

NHOQUES E LASANHAS:

FAÇA E VENDA

COM MARGELY MARQUES



edu **K**



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "NHOQUES E LASANHAS: FAÇA E VENDA" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR). CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTES MATERIAIS SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

OLÁ INTERNauta,

Você já saboreou um bom nhoque de abóbora ou de batata doce? Se provar, não irá esquecer... Lasanhas e nhoques são pratos tradicionais italianos que ganharam o mercado e o paladar dos brasileiros.

A eduk em parceria com a culinária Marcely Marques, que produz e comercializa estes produtos com sabor inigualável, nos traz um curso onde você aprende de forma bastante simples as técnicas para manusear as farinhas, fazer o cozimento correto, a cilindragem da massa, os recheios, como embalar, e, também, como comercializar estes produtos de forma prática e sem segredos. Além de tipos de molhos que combinam bem com as massas, você irá aprender lasanha de bacalhau, vegetariana, quatro queijos, nhoque de abóbora, mandioquinha, batata doce, espinafre, beterraba e muito mais. Com todo esse aprendizado, você poderá entrar neste mercado ou inovar seu cardápio.

APROVEITE O CONTEÚDO
EQUIPE EDUK



MASSA BÁSICA



Durabilidade: 4 dias sob refrigeração e 90 dias congelada



Rendimento: 1 kg de massa

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo
- 50 g de amido de milho
- 250 g de ovos
- 25 g de manteiga
- 5 l de água
- 25 g de sal grosso

PREPARO

- Coloque a farinha de trigo e o amido em uma superfície e faça uma cova ao meio acrescentando os ovos e a manteiga
- Amasse todos os ingredientes até obter uma massa firme
- Em uma superfície lisa deixe a massa descansar envolta em uma película de filme PVC
- Deixe a massa descansar por duas horas
- Abra a massa com o auxílio de um cilindro
- Em uma panela grande coloque a água para ferver e junte o sal grosso
- Cozinhe a massa em água fervente por aproximadamente 5 minutos
- Seque a massa
- Empregue na montagem das lasanhas

DICA DA AUTORA



- Usa-se 1 litro de água para cada 100 g de massa

MOLHO POMODORO



Durabilidade: 4 dias sob refrigeração
e 90 dias congelado



Rendimento: 2 kg

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates italianos maduros
- 2 l de água
- 30 g de alho
- 50 ml de azeite
- 100 g cebola picada
- 10 g de sal
- 20 g de açúcar
- 10 folhas de manjeriço

PREPARO

- Lave bem os tomates e faça um risco em X nas duas extremidades do tomate
- Em uma panela coloque dois litros de água em fogo alto, quando a água ferver, coloque os tomates
- Quando a pele se soltar, como auxílio de uma escumadeira transfira os tomates para uma tigela com gelo. Esse choque térmico faz com que a pele se solte com mais facilidade
- Retire a pele dos tomates, bata os tomates no liquidificador
- Doure o alho no azeite
- Acrescente a cebola deixe dourar levemente
- Acrescente os tomates, o sal, o açúcar cozinhe em fogo baixo por uma hora
- Acrescente as folhas de manjeriço

MOLHO BECHAMEL I



Durabilidade: 3 dias refrigerado não aconselho congelamento



Rendimento: 1 kg

INGREDIENTES

- 50 g de manteiga
- 50 g de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 500 g de requeijão cremoso
- Sal (Q.B.)

PREPARO

- Coloque numa panela a manteiga e leve ao fogo para derreter
- Junte a farinha de trigo e frite, sem deixar dourar
- Aos poucos, adicione o leite e mexa até engrossar
- Acrescente o requeijão e sal, se necessário.

