

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

CURSO TÉCNICO EM COZINHA – 2º MÓDULO

PROF^ª APOLYANA TENÓRIO DOS SANTOS

PROF^º JOSÉ CAMILO SILVA

PROF^º OZÉIAS BATISTA DOS SANTOS



2018

ÍNDICE – COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

EUROPA	2
FRANÇA	2
ITÁLIA	13
ESPAÑA	27
PORTUGAL	42
AMÉRICA DO NORTE	56
ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA.....	56
MÉXICO	70
AMÉRICA DO SUL	90
CHILE, PERÚ, PARAGUAI, COLÔMBIA, VENEZUELA, BOLÍVIA, ARGENTINA E URUGUAI	90
ÁFRICA	105
COZINHA ÁRABE	105
ASÍA	118
ÍNDIA, TAILÂNDIA, VIETNÃ E CORÉIA	118
JAPÃO E CHINA	127



AULA PRÁTICA – FRANÇA

FICHA TÉCNICA – SUDESTE (AUVERGNE)

RECEITA: COQ AU VIN

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Bacon em Cubos Pequeno	100	Gramas
Manteiga	40	Gramas
Cebola em Brunoise	250	Gramas
Galo ou Frango (Inteiro) Cortado	01	Unidade
Cognac (Conhaque)	60	Mililitros
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Tomilho	03	Ramos
Molho de tomate	200	Gramas
Vinho Tinto da Borgonha (ou Vinho Tinto Seco de uva Pinot Noir)	½	Garrafa
Caldo de frango ou água	200	Mililitros
Cogumelos Paris cortado em 4 fatias	340	Gramas
Azeite de Oliva	30	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Salsa	01	Ramo
Farinha de trigo	20	Gramas
Creme de leite	150	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Tempere o galo com a cebola, alho, pimenta, sal, tomilho e o vinho. Deixe marinar por pelo menos 12 horas.
2. Frite o bacon com a manteiga e reserve.
3. Sele o galo na gordura do bacon. Acrescente o cogumelo, o bacon e adicione lentamente o líquido da marinada.
4. Acrescente a farinha diluída com um pouco do líquido da marinada, adicione os outros líquidos aos poucos, cozinhe em fogo médio até que a carne fique macia.
5. Finalize com o creme de leite, corrija os temperos e sirva a seguir.

FICHA TÉCNICA – SUDOESTE (LANGUEDOC-ROUSSILON)

RECEITA: CASSOULET

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Feijão Branco	500	Gramas
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Bacon em Cubos Pequeno	150	Gramas
Linguiça Fresca de Porco	4	Unidades
Salsão em Cubos Pequeno	50	Gramas
Tomate Concassé em Cubos Pequeno	300	Gramas
Caldo de frango	500	Mililitros
Cenoura em Cubos Pequeno	100	Gramas
Cebola Piquet	01	Unidade
Dentes de Alho em Brunoise	02	Unidades
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Deixe o feijão demolhando por cerca de 12 horas. Cozinhe com a cenoura e a cebola Piquet no caldo de frango, até que os grãos estejam macios.
2. Em outra panela frite o bacon e depois com a gordura do bacon a linguiça. Junte com a linguiça, o bacon frito, alho, cebola, tomate e salsão. Quando dourados, acrescente o feijão cozido e deixe cozinhar até engrossar.
3. Corrija os temperos e sirva.

FICHA TÉCNICA – SUDESTE (BOURGOGNE)
RECEITA:BOEUF BOURGUIGNON

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Músculo em Cubos Médio	500	Gramas
Cenoura em Brunoise	80	Gramas
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Farinha de trigo	30	Gramas
Bouquet Garni	01	Unidade
Dentes de Alho em Brunoise	02	Unidades
Vinho Tinto da Borgonha (ou Vinho Tinto Seco de uva Pinot Noir)	300	Mililitros
Bacon em Cubos Pequeno	150	Gramas
Cogumelo Paris Fresco Cortado ao Meio	80	Gramas
Cebola Echalote	08	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Fundo de Carne	800	Mililitros
Açúcar	Q. S.	Q. S.
Manteiga	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne com sal e pimenta e sele com um pouco de azeite.
2. Adicione a cebola, cenoura e alho e doure um pouco.
3. Polvilhe a carne com a farinha de trigo, cubra com vinho, cozinhe por aproximadamente 3 minutos e adicione o fundo de carne (adicionar o fundo aos poucos) e o bouquet garni até atingir o ponto de ebulição.
4. Baixe o fogo e cozinhe por cerca de 2 horas ou no forno a 200°C com panela coberta com papel alumínio.
5. Caramelize as cebolinhas com um pouco de manteiga e açúcar, se necessário goteje água nas laterais.
6. Frite um pouco o toucinho com azeite, acrescente o cogumelo e salteie.
7. Sirva a carne com a cebola, o toucinho e os cogumelos.

FICHA TÉCNICA – NORTE (PARIS)
RECEITA: LINGUE DE BOEUF

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Língua de Boi Limpa	01	Unidades
Cebola em Brunoise	150	Gramas
Alho Poró em Chiffonade	01	Unidades
Cenoura em Cubos Pequenos	150	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Folha de Louro seco	01	Unidades
Tomilho Fresco	1	Ramo
Salsa Fresca	1	Ramo
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta em Grãos	Q. S.	Q. S.
Fundo Escuro Bovino	400	Mililitros
Vinho Tinto Seco	100	Mililitros
Bacon	60	Gramas
Farinha de Trigo	40	Gramas
Salsa Picadinha (Finalizar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Branquear a língua por 10 minutos. Escorrer e reservar.
2. Coloque à na panela de pressão com os vegetais, os aromáticos, o fundo e a água até cobri-la e cozinhar por aproximadamente 40 minutos ou até que a língua fique macia. Reservar e coar o caldo.
3. Fritar o bacon para soltar toda sua gordura.
4. Com a gordura do bacon, fazer um roux escuro e preparar um molho com 400ml do caldo de cozimento da língua.
5. Finalizar com o vinho e reduzir fazendo o molho.
6. Servir a língua fatiada com o molho e a batata duchesse.

FICHA TÉCNICA - NORTE (PARIS)
RECEITA: BATATA DUCHESSE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Batata Monalisa Cozida	600	Gramas
Manteiga Integral	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Saco de Confeitar Descartável	01	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Amassar as batatas cozida com um garfo ou espremedor.
2. Levar as batatas espremidas a uma panela e mexa até evaporar toda a umidade, deixando uma consistência mais espessa.
3. Adicionar os outros ingredientes e fazer o purê.
4. Disponha o purê dentro do saco de confeitar com um bico tipo pitanga.
5. Faça pequenos montinhos em formato de suspiro sobre uma forma previamente untada com manteiga e leve para assar a 180°C até dourar a parte superior.

FICHA TÉCNICA – NOROESTE (NORMANDIE)

RECEITA: SOUFFLÉ AU FROMAGE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Muçarela	300	G
Parmesão Fresco ou Roquefort ou Gorgonzola	50	G
Clara de Ovos em Neve	04	Unid.
Gema de Ovos	04	
Leite	300	MI
Farinha de trigo	50	G
Manteiga	30	G
Noz Moscada Ralada	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Farinha de Rosca (Untar)	Q. S.	Q. S.
Manteiga (Untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Faça um Béchamel com a manteiga, farinha de trigo, leite, noz moscada, sal e pimenta.
2. Deixe amornar, e junte as gemas e bata bem.
3. Adicione os queijos ralados à mistura. Por último adicione as claras em neve delicadamente.
4. Despeje em ramequin untado com manteiga e polvilhado em farinha de rosca e asse em forno pré-aquecido a 150°C por cerca de 15 a 20 minutos.

FICHA TÉCNICA – MEDITERRÂNEO (PROVENCE)
RECEITA: RATATOUILLE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Abobrinha Média em Rodelas Finas	02	Unidades
Berinjela Média em Rodelas Finas	02	Unidades
Tomate em Rodelas Finas	04	Unidades
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Tomilho (finalizar)	Q. S.	Q. S.

Molho

Tomate Concassé em Cubos Médio	03	Unidades
Cebola em Brunoise	150	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Alecrim Fresco	1	Ramo
Tomilho Fresco	1	Ramo
Manjeriçã Fresco	1	Ramo
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Açúcar	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Salteie levemente os legumes separadamente. Reserve.
2. Molho: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente os tomates e deixe refogar por 5 minutos.
3. Acrescente o sal, um pitada de açúcar, a pimenta e as ervas aromáticas picadas.
4. Processe tudo até formar um purê. Retorne o molho à panela e deixe apurar um pouco mais, para ficar mais espesso.
5. Coloque em um refratário o molho de tomate.
6. Monte, alternadamente, rodela de tomate, berinjela e abobrinha.
7. Tempere com sal e pimenta. Regue com azeite.
8. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180°C por aproximadamente 10 minutos.
9. Retire o papel alumínio e deixe dourar um pouco.
10. Sirva com um pouco do molho e folhas de tomilho por cima.

FICHA TÉCNICA – NORTE (PARIS)

RECEITA: STEAK TARTARE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Filet mignon limpo	200	Gramas
Cebola pêra	20	Gramas
Alcaparras	20	Gramas
Pepino em conserva	40	Gramas
Salsa	Q. S.	Q. S.
Azeite de oliva	Q. S.	Q. S.
Dente de alho	01	Unidade
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino branca	Q. S.	Q. S.
Maionese	20	Gramas
Molho inglês	Q. S.	Q. S.
Ketchup	10	Gramas
Tabasco	Q. S.	Q. S.
Baguete em fatias	05	Fatias

PREPARAÇÃO

1. INSTRUÇÕES DO PROFESSOR.

FICHA TÉCNICA – NOROESTE (BRETAGNE)
RECEITA: CRÊPE SUZETTE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de trigo	150	Gramas
Ovo	02	Unidades
Leite	250	Mililitros
Manteiga	60	Gramas
Açúcar	20	Gramas
Suco de laranja	60	Mililitros
Raspas de laranja	Q. S.	Q. S.
Calda		
Manteiga	150	Gramas
Açúcar	150	Gramas
Suco de laranja	80	Mililitros
Licor de Laranja (Cointreau)	100	Mililitros
Raspas de laranja	Q. S.	Q. S.
Gomos de Laranja	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Peneire a farinha de trigo, acrescente os ovos.
2. Aos poucos adicione o leite e 40g de manteiga derretida. Bata com um batedor de arame.
3. Junte o açúcar, o suco de laranja, as raspas de laranja e mexa bem.
4. Deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.
5. Espalhe a massa do crepe em frigideira antiaderente untada com um pouco de manteiga.
6. Prepare a calda, derretendo a manteiga com o açúcar, acrescente o suco de laranja, as raspas de laranja e metade do licor.
7. Ao servir, aqueça a massa, dobre ao meio duas vezes, formando um leque e regue com a calda e alguns gomos de laranja.
8. Despeje o licor (Cointreu) sobre os crepes e flambe.

FICHA TÉCNICA – NOROESTE (VAL DE LOIRE)

RECEITA: TARTE TATIN

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Maçã Verde	05	Unidades
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Massa Folhada	400	Gramas
Manteiga	60	Gramas
Açúcar	1	Xícara de Chá

PREPARAÇÃO

1. INSTRUÇÕES DO PROFESSOR.

FICHA TÉCNICA –SUDESTE (ALPES – LYON)
RECEITA: BABÁ AU RHUM

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Manteiga integral sem sal	80	Gramas
Fermento biológico seco	14	Gramas
Leite integral	60	Mililitros
Farinha de trigo	270	Gramas
Açúcar refinado	30	Gramas
Sal refinado	01	Gramas
Ovo branco tipo extra	04	Unidade
SIROP (XAROPE)		
Açúcar refinado	300	Gramas
Água	600	Mililitros
Rum carta branca	80	Gramas
GARNITURE (DECORAÇÃO)		
Creme de leite fresco	500	Gramas
Essência de Baunilha	Q. S.	Q. S.
Açúcar refinado	150	Gramas
Cereja ao Maraschino (ou Morango Fresco)	80	Gramas
Geléia de Damasco (ou amora, morango, framboesa)	200	Gramas
Saco de Confeitar Descartável	2	Unidades

PREPARAÇÃO

1. Dissolva o fermento no leite levemente aquecido. Coloque a farinha em um bowl e faça um buraco no centro. Adicione o açúcar, o sal, os ovos e o fermento dissolvido no leite. Adicione a manteiga em pomada e misture até ficar homogênea. Deixe descansar por 15 minutos em um ambiente aquecido, coberto por filme plástico.
2. Disponha a massa em forminhas untadas com manteiga e deixe fermentar por 40 minutos.
3. Assar a 180°C por 15 aproximadamente minutos.
4. Levar a água e o açúcar do xarope para ferver. Retirar do fogo e adicionar 60ml do rum. Reservar.
5. Mergulhar os savarins no xarope e colocar em uma grelha para escorrer o excesso. Reservar o xarope restante.
6. No momento de servir, adicionar 20 mililitros de rum ao xarope e mergulhar novamente os savarins e colocá-los em um prato.
7. Colocar a geléia no centro dos savarins e cobrir com o chantilly (batido de creme de leite fresco com o açúcar refinado e a baunilha). Decorar com uma cereja (morango).

FICHA TÉCNICA – (NORTE – PARIS)

RECEITA: CRÈME BRÛLÉE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Gemas	08	Unidade
Açúcar	200	Gramas
Baunilha (ou essência)	01	Fava
Creme de Leite Fresco	1000	Mililitros
Açúcar Cristal	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Misture as gemas, o açúcar, a baunilha e o creme de leite.
2. Leve o creme ao fogo em banho-maria, mexendo sempre até obter uma consistência cremosa.
3. Distribua o creme em ramequins e refrigere.
4. Finalize queimando o açúcar cristal com o auxílio do maçarico.

AULA PRÁTICA – ITÁLIA

FICHA TÉCNICA – LOMBARDIA		
RECEITA: OSSOBUCCO ALLA MILANESE CON GREMOLATA E RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Ossobuco de Vitela (espessura de 2 cm)	800	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Farinha de Trigo	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Cenoura em Cubos Pequenos	60	Gramas
Salsão em Cubos Pequenos	40	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Vinho Branco Seco	100	Mililitros
Extrato de Tomate	100	Gramas
Fundo de Carne Escuro	1000	Mililitros
GREMOLATA		
Dente de Alho em Brunoise (quase pasta)	02	Unidades
Limão Siciliano (Raspas)	01	Unidade
Salsa Picada	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempere o ossobuco com sal e pimenta. 2. Empane com farinha de trigo e sele com um pouco de azeite de ambos os lados até que esteja bem dourado. Reserve. 3. Deglaceie a panela que usou para selar com o vinho branco e reserve. 4. Caramelize os vegetais (cebola, cenoura, salsão e alho) com um pouco de azeite. Adicione o extrato de tomate e refogue um pouco. 5. Adicione o ossobuco empanado e o deglacê de vinho branco e mexa. 6. Acrescente o fundo até cobrir os ingredientes e deixe cozinhar por pelo menos 1 hora em simmer ou até que a carne esteja macia. 7. Corrija os temperos, coe o molho e sirva por cima da carne. 		
<p>Gremolata</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Misture todos os ingredientes e sirva por cima da carne com o molho. 		
<p>OBS: Sirva a carne com o risoto allo Zafferano.</p>		

FICHA TÉCNICA – LOMBARDIA

RECEITA: RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Manteiga	60	Gramas
Cebola (brunoise)	50	Gramas
Arroz para Risoto (arbório, vialone nano ou carnaroli)	300	Gramas
Açafrão em Pistilo	1	Envelope
Vinho Branco Seco	150	Mililitros
Fundo de Carne Escuro	1000	Mililitros
Queijo Parmesão Fresco Ralado	150	Gramas
Manteiga (finalizar)	30	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a manteiga e sue a cebola.
2. Coloque o arroz e o açafrão e frite um pouco em fogo baixo, misture bem e acrescente o vinho (deglaçagem) mexendo para o açafrão soltar toda a sua cor.
3. Vá adicionando o fundo aos poucos (cozimento), mexendo sempre que for necessário. Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
4. Pouco antes de o risoto ficar pronto, coloque o parmesão. Ajuste o sal.
5. Desligue o fogo e adicione a manteiga fria.

FICHA TÉCNICA – CAMPÂNIA (NÁPOLES)
RECEITA: COZZE GRATINATE ALLA NAPOLETANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Mexilhão Limpo (com meia concha)	500	Gramas
Tomate Italiano Concassé em Brunoise	2	Unidades
Pão Seco Ralado ou Farinha de Rosca	20	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	1	Unidade
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Orégano Fresco	Q. S.	Q. S.
Salsa Fresca Picada	Q. S.	Q. S.
Limão Tahiti (suco)	1	Unidade
Pimenta Dedo de Moça em Brunoise (sem sementes)	1	Unidade
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pão Seco Ralado ou Farinha de Rosca (polvilhar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Retire os mexilhões da casca (reserve a casca) e tempere com sal, pimenta do reino e suco de limão e reserve.
2. Junte o tomate, salsinha, alho, orégano, pimenta dedo de moça, sal e a farinha de rosca e misture.
3. Coloque um mexilhão em cada casca e acrescente a mistura sobre as cascas.
4. Disponha as cascas sobre uma assadeira, regue com azeite.
5. Polvilhe a farinha de rosca sobre cada mexilhão.
6. Leve para assar a 180°C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar a superfície.

FICHA TÉCNICA – CAMPÂNIA (NÁPOLES)

RECEITA: MELANZANE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Berinjela	02	Unidades
Tomate em rodela	04	Unidades
Molho de tomate (caseiro)	100	Gramas
Manjericão	02	Ramos
Muçarela de Búfala fatiada	300	Gramas
Parmesão ralado	60	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Corte as berinjelas em rodela, salpique sal e deixe repousar sobre um escorredor por 30 min.
2. Lave as fatias e seque-as com papel toalha. Doure-as numa frigideira antiaderente até que estejam bem douradas e macias por dentro.
3. Faça camadas, alternando fatias de berinjela, fatias de tomate, molho de tomate, manjericão, muçarela de búfala fatiada e finalize com parmesão ralado.
4. Leve ao forno a 170° por aproximadamente 10 min.

FICHA TÉCNICA – VALE D’AOSTA
RECEITA: POLENTA CUNSA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Milho (fubá)	200	Gramas
Queijo Parmesão (ralado na hora)	200	Gramas
Fundo de Legumes	1200	Mililitros
Manteiga	50	Gramas
Fundo de legumes	1200	Mililitros
Tomate Pelado (em cubos)	400	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Cenoura em Brunoise	40	Gramas
Salsão em Brunoise	40	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Aqueça um pouco de manteiga e caramelize os vegetais (cenoura, salsão, cebola e alho). Junte o tomate pelado, tempere com sal e pimenta (se quiser pode por uma pitada de açúcar) e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 30 a 40 minutos até obter um molho consistente. Reserve.
2. Em uma panela de fundo grosso, adicione o fundo de legumes, o sal e a manteiga (50 g).
3. Quando levantar fervura adicione o fubá umedecido (ele deve estar bem líquido, para não juntar grumos) Deixe cozinhar por 40 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente.
4. Acrescente o queijo (acrescente 150g e reserve 50g para finalização) e ajuste o sal e a pimenta.
5. A polenta ficara pronta quando se separar dos lados da panela. Unte uma travessa e coloque a polenta.
6. Desenforme corte em pedaços e sirva em seguida com o molho e um pouco de queijo por cima.

FICHA TÉCNICA – PUGLIA

RECEITA: FOCACCIA PUGLIESE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de trigo	750	Gramas
Semolina	250	Gramas
Água	500	Gramas
Azeite	100	Mililitros
Sal	20	Gramas
Fermento fresco	20	Gramas
Malte	15	Gramas
Batata cozida	100	Gramas
Tomate cereja	300	Gramas
Orégano	Q. S.	Q. S.
Sal grosso	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, o malte, o fermento e a água.
2. Adicione o sal, o azeite e a batata espremida.
3. Separe pedaços de 250g e deixe a massa descansar.
4. Após a primeira fermentação, coloque a massa numa forma untada com bastante azeite.
5. Disponha os tomates sobre a massa, acrescente azeite e sal grosso.
6. Deixe descansar por 30 minutos.
7. Asse a 220°C por aproximadamente 25 minutos.

FICHA TÉCNICA – CAMPANHA
RECEITA: GATTÒ DI PATATE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Batata Baraka	800	Gramas
Manteiga Integral	120	Gramas
Queijo Grana Padano (pode ser parmesão para ralar na hora)	120	Gramas
Ovo Tipo Extra Branco	02	Unidades
Gema de Ovo	01	Unidade
Salsa Fresca	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Noz Moscada	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Presunto Cru Fatiado	80	Gramas
Salame Fatiado	80	Gramas
Farinha de Rosca	50	Gramas
Provolone	50	Gramas
Muçarela de Búfala	100	Gramas
Farinha de Rosca (finalização)	50	Gramas
Farinha de Rosca (untar)	Q. S.	Q. S.
Manteiga Integral (untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhar as batatas inteiras e com casca.
 2. Descasque as batatas e amasse com um amassador ou garfo, leve para uma panela e mexa até evaporar toda a umidade e ficar bem consistente. Juntar 80g de manteiga.
 3. Acrescentar o grana padano (ou parmesão) ralado, os ovos, a gema, a salsa finamente picada e temperar com sal, pimenta e a noz moscada. Misturar bem.
 4. Untar muito bem uma forma redonda (de empada ou petit gateau) com manteiga e a farinha de rosca.
 5. Colocar metade do creme de batatas na forma e cobrir com as fatias de provolone, muçarela de búfala, presunto cru e salame.
 6. Cobrir com a outra metade do creme de batatas, polvilhar farinha de rosca e colocar pedaços da manteiga restante.
 7. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até que esteja bem dourado.
1. Deixe esfriar por uns 10 minutos e desenforme.

