****

**ESCOLA ESTADUAL “PROFESSORA SEBASTIANA DE ALMEIDA E SILVA”**

Rua São José, nº 30, Centro – Jaguaraçu – Minas Gerias. CEP: 35.188-000

TEL.: (31) 3845-1209 |E-mail: [escola.361453@educacao.mg.gov.br](mailto:escola.361453@educacao.mg.gov.br)

Meu livro de Receitas

Vzb

A formação histórica de um lugar diz muito sobre a gastronomia local, e isso não seria diferente em Minas Gerais. No Estado, o estilo da culinária que conhecemos hoje se consolidou há mais de 300 anos, na época do ciclo do ouro. O modo de vida da época influenciou o preparo de boa parte das receitas. Muitos homens exploravam as terras em busca de novas riquezas, enquanto outros eram responsáveis por transportá-las ao Rio de Janeiro, em longas viagens.

**Autor:**

**Componente Curricular: Laboratório de Aprendizagens**

**Professor: Caio Vitor Rosado**

**Nome da Receita**: Bolo de Fubá

* **Ingredientes**: 1½ xícara (chá) de fubá mimoso
* 1 xícara (chá) de farinha de trigo
* 2 xícaras (chá) de açúcar
* 4 ovos
* 1 xícara (chá) de óleo
* 1 xícara (chá) de leite
* 1 colher (sopa) de fermento em pó
* 1 colher (sopa) de sementes de erva-doce
* 1 pitada de sal
* manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

1. **Modo de Preparo**: Preaqueça o forno a 180 ºC (temperatura média).
2. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, de 25 cm de diâmetro - tente fazer uma camada bem fina. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso.
3. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. Junte o óleo, o açúcar e o leite. Bata até ficar liso, por cerca de 5 minutos.

**Origem e história do prato: surgiu no Brasil Colonial como uma alternativa mais barata aos bolos feitos com farinha de trigo, que era importada de Portugal.**

**Nome da Receita**: Pão de queijo

* **Ingredientes**:
* 2 copos americanos de leite,
* 1 copo americano de água
* 1/3 de copo americano de óleo,
* 1 colher de sopa de sal
* 500 g de polvilho doce
* Queijo ralado a gosto
* 3 ovos inteiros

**Modo de Preparo**: 25min1

Ferva o leite com a água e o óleo.

Em uma vasilha misture o polvilho e o sal.

Jogue o liquido fervido e misture com uma colher grande.

Espere esfriar e despeje o queijo ralado e os ovos.

Misture a massa com a mão amassando bem até virar uma cola caseira dura.

Faça bolinhas do tamanho que preferir.

Asse em forno bem quente até dourar.

Sirva quentinho.

Origem e história do prato: A **receita de pão de queijo caseiro** é uma receita típica do Brasil, muito consumida em todo o país e amada por todos os brasileiros. Sua origem é incerta, mas especula-se que surgiu por volta de 1860 e só se popularizou na década de 1950. É uma delícia que faz parte da história gastronômica do Brasil!

**Nome da Receita:** Feijoada

* **Ingredientes:** 1,1 kg de costela de porco salgada (1 peça com 12 ripas)
* 800 g de carne-seca
* 600 g de lombo de porco salgado

**Modo de Preparo**: Comece o preparo da feijoada no dia anterior para dessalgar as carnes. Descarte o excesso de gordura das peças. Corte o lombo e a carne-seca em cubos médios de cerca de 3 cm. Apoie a peça de costelinha na tábua e corte a carne entre os ossinhos para separar as ripas.

Coloque cada tipo de carne numa tigela grande, cubra com bastante água e leve à geladeira. Deixe de molho por 24 horas para dessalgar, trocando a água a cada 3 horas, de preferência.

**Origem e história do prato:** tem origem na culinária portuguesa, mas foi adaptado ao Brasil e se tornou um dos pratos mais típicos do país

**Nome da Receita:** Pudim de pão

* **Ingredientes:** 2 xícaras (chá) de açúcar
* ½ xícara (chá) de água

**Modo de Preparo:** Numa tigela, misture o açúcar e a água até dissolver. Transfira para uma fôrma de pudim de cerca de 25 cm de diâmetro.

1. Leve a fôrma ao fogo baixo e deixe cozinhar por 15 minutos, sem mexer. Desligue o fogo quando formar uma calda caramelo, e tome cuidado para não deixar queimar.
2. Com as costas de uma colher, espalhe o caramelo por toda a fôrma. Reserve.