LASANHA DE BACALHAU



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 2,5 kg

INGREDIENTES

Recheio de bacalhau

- 50 ml de azeite
- 50 g de alhos amassados
- 150 g cebola picada
- 1 kg de bacalhau dessalgado cozido e desfiado
- 50 g de salsinha picada

PREPARO

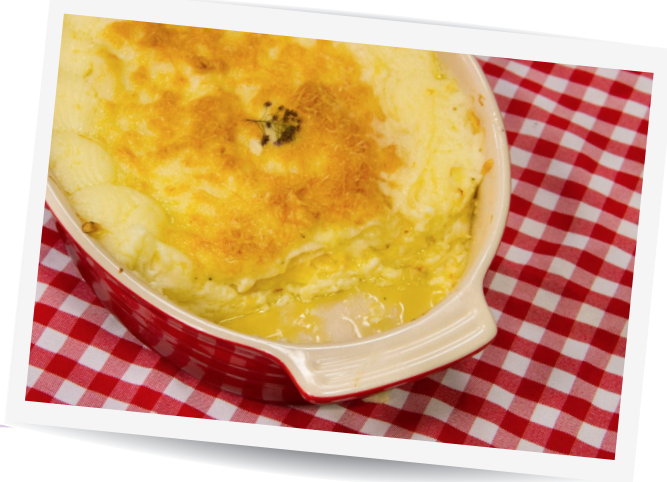
Recheio de bacalhau

- Em uma panela aqueça o azeite
- Refogue o alho e a cebola
- Acrescente o bacalhau cozido e desfiado refogue bem
- Acrescente a salsinha picada
- Reserve

MONTAGEM

- 500 g de massa de lasanha pré-cozida
- Recheio de bacalhau
- Molho bechamel

LASANHA QUATRO QUEIJOS



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 2,5 kg

INGREDIENTES

Molho bechamel II

- 100 g de manteiga
- 100 g farinha de trigo
- 1 l de leite
- 800 g de requeijão cremoso
- Sal (Q.B.)

PREPARO

Molho bechamel II

- Coloque em uma panela a manteiga e leve ao fogo para derreter
- Junte a farinha de trigo e frite sem deixar dourar
- Adicione aos poucos, o leite e deixe engrossar
- Acrescente o requeijão e sal, se necessário

MONTAGEM

- 500 g de massa de lasanha pré-cozida
- 100 g de queijo parmesão
- 300 g de queijo muçarela
- 300 g queijo prato
- 150 g queijo provolone

LASANHA VEGETARIANA



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 3,5 kg

INGREDIENTES

Molho de vegetais

- 200 ml de azeite
- 150 g de pimentão vermelho cortado em tiras
- 150 g de pimentão amarelo cortado em tiras
- 150 g de alho-poró cortado em tiras
- 150 g de cenoura cortadas em tiras
- 150 g de berinjela cortadas em tiras
- 150 g de abobrinha cortadas em tiras
- 30 g de talo de salsão cortadas em tiras
- 200 g de brócolis picado
- 200 g de couve flor picada
- 100 g de cebolas médias picadas
- 30 g de dentes de alhos amassados
- 2 l de molho de tomate
- 30 g de salsinha picada
- Sal (Q.B.)

MONTAGEM

- Molho de legumes
- 500 g de massa de lasanha pré-cozida
- Molho bechamel
- 200 g de muçarela
- 50 g Queijo parmesão ralado
- Queijo cremoso para decorar

PREPARO

Molho de vegetais

- Refogue os legumes com azeite em uma frigideira um a um dividindo esta quantidade a medida que vai salteando os vegetais. Reservados
- Em uma outra frigideira com o azeite refogue a cebola e o alho
- Junte o molho de tomate
- Deixe cozinhar
- Acrescente os legumes e finaliza

MONTAGEM

- Unte um refratário com azeite
- Faça camadas conforme a ordem dos ingredientes acima até finalizar os ingredientes
- Decore com queijo cremoso
- Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos a 180C.

