**Comidas Regionais**

**Apresentação do curso**

A Cultura Nordestina se destaca muito pelo seu regionalismo, tendo como destaque a gastronomia, com pratos saborosos e típicos, que chamam a atenção pelas particularidades que só o nordeste traz. Neste curso, você desenvolverá competências e habilidades para produzir pratos típicos da culinária nordestina tais como: Baião de dois, Arroz branco, Paçoca, Carne de sol, Frango trinchado entre outros pratos.

Então, vamos lá!

**Objetivos**

* Entender e aplicar as boas práticas na manipulação de alimentos
* Apresentar as características das comidas regionais
* Desenvolver a prática para produção das comidas regionais.
* Executar as receitas aqui apresentadas.

**1- Boas práticas na fabricação de alimentos (BPF)**

Para garantir uma melhor condição do alimento é necessário ter atenção e aplicar as boas práticas de fabricação por meio de cuidados, desde a compra dos insumos, até chegar às mãos do consumidor. Não podemos esquecer quem produzirá os alimentos pois é uma peça chave para garantir o controle de qualidade.

OBJETIVOS

* Compreender a importância das boas práticas na manipulação de alimentos.
* Conhecer o manuseio correto e seguro dos alimentos, desde a matéria prima até chegar à mão do cliente.

**1.1 Boas práticas na fabricação de alimentos (BPF)**

O que são boas práticas na manipulação de alimentos?

Boas Práticas de Fabricação ou simplesmente BPF’s são procedimentos obrigatórios, necessários para garantir a qualidade dos alimentos e a obtenção de produtos saudáveis. São etapas inter-relacionadas, aplicadas nos diversos segmentos do setor alimentício e em todas as fases do processo, desde a produção primária até a comercialização.

O objetivo das BPFs é assegurar que o produto esteja a salvo do risco de contaminação e seja preparado, manipulado e embalado sob condições sanitárias adequadas. A adoção das BPF’s é importante para que se tenha:

* Um ambiente de trabalho mais agradável, limpo e seguro;
* A obtenção de maior motivação e produtividade;
* O aumento da satisfação do cliente com a qualidade relacionada com o padrão de higiene do produto e das operações de fabricação.

Agora que você já sabe o que são BPFs, vamos conversar sobre a importância da correta manipulação dos alimentos.

**1.2 Contaminação Química, física e biológica**

Ao manipular o alimento é necessário muita atenção pois, por descuido ou por não seguir as boas práticas de forma correta, pode ocorrer alguma contaminação.

A contaminação dos alimentos se dá por vários fatores. Abordaremos aqui alguns deles:

* Contaminação química: ocorre devido a materiais químicos estranhos ou toxinas produzidos pelos microrganismos tais como: agrotóxicos, materiais de limpeza, metais pesados.
* Contaminação física: se dá por meio de contaminação por objetos durante o preparo de alimentos pode ser: pregos, saco plástico, palito de dente, brincos, etc.
* Contaminação biológica: ocasionada pela contaminação de microorganismos como bactérias, fungos, parasitas e vírus.

**1.3 Higiene do manipulador de alimentos**

Para um alimento seguro é preciso que o manipulador de alimentos tenha certos cuidados com sua higiene pessoal. Mas, o que deve ser feito?

* Manter as mãos sempre limpas antes e depois de produzir o alimento;
* Usar sempre o cabelo preso e na touca;
* Unhas limpas e sempre cortadas;
* Não usar maquiagem e nem adornos (brincos, colar, anel, pulseiras, relógio);
* Roupas adequadas e limpas;
* Barba sempre aparada;
* Não tossir, espirrar e cantar próximo ao alimento.

**1.4 Como lavar as mãos?**

Alguns passos devem ser seguidos para garantir que as mãos sejam lavadas de forma correta.

* Utilize a água corrente e limpa nas mãos;
* Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete de preferência sem cheiro, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos e também os punhos de ambas as mãos;
* Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete;
* Seque-as com papel toalha ou toalha limpa;
* Finalize com um produto anti séptico que pode ser álcool em gel ou líquido.



