



CHEF ROBSON ROBERTO

APOSTILA



MASSA LOWCARB

Ingredientes

- 200g de farinha de banana verde
- 20g de espessante (cmc + goma xantana)
- 2 ovos
- água até dar o ponto

MASSA DE SALSA

Ingredientes

- mix de farinha sem glúten (farinha de arroz + fécula de batata + fécula de mandioca)
- espessante (cmc + goma xantana)
- água até dar o ponto
- salsa à gosto

MASSA DE PIMENTA

Ingredientes

- 300g de farinha de trigo
- pimenta calabresa à gosto
- 2 ovos
- água até dar o ponto da massa

MASSA DE LIMÃO SICILIANO

Ingredientes

- 300g de farinha de trigo
- 10g açafrão-da-terra
- raspas de 2 limões siciliano
- 2 ovos
- água até dar o ponto da massa

MASSA DE ERVA-MATE

Ingredientes

- 300g de farinha de trigo
- 30g erva-mate peneirada
- 2 ovos
- água até dar o ponto da massa

MASSA DE COUVE

Ingredientes

- 300g farinha de trigo
- 1 maço de couve
- 2 ovos

MASSA DE CENOURA

Ingredientes

- 300g de farinha de trigo
- 200g cenoura cozida com casca
- 2 ovos

MASSA DE BETERRABA

Ingredientes

- 300g farinha de trigo
- 200g beterraba cozida com casca
- 2 ovos

MASSA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 300g farinha de trigo
- 30g chocolate 50% cacau
- 2 ovos
- água até dar o ponto

MASSA DE AZEITONA

Ingredientes

- 300g farinha de trigo
- 40g de azeitonas pretas
- 2 ovos

MASSA DE AÇAFRÃO

Ingredientes

- 300 g mix de farinha
- 10 g de açafrão
- 10 g de goma
- 3 ovos
- 80 ml de água até dar o ponto



MONTAGEM DAS LASANHAS



LASANHA LOWCARB

Ingredientes

- massa lowcarb
- 1 berinjela em cubos
- 1 abobrinha em cubos
- 200g queijo prato
- 50g soffrito
- 50ml azeite
- sal à gosto
- molho ao sugo

LASANHA VEGANA

Ingredientes

- massa de salsa
- 50g de shimeji branco
- 50g de shitake
- 50g de soffrito
- azeite
- sal à gosto
- molho branco vegano

LASANHA NORDESTINA

Ingredientes

- massa de pimenta
- 100g de carne seca
- 50g de manteiga
- 50g de soffrito
- orégano fresco à gosto
- pimenta calabresa à gosto
- sal à gosto
- 200g queijo mussarela
- molho ao sugo

LASANHA DE FRANGO CREMOSO

Ingredientes

- massa de açafrão-da-terra
- 300g de frango cozido desfiado
- 50g de milho verde
- salsa à gosto
- 50g de requeijão
- 50g de sofrito
- 50ml de azeite
- 200g de queijo mussarela
- molho ao sugo

LASANHA DE CHIMARRÃO

Ingredientes

- massa de erva-mate
- 100g de pinhão
- 50g de queijo gorgonzola
- 50g de queijo provolone
- 50g de queijo parmesão
- 50g de requeijão (catupiry)
- 200g de molho branco
- 200g de queijo mussarela

LASANHA DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- massa de couve
- 100g de brócolis
- 50g de bacon
- 50g de soffrito
- 50ml de azeite
- 200ml de molho branco
- 200g de queijo mussarela
- sal à gosto

LASANHA DE BOLONHESA

Ingredientes

- massa de cenoura
- 150g de queijo mussarela
- 150g de presunto
- molho bolonhesa

LASANHA 4 QUEIJOS

Ingredientes

- massa de beterraba
- 2 limões raspas de limão siciliano
- 50g de queijo mussarela
- 50g de queijo prata
- 50g de queijo gorgonzola
- 50g de queijo provolone
- molho rose

LASANHA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- massa de chocolate
- 50g de manteiga sem sal
- 20g de açúcar
- 100g de nutella
- 100g de morangos
- 200g de queijo mussarela

LASANHA NATALINA DO CHEF

Ingredientes

- massa de azeitona
- 200g bacalhau
- 50g soffrito
- 50ml azeite
- orégano fresco à gosto
- salsa à gosto
- 50g nozes picada
- 50g uvas passas
- 200g queijo mussarela
- molho ao sugo
- molho branco

SOFRITO - BASE PARA MOLHOS E RECHEIOS

Ingredientes

500g de cebola
200g de salsão
200g de cenoura
50g de alho

Modo de Preparo

Processe bem todos os ingredientes e reserve para ser usado como base para molhos e recheios.

Obs: Após processado ele pode também ser congelado para ser usado conforme sua necessidade.

MOLHO AO SUGO

Ingredientes

1 kg de tomate pelado
300g de soffrito (para 1kg
de tomate 300g de
soffrito)
50 ml de vinho tinto
suave
Bouquet garni
(manjeriçã, orégano,
alecrim)
50ml de azeite

Modo de Preparo

Aqueça o óleo e adicione o soffrito, quando começar a fritar adicione o vinho e espere evaporar, em seguida adicione os tomates pelados. Adicione o bouquet garni e deixe cozinhar em fogo baixo por 1h a 1:30h. Utilize o mix para deixar o molho fino.

MOLHO BOLONHESA

Ingredientes

300g carne moída

- (para cada 300g de
- carne, 150g de
- soffrito)

1l de molho ao sugo

- (1l de molho ao sugo
- para 300g de carne
- moída)

150g de soffrito

Óleo

Modo de Preparo

Refogue o soffrito no azeite, em seguida adicione um toque de vinho tinto. Acrescente a carne moída e deixe refogar bem. Adicione o sal e conforme a carne for fritando, vá mexendo para não embolar. Assim que a carne moída estiver pronta, adicione o molho ao sugo.

MOLHO BRANCO

Ingredientes

100g de manteiga

100g de farinha

1l de leite

Pimenta, sal e noz-

- moscada á gosto

Modo de Preparo

Adicione a manteiga, em seguida a farinha e mexa bem com um fue. Coloque o leite em pequenas quantidades e continue mexendo bem. Quando chegar ao ponto tempere com a noz-moscada, pimenta e o sal á gosto.

MOLHO BRANCO VEGANO

Ingredientes

- 100g de amêndoas (para
- cada 1 litro de água)
- 100g de mix de farinha
- 1/2 cebola picada
- Noz-moscada à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Para o leite de amêndoas, coloque uma panela com água para ferver, assim que levantar fervura coloque as amêndoas e deixe cozinhar por 2 minutos, retire e coloque em uma travessa com água fria e comece a descascar as amêndoas. Bata as amêndoas com um litro de água no liquidificador. Agora aqueça o óleo e refogue a cebola. Adicione o mix de farinha e mexa com um fue, adicione aos poucos o leite de amêndoas e continue mexendo. Tempere com sal e noz-moscada ralada à gosto.

MOLHO ROSE

Ingredientes

- 500g molho ao sugo
- 500g molho branco

Modo de Preparo

Misture até que fique homogêneo.

#DicadoChef

- Utilize o molho bem espesso, assim evita que a lasanha fique com muita água após o descongelamento.
- Aguarde a lasanha esfriar totalmente para depois congelar, assim também evita que ela junte água.

Conservação:

5 dias na geladeira
3 meses congelado

Descongelamento:

10 minutos no microondas