça)e leve ao fogo numa panela de fundo grosso e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos.
2. Após este tempo deixe amornar e acomode num pote esterilizado ainda quente.
3. Cubra com mais azeite caso seja necessário.
4. Vede, rotule e guarde na geladeira após esfriar.



Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

5. Deixar descansar por 10 dias e então consumir.

**Dicas para uma conserva de pimenta em azeite:**

- O azeite deve ser extra virgem de primeira qualidade, pois eu pH é controlado e oferece maior garantia de conservação;
- Utilize apenas pimentas em perfeito estado, sem manchas ou qualquer outro tipo de marca em sua superfície;
- Retire sempre o talo das pimentas antes de preparar sua conserva;
- Faça quantidades pequenas que possam ser consumidas em períodos de tempo bem curtos (como de 4 a 6 semanas , por exemplo);
- Esterilize todos os utensílios que serão utilizados para o manuseio e armazenagem de sua conserva;
- Sempre deixe suas pimentas submersas no azeite. Reponha o azeite sempre que seu nível estiver próximo ao das pimentas mantidas em conserva;



Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Tomate seco artesanal no azeite

Rendimento: 500 g

Ingredientes:
02 kg tomates maduros e firmes (mais indicados – débora e italiano)
01 colher (sopa) sal
02 colheres (sopa) açúcar

Extras:
02 dentes de alho descascado e fatiado fino
150 ml azeite extra virgem
Ervas secas /frescas para guarnecer.

Modo de preparo:

1. Corte os tomates ao meio no sentido longitudinal.
2. Retire as sementes com auxílio de uma colher.
3. Acomode as metades dos tomates sobre uma grade que deve ser colocada sobre uma assadeira.
4. Misture o sal com o açúcar e salpique sobre os tomates. Deixe descansar por 30 minutos para que dessorem.
5. Pré-aqueça o forno a 100˚C - o ideal são 80˚C.
6. Escorra o líquido que se formou dentro de cada metade dos tomates e leve ao forno – sobre a grade para que o ar quente possa cicular e secar os tomates.
7. Após 1 hora vire os tomates com o corte para baixo e deixe no forno o tempo suficiente para que sequem totalmente mas ainda permaneçam macios.
8. Esta etapa deve durar de 4 a 6 horas dependendo do tamanho dos tomates.
9. Assim que estiverem frios, acomode-os num pote esterilizado, adicione o alho picado, as ervas e cubra com azeite.
10. Vede, rotule e guarde em geladeira.
11. Consumir no dia seguinte.

## Legumes mediterrâneos grelhados com ervas

Rendimento: 400 g

Ingredientes:
01 unidade abobrinha italiana média cortada em rodelas finas
01 unidade berinjela média cortada em rodelas finas
01 pimentão vermelho cortado em tiras grossas
01 pimentão amarelo cortado em tiras grossas
01 colher (sopa) alecrim fresco picado
01 colher (sopa) orégano fresco picado
01 folha de louro
Sal e pimenta a gosto
Azeite para cobrir – aproximadamente 100 ml

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Modo de preparo:

1. Grelhe todos os legumes numa grelha bem quente virando quando estiver bem marcado um dos lados.
2. Tempere com sal e pimenta e reserve.
3. Acomode os legumes nos potes fazendo camadas;
4. Cubra com azeite e ervas;
5. Vede, rotule e guarde em geladeira.
6. Consumir após 3 dias para que o sabor fique mais intenso.



## Molho pesto de manjericão

Rendimento: 400 g

Ingredientes:
150 g manjericão – só as folhas
30 g nozes
60 g parmesão ralado
01 dente de alho
50 g óleo de milho
200 g azeite
Sal e pimenta a gosto
Azeite para cobrir  se necessário– aproximadamente 50 ml

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até obter uma pasta homogênea;
2. Tempere com sal e pimenta a gosto;
3. Armazene em potes de vidro esterilizados;
4. Cubra com azeite se necessário;
5. Vede, rotule e guarde sob refrigeração.
6. Pode ser consumido imediatamente.