**2.** **Utensílios e equipamentos**

**OBJETIVO**

* Conhecer os utensílios.
* Entender sua aplicabilidade nas receitas.

Os utensílios são de extrema importância na hora da produção, pois eles irão auxiliar no processo de fabricação das comidas.

Para que seja feita a produção das comidas regionais será necessário o uso de alguns utensílios.

| UTENSÍLIO | FUNÇÃO | FOTO ILUSTRATIVA |
| --- | --- | --- |
| Faca | Cortar frutas, legumes e carnes. Deve mantê-la sempre amolada para evitar perda de insumos e acidentes. | **Descrição: https://lh5.googleusercontent.com/-t-pp_drCZpi1XniPykg0dzM_CWW6V_YMeKPIq7Miz8KMUjMEbrBU_C_xiKEVt_8TGPDXOkGhN3KnVk_T90_SYTLP00z3d-tFcLXkWFOt8jqDyL26ByDOy0LzU6tITzT3J-_dCyv** |
| Balança | Medir a massa dos insumos e do produto finalizado a fim de garantir o preparo correto e padronização das receitas e dos salgados prontos. | **Descrição: https://lh3.googleusercontent.com/EJkuIw3ukmczFNj-847SDDziqh1_YE2b0tad0GAg9rr3YVY62__q9abWpqzQ9_gfSlwV7_phztAo_romPHJs6F8UNM0a314uYO_GzNGsR20ruQ_pDxWx4JimPWf-DM5q8wbAvamA** |
| Panela | Cozer os alimentos. | **Descrição: https://lh3.googleusercontent.com/GGmGwCrpnFUZBQGX7Xn-6lTKhq8L1qbwGv76eIOsleV2MtxmM3QpV8P7S9nnzf5iCyWvD_fEltunTcvBhejL9m2TJJRTXxvCm5qsU3QCsm8QPm_mfoomCLftUwyGit1sV9H9eRL5** |
| Placa de corte | Utilizadas para apoiar os alimentos durante a manipulação, especialmente quando há necessidade de cortar os alimentos. | **Descrição: https://lh5.googleusercontent.com/69TUs3s6PqOJ5NeHkF56C2stMpwJ93PXctypb-XBtKZH6KAf7A5YPN5eGQmhBHXQfBWG9IXNK3z4djrw9ERBtEZ9l-JJ8BgQOh7Pj6Ii7mYu4K1T_uexLoQwfl92KEj8UzIu5bG3** |
| Espátula de silicone | Mexer preparações e evitar o desperdício, por isso também conhecida como “pão duro”. | **Descrição: https://lh5.googleusercontent.com/eOuKI7lPv4LdpkE8MViIZa6NeqkUKlK1VMIJToGIgCKd3waUGHOEHVCuNRufNyDob8J6vYFVO_IalNfGeSwNz09_LjvuwIQ3PAAvHUYXBd9344waUr6pfImPlDjvz8ZLdBWUglIX** |
| Liquidificador | Auxilia no preparo de algumas receitas misturando ou triturando o alimento. |  |
| Bowl | Marinar alimentos, armazenar sobras de comida, misturar ingredientes durante o preparo de uma receita ou mesmo servir uma refeição. | **Descrição: https://lh4.googleusercontent.com/FD18D2qwVYlKyBWPwVAkDNFgSnQw3HBiigXiqm_TYOlV9KJbcqwRcB3kcWKloqK6tzi-Tc9KRhWjI3ux2P801O_oN1gUcMDfNO_oFHFpJPXkg8xoSEGfmu57LP2nhye_a2NPhj9L** |
| Pincel de silicone | Espalhar manteiga, azeite ou óleo de uma forma rápida, econômica e uniforme o que reduz a gordura dos pratos. | **Descrição: https://lh5.googleusercontent.com/XC4FR0Rkx0t5NDKr9BrG-JIrmKmiMAhc-cAN_X9ardMGa_fNls9HMaxCN1OeN20K_r_6p90xshZF9s1OJIJO3y5XBTdzH88-USn0xFVaB6xgKHQZd7V8P8yj5ljuo6CpFqYjVZF5** |
| Peneira | Separar elementos de consistência sólida da parte líquida ou homogeneizar ingredientes, separando e removendo partículas, resíduos ou pedaços maiores contidos na porção peneirada. | **Descrição: https://lh3.googleusercontent.com/w0sq9kPyt15cD2QKQ8JuVdEbWGvo2HQsFoI-ma_q9HkGiQH4kdZ9HI7BrHjMSJkxZdkwQJ506W93XrWqvSsRPnHDEoLBNlIxKn62iu6CxGVjqrzKkouTsgFMLaLgwxUqQeabBtAz** |

