

# Cozinha e Saúde

Dia do curso: 22/08/2018

Chef: Juliana Martins.

## RECEITA 01: CAPONATA

### INGREDIENTES:

03 pimentões amarelos, 03 pimentões vermelhos, 03 berinjelas, 03 cebolas, 04 dentes de alho, 100g de uva passa preta, 100g de uva passa branca, 60 ml de vinagre, 250 ml de azeite, sal a gosto, pimenta síria a gosto e pimenta calabresa a gosto.

### MODO DE PREPARO:

Higienize todos os ingredientes. Corte os pimentões retirando as sementes e a parte branca depois corte em tiras. Corte a berinjela em três partes para facilitar a retirada de qualquer estragado e depois corte em tiras, disponha na forma, salpique sal por cima e deixe a forma um pouco inclinada por 20 min para que saia todo o sumo da berinjela (obs: esse processo irá permitir a retirada do amargor da berinjela). Corte a cebola em tiras, o alho em rodela. Após todos os ingredientes cortados, misture-os e tempere com as pimentas, azeite e vinagre, leve ao forno na temperatura de 180° a 200°C por aproximadamente 1h30 ou até secar toda a água. Deixe esfriar e guarde-os em potes (ou vasilhas). Poderá ser conservado por 6 meses na geladeira.



PREFEITURA DE  
VILA VELHA

# Oficina de Culinária

Dia do curso: 22/08/2018

Chef: Juliana Martins.

## RECEITA 02: CEBOLA CARMELIZADA

### INGREDIENTES:

05 cebolas, 100 ml de vinagre,  
250 ml de azeite, pimenta calabresa a gosto,  
sal a gosto.

### MODO DE PREPARO:

Higienize as cebolas, corte em tiras.

Em uma frigideira grande coloque o azeite, o vinagre, a cebola e deixe ir dourando e cozinhando em fogo baixo, mexendo sempre, acrescente o açúcar e as especiarias e mexa, deixando ir cozinhando lentamente por aproximadamente 01h ou até secar toda a água. Deixe esfriar e guarde-os em potes. Poderá ser conservado por 6 meses na geladeira.



PREFEITURA DE  
VILA VELHA