## Tapenade (azeitonas)

Rendimento: 400 g

Ingredientes
½  xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroço
½ xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço
1 colher (sopa) de alcaparras
20 g nozes
½ unidade dente de alho
06 colheres (sopa) de azeite
01 colher (sopa) de suco de 1 limão
QB folhas de manjericão tomilho fresco
QB folhas de salsinha fresca

Modo de Preparo

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

1. Coloque as azeitonas e as alcaparras numa peneira e lave sobre água corrente. Deixe escorrer bem.
2. Pique muito bem todas as azeitonas, as alcaparras, as nozes e o alho, até formar uma pasta.
3. Transfira esta a pasta para uma tigela o junte o azeite, o suco de limão, as folhas de tomilho e salsinha.
4. Acomode num pote esterilizado, cubra com azeite se necessário.
5. Vede, rotule e guarde sob refrigeração.

## Chimichurri



Rendimento: 150 g

Ingredientes:
02 colheres (sopa) orégano fresco
01 colher (sopa) orégano seco
02 colheres (sopa) tomilho fresco
1 xícara salsinha picada fino
01 folha de louro amassada
01 dente de alho picado
01 colher (café) sal
01 pitada de pimenta calabresa seca – opcional
2/3 xícara (chá) água
01 colher (sopa) vinagre de maçã
01 xícara (chá) azeite extra virgem

Modo de preparo:
1. Picar todas as ervas, o alho e juntar os demais ingredientes secos.
2. Juntar a água com o vinagre e o sal e levar para ferver.
3. Acrescentar esta salmoura morna sobre as ervas e adicione o azeite.
4. Envase em um pote esterilizado.
5. Vede, rotule e guarde em geladeira.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Ketchup artesanal

Rendimento: 500 g

Ingredientes:
01 kg tomate maduro em cubos
01 cenoura pequena em cubos
01 cebola pequena em cubos
03 colheres (sopa) salsão picado
01 pitada de cravo em pó
01 folha de louro
01 colher (chá) sal
150 ml vinagre de vinho tinto
60 g açúcar mascavo ou demerara

Modo de preparo:
1. Leve todos os ingredientes ao fogo numa panela média exceto o açúcar. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhando lentamente por 40 minutos, mexendo de tempos em tempos. Desligue o fogo.
2. Retire a folha de louro e bata no liquidificador até que fique homogêneo.
3. Passe por uma peneira e volte à panela adicionando o açúcar.
4. Leve ao fogo novamente para cozinhar por mais 10 minutos ou até que esteja espesso.
5. Envase, rotule e guarde em local fresco.
6. Após aberto, conservar em geladeira e consumir em até 15 dias.

## Ketchup de goiaba

Ingredientes:
01 kg goiaba vermelha madura sem casca e sem sementes
01 cenoura pequena em cubos
01 cebola pequena em cubos
03 colheres (sopa) salsão picado
01 pitada de cravo em pó
01 folha de louro
01 colher (chá) sal
02 colheres de (sopa) de extrato de tomate
100 ml vinagre de vinho tinto
50 g açúcar mascavo ou demerara

Modo de preparo:
1. Leve todos os ingredientes ao fogo numa panela média exceto o açúcar. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhando lentamente por 40 minutos, mexendo de tempos em tempos. Desligue o fogo.
2. Retire a folha de louro e bata no liquidificador até que fique homogêneo.
3. Passe por uma peneira  grossa e volte à panela adicionando o açúcar.
4. Leve ao fogo novamente para cozinhar por mais 10 minutos ou até que esteja espesso.
5. Envase, rotule e guarde em local fresco.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