LASANHA DE CAMARÃO



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 3,5 kg

INGREDIENTES

Molho de camarão

- 2 kg de camarão médios limpos
- 50 g de manteiga
- 100 g de cebola picada
- 20 g dentes de alhos amassados
- 70 ml de azeite
- 700 g de tomates pelados
- 10 g de tempero a base de peixe

PREPARO

Molho de camarão

- Refogue o camarão com a manteiga e reserve
- Refogue a cebola e o alho no azeite
- Junte os tomates pelados, o tempero a base de peixes e deixe cozinhar
- Depois de cozido retire cerca da metade dos camarões
- Bata no liquidificador rapidamente
- Junte os camarões batidos ao molho
- Reserve

MONTAGEM

- Azeite – untar
- 1 receita de molho bechamel
- 500 g massa de lasanha pré-cozida
- 1 receita de molho de camarão
- 500 g de muçarela ralada

MONTAGEM

- Unte um refratário com azeite
- Faça camadas alternadas conforme a ordem dos ingredientes acima
- Finalize com uma camada de molho bechamel
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos

MOLHO BOLONHESA



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 1,5 kg

INGREDIENTES

- 30 g de alho
- 50 ml de azeite
- 100 g de cebola picada
- 500 g de miolo de acém moído
- 1 kg de molho de tomate
- Sal (Q.B)
- Folha de louro (Q.B)

PREPARO

- Doure o alho no azeite
- Acrescente a cebola deixe dourar levemente
- Junte a carne moída
- Refogue bem
- Junte o molho de tomates e o sal
- Acrescente a folha de louro cozinhe em fogo baixo por 1 hora

LASANHA TRADICIONAL



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 2,5 kg

INGREDIENTES

- Azeite (Q.B.)
- 500 ml de molho bolonhesa
- 500 g de massa de lasanha pré-cozida
- 500 ml de molho bechamel
- 200 g de muçarela
- 200 g de presunto
- 50 g de queijo parmesão

PREPARO

- Unte um refratário com azeite
- Faça camadas alternadas conforme a ordem dos ingredientes acima
- Finalize com uma camada de molho bolonhesa ou bechamel
- Polvilhe o queijo parmesão
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos

NHOQUE RECHEADO



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 3,5 kg

INGREDIENTES

- 50 g de queijo provolone ralado
- 300 g de muçarela ralada
- 250 g de requeijão cremoso
- 200 g de rúcula levemente refogada
- 50 g de tomate seco
- 50 g de queijo parmesão ralado

PREPARO

- Misture bem todos os ingredientes
- Modela bolinhas de 6 g cada e leve para congelar por cerca de 1 hora
- Empregue no recheio dos nhoques

NHOQUE DE BATATAS



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 2,5 kg

INGREDIENTES

- 1 kg de batata cozida e espremida
- 100 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 10 g de sal
- 30 g de salsa picada
- 300 g de farinha de trigo
- 10 g de sal grosso
- 3 l de água
- 1 litro de molho ao sugo
- 50 g de queijo parmesão ralado em flocos - finalizar
- Queijo parmesão e tomilho - decorar

PREPARO

- Cozinhe as batatas no vapor
- Coloque as batatas espremidas em uma tigela
- Deixe esfriar
- Acrescente a manteiga, os ovos, o sal, a salsa picada, e a farinha de trigo
- Sove a massa até obter uma massa macia
- Abra a massa na mão
- Para 6 gramas de massa utilize 6 gramas de recheio
- Modele
- Cozinhe na água com sal
- Assim que os nhoques subirem retire-os da água
- Disponha em um refratário com um pouco de molho ao sugo
- Finalize com mais molho e aplique decoração
- Polvilhe queijo parmesão ralado em flocos
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE BATATA DOCE COM LIMÃO SICILIANO



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 1,5 kg

INGREDIENTES

- 500 g de batatas doce
- 50 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 200 g de farinha de trigo
- 10 g de raspas de limão siciliano
- 10 g de sal
- 3 l de água
- 500 l molho pomodoro
- 50 g de queijo parmesão ralado – finalizar

PREPARO

- Cozinhe as batatas-doces no vapor
- Coloque as batatas em uma tigela, deixe esfriar
- Acrescente a manteiga, os ovos, a farinha de trigo e as raspas de limão
- Sove a massa até obter uma massa macia
- Coloque a massa em um saco de confeitar
- Pingue pequenas porções do nhoque em água fervente com sal
- Assim que os nhoques subirem retire-os da água
- Disponha em um refratário
- Acrescente o molho pomodoro
- Polvilhe o parmesão
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE ABÓBORA



