edu K

viva da sua paixão

Salgados na marmita *para vender*

ELISABETE MASI



edu K viva da sua paixão

Sobre o curso

As marmitas são sempre uma ótima oportunidade de comercializar alimentos doces e salgados, proporcionando praticidade no dia a dia de quem as consome. Com a alta procura, elas também ganharam novos formatos e apresentações. Pensando nessa oportunidade de negócio, a *chef* Bete Masi volta à **eduK** para te ensinar a preparar receitas deliciosas para você ingressar na venda por entregas, sejam para refeições ou até para festas a domicílio: uma massa de torta com duas opções de recheio (frango e *la portuguesa*) e uma quiche com creme de ovos, coberta com calabresa. E mais: várias dicas sobre embalagem e comercialização, para você fazer sucesso entre clientes!

Expert



Elisabete Vasto Laurindo de Masi, carinhosamente chamada de Bete Masi, é formada em Gastronomia pela *Universidade Nossa Senhora do Patrocínio (CEUNSP)*. Desde 2009, é professora de culinária e de confeitaria, presta serviços profissionais a diversas empresas do ramo alimentício e é instrutora do método Wilton Internacional de Decoração de Bolos. Fez várias participações em mídias televisiva e escrita, com destaque para aparições no programa *Mulher.com*, da *TV Século XXI*, na *TV Aparecida* e na *Revista COOP*.

Pesquisa

Encontrou o que precisava? Clique aqui e conta o que achou da apostila! Leva só um minutinho!

Nível do curso

Iniciante

Pré-requisitos:
Curso livre

Este curso foi disponibilizado em:
08/07/2020

Última atualização de conteúdo:
14/07/2020

Equipe editorial

Gestão de conteúdo:
Eliana Santos

Fotografia:
Elisabete Masi e Pedro Silva

Revisão:
Mariana Moura

Diagramação:
Thaís Paiva

Acesse pelo App

Assista a cursos ao vivo e acesse o catálogo de seu *smartphone* ou *tablet*.

Disponível na App Store

DISPONÍVEL NO Google play

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Sumário

MATERIAIS 4

FORNECEDORES 4

MASSA BÁSICA PARA TORTA 5

RECHEIO DE FRANGO CREMOSO 6

RECHEIO *LA PORTUGUESA* 7

QUICHE DE CALABRESA 8

PARA CONTINUAR SEUS ESTUDOS NA EDUK 9

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Materiais

Antes de pôr as mãos na massa, separe os seguintes **utensílios de cozinha**:

- *Bowl;*
- *Fouet;*
- Panela;
- Rolo para abrir massa;
- Processador;
- Marmitinhas de alumínio.

Fornecedores

O gostinho de "feito com amor" é inconfundível! Para que o seu negócio possa crescer sem perder a qualidade do sabor, confira aqui algumas lojas e marcas boas para as suas compras.

Marmitinhas de alumínio (tamanho de 500 ml, código D9 JB; tamanho de 750 ml, código D7; tamanho de 783 ml, código SDW83)
Wyda

Margarina
Qualy

Margarina para bolos, massas e cremes
Amélia

Carimbos
Nova Carimbos

ANOTAÇÕES:

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Massa básica para torta

RENDIMENTO • 680 g

DURABILIDADE •4 dias em refrigeração ou 1 mês no congelador

INGREDIENTES

- 400 g de farinha de trigo
- 250 g de margarina
- 5 g de sal
- 50 g de ovo ligeiramente batido (se necessário)
- Gema para pincelar — Q.B.

PREPARO (SUBTÍTULO 2)

- Em uma tigela, misture a farinha de trigo e a margarina com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Então, adicione o sal.
- Misture e acrescente o ovo aos poucos, até a massa desgrudar da mão (não se utiliza o ovo todo).
- Abra a massa entre dois sacos plásticos com a ajuda de um rolo e forre o fundo e as laterais da marmita.
- Preencha-a com o recheio.
- Abra novamente a massa e cubra a torta, apertando bem as laterais.
- Leve as tortinhas para a geladeira e deixe por 30 minutos.
- Após este tempo, retire da geladeira e pincele uma gema por cima. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C, por cerca de 35 a 40 minutos, ou até dourar.

