

## INGREDIENTE COM ARROZ :

### BOLO DE ARROZ

( Por Géssica Bogano, curso gastronomia, 1º semestre )

#### Ingredientes

- 2 e 1/2 xícaras de chá de arroz cozido
  - 3 ovos médios
  - 200 ml de leite de coco
  - 60 ml de óleo
  - 1 colher de sopa de fermento químico em pó
  - para untar: 1 colher de sopa de Manteiga Farinha de arroz Açúcar a gosto
- Modo de Preparo Pré-aqueça o forno a 200°C. Junte a forma com a manteiga, salpique a colher de sopa de açúcar, a farinha de arroz e reserve. Em um liquidificador bata os ovos, o arroz cozido, o leite de coco, o óleo e o açúcar, até ficar uma mistura homogênea. Com uma espátula adicione o coco ralado seco e o fermento à mistura, mexendo com cuidado até que tudo fique bem incorporado. Transfira a massa para a forma untada e leve ao forno pré aquecido por cerca de 40 minutos. Verifique se o meio da massa está assado; se sim, pode retirar do forno, esperar esfriar e servir.

## INGREDIENTES COM ABÓBORA

### MUFFINS DE CASCA DE ABÓBORA

#### INGREDIENTES

250g de casca de abóbora lisa

1 ovo

150g de manteiga em temperatura ambiente

80g açúcar mascavo

10g de fermento químico em pó

200g de farinha de trigo

100g de mel

Casca de ½ limão

Uma pitada de sal

#### MODO DE PREPARO:

Cozinhe a casca de abóbora numa panela com pouca água, escorra a água e Amasse as cascas com um garfo. Depois que o purê estiver morno, junte o ovo, A manteiga, o açúcar, a farinha, o sal e o fermento e despeje a mistura em Forminhas untadas. Asse em forno pré aquecido a 180°C, por 35 min, depois de Frio regue com o mel e decore com as raspas de limão.

## INGREDIENTES COM BANANA :

### COXINHA DE BANANA DA TERRA

#### INGREDIENTES

Massa

500ml de leite

50g de manteiga

250g farinha de trigo

Purê de banana

Recheio

Carne de casca de banana

Modo de preparo:

Leve o leite e a manteiga para o fogo até começar a ferver. Misture a farinha de

Trigo e deixe cozinhar até soltar da panela. Retire a massa da panela e deixe

Esfriar. Agregue o purê da banana da terra na massa e misture. Enrole as

Coxinhas, empane e frite.

### BOLO DE CASCA DE BANANA

#### INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE BANANA MADURA
- 4 GEMAS
- 4 CLARAS EM NEVE

- 2 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 5 COLHERES (SOPA) RASAS DE MARGARINA
- 1 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- CANELA EM PÓ PARA POLVILHAR

#### MODO DE PREPARO

BATER NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE BANANA COM 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA. RESERVAR. NA BATEDEIRA, COLOCAR A MARGARINA, A GEMA E O AÇÚCAR, BATENDO ATÉ FICAR HOMOGÊNEA. MISTURAR AS CASCAS DE BANANA BATIDAS, A FARINHA E O FERMENTO. POR ÚLTIMO, COLOCAR AS CLARAS EM NEVE, POLVILHANDO COM A CANELA ANTES DE IR AO FORNO. LEVAR AO FORNO EM FORMA UNTADA, ASSAR DURANTE 30 OU 35 MIN.

## CROQUETE DE CASCA DE BANANA

### Ingredientes

- 2 xícaras de casca de banana bem picadinha
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara de leite
- 1 colher de (sobremesa) de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó
- óleo para fritar

### Modo de Preparo

Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole. Levar ao fogo o óleo para aquecer e depois ir fazendo os bolinhos com o auxílio de uma colher. Deixar fritar dos dois lados, retirar do óleo e colocar sobre um papel absorvente. Servir quente.

## MARMELADA DE BANANA

### Ingredientes

- 12 bananas da prata
- 500gr de açúcar
- ½ colher de sopa de margarina
- 1 copo de suco de laranja

### Modo de preparo

Coloque a banana com o açúcar e o suco de laranja para cozinhar na panela de pressão por 40 min., em fogo baixo, depois tire a pressão e mexa por mais 20 min.

