

# Começando com a Cozinha

Receitas básicas para o dia a dia!



# Sumário

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Pratos .....                          | 1  |
| Carne de Panela .....                 | 2  |
| Creme de Milho.....                   | 3  |
| Frango ao Parmesão .....              | 4  |
| Sopa.....                             | 5  |
| Strogonoff de Frango .....            | 6  |
| Tempero para Hamburguer .....         | 7  |
| Torta Salgada .....                   | 8  |
| Parmegiana de Carne Moída.....        | 9  |
| Risoto .....                          | 10 |
| Sobremesas.....                       | 11 |
| Bolo de Cenoura.....                  | 12 |
| Bolo de Fubá .....                    | 13 |
| Mouse de Limão.....                   | 14 |
| Outros .....                          | 15 |
| Cappuccino de Escoteiro.....          | 16 |
| Barra de Cereais.....                 | 17 |
| Pão Caseiro.....                      | 18 |
| Pão de Queijo de Liquidificador ..... | 19 |
| Pão Italiano .....                    | 20 |
| Pão Sírio .....                       | 21 |
| Estocar Arroz.....                    | 22 |
| Conservas.....                        | 23 |
| Batata em Conserva.....               | 24 |
| Carne de Sol .....                    | 26 |
| Jerky Beef.....                       | 27 |

# Pratos

## Carne de Panela

### Ingredientes:

500g de Acém cortado em cubos  
½ Cebola picada  
3 Dentes de Alho picado  
1 Caldo Knorr sabor carne  
5 Batatas cortadas em cubos  
1 Cenoura cortada em rodela  
1 Mandioquinha cortada cubos  
1 litro de Água fervendo  
1 Colher de Chá de Sal  
Cheiro verde e Cebolinha a gosto

### Modo de Fazer:

1. Fritar o Alho e a Cebola na panela de pressão com um pouco de óleo, junto com a Carne e o Sal, até que ela perca o tom avermelhado da carne
2. Adicionar a Água fervendo e o caldo Knorr e tampar por 20 minutos
3. Pegar a panela com cuidado e deixar sobre a água da torneira para sair a pressão e ver se a carne já está mais mole
4. Adicione a Batatas, Cenoura, Mandioquinha, Cheiro verde, Cebolinha, e volte ao fogo e pressão por 10 min
5. Abra a panela com água corrente da pia e deixe ferver por mais 10 minutos em fogo alto para secar um pouco da água

## Creme de Milho

### Ingredientes:

1 Lata de Milho  
1 Cebola Ralada  
1 Copo de Leite  
1 Caldo de Galinha Knorr  
1 Colher de Sopa de Farinha de Trigo

### Modo de Fazer:

1. Coloque no liquidificador toda a água da Lata do Milho, e coloque ½ Lata do Milho no liquidificador reserve o restante do Milho para fritar com a cebola.
2. Adicione ao liquidificador o Leite, o Caldo de Galinha e bata tudo e deixe reservado.
3. Em uma panela, frite a cebola e ½ Lata de Milho
4. Misture o liquido na panela adicione a farinha de Trigo e mexa até a consistência desejada

## Frango ao Parmesão

### Ingredientes:

1 Frango Cortado em pedaços (Coxa e Sobre Coxa – Com Pele)

½ Xicara de Manteiga ou Margarina

1 Xicara de farinha de Rosca

2 Colheres (de Sopa) de Salsinha picada

⅔ de Xicara de Queijo Parmesão ralado

### Modo de Fazer:

1. Derreta numa Panela a Manteiga ou Margarina e deixe esfriar.
2. Numa Vasilha ou num prato fundo, misture a Farinha de Rosca o Queijo Parmesão e a Salsinha.
3. Passe os Pedaços de Frango, primeiro Manteiga ou Margarina e depois na mistura de Farinha de Rosca.
4. Coloque o Frango numa Fôrma Refratária untada.
5. Asse em forno moderado por uma hora mais ou menos, até que o frango esteja bem macio.

