



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br

amazon
kindle

Disponível no
iTunes

kobo

livraria
cultura

Google

Índice

| | | | |
|---|----|-----------------------------------|----|
| Introdução | 07 | Receitas Salgadas | 23 |
| • Brasil - Itália | 07 | Nhoque de batata | 25 |
| • A culinária italiana | 07 | Nhoque de abóbora | 26 |
| Massas | 08 | Calzone de escarola com mussarela | 27 |
| • Tipos de massas | 08 | Focaccia | 28 |
| • Variações de massas e características | 09 | Piruê | 29 |
| • Macarrão | 09 | Polenta ao molho de ragu | 30 |
| • As variedades mais conhecidas | 10 | Bracciola | 31 |
| • Indicações culinárias das massas | 11 | Pizza tradicional | 32 |
| • Sopas | 11 | Pizza integral | 33 |
| • Saladas | 11 | Sfincione (Pizza siciliana) | 34 |
| • Pratos principais | 12 | Massa verde | 35 |
| Molhos | 13 | Massa básica | 36 |
| • Informações nutricionais | 13 | Opções de molhos | 37 |
| • Quantidade de molho | 13 | • Molho pesto | 37 |
| • Tipos de molhos | 14 | • Molho ao sugo | 37 |
| | | • Molho branco | 37 |
| | | • Molho aos quatro queijos | 38 |
| | | • Molho carbonara | 38 |
| Entradas | 15 | Receitas Doces | 39 |
| Alichela | 17 | Caçarola italiana | 41 |
| Bruschetta com recheio de tomate | 18 | Cassata italiana | 42 |
| Sardela Tradicional | 19 | Giambella | 44 |
| Caponata | 20 | Tiramissu | 45 |
| Salada de abobrinha | 21 | Crostoli ou latuga | 46 |
| | | Pastiera de grano | 47 |

INTRODUÇÃO

Brasil - Itália

Um dos maiores fenômenos migratórios registrados no Brasil foi a imigração italiana. Considerada a maior população de descendentes fora da Itália, estima-se que cerca de 25 milhões de italo-brasileiros vivem hoje, no país.

Esse quadro fez com que aspectos culturais e muitos hábitos brasileiros se modificassem, inclusive o culinário. Vale enfatizar a incorporação de alguns pratos à alimentação brasileira tais como o consumo do panetone no Natal, a variedade de pizzas e massas e os antepastos que hoje fazem parte da nossa alimentação.

A Culinária Italiana

A cozinha italiana é famosa por sua simplicidade e originalidade em pratos com um inevitável ar familiar. Sua fórmula é sábia: ingredientes de qualidade em preparações frescas e de fácil preparo.

As pizzas e as massas são pequenas amostras de um enorme e variado cardápio que reúne as vinte regiões que formam a Itália. As diferenças entre as regiões são consequência de características geográficas e climáticas e de influências recebidas pela colonização.

Massas

São conhecidas como massa todas as misturas preparadas à base de farinhas com um líquido, às quais podem-se acrescentar gorduras, ovos ou fermento. Por essa razão, na culinária chamamos de massa todas as receitas que levam farinha como base, por exemplo, o macarrão. Cada receita de massa combina diferentes tipos de ingredientes que modificam a textura, a maciez e o sabor.

Existem dois tipos básicos de massa: a seca e a fresca.

Tipos de Massas

A massa seca é assim chamada para daquelas servidas em caldos ou sopas. Ela é feita com farinha de sêmola de trigo duro, uma farinha feita a partir de grãos grandes de superfície translúcida, que dá à massa uma característica firme, de textura mais dura e um cheiro forte quando cozida. Esse tipo de massa é um produto manufaturado, produzido em fábricas e vendida em sacos, caixas ou em volumes nos supermercados.

A massa fresca é feita com farinha de trigo branca a partir do trigo tenro, que possui grãos pequenos e uma superfície opaca, ou uma mistura das duas. Tem cheiro mais fraco e uma textura mais macia depois de cozida, quando comparada à massa fresca. São massas normalmente encontradas em cantinas, restaurantes ou aquelas fabricadas artesanalmente.



VARIAÇÃO DE MASSAS E CARACTERÍSTICAS

Macarrão

Entre todos os tipos de massa, o mais conhecido é o macarrão, que pode ser consumido diretamente após o cozimento, acompanhado de diversos tipos de molhos ou em sopas e caldos.

O ponto ideal de cozimento do macarrão é aquele denominado “al dente”, ou seja, quando a massa não fica nem muito dura, nem muito mole, oferecendo certa resistência ao ser mordida. As massas levam em média 10 minutos para cozinhar, sendo que as massas frescas cozinham mais rápido que as secas; o macarrão deve ser cozido em grande quantidade de água para impedir a adesão de um ou outro, controlando-se o tempo.

Existem ainda outros tipos de massas que, apresentam formas de preparo diferentes, por serem recheadas.

AS VARIEDADES MAIS CONHECIDAS

Caneloni

Massa enrolada em forma de tubo que pode ser recheada com diversos ingredientes: presunto e queijo, ricota, frango com requeijão, entre outros; é acompanhada por molho de tomate ou branco e, geralmente, é levada ao forno para gratinar.

Rondeli

Massa enrolada como um rocambole, recheada com diversas combinações de ingredientes: presunto e queijo, frango com requeijão, queijo e tomate seco, entre outros; a massa é cortada em fatias, que são cobertas por molho de tomate, branco ou rosé e levadas ao forno para gratinar.

Lasanha (Lasagne)

A preparação é feita alternando-se camadas de massa e recheio e/ou molho, que podem ser presunto e queijo mussarela, quatro queijos, carne moída e molho de tomate ou branco; também é levada ao forno para gratinar.

Ravióli (Ravioli)

Massa em formato de pequenos pastéis, em quadrados ou meia-lua. Dentre seus recheios podem variar entre frango desfiado, carne moída, mussarela de búfala e tomate seco. Como molho, usa-se o de tomate, branco ou rosé, podendo ser gratinado ou não.

Capeletti

Massa dobrada e enrolada, em formato de anel, que pode ser recheada com presunto e queijo mussarela, carne moída, espinafre com ricota, frango, entre outros. É acompanhado de molho de tomate, branco ou rosé, podendo ser gratinado ou não.