### INGREDIENTES COM CENOURA:

## PANQUECA DE CENOURA

( Por Willian da Silva, curso gastronomia 2º semestre )

### Ingredientes

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Óleo para untar
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado para polvilhar
- Cheiro-verde picado para polvilhar
- Recheio
- 4 xícaras (chá) de presunto triturado
- 1 xícara (chá) de ricota triturada
- Sal
- 1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®
- Cheiro-verde picado a gosto

### Modo de preparo:

Para a massa, bata no liquidificador os ovos, a cenoura, o leite, o óleo, sal e a farinha até ficarem homogêneos. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, coloque o equivalente a 1 concha pequena de massa e gire para cobrir todo o fundo. Deixe

dourar levemente. Vire a massa e doure do outro lado. Proceda da mesma forma com toda a massa. Deixe esfriar. Misture os ingredientes do recheio e divida entre as massas. Enrole como rocambole e coloque em um refratário grande, untado com um pouco do molho. Cubra com o molho restante, polvilhe com o que

### CUPCAKES:

## CUPCAKE BAUNILHA

### INGREDIENTES

125g de farinha de trigo

125g de manteiga

125g de açúcar

2 ovos

½ colher de chá de baunilha

1 colher de chá de fermento

### Preparo

Junte todos os ingredientes e bata na batedeira, caso a massa fique muito consistente coloque um pouco de leite ou líquido de sua preferência e misture com um fouet. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C.

### INGREDIENTE COM ERVAS:

## PATÊ DE TALOS

### Ingredientes

1 colher de sopa de óleo

1 cebola pequena

1 colher (chá) de sal

Salsa e cebolinha a gosto

1 xícara de talos cozidos

½ xícara de maionese OU LEITONESE

Modo de preparo

Aquecer o óleo e refogar a cebola picada. Acrescentar os talos picados e cozidos, a salsa e a cebolinha, deixar refogar. Colocar o sal, deixar esfriar e acrescentar a maionese. Bater no liquidificador. Utilizar para fazer canapés e passar em bolachas salgadas.

## BEIJU COLORIDO DE TALOS

### INGREDIENTES

500g de polvilho doce

300ml de água

1 colher (café) de sal

### MODO DE PREPARO

Coloque o polvilho em uma tigela e adicione aos poucos a água

Misture bem com as mãos, até obter uma consistência de farofa

Passe por uma peneira

Leve uma frigideira de teflon para aquecer e com o auxílio de uma concha, espalhe a mistura do polvilho pelo fundo e bordas

Quando formar uma crosta no fundo vire a massa e deixe formar do outro lado.

### INGREDIENTE COM FEIJÃO:

## SNACK FEIJÃO COM ARROZ

(Por Gabriel Menezes, aluno gastronomia 3º semestre)

2 xícaras feijão cozido sem o caldo

2 xícaras de arroz cozido

1 ovo

1/2 xícara de farinha de rosca

Sal

Pimenta do reino a gosto

Farinha Panko

Óleo para fritar

#### MODO DE PREPARO:

Processe o arroz, feijão, ovo, farinha de rosca, sal e pimenta até formar uma massa. Modele quadradinhos, passe na farinha Panko e frite em óleo aquecido. Retire após dourar e coloque sobre um papel toalha. Sirva-o com uma maionese e ou catchup.

#### INGREDIENTE COM FRANGO:

### FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA

(Por Gustavo, curso gastronomia, 4º semestre)

#### Ingredientes:

2 peitos de frango

1 colher de sopa de mostarda dijon

1 colher de sopa de manteiga

1 dente de alho picado

200ml de creme de leite Sal

Pimenta a gosto

#### Modo de preparo:

Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Em uma frigideira, derreta a manteiga e doure o frango de ambos os lados. Retire o frango e reserve.

Na mesma frigideira, refogue o alho e adicione o creme de leite e a mostarda. Misture até formar um molho homogêneo. Coloque o frango de volta na frigideira e cozinhe por mais alguns minutos no molho. Sirva com arroz ou legumes.

