

RECEITAS BÁSICAS

SUMÁRIO

Pratos:

Carne de Panela.....	4
Creme de Milho.....	5
Frango ao Parmesão.....	6
Sopa.....	7
Strogonoff de Frango.....	8
Tempero para Hamburger.....	9
Torta Salgada.....	10

Sobremesas:

Bolo de Cenoura.....	12
Bolo de Fubã.....	13
Mouse de Limão.....	14

Outros:

Cappuccino de Escoteiro.....	16
Barra de Cereais.....	17
Pão Caseiro.....	18
Pão de Queijo de Liquidificador.....	19
Pão Italiano.....	20

Conservas:

Batata em Conserva.....	22
Carne de Sol.....	23
Jerky Beef.....	24

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

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:

6. 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.
7. Leve ao forno médio pré-aquecido a 200 graus por +/- 30 minutos.
8. 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.
9. Para deixar os flocos bem crocantes, deixe assar no forno 10 minutos a mais do que o tempo indicado.
10. 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.

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 pó 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.

GOSTOU DO MATERIAL ?



PAGUE-ME UMA CERVEJA

Esse projeto vem com uma ideia nova, esse material esta disponibilizado de forma aberta e gratuita, onde contamos com a colaboração de cada um para a realização de mais conteúdo e outros materiais, quem não puder tambem recebe o mesmo conteúdo sem alterações :) Assim todos nos ganhamos.



diego.vilela@proton.me

Para mais informações acesse: <https://github.com/vilelabr>
<https://www.facebook.com/vilelasbr/>