Nhoque (Gnocchi)

Massa feita, basicamente, a partir de batata cozida, farinha e ovos; a massa é cortada em pequenos pedaços e cozida em água fervente. Pode ser recheada ou não. Geralmente, serve-se acompanhada de molho de tomate.

INDICAÇÕES CULINÁRIAS DAS MASSAS

Sopas

O principal tipo de massa usado em sopas é o macarrão, chamado, nesse caso, “in brodo”. Existem alguns formatos que são mais indicados, como é o caso das massas curtas. Dentre os tipos de macarrão - curtos destacam-se: padre-nosso, estrelinha, chumbinho, gravatinha, letrinha, conchinha, argolinha, ave-maria e cabelo de anjo.

Um outro tipo de massa que também pode ser utilizado em sopas é o capeletti, cujo recheio é variado (carne, queijo, frango) e de acordo com o tipo da preparação.

Saladas

Os tipos de macarrão utilizados em saladas são: parafuso, gravatinha e os furadinhos (pena, tubete).

Ingredientes como presunto, queijo (prato, minas), palmito, manjerição, atum e milho podem ser combinados com esses tipos de massas, assim como molhos à base de maionese ou iogurte.

INDICAÇÕES CULINÁRIAS DAS MASSAS

Pratos Principais

Os pratos principais podem ser preparados com praticamente todos os tipos de massa. Entretanto, sua utilização é feita de acordo com o tipo de preparação e, principalmente, com o tipo de molho. Para macarrão longo e fino como espaguete utiliza-se molhos líquidos (de tomate, alho e óleo, molho de carne e vegetais) para que estes envolvam bem os fios. Para os tipos mais longos e largos como o talharim (tagliarini), indica-se molhos mais concentrados como bolonhesa ou Alfredo. Para os formatos especiais de macarrão como gravata, parafuso e conchinha, recomenda-se molhos de carne e de vegetais.

Além dos vários tipos de macarrão, existem outras massas que fazem parte de pratos principais. Essas massas também dependem da sua combinação com determinado tipo de molho. Nhoque e capeletti de ricota, por exemplo, combinam com molhos condimentados e fortes, como pesto e bolonhesa. As massas recheadas com queijo como ravióli, nhoque, rondeli e caneloni ficam mais saborosas com molhos mais cremosos (quatro queijos ou rosé). O molho ao sugo, por ser neutro, pode ser combinado com qualquer tipo de massa.

MOLHOS

Informações Nutricionais

As massas são ricas em carboidratos e, por isso, muitas vezes, levam a má fama de serem responsáveis pelo aumento de peso. Entretanto, em alguns casos, o verdadeiro responsável é o molho ou os ingredientes que o acompanham. O segredo para poder saborear uma massa deliciosa, sem preocupações, é saber escolher o molho e os demais ingredientes utilizados na preparação, e comer uma quantidade moderada. Os molhos à base de queijo são mais calóricos e possuem mais gordura, por isso, dê preferência aos molhos de tomate.

Quantidade de Molho

Em geral, calcule em média 3/4 de molho em relação à massa, ou seja, para cada 1 quilo de massa utilize 750g de molho.

Dicas culinárias para um bom molho

- Para engrossar molhos, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo dissolvida em água fria;
- Para tirar a acidez do tomate, acrescente ao molho 1 colher (sopa) de creme de leite ou 1 colher (chá) de açúcar, no final do cozimento;
- Os molhos ficarão mais saborosos se você acrescentar o sal quando ele já estiver quase pronto;
- Para retirar o excesso de gordura de um molho, deixe-o no congelador durante 20 minutos. Assim, a gordura congelará na superfície e ficará mais fácil para removê-la.

TIPOS DE MOLHOS

Molho ao Sugo

É um molho básico feito de tomates frescos. Não se acrescenta ingrediente engrossante porque a própria polpa dá a consistência ao molho. Os tomates podem ser batidos ou ficar em pedaços.

Molho Bechamel

É um molho à base de manteiga, leite e farinha de trigo. Também é chamado de molho balsamela.

Molho Rosé

Este molho é a mistura do molho ao sugo e do bechamel, dando uma coloração rosa.

Molho à Bolonhesa (Bolognesa)

Molho muito saboroso, de origem italiana, elaborado com carne moída de vaca ou de porco, purê de tomate e temperos. Na receita tradicional é adicionado cenoura, salsão, leite e vinho tinto.

Molho ao Pesto

Clássico molho de manjeriço, originário de Gênova. O nome tem sua origem no verbo Pestare, que significa esmagar, amassar. Existe uma versão que utiliza o liquidificador, facilitando muito o desenvolvimento da preparação, mas a textura fica mais cremosa e menos grumosa.

Molho Alfredo

O tradicional molho Alfredo recebeu tal denominação em homenagem ao seu criador: o chef Alfredo di Lello. É elaborado com creme de leite, manteiga, queijo parmesão e pimenta-do-reino negra. Uma outra versão é com iogurte e a manteiga é substituída por azeite de oliva. O resultado é uma saborosa preparação, mais leve que a tradicional, graças à suavidade do iogurte.