**3. Mise en place**

Na rotina de cozinheiros(as), padeiros (as), confeiteiros(as), salgadeiros(as) e todos que trabalham na produção de alimentos, separar utensílios, pesar insumos, cortar frutas, legumes e/ou carnes, enfim, deixar tudo pronto para o início de uma preparação, é comum. Essas atitudes caracterizam o tão conhecido mise en place (pronunciar “mizãn plass”).

Fazer o mise in place para uma preparação evita problemas, organiza o espaço, economiza tempo,  não desperdiça insumos e torna o processo ágil.

Abaixo tem um passo a passo que irá lhe auxiliar para um mise en place bem feito.

- Leia toda a receita, observando os detalhes, como tempo de refrigeração, congelamento e/ou preaquecimento do forno;

- Verifique se possui todos os ingredientes, utensílios e equipamentos necessários e, organize. Todos devem estar limpos;

- Pese os ingredientes em bowls individuais;

- Descasque, pique, rale, esprema o que for pedido na receita;

- Por fim, organize todo o material na bancada de acordo com a ordem de utilização.

Mão na massa!



**4. Cortes de vegetais**

**Objetivos**

* Conhecer os cortes mais básicos da cozinha;
* Compreender como deve ser feito o corte;
* Aplicação dos cortes nas receitas;

Você já deve ter escutado a seguinte expressão: "Comida se come primeiro com os olhos". Isso se deve à sua finalização e apresentação! Quanto mais bonito o prato, mais temos vontade de saborear, não é mesmo? Contudo, para você deixar os pratos bem atraentes, é necessário entender e aplicar algumas técnicas de cortes, utilizadas na Gastronomia. Aqui são apresentados os cortes básicos utilizados:

**Brunoise**: cubinhos regulares de 3mm X 3mm X 3mm.



**Julienne**: bastõezinhos regulares de 8mm X 3mm X 3cm.



**Bâtonnet**: bastões regulares de 8mm X 8mm X 3cm.



**Chiffonnade**: Corte fino e regular, são tiras finas de folhas.

**5. Receitas**

OBJETIVOS

* Entender que é possível a produção de comidas regionais de forma descomplicada;.
* desenvolver competências e habilidades para fabricação de comidas regionais;
* Executar as receitas de maneira prática para serem comercializadas.

Neste tópico iremos aprender receitas de comidas tradicionalíssimas que você poderá aplicar de forma fácil e vender.