## Sopa

### Ingredientes:

500g de Acém cortado em cubos

1 Pacote de Macarrão para Sopa

½ Cebola picada

3 Dentes de Alho picado

1 Caldo Knorr sabor carne

5 Batatas cortadas em cubos

1 Cenoura cortada em rodela

1 Mandioquinha cortada cubos

1 litro de Água fervendo

1 Colher de Chá de Sal

Cheiro verde e Cebolinha a gosto

### Modo de Fazer:

1. Fritar o Alho e a Cebola na panela de pressão com um pouco de óleo, junto com a Carne e o Sal, até que ela perca o tom avermelhado da carne
2. Adicionar a Água fervendo e o caldo Knorr e tampar por 20 minutos
3. Pegar a panela com cuidado e deixar sobre a água da torneira para sair a pressão e ver se a carne já está mais mole
4. Adicione a Batatas, Cenoura, Mandioquinha, Cheiro verde, Cebolinha, e volte ao fogo e pressão por 10 min
5. Abra a panela com água corrente da pia, adicione o Macarrão para Sopa e deixe ferver por mais 10 minutos em fogo alto para secar um pouco da água

## Strogonoff de Frango

### Ingredientes:

1 Cebola Ralada  
1 Colher de Margarina  
500g Aproximadamente de Frango Picado ou Carne Picada  
1 Xicara de Água Fervendo  
1 Tablete de caldo Knorr Frango ou Carne  
1 Colher de Sopa de Molho Inglês  
1 Colher de Sopa de Mostarda  
2 Colheres de Sopa de Ketchup  
1 Xicara de Leite  
1 Colher de Maisena  
1 Creme de Leite  
1 pouco de Champion picado “Opcional”

### Modo de Fazer:

1. Em uma panela fritar a cebola na margarina em fogo médio, acrescentar o frango ou a carne e fritar um pouco, acrescentar água fervendo
2. Adicionar o Ketchup, Mostarda, Molho Inglês, Champion e caldo Knorr, misturar e deixar cozinhar bem até que a carne ou frango fique macia e a água seque um pouco
3. Adicionar Leite com a maisena dissolvida, até que engrosse
4. Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite e misturar bem



## Tempero para Hamburguer

### Ingredientes:

2 Colheres de Sopa de Alho em pó  
1 Colher de Sopa de Cebola em pó  
1 Colher de Sopa de Sal  
2 Colheres de Chá de Pimenta do reino preta  
1 Colher de Chá de Fumaça em pó

### Modo de Fazer:

1. Em um pote com tampa misture tudo
2. Passe o tempero em volta dos discos de Hamburguer, como se fosse empana-los, coloque uma camada generosa de tempero.
3. E leve para fritar

## Torta Salgada

### Ingredientes:

2 Copos de Farinha de Trigo  
1 e ½ Copo de Leite  
½ Copo de Óleo  
2 Ovos  
1 Colher de Fermento em Pó  
Sal a gosto

### Modo de Fazer:

1. Bater tudo no Liquidificador, por último o fermento
2. Recheio a gosto
3. Colocar metade da massa em uma forma retangular media untada e enfarinhada, colocar o recheio e completar com a massa
4. Assar 250 a 180 Graus até ficar moreninha

## Parmegiana de Carne Moída

### Ingredientes:

500gr de carne moída  
1 ovo  
3 Colheres de sopa de Creme de Cebola  
100g de Queijo Muçarela  
100g Presunto  
1 molho de tomate  
1 Queijo Ralado  
3 Dentes de Alho