Entradas

ALICHELA

Tempo de preparo: 30 minutos / Rendimento: 80 porções

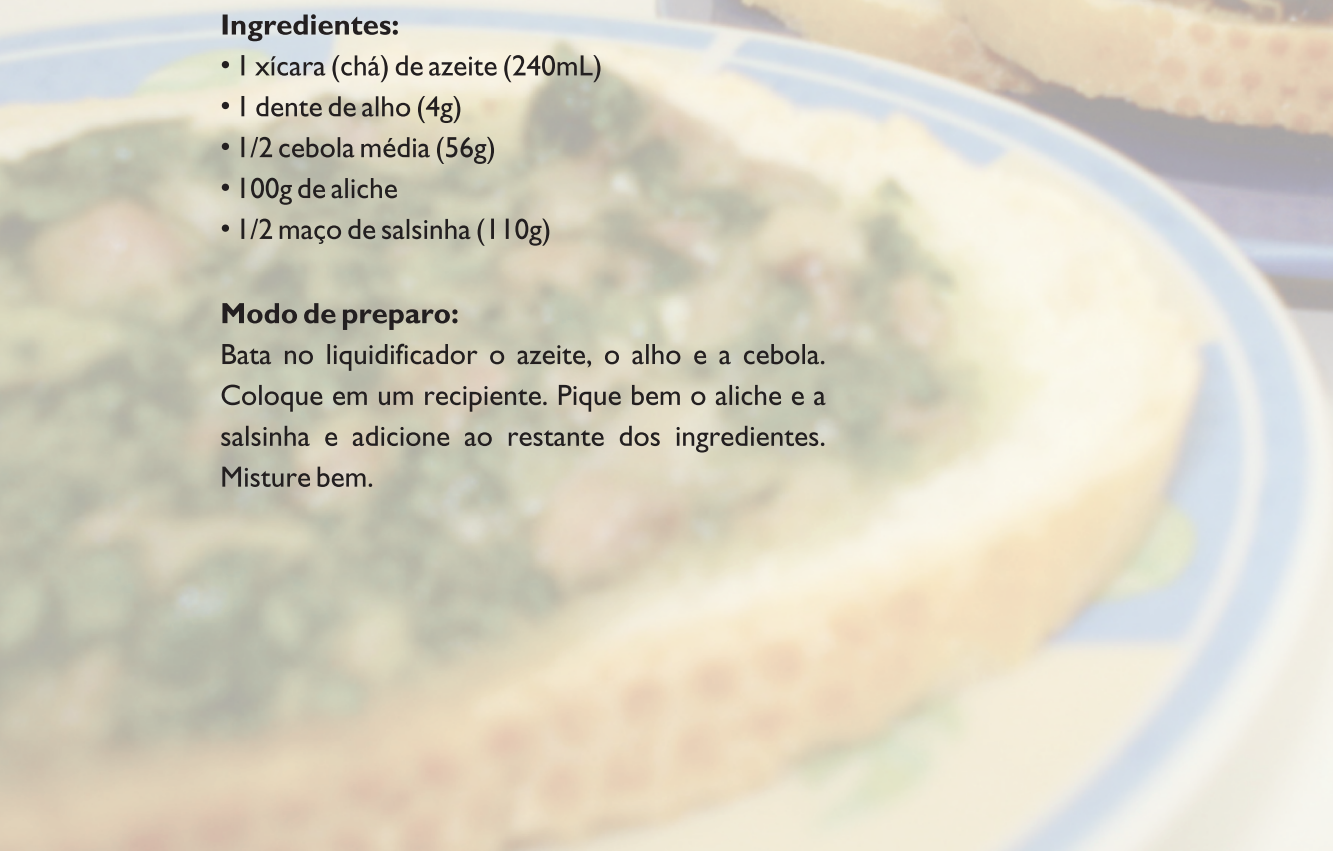
Peso da porção: 6g / Valor calórico da porção: 32 Kcal

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de azeite (240mL)
- 1 dente de alho (4g)
- 1/2 cebola média (56g)
- 100g de aliche
- 1/2 maço de salsinha (110g)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o azeite, o alho e a cebola. Coloque em um recipiente. Pique bem o aliche e a salsinha e adicione ao restante dos ingredientes. Misture bem.



BRUSCHETTA COM RECHEIO DE TOMATE

Tempo de preparo: 30 minutos / Rendimento: 3 porções

Peso da porção: 115g / Valor calórico da porção: 290 Kcal

Ingredientes:

- 1 tomate (180g)
- 2 colheres (sopa) de mussarela ralada (20g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 3 fatias de pão Italiano (190g)
- 1 dente de alho grande (6g)

Modo de preparo:

Lave, higienize e corte o tomate em pequenos cubinhos. Coloque-o em uma vasilha juntamente com a mussarela, o sal e o orégano. Misture tudo e reserve. Pincele o azeite de oliva em cada fatia de pão e grelhe em uma frigideira antiaderente previamente aquecida, até que fiquem crocantes. Retire do fogo. Corte o dente de alho ao meio e esfregue na superfície do pão que foi grelhado, coloque o recheio de tomate com mussarela sobre o pão e leve ao forno, até que o queijo derreta. Sirva ainda quente.

SARDELA TRADICIONAL

Tempo de preparo: 1 hora / Rendimento: 11 porções

Peso da porção: 30g / Valor calórico da porção: 57 Kcal

Ingredientes:

- 2 pimentões vermelhos (320g)
- 70g de aliche
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1/3 de pimenta vermelha picada
- 3 cravos da índia
- 2 grãos de pimenta da jamaica

Modo de preparo:

Coloque os pimentões em uma forma e leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos. Retire a pele e reserve. Bata no liquidificador os pimentões com o aliche e o azeite até atingir a consistência de patê. Acrescente a pimenta vermelha. Retire do liquidificador e leve ao fogo até levantar fervura. Retire do fogo, adicione os cravos e os grãos de pimenta da jamaica. Sirva com pães ou torradas.

Dica:

Para o patê ficar mais vermelho, adicione 1 colher (sopa) de purê de tomate.

CAPONATA

Tempo de preparo: 30 minutos / Rendimento: 30 porções

Peso da porção: 52g / Valor calórico da porção: 88 Kcal

Ingredientes:

- 2 cebolas médias (224g)
- 4 dentes de alho (16g)
- 1 pimentão vermelho (160g)
- 3 colheres (sopa) de salsa picada (12g)
- 2 xícaras (chá) de salsa (215g)
- 1 berinjela grande (264g)
- 1 lata de tomates pelados (240mL)
- 1/4 xícara (chá) de alcaparra (45g)
- 1 xícara (chá) de azeitona preta sem caroço (130g)
- 14 colheres (sopa) de azeite (210mL)
- 2 colheres (sopa) de sal (28g)
- 1/2 colher (sopa) de orégano (1g)
- 1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho tinto (120mL)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)

Modo de preparo:

Descasque e corte a cebola e o alho em fatias. Higienize e corte o pimentão em fatias. Higienize e pique a salsa e o salsa. Higienize e corte em cubos a berinjela. Pique o tomate pelado e reserve. Em uma panela grande, leve ao fogo alto o azeite, a cebola e 1 colher (chá) de sal. Refogue até a cebola ficar macia. Acrescente as fatias de pimentão, tampe a frigideira e deixe cozinhar, mexendo às vezes, até que fiquem ligeiramente tenras. Junte o alho e cozinhe por mais 2 minutos. Adicione os tomates pelados com o líquido da lata, a salsa picada e a metade do orégano. Junte os cubos de berinjela. Tampe e cozinhe, em fogo baixo, até que a berinjela fique bem macia. Acrescente o salsa picado, tampe e refogue, até que fique macio. Reserve. Em outra panela, misture o vinagre e o açúcar, mexendo bem para dissolvê-los. Acrescente as alcaparras e as azeitonas e cozinhe em fogo baixo por 1 a 2 minutos. Tempere com o restante do sal. Transfira os legumes cozidos para uma travessa grande, regue com o molho de alcaparras e azeitonas, misture bem e espere esfriar. Sirva em temperatura ambiente.

