TORTAS SALGADAS DE POTES E MARMITAS

com Roberto Kisz

eduK

Dia 1 AULA 1

MASSA BASE DE LIQUIDIFICADOR BAURUZINHO NA MARMITA

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 12 UNIDADES (MARMITAS COM 150 G APROXIMADAMENTE)

MASSA

INGREDIENTES

- 250 g de ovos
- 440 ml de leite integral
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 200 ml de óleo
- 300 g de farinha de trigo
- Sal (Q.B.)
- 15 g de fermento em pó (1 colher das de sopa)

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, coloque os ovos e bata bem
- Acrescente o leite e o queijo ralado e bata mais um pouco
- Junte o óleo, a farinha de trigo e o sal deixando a massa homogênea
- Adicione o fermento em pó e misture bem
- Reserve

RECHEIO

INGREDIENTES

- 220 g de presunto fatiado
- 300 g de muçarela fatiada
- 150 g de tomate sem semente e cortado em tiras
- Orégano (Q.B.)
- 200 g de molho de tomate pronto
- Folhas de manjericão (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Corte ao meio as fatias de presunto e muçarela e reserve
- Tempere o tomate com o orégano e reserve

MONTAGEM

- Em cada marmitinha, coloque uma porção de massa, o molho, o presunto, a muçarela, o tomate, mais presunto, mais muçarela, mais uma porção de massa, mais molho e as folhas de manjericão
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 1 AULA 1

MASSA BASE DE LIQUIDIFICADOR TEMPERADA VARIAÇÃO COM SARDINHA

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 35 PEDAÇOS DE 6 X 6 CM

MASSA

INGREDIENTES

- 250 g de ovos
- 440 ml de leite integral
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 200 ml de óleo
- 300 g de farinha de trigo
- Sal (Q.B.)
- Folhas de salsinha (Q.B.)
- 15 g de fermento em pó (1 colher das de sopa)
- Pimenta calabresa seca (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, coloque os ovos e bata bem
- Acrescente o leite e o queijo ralado e bata mais um pouco
- Junte o óleo, a farinha de trigo, o sal e a salsinha deixando a massa homogênea
- Adicione o fermento em pó e a pimenta calabresa e misture bem
- Reserve

RECHEIO

INGREDIENTES

- 250 g de sardinha no óleo
- 200 g de tomate sem semente e cortado em cubinhos
- 150 g de cebola picada
- Salsinha picada (Q.B.)
- Tempero chimichurri (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, coloque a sardinha com o óleo e amasse com um garfo
- Junte o tomate, a cebola, a salsinha e o chimichurri e misture bem
- Reserve

MONTAGEM

- Em uma assadeira de 30 x 45 cm, untada e enfarinhada, coloque toda a massa
- Por cima, preencha com todo o recheio
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 30 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar
- Corte em pedaços de 6 x 6 cm e embale em papel celofane

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 1 AULA 2

CACHORRO QUENTE NA MARMITA (KIT FESTA)

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 24 UNIDADES APROXIMADAMENTE (CORTADOR REDONDO 6 CM DE DIÂMETRO)

MASSA

INGREDIENTES

- 250 g de ovos - claras em neve
- 220 ml de leite integral
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 200 ml de óleo
- Sal (Q.B.)
- 120 g de amido de milho
- 150 g de farinha de trigo
- 15 g de fermento em pó (1 colher das de sopa)

MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve e reserve-as
- No liquidificador, coloque as gemas, o leite, o queijo ralado e bata até que fique uma mistura homogênea
- Adicione o óleo, o amido, a farinha e o sal e bata
- Passe a mistura para um recipiente e coloque o fermento em pó e as claras em neve
- Misture de maneira delicada e reserve para a montagem

RECHEIO

INGREDIENTES

- 200 g de molho de tomate pronto
- 250 g de salsicha

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque o molho e reserve
- Corte a salsicha em rodelas e reserve

MONTAGEM

- Em uma assadeira (26 x 37 cm) untada e enfarinhada, coloque metade da massa, o molho, a salsicha em rodelas e mais molho
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 30 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar
- Corte com o cortador (6 cm de diâmetro) e embale em saquinho de celofane

DICAS

- Monte o Kit Festa colocando catchup, mostarda e uma porção de batata palha

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 1 AULA 3

PUSH POP CAKE DE CAMARÃO

DURABILIDADE: 30 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 15 UNIDADES APROXIMADAMENTE

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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