### Modo de Fazer:

1. Adicione a carne moída em uma travessa de vidro, acrescente um ovo, 3 colheres de sopa de creme de Cebola, três dentes de alhos amassados
2. Agora é só mexer para misturar tudo e ficar uma mistura homogênea
3. Depois de tudo misturado forre todo o fundo da Travessa e deixando uma superfície lisa use uma colher para auxílio
4. Faça furinhos com o garfo para não rachar a carne, adicione um pouco de azeite para ajudar no tempero
5. Cubra toda carne com molho de tomate e adicione uma camada de presunto uma camada de mozzarella
6. Cubra com mais de molho de tomate
7. Finalize com Queijo Ralado
8. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180º por 25 minutos

## Risoto

### Ingredientes:

2 Xícaras de Arroz Parboilizado  
4 Xícaras de Água  
2 Colheres de Chá de Tempero Completo

1 Peito de Frango sem pele  
1 caldo Knorr de Frango

1 Molho de Tomate  
1 Lata Ervilha – Sem a água  
1 Lata Milho – Sem a água  
Azeitona a Gosto  
Azeite a Gosto  
Orégano a gosto

### Modo de Fazer:

1. Em uma Panela de pressão coloque o Peito de Frango e cubra com água um pouco acima do frango maios ou menos uns 2 dedos, adicione o caldo Knorr, tampe e leve ao fogo, quando pegar pressão, deixe cozinhar por mais 10 minutos e deixe esfriar e perder a pressão, depois disto basta retirar a água de dentro da Panela tampar e sacudir a Panela Tampada com força para que o Frango desfie.
2. Para o molho, em uma panela misture o Molho de Tomate, a Lata de Milho, a Ervilha, adicione um fio de Azeite, as Azeitonas, o Orégano, e coloque meia lata de ervilha ou milho de Água.
3. Para o Arroz, misture as 4 Xícaras de Água mais as 2 Xícaras de Arroz, em uma Panela, adicione o Tempero Completo, tampe a panela deixando uma fresta, depois de 10 minutos veja se está cozido e misture para soltar
4. Em um refratário misture o Frango, o molho, e o Arroz e está pronto!

# Sobremesas

## Bolo de Cenoura

### Ingredientes:

3 Ovos  
3 Cenouras  
3 Xicaras de Farinha de Trigo  
3 Xicaras de Açúcar  
1 Copo de Óleo de Soja  
1 Colher de Sopa de Fermento Biológico Seco

### Cobertura:

3 Copo de Leite  
2 Colheres de Sopa de Açúcar  
4 Colheres de Sopa de Achocolatado em Pó  
1 Colher de Sopa de Margarina

### Modo de Fazer:

1. Bata no liquidificador os Ovos, as Cenouras e o Óleo.
2. Em uma bacia junte a Farinha de Trigo, o liquido e o fermento
3. Coloque para assar em uma forma untada com farinha
4. Cobertura:
5. Ferva o Leite com o Açúcar, Achocolatado e a Margarina e ponha por cima do Bolo.

## Bolo de Fubá

### Ingredientes:

4 Ovos  
1 Xicara de Fubá  
1 Xicara de Farinha de Trigo  
1 e ½ Xicara de Açúcar  
1 Xicara Faltando 1 dedo de Óleo  
1 Colher de Fermento para Bolos  
1 Xicara de Leite Quente

### Modo de Fazer:

1. Reserve o Fubá e a farinha em um pote
2. Bata no Liquidificador os Ovos, Óleo, Açúcar, diminuir a velocidade e ir adicionando um pouco da Farinha/Fubá intercalando com o Leite Morno
3. Por último adicionar o Fermento
4. Colocar em uma forma untada com farinha, e levar ao forno em fogo baixo aproximadamente 250º

## Mouse de Limão

### Ingredientes:

2 Latas de Creme de Leite / Sem Soro    \*Se não for o de Lata não dá certo!  
1 Lata de Leite Condensado  
2 Limões

### Modo de Fazer:

1. \*Remover o soro do Creme de Leite – Escorrer a água de dentro da Lata
2. Bater tudo no Liquidificador, e ir adicionando o suco do Limão aos poucos até dar a consistência de Mouse.



