MONTE SUA NHOQUERIA

Apostila



CHEF ROBSON ROBERTO

MIX DE FARINHA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- 600 g de farinha de arroz
- 260 g de fécula de mandioca
- 140 g de fécula de batata
- 50 g de mix de goma (25 g de goma guar ou cmc e 25 g de goma xantana

NHOQUE DE BATATA

Ingredientes

- 500g de batata
- 25g de manteiga
- 1 gema de ovo
- 150g de farinha
- 10g de sal

Modo de Preparo

Descasque a batata, coloque em um saco plástico e cozinhe no microondas por 10 minutos. (Caso opte por fazer cozida na panela, ela precisa estar com casca). Amasse ainda quente e reserve. Quando estiver fria adicione a manteiga, o ovo, o sal e misture. Por fim adicione de uma única vez a farinha, mexa não muito até dar o ponto de uma massa firme. Separe a massa em pedaços, faça pequenos rolos e corte os nhoques na espessura de um dedo, cozinhe em água fervente por 1 minuto, escorra e faça o processo de cocção (colocar em uma travessa com água fria para parar o cozimento da massa). Retire os nhoques, escorra e impermeabilize com óleo de girassol. Está pronto para ser embalado ou servido com o molho de sua preferência.

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Ingredientes

- 500g de mandioquinha
- 50g de queijo parmesão
- 25g de manteiga
- 1 gemas de ovo
- 10g de sal
- 150g de farinha

Modo de Preparo

Após ter cozida a mandioquinha, amasse ainda quente e reserve. Depois de fria misture todos os ingredientes menos a farinha. Agora adicione a farinha de uma só vez. Faça rolinhos e corte em tamanho do seu dedo indicador. Cozinhe por 1.15 minutos. Retire e jogue em agua fria, escorra e impermeabilize com óleo e embale.

NHOQUE DE BATATA DOCE ROXA

Ingredientes

- 500g de batata doce roxa
- 1 ovo
- 20ml de azeite
- 100g de mix de farinha sem glúten
- Sal á gosto

Modo de Preparo

Descasque a batata, coloque em um saco plástico e cozinhe no microondas por 10 minutos. (Caso opte por fazer cozida na panela, ela precisa estar com casca). Amasse a batata e espere esfriar. Quando a massa estiver fria adicione os ovos, o sal e o azeite, misture bastante e em seguida adicione o mix de farinha sem glúten e continue sovando até dar o ponto de uma massa firme. Corte a massa em pedaços e faça rolinhos, polvilhe com mais farinha e então corte os nhoques na espessura do seu dedo indicador. Coloque os nhoques em uma panela com água fervente e deixe cozinhar por 1 minuto. Assim que estiver pronto retire os nhoques e escorra. Coloque em uma travessa com água gelada, para interromper o cozimento. Agora faça a impermeabilização com o óleo de girassol. Para embalagem utilizar 180g de massa para 120g de molho.Se os nhoques forem colocados diretamente no molho para ser servido na hora, não é necessário fazer a impermeabilização.

NHOQUE DE INHAME FITNESS

Ingredientes

- 500g de inhame
- 10g de chia
- Sal a gosto
- Pimenta do sal a gosto
- 200g de farinha
- 5ml de azeite
- 25g de Batuto
- Salsa picada a gosto

Modo de Preparo

Após ter cozido o Inhame, amasse ainda quente e reserve. Depois de frio misture todos os ingredientes menos a farinha. Agora adicione a farinha de uma só vez. Faça rolinhos e corte em tamanho do seu dedo indicador.

Cozinhe por 1.15 minutos. Retire e jogue em agua fria, escorra e impermeabilize com óleo e embale.

NHOQUE DE TOMATE SECO

Ingredientes

- 500g de batata cozida
- 25g de manteiga
- 10g de sal
- 25g de manjericão
- 50g de tomate seco
- 1 gema de ovo
- 150g de farinha

Modo de Preparo

Após ter cozido as batatas, ainda quente amasse-as e reserve. Pique o manjericão e o tomate seco e reserve. Agora na batata adicione a manteiga, sal, tomate seco, manjericão e a gema. Misture. Adicione a farinha de uma única vez e dê o ponto até formar uma massa firme. Agora faça rolinhos e corte em tamanho do seu dedo indicador. Cozinhe por 1.15 minutos, retire e jogue em água fria, escorra e impermeabilize com óleo. Embale e congele.

NHOQUE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 500g de batata doce
- 1 ovo
- 30g de chocolate (cacau 50%)
- 20g de açúcar
- 150g de farinha

Ingredientes

Após ter cozido as batatas, ainda quente amasse-as e reserve. Agora na batata adicione o ovo, o cacau 50%, o açúcar. Misture. Adicione a farinha de uma única vez e dê o ponto até formar uma massa firme. Agora faça rolinhos e corte em tamanho do seu dedo indicador. Cozinhe por 1.15 minutos, retire e jogue em água fria, escorra e impermeabilize com óleo. Embale e congele.