INGREDIENTES

- 180 g de ovos
- 220 ml de leite integral
- 200 ml de óleo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- Sal (Q.B.)
- 300 g de arroz cozido
- 15 g de fermento em pó (1 colher das de sopa)
- 100 g de cenoura cozida
- 100 g de espinafre (levado ao micro-ondas por 30 segundos)

MODO DE PREPARO

- No liquidificador coloque os ovos, o leite e o óleo e bata bem
- Acrescente o queijo ralado, o sal e o arroz cozido
- Bata até a mistura ficar bem homogênea
- Junte o fermento em pó e misture bem
- Divida a massa em 2 porções
- Em uma porção acrescente a cenoura cozida e bata bem
- Coloque em assadeira (24 x 32 cm) untada e enfarinhada e reserve
- Na outra porção acrescente o espinafre e bata bem
- Coloque em assadeira (24 x 32cm) untada e enfarinhada e reserve
- Leve as assadeiras reservadas para assar em forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 15 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar
- Corte com o cortador (4,7 cm de diâmetro ou com o próprio push)
- Reserve

DICA

- Para servir, decore com um camarão pequeno (também passado pela manteiga) e uma folha de hortelã.

RECHEIO

INGREDIENTES 1ª PARTE

- 60 g de manteiga sem sal
- 250 g de camarão temperado com sal

MODO DE PREPARO 1ª PARTE

- Em uma panela coloque a manteiga e deixe derreter e aquecer bem
- Junte o camarão e deixe fritar e reserve

INGREDIENTES 2ª PARTE

- 60 g de manteiga sem sal
- 150 g de cebola ralada
- 45 g de farinha de trigo
- 500 ml de leite morno
- Sal (Q.B.)
- Noz-moscada ralada na hora (Q.B.)
- 200 g de creme de leite
- 100 g de requeijão cremoso

MODO DE PREPARO 2ª PARTE

- Na mesma panela que fritou o camarão
- Coloque a manteiga e deixe derreter e aquecer bem
- Junte a cebola ralada e deixe fritar bem
- Adicione a farinha de trigo e deixe fritar mais um pouco
- Junte o leite morno aos poucos, mexendo até formar um creme
- Agregue o sal, a noz-moscada, o creme de leite e o requeijão
- Misture bem, até ficar homogêneo
- Tire do fogo e acrescente o camarão reservado
- Deixe esfriar

MONTAGEM

- Utilizando a embalagem de push pop cake, coloque uma rodelinha de massa e uma porção de recheio
- Repita o processo alternados
- Termine com o recheio

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 2 AULA 4

QUICHE DE BRÓCOLIS COM BACON

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 20 UNIDADES APROXIMADAMENTE

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo
- 50 ml de água
- Sal (Q.B.)
- Pimenta-do-reino (Q.B.)
- 125 g de manteiga
- 20 g de gema (1 unidade)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, a água, o sal, a pimenta-do-reino, a manteiga e a gema
- Misture bem até formar uma massa homogênea
- Coloque em saco plástico
- Leve à geladeira por 1 hora
- Reserve

RECHEIO

INGREDIENTES

- 15 ml de azeite
- 150 g de bacon
- 10 g de alho picado
- 200 g de brócolis (somente a flor, sem os talos)
- 150 g de requeijão cremoso
- 120 g de ovos
- 40 g de gema
- 100 ml de leite integral
- 200 g de creme de leite
- Sal (Q.B.)
- Pimenta-do-reino (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e frite o bacon
- Junte o alho e deixe fritar
- Junte o brócolis, refogue e deixe esfriar
- Reserve
- Em um recipiente coloque o requeijão cremoso, os ovos, a gema, o leite e o creme de leite
- Misture bem e junte o refogado de brócolis
- Adicione o sal e a pimenta-do-reino
- Reserve

MONTAGEM

- Abra a massa com um rolo e forre as forminhas
- Corte o excesso de massa e fure com um garfo
- Coloque na geladeira por 15 minutos para tomar consistência
- Leve somente a massa ao forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 10 minutos
- Deixe esfriar
- Coloque o recheio em cada massa pré-assada
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 30 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 2 AULA 5

EMPADÃO DE FRANGO ASSADO COM PALMITO E REQUEIJÃO

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 10 UNIDADES APROXIMADAMENTE

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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

INGREDIENTES

- 200 g de creme de leite
- 100 g de manteiga sem sal
- 100 g de ovos
- Sal (Q.B.)
- 530 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque o creme de leite, a manteiga, os ovos, o sal e a farinha de trigo
- Misture bem, até formar uma massa homogênea
- Coloque em saco plástico
- Leve à geladeira por 30 minutos
- Reserve