6. Após aberto, conservar em geladeira e consumir em até 15 dias.

## Molho picante de pimenta

Rendimento: 350 g
Ingredientes
04 colheres (sopa) de óleo de milho ou azeite
01 cebola média  picada
03 colheres (sopa) alho picado
100 g pimenta dedo de moça sem sementes
01 colher (café) pimenta calabresa seca
01 folha de louro
200 g tomate pelatti – ou 2 tomates sem pele e sem sementes
1/3 de xícara (chá) de vinagre
1/3 xícara água
QS sal

Modo de preparo:

1. Aquecer o azeite e juntar a cebola, o alho. Cozinhar até que soltem seu aroma.
2. Juntar então as pimentas, o louro, o tomate, a água e o vinagre. Cozinhar por 30 minutos.
3. Assim que estiver morno, retire a folha de louro e bata no liquidificador.
4. Passar por peneira.
5. Coloque em recipientes esterilizados ainda quentes.
6. Vede, rotule e conserve em geladeira por até 2 meses.



Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Antepasto de abobrinha com alcaparra

Rendimento: 500 g
Ingredientes
04 abobrinhas italianas
02 colheres (sopa) sal
½ xícara de azeite extra-virgem
04 colheres (sopa) alho picado
01 pitada de pimenta calabresa seca
½ xícara alcaparras em conserva
10 folhas de hortelã picadinhas
Sal a gosto – se necessário
Azeite para cobrir – se necessário

Modo de preparo:

1. Ralar a abobrinha em ralador grosso sem utilizar o miolo.
2. Acomodar a abobrinha ralada em um escorredor de macarrão ou de arroz e salpicar 2 colheres de sopa de sal, mexendo bem.
3. Reserve por 30 minutos para que dessore.
4. Esprema as abobrinhas para retirar o excesso de água que desprendeu pela ação do sal.
5. Deve diminuir o volume pela metade. Assim que estiver bem seco, começar o preparo:
6. Aquecer o azeite e juntar o alho e refogar. Cozinhar até que solte seu aroma.
7. Adicione a pimenta, e então a abobrinha ralada bem seca.
8. Cozinhar por no máximo 3 a 5 minutos para que fique ainda crocante.
9. Ao final, acrescente as alcaparras bem lavadas e picadinhas, o hortelã e reserve.
10. Coloque em recipientes esterilizados ainda quentes.
11. Vede, rotule e conserve em geladeira por até 1 mês.

## Sardela

Rendimento: 450 g
04 pimentões vermelhos – retirar a parte branca interna e sementes;
06 colheres (sopa) de azeite
80g de anchova ou sardinha anchovada em óleo
04 dentes de alho picado
04 colheres (sopa) vinagre de vinho branco
01 pitada de pimenta calabresa – a gosto
01 lata de tomate pelatti
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela, coloque o alho e refogue

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

2. Acrescente os pimentões e deixe cozinhar mexendo sempre em fogo alto até que murchem levemente.
3. Adicione o vinagre e o tomate pelatti e deixe mais alguns minutos.
4. Passe a mistura no liquidificador, processador ou mixer.
5. Volte para a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir e ficar com textura pastosa.
7. Deixe esfriar e coloque em recipientes esterilizados ainda quentes.
8. Vede, rotule e conserve em geladeira por até 2 meses.
9. Se necessário cubra com uma fina camada de azeite para melhor conservação.