SALADA DE ABOBRINHA

Tempo de preparo: 30 minutos / Rendimento: 10 porções

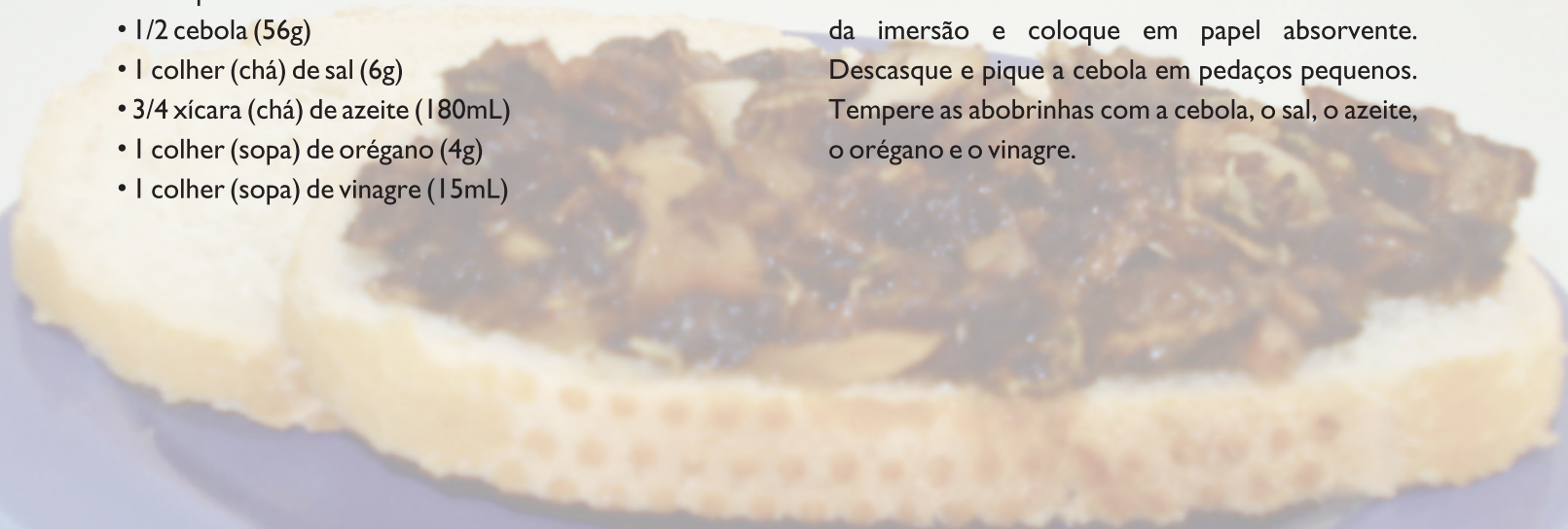
Peso da porção: 35g / Valor calórico da porção: 250 Kcal

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (604g)
- Óleo para fritar
- 1/2 cebola (56g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3/4 xícara (chá) de azeite (180mL)
- 1 colher (sopa) de orégano (4g)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15mL)

Modo de preparo:

Higienize e corte as abobrinhas em fatias bem finas. Frite-as em óleo até ficarem bem douradas. Retire da imersão e coloque em papel absorvente. Descasque e pique a cebola em pedaços pequenos. Tempere as abobrinhas com a cebola, o sal, o azeite, o orégano e o vinagre.





Receitas Salgadas

NHOQUE DE BATATA

Tempo de preparo: 1 hora / Rendimento: 11 porções

Peso da porção: 185g / Valor calórico da porção: 175 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 1kg de batatas cozidas com casca
- 2 xícaras (chá) de farinha trigo (260g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)
- 1 ovo (70g)
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto

Modo de preparo:

Descasque as batatas, ainda mornas, e passe pelo espremedor. Junte a farinha de trigo até o ponto de enrolar. Acrescente o queijo ralado, o ovo, o sal e a noz-moscada. Amasse tudo e enrole os nhoques em uma superfície enfarinhada, na grossura de um dedo. Corte em pedacinhos de 2cm e cozinhe, aos poucos, em água fervente com uma colher (chá) rasa de sal e um fio de azeite, até que subam à superfície. Retire e coloque em um refratário. Cubra os nhoques com o molho de sua preferência.

NHOQUE DE ABÓBORA

Tempo de preparo: 1 hora / Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 190g / Valor calórico da porção: 85 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 1 kg de abóbora moranga
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de ricota (175g)
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo (100g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (35g)
- 1 gema (20g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada

Modo de preparo:

Retire a casca e a semente da abóbora. Corte-a em pedaços e leve para cozinhar em uma panela de pressão com água até cobri-la. Depois que a panela pegar pressão, deixe por 15 minutos. Escorra a água da abóbora e passe pela peneira. Misture a ricota, a farinha de trigo, o queijo parmesão ralado, a gema, o sal e a noz-moscada até formar uma massa homogênea. Acrescente a abóbora à massa aos poucos. Coloque a nhoqueira sobre uma panela com água fervente, passe a massa pela nhoqueira, formando os nhoques. Quando os nhoques subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira e sirva com molho de sua preferência.

CALZONE DE ESCAROLA COM MUSSARELA

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos / Rendimento: 65 porções

Peso da porção: 40g / Valor calórico da porção: 92 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (14g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (120mL)
- 2 potes de iogurte natural (370g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo (900g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 gemas para pincelar (40g)

Modo de preparo:

Dissolva o fermento com o açúcar. Adicione a água e mexa. Acrescente o iogurte, o óleo, a farinha de trigo e o sal. Sove a massa até que fique lisa e macia, divida em 8 partes e boleie. Cubra com papel filme e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos.