Montagem

INGREDIENTES

- 40 g de gema (2 gemas)
- Gergelim branco (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Abra a massa com um rolo e forre as formas
- Deixe um pouco de excesso de massa para fora e fure com um garfo
- Coloque o recheio
- Abra mais massa, corte em tiras e coloque sobre o recheio
- Corte o excesso de massa, deixando tudo bem unido
- Pincele com gema e salpique o gergelim branco
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

Recheio

INGREDIENTES

- 30 ml de azeite
- 150 g de cebola picada
- 200 g de tomate sem semente picado
- 50 g de azeitona verde picada
- 300 g de palmito picado
- 400 g de peito de frango temperado, assado e desfiado
- 300 ml de água
- Sal (Q.B.)
- 30 g de farinha de trigo
- 300 g de requeijão cremoso
- Salsinha picada (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e frite a cebola
- Acrescente o tomate e a azeitona e deixe refogar
- Junte o palmito, o peito de frango e água
- Corrija o sal
- Junte a farinha de trigo e forme um creme
- Agregue o requeijão cremoso e a salsinha
- Misture bem e deixe esfriar
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 2 AULA 5

TORTA CROCANTE DE BACALHAU NO POTE

DURABILIDADE: 15 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 14 UNIDADES APROXIMADAMENTE

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo
- 250 g de banha
- 50 g de ovos
- 75 ml de aguardente
- Sal (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque a farinha de trigo, a banha, os ovos, a aguardente e o sal
- Misture bem, até formar uma massa homogênea
- Coloque em saco plástico
- Leve à geladeira por 20 minutos
- Reserve

MONTAGEM

MODO DE PREPARO

- Abra a massa em uma assadeira baixa
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar
- Quebre a massa em porções pequenas
- Coloque no pote uma porção de massa e outro de recheio
- Alternando e terminado com massa

RECHEIO

INGREDIENTES

- 30 ml de azeite
- 200 g de pimentão vermelho cortado em tiras pequenas
- 150 g de cebola cortada em tiras pequenas
- 150 g de tomate sem semente cortado em tiras pequenas
- 300 g de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
- 100 g de azeitona preta picada
- Salsinha picada (Q.B.)
- Sal (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aqueça o azeite e refogue o pimentão
- Junte a cebola e deixe fritar um pouco
- Acrescente o tomate e deixe refogar
- Adicione o bacalhau, a azeitona e a salsinha
- Corrija o sal
- Misture bem e deixe esfriar
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 2 AULA 6

TORTA FRIA NA LATA COM RECHEIO DUPLO

DURABILIDADE: 3 DIAS / GELADEIRA

RENDIMENTO: 16 UNIDADES APROXIMADAMENTE (COM 150 G)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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

INGREDIENTES

- 30 ml de azeite
- 150 g de cebola picada
- 10 g de alho picado
- 500 g de carne moída (patinho)
- 160 g de massa de tomate
- 8 ml de molho de pimenta
- Sal (Q.B.)
- Temperos a gosto (Q.B.)
- Salsinha picada (Q.B.)
- 250 g de maionese

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aqueça o azeite e frite a cebola e o alho
- Junte a carne moída e refogue bem
- Adicione a massa de tomate e o molho de pimenta e misture bem
- Coloque o sal, os temperos e a salsinha
- Misture bem e deixe esfriar
- Agregue a maionese e reserve

MONTAGEM

INGREDIENTES

- 900 g de pão de forma sem casca
- 700 g requeijão cremoso cheddar

MODO DE PREPARO

- No recipiente de servir, intercale camadas de pão, cheddar, pão, recheio de carne, pão e cheddar
- Leve à geladeira por, no mínimo, 24 horas
- Sirva frio

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 3 AULA 7

TORTA DE ABOBRINHA COM FARINHA INTEGRAL

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 9 MARMITINHAS DE 180 G APROXIMADAMENTE

MASSA

INGREDIENTES

- 800 g de abobrinhas
- 160 g de tomate sem semente picado
- 100 g de azeitona verde picada
- Salsinha (Q.B.)
- Orégano (Q.B.)
- Sal (Q.B.)
- 250 g de ovos (claras em neve)
- 220 ml de leite integral
- 40 ml de óleo
- 40 g de manteiga derretida
- 300 g de farinha de trigo integral
- 20 g de queijo parmesão ralado
- 15 g de fermento em pó (1 colher das de sopa)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, rale a abobrinha (ralo grosso)
- Junte o tomate, a azeitona, a salsinha, o orégano e o sal
- Misture bem
- Reserve
- Em outro recipiente, coloque as gemas e deixe as claras em neve reservadas
- Adicione o leite, o óleo, a manteiga, a farinha integral e o queijo ralado
- Misture bem e junte a mistura de abobrinha reservada
- Agregue o fermento e as claras reservadas e misture delicadamente
- Coloque a massa nas marmitinhas
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 3 AULA 8