Dica da *chef*

- Geralmente, não é preciso utilizar o **ovo**. Isso só se faz necessário caso a massa não chegue na textura correta.
- Esta massa é bem **versátil** e combina com muitos recheios. Serve, inclusive, para o **preparo de empadinhas**.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Recheio de frango cremoso

RENDIMENTO • 1 kg

DURABILIDADE • 4 dias em refrigeração

INGREDIENTES

Cozimento do frango

- 50 g de salsão picado
- 1 dente de alho picado
- 800 g de peito de frango
- Orégano — Q.B.
- 2 folhas de louro
- Água para cozimento — Q.B.
- 20 ml de azeite

Recheio de frango

- 30 g de azeite
- 100 g de cebola picada
- 60 g de alho-poró
- 20 g de salsão picado
- 50 g de pimentão verde picadinho
- 15 g de alho picado
- 8 g de colorau
- 1 lata de tomate pelado
- 50 g de azeitonas verdes picadas
- 800 g de frango cozido e desfiado
- Pimenta calabresa — Q.B.
- Orégano — Q.B.
- 450 g de requeijão tipo *Catupiry*
- Sal — Q.B.
- 50 g de cheiro-verde

PREPARO DO COZIMENTO DO FRANGO

- Em uma panela de pressão, coloque o azeite e doure o salsão. Em seguida, adicione o alho. Então, coloque o frango e tempere com o orégano. Depois, acrescente as folhas de louro.
- Cubra com água, feche a panela e deixe cozinhar por 15 minutos, desligando o fogo assim que a panela apitar.
- Espere esfriar e triture ou desfie o peito de frango.
- Reserve o caldo.

Dica da *chef*

- O caldo pode ser congelado em forminhas por até 1 mês e até servir como substituição para caldos industrializados.

PREPARO DO RECHEIO DO FRANGO

- Em uma panela, adicione o azeite e doure a cebola, o alho-poró, o salsão, o pimentão e o alho.
- Adicione o colorau, o tomate e as azeitonas, misturando bem. Deixe ferver por cerca de 2 minutos, sempre mexendo.
- Em seguida, junte o frango já cozido e desfiado.
- Tempere com pimenta e orégano e adicione o requeijão tipo *Catupiry*.
- Desligue o fogo e misture bem. Por último, acerte o sal e incorpore o cheiro-verde.
- Deixe esfriar para aplicar na massa.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Recheio *la portuguesa*

RENDIMENTO • 3 dias em refrigeração

DURABILIDADE • 1 kg

INGREDIENTES

- 80 g de azeite
- 80 g de alho-poró picado
- 60 g de cebola picada
- 300 g de presunto triturado
- 200 g de queijo muçarela triturado
- 50 g de calabresa moída
- 80 g de ervilhas frescas
- 100 g de tomate picado e sem sementes
- Orégano — Q.B.
- Pimenta calabresa — Q.B.
- 250 g de requeijão tipo *Catupiry*
- Queijo parmesão para polvilhar — Q.B.

PREPARO

- Em uma frigideira, coloque metade da quantidade de azeite e doure o alho-poró e a cebola. Reserve.
- Em uma tigela, misture o presunto, o queijo, a calabresa, as ervilhas, os tomates, o alho-poró já dourado e a cebola já frita.
- Mexa bem todos os ingredientes e tempere com orégano, com o restante do azeite e a pimenta.
- Acrescente o requeijão tipo *Catupiry* e misture tudo até o conteúdo ficar homogêneo.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Quiche de calabresa

Massa

RENDIMENTO • 778 g

DURABILIDADE • 4 dias em refrigeração ou 1 mês no congelador

INGREDIENTES

- 450 g de farinha de trigo
- 8 g de sal
- 260 g de manteiga
- 60 g de creme de leite
- Gema (se necessário, para dar o ponto) — Q.B.



PREPARO

- Em um processador ou em uma tigela, misture a farinha e o sal. Adicione a manteiga gelada e misture com a ponta dos dedos.
- Acrescente o creme de leite e misture até obter uma massa homogênea. Caso seja necessário, utilize a gema. **OBSERVAÇÃO:** esta massa não deve ser muito manuseada, para que o glúten da farinha não se desenvolva. Quanto **menos manuseio, mais crocante** ela fica.
- Abra a massa entre dois sacos plásticos e disponha-a dentro das forminhas. Depois, fure a massa com um garfo e levar para congelar por 2 horas.
- Após este tempo, preaqueça o forno a 180 °C.
- Sobre a massa, coloque uma folha de papel-filme. Por cima, coloque grãos de feijão cru (ou outro grão; isso serve para fazer peso na massa e impedir que ela crie bolhas ao assar) e leve ao forno para pré-assar por cerca de 20 minutos, ou até dourar levemente.
- Retire a massa do forno e os grãos crus, espere esfriar e reserve para a aplicação do recheio e da cobertura de ovos e o segundo forneamento.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Creme de ovos

INGREDIENTES
- 200 g de ovos
- 425 g de creme de leite *UHT*
- Sal e noz-moscada — Q.B.