MONTAGEM:

Quando a massa já tiver dobrado de volume, abra-a com um rolo, em discos de meio centímetro de espessura. Coloque uma parte do recheio (refogado + mussarela) na metade do disco, preservando cerca de 2cm de borda. Dobre a massa ao meio no formato de meia-lua, para cobrir o recheio. Feche e aperte com a ponta dos dedos. Coloque os calzones em uma assadeira untada, pincele-os com a gema e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

RECHEIO

Ingredientes:

- 2 maços de escarola (600g)
- 2 cebolas médias (220g)
- 2 dentes de alho (8g)
- 2 colheres (sopa) de bacon (45g)
- 3/4 xícara (chá) de azeitonas pretas (115g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 5 xícaras (chá) de mussarela ralada (500g)

Modo de preparo:

Higienize e corte a escarola. Descasque e pique a cebola e o alho. Corte o bacon em cubos. Pique as azeitonas. Afervente rapidamente a escarola. Refogue a cebola, o alho e o bacon no azeite e reserve. Junte a escarola ao refogado e leve novamente ao fogo. Acrescente a azeitona. Retire do fogo, adicione a mussarela e reserve.

FOCACCIA

Tempo de preparo: 1 hora / Rendimento: 21 porções

Peso da porção: 85g / Valor calórico da porção: 260 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 550g de batatas
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado (14g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 1 ovo (70g)
- 1 colher (sopa) de sal (14g)
- 500g farinha de trigo

Modo de preparo:

Descasque as batatas e cozinhe na panela de pressão até que fiquem macias. Enquanto isso, aqueça o leite e reserve. Dilua o fermento biológico com o açúcar, acrescente o leite morno, o óleo, o ovo e o sal. Esprema as batatas ainda quentes e vá acrescentando à mistura inicial. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo e amasse até formar uma massa lisa. Unte uma assadeira com margarina e coloque a massa para descansar.

RECHEIO

Ingredientes:

- 500g de tomate
- 2 cebolas médias (220g)
- 6 dentes de alho (24g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
- 2 colheres (sopa) de orégano (2g)

Modo de preparo:

Higienize os tomates e pique-os em pedaços pequenos. Descasque e pique as cebolas e os dentes de alho. Em uma vasilha, misture a cebola, o alho e o tomate. Tempere com o sal, o azeite e o orégano.

MONTAGEM

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

Modo de preparo:

Depois de crescida, faça diversos furos na massa com o dedo e adicione neles o recheio. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até ficar cozida e dourada.

PIRUÊ

*Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos / Rendimento: 6 porções
Peso da porção: 210g (4 unidades) / Valor calórico da porção: 535 Kcal*

MASSA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 4 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (550g)

Modo de preparo:

Aqueça a água com o sal até ficar morna. Em uma vasilha, misture a farinha de trigo com a água e amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Cubra com um pano de prato e deixe descansar durante 15 minutos.

RECHEIO

Ingredientes:

- 2 batatas médias (400g)
- 200g de queijo minas
- 1 ovo (70g)

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e esprema-as. Deixe esfriar. Rale o queijo minas e reserve. Em uma vasilha, misture as batatas, o queijo minas, o ovo e a pimenta-do-reino.

MOLHO

Ingredientes:

- 1 dente de alho (4g)
- 1/2 cebola média (55g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (5mL)
- 1 lata de molho de tomate (340g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)

Modo de preparo:

Esprema o alho, pique a cebola e refogue-os em uma panela com azeite. Acrescente o molho de tomate, o sal e a água e deixe ferver por alguns minutos. Bata o molho no liquidificador e reserve.

MONTAGEM

Ingredientes:

- Farinha de trigo
- Água
- 6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60g)

Modo de preparo:

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada. Corte-a em círculos, com o auxílio de uma xícara de boca larga. Coloque um pouco do recheio em cada círculo e feche, unindo as bordas com as pontas dos dedos. Pressione com o auxílio de um garfo. Passe os pastéis na farinha de trigo e coloque-os em uma panela com água fervente. Quando os pastéis subirem, retire-os com uma espátula, escorra-os e coloque-os em uma travessa. Cubra-os com o molho e polvilhe o queijo ralado.

POLENTA AO MOLHO DE RAGU

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos / Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 260g / Valor calórico da porção: 263 Kcal

MOLHO RAGU

Ingredientes:

- 200g de coxão duro
- 4 tomates pequenos (400g)
- 1 cebola média (110g)
- 1 cenoura média (150g)
- 1 ramo de aipo (80g)
- 1 cubo de caldo de carne (10g)
- 2 xícaras (chá) de água morna (480mL)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (8g)
- 1 colher (café) de sal (4g)

Modo de preparo:

Corte a carne em tiras. Higienize o tomate, tire a pele e as sementes. Descasque e pique a cebola. Higienize e corte em cubos a cenoura e o aipo. Dissolva o caldo de carne na água morna. Em uma panela, coloque o azeite, o aipo, a cebola e a cenoura e refogue até que a cebola doure. Acrescente a carne e deixe selar. Adicione o caldo de carne dissolvido e cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Passe os tomates por um processador e adicione ao refogado, ajustando a quantidade de sal. Deixe no fogo baixo por pelo menos mais uma hora.

POLENTA

Ingredientes:

- 1/2 cebola média (55g)
- 1 dente de alho (4g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 2 xícaras (chá) de fubá (250g)

Modo de preparo:

Descasque e pique a cebola e o alho. Em uma panela, refogue em óleo a cebola e o alho, adicione o sal, 3 xícaras (chá) de água e deixe ferver. Em uma tigela, coloque o fubá e 1 xícara (chá) de água. Quando a mistura da panela levantar fervura, adicione o fubá dissolvido e mexa vigorosamente sem parar, até que desprenda do fundo da panela.

MONTAGEM

Em um refratário, coloque a polenta ainda quente e espalhe o molho ragu sobre ela.