FICHA TÉCNICA – LOMBARDIA
RECEITA: MINISTRONE ALLA MILANESE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tomate Concassé em Cubos Médio	100	Gramas
Feijão Branco de Remolho	100	Gramas
Manjeriçã	01	Ramo
Batata em Cubos Médio	100	Gramas
Salsã em Cubos Médio	01	Talo
Alho em Brunoise	02	Dentes
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Azeite	50	MI
Ervilha Fresca	100	Gramas
Arroz Arbóreo	150	Gramas
Abobrinha em Cubos Médio	100	Gramas
Couve Manteiga Rasgada Grosseiramente	70	Gramas
Cenoura em Cubos Médio	100	Gramas
Salsa	01	Ramo
Sálvia	01	Gramas
Grana Padano	50	Gramas
Sal		

PREPARAÇÃO

1. Doure o alho e a cebola no azeite, adicione aos poucos os legumes seguindo os pontos de cocção.
2. Continue a fritura em fogo baixo. Quando todos os legumes estiverem dourados, cubra com água fria. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, em seguida, adicione sal.
3. Acrescente arroz. Quando estiver cozido, adicione o manjeriçã cortado grosseiramente, a couve, salsa e sálvia.
4. Corrija os temperos e finalize com o queijo Grana Padano ralado.
5. Sirva a seguir com algumas gotas de azeite.

FICHA TÉCNICA – LAZIO

RECEITA: MOLHO ALFREDO COM FETTUCCINE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa Fettuccine	500	Gramas
Manteiga Integral	200	Gramas
Parmesão (ralado na hora)	300	Gramas
Creme de Leite Fresco	500	Mililitros
Parmesão 400 g	80	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Salsa Picada	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a manteiga, com o queijo e o creme de leite. Reduza até engrossar.
2. Tempere com o sal e pimenta.
3. Misture com massa cozida (ao dente) e sirva com salsa.

FICHA TÉCNICA – CAMPÂNIA

RECEITA: MOLHO PUTTANESCA COM SPAGHETTI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa Spaghetti	500	Gramas
Azeite Refinado	30	Militros
Dente de Alho em Brunoise	3	Unidades
Tomate Concassé em Cubos Médio	800	Gramas
Alcaparras	30	Gramas
Anchovas em Conserva	3	Filés
Azeitonas Pretas (sem caroço)	60	Gramas
Salsa Picada	Q. S.	Q. S.
Malagueta (pode ser dedo de moça)	Q. S.	Q. S.
Parmesão Ralado (finalizar)	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Coloque o azeite numa frigideira e sue o alho.
2. Acrescente os outros ingredientes e saltei tomando cuidado para o tomate não virar uma pasta.
3. Misture com massa cozida (ao dente) e sirva com o parmesão ralado por cima.

FICHA TÉCNICA – VÊNETO
RECEITA: TIRAMISU

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Base		
Biscoito Champanhe	8	Unidades
Café Coado Forte sem Açúcar	140	Mililitros
Vinho Marsala (ou vinho do porto seco ou conhaque)	90	Mililitros
Recheio		
Mascarpone (ou Creme de Ricota ou Cream Cheese)	600	Gramas
Creme de Leite Fresco	200	Mililitros
Gema de Ovo	8	Unidades
Açúcar	160	Gramas
Vinho Marsala (ou vinho do porto seco ou conhaque)	100	Mililitros
Decoração		
Cacau em Pó	Q. S.	Q. S.
Saco de Confeitar Descartável	1	Unidade
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bater as gemas o açúcar e o vinho marsala (ou vinho do porto seco ou conhaque) em banho-maria a 60°C até engrossar, retire do banho-maria e continue batendo até esfriar. 2. Bater o mascarpone com o creme de leite até ponto de chantilly, depois incorporar nas gemas cozidas. 3. Misturar o café com o vinho marsala (ou vinho do porto seco ou conhaque) e passar o biscoito no líquido para umedecer. 4. Montar as camadas de biscoito e o creme. 5. Decorar com cacau em pó. Gelar e servir. 		

FICHA TÉCNICA – EMILIA ROMAGNA
RECEITA: PANNA COTTA AI FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Creme de Leite Fresco	1000	Mililitros
Açúcar	200	Gramas
Zest de Limão Siciliano	10	Gramas
Gelatina Incolor em Pó	1	Saquinho
Rum Claro	30	Mililitros
Baunilha	01	Fava

PREPARAÇÃO

1. Leve ao fogo o creme de leite e o açúcar, adicione a fava de baunilha, ferva por 5 minutos em fogo baixo, mexendo para não queimar e nem transbordar da panela. Retire do fogo e acrescente o rum e os zest de limão.
2. Siga as instruções do fabricante da gelatina para hidratar. E misture bem ao creme.
3. Deixe esfriar e passe na peneira.
4. Coloque o creme em formas umedecida e leve a geladeira.
5. Bata todos os ingredientes da calda no liquidificador e leve ao fogo.
6. Desenforme a panna cotta e sirva com a salsa de frutas vermelhas.

FICHA TÉCNICA – EMILIA ROMAGNA
RECEITA: SALSA DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Frutas Vermelhas (ou só morango)	400	Gramas
Açúcar	180	Gramas
Suco de limão	20	Mililitros
Frutas Vermelhas (ou só morango) *Decorar	Q. S.	Q. S.
Folha de Hortelã Fresca *Decorar	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar por tempo moderado. Leve para gelar.
2. Sirva a salsa de frutas vermelhas sobre as panna cotta. Decore com a fruta e uma folha de hortelã.

FICHA TÉCNICA – PIEMONTE
RECEITA: BONET PIEMONTESE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Leite Integral	400	Mililitros
Café Solúvel	02	Gramas
Chocolate Meio Amargo	50	Gramas
Gema de Ovo	04	Unidades
Clara de Ovo	04	Unidades
Açúcar Refinado	80	Gramas
Cacau em Pó	40	Gramas
Rum	20	Mililitros
Biscoito Amaretto	100	Gramas
Caramelo		
Açúcar Refinado	200	Gramas
Água	100	Mililitros
Biscoito Amaretto (Decorar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO
Caramelo:

1. Derreta o açúcar até virar caramelo em fogo baixo (cuidado para não queimar), adicione a água que fará com que ele endureça e deixe cozinhar até voltar ao seu estado líquido novamente.
2. Preencha as forminhas (empada) e reserve.
1. Aquecer o leite e o café até a fervura. Fora do fogo, acrescentar o chocolate picado finamente. Misturar bem para homogeneizar e reservar.
2. Bater bem na batedeira as gemas com o açúcar, acrescentar o cacau, o rum e os amarettos triturados e misturar novamente com um fouet.
3. Bater em neve as claras.
4. Juntar o leite morno ao composto de gemas. Acrescentar as claras em neve, misturando delicadamente.
5. Colocar o creme nas forminhas untada com o caramelo e assar em banho Maria, em forno pré-aquecido a 160°C, por cerca de 45 minutos.
6. Espere esfriar, desenforme, gele e sirva decorando um biscoito de amaretto em cada bonet.

FICHA TÉCNICA – PIEMONTE

RECEITA: SALAME DI CIOCCOLATO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Uva passa preta	100	Gramas
Chocolate meio amargo	220	Gramas
Manteiga	60	Gramas
Açúcar	120	Gramas
Gemas de ovos	02	Unidades
Amêndoas picadas	90	Gramas
Biscoito Maria	220	Gramas
Zest de laranja	20	Gramas
Açúcar	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Reidrate as uvas em água morna.
2. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
3. Acrescente o açúcar, as amêndoas, os biscoitos triturados, as uvas hidratadas, o zest, retire do fogo e acrescente as gemas.
4. Misture bem, embrulhe a mistura em filme plástico, deixe esfriar e corte para servir.

AULA PRÁTICA – ESPANHA

FICHA TÉCNICA – CENTRO (MADRI)

RECEITA: TORTILLA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Batatas Monalisa em Rodelas Média	400	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Ovo	08	Unidades
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Frite as batatas no azeite em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos ou até ficarem macias e ligeiramente douradas. Reserve.
2. Bata os ovos ligeiramente com sal e pimenta e adicione as batatas.
3. Sue a cebola no azeite, acrescente as batatas e os ovos batidos temperados. Cozinhar em fogo brando por aproximadamente 10 minutos, até que esteja dourada.
4. Com o auxílio de um prato, virar a tortilla e voltar novamente a sauteuse para cozinhar por mais 10 minutos, até dourar o outro lado.

FICHA TÉCNICA – NORTE (GALÍCIA)
RECEITA: EMPANADAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Farinha de Trigo	500	Gramas
Azeite de Oliva	150	Mililitros
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Água	Q. S.	Q. S.
Recheio		
Tomate sem Sementes em Brunoise	80	Gramas
Pimentão Verde sem Sementes em Brunoise	80	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Azeitona sem Carço Fatiado em Rodelas	100	Gramas
Ervilha Cozida	80	Gramas
Ovo Cozido Picado	02	Unidades
Atum em Lata	01	Unidade
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Gema	01	Unidade
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> Misture a farinha com o azeite e o sal, acrescente a água aos poucos até dar liga. Reservar. Salteie a cebola, pimentão e tomate com um pouco de azeite. Acrescente as ervilhas, azeitonas, atum e os ovos picados, tempere e refogue ligeiramente. Reserve. Abra a massa em círculos, recheie e feche em meia lua dobrando as bordas. Pincele com a gema de ovo misturada com água e asse a 180°C. 		

FICHA TÉCNICA – SUL (ANDALÚZIA)
RECEITA: RABO DE TORO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Rabo de Boi Cortado nas Juntas	02	Unidades
Fundo de Carne	1000	Militros
Azeite de Oliva	200	Militros
Jerez ou Vinho Tinto Seco	250	Militros
Pimentão Vermelho em Brunoise	100	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Tomate Concassé em Brunoise	300	Gramas
Cenoura em Brunoise	150	Gramas
Bouquet Garni	1	Unidade
Farinha de Trigo	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Páprica Doce	Q. S.	Q. S.
Batatas Cortadas em Cubos Médio	02	Unidade
Alecrim Seco	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva (fritar as batatas)	200	G

PREPARAÇÃO

1. Tempere as juntas do rabo de boi com sal, pimenta e páprica.
2. Empane-os na farinha de trigo. Aqueça o azeite numa panela e doure os rabos, com cuidado para que não queimem. Reserve.
3. Em uma panela média, refogue o alho e a cebola. Junte a cenoura e o pimentão e refogue mais um pouco.
4. Acrescente os rabos e deixe fritar um pouco com os vegetais. Junte o tomate, o bouquet garni e o vinho e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos.
5. Cubra com o fundo e adicione um pouco de páprica, pimenta e sal e deixe cozinhar por aproximadamente 1 hora em fogo baixo até que a carne esteja macia.
6. Corrija os temperos e sirva com as batatas.
7. Branqueie a batata e tempere com sal e alecrim. Frite em seguida no azeite, até estarem levemente douradas e cozidas.

FICHA TÉCNICA – CENTRO (MADRI)
RECEITA: COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Grão de Bico	350	Gramas
Músculo de Boi em Cubos Médio	300	Gramas
Peito de Frango em Cubos Médio	200	Gramas
Chouriço Defumado em Rodelas	01	Unidade
Linguiça Defumada em Rodelas	01	Unidade
Presunto Cru	100	Gramas
Batata Monalisa em Cubos Médio	02	Unidades
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Cenoura em Cubos Médio	02	Unidades
Molho de Tomate	80	Mililitros
Repolho Branco em Chiffonade	¼	Unidade
Vinho Branco ou Tinto Seco	100	Mililitros
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Deixe o grão de bico no remolho por 12 horas. Pré cozinhe.
2. Tempere a carne de frango e boi com sal e pimenta.
3. Em uma frigideira sele as carnes de boi e frango, linguiça e chorizo separadamente com azeite. Deglaceie com o vinho a frigideira que usou para selar.
4. Em uma panela doure a cebola e o alho com azeite. Adicione a carne de boi e um pouco de água e deixe cozinhar por alguns minutos ou até ficar levemente macia.
5. Junte a cenoura, batata, linguiça, chorizo, frango, presunto cru, grão de bico, molho de tomate e água o suficiente para cobrir e cozinhar todos os ingredientes.
6. Adicione o repolho e corrija os temperos.
7. Sirva com um pouco da salsa por cima.

FICHA TÉCNICA – CENTRO (MADRI)
RECEITA: SALSA DO COCIDO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tomate Concassé	02	Unidades
Dente de Alho Inteiro	02	Unidades
Vinagre de Vinho Tinto	20	Mililitros
Azeite de Oliva	40	Mililitros
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Processe todos os ingredientes e sirva por cima do cocido.

FICHA TÉCNICA – LESTE (VALENCIA)
RECEITA: PAELLA À VALENCIANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Pimentão Verde em Brunoise	30	Gramas
Pimentão Vermelho em Brunoise	30	Gramas
Pimentão Amarelo em Brunoise	30	Gramas
Tomate sem Sementes em Brunoise	200	Gramas
Fundo de Galinha ou Camarão	1000	Mililitros
Peito de Frango em Cubos Pequenos	100	Gramas
Camarão Médio Limpo	100	Gramas
Mexilhão Limpo (com meia casca)	200	Gramas
Anéis de Lula	100	Gramas
Arroz Bomba ou Parboilizado	350	Gramas
Linguiça de Porco Fresca (escaldada) em Rodelas	2	Unidades
Açafrão (verdadeiro) em Pistilo ou Pó	01	Pacote
Ervilha Fresca	100	Gramas
Lombo de Porco em Cubos Pequenos	100	Gramas
Carne de Coelho (opcional) em Cubos Pequenos	100	Gramas
Vagem em Sifflet	80	Gramas
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.

DECORAÇÃO

Camarão Médio / Grande ou Lagostim com Casca e Cabeça	3	Unidades
Mexilhão Limpo com Meia Casca	6	Unidades
Pimentão Verde em Julienne	120	Gramas
Pimentão Amarelo em Julienne	120	Gramas
Pimentão Vermelho em Julienne	120	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Em uma paelleira sele o lombo, frango, coelho e linguiça separadamente. Na mesma panela, adicione a cebola e alho e doure um pouco. Volte todas as carnes seladas.
2. Junte os legumes, arroz e o açafrão. Por último a lula, camarão, mexilhão e um pouco do fundo (colocando mais sempre que necessário até cozinhar o arroz).
3. Corrija os temperos e decore seguindo a orientação do professor.
4. Sirva na própria panela.

FICHA TÉCNICA – NORTE (ASTÚRIAS)
RECEITA: FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Fava Branca	200	Gramas
Lombo de Porco Salgado (Dessalgado) em Cubos	150	Gramas
Pernil de Porco Defumado em Cubos Médio	150	Gramas
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Açafrão (verdadeiro) em Pistilo ou Pó	1	Envelope
Páprica Doce	Q. S.	Q. S.
Folha de Louro	02	Unidade
Água	1000	Mililitros
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Chouriço Defumado em Rodelas	100	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cebola em Brunoise	50	Gramas
Morcela	100	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Deixe as favas no remolho por 12 horas.
2. Em uma panela de pressão, cozinhe as favas com uma folha de louro e pimenta do reino. Escorra e reserve.
3. Em uma panela grande, colocar o lombo, o pernil, a morcela, a pimenta do reino, o açafrão, a páprica doce, o louro e a água.
4. Quando levantar fervura, retirar as carnes e corte a morcela em rodelas, reservando o líquido de cocção.
5. Numa panela de cerâmica, aquecer o azeite e selar as carnes, o chouriço e a morcela. Adicionar o alho e a cebola e suá-los.
6. Acrescentar o líquido de cocção das carnes e cozinhar lentamente em fogo baixo.
7. Próximo ao final da cocção, acrescentar as favas e cozinhar por alguns minutos.
8. Corrija os temperos e sirva.

FICHA TÉCNICA – CENTRO (CASTELA-MANCHA)

RECEITA: BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Berinjelas médias	03	Unidades
Lombo de cordeiro (ou filé mignon bovino)	300	Gramas
Ovo	02	Unidade
Cebola em cubos pequenos	200	Gramas
Dente de alho picado até formar uma pasta	03	Unidades
Canela em pó	Q. S.	Q. S.
Sal refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino preta moída	Q. S.	Q. S.
Salsinha fresca	Q. S.	Q. S.
Azeite (para untar)	10	Mililitros
Queijo Manchego (ou parmesão)	100	Gramas
Papel Alumínio	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cortar as berinjelas ao meio no sentido longitudinal. Escavá-las no centro, reservando sua polpa.
2. Cortar o lombo de cordeiro na ponta da faca, picando como uma carne moída. Adicionar o ovo, a cebola, o alho, a polpa da berinjela picada e os temperos.
3. Temperar as berinjelas e recheá-las com o composto acima.
4. Untar uma assadeira com azeite, colocar as berinjelas e polvilhar com o queijo manchego ralado.
5. Cobrir com papel alumínio e assar em forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 40 minutos.
6. Retirar o alumínio e assar por mais alguns minutos para dourar.

FICHA TÉCNICA – LESTE (ILHA DE MAIORCA)
RECEITA: TUMBET

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Berinjela Média	02	Unidades
Azeite	150	Mililitros
Pimentão vermelho	02	Unidades
Batata	04	Unidades
Dente de alho	01	Unidade
Tomate concassè em cubos médio	400	Gramas
Folha de louro	01	Unidade
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Páprica picante	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Corte em fatias as berinjelas e salpique sal, deixe escorrendo por 30 minutos.
2. Lave-as e seque com papel toalha.
3. Corte as batatas em fatias e pré cozinhe ao dente.
4. Corte o pimentão em fatias e frite no azeite. Frite também as batatas.
5. Em uma panela, sue o alho com um pouco de azeite e cozinhe o tomate com a folha de louro, até formar um molho. Tempere com páprica, pimenta e sal.
6. Disponha numa travessa os pimentões, as batatas, as berinjelas e o molho.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

FICHA TÉCNICA – SUL (ANDALÚZIA)

RECEITA: MIGAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Azeite	50	Mililitros
Dente de Alho	06	Unidades
Torresmo	200	Gramas
Pão francês amanhecido	03	Unidades
Água	60	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Corte o alho ao meio no sentido do comprimento. Aqueça o azeite e doure os alhos.
2. Acrescente o torresmo já frito, metade dos pães cortados em pequenos cubos e deixe dourar.
3. Adicione a água, corrija o sal e continue salteando até os pães estarem crocantes.

FICHA TÉCNICA – NORTE (PAÍS BASCO)

RECEITA: JIBIAS EM SU TINTA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Azeite	100	Mililitros
Cebola em brunoise	100	Gramas
Vinho branco seco	50	Mililitros
Lulas inteiras	06	Unidades
Tomate concassè	100	Gramas
Pão de forma	02	Unidades
Tinta de lula	20	Gramas

RECHEIO:

Batata	200	Gramas
Azeite	Q. S.	Q. S.
Salsinha	Q. S.	Q. S.
Tentáculos de lula	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Sue a cebola no azeite, deglaceie com o vinho.
2. Acrescente os tomates, o pimentão em cubos pequenos e o pão de forma sem a casca. Bata tudo no liquidificador.
3. Corrija o sal e adicione a tinta de lula. Reserve.
4. Cozinhe a batata e amasse com a ponta de um garfo, adicione azeite, os tentáculos picados e salsa.
5. Recheie as lulas e cozinhe no molho reservado. Sirva imediatamente.

FICHA TÉCNICA – CATALUNHA

RECEITA: CREMA CATALANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Leite integral	1000	Mililitros
Gema de Ovo	06	Unidades
Açúcar Refinado	150	Gramas
Amido de Milho	40	Gramas
Zest de Limão Tahiti	Q. S.	Q. S.
Canela em Pau	Q. S.	Q. S.
Noz Moscada	Q. S.	Q. S.
Açúcar Cristal	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Ferva o leite com o zest de limão e a canela.
2. Bata as gemas com o açúcar, adicione o amido. Acrescente o leite quente coado e mexa bem para não empelotar.
3. Cozinhe em fogo baixo até formar um creme liso.
4. Coloque em ramequins e deixe esfriar.
5. Ao servir polvilhe com açúcar misturado com noz moscada e queime com um maçarico ou na salamandra.

FICHA TÉCNICA – SUL (ANDALUZIA)
RECEITA: CHURROS ANDALUZIA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Trigo	400	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Água Fervente	400	Mililitros
Manteiga	40	Gramas
Ovos	04	Unidades
Óleo para Fritura	Q. S.	Q. S.
Chocolate ao Leite (barra)	200	Gramas
Leite	100	Mililitros
Conhaque	30	Mililitros
Canela (polvilhar)	Q. S.	Q. S.
Açúcar (polvilhar)	Q. S.	Q. S.
Saco de Confeitar Descartável Médio	1	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a água com uma pitada de sal e manteiga, adicione a farinha e mexa vigorosamente até começar a descolar do fundo da panela.
2. Tire do fogo e adicione os ovos, mexendo bem.
3. Coloque a massa em saco de confeitar com o bico pitanga aberto grande e deixe descansar na geladeira, por aproximadamente 30 minutos.
4. Frite em óleo quente. Passe no açúcar com a canela.
5. Derreta o chocolate com o leite e o conhaque. Sirva com os churros.

FICHA TÉCNICA – LESTE (CATALUNHA)

RECEITA: BOLO DE ALFARROBA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Ovos	03	Unidades
Margarina	60	Gramas
Açúcar	300	Gramas
Leite	300	Mililitros
Farinha de trigo	300	Gramas
Canela em pó	10	Gramas
Alfarroba em pó	150	Gramas
Maçã com casca em cubos médios	04	Unidades
Fermento em pó	10	Gramas
Margarina (untar)	Q. S.	Q. S.
Farinha de trigo (untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Bata os ovos no liquidificador, adicione a margarina, o açúcar e o leite.
2. Misture e peneire os secos (menos o fermento), adicione aos ingredientes batidos no liquidificador.
3. Acrescente a maçã e por último o fermento.
4. Leve em uma forma com furo no meio previamente untada em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

FICHA TÉCNICA – SUL (ANDALUZIA)
RECEITA: BOLO DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de rosca	40	Gramas
Açúcar refinado	90	Gramas
Farinha de amêndoas	150	Gramas
Fermento químico em pó	05	Gramas
Óleo de milho	240	Mililitros
Ovo	04	Unidades
Laranja (raspa)	01	Unidade
Limão (raspa)	01	Unidade
Margarina (untar)	Q. S.	Q. S.
Farinha de trigo (untar)	Q. S.	Q. S.
Calda		
Açúcar refinado	90	Gramas
Cravo da Índia	01	Unidade
Canela em pau	01	Unidade
Suco de laranja	01	Unidade
Suco de limão	01	Unidade
Água	20	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Na batedeira com a raquete, bater a farinha de rosca com o açúcar, a farinha de amêndoas e o fermento.
2. Adicionar o óleo e os ovos e bater bem.
3. Acrescentar as raspas de laranja e limão, misturar e assar, em forno pré-aquecido em 180°C, em forma untada e polvilhada.
4. Para preparar a calda, levar todos os ingredientes ao fogo baixo até dissolver bem o açúcar.
5. Retirar do forno, desenformar e banhar com a calda.
6. Esfriar e servir.