PREPARO
- Em uma tigela, misture os ovos e o creme de leite com um *fouet* muito bem.
- Junte o sal e a noz-moscada e misture novamente.
- Reserve para aplicar na torta.

Recheio de queijo com calabresa e manjericão

DURABILIDADE: 4 dias em refrigeração

RENDIMENTO: 610 g

INGREDIENTES
- 180 g de linguiça calabresa moída
- 100 g de cebola cortada em rodelas
- 50 g de pimentão verde picado
- 30 g de azeite
- 250 g de ricota fresca
- 200 g de queijo prato picado
- Folhas de manjericão — Q.B.
- Orégano — Q.B.
- 50 g de queijo parmesão

PREPARO
- Em uma frigideira, salteie a linguiça calabresa até dourar levemente.
- Retire o conteúdo da frigideira e faça a mesma coisa com a cebola, o pimentão e o azeite. Então, incorpore a linguiça à mistura e espere esfriar.
- Em uma tigela, misture a linguiça (já fria), a ricota, o queijo prato, as folhas de manjericão e o orégano.
- Acrescente o creme de ovos e envolva tudo muito bem.
- Distribua o recheio sobre a massa já pré-assada, polvilhe queijo parmesão e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C, até dourar.



Para continuar seus estudos na eduK

Aprender novidades, tendências e receitas é sempre uma delícia! Para aprofundar o que aprendeu neste curso, que tal conferir outros conteúdos recheados de dicas para lá de saborosas? Acesse as indicações a seguir, aprenda, pratique e **viva da sua paixão!**

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



INICIANTE

Salgados do mundo

Elisabete Masi

Que tal fazer uma viagem gastronômica a 13 países sem sair de casa? Aprenda a preparar diversas receitas de massas, recheios e apresentações de salgados característicos, com seus ingredientes típicos: saltenha, faláfel, burrito, *boreka*, quiche, bolinho de bacalhau, *moussaka, pintxo,* minihamburguer *juicy* Lucy e outras guloseimas!



INICIANTE

Salgadinhos repaginados

Elisabete Masi

Aquilo que já era bom ficou ainda melhor! Croquetes, bolinhos, quibes e coxinhas são aqueles salgados que não podem faltar em nenhum tipo de comemoração. Confira 12 receitas reformuladas com apresentações inovadoras! Para completar e diferenciar ainda mais a sua venda, confira sugestões de molhos como acompanhamentos.



INICIANTE

Salgados assados e fritos: faça e venda

Kleber dos Santos

Sempre quis saber como fazer e vender salgados assados e fritos? Neste curso, você aprenderá todo o processo: preparo de massa-base e massas saborizadas, recheios de dar água na boca e técnicas de congelamento, armazenamento, fritura, embalagem e comercialização. Um curso prático e fácil para você fazer uma renda extra ou alavancar as suas vendas!



INTERMEDIÁRIO

Salgados de forno para festas

Álvaro Rodrigues

Confira uma seleção de 4 receitas de salgados de forno, incluindo o que há de melhor no segmento de festas modernas e da atualidade. Além de tudo isso, confira dicas de produção, resfriamento, armazenamento, congelamento, forneamento e apresentação final. Faça deste curso seu divisor de águas e aperfeiçoe seu trabalho e sua profissionalização!

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

edu K viva da sua paixão



Acesse, assista e participe do grupo de discussão do curso no *site* da **eduK**!

Salgados na marmita para vender

Transmitido em
08/07/2020

Pesquisa

Encontrou o que precisava? Conta o que achou da apostila! Leva só um minutinho!

Me ajuda

Tire suas dúvidas e receba dicas incríveis da nossa equipe!

Fica a dica

Faça sugestões de cursos e autores que você quer ver por aqui!

ABED

Empresa B Certificada

CONHEÇA MAIS SOBRE A EDUK

A eduK é membro da *Associação Brasileira de Ensino a Distância* e certificada pela *B Corp* como uma empresa preocupada com o impacto social.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "SALGADOS NA MARMITA PARA VENDER" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)