## Caponata ao forno

Rendimento: 600 g
Ingredientes:
01 berinjela média picada em cubos
01 abobrinha picada em cubos
01 pimentão amarelo picado em cubos
01 pimentão vermelho picado em cubos
01 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
02 cebolas médias picadas em cubos
03 dentes de alho picados
04 colheres de sopa de uva passa branca – opcional
01 colher (sopa) semente de erva doce
02 colheres (sopa) nozes picadas
01 xícara de azeite extra-virgem
½ xícara de salsinha picada
1/3 xícara de manjericão fresco picado
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Juntar todos os ingredientes em uma tigela e temperar com todos os aromáticos.
2. Adicionar o azeite, a uva passa e as nozes.
3. Deixar a salsinha e o manjericão para o final.
4. Pré-aquecer o forno;
5. Dispor a mistura em uma assadeira grande e levar ao forno 200˚C – sem papel laminado - por aproximadamente 30 a 40 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Retire do forno antes dos 10 últimos minutos e acrescente a salsinha picada e o manjericão.
7. Aproveite para testar o tempero – pode ser ajustado neste momento.
8. Volte para o forno para terminar o cozimento.
9. Coloque em recipientes esterilizados ainda quentes.
10. Vede, rotule e conserve em geladeira por até 1 mês.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Salmão curado com dill

Rendimento: 300 g

Ingredientes
500 g Salmão fresco com pele – sem espinhas nem escamas
70 g Sal grosso
70 g Açúcar refinado
02 colheres (sopa) Aneto fresco picado

Modo de preparo:
1. Preparar o salmão curado – Colocar o filé de salmão sobre o plástico filme, salpicar o aneto fresco picado. Misturar o sal e o açúcar e cobrir toda a peça.
2. Envolver com o filme plástico bem firme e fazer furos com uma faca do lado da carne – para que a cura possa pingar.
3. Deixar descansar por 12 a 24 horas sobre uma peneira com um tabuleiro por baixo para coletar a água.
4. Retirar o excesso da cura, lavar bem, secar e fazer lâminas bem finas.
5. Salpicar com mais aneto fresco opcional.

## "Rillete" de aves (patê rústico)

Rendimento: 600 g

500 g Coxa e sobrecoxa de frango desossada
200 g de bacon defumado ou pancetta
02 dentes de alho inteiros
250 ml Caldo de frango ou de legumes
01 bouquet garni (tomilho, salsinha, louro)

100 g Manteiga sem sal ou óleo de girassol
50 g cenoura picadinha ou ralada
50 g funcho (erva doce) picadinha
02 colheres de sopa de tomilho fresco picado
02 colheres de sopa de alecrim fresco picado
½ xícara de salsinha picada
½ unidade de suco de limão
Sal e Pimenta-do-reino em grãos moída na hora

Preparo

1. Em uma panela grande de fundo grosso, coloque o toucinho em pedaços para dourar. Em seguida acrescente os pedaços de carne e deixe dourar levemente.
2. Adicione o *bouquet garni*, os dentes de alho inteiros, a pimenta, pouco sal e o caldo.
3. Assim que levantar fervura, abaixe o sem deixar a água secar por pelo menos 40 minutos a 1 hora.
4. Quando a carne estiver desmanchando, ajuste o sal e retire do fogo.
5. Escorra a carne e desfie com ajuda de dois garfos.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

6. Deixe o líquido do cozimento reduzindo enquanto você desfia a carne.
7. Aqueça a manteiga em outra panela, refogue a cenoura e a erva doce.
8. Junte a carne desfiada, as ervas e o caldo reduzido com a gordura da carne.
9. Finalize com o suco de limão e verifique o sal e pimenta.
10. Coloque em formas refratárias e mantenha refrigerado por 15 dias cobertos com papel manteiga.
11. Sirva em temperatura ambiente.

## Palitos de massa folhada com parmesão

Rendimento: 400 g



Ingredientes
01 pacote de massa folhada congelada ( 400 g)
02 gemas
01 colher (sopa) água
01 pitada de sal
100 g parmesão ralado
Ervas frescas a gosto ou orégano seco

Modo de preparo:
1. Descongelar a massa folhada
2. Abrir a massa folhada na espessura de 0,5 cm – ainda gelada.
3. Misturar a gema com a água e o sal.
4. Pincelar esta mistura em toda superfície de massa folhada.
5. Levar para gelar por 10 minutos.
6. Pré-aquecer o forno a 200˚C.
7. Retirar da geladeira e fazer tiras de 0,5 cm de largura por 20 cm de altura aproximadamente.
8. Enrolar conforme demonstração;
9. Levar ao forno por 20 minutos ou até que estejam dourados e crocantes;
10. Reservar longe de umidade em potes vedados.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Pasta de tomate seco