# Outros

### Cappuccino de Escoteiro

#### Ingredientes:

400 g de leite em pó integral  
50g de café solúvel  
100g de açúcar  
5 colheres de chocolate ou achocolatado  
2 colheres de (sobremesa) de bicarbonato de sódio  
1 colher de (chá) canela – opcional

#### Modo de Fazer:

1. Peneire todos os ingredientes e misture bem.
2. Utilize uma colher do preparado para uma xícara (180ml) de
3. água fervente.
4. Armazene em recipiente hermético, em local seco e longe da
5. luz.

## Barra de Cereais

### Ingredientes:

100g de aveia fina  
100g de aveia grossa  
1 xícara de mel, melaço ou xarope de glucose  
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo (120 g);  
100g de nozes quebradas;  
120g de castanha do Pará quebrada grosseiramente;  
140g de amendoim;  
50g de flocos de arroz;

Opcional: coco ralado ou frutas desidratadas

### Modo de Fazer:

1. Misture todos os ingredientes. Numa fôrma retangular forrada com papel alumínio ou papel manteiga, coloque a massa e compacte bem, alise a superfície com as costas de uma colher.
2. Leve ao forno médio pré-aquecido a 200 graus por +/- 30 minutos.
3. Retire do forno, deixe descansar por uns 40 minutos. Depois coloque a forma na geladeira e espere por 4 ou 5 horas, até a “massa” ficar dura a ponto de ser cortada.
4. Para deixar os flocos bem crocantes, deixe assar no forno 10 minutos a mais do que o tempo indicado.
5. Armazene em recipiente hermético, em local seco e longe da luz.

## Pão Caseiro

### Ingredientes:

1 Kg de Farinha de Trigo + ou –  
½ Copo de Água  
2 Copos de Leite não muito cheios  
1 Pacote de Fermento Seco – 10g  
2 Ovos  
Um pouco mais de ½ Copo de óleo  
3 Colheres de Açúcar  
1 Colher Rasa de Sal

### Modo de Fazer:

1. Misture água e leite e morne não muito quente
2. Coloque em uma bacia, o açúcar o fermento, o liquido e um pouco da farinha, misture tudo e deixe descansar por 15 minutos
3. Junte os ovos, óleo, sal, misturar tudo novamente e ir acrescentando farinha até dar o ponto de sovar a massa
4. Sovar a massa por 10 min e deixar descansar por 1 hora
5. Dividir em 3 partes, sovar cada parte novamente, modelar os pães abrindo a massa e enrolando como se fosse um rocambole, deixar crescer por mais 1 hora
6. Assar em uma temperatura de 180 a 250 Graus até ficar bem moreninhos

## Pão de Queijo de Liquidificador

### Ingredientes:

½ Xicara de Óleo  
1 Xicara de Leite  
2 Xicaras de Polvilho Azedo  
1 Ovo  
1 Colher de café de Sal  
50g de Queijo Muçarela ou Parmesão Ralado “Pacotinho de Queijo Ralado”

### Modo de Fazer:

1. Bater tudo no Liquidificador, colocar em formas untadas só com óleo
2. Assar em 250 a 180 Graus até dourar

## Pão Italiano

### Ingredientes:

1 Kg de farinha de trigo  
720 ml de água Morna  
10 g de fermento biológico em pó (1 envelope)  
1 colher (sopa) de sal

### Modo de Fazer:

1. Em uma tigela funda, misture um pouco de farinha com o fermento e o sal. Abra um buraco no meio da farinha e acrescente 3/4 da água. Deixe um pouco de farinha reservada para a sova.
2. Misture tudo com uma espátula e depois faça com as mãos. Vá adicionando o restante da água aos poucos, sentindo a consistência da massa, até o ponto que a não grude, mas aceite mais água, faça 3 bolas com a massa e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Polvilhe farinha em uma bancada e coloque a massa para a sova. Sove bem por aproximadamente 10 minutos, até a massa estar bem lisa e elástica. Coloque em uma tigela, cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora.
4. Retire a massa da tigela, leve para a bancada e amasse com a ponta dos dedos. passe a massa para uma forma untada com manteiga.
5. Cubra e deixe descansar mais meia hora. Durante este tempo, ligue o forno na temperatura máxima. Com uma faca afiada, faça um corte em cada um dos pães no sentido do comprimento.
6. Abra o forno e borrife água. Adicione uma bandeja pequena com água fervendo dentro do Fogão, por 20 minutos para que a massa cresça, coloque os pães para assar, deixe assar até que doure bem. Retire e deixe esfriar antes de cortar.