#### Peito de frango recheado (Por Pablo Munhoz, aluno gastronomia 2º semestre)

01 filés de peito frango

1/2 cebola

02 dentes de alho

1/2 pimentão verde

1/2 tomate Sal  
Pimenta do reino a gosto  
Salsa, cebolinha, manjeriço, orégano (opcional)  
Azeite de oliva  
Manteiga a gosto

Modo de Preparo:

Colocar o peito de frango sobre um plástico filme, temperar com sal e pimenta do reino, feche o plástico e reserve. Numa panela, refogue com azeite o alho, a cebola, o pimentão, o tomate. Com uma faca, abra o peito de frango no meio no sentido longitudinal e coloque os temperos refogados. Unte uma forma, coloque os peitos já recheados, e cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 200°C por aproximadamente, 40min. Retire do forno e coloque para dourar com manteiga numa frigideira. Sirva num prato e polvilhe as ervas por cima do peito de frango.

## SALPICÃO DA CASCA DE MELANCIA

( Por Leonardo Martins, aluno curso de gastronomia 3º semestre )

1/2 melancia  
2 colheres de sopa de azeite  
1 cebola  
1 dente de alho  
1/2 Talo de salsão  
1 pimentão  
1/2 de repolho  
1/2 maçã verde  
8 azeitonas  
1 colher de sopa de mostarda  
1 copo de requeijão  
5 colheres de sopa de maionese  
1 limão Cheiro verde, pimenta do reino e sal a gosto Batata palha  
1 peito de frango

MODO DE PREPARO :

Descascar a melancia, maçã verde e retirar a entrecasca da melancia. Refoga o frango na cebola e no alho e acrescenta o pimentão cortado em cubos, juntamente com o cheiro verde, pimenta do reino e sal. Adiciona em outro recipiente a azeitona, a entrecasca da melancia ralada, os talos cortados, o repolho, a mostarda, a maionese e o requeijão. Mistura todos os ingredientes e adiciona a batata palha e sal se precisar.



## INGREDIENTE COM MAÇÃ:

### CUPCAKE DE CASCA DE MAÇÃ

Cascas de 8 maçãs

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 colheres (chá) de fermento em pó

2/3 de xícara de leite

2 colheres de manteiga mais um pouco para untar

2 ovos ligeiramente batidos

Açúcar de confeiteiro para decorar

#### Modo de preparo

Reserve algumas cascas para decorar e corte o restante em tiras finas. Em uma

Panela coloque um pouco de água, um terço do açúcar e as cascas e leve o fogo

Para caramelizar. Enquanto isso em uma tigela, junte os demais ingredientes.

Vá adicionando o leite aos poucos, misturando sempre, até obter uma mistura

Creмосa. Quando as cascas começarem a caramelizar desligue o fogo. Retire as

Cascas que serão usadas para decorar e deixe secar.

Preaqueça o forno a 180°C. Unte as formas de cupcake e despeje a massa em cada

Uma. Arrume por cima as cascas caramelizadas. Asse por 15 minutos. Decore

Com açúcar de confeiteiro peneirado e as cascas caramelizadas reservadas.

### GELEIA DE MAÇÃ

#### Ingredientes:

Polpa de 8 maçãs

250g de açúcar

Sumo de 1 limão

Raspas de limão

Entrecasca de maracujá cozido

#### MODOS DE PREPARO

COZINHE AS MAÇÃS COM O AÇÚCAR E LIMÃO E DEIXE REDUZIR. BATA OU AMASSE NO GARFO A MAÇÃ E MISTURE A ENTRECASCA DE MARACUJÁ COZIDA. ENVAZE AINDA QUENTE NUM POTE HERMETICAMENTE FECHADO.

#### INGREDIENTE COM MAMÃO

##### DOCE DE MAMÃO VERDE COM COCO

(Por Fábria de Jesus, aluna gastronomia 3º semestre)

2 mamões grandes  
1 coco seco grande ralado  
1kg de açúcar Cravo  
canela a gosto

##### Modo de preparo:

Lavar os mamões e em seguida cortar as suas pontas, descascar e retirar as sementes; Cortar em cubinhos. Colocar o mamão para ferver, descartar a água. Em uma panela grande colocar todos os ingredientes. Deixar cozinhar, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. O ponto é quando desgrudar da panela.