Rendimento: 350 g

Ingredientes
100 g tomate seco artesanal em conserva de azeite e ervas
100 g ricota fresca
100 g cream cheese
50 ml creme de leite fresco
Sal e pimenta a gosto
Azeite se necessário para bater;



Modo de preparo
1. Juntar todos os ingredientes no processador e bater até obter uma pasta homogênea;
2. Temperar com sal e pimenta.
3. Guardar em geladeira em potes cobertos com papel manteiga e consumir em até 10 dias.

## "Hommus" - pasta de grão de bico e gergelim

Rendimento: 500 g

Ingredientes
400 g grão de bico cozido
50 g azeite extra virgem
Suco de meio limão thaiti
01 dente de alho
03 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
01 pitada de pimenta caiena
Sal e pimenta do reino a gosto
Azeite para guarnecer

Modo de preparo
1. Juntar todos os ingredientes no processador e bater até obter uma pasta homogênea;
2. Temperar com sal e pimenta.
3. Guardar em geladeira em potes cobertos com papel manteiga e consumir em até 15 dias.

## Patê de gorgonzola, ameixa e nozes

Rendimento: 400 g

Ingredientes
100 g queijo gorgonzola
100 g ricota fresca
100 g cream cheese
50 ml creme de leite fresco
04 unidades de ameixa seca sem caroço
04 colheres de sopa de nozes tostadas

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Sal e pimenta a gosto
Azeite se necessário para bater;

Modo de preparo

1. Juntar todos os ingredientes , com exceção das nozes tostadas, no processador e bater até obter uma pasta homogênea;
2. Temperar com sal e pimenta.
3. Retirar do processador e misturar as nozes.
4. Guardar em geladeira em potes cobertos com papel manteiga e consumir em até 10 dias.



## "Grissinis" de parmesão

Rendimento: 30 unidades

Ingredientes

| | | |
|---|---|---|
| 100 | g | Manteiga |
| 200 | g | Queijo grana padano ralado fino |
| 200 | g | Farinha de trigo |
| 02 | CS | Alecrim fresco picado |

Modo de preparo

1. Coloque em uma tigela a manteiga em temperatura pomada e misture o queijo. Depois acrescente a farinha e por último o sal.

Obs: Pode adicionar 01 pitada de páprica doce em substituição ao alecrim.

2. Deixar a massa resfriar por 30 minutos e abrir com auxílio de um rolo com a espessura de 0,5 cm.
3. Cortar com vazador nos formatos desejados aproximadamente 4 cm de diâmetro ou palitinhos.
4. Levar ao forno a 180˚C por 10 minutos ou até ficar dourado e crocante.
5. Reservar longe de umidade em potes vedados.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

## Compota de cebola roxa

Rendimento: 350 g

Ingredientes
03 colher (sopa) de azeite
500 g cebola roxa cortada ao meio e fatiada
80 ml de vinho tinto seco
02 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
02 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
03 colheres (sopa) de açúcar demerara



Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso e adicione a cebola roxa e o sal.
2. Deixe cozinhar a fogo baixo por 20 minutos até que fiquem bem macias e transparentes.
3. Adicione o vinho e os vinagres e deixe ferver e então adicione o açúcar.
4. Cozinhe em fogo médio até que todo líquido evapore.
5. Coloque em potes esterilizados ainda quentes
6. Cubra com discos de papel manteiga, vede, rotule.
7. Reserve por 15 dias na geladeira antes de consumir para que seus sabores possam se intensificar.
8. Após aberta conserve em geladeira por 15 dias.