**Vinagrete**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Vinagrete | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANTIDADE** | **UNIDADE** | **CUSTO BRUTO KILO** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Tomate | | 500 | G |  |  |
| Cebola | | 500 | G |  |  |
| Limão | | 50 | G |  |  |
| Cheiro verde | | 75 | G |  |  |
| Azeite | | 150 | G |  |  |
| Vinagre de vinho branco | | 100 | G |  |  |
| Água | | 10 | G |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| Açúcar | | 50 | G |  |  |
| Pimentão | | 500 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Lave as verduras e corte tudo em cubinhos. Reserve. Misture o azeite com o suco de limão até ficar cremoso. Acrescente, na mistura de azeite, o vinagre, a água, o sal e o açúcar. Após o processo, junte as verduras. Em seguida, é só servir.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Salada de legumes**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Salada de legumes | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANTIDADE** | **UNIDADE** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Batata | | 500 | G |  |  |
| Cenoura | | 500 | G |  |  |
| Chuchu | | 500 | KG |  |  |
| Maionese | | 500 | KG |  |  |
| Limão | | 50 | G |  |  |
| Sal | | Q.B | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Lave os legumes e descasque todos. Corte em cubinhos e leve para cozinhar com sal até a textura dos legumes ficar "ao dente". Retire do cozimento e coloque em uma travessa. Misture o suco de limão com a maionese e coloque por cima dos legumes. Sirva em seguida.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Salpicão de frango**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Salpicão de frango | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Filé de peito de frango | | 500 | G |  |  |
| Creme de leite | | 100 | G |  |  |
| Maionese | | 100 | G |  |  |
| Pimenta do reino | | Q.B |  |  |  |
| Cenoura | | 100 | G |  |  |
| Milho | | 100 | G |  |  |
| Uva passa | | 100 | G |  |  |
| Batata palha | | 100 | G |  |  |
| Maçã | | 150 | G |  |  |
| Repolho roxo ou branco | | 200 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Corte o frango, tempere e cozinhe. Em seguida, desfie o frango e reserve. Lave as verduras e descasque. Rale todas as verduras e reserve. Em uma travessa, misture o frango desfiado com o creme de leite e a maionese. Coloque a cenoura, a maçã, a uva passa, o milho, a pimenta do reino e misture bem. Em seguida, coloque a batata palha e misture. Pronto! Sirva em seguida.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Batata palha**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Batata palha | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Batata inglesa | | 1 | KG |  |  |
| Gordura vegetal para fritura | | 1 | kG |  |  |
| Água | | 2 | KG |  |  |
| Farinha de trigo | | 20 | G |  |  |
| Amido de milho | | 20 | G |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Prepare a solução com água, sal, açúcar, amido de milho e farinha de trigo e reserve. Lave bem as batatas e descasque em seguida. Rale no ralo grosso e coloque para descansar na solução. Esse método serve para tirar uma parte do amido da batata e também conferir crocância depois de frita. Passados 10 minutos, retire as batatas da solução, escorrendo e secando com papel toalha e frite na gordura a uma temperatura de 160 ºC. Estará pronta quando começar a dourar.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Farofa de cuscuz**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Farofa de cuscuz | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO KG** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Farinha de milho | | 500 | G |  |  |
| Sal | | Q.B | G |  |  |
| Calabresa | | 500 | G |  |  |
| Bacon | | 500 | G |  |  |
| Ovos cozido | | 200 | G |  |  |
| Cebola | | 150 | G |  |  |
| Tomate | | 150 | G |  |  |
| Alho in natura | | 50 | G |  |  |
| Pimenta do reino | | 5 | G |  |  |
| Água | | 250 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Prepare o cuscuz e reserve. Cozinhe os ovos e reserve. Frite o bacon com a calabresa e acrescente a cebola e o alho até a cebola ficar transparente. Em seguida acrescente o tomate e a pimenta. Coloque o cuscuz e vá misturando sem parar. Corte os ovos em cubos e misture tudo. Coloque em uma travessa e sirva em seguida.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Paçoca**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Paçoca | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO KG** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Carne do sol | | 750 | G |  |  |
| Cebola roxa | | 150 | G |  |  |
| Farinha de mandioca | | 750 | G |  |  |
| Manteiga da terra | | 270 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Coloque a carne na água por 24 horas. Troque a água, se necessário. Corte a carne em pedaços grandes e coloque para cozinhar na panela de pressão por 30 min. Marque o tempo da panela após pegar pressão. Quando cozinhar, você irá cortar em cubinhos e fritar na manteiga da terra. Após a fritura, retire a carne da manteiga, passe no processador junto com a farinha. Após processar toda carne, reserve. Refogue a cebola cortada fininha, na manteiga da terra utilizada anteriormente. Deixe no fogo por 5 minutos, sempre mexendo. Coloque em uma travessa e é só servir! | | | | | |