## Pão Sírio

### Ingredientes:

300g de Farinha de Trigo sem Fermento  
180 ml de Água morna  
1 Colher Chá de sal  
5g Fermento biológico seco  
2 Colheres(sopa)de azeite

### Modo de Fazer:

1. Misture em uma Bacia a Água morna, Sal, Fermento, Azeite e Farinha, mas reserve um pouco para a sova da massa.
2. Retire da bacia e sove a Massa com a Farinha que foi reservada até a massa ficar firme e não grudar mais na mão.
3. Deixe a Massa descansar por 20 Minutos
4. Divida a Massa em 8 partes iguais
5. Boleie cada parte e reserve
6. Abra a Massa em discos bem finos, e organize em ordem do primeiro ao ultimo
7. Em uma Frigideira bem quente coloque o disco um por um, seguindo a ordem em que foi aberto as massas da primeira a ser aberta a ultima
8. Quando inflar vire e deixe dourar do outro lado

## Estocar Arroz

### Materiais Necessários:

3 Garrafas PET limpas e secas com tampas.

1 Saco de Arroz seco

2 Pacote de Folha de Louro

1 Funil

1 Papel Alumínio

1 Algodão

1 Álcool

1 Fita adesiva.

### Passo a Passo:

#### 1. Limpeza e Secagem das Garrafas:

- Lave bem as garrafas PET e suas tampas com água e sabão neutro.
- Enxágue bem para remover qualquer resíduo de sabão.
- Deixe as garrafas e tampas secarem completamente. Qualquer umidade residual pode estragar o arroz.

#### 2. Preparação do Arroz:

- Certifique-se de que o arroz está completamente seco. Se tiver dúvidas, você pode espalhar o arroz em uma camada fina em uma bandeja e deixá-lo secar ao sol por algumas horas, ou no forno a 180º Graus por 10 minutos.

#### 3. Enchendo as Garrafas:

- Faça uma camada no fundo da garrafa com folhas de louro de 3 a 4 folhas.
- Coloque um funil na abertura da garrafa PET.
- Despeje o arroz na garrafa até cerca de 4 dedos.
- Coloque mais de 3 a 4 folhas de louro
- E vá fazendo camadas de 4 dedos de arroz e as folhas de louro.
- Deixe espaço suficiente para um dedal na boca da garrafa para selar.

#### 4. Remover o Oxigênio:

- Pegue o papel alumínio e faça como se fosse um dedal na ponta do seu dedo
- Coloque na boca da garrafa.
- Faça uma bolinha de algodão embebido em álcool e coloque dentro do dedal
- Acenda e tampe a garrafa, isso vai remover o oxigênio de dentro da garrafa

#### 5. Selagem:

- Use fita adesiva para selar bem a tampa da garrafa. Isso ajuda a garantir que nenhum ar entre na garrafa.
- Opcionalmente, você pode rotular as garrafas com a data de armazenamento e o tipo de arroz.

#### 6. Armazenamento:

- Armazene as garrafas PET em um local fresco, seco e escuro. Evite locais com altas temperaturas ou umidade.