BRACCIOLA

Tempo de preparo: 1 hora e 40 minutos / Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 120g / Valor calórico da porção: 180 Kcal

Ingredientes:

- 950g de coxão duro
- 1 cenoura grande (150g)
- 1 cebola média (110g)
- 3 dentes de alho (12g)
- 1/4 xícara (chá) de azeitonas verdes (35g)
- 4 colheres (sopa) de óleo (60g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 1 colher (sopa) de salsinha (4g)
- 5 tomates médios (500g)
- 1 folha de louro (2g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)

Modo de preparo:

Limpe o coxão duro, retirando toda a gordura. Corte a carne em bifés de espessura média e reserve. Descasque a cenoura, a cebola e o alho e pique-os. Junte a azeitona sem caroço picada, 2 colheres (sopa) de óleo, o sal e a salsinha picada. Sobre uma tábua, estenda o bife, distribua o recheio, enrole e feche com palitos. Refogue as bracciolas numa panela de pressão com 2 colheres (sopa) de óleo. Higienize e descasque os tomates e bata-os no liquidificador. Quando as bracciolas estiverem douradas, junte o tomate batido e a folha de louro. Acrescente a água. Quando levantar fervura, tampe a panela e deixe na pressão por aproximadamente 40 minutos.

PIZZA TRADICIONAL

Tempo de preparo: 2 horas / Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 140g / Valor calórico da porção: 268 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 1 ovo médio (70g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (14g)
- 1/4 xícara (chá) de óleo de soja (60mL)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 1 xícara (chá) de água morna (240mL)
- 1 e 1/2 tablete de fermento biológico fresco (22g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (325g)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o ovo, o açúcar, o óleo, o sal, a água morna e o fermento biológico fresco. Coloque essa mistura em uma tigela grande e acrescente farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando farinha no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea e não grude mais nas mãos, tendo o cuidado de não colocar farinha demais, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque em uma vasilha com tampa e deixe crescer por uma hora ou até dobrar de volume.

RECHEIO

Ingredientes:

- 180g de mussarela em peça
- 1 tomate médio (182g)
- 1 galho de manjericão (1g)
- 6 colheres (sopa) de molho de tomate (72g)
- 12 colheres (sopa) de azeite de oliva (120mL)
- 24 azeitonas pretas (72g)
- 4 colheres (sopa) de orégano (24g)

Modo de preparo:

Rale a mussarela em ralo grosso. Higienize o tomate e corte em fatias grossas. Higienize o manjericão e separe as folhas. Separe o molho de tomate, o azeite, as azeitonas e o orégano e reserve.

MONTAGEM

Após crescida, amasse novamente a massa para tirar o ar. Divida-a em 3 porções. Com a ajuda de um rolo, abra cada porção de massa bem finamente. Disponha a massa em uma forma para pizza redonda de 30cm de diâmetro sem untar, e fure a superfície com um garfo. Leve ao forno por cerca de 10 a 15 minutos, ou até a massa ficar crocante, mas sem dourar. Retire do forno e coloque o recheio: molho de tomate, mussarela, azeite, tomate, manjericão, azeitonas e orégano. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até a mussarela derreter.

PIZZA INTEGRAL

Tempo de preparo: 2 horas / Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 120g / Valor calórico da porção: 360 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água morna (240mL)
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja (120mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 ovos (70g)
- 1/4 xícara (chá) de açúcar (42g)
- 1 e 1/2 tablete de fermento biológico fresco (22g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (136g)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo (40g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo refinada (260g)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a água morna, o óleo, o sal, os ovos, o açúcar e o fermento. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma tigela grande e misture a farinha integral e o farelo de trigo, dissolvendo-os muito bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, incorporando-a até que a massa solte do fundo da tigela. Transfira a massa para uma mesa e continue incorporando a farinha, sovando no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea. Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe crescer até dobrar de volume.

RECHEIO

Ingredientes:

- 180g de mussarela em peça
- 1 tomate médio (182g)
- 1 galho de manjericão (1g)
- 6 colheres (sopa) de molho de tomate (72g)
- 12 colheres (sopa) de azeite de oliva (120mL)
- 24 azeitonas pretas (72g)
- 12 colheres (sopa) de orégano (72g)

Modo de preparo:

Rale a mussarela em ralo grosso. Higienize o tomate e corte em fatias grossas. Higienize o manjericão e separe as folhas. Separe o molho de tomate, o azeite, as azeitonas e o orégano e reserve.

MONTAGEM

Após crescida, amasse novamente a massa para tirar o ar. Divida-a em 4 porções. Com a ajuda de um rolo, abra cada porção de massa bem finamente. Disponha a massa em uma forma para pizza redonda de 30cm de diâmetro sem untar e fure a superfície com um garfo. Leve ao forno por cerca de 10 a 15 minutos, ou até a massa ficar crocante, mas sem dourar. Retire do forno e coloque o recheio: molho de tomate, mussarela, azeite, tomate, manjericão, azeitonas e orégano. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até a mussarela derreter.

SFINCIONE (PIZZA SICILIANA)

Tempo de preparo: 2 horas / Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 100g / Valor calórico da porção: 315 Kcal

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de orégano (2g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (120mL)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
- 4 e 1/2 colheres (chá) de azeite (22mL)
- 1 colher (chá) de óleo (5mL)
- 1/2 colher (chá) de orégano
- 1 cebola média (110g)
- 1 tomate médio (180g)
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde (60g)
- 1 e 1/2 pão francês amanhecido (75g)
- 5 fatias de queijo mussarela (130g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

Modo de preparo:

Em uma bacia, peneire a farinha e acrescente o sal, o orégano e o fermento. Acrescente a água morna e o azeite à farinha e misture bem. A massa fica pegajosa, úmida, grudando nas mãos. Unte uma assadeira redonda com 1/2 colher (chá) de azeite e o óleo e coloque a massa no centro da forma. Com as mãos untadas com farinha, estique a massa até cobrir toda a assadeira. Pincele 2 colheres (sopa) de azeite por toda a superfície da massa e salpique com 1/2 colher (chá) de orégano. Descasque e pique a cebola. Higienize e pique o tomate e reserve. Pique a azeitona e rale em ralo grosso o pão amanhecido. Sobre a massa, distribua uma camada de fatias de queijo mussarela, os tomates e cebola picados, as azeitonas e o queijo ralado. Regue com azeite e, por último, espalhe o pão ralado. Deixe descansar coberta por um filme plástico, por uma hora à temperatura ambiente. Pré-aqueça o forno a 300°C. Asse a pizza por 8 minutos e depois abaixe o forno para 220°C. Asse por mais 15 a 20 minutos ou até dourar levemente. Retire-a do forno, desenforme-a e deixe-a esfriar por pelo menos 15 minutos antes de servir.