FICHA TÉCNICA – NORTE (GALÍCIA)
RECEITA: TARTA DE SANTIAGO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Farinha de Trigo	180	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	150	Gramas
Açúcar Refinado	130	Gramas
Ovo	01	Unidades
Farinha de Trigo	Q. S.	Q. S.
Manteiga Integral sem Sal	Q. S.	Q. S.
Recheio		
Farinha de Amêndoas	360	Gramas
Açúcar Refinado	270	Gramas
Canela em pó	02	Gramas
Licor de Amaretto (opcional)	50	Militros
Limão Tahiti (Zests)	01	Unidade
Ovo	04	Unidades
Para polvilhar:		
Açúcar impalpável	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO
Massa

1. Misturar todos os ingredientes secos.
2. Fazer um buraco no centro, acrescentar o ovo e a manteiga a ponto de pomada misturar até obter uma massa homogênea.
3. Enrolar em filme plástico e conservar na geladeira enquanto se prepara o recheio.

Recheio

4. Misturar todos os ingredientes com um fouet até ficar bem homogêneo, exceto o açúcar impalpável, e reservar.
5. Abrir a massa com um rolo e arrumar sobre a assadeira.
6. Acrescentar o recheio, levar para assar em forno pré-aquecido a 160°C e assar por cerca de 35 minutos.
7. Esfriar a torta e desenformar. Colocar um molde feito de papel da cruz de Santiago no centro da torta e polvilhar o açúcar.

AULA PRÁTICA – PORTUGAL

FICHA TÉCNICA – PORTO		
RECEITA: BACALHAU A GOMES DE SÁ		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Bacalhau em Posta	300	Gramas
Folha de Louro	01	Unidade
Água	1000	Militros
Batata em Rodelas Grossa	300	Gramas
Cebola em Rodelas	150	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Ovos Cozido	03	Unidades
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Branca Moída	Q. S.	Q. S.
Salsinha Picada	Q. S.	Q. S.
Azeitonas Pretas	80	Gramas
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhe o bacalhau com a água e a folha de louro em fogo baixo sem ferver. Retire da água e reserve o bacalhau e o líquido. 2. Cozinhe as batatas ao dente no líquido que reservou (se necessário acrescente sal). Escorra e reserve. 3. Separe o bacalhau em lascas, elimine os espinhos. 4. Salteie a cebola e o alho com um pouco de azeite. Acrescente o bacalhau, refogue rapidamente e ajuste os temperos com sal e pimenta. 5. Misture o refogado com as batatas e 2 ovos picados. 6. Coloque em um refratário e regue com azeite. Leve ao forno para dourar. 7. Finalize com salsinha salpicada e decore com rodelas do ovo cozido que restou e as azeitonas. 		

FICHA TÉCNICA – PORTO

RECEITA: BACALHAU A ZÉ PIPO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Bacalhau em Posta	300	Gramas
Leite Integral	400	Mililitros
Batata sem Casca	300	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Maionese	80	Gramas
Limão Tahiti (suco)	½	Unidade
Azeitonas Pretas	80	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Salsinha Picada	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o bacalhau com o leite, coe e reserve o leite.
2. Cozinhe as batatas com o leite e um pouco de sal se necessário, esprema e faça um purê. Ajuste o tempero.
8. Separe o bacalhau em lascas, elimine os espinhos.
3. Sue a cebola e o alho no azeite, disponha as lascas de bacalhau, um pouco de salsinha, sal e pimenta. Refogue ligeiramente.
4. Em um refratário, disponha um pouco de purê e espalhe, acrescente o bacalhau e sobre ele cobrir com a maionese misturada com o suco de limão.
5. Por fim, coloque o restante do purê, decore com as azeitonas e regue com um pouco de azeite.
6. Leve ao forno para gratinar. Finalize com a salsa picada por cima.

FICHA TÉCNICA – PORTO

RECEITA: BACALHAU ESPIRITUAL

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Bacalhau Dessalgado	300	Gramas
Batatas Médias	200	Gramas
Cenoura Ralada	100	Gramas
Pão Amanhecido	50	Gramas
Leite Integral	100	Mililitros
Cebola em Brunoise	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Creme de Leite	150	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Parmesão Ralado	100	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o bacalhau já dessalgado e desfie (elimine os espinhos).
2. Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor.
3. Hidrate o pão amanhecido com o leite, reserve.
4. Sue a cebola e o alho no azeite, adicione o bacalhau, a cenoura ralada, o pão, o creme de batata e o creme de leite.
5. Tempere com sal e pimenta do reino.
6. Coloque a preparação num refratário, polvilhe com queijo e leve ao forno até dourar.

FICHA TÉCNICA – PORTO / LISBOA

RECEITA: BOLINHOS DE BACALHAU

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Bacalhau Dessalgado	200	Gramas
Batatas	350	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Azeite	Q. S.	Q. S.
Cebola em brunoise	50	Gramas
Salsinha picada	Q. S.	Q. S.
Noz moscada	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Vinho branco seco	30	Mililitros
Ovos	02	Unidades
Óleo vegetal (Fritura)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o bacalhau já dessalgado e desfie (elimine os espinhos). Reserve a água da cocção.
2. Cozinhe as batatas na água da cocção do bacalhau e passe pelo espremedor.
3. Sue a cebola no azeite, acrescente as lascas de bacalhau, a batata e temperos.
4. Regue com vinho e coloque os ovos.
5. Faça quenelles com a massa e frite em imersão.

FICHA TÉCNICA – ALENTEJO

RECEITA: CARNE DE PORCO À ALENTEJANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Lombo de Porco em Cubos Grandes	400	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cebola em Brunoise	50	Gramas
Folha de Louro	01	Unidade
Vinho Branco Seco	200	Mililitros
Banha de Porco	250	Gramas
Limão Tahiti (Suco)	01	Unidade
Vôngole com Casca	250	Gramas
Coentro Fresco Picada	Q. S.	Q. S.
Batata em Cubos Médio	2	Unidade
Pimentão Vermelho (sem sementes)	1	Unidade
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Processe o pimentão com o vinho e a folha de louro, formando uma pasta.
2. Marine a carne de porco com sal, pimenta, alho e a pasta aproximadamente 25 minutos.
3. Retirar a carne da marinada (escorrer bem), reservando a marinada e sele com um pouco de banha até dourar. Acrescente a cebola e refogue ligeiramente.
4. Junte o suco de limão e a marinada e cozinhar até estar macio, pingando água quente caso seja necessário.
4. Acrescentar os vôngoles e cozinhar, com a tampa, até abrir as cascas. Corrija os temperos.
5. Com o restante da banha frite a batata.
6. Servir o cozido com o coentro polvilhado por cima e os cubos de batata frita.

FICHA TÉCNICA – BRAGANÇA

RECEITA: ROJÕES À TRANSMONTANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Vinho branco seco	90	Mililitros
Folhas de louro	02	Unidades
Pimentão verde em brunoise	90	Gramas
Dente de alho em brunoise	03	Unidades
Cravo da Índia	04	Unidades
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Lombo de porco em cubos grande	500	Gramas
Banha	40	Gramas
Batatas pequenas	200	Gramas
Castanhas portuguesas	100	Gramas
Salsa	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Faça uma marinada com o vinho, o pimentão, o alho, o cravo, as folhas de louro, sal, pimenta do reino com a carne de porco e deixe por dois dias.
2. Leve a carne na marinada ao fogo baixo até que reduza o líquido.
3. Aqueça a banha em outra panela, junte a carne e frite até dourar.
4. Cozinhe as batatas em água com sal, refogue com as castanhas, misture à carne, corrija os temperos e finalize com salsa picada.

FICHA TÉCNICA – ALGARVE
RECEITA: CALDEIRADA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Mexilhão limpo	100	Gramas
Azeite	20	Mililitros
Cebola em brunoise	30	Gramas
Dente de alho em brunoise	02	Unidades
Tomate concassè em cubos pequenos	150	Gramas
Salsinha picada	Q. S.	Q. S.
Pimenta piri-piri ou malagueta em brunoise	Q. S.	Q. S.
Badejo ou arraia	200	Gramas
Lulas	100	Gramas
Vinho branco seco	40	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Páprica picante	Q. S.	Q. S.
Batata cozida ao dente em rodela	200	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Deixe os mexilhões de molho na água com sal.
2. Sue a cebola no azeite, adicione o alho, o tomate, a pimenta.
3. Acrescente o peixe, mexilhão e a lula. Regue com o vinho branco, adicione água, tempere e cubra a panela com uma tampa e deixe cozinhar até que os pescados estejam cozidos.
4. Junte as batatas e a salsa.

FICHA TÉCNICA – LEIRIA
RECEITA: FRANGO NA PÚCARA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Frango Pequeno Cortado nas Juntas sem Pele (á passarinho)	01	Unidade
Presunto Crú Defumado	100	Gramas
Tomates Maduros sem Sementes em Rodelas	150	Gramas
Pimentão Verde sem Sementes em Rodelas	80	Gramas
Cebola em Rodelas	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Salsinha Fresca Picada	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Mostarda em Grãos Moída	Q. S.	Q. S.
Vinho Branco Seco	100	Mililitros
Vinho do Porto	50	Mililitros
Conhaque	20	Mililitros
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta. Sele com um pouco de azeite e reserve.
2. Forre o fundo de uma panela (de preferência de barro) com as fatias de presunto, os pedaços de frango, os tomates, cebola, pimentão e o alho.
3. Adicione a mostarda moída, o vinho e corrija os temperos.
4. Refogue o frango e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora com a panela tampada.
5. Ao retirar do forno regue com conhaque e vinho do Porto. Cozinhe por mais 10 minutos e finalize com salsa picada.

FICHA TÉCNICA – VISEU
RECEITA: RANCHO À MODA DE VISEU

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Grão de Bico	200	Gramas
Coxão Duro em Cubos Médio	200	Gramas
Linguiça Defumada em Rodelas	1	Unidade
Bacon em Cubos Pequenos	100	Gramas
Peito de Frango em Cubos Médio	100	Gramas
Costelinhas de Porco	200	Gramas
Cebola em Brunoise	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Batata em Cubos Médio	150	Gramas
Cenoura em Cubos Médio	100	Gramas
Couve Manteiga em Chiffonade	100	Gramas
Macarrão “Cotovelos”	100	Gramas
Extrato de Tomate	50	Gramas
Vinho Tinto Seco	50	Mililitros
Folha de Louro	1	Unidade
Pimenta Piripiri ou Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Salsinha Fresca Picada	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Deixe o grão de bico no remolho por 12 horas.
2. Em uma panela de pressão doure o bacon e a carne. Junte o alho e a cebola e refogue.
3. Adicione o grão de bico, a folha de louro, um pouco de pimenta e sal. Cubra com água e cozinhe na pressão por aproximadamente 10 minutos até a que a carne e o grão de bico estejam levemente macios.
4. Sele a costelinha, o frango e a linguiça separadamente. Deglaceie com o vinho a panela que selou e reserve.
5. Junte a costelinha, a linguiça, o frango, o extrato de tomate, o líquido do deglaceio, a batata e a cenoura no cozido do grão de bico e cozinhe tudo por uns 10 minutos.
6. Junte o macarrão e cozinhe até que tudo esteja cozido.
7. Acrescente a couve e punhado de salsa picada. Corrija os temperos.

FICHA TÉCNICA – PORTO
RECEITA: PASTÉIS DE SANTA CLARA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa Phyllo (Arosa)	250	Gramas
Recheio		
Açúcar Refinado	250	Gramas
Água	150	Mililitros
Gema de Ovo ou (140 gramas de gema pasteurizada)	08	Unidades
Farinha de Amêndoas	150	Gramas
Gotas de Limão Tahiti	Q. S.	Q. S.
Açúcar Impalpável (polvilhar)	Q. S.	Q. S.
Saco de Confeitar Descartável	01	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Recheio: levar ao fogo o açúcar com a água e cozinhar até o ponto de fio (106°C). Junte as gemas peneiradas, mexendo sem parar. Acrescente a farinha de amêndoas e as gotas de limão. Mexa bem, enquanto cozinha e desgruda da panela. Deixe esfriar.
2. Modelar e rechear conforme a instrução do professor.
3. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.
4. Resfriar e polvilhar o açúcar impalpável.

FICHA TÉCNICA – LISBOA
RECEITA: PASTÉIS DE BELÉM

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa Folhada	600	Gramas
Recheio		
Leite Integral	600	Mililitros
Farinha de Trigo	30	Gramas
Canela em Pau	01	Unidade
Açúcar Refinado	200	Gramas
Água	100	Mililitros
Gema de Ovo ou (200 gramas de gema pasteurizada)	12	Unidades
Essência de Baunilha	Q. S.	Q. S.
Açúcar Impalpável (polvilhar)	Q. S.	Q. S.
Manteiga (untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Dissolver a farinha de trigo no leite, misturar bem, juntar o pau de canela e levar ao fogo baixo para ferver até formar um mingau. Retirar do fogo, eliminar o pau de canela e reservar.
2. Em outra panela, preparar o açúcar e a água, uma calda em ponto de espadana (117°C). Retirar do fogo.
3. Despejar a calda de açúcar no mingau aos poucos, misturando bem, e deixar amornar por 15 minutos. Reservar.
4. À parte, peneirar as gemas e misturar ligeiramente.
5. Juntar as gemas, a baunilha ao mingau, misturando bem para obter um creme homogêneo.
6. Abra a massa folhada, enrole a massa como um rocambole e corte cerca de 1 cm forme formas de empada untadas com a massa.
7. Encher as forminhas com o recheio a 2/3 do seu volume, sobre a massa folhada montada anteriormente.
8. Levar ao forno pré-aquecido a 220°C por 12 a 15 minutos ou até a massa ficar levemente dourada e o creme escurecido.
9. Retirar do forno, desenformar e servir os pastéis, mornos ou frios, polvilhados com açúcar impalpável.

FICHA TÉCNICA – VILA REAL
RECEITA: TOUCINHO DO CÉU

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Amêndoas	150	Gramas
Gemas	06	Unidades
Clara	01	Unidades
Manteiga	30	Gramas
Farinha de trigo	10	Gramas
Açúcar	250	Gramas
Água	100	Mililitros
Açúcar de confeiteiro	Q. S.	Q. S.
Canela em pó	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Retire a pele das amêndoas branqueando-as.
2. Bata no processador ou liquidificador e misture as gemas delicadamente. Bata as claras em neve e adicione a massa.
3. Derreta metade da manteiga e adicione a farinha de trigo.
4. Faça uma calda com o açúcar e meia xícara de água, acrescente a massa de amêndoas, a farinha com a manteiga e mexa até engrossar.
5. Coloque numa forma untada, asse a 200°C por aproximadamente 35min.
6. Deixe esfriar e desenforme.
7. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e canela em pó.

FICHA TÉCNICA – ALENTEJO

RECEITA: AZEVIAS DE GRÃO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Grão de bico	150	Gramas
Açúcar	100	Gramas
Canela em pó	05	Gramas
Gemas	02	Unidades
MASSA		
Farinha de trigo	300	Gramas
Óleo	80	Mililitros
Aguardente	40	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.
Óleo (fritura)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o grão de bico, peneire numa panela formando um purê.
2. Adicione açúcar, canela e as gemas, leve ao fogo baixo e, mexendo sempre, cozinhe por alguns minutos.
3. Para a massa, peneire a farinha, adicione o óleo, a aguardente e o sal. Se necessário adicione um pouco de água.
4. Sove a massa até homogeneizar.
5. Abra a massa com o auxílio de um rolo, corte em pequenos círculos.
6. Distribua o recheio, feche a massa e frite em imersão no óleo quente.

Obs: se quiser pode passar as azevias no açúcar com canela.

FICHA TÉCNICA – PROVINCIAS DE BEIRAS E MINHO

RECEITA: ALETRIA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Macarrão cabelo de anjo	200	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Leite	1000	Mililitros
Açúcar	100	Gramas
Canela em pau	01	Unidade
Zest de limão	20	Gramas
Gemas batidas	06	Unidades
Canela em pó (polvilhar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe a massa em água com sal, escorra e adicione o leite, o açúcar, a canela em pau e as raspas de limão. Ferva por 15 minutos.
2. Retire do fogo e acrescente as gemas. Volte ao fogo, adicione manteiga.
3. Sirva polvilhado com canela.

AULA PRÁTICA – ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA

FICHA TÉCNICA – NOVA IORQUE		
RECEITA: BUFFALO CHICKEN WINGS & BLUE CHEESE SAUCE		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Asa e Drummet (coxinha da asa) de Frango	1000	Gramas
Pimenta Caiena	01	Colher de Sopa
Alho em Pó	10	Gramas
Pimenta do Reino Preta em Pó	01	Colher de Sopa
Pimenta do Reino Branca em Pó	01	Colher de Sopa
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Óleo Vegetal de Milho	50	Mililitros
Farinha de Trigo (empanar)	Q. S.	Q. S.
Óleo Vegetal de Milho (fritar)	Q. S.	Q. S.
Molho de Pimenta	30	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Molho Ketchup	30	Gramas
Páprica Doce	01	Colher de Sopa
Molho Inglês	30	Mililitros
Vinagre de Vinho Branco	30	Mililitros
Blue Cheese Sauce		
Farinha de Trigo	05	Gramas
Açúcar	05	Gramas
Vinagre de Vinho Branco	30	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Cebola em Brunoise	60	Gramas
Água	75	Mililitros
Queijo Gorgonzola	150	Gramas
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempere as asinhas e drummet de frango com sal, as pimentas e o alho em pó, adicione o óleo e deixe marinando por aproximadamente 2 horas. 2. Empane na farinha de trigo e frite por imersão no óleo quente. Deixe escorrer em papel absorvente. 3. Em uma panela com fogo baixo derreta a manteiga e adicione a páprica para dissolver na manteiga. Acrescente o molho de pimenta, molho inglês, molho ketchup e o vinagre, mexa misturando tudo sem deixar ferver (quando aparentar que vai ferver desligue o fogo). 4. Envolve o frango nesse molho apimentado e leve para forno pré-aquecido a 190°C até dourarem. <p>Blue Cheese Sauce</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Em uma panela sue a cebola com a manteiga. Adicione o açúcar e deixe caramelizar levemente. 6. Adicione a farinha, mexendo bem para dissolvê-la e cozinhar. Junte o vinagre e a água e mexa até formar a textura de um molho. 7. Bata o molho com o queijo gorgonzola em um liquidificador. 8. Sirva o molho com o frango. 		

FICHA TÉCNICA – MISSOURI
RECEITA: PORK RIBS & BBQ (BARBECUE SAUCE)

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Costelinha de Porco	1500	Gramas
Suco de Abacaxi	300	Mililitros
Cebola em Brunoise	200	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Cravo	06	Unid.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Papel Alumínio	Q. S.	Q. S.
Óleo (selar)	Q. S.	Q. S.
Barbecue Sauce		
Molho Ketchup	180	Mililitros
Vinagre de Maçã	120	Mililitros
Molho Inglês	60	Mililitros
Chilli Powder	1	Colher chá
Mostarda em Pó	1	Colher chá
Limão Siciliano (suco)	1	Unidade
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Cravo em Pó	Q. S.	Q. S.
Pimenta Calabreza	½	Colher chá
Pimenta do Reino Branca em pó	½	Colher chá
Páprica Doce	½	Colher chá
Açúcar mascavo	2	Colher chá
Essência de fumaça	½	Colher chá
Água	160	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Temperar a costelinha com o suco de abacaxi, a cebola, o alho, cominho, cravo e sal. E deixar marinando por aproximadamente 2 horas.
2. Selar rapidamente a costelinha no óleo e enrolar no papel alumínio. Leve a costelinha no forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 1 hora e meia.
3. Besuntar com o molho barbecue a costelinha.
4. Retorne a costelinha ao forno bem quente até absorver o molho e ficar dourada. Servir com mais molho barbecue.

Barbecue sauce

5. Numa panela juntar o ketchup, o vinagre, o molho inglês, o chilli, a páprica, amostarda, as pimentas, o açúcar mascavo, o suco de limão, o cravo, a canela, a essência de fumaça e a água se houver necessidade. Levar para cozinhar até obter um molho espesso. Reservar.

FICHA TÉCNICA – TEXAS
RECEITA: TEXAS BEEF SHORT RIBS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Costela de Boi (cortado em formato de gaita)	2000	Gramas
Farinha de Trigo	100	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Pimenta da Jamaica Moída	Q. S.	Q. S.
Manteiga Integral sem Sal	80	Gramas
Óleo vegetal de Soja	40	Mililitros
Cebola em Brunoise	200	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Pimenta Malagueta Picada sem Sementes	01	Unidades
Pimentão Verde em Brunoise	200	Gramas
Salsão em Brunoise	100	Gramas
Açúcar Mascavo	30	Gramas
Páprica Doce	20	Gramas
Chilli Powder	20	Gramas
Mostarda em Pó	10	Gramas
Suco de Limão Tahiti	50	Mililitros
Cerveja Escura	150	Mililitros
Tomate Concassè em Cubos Pequenos	400	Gramas
Salsa Picada	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere as costelas cortadas em gaita com a pimenta do reino, pimenta jamaica e sal. Polvilhe a farinha e sele em 40g de manteiga e óleo.
2. Acrescente o restante da manteiga e os legumes, o açúcar e os demais ingredientes.
3. Tampe e braseie no forno por aproximadamente 30 minutos a 150°C. Destampe e asse por mais 30 minutos a 180°C.
4. Finalize com salsa picada e sirva.

FICHA TÉCNICA – LUISIANA
RECEITA: JAMBALAYA CRÉOLE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Fundo de Ave	1000	Mililitros
Peito de Frango em Cubos Médio	400	Gramas
Linguiça Defumada Calabresa em Rodelas	200	Gramas
Camarão Limpo	200	Gramas
Bacon em Cubos Pequeno	50	Gramas
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Salsão em Cubos Médio	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Pimentão Verde em Cubos Médio	100	Gramas
Tomate Concassè em Cubos Pequenos	200	Gramas
Pimenta Caiena	01	Colher de Sopa
Páprica Doce	01	Colher de Sopa
Arroz Agulhinha Tipo 1	200	Gramas
Pimenta do Reino Branca Moída	Q. S.	Q. S.
Pimenta Jamaica Moída	Q. S.	Q. S.
Tomilho Seco	01	Colher de Chá
Orégano Seco	01	Colher de Chá
Segurelha Seca	01	Colher de Chá
Sálvia Seca	01	Colher de Chá
Estragão Seco	01	Colher de Chá
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Pré – cozinhe o arroz com um pouco de fundo e sal, deixando ao dente. Reserve.
2. Tempere o frango com a pimenta branca, a pimenta jamaica e o sal. Reserve.
3. Em uma panela sele o frango na manteiga, deixando o dourado e reserve. Na mesma panela frite o bacon e a linguiça. Junte o alho e a cebola e refogue junto.
4. Adicione o pimentão, o salsão, o tomate, o frango, o camarão, a pimenta caiena, a páprica, um pouco da pimenta branca e da jamaica, as ervas secas, sal e um pouco de fundo. Cozinhar até que tudo esteja macio (adicionando fundo sempre que necessário).
5. Junte o arroz para finalizar a cocção e corrija os temperos.

FICHA TÉCNICA – MISSISSIPI
RECEITA: CHICKEN POT PIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Peito de Frango sem Pele	500	Gramas
Cebola em Brunoise	60	Gramas
Cenoura em Cubos Pequeno	50	Gramas
Salsão em Cubos Pequeno	50	Gramas
Cogumelos Paris Frescos Fatiados	60	Gramas
Salsinha Fresca Picada	2	Ramos
Batata Monalisa em Cubos Pequeno	60	Gramas
Alho Poró em Cubos Pequeno	60	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	30	Gramas
Farinha de Trigo	15	Gramas
Creme de Leite Fresco	40	Mililitros
Noz moscada	Q. S.	Q. S.
Ervilha Fresca	30	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Massa		
Farinha de Trigo	150	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Manteiga Integral sem Sal	45	Gramas
Água Gelada	15	Mililitro
Ovo (pincelar)	01	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Para a massa, misture todos os ingredientes até que fique bem homogênea, sem trabalhar muito, descansar 30 minutos na geladeira.
2. Colocar o peito de frango inteiro em uma panela com água (aproximadamente 800 ML) e sal e cozinhar até que possa desfiá-lo.
3. Fazer um roux com 15g de manteiga e 15g de farinha, engrossar 500ml da água da cocção do galeto.
4. Com o resto da manteiga, saltear a cenoura, salsão, batata, cebola, alho porró e os cogumelos. Colocar no velouté e adicionar o peito do frango.
5. Cozinhar até que os ingredientes estejam macios. Corrija o sal.
6. Finalizar o velouté com creme de leite, noz moscada, salsinha e as ervilhas.
7. Distribua o recheio em ramequins.
8. Abrir a massa e colocar por cima cobrindo o ramequim.
9. Pincelar com ovo e assar a 170°C até a massa corar. Servir quente.

FICHA TÉCNICA – TEXAS

RECEITA: TAMALE PIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Fubá	200	Gramas
Água Fria	250	Mililitros
Água Quente	500	Mililitros
Manteiga	100	Gramas
Lingüiça Calabresa em Cubos Médios	200	Gramas
Cebola em Brunoise	200	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Chili Powder em Pó	01 e 1/2	Colher de Sopa
Carne Moída	700	Gramas
Salsão em Cubos Pequenos	02	Talos
Pimentão Verde em Cubos Pequenos	100	Gramas
Tomate Concassé em Cubos Pequenos	200	Gramas
Milho em grãos (enlatado)	200	Gramas
Azeitona Preta sem Caroço Fatiada	100	Gramas
Queijo Monterey Ralado (ou muçarela)	100	Gramas
Queijo Cheddar Ralado (ou queijo prato)	80	Gramas
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Misturar o fubá na água fria até hidratar bem.
2. Colocar o fubá que esta de molho na água fria na água fervente e adicionar manteiga (50 gramas) e um pouco de sal. Cozinhar por cerca de 20 minutos, sempre mexendo para não grudar.
3. Ajustar o tempero e colocar 2/3 desta polenta em uma refratária e reservar o restante.
4. Saltear a lingüiça com o restante da manteiga até ficar bem frita.
5. Acrescentar a cebola, pimentões, salsão, milho e alho.
6. Após bem refogado, acrescentar o cominho e o chili. Acrescente a carne moída, refogue muito bem.
7. Acrescente o tomate e ajuste os temperos.
8. Adicionar o recheio de carne sobre a polenta que já esta na refratária.
9. Decorar com os queijos e metade das azeitonas.
10. Colocar o restante do fubá sobre a carne e finalizar com restante das azeitonas.
11. Levar para assar a 180°C por cerca de 30 minutos.

FICHA TÉCNICA – NOVA IORQUE
RECEITA: MANHATTAN CLAM CHOWDER

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Vôngoles	250	Gramas
Gordura de porco (banha)	60	Gramas
Pimentão vermelho em cubos pequenos	100	Gramas
Tomate concassé em cubos pequenos	300	Gramas
Salsão em cubos pequenos	100	Gramas
Cebola pêra em cubos pequenos	100	Gramas
Cenoura em cubos pequenos	100	Gramas
Batata em cubos pequenos	100	Gramas
Tomilho fresco	Q. S.	Q. S.
Fundo de peixe	1000	Mililitros
Sal refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta branca moída	Q. S.	Q. S.
Creme de leite fresco	200	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Lavar bem os vôngoles e cozinhe com água suficiente para cobri-los. Quando abrirem a casca, retire a carne e reserve.
2. Pré cozinhe a cenoura e a batata. Reserve.
3. Colocar a gordura de porco na panela, esperar derreter. Saltear todos os legumes com o tomilho.
4. Acrescentar o fundo e cozinhar até os legumes estarem macios, sem se desmanchar. Adicionar os vôngoles.
5. Adicionar o creme de leite e cozinhar por mais 5 minutos.
6. Ajustar os temperos e servir bem quente.

FICHA TÉCNICA – LUISIANA

RECEITA: GUMBO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Peito de Frango sem Pele em Cubos Grandes	500	Gramas
Fundo de Vegetais	1000	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal	100	Gramas
Farinha de Trigo	100	Gramas
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Salsão em Brunoise	100	Gramas
Pimentão Verde em Brunoise	100	Gramas
Linguiça Defumada Calabresa em Rodelas	200	Gramas
Quiabo (Fatiado em 4 Partes Iguais)	100	Gramas
Tomate Concassè em Brunoise	100	Gramas
Tomilho Fresco	01	Ramo
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Doure o frango com 20g da manteiga. Reserve.
2. Na mesma panela frite a linguiça. Acrescente a cebola e doure um pouco. Reserve.
3. Faça um roux negro com o restante da manteiga e a farinha. Adicione os tomates e caramelize.
4. Acrescente o pimentão, o salsão, o frango reservado, a linguiça o quiabo e o fundo de vegetais. Cozinhe até que tudo esteja macio e caldo levemente espesso.
5. Adicione o tomilho, corrija os temperos. Sirva com uma fatia de corn bread.

FICHA TÉCNICA – LUISIANA

RECEITA: CORN BREAD

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Trigo	180	Gramas
Fubá	180	Gramas
Açúcar Refinado	30	Gramas
Fermento Químico em Pó	20	Gramas
Sal Refinado	10	Gramas
Creme de Leite (pode ser de caixinha)	400	Mililitros
Gemas	02	Unidades
Manteiga Integral sem Sal Derretida	80	Gramas
Claras Batidas	02	Unidades
Manteiga (untar)	Q. S.	Q. S.
Farinha de Trigo (untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Num bowl acrescente todos os ingredientes secos peneirados.
2. Faça um creme misturando a manteiga, as gemas e o creme de leite. Incorpore aos poucos nos ingredientes secos. Até que fique homogêneo. Levemente incorpore as claras em neve.
3. Coloque em uma forma (de bolo inglês) previamente untada e asse em forno pré-aquecido a 170°C por 15 a 20 minutos, até dourar.
4. Sirva em fatias.

FICHA TÉCNICA – E.U.A.
RECEITA: APPLE PIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Farinha de Trigo	250	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	125	Gramas
Açúcar Refinado	50	Gramas
Água Gelada	45 - 60	Mililitros
Sal Refinado	01	Pitada
Recheio		
Maçãs Vermelhas sem Casca em Cubos Médio	02	Unidades
Maçãs Verdes sem Casca em Cubos Médio	02	Unidades
Açúcar Refinado	100	Gramas
Açúcar Mascavo	30	Gramas
Farinha de Trigo	30	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	1	Unidade
Ovo (pincelar)	1	Unidade
Canela em pó	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Para a massa: junte a farinha, o açúcar e o sal e misture com a manteiga. Aos poucos adicione água suficiente até obter uma massa homogênea. Enrole em um plástico filme e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 30 minutos.
2. Junte as maçãs com os açúcares, a manteiga, o suco do limão, a farinha e a canela em pó. Reserve.
3. Divida a massa em dois, deixando uma parte um pouco maior para forrar a forma. Com auxílio de um rolo abra a massa maior até obter o tamanho necessário para forrar a forma, deixando sobrar massa nas bordas.
4. Acrescente todo o recheio sobre a forma forrada.
5. Com a segunda massa faça tiras e trançe em cima do recheio até cobrir toda superfície. Com as sobras da borda, aperte com o dedo sobre as pontas das tranças de massa.
6. Pincele ovo e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

FICHA TÉCNICA – THANKSGIVING DAY (E.U.A.)
RECEITA: PUMPKIN PIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Recheio		
Abóbora Moranga Cozida e Amassada	500	Gramas
Leite Integral	50	Mililitros
Ovo Batido Levemente	01	Unidade
Açúcar Mascavo	50	Gramas
Açúcar Refinado	200	Gramas
Canela em pó	Q. S.	Q. S.
Noz Moscada	Q. S.	Q. S.
Gengibre em Pó	Q. S.	Q. S.
Massa		
Farinha de Trigo	300	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	125	Gramas
Sal Refinado	1	Pitada
Água Gelada	50 - 60	Mililitros
Açúcar Refinado	50	Gramas
Decoração		
Noz Pecan ou Nozes (sem casca)	120	Gramas
Creme de Leite Fresco	200	Mililitros
Açúcar Refinado	20	Gramas
Saco Descartável de Confeitar	01	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Coloque o purê de abóbora em uma panela em fogo baixo, e mexa até evaporar toda umidade, deixando mais espesso. Adicione o leite e mexa até encorpar. Deixe esfriar.
2. Para a massa: misture a farinha, o açúcar e o sal, incorporando a manteiga gelada com a ponta dos dedos até formar uma farofa. Trabalhar a massa até ficar homogênea. Acrescentar a água e misturar, formando uma bola. Cobrir com filme plástico e deixar descansar até o momento de utilizá-la.
3. Para o recheio: misture todos os ingredientes com o purê de abóbora.
4. Abra a massa com um rolo, e forre uma forma de fundo removível.
5. Adicione o recheio e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.
6. Bater o creme de leite com o açúcar ao ponto de chantilly e reservar.
7. Decore a torta com o chantilly e a noz pecan.

FICHA TÉCNICA – NOVA IORQUE
RECEITA: NY CHEESECAKE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Farinha de Trigo	180	Gramas
Açúcar Refinado	80	Gramas
Limão Siciliano (zest)	01	Unidade
Laranja (zest)	01	Unidade
Manteiga Integral sem Sal	120	Gramas
Gema de Ovo	02	Unidades
Creme		
Cream Cheese	600	Gramas
Açúcar	220	Gramas
Farinha de Trigo	45	Gramas
Essência de Baunilha	10	Mililitros
Ovos	02	Unidades
Gema de Ovo	02	Unidades
Creme de Leite (caixinha)	60	Gramas
Cobertura		
Geleia Pronta de Morango, Amora ou Framboesa	01	Copo (aproximadamente 200 gramas)
Morango	08	Unidades

PREPARAÇÃO

1. Massa: Peneire a farinha de trigo, junte a manteiga cortada em cubos, trabalhe com as mãos até obter uma textura arenosa. Acrescente a gema de ovo ligeiramente batido com o açúcar até dar liga e os zestes.
2. Forre o fundo de uma forma redonda com fundo removível com a massa. Faça furos com o garfo e leve para assar em forno pré-aquecido a 190°C por aproximadamente 15 minutos.
3. Creme: separe as gemas das claras dos ovos. Bata as claras com metade do açúcar e reserve.
4. Misture o cream cheese com o açúcar até ficar cremoso. Junte os demais ingredientes até ficar liso, deixando por ultimo as claras batidas misturando delicadamente.
5. Distribua sobre a massa pré-assada e leve pra assar a 160°C por aproximadamente 20 minutos, até que fique firme.
6. Cobertura: dissolva a geleia com um pouco de água quente e distribua sobre o cheesecake e leve para gelar.
7. Finalize, decorando os morangos.

FICHA TÉCNICA – TENNESSEE

RECEITA: TENNESSEE JAM CAKE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Trigo	350	Gramas
Cacau em Pó	70	Gramas
Pimenta da Jamaica Moida	Q. S.	Q. S.
Noz Pecan ou Nozes (sem casca) picadas	150	Gramas
Uva Passa	150	Gramas
Bicarbonato de Sódio	20	Gramas
Iogurte Natural Integral	170	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	250	Gramas
Açúcar Mascavo	160	Gramas
Açúcar Refinado	250	Gramas
Ovos	03	Unidades
Géleia de Amoras	260	Gramas
Whiskey Bourbon (pode substituir por outro)	80	Mililitros
Açúcar de Confeiteiro (polvilhar)	Q. S.	Q. S.
Noz Pecan ou Nozes Sem Casca (Decorar)	Q. S.	Q. S.
Uva Passa (Decorar)	Q. S.	Q. S.
Amora (Decorar) - Opcional	Q. S.	Q. S.
Manteiga Integral sem Sal (untar)	Q. S.	Q. S.
Farinha de Trigo (untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha, o cacau, a pimenta, as nozes e as passas. Reserve.
2. Bata a manteiga com os açúcares até ficar um creme fofo.
3. Adicione os ovos, a geleia, o iogurte, o bicarbonato e o bourbon, acrescente os secos.
4. Coloque a massa em forma com furo no meio previamente untada.
5. Asse em forno pré-aquecido a 160°C até dourar.
6. Finalize polvilhando açúcar de confeiteiro e decore com as nozes e passas.

FICHA TÉCNICA – E.U.A.

RECEITA: BROWNIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Chocolate meio amargo	300	Gramas
Manteiga	300	Gramas
Ovos	03	Unidades
Açúcar	150	Gramas
Farinha de trigo	180	Gramas
Essência de Baunilha	15	Mililitro
Nozes	200	Gramas
Açúcar de confeitiro (decorar)	Q. S.	Q. S.
Chocolate em pó (untar)	Q. S.	Q. S.
Manteiga (untar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Derreta o chocolate junto com a manteiga em banho-maria.
2. Bata os ovos com o açúcar e a baunilha. Incorpore delicadamente o chocolate morno a mistura de ovos.
3. Adicione a farinha de trigo peneirada e as nozes levemente trituradas.
4. Coloque a massa em forma untada com manteiga e chocolate em pó, asse em forno pré-aquecido a 150°C por aproximadamente 35 min.
5. Sirva em pedaços quadrados com açúcar de confeitiro polvilhado.

FICHA TÉCNICA – TENNESSEE
RECEITA: RED VELVET CUPCAKE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Manteiga Integral sem Sal	240	Gramas
Ovo	04	Unidades
Iogurte Natural Integral	200	Gramas
Essência de Baunilha	30	Mililitros
Corante em Gel Vermelho	Q. S.	Q. S.
Açúcar Refinado	300	Gramas
Farinha de Trigo	440	Gramas
Cacau em Pó	20	Gramas
Fermento Químico em Pó	05	Gramas
Cobertura		
Cream Cheese	300	Gramas
Açúcar de Confeiteiro	700	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	100	Gramas
Confeitos (Decorar)	Q. S.	Q. S.
Formas Descartáveis de Cupcake	Q. S.	Q. S.
Saco de Confeitar Descartável	2	Unidades
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Massa: peneire e misture todos os ingredientes secos. 2. Bata a manteiga com o açúcar. Quando estiver homogêneo, adicione os ovos, a essência de baunilha e misture novamente. 3. Adicione os ingredientes secos e mexa. Junte o iogurte e o corante e mexa delicadamente até ficar homogêneo. 4. Com o auxílio de um saco de confeitar coloque a mistura em formas de cupcake (até $\frac{3}{4}$ da forma), asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar. 5. Para fazer a cobertura bata na batedeira o cream cheese com a manteiga até homogeneizar bem. Vá adicionando aos poucos o açúcar de confeiteiro. 6. Cubra os bolinhos com o creme da cobertura, com o auxílio de um saco e bico de confeitar. 7. Decore com os confeitos. 		

AULA PRÁTICA – MÉXICO

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: TORTILLAS (MASSA DE TRIGO)		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Trigo	500	Gramas
Banha de Porco	80	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Água Morna	+/- 200	Mililitros
Plástico Filme de PVC	Q. S.	Q. S.
Óleo para fritar em imersão (somente para o formato de totopos)	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> Misture farinha, sal e gordura, até ficar com consistência de farofa úmida. Junte a água aos poucos e trabalhe até a massa ficar brilhante e elástica. Cubra com plástico filme e deixe descansar por 30 minutos. <p>Formato Tradicional</p> <ol style="list-style-type: none"> Fazer bolinhas de aproximadamente 40 a 50 g e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 10 a 13 cm de diâmetro. Coloque na chapa quente por 20 segundo, vire deixe mais 20 segundos, e novamente vire por mais 15 segundos. Reserve em um pano para que não resseque e se mantenha quente. <p>Formato para Sopas</p> <ol style="list-style-type: none"> Para fazer um sope faça bolinhas de massa com mais ou menos 30 g, e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 7,5 cm de diâmetro. Coloque sobre a chapa quente, por 40 segundos e vire e de deixe mais 40 segundos e retire. De o acabamento à mão, belisque as bordas da massa (Peça o auxílio ao professor) e volte massa chapa quente por mais 50 segundos cada lado. <p>Formato para Totopos</p> <ol style="list-style-type: none"> Fazer bolinhas de aproximadamente 40 a 50 g e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 10 a 13 cm de diâmetro. Coloque na chapa quente por 20 segundo, vire deixe mais 20 segundos, e novamente vire por mais 15 segundos. Corte a tortilla pré-assada na chapa em 8 partes iguais (como uma pizza). Frite por imersão. 		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: TORTILLAS (MASSA DE MILHO ADAPTADA PARA O BRASIL)		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Trigo	300	Gramas
Farinha de Milho (fubá bem fininho)	200	Gramas
Banha de Porco	80	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Água Morna	+/- 200	Mililitros
Plástico Filme de PVC	Q. S.	Q. S.
Óleo para fritar em imersão (somente para o formato de totopos)	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 4. Misture farinha, sal e gordura, até ficar com consistência de farofa úmida. 5. Junte a água aos poucos e trabalhe até a massa ficar brilhante e elástica. 6. Cubra com plástico filme e deixe descansar por 30 minutos. <p>Formato Tradicional</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Fazer bolinhas de aproximadamente 40 a 50 g e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 10 a 13 cm de diâmetro. 5. Coloque na chapa quente por 20 segundo, vire deixe mais 20 segundos, e novamente vire por mais 15 segundos. 6. Reserve em um pano para que não resseque e se mantenha quente. <p>Formato para Sopes</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Para fazer um sope faça bolinhas de massa com mais ou menos 30 g, e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 7,5 cm de diâmetro. 5. Coloque sobre a chapa quente, por 40 segundos e vire e de deixe mais 40 segundos e retire. 6. De o acabamento à mão, belisque as bordas da massa (Peça o auxílio ao professor) e volte massa chapa quente por mais 50 segundos cada lado. <p>Formato para Totopos</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Fazer bolinhas de aproximadamente 40 a 50 g e abrir com um rolo ou uma prensa em círculos de 10 a 13 cm de diâmetro. 6. Coloque na chapa quente por 20 segundo, vire deixe mais 20 segundos, e novamente vire por mais 15 segundos. 7. Corte a tortilla pré-assada na chapa em 8 partes iguais (como uma pizza). 8. Frite por imersão. 		

Obs: No México, a receita original é com *Harina de Maiz* pouco convencional no Brasil, não havendo necessidade de utilizar banha de porco.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: MOLE POBLANO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Coxa e Sobrecoxa de Frango	08	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Pimenta do Reino Branca Moída	Q. S.	Q. S.
Manteiga (pincelar)	Q. S.	Q. S.
Mole		
Óleo	50	Mililitros
Pimenta Dedo de Moça em Brunoise (sem sementes)	02	Unidades
Pimenta Jalapeño em Brunoise (sem sementes)	02	Unidades
Tomate Concassé	400	Gramas
Cebola em Julienne	150	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Pimentão Vermelho em Julienne (sem sementes)	01	Unidade Média
Amêndoas Branqueadas sem Pele	50	Gramas
Amendoins sem Casca	50	Gramas
Cravo	02	Unidades
Pimenta do Reino Preta em Grãos	03	Unidades
Canela em Pau	01	Unidade
Anis Estrelado	01	Unidade
Uvas Passas Pretas	50	Gramas
Chocolate Meio Amargo	150	Gramas
Açúcar Refinado	10	Gramas
Gergelim Torrado	50	Gramas
Fundo de Ave	500	Mililitros
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Coloque a coxa ou sobrecoxa de frango em uma assadeira e tempere com o suco de limão, sal, pimenta e pincele com manteiga e leve ao forno para assar à 180C° até dourar.
2. Torre as amêndoas e o amendoim em uma frigideira e reserve.
3. Sue a cebola, o alho, o pimentão, as pimentas por 2-3 minutos no óleo. Adicione os cravos, as pimentas do reino, canela e anis e saltei por mais 5 minutos. Para liberar o sabor.
4. Bata no liquidificador os tomates, as amêndoas, o amendoim, e o refogado da cebola e as passas (retire as especiarias para bater no liquidificador: cravo, canela e anis).
5. Leve para uma panela e deixe ferver por 5 minutos, mexendo constantemente.
6. Adicione o chocolate e o açúcar, mexendo sempre.
7. Quando ferver, adicione 500 ml de fundo de frango.
8. Cobrir e cozinhar em fogo brando por 20 minutos ou mais.
9. Adicione sal e corrigir os temperos; se estiver muito grosso, adicione mais fundo. Se tiver ralo engrosse com um pouco de ROUX.
10. Num prato arrume a coxa ou sobrecoxa, por cima o molho salpicado com as sementes de gergelim.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: POBLANOS RELLENOS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Chilles Poblanos (ou pimentão verde médio)	06	Unidades
Azeitonas sem caroço picadas	100	Gramas
Clara de ovo	02	Unidades
Gema	02	Unidades
Cominho	Q. S.	Q. S.
Farinha de Trigo (empanar)	Q. S.	Q. S.
Óleo (fritar em imersão)	Q. S.	Q. S.
Queso Panela (ou queijo branco fresco)	300	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

Salsa Cozida

Tomate Bem Maduro em Cubos Grandes	500	Gramas
Cebola em Cubos Grandes	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidade
Salsa Fresca	03	Ramos
Folha de Louro	02	Unidades
Tomilho Fresco	02	Ramos
Coentro Fresco	06	Ramos
Azeite de Oliva	50	Mililitros
Fundo de Ave	300	Mililitros
Pimenta Chili Seca (mulato, ancho, chipotle, morita ou dedo de moça) em brunoise	06	Unidades
Pimenta da Jamaica Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Coloque os chilles poblanos sobre a chama até a pele ficar escura e com bolhas, retirar a pele em água corrente.
2. Faça um corte cuidadoso no sentido do comprimento dos chilles e retire as sementes e veios brancos.
3. Misture o queijo com as azeitonas picadas e recheie os chilles.
4. Passe na farinha de trigo, nas claras batidas, na gema e novamente na farinha.
5. Frite em imersão.

Salsa Cozida:

1. Refogue no azeite a cebola, o alho, o chile e o tomate até dourar.
2. Colocar as ervas inteiras, as pimentas moídas e o fundo, e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos em fogo baixo.
3. Retire as ervas do molho, e processe no liquidificador. Ajuste o sal.
4. Sirva o molho sobre os chilles poblanos recheados.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CHILE EN NOGADA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Azeite de Oliva	60	Mililitros
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	01	Unidade
Lombo de Porco Moído	250	Gramas
Coxão Mole Moído	250	Gramas
Tomate em Cubos Pequenos Assado com a Polpa	375	Gramas
Pimenta Jalapeño em Brunoise (sem sementes)	01	Unidade
Cravo	02	Unidades
Canela em Pau	01	Unidade
Maçã em Cubos de 2cm (sem a pele)	01	Unidade
Pera em Cubos de 2cm (sem a pele)	01	Unidade
Banana da Terra em Cubos de 2cm	01	Unidade
Abacaxi em Cubos de 2cm (sem o miolo central)	200	Gramas
Uvas Passas Pretas	30	Gramas
Frutas Cristalizadas	30	Gramas
Amêndoas Fatiadas (sem a casca)	40	Gramas
Alcaparras Picadas	15	Gramas
Vinho Xerez Seco (ou vinho branco seco)	20	Mililitros
Conhaque ou Rum	50	Mililitros
Chile Poblano (ou pimentão verde pequeno)	10	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Salsinha Fresca Picada	Q. S.	Q. S.

Nogada

Nozes	100	Gramas
Amêndoas Descascadas	30	Gramas
Queso Panela (ou queijo branco fresco)	100	Gramas
Vinho Xerez Seco (ou vinho branco seco)	15	Mililitros
Leite Integral	250	Mililitros
Romã (grãos)	01	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Salsinha Fresca Picada	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

- Recheio:** coloque os chile poblano sobre a chama até a pele ficar escura e com bolhas, retirar a pele em água corrente.
- Faça um corte cuidadoso no sentido do comprimento dos chilis e retire as sementes e veios brancos. (auxílio do professor)
- Hidrate as uvas passas com conhaque ou rum e reserve.
- Em uma frigideira, doure as amêndoas e reserve.
- Sue a cebola e o alho no azeite até ficar transparente, adicione as carnes moídas e doure.
- Para adiantar o processo saltei em outra frigideira todas as frutas separadamente enquanto a carne moída doure.
- Junte a carne as frutas, os tomates, a pimenta jalapeño, as especiarias, as passas, as amêndoas, as

frutas cristalizadas, a salsa e o vinho Xerez.

8. Deixe fervendo até que evapore e fique quase seca. Tempere com sal e pimenta do reino.
9. Recheie os pimentões, leve ao forno para aquecer.
10. **Nogada:** No liquidificador junte as nozes, amêndoas, o queijo, o vinho Xerez e o leite (coloque aos poucos, use mais se precisar) formando um molho fluido.
11. Tempere com sal e pimenta do reino, cubra o chile com o molho e decore com a romã e a salsa picada.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: QUESADILLAS DE POLLO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tortilla Massa de Trigo (receita na 1ª pagina)	01	Receita
Recheio		
Peito de Frango Cozido e Desfiado	500	Gramas
Azeite de Oliva	50	Mililitros
Cebola em Julienne	160	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Tomate em Cubos Pequenos sem Semente	200	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Queso Oaxaca (ou muçarela ralada)	250	Gramas
Alface Crespa em Chiffonade não muito fino	1/2	Maço
Guacamole		
Abacate Avocado Pequeno	01	Unidades
Pimenta Fresca Verde (jalapeño, serrano ou murupi) em brunoise sem sementes	02	Unidades
Cebola em Cubos Pequenos	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	01	Unidade
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Tomates em Cubos Pequenos (sem sementes)	01	Unidade
Coentro Fresco Picado	02	Ramos
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

Guacamole:

1. Corte o abacate ao meio e retire o caroço. Retire a polpa, com uma colher.
2. Amasse o abacate com o garfo.
3. Misture manualmente o restante dos ingredientes.
4. Ajuste o sal e pimenta, e adicione mais limão se precisar. Reserve refrigerado.

Recheio:

5. Refogue no azeite a cebola e o alho, quando o alho soltar seu aroma, (não precisa dourar) coloque o tomate e mexa por 1 a 2 minutos para não o deixar desmanchar, e imediatamente acrescente o frango, e tempere com sal e pimenta. Reserve.

Quesadillas:

6. Coloque a tortilla sobre a chapa, coloque o recheio e o queijo e dobre e deixe aquecer dos dois lados (igual à tapioca). Se preferir outra montagem coloque um disco de tortilha espalhe o recheio e o queijo e cubra com outro disco de tortilha, aqueça dos dois lados.
7. Sirva com alface e o guacamole.

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: ENCHILADAS		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tortilla Massa de Trigo (receita na 1ª pagina)	01	Receita
Recheio		
Peito de Frango Cozido e Desfiado	500	Gramas
Queso Chihuahua (ou queijo meia cura, ou queijo manchego) Ralado	200	Gramas
Cebola em Roxa em Julienne	60	Gramas
Sour Cream (Creme Azedo)		
Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Iogurte Natural Integral	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	+ / - 02	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Salsa Cozida		
Tomate Bem Maduro em Cubos Grandes	500	Gramas
Cebola em Cubos Grandes	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidade
Salsa Fresca	03	Ramos
Folha de Louro	02	Unidades
Tomilho Fresco	02	Ramos
Coentro Fresco	06	Ramos
Azeite de Oliva	50	Mililitros
Fundo de Ave	300	Mililitros
Pimenta Chili Seca (mulato, ancho, chipotle, morita ou dedo de moça) em brunoise	06	Unidades
Pimenta da Jamaica Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<p>Sour Cream (Creme Azedo):</p> <ol style="list-style-type: none"> Misturar todos os ingredientes (acrescente metade do suco de limão, se necessário adicione mais) e bater com um fouet até ganhar consistência. Reservar refrigerado. <p>Salsa Cozida:</p> <ol style="list-style-type: none"> Refogue no azeite a cebola, o alho, o chile e o tomate até dourar. Colocar as ervas inteiras, as pimentas moídas e o fundo, e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos em fogo baixo. Retire as ervas do molho, e processe no liquidificador. Ajuste o sal e temperos. <p>Enchiladas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Aqueça as tortillas numa chapa para torná-la mais maleável. (Se estiver muito secas, passe no óleo quente por alguns segundos, sem que fiquem douradas apenas para amolecer) Recheie as tortillas e espalhando um pouco da salsa no centro dela, com frango desfiado e enrole como uma panqueca. Em uma travessa acomode os rolinhos de tortilla recheados, regue com a salsa e polvilhe o queijo ralado. Leve para gratinar em forno bem quente. Decore com o creme azedo e a cebola roxa em julienne. 		

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CHILAQUILES

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Totopos Massa de Milho (receita na 2ª página)	01	Receita
Peito de Frango Cozido e Desfiado	300	Gramas
Queso Chihuahua (ou queijo meia cura, ou queijo manchego) Ralado	60	Gramas
Cebola em Roxa em Julienne	60	Gramas
Azeite de Oliva	30	Mililitros
Sour Cream (Creme Azedo)		
Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Iogurte Natural Integral	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	+ / - 02	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Salsa Cozida		
Tomate Bem Maduro em Cubos Grandes	500	Gramas
Cebola em Cubos Grandes	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidade
Salsa Fresca	03	Ramos
Folha de Louro	02	Unidades
Tomilho Fresco	02	Ramos
Coentro Fresco	06	Ramos
Azeite de Oliva	50	Mililitros
Fundo de Ave	300	Mililitros
Pimenta Chili Seca (mulato, ancho, chipotle, morita ou dedo de moça) em brunoise	06	Unidades
Pimenta da Jamaica Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

Sour Cream (Creme Azedo):

- Misturar todos os ingredientes (acrescente metade do suco de limão, se necessário adicione mais) e bater com um fouet até ganhar consistência. Reservar refrigerado.

Salsa Cozida:

- Refogue no azeite a cebola, o alho, o chile e o tomate até dourar.
- Colocar as ervas inteiras, as pimentas moídas e o fundo, e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos em fogo baixo.
- Retire as ervas do molho, e processe no liquidificador.
- Ajuste o sal, e deixe descansar por meia hora antes de usar.

Chilaquiles:

- Aquecer o azeite em uma frigideira.
- Coloque os totopos, mexa tudo por alguns segundos.
- Adicione a salsa e misture por 1 minutos, até que ela amoleça um pouco. (Se a frigideira for pequena faça em duas partes)
- Coloque a mistura em um prato e decore com o creme azedo, o frango desfiado, o queijo ralado e a cebola em julienne de forma aleatória.
- Sirva imediatamente.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: SOPEs DE POLLO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Sopes Massa de Milho (receita na 2ª pagina)	01	Receita
Peito de Frango Cozido e Desfiado	350	Gramas
Queso Panela (ou queijo branco fresco) ralado ou esmigalhado com a mão	150	Gramas
Alface Crespa em Chiffonade (não muito fina)	06	Folhas
Sour Cream (Creme Azedo)		
Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Iogurte Natural Integral	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	+ / - 02	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Frijoles Refritos		
Feijão Preto Cozido	250	Gramas
Cebola em Brunoise	120	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	04	Unidade
Banha de Porco	100	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Pico de Gallo		
Tomate Maduro em Cubos Pequenos (sem sementes)	03	Unidades
Cebola em Brunoise	120	Gramas
Pimenta Fresca Verde (jalapeño, serrano ou murupi) em brunoise sem sementes	03	Unidades
Limão Tahiti (suco)	02	Unidade
Coentro Fresco Picado (só as folhas)	06	Ramos
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

Sour Cream (Creme Azedo):

1. Misturar todos os ingredientes (acrescente metade do suco de limão, se necessário adicione mais) e bater com um fouet até ganhar consistência. Reservar refrigerado.

Frijoles Refritos:

1. Aqueça uma frigideira com a banha de porco, acrescente a cebola, o alho e tempere com sal, pimenta do reino.
2. Bata o feijão cozido em um liquidificador até virar um purê.
3. Leve a frigideira com o refogado até engrossar levemente. Reserve.

Pico de Gallo:

1. Em um recipiente, junte o tomate, a cebola, as folhas de coentro fresco picados e o chile picado.
2. Adicionar a mistura o suco de limão, o azeite, o sal e pimenta do reino. Deixar marinar por 30 minutos em refrigeração.

Sopes de Pollo:

1. Aqueça os sopes na chapa, se preferi passe no óleo quente por alguns segundos.

2. Faça a montagem dos sopos: passe uma colher de feijões refritos.
3. Coloque um pouco de frango desfiado, a alface chiffonade, o pico de gallo, o queijo ralado e o creme azedo.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TACOS DE CHILI CON CARNE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tortilla Massa de Milho (receita na 2ª pagina)	01	Receita
Carne Moída de Coxão Mole Bovino	400	Gramas
Bacon em Cubos Pequenos	100	Gramas
Feijão Roxinho ou Rosinha Cozido	250	Gramas
Pimenta Dedo de Moça em Brunoise	02	Unidades
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidade
Cebola em Julienne	100	Gramas
Tomate Pelado em Cubos (enlatado)	01	Lata
Fundo de Carne	150	Mililitros
Cominho Moído	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Queijo Muçarela Ralada	150	Gramas
Alface Crespa em Chiffonade (não muito fina)	08	Folhas
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Guacamole		
Abacate Avocado Pequeno	02	Unidades
Pimenta Fresca Verde (jalapeño, serrano ou murupi) em brunoise sem sementes	03	Unidades
Cebola em Cubos Pequenos	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	01	Unidade
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Tomates Verdes em Cubos Pequenos (sem sementes)	02	Unidades
Coentro Fresco Picado	04	Ramos
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Pico de Gallo		
Tomate Maduro em Cubos Pequenos (sem sementes)	03	Unidades
Cebola em Brunoise	120	Gramas
Chile Serrano (ou alguma pimenta verde picante) em Brunoise sem sementes	03	Unidades
Limão Tahiti (suco)	02	Unidade
Coentro Fresco Picado (só as folhas)	06	Ramos
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<p>Guacamole:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corte o abacate ao meio e retire o caroço. Retire a polpa, com uma colher. 2. Amasse o abacate com o garfo. 3. Misture manualmente o restante dos ingredientes. 4. Ajuste o sal e pimenta, e adicione mais limão se precisar. Reserve refrigerado. 		

Pico de Gallo:

1. Em um recipiente, junte o tomate, a cebola, as folhas de coentro fresco picados e o chile picado.
2. Adicionar a mistura o suco de limão, o azeite, o sal e pimenta do reino. Deixar marinar por 30 minutos em refrigeração.

Recheio:

1. Doure o bacon, em seguida, aos poucos, a carne. Reserve em um recipiente.
2. Na mesma panela, refogue as pimentas, o alho e a cebola, até que murchem.
3. Adicione o tomate pelado. Cozinhe um pouco, adicionando os temperos.
4. Adicione a carne e o feijão. Se necessário, adicione o fundo. Acerte o sal. Deixe apurar até obter um cozido levemente caldoso.
5. Montagem: Coloque a tortilla sobre a chapa, coloque o recheio e o queijo e dobre e deixe aquecer dos dois lados (igual à tapioca).
6. Adicione a alface, o guacamole e o pico de galo.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: NACHOS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Totopos Massa de Milho (receita na 2ª pagina)	01	Receita
Recheio		
Carne Bovina Moída	250	Gramas
Feijão Roxinho ou Rosinha Cozido	200	Gramas
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Cebola em Brunoise	160	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Tomate em Cubos Pequenos sem Semente	02	Unidades
Molho de Tomate	200	Gramas
Pimenta Dedo de Moça em Brunoise	02	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Coentro Picado	Q. S.	Q. S.
Queso Cheddar (ou Prato) Ralado	150	Gramas
Pimenta Jalapeño Fatiada sem Sementes	02	Unidades
Guacamole		
Abacate Avocado Pequeno	01	Unidades
Pimenta Fresca Verde (jalapeño, serrano ou murupi) em brunoise sem sementes	02	Unidades
Cebola em Cubos Pequenos	50	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	01	Unidade
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Tomates em Cubos Pequenos (sem sementes)	01	Unidade
Coentro Fresco Picado	02	Ramos
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Sour Cream (Creme Azedo)		
Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Iogurte Natural Integral	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	+ / - 02	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<p>Guacamole:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corte o abacate ao meio e retire o caroço. Retire a polpa, com uma colher. 2. Amasse o abacate com o garfo. 3. Misture manualmente o restante dos ingredientes. 4. Ajuste o sal e pimenta, e adicione mais limão se precisar. Reserve refrigerado. <p>Sour Cream (Creme Azedo):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar todos os ingredientes (acrescente metade do suco de limão, se necessário adicione mais) e bater com um fouet até ganhar consistência. Reservar refrigerado. <p>Recheio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Refogue no azeite a cebola e o alho, quando o alho soltar seu aroma, (não precisa dourar) coloque o tomate e mexa por 1 a 2 minutos para não o deixar desmanchar, e imediatamente acrescente a carne e refogue com sal e pimenta. 		

2. Junte o feijão, o molho de tomate, a pimenta dedo de moça e cozinhe até que esteja encorpado.
3. Ajuste os temperos e finalize com coentro picado. Reserve.

Nachos:

1. Orientação do Professor.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: BURRITO DE CARNE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tortilla Massa de Trigo (receita na 1ª pagina)	01	Receita
Bife de Patinho ou Contra Filé em Tiras	500	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cebola Roxa em Julienne	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Pimenta Dedo de Moça Picada sem Sementes	01	Unidade
Cominho Moído	Q. S.	Q. S.
Orégano Desidratado	Q. S.	Q. S.
Óleo	30	Mililitros
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Alface Crespa em Chiffonade	06	Folhas
Sour Cream (Creme Azedo)		
Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Iogurte Natural Integral	50	Gramas
Limão Tahiti (suco)	+ / - 02	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Moída	Q. S.	Q. S.
Frijoles Refritos		
Feijão Preto Cozido	250	Gramas
Cebola em Brunoise	120	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	04	Unidade
Banha de Porco	100	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Pico de Gallo		
Tomate Maduro em Cubos Pequenos (sem sementes)	03	Unidades
Cebola em Brunoise	120	Gramas
Chile Serrano (ou alguma pimenta verde picante) em Brunoise sem sementes	03	Unidades
Limão Tahiti (suco)	02	Unidade
Coentro Fresco Picado (só as folhas)	06	Ramos
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

Sour Cream (Creme Azedo):

1. Misturar todos os ingredientes (acrescente metade do suco de limão, se necessário adicione mais) e bater com um fouet até ganhar consistência. Reservar refrigerado.

Frijoles Refritos:

1. Aqueça uma frigideira com a banha de porco, acrescente a cebola, o alho e tempere com sal, pimenta do reino.
2. Bata o feijão cozido em um liquidificador até virar um purê.
3. Leve a frigideira com o refogado até engrossar levemente. Reserve.

Pico de Gallo:

1. Em um recipiente, junte o tomate, a cebola, as folhas de coentro fresco picados e o chile picado.
2. Adicionar a mistura o suco de limão, o azeite, o sal e pimenta do reino. Deixar marinar por 30 minutos em refrigeração.

Recheio:

1. Tempere a carne com sal, cominho, suco de limão, pimenta do reino e orégano. com a cebola, alho, pimentas, limão, cominho, orégano e sal.
2. Sele na sautese pré-aquecida com o óleo.
3. Adicione a cebola, alho e a pimenta dedo de moça e refogue ligeiramente.
4. Recheie as tortillas com o frijolles, filé, alface, pico de gallo e creme azedo. (orientação do professor).

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CAPIROTADA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Baguete	02	Unidades
Manteiga	140	Gramas
Queijo Cheddar (ou queijo prato) Ralado	200	Gramas
Uva Passas	190	Gramas
Amendoim Picado	190	Gramas
Papel Alumínio	Q. S.	Q. S.

Calda

Açúcar mascavo	330	Gramas
Água	1000	Mililitros
Leite integral	360	Mililitros
Canela em Pau	03	Unidades
Cravo	10	Unidades

PREPARAÇÃO

1. Misture os ingredientes da calda, menos o leite. Leve ao fogo, mexendo sempre, até formar uma calda leve. Tire do fogo e junte o leite.
2. Corte o pão em fatias de um dedo de espessura e toste, até ficar levemente dourado. Passe manteiga nas fatias.
3. Unte um refratário. Passe cada fatia de pão na calda e disponha em uma camada no fundo do recipiente. Polvilhe com parte do queijo, amendoim e passas. Repita o processo até acabarem os ingredientes. Despeje a calda restante sobre a montagem.
4. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 180°C preaquecido. De tempos em tempos, levante o papel e alise a superfície com uma colher. Aproximadamente 30 minutos.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: DULCE DE CAMOTE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Batata Doce em Cubos	700	Gramas
Abacaxi picado em cubos bem pequenos	300	Gramas
Açúcar mascavo	50	Gramas
Mel	180	Gramas
Tequila	100	Mililitros
Pimenta Dedo de Moça Cortada na Metade	01	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe a batata em água até ficar bem macia. Passe pelo espremedor.
2. Junte o abacaxi ao purê.
3. Faça uma calda de consistência média com o restante dos ingredientes e, se necessário, um pouco de água.
4. Retire a pimenta e junte ao purê, mexendo bem.
5. Distribua em copinhos e refrigere.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: POLVORONES

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Açúcar de Confeiteiro	100	Gramas
Manteiga em Ponto de Pomada	225	Gramas
Amêndoas sem Casca Moída	145	Gramas
Farinha de Trigo Peneirada	310	Gramas
Canela em Pó	01	Colher de Chá
Essência de Baunilha	02	Colheres de Chá
Água	Q. S.	Q. S.
Açúcar de Confeiteiro (polvilhar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Bata o açúcar de confeiteiro e a manteiga até formar um creme. Adicione a baunilha, a canela e as amêndoas. Adicione a farinha e amasse com as mãos até formar uma massa homogênea (se necessário adicione um pouco de água). Leve a massa à geladeira por cerca de uma hora.
2. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte uma assadeira grande e rasa.
3. Modele os biscoitos em bolinhas ou meias-luas e leve ao forno por 15-20 minutos aproximadamente.
4. Retire, deixe esfriar numa grade e, depois de frios, passe no açúcar de confeiteiro. Sirva em seguida.