**Arroz branco**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Arroz branco | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Arroz branco | | 500 | G |  |  |
| Alho in natura | | 150 | G |  |  |
| Óleo ou azeite | | 120 | G |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| Água | | 2 | KG |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Pique o alho e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e o alho. Em seguida, adicione o arroz e o sal. Mexa bem o arroz até começar a ficar branco dourado. Adicione água até cobrir o arroz. Deixe ferver. Com a colher, retire um pouco do arroz para ver se a água secou. Se tiver secou, coloque mais um pouco de água e espere ferver até secar a água do arroz. Prove para ver se está bom de sal e de textura. Se a textura está conforme o esperado, desligue o fogo. Agora, é só servir!  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Arroz temperado**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Arroz temperado | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Arroz branco | | 1 | KG |  |  |
| Alho in natura | | 50 | G |  |  |
| Óleo ou azeite | | 150 | G |  |  |
| Sal para cozimento do arroz | | Q.B |  |  |  |
| Linguiça calabresa | | 1 | KG |  |  |
| Milho verde | | 300 | G |  |  |
| Pimentão verde | | 300 | G |  |  |
| Cenoura | | 300 | G |  |  |
| Água | | 2 | KG |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| **Preparação 1**: Corte as verduras e reserve. Coloque em uma panela o óleo e o alho picado, a calabresa, o pimentão, a cenoura e o milho verde. Deixe fritar bem. Adicione o arroz e mexa bem por 2 minutos. Adicione a água até cobrir o arroz. Espere ferver. Com uma colher, retire parte do arroz para ver se a água secou. Se verificar que secou, acrescente mais um pouco de água para finalizar o cozimento. Prove o arroz para perceber o sal e a textura. Se estiver conforme o esperado, pronto! Agora, é só servir!  **Preparação 2:** Frite a calabresa em fogo baixo até que ela libere gordura. Em seguida, acrescente as verduras e refogue bem. Quanto mais as verduras forem refogadas, mais saborosa ficará a comida. Por último, acrescente o arroz já cozido, e o milho e mexa bem. Sirva em seguida.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Baião de dois**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Baião de dois | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Arroz branco | | 500 | G |  |  |
| Alho in natura | | 50 | G |  |  |
| Tomate | | 150 | G |  |  |
| Sal para cozimento do arroz | | Q.B |  |  |  |
| Feijão carioca ou corda | | 500 | G |  |  |
| Bacon | | 350 | G |  |  |
| Queijo coalho | | 350 | G |  |  |
| Pimenta do reino | | 5 | G |  |  |
| Cebola | | 150 | G |  |  |
| Creme de nata | | 250 | G |  |  |
| Pimentão | | 150 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Cozinhe o feijão e reserve. Cozinhe o arroz e reserve. Doure o bacon e reserve. No óleo do bacon, refogue as verduras e adicione o feijão. Deixe ferver por 5 minutos e adicione o arroz. Misture bem. Prove o sal e a textura do baião, adicione a nata, o queijo coalho. Pronto! Agora, é só servir!  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Linguiça acebolada**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Linguiça acebolada | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANTIDADE** | **UNIDADE** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Linguiça calabresa | | 1 | KG |  |  |
| Cebola | | 150 | G |  |  |
| Manteiga da terra | | 100 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Cozinhe as linguiças calabresas em água fervente. Corte em formato de cubinhos ou rodelas e reserve. Corte a cebola em “julienne” e leve para fritar com manteiga da terra. Coloque a calabresa e frite, até a calabresa começar a ficar dourada. Em seguida, é só servir. | | | | | |