MASSA VERDE

Tempo de preparo: 1 hora / Rendimento: 2 porções

Peso da porção: 208g / Valor calórico da porção: 367 Kcal

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre (320g)
- 1 ovo (70g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo (162g)
- 1 colher (chá) de óleo (5ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo:

Higienize e limpe o maço de espinafre, retirando os talos e as folhas murchas ou ressecadas. Bata-o no liquidificador com o ovo. Em uma tigela, peneire a mistura do liquidificador e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa lisa e firme. Com um rolo ou no cilindro, abra a massa até que fique extremamente fina, polvilhando farinha sempre que necessário. Corte, no sentido do comprimento, em tiras de 0,5cm de largura e deixe a massa descansando. Enquanto isso, ferva água para o cozimento e adicione o óleo e o sal. Adicione a massa cortada à água fervente e cozinhe por 3 minutos ou até a massa ficar cozida, mas ainda firme.

MASSA BÁSICA

Tempo de preparo: 1 hora / Rendimento: 2 porções

Peso da porção: 160g / Valor calórico da porção: 265 Kcal

Ingredientes:

- 1 ovo (70g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1 colher (chá) óleo (5mL)
- 1 colher (chá) sal (6g)

Modo de preparo:

Em uma tigela, bata um ovo e vá adicionando a farinha de trigo, aos poucos, até obter uma massa lisa e firme. Com um rolo ou no cilindro, abra a massa até que fique extremamente fina, polvilhando farinha sempre que necessário. Corte, no sentido do comprimento, em tiras de 0,5cm de largura e deixe a massa descansando. Enquanto isso, ferva água para o cozimento e adicione o óleo e o sal. Adicione a massa cortada à água fervente e cozinhe por 3 minutos ou até a massa ficar cozida, mas ainda firme.

OBSERVAÇÃO:

Essa mesma massa é utilizada para lasanha, capeletti, rondele, canelone. Utilize o molho de sua preferência.

OPÇÕES DE MOLHOS

MOLHO PESTO

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de nozes picadas (8g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite (120mL)
- 3 dentes de alho (12g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de folhas de manjeriço picado (35g)
- 4 colheres (sopa) de queijo pecorino ralado (25g)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se ficar muito grosso, acrescente 1/4 de xícara (chá) de água.

MOLHO AO SUGO

Ingredientes:

- 4 tomates médios (720g)
- 1/2 cebola picada (55g)
- 2 dentes de alho (8g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate (20g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de manjeriço (4g)

Modo de preparo:

Retire a pele dos tomates e bata-os no liquidificador. Passe pela peneira e reserve. Em uma panela, frite a cebola e o alho no azeite, acrescente os tomates batidos e o extrato de tomate. Deixe ferver por pelo menos 10 minutos para o molho ficar consistente. Coloque o sal e o manjeriço e reserve.

MOLHO BRANCO

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 2 dentes de alho triturado (8g)
- 1 cebola (110g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 2 xícaras (chá) de creme de leite (500g)
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Acrescente a cebola e deixe cozinhar até murchar. Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescente o creme de leite mexendo bem até ficar homogêneo. Deixe cozinhar alguns minutos e tempere com o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada.

OPÇÕES DE MOLHOS

MOLHO AOS QUATRO QUEIJOS

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga (50g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo gorgonzola esfarelado (50g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo fundido picado (60g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo gruyère picado (35g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a manteiga e os queijos. Leve ao fogo com o leite, até os queijos formarem um creme.

MOLHO CARBONARA

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga (15g)
- 8 fatias de bacon (160g)
- 2 ovos (140g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)
- 3 colheres (chá) de creme de leite (20g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (chá) de cebolinha picada (5g)

Modo de preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga e frite o bacon picado. Em uma tigela, bata os ovos, o queijo e o creme de leite e tempere com sal e pimenta. Despeje o creme sobre o bacon e cozinhe, mexendo sempre. Por último, coloque a cebolinha.



Receitas Doces

CAÇAROLA ITALIANA

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos / Rendimento: 25 porções

Peso da porção: 62g / Valor calórico da porção: 210 Kcal

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de açúcar (824g)
- 4 ovos (280g)
- 500mL de leite
- 100g de coco ralado
- 6 colheres (sopa) de queijo ralado (60g)
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo (60g)
- 1 colher (sopa) de margarina (16g)

Modo de preparo:

Coloque o açúcar, os ovos, o leite, o coco, o queijo ralado, a farinha de trigo e a margarina em um recipiente fundo e misture bem. Despeje em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio por 1 hora.

CASSATA ITALIANA

*Tempo de preparo: 5 horas / Rendimento: 13 porções
Peso da porção: 100g / Valor calórico da porção: 306 Kcal*

MASSA

Ingredientes:

- 3 ovos (210g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (103g)
- 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo (40g)
- 1/3 xícara (chá) de amido de milho (40g)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Bata os ovos e o açúcar por 10 minutos na batedeira até obter uma massa aerada. Peneire a farinha de trigo e o amido de milho e acrescente, aos poucos, na batedeira. Adicione uma pitada de sal. Despeje a massa em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Leve ao forno na temperatura de 150°C por 40 minutos.

CALDA DE LARANJA

Ingredientes:

- 2 laranjas pêras médias (380g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 pedaço de canela em pau
- 1/2 colher (sopa) de licor sambuca (6mL)

Modo de preparo:

Higienize as laranjas, corte-as ao meio e esprema-as manualmente. Coloque o suco em uma panela, adicione o açúcar e a canela em pau. Leve ao fogo por 10 minutos. Depois de frio, acrescente o licor e reserve.

CREME DE RICOTA

Ingredientes:

- 400g de ricota fresca
- 3/4 xícara (chá) de açúcar (154g)
- 40g de chocolate meio-amargo picado
- 25g de creme de leite fresco

Modo de preparo:

Passa a ricota na peneira, junte o açúcar, o chocolate picado e o creme de leite. Misture com uma colher até obter um creme liso e reserve.

COBERTURA CHANTILY

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco (200g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar (21g)

Modo de preparo:

Coloque na batedeira o creme de leite e o açúcar e bata até obter textura leve e firme.