AULA PRÁTICA – AMÉRICA DO SUL

(CHILE, PERÚ, PARAGUAI, COLÔMBIA, VENEZUELA, BOLÍVIA, ARGENTINA E URUGUAI)

FICHA TÉCNICA – CHILE		
RECEITA: PASTEL DE JAIBA		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Carne de Caranguejo ou Siri Desfiada	500	Gramas
Ovos	02	Unidades
Queijo Muçarela Ralado	100	Gramas
Queijo Parmesão Ralado	100	Gramas
Pão de Forma em Cubos Médio (Sem a Casca)	04	Fatias
Leite Integral	150	Mililitros
Fundo de Peixe	200	Mililitros
Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Tomate Concassé em Brunoise	80	Gramas
Pimentão Verde em Brunoise	40	Gramas
Pimentão Vermelho em Brunoise	40	Gramas
Pimenta Malagueta em Brunoise (sem sementes)	2	Unidades
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Vinho Branco Seco	200	Mililitros
Pimenta do Reino Branca Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Salsinha Picada	Q. S.	Q. S.
Cebolinha Picada	Q. S.	Q. S.
Nóz Moscada Ralada	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Umedeça os pães com o leite e reserve. 2. Em uma panela aqueça um pouco de azeite e a manteiga. Junte a cebola e o alho e refogue. 3. Adicione a carne de caranguejo ou siri, o tomate, os pimentões, a pimenta malagueta, o fundo, os ovos batidos e misturar tudo, refogando levemente. 4. Acrescentar os pães umedecidos, o creme de leite, o queijo muçarela, a pimenta branca, a noz moscada, um pouco de sal e cozinhar alguns minutos até encorpar a mistura (não deixar secar). 5. Corrija os temperos e adicione o vinho, a cebolinha e a salsa. Despeja a mistura em um recipiente de barro, polvilhe o queijo parmesão e leve para gratinar no forno pré-aquecido a 180°C. 6. Retire do forno e sirva. 		

FICHA TÉCNICA – CHILE

RECEITA: PASTEL DE CHOCLO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Milho Verde (ou 05 latas de milho)	10	Espigas
Leite Integral	200	Mililitros
Azeite de Oliva	100	Mililitros
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Folhas de Manjeriçã	15	Unidades
Recheio de Frango		
Peito de Frango	400	Gramas
Cebola em Brunoise	40	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	3	Unidades
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Folha de Louro	2	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Recheio de Carne		
Carne Bovina Moída	300	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidade
Tomate Concassé em Brunoise	80	Gramas
Uva Passa	70	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Azeitona Preta	10	Unidades
Ovo Cozido em Rodelas Média	2	Unidades
Açúcar Cristal (polvilhar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

Massa:

1. Retire o milho das espigas com auxílio de uma faca.
2. Processe o milho com o leite, azeite, sal e o manjeriçã.
3. Cozinhe em fogo baixo essa mistura por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando. Reserve.

Recheio de Frango:

4. Cozinhe o peito de frango com a folha de louro e um pouco de sal. Reserve o liquido onde o frango foi cozido e desfie o frango em lascas grandes.
5. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com um pouco de azeite. Junte o frango e tempere com a pimenta e sal se necessário (caso fique muito seco adicione um pouco do liquido). Reserve.

Recheio de Carne:

6. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com um pouco de azeite. Junte a carne, o tomate, a uva passa, sal, pimenta e cozinhe até que a carne esteja cozida.
7. **Montagem:** em um recipiente, distribua um pouco do creme de milho. Sob o creme adicione o refogado de carne, o refogado de frango, as azeitonas, os ovos e cubra com o restante do creme. Polvilhe açúcar cristal por cima e leve ao forno a 180°C para caramelizar o açúcar.

FICHA TÉCNICA – CHILE / PERÚ
RECEITA: CAZUELA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Peito de Frango em Cubos Grande (4 x 4 cm)	800	Gramas
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cenoura Dividida na Metade e Cortada em Quatro no Sentido do Cumprimento	02	Unidades
Batata em Cubos Grandes	02	Unidades
Abóbora Paulista em Cubos Grandes	200	Gramas
Pimentão Verde em Brunoise	100	Gramas
Alho Poró em Brunoise	01	Talo
Milho Verde em Rodelas Grossas de 5 cm	02	Espigas
Arroz	150	Gramas
Extrato de Tomate	80	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Folha de Louro	02	Unidade
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Fundo de Ave	1000	Mililitros
Salsinha Picada	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango com pimenta e sal.
2. Em uma panela, sele o frango no azeite até ficar dourado. Adicione os legumes e o arroz e refogue um pouquinho.
3. Adicione o restante dos ingredientes e cubra com o fundo quente. Cozinhe em fogo baixo até o arroz estar “ao dente”.
4. Desligue o fogo e deixe a panela tampada para que termine a cocção.
5. Finalize com a salsinha picada.

FICHA TÉCNICA – PERÚ		
RECEITA: CAUSAS LIMEÑA		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Purê de Batatas		
Batatas Cozidas	1200	Gramas
Limão Tahiti (Suco)	02	Unidades
Dente de Alho	02	Unidades
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Molho Tabasco	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Recheio de Abacate		
Abacate Médio Firme Fatiado Finamente	02	Unidades
Limão Tahiti (Suco)	01	Unidade
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Recheio de Pescado		
Filé de Peixe Branco	400	Gramas
Camarão Rosa Limpo	200	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Tomate Concassé em Brunoise	100	Gramas
Maionese (Fazer a maionese)	150	Gramas
Coentro Fresco Picado	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<p>Purê:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Amasse bem a batata. Junte em uma panela e leve em fogo baixo, mexendo sempre até evaporar toda umidade e obter uma massa consistente. 2. Faça uma pasta com o alho, azeite, molho tabasco, sal e pimenta. Adicione essa mistura ao purê com o suco de limão e reserve. <p>Recheio de Abacate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Tempere as fatias de abacate com o sal e limão. Reserve. <p>Recheio de Pescado:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Afervente os filés de peixe e desfie. 5. Refogue com um pouco de azeite a cebola e o alho. Junte o tomate, os camarões, a carne de peixe e refogue até que estejam cozidos. Corrija os temperos e adicione o coentro. Reserve, deixando esfriar. 6. Junte a maionese. <p>Montagem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Em um aro, disponha um pouco do purê, em seguida o abacate, purê novamente, em seguida o recheio de pescado e por fim o purê. 		

FICHA TÉCNICA – PERÚ
RECEITA: AJI DE GALLINA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Miolo de Pão de Forma (sem a casca)	6	Unidades
Leite Integral	300	Mililitros
Nozes Pecã (ou Nozes)	200	Gramas
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Peito de Frango	400	Gramas
Cebola em Brunoise	60	Gramas
Creme de Leite Fresco	60	Mililitros
Parmesão Ralado	100	Gramas
Dente de Alho	02	Unidades
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Molho Tabasco	Q. S.	Q. S.
Alho Poró em Brunoise	01	Talo
Tomilho Fresco	Q. S.	Q. S.
Folha de Louro	01	Unidade
Cúrcuma	01	Unidade

Acompanhamento

Arroz Branco Cozido	200	Gramas
Ovo Cozido Cortado em Quatro Pedacos	02	Unidades
Batata Fatiada em Rodelas Cozida ao Dente	02	Unidades
Azeitona Preta sem Caroço Fatiada	70	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o frango com a folha de louro e um pouco de sal. Desfie e reserve o caldo.
2. Umedeça o miolo de pão com o leite e reserve.
3. Faça uma pasta com o alho, azeite, molho tabasco, sal e pimenta. Reserve.
4. Processe o miolo de pão com as nozes, a pasta de alho e um pouco de cúrcuma.
5. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho poró. Junte o frango, a pasta, o cominho, o creme de leite fresco, um pouco de caldo reservado e cozinhe até engrossar um pouco.
6. Adicione o queijo e as folhas de tomilho. Corrija os temperos.
7. Sirva com os acompanhamentos.

FICHA TÉCNICA - PARAGUAI

RECEITA: SOPA PARAGUAIA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Cebola em Rodelas	50	Gramas
Manteiga Integral	50	Gramas
Leite Integral	500	Mililitros
Fubá tipo Milharina	100	Gramas
Queijo Meia Cura Ralado Grosso	80	Gramas
Gema de Ovo	2	Unidade
Claras de Ovo em Neve	2	Unidade
Fermento em Pó Químico	5	Gramas
Óleo para Untar	Q.S.	Q.S.
Fubá para Untar	Q.S.	Q.S.
Pimenta do Reino Moída	Q.S.	Q.S.
Sal Refinado	Q.S.	Q.S.

PREPARAÇÃO

1. Suar a cebola na manteiga, juntar o leite e acrescentar o fubá, antes da fervura do leite, aos poucos, mexendo sempre até obter um angu.
2. Temperar com sal e pimenta, retirar do fogo e acrescentar o queijo meia cura ralado e as gemas, misturar bem. Resfriar e reservar. Adicionar as claras em neve e o fermento, na mistura fria, envolver delicadamente, e levar ao forno pré aquecido a 180°C em uma assadeira quadrada untada com óleo e fubá.
3. Assar até que a massa fique firme e dourada, 15 minutos aproximadamente.
4. Retirar do forno, descansar por 5 minutos e desenformar. Servir cortada em pedaços.
5. Corrija os temperos e finalize com o coentro picado.

FICHA TÉCNICA – COLÔMBIA / VENEZUELA
RECEITA: AREPAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Milho Pré Cozida	320	Gramas
Queijo Muçarela Ralada	200	Gramas
Leite Integral	550	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal Derretida	60	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Manteiga (fritar)	100	Gramas
Queijo Ralado (Muçarela ou Queijo Minas Fresco) para Recheiar	120	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Misturar a farinha de milho, queijo e sal em uma tigela.
2. Adicionar o leite e duas colheres de sopa de manteiga derretida e misturar bem.
3. A massa vai absorvendo o leite, então deixe descansar por 5 minutos.
4. Leve ao fogo para cozinhar até a massa desgrudar da panela.
5. Formatar as arepas em discos.
6. Em uma frigideira antiaderente, adicionar um pouco de manteiga e derreter em fogo médio.
7. Dourar as arepas por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado. Quando estiverem douradas, retirar da frigideira.
8. Fazer um corte horizontal na arepa e recheiar com o queijo da sua preferência.
9. Levar ao forno a 160°C por aproximadamente 10 minutos, sendo 5 minutos de cada lado.

FICHA TÉCNICA – PERU		
RECEITA: CEVICHE CON LECHE DE TIGRE		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Leche de Tigre		
Fundo de Peixe	500	Mililitros
Suco de Limão Tahiti	500	Mililitros
Salsão	125	Gramas
Dente de Alho	2	Unidades
Gengibre	20	Gramas
Cebola Roxa	60	Gramas
Cebola Branca	60	Gramas
Coentro Fresco	25	Gramas
Pimenta Dedo de Moça	5	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Ceviche		
Filé de Peixe Branco em Cubos Médio (Robalo, Saint Peter, Tilápia, Pescada)	1000	Gramas
Leche de Tigre	700	Mililitros
Pimenta Dedo de Moça sem Sementes em Julienne	5	Unidades
Cebola Roxa em Julienne	200	Gramas
Milho Verde (enlatado)	200	Gramas
Batata Doce em Cubos Médio Cozido	500	Gramas
Coentro Fresco Picado	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
Leche de Tigre:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bata em um liquidificador o caldo de peixe, suco de limão, salsão, alho, gengibre e a cebola. 2. Coar e bater novamente com o coentro e a pimenta dedo de moça. (se quiser um caldo mais espesso coloque 100 g de file de peixe para bater no liquidificador). Reserve refrigerado. 		
Ceviche:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempere o peixe com sal. 2. Adicione leite de tigre e continue misturando. 3. Coloque a cebola roxa, o milho verde, o coentro e a pimenta dedo de moça e misture. Refrigere. 4. Sirva junto com a batata doce. 		

FICHA TÉCNICA - BOLÍVIA
RECEITA: PIQUE MACHO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Filé de Coxão Mole Bovino em Iscas	600	Gramas
Salsicha Fatiada na Diagonal	300	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Pimentão Verde em Cubos Grande	70	Gramas
Pimentão Amarelo em Cubos Grande	70	Gramas
Pimentão Vermelho em Cubos Grande	70	Gramas
Tomate Concassé em Julienne Média	02	Unidades
Cebola Roxa em Julienne Média	80	Gramas
Pimenta Rocoto (ou Ají Amarelo, ou Jalapeño, ou Dedo de Moça) sem Semente Fatiada	02	Unidades
Molho Shoyo	50	Mililitros
Molho de Mostarda	30	Gramas
Vinho Tinto Seco	300	Mililitros
Amido de Milho	01	Colher de Sopa
Queijo Muçarela em Cubos Médio	100	Gramas
Cominho em Pó	Q.S.	Q.S.
Sal Refinado	Q.S.	Q.S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Ovo Cozido Cortado em Cruz	2	Unidades
Batata Palito Congelada	400	Gramas
Óleo (Fritar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Temperar a carne com o shoyo e o cominho.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e sele as carnes. Junte o alho e as salsichas e frite ligeiramente.
3. Adicione o vinho, a mostarda, e cozinhe por alguns instantes até a carne estar totalmente cozida. Acrescente a maisena dissolvida com um pouco de água, se necessário para engrossar o molho.
4. Corrija os temperos e reserve.
5. Frite as batatas por imersão em óleo quente, deixe escorrer em papel absorvente e tempere com sal.
6. Salteie os legumes com um pouco de azeite e reserve.
7. Em uma travessa, disponha as batatas, em seguida a carne cozida com a salsicha e molho, os legumes salteados e por fim decore com os pedaços de queijo e o ovo.

FICHA TÉCNICA - COLÔMBIA

RECEITA: AJÍACO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Frango	250	Gramas
Patinho	250	Gramas
Cebola em brunoise	50	Gramas
Folha de louro	02	Unidades
Cominho	Q. S.	Q. S.
Tomilho	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Batata em rodela grossas	02	Unidades
Espiga de milho	02	Unidades
Creme de leite fresco	250	Gramas
Abacate maduro	½	Unidade
Azeite	30	Mililitro

PREPARAÇÃO

1. Corte as carnes em cubos grandes.
2. Doure-os numa frigideira, adicione a cebola em brunoise, acrescente água e os temperos, cozinhe até as carnes estarem macias. Reserve as carnes (o frango deve ser desfiado).
3. Cozinhe a batata e o milho no caldo, quando macios retorne as carnes.
4. Adicione o creme de leite e corrija os temperos.
5. Sirva com fatias de abacate.

FICHA TÉCNICA - CHILE

RECEITA: PALTA REINA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Abacate maduro	02	Unidades
Tomate	04	Unidades
Peito de frango cozido	01	Unidades
Abacate amassado	1/2	Unidade
Azeitona preta sem caroço	50	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Maionese	150	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Desfie o frango rústicamente. Corte o abacate ao meio, retire um pouco da polpa, amasse-a e a reserve. Disponha os abacates em pratos individuais.
2. Misture o frango ao abacate amassado, azeitonas, sal, pimenta e maionese. Recheie as metades de abacate.
3. Corte o tomate em rodela e sirva ao redor dos abacates.

FICHA TÉCNICA - BOLÍVIA
RECEITA: SALTENHA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Manteiga sem sal	120	Gramas
Gemas	02	Unidades
Água	240	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.
Colorífico	Q. S.	Q. S.
Vinagre de vinho branco	30	Mililitros
Farinha de trigo	360	Gramas
Manteiga sem sal	40	Gramas
Cebola em brunoise	100	Gramas
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.
Açúcar	05	Gramas
Cominho em pó	Q. S.	Q. S.
Orégano	Q. S.	Q. S.
Coxão duro moído	250	Gramas
Cebolinha	Q. S.	Q. S.
Ervilhas cozidas	50	Gramas
Batata cozida em cubos	100	Gramas
Uva passa	50	Gramas
Azeitona sem caroço	50	Gramas

PREPARAÇÃO
1. INSTRUÇÕES DO PROFESSOR.

FICHA TÉCNICA – ARGENTINA

RECEITA: ALFAJOR

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Manteiga Integral sem Sal	200	Gramas
Açúcar de Confeiteiro	180	Gramas
Ovo	01	Unidade
Gema de Ovo	02	Unidades
Farinha de Trigo	600	Gramas
Mel	80	Gramas
Bicarbonato de Sódio	½	Colher de Sopa
Fermento Químico em Pó	02	Colheres de Sopa
Essência de Baunilha	Q. S.	Q. S.
Chocolate ao Leite Fracionado	500	Gramas
Saco de Confeitar Descartável	01	Unidade
Manteiga (untar)	Q. S.	Q. S.
Farinha de Trigo (untar)	Q. S.	Q. S.
Recheio		
Leite Condensado (moça)	01	Lata

PREPARAÇÃO

Recheio:

1. Retire o rótulo da latinha.
2. Coloque a lata em pé dentro de uma panela de pressão e adicione água até cobrir a lata.
3. Cozinhar por 50 minutos após a panela pegar pressão.
4. Deixe esfriar antes de abrir. Reserve.

Alfajor:

1. Em uma batedeira, bata a manteiga com o açúcar, o ovo e as gemas e reserve.
2. À parte, misture a farinha de trigo, o mel, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó e a essência de baunilha.
3. Junte à mistura de manteiga reservada. Trabalhe bem a massa até ficar lisa e macia. Deixe descansar por cerca de 30 minutos. Abra a massa com um rolo entre dois filmes plásticos, deixando com espessura de 0,5cm. Com um cortador próprio, recorte círculos de cerca de 5 cm de diâmetro e arrume-os em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
4. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 8 minutos (sem dourar muito). Retire do forno e deixe esfriar na própria assadeira.
5. Depois de frios, una dois discos com uma camada de doce de leite, retirando o excesso. Reserve.
6. Banhe os alfajores um a um no chocolate derretido e disponha em uma base com papel manteiga para que possa secar.

FICHA TÉCNICA – ARGENTINA / URUGUAI

RECEITA: FLAN DE DULCE DE LECHE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Leite Integral	1000	Mililitros
Doce de Leite Argentino (ou Aviação)	250	Gramas
Açúcar Refinado	250	Gramas
Ovos	06	Unidades
Limão Tahiti (suco)	01	Unidade
Sal Refinado	02	Gramas

Decoração

Creme de Leite Fresco	150	Mililitros
Essência de Baunilha	Q. S.	Q. S.
Açúcar Refinado	Q. S.	Q. S.
Saco de Confeitar Descartável	01	Unidade
Bico de Confeitar	01	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Dissolva 100 g do açúcar e o suco de limão em uma panela até formar um caramelo. Distribua em forminhas de empada.
2. Ferva o leite com o doce de leite.
3. Bata levemente os ovos com 150 g de açúcar. Adicione o sal, o doce de leite e o leite, fazendo a temperagem, para não coagular a gema. Passe a mistura por uma peneira.
4. Despeje a mistura nas forminhas carameladas. Asse em banho maria no forno a 160°C por aproximadamente 40 minutos ou até firmarem.
5. Retire do forno deixe esfriar um pouco, desinforme e refrigere até o momento de servir.
6. Bata o creme de leite fresco com a baunilha e o açúcar no ponto de chantilly.
7. Decore com auxílio do saco descartável e bico de confeitar sobre cada flan.

FICHA TÉCNICA - BOLÍVIA
RECEITA: TAWA - TAWAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Farinha de Trigo	250	Gramas
Leite Integral	100	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Ovo	02	Unidades
Fermento Químico em Pó	02	Colheres de Sopa
Sal Refinado	01	Colher de Chá
Xarope de Milho (Karo)	250	Gramas
Açúcar de Confeiteiro (póvilhar)	Q. S.	Q. S.
Óleo (fritar)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Em um recipiente colocar a farinha peneirada, sal e fermento.
2. Junte 20 gramas de manteiga misturando bem em seguida.
3. Adicione em seguida os ovos batendo um pouco e colocando o leite de forma lenta até que surja uma massa de consistência macia.
4. Amasse bem a massa polvilhando farinha e deixe descansar por cerca de 10 minutos.
5. Abra a massa até ficar com espessura bem fina cortando em seguida no formato de losangos médios e depois os cubra com um pano.
6. Fazer este mesmo procedimento com a outra metade da massa.
7. Em uma panela aqueça o óleo e depois acrescente o restante da manteiga, fritando em seguida os losangos que foram feitos deixando os seus dois lados devidamente dourados. Secar com papel absorvente.
8. Coloque os em um recipiente aonde possa misturá-los com o xarope, envolvendo bem.
9. Servir em seguida polvilhando sobre eles o açúcar.

AULA PRÁTICA – COZINHA ÁRABE

FICHA TÉCNICA – MARROCOS		
RECEITA: FALAFEL		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Grão de Bico	250	Gramas
Fava Seca	100	Gramas
Cebola	1	Unidade
Pimenta Dedo de Moça (sem sementes)	1	Unidade
Salsinha Fresca	½	Maço
Coentro Fresco	½	Maço
Hortelã Fresca	Q. S.	Q. S.
Dente de Alho	1	Unidade
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Pimenta Síria	Q. S.	Q. S.
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Bicarbonato de Sódio	½	Colher de Chá
Óleo (para fritar)	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Demolhar o grão de bico e a fava por 24 horas. Lavar e escorrer. 2. Processá-los com a cebola, a pimenta sem semente, a salsa, o coentro, a hortelã e o alho. Acrescentar o sal e os temperos. 3. Juntar o bicarbonato e misturar bem. Deixe descansar por 30 minutos. 4. Molde com as mãos bolinhos ou faça quenelles e frite por imersão. 5. Servir o falafel com o molho de tahine. 		

FICHA TÉCNICA – MARROCOS		
RECEITA: MOLHO DE TAHINE		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Tahine	100	Gramas
Limão Tahiti (Suco)	01	Unidade
Dente de Alho (picado em pasta)	01	Unidade
Água Gelada	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Num bowl colocar o tahine, o suco de limão, o alho em pasta, a água e o sal, emulsionar até ficar homogêneo. O molho deve ficar esbranquiçado e pouco alongado (resultado da ação do limão e da água). 		