**Origem e história do prato:** O pudim de pão uma sobremesa popular de vários países ocidentais, principalmente Inglaterra e França dos séculos XVIII e XIX. Acredita-se que tenha chegado ao Brasil nessa época com os portugueses.

**Nome da Receita:** Broinha de fubá

* **Ingredientes:** ⅓ de xícara (chá) de fubá mimoso
* ¾ de xícara (chá) de farinha de trigo
* ½ xícara (chá) de leite
* ½ xícara (chá) de água
* 2 colheres (sopa) de açúcar
* 75 g de manteiga sem sal
* 3 ovos (em temperatura ambiente)
* ½ colher (chá) de sal
* 1 colher (chá) de semente de erva-doce

1. **Modo de Preparo:** Preaqueça o forno a 220 ºC (temperatura alta). Peneire um pouco de fubá em duas assadeira grandes para formar uma camada fina que cubra todo o fundo.
2. Numa panela média, coloque o leite, a água, o açúcar, a manteiga, as sementes de erva-doce e o sal e leve ao fogo médio.
3. Assim que a manteiga derreter completamente e começar a ferver, adicione a farinha e o fubá, em fio, mexendo bem com uma espátula de bambu, até formar uma massa lisa. Continue mexendo por cerca de 2 minutos para a massa cozinhar. Atenção para o ponto: a massa deve formar uma película fina e seca no fundo da panela.
4. Desligue o fogo e transfira a massa para a tigela da batedeira. Bata em velocidade baixa, com a raquete, por cerca de 5 minutos, para esfriar — isso evita que os ovos cozinhem ao ser adicionados e a massa desande.
5. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e adicione à massa, batendo bem a cada adição — pare de bater e raspe a lateral da tigela no meio do processo. Depois do último ovo, deixe bater por cerca de 2 minutos, até formar uma massa lisa e brilhante.
6. Com um boleador de sorvete, retire uma porção de massa e transfira para a assadeira (se preferir, modele as broinhas usando 2 colheres de sopa). Repita o processo com toda a massa, deixando um espaço de 3 cm entre cada uma — as broinhas crescem bastante ao assar.
7. Peneire fubá sobre as broinhas — é bem pouquinho mesmo, só para dar um acabamento. Leve ao forno para assar a 220 ºC (temperatura alta) por cerca de 15 minutos, até as broinhas estufarem bem — nessa etapa inicial, o forno precisa estar bem quente para formar vapor no interior da massa e deixar a broinha oca.
8. Diminua a temperatura do forno para 180 ºC (temperatura média) e deixe assar por mais 25 minutos, ou até as broinhas ficarem douradas e firmes.
9. Retire do forno e sirva a seguir. Por serem ocas, as broinhas também ficam ótimas quando são recheadas.

**Origem e história do prato:** A broa de fubá surgiu no Brasil no século XVIII, provavelmente devido à chegada dos portugueses e africanos, que começaram a usar o fubá na culinária.

**Nome da Receita:** Arroz à Grega

* **Ingredientes:** 2 xícaras (chá) de arroz
* 1 cebola
* 1 cenoura
* 1 pimentão vermelho
* 1 xícara (chá) de uva-passa branca
* 4 xícaras (chá) de água
* 1½ colher (chá) de sal
* 1 folha de louro
* 8 ramos de salsinha
* azeite a gosto
* sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

1. **Modo de Preparo:** Leve uma chaleira com um pouco mais de 4 xícaras (chá) de água ao fogo alto para ferver. Descasque e pique fino a cebola. Descasque e corte a cenoura em cubos pequenos. Lave, seque e corte o pimentão ao meio; descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos.
2. Leve uma panela grande ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, adicione a cebola, a cenoura e o pimentão. Tempere com o sal e refogue por 2 minutos até a cebola e pimentão murcharem.
3. Regue com mais 1 colher (sopa) de azeite, acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por 1 minuto – isso ajuda a deixar os grãos soltinhos depois de cozidos.
4. Meça 4 xícaras (chá) de água fervente e regue o arroz, junte o louro e misture bem. Aumente o fogo para médio e não mexa mais.
5. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho.
6. Desligue o fogo, acrescente as uvas-passas e mantenha a panela tampada por 5 minutos para que os grãos terminem de cozinhar e as uvas-passas hidratem com o vapor. Enquanto isso lave, seque e pique a salsinha.
7. Solte o arroz com um garfo, descarte a folha de louro e misture a salsinha picada. Transfira para uma tigela e sirva a seguir.

**Origem e história do prato:** A origem do arroz à grega é incerta, mas muitos acreditam que o prato é uma criação brasileira.