**Frango trinchado**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Frango trinchado | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Filé de peito de frango | | 500 | G |  |  |
| Alho in natura | | 50 | G |  |  |
| Pimenta do reino | | Q.B |  |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| Óleo de soja ou Azeite | | 200 | G |  |  |
| Limão | | 50 | G |  |  |
| Açafrão | | Q.B |  |  |  |
| Cebola | | 100 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Corte o frango em tiras pequenas, coloque o suco dos limões no frango e misture bem. Deixe descansar por 20 minutos. Lave o frango e, em seguida, tempere com o alho, pimenta, sal e o açafrão. Deixe descansar por uma hora. Coloque óleo em uma panela e deixe aquecer bem. Em seguida, coloque os pedaços do frango e deixe fritar, até ficarem dourados. Retire o frango da frigideira e coloque em uma travessa. Pronto! Agora, é só servir com acompanhamento!  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Creme de galinha**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Creme de galinha | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANTIDADE** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Filé de peito de frango | | 500 | G |  |  |
| Cebola | | 100 | G |  |  |
| Pimentão | | 100 | G |  |  |
| Tomates | | 100 | G |  |  |
| Dente de alho | | 50 | G |  |  |
| Páprica defumada | | 3 | G |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| Coloral | | 20 | G |  |  |
| Cheiro verde | | 1/2 | Maço |  |  |
| Leite líquido | | 500 | G |  |  |
| Milho verde | | 170 | G |  |  |
| Ervilha | | 170 | G |  |  |
| Creme de leite | | 100 | G |  |  |
| Caldo do cozimento do frango | | 500 | G |  |  |
| Farinha de trigo sem fermento | | 150 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Cozinhe o frango com todos os temperos, desfie e reserve. Passe o caldo do frango no liquidificador, coe e reserve. Misture a farinha com o leite e acrescente o caldo. Misture bem. Leve ao fogo e deixe ferver bem. Após fervura, retire do fogo e reserve. Em outra panela, refogue o frango desfiado com os temperos, junte o creme cozido e deixe ferver por mais 10 minutos. Acrescente o milho, a ervilha e o creme de leite para finalizar.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Vatapá de frango**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Vatapá de frango | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Filé de peito de frango | | 500 | G |  |  |
| Cebola | | 100 | G |  |  |
| Pimentão | | 100 | G |  |  |
| Tomates | | 100 | G |  |  |
| Dente de alho | | 50 | G |  |  |
| Páprica defumada | | 5 | G |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| Cheiro verde | | 1/2 | Maço |  |  |
| Leite líquido | | 1 | LT |  |  |
| Leite de coco | | 400 | G |  |  |
| Pães franceses adormecidos | | 14 | UNID |  |  |
| Tablete de caldo de galinha | | 44 | G |  |  |
| Azeite de dendê | | 150 | G |  |  |
| Pimenta malagueta (opcional) | | 5 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Coloque os pães picados dentro de um recipiente e despeje o leite líquido. Deixe hidratar por 30 minutos. Em seguida, bata no liquidificador até dissolver todos os pães. Reserve. Corte as verduras e coloque em uma panela com azeite de dendê, para refogar todas as verduras. Quando murcharem, adicione o frango e vá mexendo. Coloque o leite de coco. A mistura de pães batido no liquidificador você leva ao fogo e não pare de mexer até engrossar. Coloque no refogado do frango, vá mexendo até ferver e soltar do fundo da panela. Por último, finalize com o cheiro verde.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Carne de sol**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Carne do sol | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | | | | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANT** | **UNID** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Carne do sol | | 1000 | G |  |  |
| Manteiga da terra | | 250 | G |  |  |
| Cebola roxa | | 150 | G |  |  |
| Queijo coalho | | 300 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Deixe a carne do sol de molho na água por 24 horas. Se precisar, troque a água. Escorra a água e corte em pedaços grandes. Leve para cozinhar na panela de pressão por 30 minutos, contando a partir do momento que o pino começar a chiar. Corte a cebola roxa em formato de “julienne”, aqueça a frigideira e coloque a manteiga da terra. Acrescente a cebola e a carne do sol. Frite em fogo baixo. Cuidado para não ressecar a carne! Coloque em uma travessa. Em seguida, corte o queijo coalho em cubinhos e frite o queijo coalho por 1 minuto. Retire o queijo e coloque por cima da carne. Sirva e, bom apetite!  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Farofa temperada**