Durabilidade: 3 dias refrigerada ou
90 dias congelada



Rendimento: 2,5 kg

INGREDIENTES

- 1/2 kg de abóbora japonesa
- 100 g de ovos
- 50 g de manteiga
- 200 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 3 l de água
- 50 g de queijo parmesão ralado – finalizar

PREPARO

- Descasque a abóbora e corte em cubos
- Cozinhe a abóbora no vapor
- Espere esfriar
- Passe a abóbora pelo espremedor
- Junte os ovos a manteiga e a farinha de trigo
- Coloque a massa de abóbora em um saco de confeitar
- Ferva a água com o sal
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho quatro queijos
- Polvilhe o parmesão
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

MOLHO DE QUATRO QUEIJOS



Durabilidade: 3 dias refrigerado



Rendimento: 1,5 kg

INGREDIENTES

- 100 g de manteiga
- 100 g farinha de trigo
- 1 l de leite
- 200 g de queijo muçarela
- 200 g de requeijão cremoso
- 50 g de parmesão
- 50 g de provolone

PREPARO

- Coloque numa panela a manteiga e leve ao fogo para derreter
- Junte a farinha de trigo e frite, sem deixar dourar
- Aos poucos, adicione o leite e mexa até engrossar
- Acrescente os queijos (muçarela, requeijão, parmesão e provolone)
- Misture bem e aplique no nhoque

NHOQUE DE MANDIOCA



Durabilidade: 3 dias refrigerada
ou 90 dias congelada



Rendimento: 2 kg

INGREDIENTES

- 1/2 kg de mandioca
- 100 g de ovos
- 50 g de manteiga
- 150 g de farinha de trigo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 500 g de carne-seca dessalgada e desfiada
- 3 litros de água
- 10 g de sal
- 500 g de molho pomodoro

PREPARO

- Corte a mandioca em cubos e cozinhe no vapor
- Espere esfriar, passe a mandioca pelo espremedor
- Junte os ovos, a manteiga e a farinha de trigo, parmesão
- Ferva a água com o. de sal
- Coloque a massa de
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho pomodoro
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE INHAME



Durabilidade: 3 dias refrigerada
ou 90 dias congelada



Rendimento: 2 kg

INGREDIENTES

- 1/2 kg de inhame
- 50 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 150 g de farinha de trigo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 3 l de água
- 10 g de sal
- 500 g de molho pomodoro ou bechamel

PREPARO

- Corte o inhame em cubos e cozinhe no vapor
- Espere esfriar, passe o inhame pelo espremedor
- Junte os ovos, a manteiga e a farinha de trigo, parmesão
- Ferva a água com o de sal
- Coloque a massa de mandioca em um saco de confeitar
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho de sua preferência
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE BATATA COM FARINHA LIOFILIZADA DE CENOURA



Durabilidade: 3 dias refrigerada
ou 90 dias congelada



Rendimento: 1,5 kg

INGREDIENTES

- 500 g de batatas
- 50 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 25 g de farinha liofilizada de cenoura
- 3 l de água
- 10 g de sal
- 500 g de molho bechamel
- 50 g queijo parmesão

PREPARO

- Cozinhe as batatas no vapor
- Coloque as batatas em uma tigela
- Deixe esfriar
- Acrescente a manteiga, os ovos, a farinha de trigo o queijo parmesão e a liofilizada de cenoura
- Sove a massa até obter uma massa macia
- Coloque a massa em um saco de confeitar
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente com sal
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho bechamel
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE BATATA COM FARINHA LIOFILIZADA DE BETERRABA



Durabilidade: 3 dias refrigerada
ou 90 dias congelada



Rendimento: 1,5 kg

INGREDIENTES

- 500 g de batatas
- 50 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 25 g de farinha liofilizada de beterraba
- 3 l de água
- 10 g de sal
- 500 g de molho bechamel