## Compota de tomate e pimentão

Ingredientes
01 unidade pimentão amarelo sem pele nem sementes em cubos
01 unidade pimentão vermelho sem pele nem sementes em cubos
400 g  tomate sem pele nem sementes em cubos
01 cebola picada em cubos pequenos
200 g açúcar cristal
250 ml vinagre de vinho branco

Modo de preparo

1. Numa panela de fundo grosso coloque o vinagre e o açúcar
2. Assim que o açúcar dissolver, acrescentar todos os legumes e a cebola
3. Deixar cozinhando por volta de 45 minutos ou até atingir uma pasta brilhante;
4. Coloque em potes esterilizados ainda quentes
5. Cubra com discos de papel manteiga, vede, rotule.
6. Reserve por 15 dias na geladeira antes de consumir para que seus sabores possam se intensificar.
7. Após aberta conserve em geladeira por 15 dias.

## “Chutney” de ameixas frescas e secas

Rendimento: 700 g

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Ingredientes
500 g ameixa fresca sem caroço em lâminas
100 g maçã fatiada
60 g uva passa branca
50 g ameixa seca sem caroço em tiras
100 g cebola em fatias
120 g açúcar mascavo
1 colher (chá) sal
01 colher (café) de cravo em pó
01 colher (café) de gengibre em pó
01 pimenta dedo de moça sem sementes picada
300 ml de vinagre de vinho branco



Modo de preparo

1. Misture as frutas , os legumes e o açúcar em uma tigela.
2. Em uma panela de fundo grosso, coloque o vinagre com as especiarias, o sal e leve ao fogo até levantar fervura.
3. Neste momento junte a mistura de legumes e frutas.
4. Assim que tiver fervido mais uma vez, abaixe o fogo e deixe cozinhar lentamente mexendo de tempos em tempos até ficar bem consistente – aproximadamente 40 minutos a uma hora.
5. Coloque em potes esterilizados ainda quentes
6. Cubra com discos de papel manteiga, vede, rotule.
7. Reserve por 15 dias na geladeira antes de consumir para que seus sabores possam se intensificar.
8. Após aberta conserve em geladeira por 15 dias.

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

**Aula Bônus –**

**Azeites aromatizados**

**Azeite de ervas e limão siciliano**
Ingredientes:
200 ml azeite extra-virgem
½ xícara de ervas frescas inteiras
02 colheres (sopa) raspas de limão siciliano

**Azeite de tomate**
Ingredientes:
200 ml azeite extra-virgem
02 colheres de sopa de extrato de tomate
sal e pimenta a gosto



**Manteigas aromatizadas**

**Manteiga de alho, salsinha e páprica**
Ingredientes:
200 g manteiga sem sal
01 colher de sopa de alho picadinho
04 colheres de sopa de salsinha picadinha
01 colher (café) de páprica doce em pó
sal e pimenta a gosto

**Manteiga de ervas frescas**
200 g manteiga sem sal
02 colheres (sopa) tomilho fresco picado
02 colheres (sopa) de alecrim fresco picado
02 colheres (sopa) orégano fresco picado
sal e pimenta a gosto

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

# Receitas adicionais

**Antepasto de berinjela em tiras**
Rendimento: 400 g

Ingredientes
4 berinjelas médias sem casca fatiadas finamente
½ xícara (chá) de vinagre de limão
01 Colher (sopa) semente de erva doce
01 pimenta dedo de moça picadinha
01 xícara de azeite
1 colher (chá) alho picadinho
½ xícara de salsinha picadinha
sal a gosto

Modo de preparo:
Coloque as berinjelas sem casca em tirinhas muito finas de molho na água, com sal e o vinagre de limão
Deixe por aproximadamente 2 horas descansando. Após este tempo, esprema com as mãos o líquido escuro que se formou. As tirinhas de berinjela devem estar muito finas e secas.
Refogue o alho no azeite, as sementes de erva doce e a salsinha. Jogue este tempero sobre a berinjela seca. Acerte o sal.
Reserve por 24 antes de servir para que o sabor fique mais intenso.