# Conservas

## Batata em Conserva

### Ingredientes:

1 Kg de Batata Bolinha

### Temperos:

1 Cebola Roxa Picada

3 Dentes de Alho

4 Colheres (Sopa) de Salsinha Picada

1 Colher de (Sopa) de Orégano Fresco ou Seco

½ Unidade Pimenta dedo de Moça (Opcional)

1 Colher (Sopa) de Sal

### Líquido:

1 Xicara (Chá) de Azeite / Óleo Neutro (Girasol, Milho, Granola)

4 Colheres (Sopa) de Vinagre Branco ou Maçã

Azeite Extra para Cobrir as Batatas se Necessário

### Modo de Fazer:

1. Faça furos nas batatas com um palito de dente para os temperos penetrarem, tomando cuidado para não as deformar.
2. Cozinhe em água, sal e um pouquinho de vinagre, até ficarem bem macias (não deixe cozinhar muito, não podem ficar muito mole). (15 Min)
3. Escorra e espere esfriar.
4. Processe o Alho, Cebola, Salsinha, Orégano, Pimenta e reserve
5. Em uma Panela coloque os Temperos Processados e refogue um pouco.
6. Coloque as Batatas por cima e adicione o Sal.
7. Refogue bem por cerca de 5 minutos
8. Espere esfriar bem e transfira tudo para um pote com tampa.

9. Acrescente o Azeite e o Vinagre, se necessário, acrescente mais azeite, pois o líquido deverá cobrir totalmente as batatas.
10. Leve à geladeira por, pelo menos, 2 dias antes de servir.

## Carne de Sol

### Ingredientes:

4 a 5 kg de fraldinha (carne que fica embaixo da costela) ou capa de filet

½ kg de sal grosso

### Modo de Fazer:

1. Limpe bem a carne com um pano úmido, mas não lave. Coloque numa vasilha de plástico ou louça em que caiba toda. Despeje por cima o sal grosso e, deixe assim por 1 hora. Depois esfregue o sal em toda a carne de modo que ele penetre bem.
2. 24 horas depois coloque ao relento em esteiras de bambu ou madeira, ou em varais e barbante que fiquem, mais ou menos, a 1,5 metros do chão.

**Importante:** deve-se colocar depois que o sol se esconde e retirá-la antes que o sol nasça durante 30 dias, não podem tomar chuva ou umidade, por isto deve-se aproveitar o tempo de estiagem para prepará-la.

Depois deste tempo, enrolá-la como um rolo de fumo e embrulhá-la com papel celofane.

**Tempo de duração:** indeterminado.

## Jerky Beef

### Ingredientes:

1 kg de carne com pouca gordura (coxão mole, patinho ou outra)

2 folhas de louro para cada kg

6 dentes de alho para cada kg

Sal a gosto

1 grão de pimenta do reino moída por kg

### Modo de Fazer:

1. Corte a carne em bifes de 0,5 cm.
2. Pique muito bem todos os temperos para que a carne absorva bem todos os ingredientes.
3. Acrescente um pouco de vinagre ou cerveja e deixe marinando por pelo menos 2h. Se preferir o tempero mais forte, deixe mais tempo. De um dia para o outro, não esqueça de colocar na geladeira.
4. Coloque em espetinhos de arame e leve ao forno para secar em forno a uma temperatura de 100C por aproximadamente 40 minutos. Tome cuidado para que os bifes não fiquem encostados.
5. A carne assa e começa a perder a umidade, é importante colocar uma assadeira por baixo. O ponto para retirar a carne do fogo é quando ela parar de pingar e estiver bem seca
6. É possível fazer na churrasqueira ou estufa, desde que a temperatura permaneça baixa.

**Durabilidade:** dois anos no vácuo

**Nota:** Fazer com gordura diminui em 6 meses o prazo da preparação

# Obrigado!

Chegamos ao final da nossa Jornada!

Espero que o conteúdo seja útil

Acompanhe nosso site para mais materiais!

Quer entrar em contato com o autor?

Envie-nos um e-mail

[divilela@yahoo.com](mailto:divilela@yahoo.com)

Atenciosamente:

Diego Vilela



<http://muitocafe.com.br>