PREPARO

- Cozinhe as batatas no vapor
- Coloque as batatas em uma tigela
- Deixe esfriar
- Acrescente a manteiga, os ovos, a farinha de trigo o queijo parmesão e a liofilizada de beterraba
- Sove bem a massa até que fique macia
- Coloque a massa em um saco de confeitar
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente com sal
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho bechamel
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE ESPINAFRE



Durabilidade: 3 dias refrigerada
ou 90 dias congelada



Rendimento: 1,5 kg

INGREDIENTES

- 500 g de batatas
- 50 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de espinafre picado e refogado
- 500 g molho de tomate
- 50 g queijo parmesão

PREPARO

- Cozinhe as batatas no vapor
- Coloque-as em uma tigela
- Deixe esfriar
- Acrescente a manteiga, os ovos, a farinha de trigo, o parmesão e o espinafre
- Sove bem a massa até que fique macia
- Coloque a massa em um saco de confeitar
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente com sal
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho de tomate
- Polvilhe o queijo parmesão se desejar
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

NHOQUE DE MANDIOQUINHA



Durabilidade: 3 dias refrigerada
ou 90 dias congelada



Rendimento: 2 kg

INGREDIENTES

- 500 g de batatas
- 500 g de mandioquinhas
- 100 g de manteiga
- 100 g de ovos
- 300 g de farinha de trigo
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 3 l de água
- 500 g de molho de ervas finas

Molho de ervas finas

- 40 g dentes de alho amassados
- 30 ml de azeite
- 100 g de cebola picada
- 200 ml de creme de leite
- 20 g de requeijão cremoso
- 100 g de parmesão ralado
- 60 g de ervas (salvia, tomilho, endro, manjerona, orégano)
- 100 g de tomates secos - opcional

PREPARO

- Cozinhe as batatas e a mandioquinha no vapor
- Coloque em uma tigela e esprema
- Deixe esfriar
- Acrescente a mandioquinha, a manteiga, os ovos, farinha de trigo e o queijo parmesão
- Sove a massa até que macia
- Coloque a massa em um saco de confeitar
- Pingue pequenas porções do nhoque na água fervente
- Assim que os nhoques subirem retire-os
- Disponha os um refratário
- Acrescente o molho de ervas finas
- Polvilhe o queijo parmesão se desejar
- Se preferir, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos
- Sirva a seguir bem quente

Molho de ervas finas

- Doure o alho no azeite
- Acrescente a cebola
- Junte o creme de leite e mexa sem parar
- Acrescente o requeijão o queijo tipo parmesão
- Deixe em fogo brando quando levantar fervura coloque as ervas ou os tomates secos. Cubra o nhoque

CANELONE



Durabilidade: 3 dias refrigerado e 90 congelado



Rendimento: cada canelone 50 g

INGREDIENTES

Recheio de quatro queijos

- 300 g de queijo muçarela
- 200 g de requeijão cremoso
- 50 g de parmesão
- 50 g de provolone
- 500 g de massa básica cozida cortada em tiras se 10 x 15cm.

Recheio de peito de peru com queijo branco

- 500 g de massa básica cozida cortada em tiras se 10 x 15cm.
- 200 g de peito de peru
- 300 g de queijo branco

Recheio de presunto e queijo

- 500 g de massa básica cozida cortada em tiras se 10 x 15cm.
- 200 g de presunto
- 300 g de queijo muçarela
- Molho pomodoro (Q.B.)

PREPARO

Recheio de quatro queijos

- Misture bem todos os ingredientes do recheio, reserve
- Modele os canelones utilizando a massa básica cortada em tiras
- Empregue no recheio
- Sirva com molho

Recheio de peito de peru com queijo branco

- Modele os canelones utilizando a massa básica cortada em tiras
- Recheie com peito de peru e queijo branco
- Sirva com o molho pomodoro

Recheio de presunto e queijo

- Modele os canelones utilizando a massa básica cortada em tiras
- Recheie com presunto e muçarela
- Sirva com molho pomodoro