NHOQUE DE MILHO

Ingredientes

- 150 gramas de Farinha de trigo
- 80 gramas de Amido de milho
- 500ml de Leite
- 200 gramas de Milho
- 25 gramas de Manteiga
- 10 gramas de
- Sal
- Canela à gosto

NHOQUE DE ABÓBORA COM CARNE SECA

Recheio

- 200 g de Carne seca
- 150 g de Abóbora
- 20ml de Azeite
- 80 g de Batuto

Massa

- 350 g de Farinha de trigo
- 50 g de Manteiga
- 80 g de Batuto
- 500 ml de Água
- 150 g de Abóbora
- Salsinha picada à gosto
- 10 g de Sal

NHOQUE A ROMANA

Recheio

- 350 g de Semolina
- 500ml de Leite
- 50 g de Queijo parmesão ralado
- 50 g de Manteiga
- 1 Gema de ovo
- Menta à gosto
- Sal à gosto
- Pimenta do Reino à gosto

NHOQUE DE AZEITONA

Recheio

- 200g Farinha de Trigo
- 500g Batata
- 80g Azeitona
- 25g Manteiga
- 1 Gema de Ovo
- Sal a gosto

NHOQUE DE QUEIJO BRIE COM LIMÃO SICILIANO

Massa

- 225g de Farinha de Trigo
- 40g de Amido de Milho
- 560ml de Leite
- 50 g de Manteiga
- 10 g de Sal

Recheio

- 200g de Queijo Brie
- 20g de Limão Siciliano

NHOQUE DE ESPINAFRE COM RICOTA

Recheio

- 250g de Farinha de Trigo
- 500g de Batata
- 200g de Espinafre
- 50g de Ricota
- 25g Manteiga ou 10ml de azeite
- 1 Ovo
- 10g de Sal
- 12.5g de ovo em pó
- 37,5 ml de água

BATUTO

BatutoCuriosidade: O Battuto é uma junção de todos os ingredientes crú, após refogado chamamos de Sofrito

Ingredientes

- 500g de cebola
- 100g de salsão
- 100g de cenoura
- 20g 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.

Durabilidade na Geladeira: 7 dias
Durabilidade no Congelador: 3 Meses

MOLHO AO SUGO

Ingredientes

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

Modo de Preparo

Aqueça o óleo e adicione o sofrito, 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 sofrito)
1l de molho ao sugo
(1l de molho ao sugo para 300g de carne moída)
150g de sofrito
Óleo

Modo de Preparo

Refogue o sofrito 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 ROSE

Ingredientes

500g molho ao sugo
- 500g molho branco

Modo de Preparo

Misture até que fique homogêneo.

MOLHO PUTANESCA

Ingredientes

- 50g de sofrito
- 60ml de azeite
- 80g de aliche
- 400g de molho ao sugo
- Manjericão fresco
- 20g de alcaparras
- 80g de azeitonas pretas
- Pimenta do reino à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Aqueça o azeite e refogue o sofrito, em seguida adicione o aliche, a alcaparras, a azeitona, o molho ao sugo, o sal, a pimenta e por último as folhas de manjericão.

MOLHO PESTO

Ingredientes

- 100ml de Azeite
- 5 Pedras de Gelo
- 30g Manjericão
- 30g de resíduo de amêndoas ou 30g de pinoli
- 50g Queijo parmesão ralado
- 3 Dentes de Alho
- Pimenta a gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o azeite, gelo e manjericão. Adicione o líquido com os resíduos de amêndoas e o queijo parmesão ralado. Adicione o alho, o sal e a pimenta calabresa à gosto

#DicadoChef

Conservação: Após o pré cozimento, impermeabiliza com óleo, embala e leva na geladeira sob refrigeração de 0 a 7 graus. Durabilidade de 5 dias.

Congelamento: Após o pré cozimento, impermeabiliza com óleo, embala e congela. Durabilidade de 3 meses.

O nhoque sempre deve ser pré cozido, não pode ser congelado cru.

Se for fazer uma receita com glúten a proporção é a mesma, basta substituir o mix de farinha sem glúten pela farinha de trigo.

Impermeabilização:
Não existe uma quantidade exata de óleo, porque depende da quantidade de nhoque que você vai impermeabilizar. Portanto, basta colocar uma quantidade de óleo suficiente que espalhe em toda a massa, para não grudar.
Recomendo o óleo de Girassol que não deixa gosto na massa.