TORTA SAUDÁVEL DE BATATA-DOCE COM FRANGO NA MARMITA

DURABILIDADE: 30 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 6 MARMITAS APROXIMADAMENTE (COM 190 G)

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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

INGREDIENTES

- 500 g batata-doce cozida e espremida
- 100 ml de leite integral
- 25 g de manteiga
- Gengibre ralado (Q.B.)
- Sal (Q.B.)
- 15 g de fécula de batata

MODO DE PREPARO

- Em uma panela coloque a batata-doce, o leite e a manteiga
- Leve ao fogo, misturando os ingredientes e deixando uma massa cremosa
- Junte o gengibre, o sal e a fécula de batata
- Misture bem e reserve

MONTAGEM

INGREDIENTES

- 20 g de queijo parmesão ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Na marmitinha coloque uma porção da massa de batata-doce
- Espalhe o recheio
- Coloque outra porção da massa
- Salpique o queijo parmesão ralado
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

RECHEIO

INGREDIENTES

- 30 ml de azeite
- 100 g de cebola picada
- 450 g de sobrecoxa de frango temperada, cozida e desfiada
- 200 g de milho escorrido
- 100 ml do caldo do cozimento do frango
- 150 g de requeijão cremoso
- Sal (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela aqueça o azeite e frite a cebola
- Junte o frango, o milho e o caldo e misture bem
- Acrescente o requeijão cremoso
- Corrija o sal
- Misture bem e deixe esfriar
- Reserve

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 3 AULA 8

CREPIOCA ENROLADA

DURABILIDADE: 1 DIA / CONSUMO IMEDIATO

RENDIMENTO: 4 UNIDADES APROXIMADAMENTE

MASSA

INGREDIENTES

- 60 g de ovos (1 unidade)
- 50 g de tapioca (fécula de mandioca hidratada)
- Sal (Q.B.)
- Azeite (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Bata o ovo e junte a tapioca
- Adicione o sal
- Em uma frigideira pequena, coloque um fio de azeite
- Coloque uma porção da massa e frite a crepioca
- Deixe a massa fina
- Reserve

RECHEIO E MONTAGEM

INGREDIENTES

- 50 g de peito de peru fatiado
- 40 g de queijo branco picado
- 30 g de tomate sem semente cortado em tiras
- 20 g de beterraba crua ralada

MODO DE PREPARO

- Na massa de crepioca, disponha a fatia de peito de peru e o queijo branco
- Junte o tomate e a beterraba
- Enrole a massa
- Sirva

DICA

- Deixe a massa pronta e coloque o recheio no momento de servir.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)

Dia 3 AULA 9

TORTA DE FUBÁ COM FARINHA DE ARROZ E RECHEIO DE COUVE CRUA COM LINGUIÇA

DURABILIDADE: 90 DIAS / FREEZER

RENDIMENTO: 30 UNIDADES APROXIMADAMENTE

RECHEIO

INGREDIENTES

- 15 ml de azeite
- 300 g de linguiça calabresa sem pele picada
- 50 g de azeitona verde picada
- 120 g de couve picada bem fina (3 folhas, aproximadamente)

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, aqueça o azeite e frite a linguiça calabresa
- Junte a azeitona e deixe esfriar
- Acrescente a couve e misture bem
- Reserve

MASSA

INGREDIENTES

- 250 g de ovos – claras em neve
- 440 ml de leite integral
- 100 ml de óleo
- 17 g de creme de cebola (1 embalagem)
- 300 g de farinha de arroz
- 130 g de fubá
- 3 g de goma de xantana
- 15 g de fermento em pó (1 colher das de sopa)

MODO DE PREPARO

- Reserve as claras em neve
- No liquidificador, coloque as gemas, o leite, o óleo e o creme de cebola e bata bem
- Junte a farinha de arroz, o fubá, a goma de xantana e misture bem
- Passe a mistura para um recipiente
- Adicione o fermento em pó e o recheio reservado e misture
- Agregue as claras em neve e misture delicadamente
- Coloque a massa nas forminhas
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "GORROS PARA BEBÊS EM CROCHÊ" 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)