FICHA TÉCNICA – LÍBANO
RECEITA: BABAGANUSH

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Berinjela Grande	2	Unidades
Tahine	100	Gramas
Limão Tahiti (Suco)	01	Unidade
Dente de Alho (picado em pasta)	01	Unidade
Água Gelada	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta Síria Moída	Q. S.	Q. S.
Gergelim Branco (Decorar)	15	Gramas
Azeite de Oliva Extra Virgem (Decorar)	50	Mililitros

Para Acompanhar

Pão Árabe Cortado em Triângulos Tostados	Q. S.	Q. S.
--	-------	-------

PREPARAÇÃO

1. Lavar a berinjela, retirar o cabo e fazer um corte leve em cruz, na ponta, para que o vapor saia quando estiver assando.
2. Assar a berinjela, com a casca, diretamente na chama do fogão, virando sempre para que asse por inteiro, até ficar bem macia.
3. Tirar a casca sob água corrente e deixar escorrer para eliminar o excesso de líquido.
4. Colocar a polpa da berinjela num prato e amassar com um garfo. Reserve.
5. Num bowl colocar o tahine, o suco de limão, o alho em pasta, a água, a pimenta e o sal, emulsionar até ficar homogêneo. O molho deve ficar esbranquiçado e pouco alongado (resultado da ação do limão e da água).
6. Juntar o molho de tahine à berinjela amassada e misturar bem até homogeneizar.
7. Colocar em um prato, regar com azeite e decorar com o gergelim.
8. Servir acompanhado de pão árabe.

FICHA TÉCNICA – TURQUIA
RECEITA: YABRAK

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Folha de Uva	20	Unidades
Arroz Agulhinha tipo 1	150	Gramas
Carne Moída de Coxão Mole (moída duas	200	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta Jamaica	Q. S.	Q. S.
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Molho		
Manteiga Integral sem Sal	80	Gramas
Tomate Débora Concassé em Cubos Grandes	04	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta Jamaica	Q. S.	Q. S.
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Fundo de Legumes	2000	Mililitros
Limão Tahiti (suco)	02	Unidades

PREPARAÇÃO

1. Branquear folha de uva. Reservar.
2. Misturar o arroz, a carne, o sal, a pimenta Jamaica, a canela em pó e a manteiga, acrescentando água até que tudo esteja cozido sem muito líquido.
3. Recheiar as folhas. (Orientação do Professor).
4. Em uma panela larga, colocar a manteiga, os tomates e temperar com o sal, a pimenta Jamaica e a canela. Deixar os tomates murcharem. Esfriar e acomodar os charutos.
5. Sobre os charutos colocar um prato para fazer peso. Cobrir com caldo e tampar a panela. Cozinhar em fogo baixo.
6. Quando os charutos estiverem cozidos, antes de servir, adicionar o suco de limão e retirar a panela do fogo.

FICHA TÉCNICA – EGITO

RECEITA: KOUSA MAHSHI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Abobrinha Italiana Média e Mais Reta Possível	06	Unidades
Arroz Agulhinha tipo 1	200	Gramas
Carne Moída de Coxão Mole (moída duas vezes)	300	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta Jamaica	Q. S.	Q. S.
Canela em pó	Q. S.	Q. S.
Manteiga integral Sem Sal	60	Gramas

Molho

Cebola pera em Brunoise	01	Unidade
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Azeite de Oliva Extra Virgem	Q. S.	Q. S.
Tomate Débora Concassé em Cubos Grandes	03	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Pimenta Jamaica	Q. S.	Q. S.
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Açúcar Refinado	Q. S.	Q. S.
Fundo de Legumes	1000	Mililitros
Extrato de Tomate	300	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Lavar a abobrinha e furá-la. (Orientação do Professor).
 2. Em um bowl, misturar o arroz, a carne, o sal, a pimenta Jamaica, a canela e a manteiga, acrescentando água até dar o ponto.
 3. Recheiar as abobrinhas. Reservar.
- Molho:**
4. Suar a cebola e o alho no azeite, adicionar o tomate picado e cozinhar até formar um molho. Temperar com sal, pimenta Jamaica, canela e açúcar (para tirar acidez) e cozinhar por alguns minutos.
 5. Juntar o caldo e o extrato de tomate. Corrigir os temperos.
 6. Mergulhar as abobrinhas no molho e deixar cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, até que fiquem macias e o recheio cozido.

FICHA TÉCNICA – MARROCOS

RECEITA: TAJINE DE CORDEIRO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Pernil de Cordeiro sem Osso em Cubos Grande	1000	Gramas
Cebola em Cubos Grande	160	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	04	Unidades
Cardamomo	02	Baga
Noz Moscada Moída	Q. S.	Q. S.
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Cravo Inteiro	Q. S.	Q. S.
Alecrim Fresco	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q.B.	Gramas
Tomate Débora concassé em Cubos Pequeno	300	Gramas
Cenoura em Cubos Grande	150	Gramas
Abobrinha Italiana em Cubos Grande	150	Gramas
Pimentão Vermelho em Cubos Grande	80	Gramas
Pimentão Verde em Cubos Grande	80	Gramas
Berinjela em Cubos Grande	120	Gramas
Salsinha Fresca	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva Extra Virgem	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Em uma panela, colocar o azeite, aquecer levemente, acrescentar o cordeiro cortado em cubos grandes e selar até estar bem dourado. Adicionar a cebola cortada em cubos grandes e suar.
2. Temperar com o alho em brunoise, o cardamomo esmagado, a noz moscada, o cominho, a canela, o cravo, o alecrim e o sal. Cozinhar por alguns minutos. Acrescentar o tomate cortado em cubos pequenos e cozinhar mais um pouco.
3. Cobrir com água e cozinhar, em fogo baixo, por cerca de 30 minutos.
4. Acrescentar os vegetais cortados em cubos grandes, respeitando o tempo de cocção de cada um, e cozinhar até que amaciem.
5. Corrigir o sal e finalizar com a salsa picada.
6. Servir acompanhado de couscous.

FICHA TÉCNICA – MARROCOS

RECEITA: COUSCOUS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Couscous Marroquino	400	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	50	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Cebola em Brunoise	50	Gramas
Pimentão Verde em Brunoise	50	Gramas
Pimentão Vermelho em Brunoise	50	Gramas
Fundo de Legumes	800	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Hidrate o couscous com um pouco do fundo morno. Reserve.
2. Refogue a cebola, os pimentões com a manteiga.
3. Adicione o refogado ao couscous. Tempere e caso necessite adicione mais fundo.

FICHA TÉCNICA – LÍBANO

RECEITA: QUIBBE B'SINYE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa		
Carne Moída de Patinho Bovino (Processada duas vezes)	500	Gramas
Trigo Fino Escuro (para quibe)	225	Gramas
Cebola em Brunoise	100	Gramas
Hortelã Fresca	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Pimenta Síria em Pó	Q. S.	Q. S.
Cominho em Pó	Q. S.	Q. S.
Água Gelada	150	Mililitros
Óleo de Milho (Para Untar e Regar)	75	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal (Para Regar)	100	Gramas
Recheio		
Óleo de Milho	20	Mililitros
Manteiga integral sem sal	50	Gramas
Carne Moída de Cordeiro (Processada uma vez)	400	Gramas
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Pimenta Síria em Pó	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Snoubar (ou castanha de caju ou nozes)	50	Gramas
Decoração		
Snoubar (ou castanha de caju ou nozes)	Q. S.	Q. S.
Hortelã Fresca	Q. S.	Q. S.
Coalhada Seca	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<p>Recheio:</p> <ol style="list-style-type: none"> Em uma panela, aquecer o óleo e a manteiga, juntar a carne e selar bem, deixando-a bem dourada. Adicionar a cebola, o alho, a pimenta, o sal e o snoubar, misturar bem e cozinhar por alguns minutos, até que a cebola esteja macia. Resfriar e reservar. <p>Massa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavar o trigo, escorrer e espremer com as mãos para retirar toda a água. Misturar o trigo à carne, adicionar os temperos e passar esta mistura no processador. Em um bowl, colocar a mistura do quibe e amassar com as mãos, como se estivesse sovando uma massa, acrescentando água gelada até dar o ponto. <p>Montagem:</p> <ol style="list-style-type: none"> Untar com óleo uma assadeira. Espalhar metade da massa de maneira uniforme, com cerca de 1 cm de espessura. Para facilitar, antes de espalhar a massa, molhar as mãos com água fria. Sobre a massa espalhada, colocar o recheio. Cubra com o restante da massa deixando uma cama homogênea e lisa. Riscar o quibe, fazendo desenhos de losangos, e cortar. Regar com o óleo e a manteiga derretida e assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar. Sirva decorando cada losango com a coalhada seca, snoubar e uma folha de hortelã. 		

FICHA TÉCNICA – LÍBANO

RECEITA: COALHADA SECA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Leite Integral Tipo B (Semi Desnatado ou Desnatado)	1000	Mililitros
Iogurte Natural	120	Gramas
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva Extra Virgem	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Colocar o leite numa panela e levar ao fogo até ferver. Retirar do fogo, deixar amornar até atingir a temperatura de 47°C (sem usar termômetro) é quando você conseguir colocar o dedo no leite e suportar o calor por uns 10 segundos.
2. Misture o iogurte ao leite mexendo delicadamente. Tampe a panela, cubra com um pano de prato e guarde a panela dentro do forno ou micro-ondas (desligado) de 8 a 12 horas.
3. Passado este tempo, misture novamente e você terá a coalhada fresca.
4. Coloque a coalhada fresca em um filtro de papel (para café) ou em um tecido fino e esterilizado (pode ser um pano de prato ou uma fralda). No caso do tecido, coloque em uma peneira grande como apoio ou no escorredor de massas, com uma panela por baixo. Deixe escorrer na geladeira de 8 a 12 horas.
5. Tempere com sal e na hora de servir coloque um pouco de azeite.

FICHA TÉCNICA – GRÉCIA
RECEITA: MOUSSAKÁ

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Berinjela	02	Unidades
Carne Moída de Coxão Mole (moída duas	300	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	60	Gramas
Azeite de Oliva Extra Virgem	30	Mililitros
Cebola em Brunoise	80	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	2	Unidades
Pimenta Jamaica	Q. S.	Q. S.
Tomate Débora Concassé em Cubos Pequeno	05	Unidades
Extrato de Tomate	60	Gramas
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Açúcar Refinado	Q. S.	Q. S.
Cheiro Verde	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Óleo (para fritar)	Q. S.	Q. S.

Molho Béchamel com Iogurte

Farinha de Trigo	40	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	40	Gramas
Leite Integral	400	Mililitros
Cebola Piqué	01	Unidade
Iogurte Natural	40	Mililitros
Queijo Parmesão Ralado	50	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Cortar a berinjela em rodela de 3 mm, sem retirar a casca. Pulverizar com sal e deixar sorando sobre uma peneira para eliminar amargor.
2. Lavar, secar bem e fritar por imersão no óleo. Escorrer em papel toalha.
3. Em uma panela, selar a carne moída na manteiga misturada com o azeite até que esteja bem dourada.
4. Acrescentar a cebola, o alho e suar. Temperar com sal e pimenta.
5. Adicionar o tomate, o extrato de tomate, a canela em pó, o açúcar e o cheiro verde picado. Cozinhar por cerca de 30 minutos para apurar o sabor. Corrigir os temperos.
Molho:
6. Preparar um molho béchamel, acrescentando no final o iogurte.
Montagem:
7. Molho, berinjela frita, molho, berinjela frita, molho, béchamel, queijo parmesão ralado. Gratinar em forno pré-aquecido a 180°C.
8. Sirva com arroz chairie.

FICHA TÉCNICA – GRÉCIA

RECEITA: ARROZ CHAIRIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Manteiga Integral sem Sal	100	Gramas
Cebola em Brunoise	50	Gramas
Macarrão Cabelo de Anjo	300	Gramas
Arroz Agulhinha tipo 1	200	Gramas
Água	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Em uma panela, derreter a manteiga, acrescentar o macarrão cabelo de anjo quebrado em pedaços pequenos e fritar até ficar bem dourado. Adicionar a cebola e o arroz e fritar mais um pouco.
2. Acrescentar a água, o sal, tampar a panela e cozinhar até o arroz estar macio.
3. Reservar aquecido.

FICHA TÉCNICA – LÍBANO

RECEITA: MAHALABIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Leite Integral	1000	Mililitros
Amido de Milho	60	Gramas
Açúcar Refinado	70	Gramas
Água de Flor de Laranjeira	Q. S.	Q. S.
Calda		
Damasco Seco	150	Gramas
Água	250	Mililitros
Açúcar Refinado	250	Gramas
Pistache sem Casca (decorar)	60	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Misturar o leite, o amido e o açúcar. Levar ao fogo brando, mexendo sem parar, até engrossar.
 2. Retirar do fogo e misturar a água de flor de laranjeira.
 3. Colocar em taças de vidro e levar à geladeira até endurecer.
 4. No momento de servir, cobrir com a calda de damasco e polvilhar os pistaches torrados e triturados grosseiramente.
- Calda:**
5. Lavar os damascos e cortar ao meio.
 6. Em uma panela, colocar os damascos com a água e o açúcar e levar ao fogo. Cozinhar, mexendo de vez em quando, por aproximadamente 30 minutos ou até que os damascos fiquem macios, formando uma calda não muito grossa. Se necessário, acrescentar mais água durante o cozimento.
 7. Resfriar.

FICHA TÉCNICA – GRÉCIA

RECEITA: BAKLAVÁ

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Manteiga Integral sem Sal	300	Gramas
Massa Filo	500	Gramas
Amêndoas sem Casca	300	Gramas
Nozes sem Casca	300	Gramas
Açúcar Refinado	100	Gramas
Canela em Pó	Q. S.	Q. S.
Noz Moscada Moída	Q. S.	Q. S.
Calda		
Açúcar Refinado	500	Gramas
Água	300	Mililitros
Limão Tahiti (suco)	½	Unidade
Água de Flor de Laranjeira	07	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Untar uma forma retangular com manteiga e acrescentar a metade da massa.
 2. Processar as amêndoas e as nozes. Adicionar o açúcar, a canela e a noz moscada e misturar.
 3. Acrescentar o recheio sobre a massa.
 4. Montar a outra metade da massa sobre o recheio.
 5. Cortar em quadrados e despejar a manteiga derretida.
 6. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.
 7. Retirar do forno e acrescentar a calda fria. Resfriar.
- Calda:**
1. Levar ao fogo o açúcar, a água e o suco do limão. Ferver até atingir ponto de fio grosso (108°C). Retirar do fogo, acrescentar a água de flor de laranjeira, esfriar e reservar.

FICHA TÉCNICA – EGITO
RECEITA: BASBOUSA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Amêndoas sem Casca	50	Gramas
Semolina Grossa	300	Gramas
Açúcar Refinado	175	Gramas
Fermento em Pó Químico	1,5	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	40	Gramas
Leite Integral	140	Mililitros
Manteiga Integral sem Sal (Untar)	Q. S.	Q. S.
Calda		
Açúcar Refinado	300	Gramas
Água	175	Mililitros
Limão Tahiti (suco)	½	Unidade
Água de Flor de Laranjeira	03	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Em um bowl, misturar a semolina, o açúcar, o fermento e a manteiga derretida.
 2. Acrescentar o leite aos poucos até obter uma massa pastosa e firme.
 3. Untar uma assadeira com manteiga e despejar a mistura.
 4. Com uma faca, marcar quadrados na massa e, no meio de cada quadrado, colocar uma amêndoa.
 5. Assar em forno pré-aquecido a 180°C.
 6. Após retirar do forno, despejar imediatamente a calda fria.
- Calda:
1. Levar ao fogo o açúcar, a água e o suco do limão. Ferver até atingir ponto de fio grosso (108°C). Retirar do fogo, acrescentar a água de flor de laranjeira, esfriar e reservar.
 2. Quando o doce estiver pronto, distribuir a calda por cima.
 3. Resfriar e servir em seguida.

AULA PRÁTICA – COZINHA ASIÁTICA

(ÍNDIA, TAILÂNDIA, VIETNÃ E CORÉIA)

FICHA TÉCNICA – ÍNDIA		
RECEITA: MALAI KOFTA		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Queijo Minas Frescal Ralado Grosseiramente	600	Gramas
Manjeriçã Fresco Picado	Q. S.	Q. S.
Farinha de Trigo	105	Gramas
Fermento em Pó Químico	04	Gramas
Pimenta Cayena	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Óleo (para fritar em imersão)	Q. S.	Q. S.
Molho		
Tomates Débora sem Sementes	06	Unidades
Pimenta Cayena	Q. S.	Q. S.
Creme de Leite Fresco	500	Mililitros
Coco Ralado	30	Gramas
Manjeriçã Fresco	Q. S.	Q. S.
Coentro em Grãos	Q. S.	Q. S.
Cominho em Grãos	Q. S.	Q. S.
Gengibre Fresco Ralado	Q. S.	Q. S.
Azeite de Oliva	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> Misturar o queijo com a farinha, fermento, folhas de manjeriçã picadas e a pimenta até formar uma mistura homogênea. Juntar o sal e misturar novamente formando bolinhas. Fritar por imersão em óleo quente até ficarem douradas. Retirar, escorrer o excesso de óleo num papel absorvente e reservar. <p>Molho:</p> <ol style="list-style-type: none"> Processe os tomates, formando um purê. Numa sautese, tostar os grãos de cominho e coentro e moer. Adicionar o óleo, abaixar o fogo e juntar o coco ralado, a pimenta e o gengibre ralado, sempre mexendo. Juntar à sautese o purê de tomate, o creme de leite, sal e o manjeriçã. Deixar cozinhar por aproximadamente, 10 minutos. Ajustar a consistência com água. Junte as bolinhas ao molho. Sirva. 		

FICHA TÉCNICA – ÍNDIA		
RECEITA: FRANGO TANDOOR		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Coxa e Sobrecoxa de Frango Cortada no Dorso	06	Unidades
Limão Tahiti (Suco)	90	Mililitros
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Coloral em Pó	Q. S.	Q. S.
Marinada		
Iogurte Natural	600	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	06	Unidades
Gengibre Fresco Ralado	30	Gramas
Limão Tahiti (Suco)	90	Mililitros
Garam Masala	15	Gramas
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Coloral em Pó	Q. S.	Q. S.
Manteiga Clarificada (ghee)	300	Gramas
PREPARAÇÃO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar e tirar o excesso de gordura do frango. 2. Esfregar o sal, coloral e o suco de limão no frango. 3. Levar para refrigerar por 30 minutos. 4. Misturar com todos os ingredientes da marinada (exceto a manteiga) juntamente com o suco de limão. 5. Colocar os pedaços de frango na marinada e reservar na geladeira por, no mínimo, doze horas. 6. Levar ao forno a 180°C e ir pincelando a manteiga até dourar. 7. Sirva com arroz pullao. 		

FICHA TÉCNICA – ÍNDIA

RECEITA: ARROZ PULLAO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Arroz Basmati	160	Gramas
Água Quente	600	Mililitros
Manteiga Clarificada (ghee)	20	Gramas
Canela em Pau	01	Unidade
Folha de Louro	02	Unidades
Cravo da Índia	04	Unidades
Pimenta do Reino em Grão	06	Unidades
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Lavar o arroz e deixar escorrer a água por completo.
2. Esquentar na panela a manteiga (ghee), adicionar a canela, o louro, os cravos e a pimenta. Fritar por alguns segundos.
3. Acrescentar o arroz, o sal e a água, mexer com uma colher e tampar.
4. Cozinhar até os grãos ficarem macios.

FICHA TÉCNICA – ÍNDIA		
RECEITA: GULAB JAMMU		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Bolinhos		
Leite em Pó Integral e Instantâneo	500	Gramas
Farinha de Trigo	30	Gramas
Fermento em Pó Químico	10	Gramas
Manteiga Integral sem Sal	30	Gramas
Água	360	Mililitros
Óleo Vegetal (para fritar em imersão)	Q. S.	Q. S.
Calda		
Açúcar Refinado	300	Gramas
Água	750	Mililitros
Cardamomo em Grãos	15	Unidades
Água de Flor de Laranjeira	45	Mililitros
PREPARAÇÃO		
<p>Bolinhos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em um bowl juntar o leite em pó a farinha, o fermento e a manteiga. 2. Misturar tudo e adicionar água para dar liga. 3. Com a massa obtida fazer bolinhas do tamanho de bolas de gude. 4. Fritar em óleo a 160º C em fogo baixo até dourar. 5. Retirar as bolinhas, escorrer o excesso de óleo e colocá-las na calda já fora do fogo. 6. Mantê-las abafadas e em imersão até absorverem bem a calda e inchar. 7. Servir em seguida. Conservar refrigerado. <p>Calda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Colocar a água, as sementes e o açúcar em uma panela, levar ao fogo e preparar uma calda leve. 9. Retirar do fogo e, após amornar, misturar a água de flor de laranjeira e colocar as bolinhas. 10. Mantê-las abafadas e em imersão até absorverem bem a calda e inchar. 11. Servir em seguida. Conservar refrigerado. 		

FICHA TÉCNICA – TAILÂNDIA

RECEITA: PAD THAI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Molho		
Molho de Peixe (Nam Pla)	60	Mililitros
Molho de Soja (Shoyu)	60	Mililitros
Açúcar Cristal	160	Gramas
Tamarindo (suco concentrado)	120	Mililitros
Vinagre de Arroz	60	Mililitros
Pimenta Calabresa em Flocos	20	Gramas
Pad Thai		
Talharim de Arroz (Rice Stick)	400	Gramas
Camarão Seco	100	Gramas
Camarão Fresco Limpo	200	Gramas
Óleo de Milho	120	Mililitros
Dente de Alho em Brunoise	06	Unidades
Pimenta Dedo de Moça em Brunoise (com sementes)	02	Unidade
Peito de Frango sem Pele em Tiras de 4cm	400	Gramas
Ovo Tipo Extra	04	Unidades
Broto de Feijão	200	Gramas
Cebolinha Cortado na Diagonal	Q. S.	Q. S.
Amendoim Torrado sem Pele Cortado Grosseiramente	100	Gramas
Coentro Fresco Picado	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.
Água	800 +-	Mililitros

PREPARAÇÃO

Molho:

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Levar ao fogo baixo até dissolver o açúcar e reservar.