#### INGREDIENTE COM MELANCIA:

##### COCADA DE MELANCIA

### Ingredientes

- 500 g de entrecasca de melancia
- 350 g de açúcar
- 1 coco
- 20 g de margarina

### Modo de Preparo

Caramelizar 100 g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o coco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.

## ENSOPADINHO DE ENTRECASCA DE MELANCIA

### Ingredientes

3 xícaras de entrecasca de melancia

½ tomate

½ cebola picada

½ dente de alho

Salsa e cebolinha picadas

Óleo

Sal a gosto

### Modo de preparo

Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, alho e sal. Juntar a melancia cortada em

cubos e colocar água. Deixar cozinhar, juntar a salsa e a cebolinha picadas.

## MOLHO DE MELANCIA (SUBSTITUI O EXTRATO DE TOMATE)

### Ingredientes

1 kg de melancia

Salsa a gosto

1 pimentão

1 cebola

2 colheres (sopa) de maisena

½ copo de água

Sal, óleo, 1 folha de louro

Modo de preparo

Bater no liquidificador toda parte vermelha da melancia, juntamente com as sementes. Passar na peneira. Refogar o alho, a cebola e o pimentão no óleo incorpore o suco da melancia e deixe cozinhar, coloque o sal, a salsa picada e o louro. Diluir a maisena em ½ copo de água e despejar sobre a mistura, mexendo sempre

## INGREDIENTE COM PÃO:

## PÃO DE TALOS

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de folhas e talos picados

1 xícara (chá) de caldo das

folhas cozidas

1 ovo

1/2 xícara (chá) de água

1 colher (chá) de açúcar

3 colheres (chá) de sal

15g ou 1 tablete de fermento

biológico ou de padaria

3 colheres (sopa) de óleo

4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

## PREPARO

Coloque as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Coloque em uma vasilha a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando em assadeira untada. Deixe crescer novamente. Coloque em forno moderado para assar por aproximadamente 40 min.

## TORTAS / SALGADOS :

### TORTA SALGADA

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite

3 ovos

1 xícara de óleo

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) fermento em pó

1 colher (sobremesa) de sal

#### Modo de Preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou misturá-los bem em um bowl. Para montar a torta untar uma forma, despejar metade da massa, e em seguida o recheio que preferir. Por fim, o restante da massa. Levar para assar até dourar.

## TORTILHA DE BATATA E COUVE FLOR

(Por Igor Rafael, curso gastronomia 1º semestre)

### Ingredientes

- 1 cebola pequena
- 2 ovos médios
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 xícara (chá) de couve-flor lavada e picada
- 2 batata pequena cortada em tiras bem finas
- 1 colher (sopa) de azeite

### Modo de Preparo:

Descasque e pique a cebola. Bata os ovos em um refratário pequeno, acrescente o sal, a cebola, a couve-flor e misture bem. Em uma frigideira, doure a batata no azeite, acrescente a mistura de ovos batidos e frite até que os dois lados fiquem dourados.

## CUPCAKE SALGADO

### Ingredientes

Massa básica

4 ovos

120 ml de leite

120 ml de óleo

3 g de Sal

8 g de fermento em pó

120 g de farinha de trigo

Recheio

150g de mussarela picada

250g de presunto picado

Q.b Salsinha picada

Q.b pimenta preta

Cobertura requeijão cremoso ou cheddar

## Preparo

Misture os cinco primeiros ingredientes na batedeira, e aos poucos, acrescente a farinha de trigo. Misture os ingredientes do recheio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C.

## EMPADINHAS DE VEGETAIS

### Ingredientes

1/2 xícara (chá) de arroz cozido

1/2 xícara (chá) de ervilha

1/2 xícara (chá) de cenoura cozida

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 gema

### Preparo

Misture o óleo, a farinha e a gema. Acrescente o arroz e os vegetais cozidos. Distribua a mistura em forminhas e coloque em uma forma grande com água. Deixe-as no forno até dourar.