**Antepasto de cogumelos frescos**
Rendimento: 350 g

Ingredientes
400 g cogumelos frescos variados ( shimeji, paris, shitake)
½ xícara de azeite
04 colheres de sopa de óleo de gergelim
03 dentes de alho picados
01 colher de sopa de gengibre picadinho
½ xícara de cebolinha picadinha
opcional – gergelim para salpicar e sal a gosto

Modo de fazer
Aqueça o azeite e refogue o alho e o gengibre. Junte os cogumelos e salteie por 5 minutos em fogo alto para que não soltem água.



Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Adicione a cebolinha, acerte o sal e finalize com o óleo de gergelim.

**Chutney de manga**
Rendimento 500 g

Ingredientes
2 mangas - tipo palmer
1 (sopa) de gengibre fresco ralado
½ cebola picada em cubos
1 dente de alho picado
1 canela em rama
½ pimentão vermelho picado em cubinhos
¼ de xícara (chá) de uvas-passas brancas
¼ de xícara (chá) de açúcar mascavo
1 colher (chá) de sal
¼ de xícara (chá) de vinagre de vinho branco
¼ de xícara (chá) de água

Modo de preparo
Coloque os cubos de manga em uma panela média (onde será preparado o chutney) e reserve.
Junte à panela com os cubos de manga o alho e a cebola picados, os cubinhos de pimentão, o gengibre ralado, a canela em rama, as uvas-passas, o açúcar, o sal, o vinagre de vinho branco e a água. Misture tudo e tampe a panela. Leve ao fogo baixo por 1 hora, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo (não esqueça de voltar a tampar a panela).
Desligue o fogo e deixe esfriar em temperatura ambiente. Transfira para potes de vidro esterilizados e conserve na geladeira por até 3 semanas.

**Chutney de abacaxi**
Rendimento: 450 g

Ingredientes
01 abacaxi pérola em cubos– sem a parte central
01 cebola grande em cubos
01 pimenta dedo de moça sem sementes picadinha
02 colheres (sopa) de gengibre picadinho
01 unidade (4 cm) canela em pau



Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

01 xícara de vinagre branco
½ xícara de açúcar refinado
½ xícara de açúcar mascavo
04 colheres (sopa) de uva passa branca

Modo de preparo
Levar ao fogo numa panela grande o vinagre com as especiarias até ferver. Juntar o abacaxi em cubos e cozinhar até que esteja td bem macio – aprox.. 30 minutos. Neste momento, acrescentar os açúcares. Cozinhar então mais uns 15 minutos em fogo baixo até chegar ao ponto de compota.



**Dicas de serviço**

Escolha sempre variados tipos de pães e torradas para montar uma mesa de canapés.

As variedades de pães mais interessantes para serem empregados como base de canapés são:

- Pães italianos
- Baguettes
- Pão de centeio – tipo alemão
- Ciabatta

Além destas bases, podemos também usar crepes e panquecas como base de canapés, basta fazermos versões reduzidas de aproximadamente 3 cm de diamentro.

Uma mesa de canapés e antepastos rica e bem montada deverá sempre conter - embutidos, queijos variados, conservas ( pimentões, azeitonas, picles) , além de mostardas, geleias e chutneys.

Sugestão de canapés com os produtos que fizemos ao longo do curso:

- Canapé de pimentões em conserva com patê de gorgonzola
- Canapé de gorgonzola com compota de cebolas roxas
- Canapé de tomate seco com tapenade de azeitonas
- Canapé de tomate seco com pesto de manjericão
- Canapé de caponata e lascas de parmesão
- Canapé de salmão curado e creme azedo
- Canapé de frios com cebolinhas em conserva

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Todos os direitos reservados. eduK.com.br
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).