Pad Thai:

1. Ferver a água e despejar numa vasilha com macarrão e deixar hidratar por aproximadamente 5 minutos.
2. Deixar escorrer toda a água quente, depois lavar com água fria para parar o cozimento.
3. Esquentar uma wok e colocar o óleo, saltear o alho, os camarões e a pimenta dedo de moça picada com sementes, até soltar o aroma.
4. Acrescentar, o frango e selá-lo.
5. Afastar o frango e fritar o ovo no centro da wok, somente quebrando a gema. Acrescentar o talharim, logo que começar a fritar, acrescentar o molho.
6. Acrescentar água (de 500ml a 1000ml aproximadamente), deixar ferver até reduzir a metade.
7. Juntar metade da quantidade do broto de feijão, a cebolinha, o coentro, o amendoim e misturar bem.
8. Corrija os temperos.
9. Servir em um prato fundo, decorando com o restante do broto de feijão e cebolinhas.

FICHA TÉCNICA – VIETNÃ
RECEITA: THIT BO XAO XA OT

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Contra Filé Bovino em Iscas Finas	500	Gramas
Talo de Capim Santo em Rodelas Bem Finas	30	Gramas
Pimenta Dedo de Moça em Brunoise (sem sementes)	06	Gramas
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Molho de Peixe (Nam Pla)	10	Mililitros
Farinha de Araruta	10	Gramas
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

Finalização

Óleo Vegetal de Soja	Q. S.	Q. S.
Dente de Alho em Brunoise	02	Unidades
Cebola Cortada em Gomos Finos	150	Gramas
Molho de Peixe (Nam Pla)	30	Mililitros
Açúcar Refinado	10	Gramas
Amendoim Torrado sem Pele Cortado Grosseiramente	50	Gramas
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Folhas de Coentro Fresco	Q. S.	Q. S.
Talo de Capim Santo Cortado na Diagonal Finamente	10	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Misturar e amassar bem o capim santo, a pimenta dedo de moça, o alho, o molho de peixe, o sal, a araruta e a pimenta do reino com 2 colheres de sopa de óleo vegetal. Deixar a carne marinar nesta mistura por 30 minutos.

Finalização:

2. Esquentar uma wok ou frigideira, adicionar 1 colher de sopa de óleo. Quando quente, adicionar a cebola cortada em gomos e saltear levemente. Retirar da wok e reservar.
3. Na mesma wok adicionar a carne e selar levemente.
4. Junte o alho, o restante do molho de peixe, pimenta do reino, açúcar, capim santo e refogue ligeiramente. Adicionar a cebola frita e misturar bem.
5. Salpicar com amendoim e folhas de coentro. Servir imediatamente.

FICHA TÉCNICA – VIETNÃ
RECEITA: GOI CUON

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Molho		
Molho de Peixe (Nam Pla)	90	Mililitros
Limão Tahiti	30	Mililitros
Vinagre de Vinho Branco	30	Mililitros
Açúcar Refinado	60	Gramas
Água	90	Mililitros
Cenoura Ralada Finamente	60	Gramas
Nabo Ralado Finamente	60	Gramas
Amendoim sem Pele Torrado	60	Gramas
Rolinho		
Macarrão de Feijão Verde (Harussame)	160	Gramas
Camarão Médio Limpo Cortado no Comprimento	18	Unidades
Óleo Vegetal de Soja	20	Mililitros
Broto de Feijão	160	Gramas
Folhas de Arroz (Banh trang)	12	Unidades
Alface Crespa Verde	12	Folhas
Hortelã Fresca	40	Folhas
Coentro Fresco	40	Folhas
Manjeriço Fresco	20	Folhas
Cebolinha	20	Ramos
Açúcar Refinado	40	Gramas
Cenoura em Julienne Fina	120	Gramas
Nabo em Julienne Fina	120	Gramas
Pano de Prato Limpo	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

- Molho:** Fazer o molho, misturando molho de peixe, água, vinagre, suco de limão e o açúcar até dissolver. Retirar do fogo. Adicionar o nabo e a cenoura (deve ficar um sabor de salgado com azedo e doce no fim). Colocar o amendoim por cima. Reservar.
- Recheio:** Cozinhar o harussame em água fervente por 3 min. Retirar, resfriar em água gelada, escorrer e reservar.
- Colocar o camarão inteiro na água fervendo por 3 minutos, resfriar na água gelada. Reservar.
- Limpar o broto de feijão, as folhas das ervas, as folhas de alface e a cebolinha. Lavar o nabo, espremendo em seguida, para retirar o excesso de líquido. Reservar.
- Montagem:** Colocar um pano na superfície de trabalho. Num recipiente com água quente e um fio de óleo vegetal, hidratar uma folha de arroz uns 20 segundos e colocar o lado liso para baixo sobre o pano.
- Começando na borda inferior da folha (mais perto do corpo), espalhar 1 colher de chá de cada ingrediente (exceto o macarrão e o broto, que seriam 1 colher de sopa cada), espalhar em fileiras horizontais de 10 cm centralizado na folha, terminando com a cenoura quase na altura do meio da folha.
- Neste momento, colocar uma outra folha de arroz na água para amolecer enquanto termina de enrolar. Enrolar até o meio, formando um charuto e compactando os ingredientes, colocando o dedo em cada lado e dobrando a aba para o meio, com os dedos molhados passando nas abas para selar.
- Colocar o camarão alternando com folhas de coentro e ramos de cebolinha de um lado; terminar de enrolar, molhando para selar. Servir com molho numa tigela ao lado.

FICHA TÉCNICA – CORÉIA
RECEITA: BULGOGI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Contra Filé Bovino em Iscas Médias	700	Gramas
Molho de Soja (shoyu)	60	Mililitros
Óleo de Gergelim Torrado	30	Mililitros
Açúcar Refinado	20	Gramas
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Pimenta Dedo de Moça Fatiada sem Sementes	02	Unidades
Dente de Alho em Brunoise	03	Unidades
Cebola em Julienne	01	Unidade
Cebolinha Cortada em Fatias de 5cm	½	Maço
Óleo Vegetal de Soja	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

Acompanhamentos

Arroz Branco Japonês Cozido	200	Gramas
Alface Crespa	06	Folhas
Pepino Japonês em Batonettes de 1x4cm	02	Unidade

PREPARAÇÃO

1. Faça a marinada da carne, misturando-o com alho, molho de soja, óleo de gergelim, açúcar e pimenta do reino. Reserve no refrigerador.
2. Aqueça bem uma chapa côncava (específica p/ este churrasco) ou a wok e salteie a carne com óleo. Adicione a cebola, pimenta dedo de moça e salteie.
3. Adicione no final a cebolinha.
4. Sirva com os acompanhamentos.

FICHA TÉCNICA – COREÍIA
RECEITA: JAPCHAE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Contra Filé Bovino	400	Gramas
Molho de Soja (shoyu)	120	Mililitros
Óleo de Gergelim Torrado	100	Mililitros
Açúcar Refinado	80	Gramas
Pimenta do Reino Preta Moída	Q. S.	Q. S.
Dente de Alho em Brunoise	04	Unidades
Cebola em Julienne	02	Unidade
Cenoura em Julienne	02	Unidade
Pimentão Vermelho em Julienne	02	Unidade
Shitake Seco	200	Gramas
Cebolinha Japonesa (Nirá)	15	Ramos
Ovo Tipo Extra	04	Unidades
Macarrão de Batata Doce (Dangmyeon)	500	Gramas
Óleo de Girassol	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Branca Moída	Q. S.	Q. S.
Sal Refinado	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Corte o macarrão na metade e cozinhe em água fervendo. Dê o choque térmico, escorre e regue com um pouco de óleo de girassol. Reserve.
2. Corte a carne em julienne e tempere com molho de soja (80ml), açúcar(40gr), óleo de gergelim (40ml), pimenta do reino preta e alho picado. Marine por 30 minutos e salteie em wok. Reserve.
3. Hidrate o shitake em água quente e corte em julienne. Corte o nirá em talos de 4 cm.
4. Salteie todos os legumes em julienne separadamente. Tempere com sal e pimenta do reino branca. Reserve.
5. Faça uma omelete fina. Espere esfriar. Enrole e corte em julienne. Reserve.
6. Misture o macarrão com os legumes e a carne, tempere com molho de soja (40ml), óleo de gergelim, (60ml) açúcar (40gr) e óleo de girassol.
7. Sirva decorado com a julienne de omelete.

AULA PRÁTICA – COZINHA ASIÁTICA

(JAPÃO E CHINA)

FICHA TÉCNICA – JAPÃO		
RECEITA: TEMPURÁ		
INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Camarão médio	200	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Batata doce	200	Gramas
Brócolis	200	Gramas
Cenoura	200	Gramas
Mine berinjela	200	Gramas
Óleo de soja (para fritura)	Q. S.	Q. S.
Farinha de trigo	Q. S.	Q. S.
Macarrão somen (opcional)	50	Gramas
Massa		
Ovo	02	Unidade
Farinha de Trigo	300	Gramas
Água Bem Gelada	500	Mililitros
Amido de Milho	100	Gramas
Cubos de Gelo	02	Unidades
Molho		
Dashi	15	Gramas
Água	250	Mililitros
Sake Mirin	80	Mililitros
Shoyu	80	Gramas
Nabo ralado	10	Gramas
Gengibre ralado	05	Gramas
PREPARAÇÃO		
<p>Tempurá:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corte os legumes em julienne, tempere os camarões com sal e pimenta do reino. 2. Aqueça o óleo. 3. Misture os ovos com a água, adicione os cubos de gelo e o amido de milho, mexendo para não engrumar. 4. Passe cada ingrediente na farinha de trigo e mergulhe na massa. 5. Frite por imersão em óleo bem quente. 6. Sirva com o molho. <p>Molho:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até a fervura. 		

FICHA TÉCNICA – JAPÃO

RECEITA: YAKITORI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Molho de soja	220	Mililitros
Sake Kirin	160	Mililitros
Sake Mirin	100	Mililitros
Açúcar	60	Gramas
Coxa de frango e sobrecoxa desossada	400	Gramas
Pimentão verde	200	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Espetinhos de bambu (para montagem)	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango com sal e pimenta do reino.
2. Misture os demais ingredientes, exceto o pimentão, e leve ao fogo por aproximadamente 2 minutos.
3. Monte os espetinhos intercalando frango e pimentão cortados em tiras.
4. Grelhe ou frite. Quando estiverem cozidos, pincele com o molho e volte ao fogo por mais 01 minuto.

FICHA TÉCNICA – JAPÃO

RECEITA: SHITAKE NO BATAYAKI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Shitake fresco	400	Gramas
Manteiga	20	Gramas
Hondashi	06	Gramas
Shoyu	70	Mililitros
Sake kirin	30	Mililitros
Suco de laranja	50	Mililitros
Cebola em jullienne	100	Gramas

PREPARAÇÃO

1. Corte os shitates em fatias.
2. Em uma panela derreta a manteiga, acrescente a cebola, o shitake e o hondashi.
3. Adicione os líquidos e deixe o cogumelo ficar macio.
4. Caso haja necessidade acrescente água.

FICHA TÉCNICA – JAPÃO

RECEITA: HIYASHI SOMEN

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Macarrão somen	200	Gramas
Shoyu	60	Mililitros
Sake mirin	60	Mililitros
Kanikama desfiado	100	Gramas
Pepino em jullienne	100	Gramas
Shitake seco	30	Gramas
Camarão médio branqueado	200	Gramas
Espinafre japonês cozido	60	Gramas
Cebolinha verde em chiffonade	Q. S.	Q. S.
Gengibre ralado	03	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Gelo	Q. S.	Q. S.
CALDO:		
Dashi	500	Mililitros
Suco de limão	50	Mililitros
Shoyu	120	Mililitros
Sake mirin	120	Mililitros
Óleo de gergelim torrado	10	Mililitros

PREPARAÇÃO

1. Prepare o dashi (cada 5 gr. de hondashi para cada litro de água), coloque para gelar.
2. Coloque o shitake seco para hidratar em uma panela com água.
3. Adicione o shoyu e o mirin, até quase secar o líquido.
4. Corte o shitake em fatias finas.
5. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal (cerca de 1 min).
6. Coloque para gelar, tempere o dashi com shoyu, sake, limão e o óleo de gergelim.
7. Adicione os cubos de gelo.
8. Numa vasilha coloque o macarrão, camarões, o shitake, o kanikama, o espinafre e cubra com o molho.
9. Sirva acompanhado de gengibre e cebolinha.

FICHA TÉCNICA – CHINA

RECEITA: ARROZ CHOP SUEY

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Óleo de gergelim torrado	45	Mililitros
Peito de frango	01	Unidade
Presunto cozido	150	Gramas
Ervilha fresca congelada	100	Gramas
Cenoura	100	Gramas
Ovos	03	Unidade
Sal	Q. S.	Q. S.
Arroz cozido	500	Gramas
Molho de soja	Q. S.	Q. S.
Cebolinha verde em chiffonade	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Frite no óleo o frango e o presunto.
2. Adicione a ervilha e a cenoura cortada em cubos pequenos. Frite bem.
3. Em outra panela, aqueça uma parte restante do óleo.
4. Bata ligeiramente os ovos com sal. Frite a omelete e corte em tiras finas.
5. Junte o arroz, o frango temperado, adicione o molho de soja.
6. Misture bem e adicione a cebolinha.
7. Sirva a seguir.

FICHA TÉCNICA – CHINA

RECEITA: FRANGO XADREZ

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Peito de Frango em Cubos Grandes	700	Gramas
Pimentão Verde em Cubos Grandes	150	Gramas
Pimentão Vermelho em Cubos Grandes	150	Gramas
Cenoura em Fatias Finas	150	Gramas
Salsão em Fatias Finas	150	Gramas
Cebola em Cubos Grandes	180	Gramas
Molho Hoisin	60	Mililitros
Molho de Soja (Shoyu)	150	Mililitros
Saquê Culinário Seco	25	Mililitros
Glutamato Monossódico	25	Gramas
Amido de Milho	50	Gramas
Amendoim Torrado sem Pele e Sal	60	Gramas
Fundo de Frango	350	Mililitros
Água	100	Mililitros
Óleo de Gergelim Torrado	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do Reino Branca Moída	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango em cubos com sal, glutamato e pimenta.
2. Aquecer o óleo de gergelim e selar o frango.
3. Quando o frango estiver completamente selado, adicionar o salsão, a cenoura, cebola e pimentão (nessa ordem) sempre salteando.
4. Com os legumes ainda crocantes, adicionar o molho hoisin, o saquê e o molho de soja, saltear por 1 minuto e colocar o fundo.
5. Adicionar o “slurry” preparado com a água e o amido. Por último, adicionar um fio de óleo de gergelim. Finalizar com amendoim torrado por cima.

FICHA TÉCNICA – CHINA

RECEITA: ROLINHO PRIMAVERA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Massa para rolinho primavera	12	Unidades
Óleo (para fritura)	Q. S.	Q. S.
Lombo de porco	200	Gramas
Broto de feijão	50	Gramas
Repolho	¼	Unidade
Cebolinha picada	03	Unidade
Amido	20	Gramas
Shoyu	30	Mililitros
Óleo de gergelim torrado	10	Mililitros
Molho Agridoce		
Vinagre de Arroz	300	Mililitros
Água	230	Mililitros
Extrato de Tomate	30	Gramas
Molho Inglês	05	Mililitros
Colorau	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.
Açúcar	250	Gramas
Amido de Milho	20	Gramas
Água	30	Mililitros

PREPARAÇÃO

Molho Agridoce:

1. Misture o vinagre e os 230 ml de água e deixe ferver.
2. Acrescente o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e ferva novamente.
3. Abaixar o fogo e acrescente aos poucos o amido de milho dissolvido em 30 ml de água. Mexa sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

Rolinho Primavera:

1. Corte o lombo em cubos pequenos e salteie numa frigideira, reserve.
2. Acrescente numa tigela os brotos de feijão, repolho e a cebolinha em chiffonade, o lombo salteado, o amido, o molho de soja e o óleo gergelim.
3. Mexa até misturar bem.
4. Coloque uma colher da mistura fria e sem líquido de recheio no centro de cada envelope, feche um dos lados sobre o recheio, dobre os outros lados e sele com água.
5. Aqueça o óleo vegetal e frite os rolinhos em imersão até dourar.
6. Servir com molho agridoce.

FICHA TÉCNICA – CHINA

RECEITA: PORCO AGRIDOCE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Lombo de porco	300	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Ajinomoto	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Pimentão verde	100	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Cebola	50	Gramas
Abacaxi	300	Gramas
Óleo de soja	15	Mililitros
Óleo de soja (para fritar)	Q. S.	Q. S.
Massa de Empanar		
Água	350	Mililitros
Clara de ovo	01	Unidade
Farinha de trigo	300	Gramas
Fermento em pó	10	Gramas
Amido de milho	20	Gramas
Óleo de soja	15	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.
Molho Agridoce		
Vinagre de Arroz	300	Mililitros
Água	230	Mililitros
Extrato de Tomate	30	Gramas
Molho Inglês	05	Mililitros
Colorau	Q. S.	Q. S.
Sal	Q. S.	Q. S.
Açúcar	250	Gramas
Amido de Milho	20	Gramas
Água	30	Mililitros

PREPARAÇÃO

Molho Agridoce:

- Misture o vinagre e os 230 ml de água e deixe ferver.
- Acrescente o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e ferva novamente.
- Abaxe o fogo e acrescente aos poucos o amido de milho dissolvido em 30 ml de água. Mexa sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

Lombo:

- Cortar a cebola, o abacaxi, os pimentões em cubos grandes.
- Cortar a carne em cubos, temperar com Ajinomoto e sal e deixar descansar por 15 min.
- Misture todos os ingredientes da massa de empanar até ficar homogênea.
- Empanar a carne com a massa, aquecer o óleo e fritar até dourar levemente, deixe escorrer, depois que todos os pedaços estiverem fritos leve ao óleo para esquentar novamente os pedaços.
- Suar a cebola com os pimentões, acrescentar o molho agridoce e o abacaxi, servir o molho por cima da carne.

FICHA TÉCNICA – JAPÃO

RECEITA: UDON

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Macarrão Udon	200	Gramas
Kamaboko	100	Gramas
Cebolinha em chiffonade	Q. S.	Q. S.
Cenoura	100	Gramas
Shitake fresco	100	Gramas
Ovo	03	Unidade
Sal	Q. S.	Q. S.
Nori em tiras	03	Folhas
CALDO:		
Dashi	1000	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.
Shoyu	40	Gramas
Sake mirin	40	Gramas
Sake kirin	30	Gramas
Ajinomoto	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o macarrão e reserve.
2. Para o dashi (5g de hondashi para 01 litro de água), aqueça.
3. Adicione o restante dos ingredientes do caldo.
4. Corte a cenoura em julienne e fatie em lâminas o shitake.
5. Branqueie a cenoura.
6. Para montagem do prato: uma porção de macarrão, o caldo, o kamoboko, o ovo cru, a cenoura, o nori, o shitake e a cebolinha.
7. Se preferir, polvilhe pimenta em pó.

FICHA TÉCNICA – JAPÃO

RECEITA: TONKATSU

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Filé mignon suíno	300	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.
Pimenta do reino	Q. S.	Q. S.
Farinha de trigo	60	Gramas
Ovo batido	02	Unidades
Água	40	Mililitros
Farinha para empanar (panko)	200	Gramas
Óleo para fritar	Q. S.	Q. S.
MOLHO TONKATSU:		
Molho inglês	60	Gramas
Molho de tomate	50	Gramas
Shoyu	30	Gramas
Sake mirin	30	Gramas
Mostarda japonesa (karashi)	30	Gramas
Limão em gomos	01	Unidade
Mostarda japonesa (karashi) para servir	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne com sal e pimenta do reino, passe na farinha de trigo e nos ovos batidos, em seguida na farinha para empanar.
2. Frite os filés por imersão.
3. Para o molho misture todos os ingredientes, exceto o limão e a segunda parte de mostarda, leve ao fogo até ferver.
4. Sirva os filés com o molho, o supremê de limão e mostarda.

FICHA TÉCNICA – JAPÃO

RECEITA: SUKIYAKI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Filé mignon em tiras	300	Gramas
Tofu em cubos grandes	100	Gramas
Harussame	100	Gramas
Acelga em chiffonade	100	Gramas
Shitake em fatias	200	Gramas
Cenoura em julienne	100	Gramas
Cebola em julienne	100	Gramas
Manteiga	50	Gramas
Ovos (opcional)	02	Unidades
CALDO:		
Shoyu	250	Mililitros
Dashi	1000	Mililitros
Saquê kirin	100	Mililitros
Sake mirin	120	Mililitros
Açúcar	80	Gramas
Sal	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

1. Prepare o caldo. Para o dashi (5g de hondashi para 01 litro de água), aqueça.
2. Adicione o restante dos ingredientes do caldo e deixe ferver.
3. Numa panela de sukiyaki ou réchaud redondo, aqueça a manteiga, refogue a carne.
4. Adicione os demais ingredientes sem misturá-los. Por último a acelga.
5. Regue com caldo fervente.

FICHA TÉCNICA – CHINA

RECEITA: BANANA CARAMELADA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA
Banana nanica	06	Unidades
Água	160	Mililitros
Açúcar	400	Gramas
Óleo para fritar	Q. S.	Q. S.
Gergelim branco (decorar)	Q. S.	Q. S.
Massa para Empanar:		
Água	500	Mililitros
Clara de ovo	02	Unidades
Farinha de trigo	450	Gramas
Fermento em pó	20	Gramas
Amido de milho	30	Gramas
Óleo de soja	20	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.

PREPARAÇÃO

Massa

1. Num recipiente fundo, bata a farinha com a água, a clara, o sal e o amido de milho até que a massa fique bem macia e homogênea.
2. Adicione o óleo de soja e continue batendo. Adicione o fermento apenas na hora de utilizar a massa.

Bananas

1. Aqueça o óleo para fritura numa temperatura média.
2. Corte as bananas em quatro pedaços cada e mergulhe rapidamente cada pedaço na massa.
3. Respingue o excesso, certificando-se de que cada pedaço esteja completamente envolvido pela massa.
4. Frite os pedaços um a um até a massa crescer e doure. Junte as bananas fritas ao caramelo.

Caramelo

5. Em uma panela, misture o açúcar e a água. Leve ao fogo alto até dourar.
6. Abaixar o fogo até que o açúcar fique em ponto de caramelo.
7. Coloque os pedaços de banana empanados no caramelo quente. Misture rapidamente para cobri-los totalmente.
8. Distribua os pedaços, bem separados, numa travessa untada com óleo para que não grudem.
9. Salpique um pouco de gergelim por cima.
10. Espere o caramelo endurecer e sirva.