| **FICHA TÉCNICA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RECEITA:** | Farofa temperada | | | | |
| **TEMPO DE PREPARO:** | |  | | **RENDIMENTO:** |  |
|  | |  |  | **CUSTO RECEITA:** |  |
| **INGREDIENTE** | | **QUANTIDADE** | **UNIDADE** | **CUSTO BRUTO Kg** | **CUSTO LÍQUIDO** |
| Farinha de mandioca | | 500 | G |  |  |
| Sal | | Q.B |  |  |  |
| Calabresa | | 500 | G |  |  |
| Bacon | | 500 | G |  |  |
| Páprica picante | | 5 | G |  |  |
| Cebola | | 200 | G |  |  |
| Tomate | | 200 | G |  |  |
| Alho in natura | | 50 | G |  |  |
| Pimenta do reino | | Q.B |  |  |  |
| Pimentão | | 200 | G |  |  |
| Manteiga de garrafa | | 80 | G |  |  |
| **Preparação:** |  |  |  |  |  |
| Frite o bacon com a manteiga da terra até liberar bem a gordura. Em seguida, acrescente a calabresa. Quando fritar, junte as verduras. Deixe refogar mais um pouco. Coloque a farinha e vá misturando sem parar, até a farofa ficar bem crocante. O processo de secagem da farofa é demorado e deve ser feito em fogo baixo. Do contrário, a farofa poderá queimar ou ficar úmida depois de pronta. Coloque em uma travessa e sirva em seguida.  **OBS**: O "Q.B" que aparece na receita, significa “Quanto baste”, ou seja, no preparo, você decide quanto quer colocar de sal. | | | | | |

**Questionário com 10 questões sobre Comidas regionais**

**1 -** Ao refogar a gordura com cebola e alho, é correto afirmar que as chamas do fogão devem está:

a- Médio

b- Alto

c- baixo

d- N.D.A?

2- Qual tamanho deve ser o corte do Brunoise?

a- 3mm x 3mm x 3mm

b- 5mm x 5mm x 8mm

c- 2mm x 2 mm x 5mm

d- 3mm x 8mm x 2mm

3- Para a produção do arroz branco, é importante que a água esteja quente?

a- Não, pois a água quente atrapalha o cozimento do arroz.

b- Sim, pois a água quente faz o arroz dobrar de volume.

c- Não, pois em nada a temperatura da água interfere no cozimento.

d- Sim, com a água quente o arroz irá cozinhar bem mais rápido.

4- O que acontece com a farofa caso não deixe ela fritar bem?

a- Ela ficará bem crocante.

b- A farofa poderá estragar mais rápido.

c- Ela não terá sabor algum.

d- A farofa ficará com um aspecto úmido e sem crocância alguma.

5- Marque (V) ou (F)

(f ) Na produção de batata palha poderá ser feito sem precisar retirar a casca da batata inglesa

( f) A solução que se coloca na batata inglesa é feita com farinha de trigo, amido de milho, sal e açúcar.

(v ) As batatas depois de raladas devem ser colocadas diretamente na solução e retiradas após 10 minutos.

( v) A temperatura ideal para fritar as batatas é de 160 ºC.

6- Com relação a produção de cuscuz qual proporção de água utilizada para o preparo?

a- Para 500g de cuscuz deve ser utilizado 300g de água.

b- Para 500g de cuscuz deve ser utilizado 100g de água.

c- Para 500g de cuscuz deve ser utilizado 250g de água.

d- Para 500g de cuscuz deve ser utilizado 400g de água.

7- Qual o tamanho do corte Julienne?

a- 3mm x 3mm x 3mm

b- 8mm x 3mm x 3mm

c- 2mm x 2 mm x 5mm

d- 3mm x 8mm x 2mm

8- Para a produção de Vatapá é correto afirmar:

a- Ao colocar o azeite de dendê primeiro e refogar com as verduras deixam o vatapá mais saboroso.

b- O azeite de dendê só poderá ser acrescentado no final do preparo.

c- Não é necessário acrescentar o azeite de dendê no vatapá.

d- O azeite de dendê deixa o vatapá apimentado.

9- Marque (v) ou (f):

( v) O creme de galinha é feito com o caldo do cozimento do frango.

( v) Na produção do creme de galinha deve ser feito uma mistura de leite, caldo e farinha de trigo para conferir cremosidade ao creme.

( f) Não é necessário liquidificar o caldo do cozimento do frango.

(f ) Após acrescentar a mistura no refogado do frango deve mexer por mais 5 min.

10- Com relação à carne do sol para dessalgar-lá.

a- Deve colocar em água por 2 horas e depois cozinhar.

b- Deve colocar em água por 24hs e depois cozinhar na panela de pressão e depois que pegar pressão marcar 30 min para cozinhar e verificar o sal.

c- Deve cozinhar, dispensando o uso de descanso em água.

d- Deve ser colocada em água por 48hs e depois cozinhar.

bbA