MONTAGEM

Ingredientes:

- 50g de pistache
- 75g de frutas cristalizadas

Modo de preparo:

Pique o pistache e separe as frutas cristalizadas. Desenforme o pão-de-ló e retire o papel. Corte em camadas de 1,5cm de espessura. Molhe com a calda. Monte na mesma forma de bolo inglês, alternando camadas de pão-de-ló, pistache, creme de ricota e frutas cristalizadas. Repetia, terminando com pão-de-ló. Leve ao congelador por 3 horas. Desenforme, cubra com o chantilly e corte em fatias para servir.

GIAMBELLA

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos / Rendimento: 15 porções

Peso da porção: 85g / Valor calórico da porção: 295 Kcal

Ingredientes:

- 50g de ameixas secas
- 50g de nozes
- 50g de amêndoas
- 50g de damascos
- 50g de uvas passas brancas
- 500g de farinha de trigo
- 3 ovos (210g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 5 colheres (sopa) de margarina (100g)
- casca de 1 limão ralada
- 1 colher (chá) de canela em pó (4g)
- 1 colher (chá) de noz-moscada em pó (4g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (103g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (12g)
- 1/2 colher (sopa) de margarina (8g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)

Modo de preparo:

Pique as ameixas, as nozes, as amêndoas, os damascos. Em uma vasilha, misture as frutas secas picadas e as uvas passas à farinha. Adicione os ovos, o leite, a margarina, a casca de limão, a canela, a noz-moscada, o açúcar e o fermento. Misture bem. Pré-aqueça o forno. Unte uma forma redonda com furo no meio com margarina e polvilhe farinha de trigo. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até estar cozido e dourado.

TIRAMISSU

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos / Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 80g / Valor calórico da porção: 295 Kcal

Ingredientes:

- 100g de creme de leite fresco
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de açúcar refinado (35g)
- 2 gemas (40g)
- 250g de queijo mascarpone
- 3 colheres (sopa) de café pronto (45mL)
- 2 colheres (sopa) de licor Sambuca (30mL)
- 100g de biscoito tipo champagne
- 1/2 colher (sopa) de cacau em pó (6g)

Modo de preparo:

Bata na batedeira o creme de leite fresco com uma colher (sopa) de açúcar até o ponto de chantilly. Em outra tigela, bata em velocidade alta as gemas e o restante do açúcar até virar um creme liso. Aos poucos e sem parar de bater, adicione o queijo mascarpone. Desligue a batedeira e incorpore a mistura de creme de leite. Em um prato separado, misture o café e o licor e molhe os biscoitos nesse líquido. Em uma tigela média ou em taças individuais, faça a montagem do prato, começando por uma camada de biscoitos umedecidos e outra de creme. Termine com uma camada do creme. Polvilhe cacau em pó e leve à geladeira por no mínimo uma hora antes de servir.

CROSTOLI OU LATUGA

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos / Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 80g (5 crostolis) / Valor calórico da porção: 456 Kcal

Ingredientes:

- 3 e 3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (500g)
- 3 ovos (192g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (12g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar (42g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 1/2 xícara (chá) de licor de sambuca (120mL)
- 1/4 de colher (chá) de sal (1,5g)
- 2 xícaras (chá) de óleo de soja para fritura (480mL)
- 2 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar (28g)

Modo de preparo:

Em um recipiente, adicione a farinha, os ovos, o fermento, o açúcar, o óleo, o licor e o sal. Misture bem até que vire uma massa homogênea. Transfira para uma superfície plana e abra a massa com um rolo para massas até que fique bem fina. Corte a massa em quadrados. Em cada quadrado faça dois cortes no centro e transpasse a massa. Em uma panela coloque as 2 xícaras (chá) de óleo de soja e leve ao fogo, deixe esquentar e frite os crostolis até que fiquem dourados. Coloque em um prato forrado com papel toalha para escorrer o óleo. Transfira os crostolis para um recipiente e polvilhe o açúcar.

PASTIERA DE GRANO

Tempo de preparo: 2 horas / Rendimento: 14 porções

Peso da porção: 150g / Valor calórico da porção: 368 Kcal

MASSA

Ingredientes:

- 2 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (300g)
- 1 ovo (70g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1/4 xícara (chá) de açúcar (51g)
- 1/4 xícara (chá) de leite (60mL)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a farinha, o ovo, a manteiga e o açúcar. Adicione o leite aos poucos, até dar o ponto de abrir a massa. Separe 3/4 da massa e abra com um rolo. Coloque-a em uma assadeira redonda de fundo removível, deixando uma borda. Junte as sobras dessa massa ao restante. Abra e corte em tiras de 1cm e reserve.

RECHEIO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de trigo branco em grão (250g)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)
- 1 ricota (550g)
- raspas de 1 limão
- 4 ovos (280g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 3/4 xícara (chá) de açúcar (155g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 1 gema (20g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeitador (20g)

Modo de preparo:

Deixe o trigo de molho por 12 horas. Escorra. Leve-o à panela com 3 xícaras (chá) de água e cozinhe por 30 minutos, até obter um grão "al dente". Escorra e reserve. Em outro recipiente, passe a ricota na peneira, junte as raspas do limão, os ovos, a manteiga, o açúcar e, por último, o leite. Misture bem. Junte o trigo e mexa bem. Coloque o recheio sobre a massa na assadeira. Finalize com as tiras de massa intercaladas para enfeitar. Pincele 1 gema e leve ao forno por 1 hora. Por último, salpique o açúcar de confeitador para enfeitar.

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

EQUIPE TÉCNICA

Milene G. Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Bruno Akira Yosiura – Estagiário de nutrição

Géssica Alves de Oliveira Sponchiado – Estagiária de nutrição

Janaina Calu Costa – Estagiária de nutrição

Juliana Yoko Ayta de Castilho – Estagiária de nutrição

PROJETO GRÁFICO

Márcio Antônio Ebert

Edição Web Junho 2018
Venda Proibida



governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - CODEAGRO, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

A originalidade e diversidade da culinária italiana conquistaram o povo brasileiro, modificando hábitos e acrescentando costumes. Uma culinária muito envolvente, desde a preparação dos seus pratos até a degustação, geralmente reunindo toda a família.

Esta publicação traz receitas italianas elaboradas e testadas na Cozinha Experimental da CODEAGRO.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento