****

**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: Larissa Aparecida Vieira**

**Componente Curricular: Laboratório de Aprendizagens**

**Professor: Caio Vitor Rosado**

**Nome da Receita:** Pão de queijo

* Ingredientes: 500 g de polvilho doce
* ovo1 ou 2 ovos
* leite250 ml de leite integral
* óleo1/2 copo de óleo
* sal1 colher/sopa rasa de sal
* queijo parmesão ralado1 pacote de queijo ralado parmesão
* queijo meia cura1 prato cheio (350 g) de queijo meia cura e/ou mussarela ralado no ralador (quanto mais queijo, mais gostoso o pão vai ficar)

**Modo de Preparo:**

Primeiro, coloque o leite e o óleo em uma panela pra esquentar, desligue o fogo imediatamente assim que começar a ferver (você verá umas bolinhas do leite subindo).

Em uma tigela grande, coloque o polvilho e o sal, e misture bem, logo em seguida, despeje o conteúdo da panela ainda quente, misture bem, primeiro com uma colher e depois com a mão.

Em seguida coloque o queijo ralado e um pouco do queijo do prato e também 1 ovo, continue misturando bem.

Coloque o resto do queijo e verifique se a massa esta com uma textura boa, nem muito oleosa e nem muito seca.

Se você sentir que está muito seca, coloque outro ovo, se ela ficar oleosa, coloque mais um pouco de polvilho.

Essa massa deverá soltar da tigela e também da sua mão.

Experimente a massa e veja se esta boa de sal, algumas pessoas gostam de colocar um pouco mais de sal.

Agora é só fazer bolinhas e colocar na assadeira, deixando um pequeno espaço entre um pão e o outro.

Não é necessário untar a assadeira.

Deixe no forno em temperatura média (230°) até dourar um pouco.

**Origem e história do prato:**

O pão de queijo é uma iguaria oriunda de Minas Gerais, muito difundida em todo o Brasil. Embora não haja registro de local e época exata de sua criação, há consenso de que tenha se originado em Minas Gerais em meados do Século XVIII.

Nome da Receita: Feijão-tropeiro

Ingredientes:

* 500 gramas de feijão-carioca (ou fradinho) cozido e sem caldo
* 200 gramas de bacon
* 2 colheres de sopa de manteiga
* 125 gramas de linguiça calabresa
* 200 gramas de carne de sol (ou outra de sua preferência)
* 1 cebola pequena picada
* 3 dentes de alho picados
* Couve cortada bem fininha e sem o talo
* Sal a gosto
* 1 xícara de chá de farinha de mandioca
* 3 ovos cozidos cortados em rodelas

Modo de Preparo:

* 
* Se for utilizar a carne de sol, dessalgue-a bem. É possível fazer com costela desfiada. Preste atenção ao tempo do cozimento do feijão, se ele ficar muito mole, vai se desmanchar e se tornar uma pasta;
* Em uma panela de pressão, cozinhe o feijão até ficar macio (aqui, foram 10 minutos na pressão). Escorra a água (ou guarde o caldo para fazer sopas) e reserve o feijão;
* Corte o bacon em tiras médias (um pouquinho maior que o grão de feijão). Esquente uma panela grande, em fogo médio, coloque um pouquinho de manteiga e frite o bacon até dourar, cerca de 2 minutos;
* Corte a linguiça calabresa em meia-lua, pique a cebola bem fininha e o alho trituradinho. Na mesma panela do bacon, adicione o restante da manteiga, a linguiça, a carne de sol, a cebola, o alho e deixe refogar até dourar, cerca de 3 - 4 minutos;
* Abaixe o fogo, acrescente a couve picadinha, o feijão e o sal (se quiser, adicione outros temperos de sua preferência). Misture bem e refogue mais 1 minuto;
* Desligue o fogo e espere o feijão amornar;
* Quando o feijão estiver morno, gradualmente, vá colocando a farinha de mandioca e misturando com cuidado para não amassar os grãos;
* Finalize com as rodelas de ovos cozidos por cima. Se quiser, salpique cheiro-verde;
* Prontinho para servir!

**Origem e história do prato**:  feijão tropeiro surgiu no período colonial, no século XVIII, como uma forma de os tropeiros se alimentarem durante as longas viagens:

* Os tropeiros eram os responsáveis por transportar mercadorias entre regiões, como o feijão, em lombo de mulas ou burros.
* Para se alimentar, eles precisavam de ingredientes práticos e fáceis de transportar, como o feijão, a farinha de mandioca, a carne suína e temperos.
* A receita básica do feijão tropeiro era composta por feijão cozido, farinha de mandioca, toucinho e sal.
* Com o tempo, o prato ganhou popularidade e a receita passou a incluir outros ingredientes e acompanhamentos.

O feijão tropeiro é um prato típico da culinária mineira, mas também é reivindicado por São Paulo e Goiás. A sua origem está relacionada com o movimento do tropeirismo, que ocorreu no auge do ciclo da mineração em Minas Gerais.

A receita do feijão tropeiro pode ser variada, dependendo da disponibilidade local de ingredientes. Também existem versões vegetarianas e veganas, que não incluem carnes e ovos.

Nome da Receita: Torta de Frango

Ingredientes: **Para a massa**

* **3**xícaras (chá) de farinha de trigo
* **1**colher (chá) de sal
* **1**embalagem de 250 g de Margarina
* **1**ovo grande

**Para o recheio**

* **1**colher (sopa) de Margarina
* **1**xícara de milho verde
* **1**cebola grande picada
* **500g**de Peito de Frango Congelado Sadia cozido e desfiado
* **1**lata de ervilha
* **12**azeitonas pretas sem caroço picadas
* **3**colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
* Sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto
* **1**maço de cheiro-verde picado
* **1**gema de ovo batida para pincelar

Modo de Preparo: **Para a massa**

* Numa tigela, coloque a farinha, o sal e faça uma cova no centro. Junte a margarina e o ovo. Misture os ingredientes com as pontas dos dedos até formar uma espécie de farofa grossa. Trabalhe a massa até que a margarina esteja completamente integrada com a farinha. Enrole formando uma bola e reserve.

**Para o recheio**

* Numa frigideira grande, aqueça a margarina e refogue a cebola e o alho até dourar. Junte o frango, mexa bem e acrescente as ervilhas e as azeitonas. Refogue por 5 minutos, junte o queijo e tempere com o sal e a pimenta. Desligue o fogo, misture o cheiro-verde e reserve.

**Modo de Preparo**

* Divida a massa em três partes iguais e reserve uma delas para cobrir a torta. Junte as outras duas partes e com a ajuda de um rolo, abra a massa entre 2 folhas de plástico-filme.
* Com a ajuda do plástico-filme, transfira a massa aberta para uma forma redonda (22 cm de diâmetro) de aro removível e forre o fundo e as laterais.
* Com a ajuda do plástico-filme, transfira a massa aberta para uma forma redonda (22 cm de diâmetro) de aro removível e forre o fundo e as laterais.
* Asse por 45 minutos e sirva em seguida com salada.
* Com a sobra da massa você pode decorar a superfície da torta. Utilize cortadores de biscoitos com formatos variados.

**Origem e história do prato:** A torta de frango ou “empadão” é um salgado muito popular que provavelmente foi introduzido no Brasil pelos portugueses, grandes “pasteleiros” por tradição. Existem porém inúmeras versões de torta “salgada” pelo mundo afora, como as famosas “Melton Mowbray Pie” inglesa e “Chicken Pie”americana.

**Nome da Receita**: Pamonha

* 6 espigas de milho bem amarelas
* 1/2 xícara de chá de leite (ou água)
* 2 colheres de sopa de manteiga derretida (ou banha derretida)
* Sal a gosto
* Palha do milho para embalar
* Queijo coalho cortado em cubinhos para rechear
* Barbante, a palha do próprio milho ou elástico culinário para amarrar

**Modo de Preparo:**

1. Reúna todos os ingredientes;
2. 
3. Corte as pontas mais grossas do milho e retire as palhas com cuidado para não rasgar (dê preferências para as palhas mais internas, pois estão mais limpas);
4. Transfira as palhas para uma panela com água fervendo e deixe elas cozinharem por cerca de 15 minutos;
5. Descarte e água, seque bem as palhas (individualmente) e reserve;
6. Higienize as espigas e retire todo o cabelinho delas;
7. Com cuidado, retire todo o milho das espigas, coloque no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo e liso;
8. Adicione o leite e bata até incorporar e ficar consistente;
9. Despeje em um recipiente grande, acrescente a manteiga, o sal e misture bem até incorporar.
10. Reserve;
11. Pegue uma palha. Você verá que ela tem o formato parecido com um triângulo. Com a ponta do triângulo para baixo, encontre às duas outras pontas, formando um cone. Dobre a ponta para cima, de modo que ela alcance a boca do copinho formado;
12. Acrescente um cubinho de queijo no fundo e, delicadamente, despeje um pouco da pamonha no cone de palha. Deixe cerca de dois dedos livres, sem líquido para não vazar;
13. Pegue outra palha, vire ela ao contrário (parte mais larga para baixo) e cubra a pamonha, envolvendo-a;
14. Pegue mais uma palha, também ao contrário, e envolva-a novamente, mas começando pela lateral oposta. Dobre a ponta maior e amarre o pacotinho formado com um barbante;
15. Repita o processo até acabar;
16. Em uma panela grande, coloque a água para ferver;
17. Assim que começar a ferver, vá colocando as pamonhas e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos;
18. Agora é só servir. Bom apetite!

**Origem e história do prato:** A pamonha é um prato típico brasileiro que tem origem na cultura indígena, mas foi aperfeiçoada por portugueses e africanos:

* **Origem indígena**

Os povos indígenas já utilizavam o milho como base alimentar e desenvolviam diversas receitas. A pamonha indígena era um bolo mais grosso de milho ou arroz envolvido em folhas de bananeira.

* **Aperfeiçoamento por portugueses e africanos**

Com a chegada dos portugueses e africanos, o prato foi adaptado à pamonha que conhecemos hoje. Os africanos foram forçados a reinventar sua culinária, e a pamonha de milho pode ter origem no prato africano, o acaçá.

A palavra "pamonha" vem da palavra tupi pa'muñã, que significa "pegajoso".

A pamonha é um símbolo da identidade cultural brasileira e está presente em celebrações e eventos comunitários. Cada região do país adaptou a receita conforme seus costumes e ingredientes locais.

**Nome da Receita:** Coxinha de frango

* **Ingredientes:** 2 copos de água
* leite1 copo de leite
* margarina1 colher de margarina
* caldo de galinha1 cubo de caldo de galinha
* salsal a gosto
* farinha de trigo3 xícaras de trigo

1. **Modo de Preparo:**
2. Coloque a água, o leite, a margarina, o caldo e o sal em uma panela e misture até ferver.
3. Abaixe o fogo e acrescente o trigo de uma só vez.
4. Mexa até obter uma massa lisa e homogênea.
5. Recheie da maneira que preferir.

* **Origem e história do prato:** Adaptação da coxa-creme francesa

Segundo Paulo Veríssimo, professor de Gastronomia da Universidade Anhembi Morumbi, a coxinha pode ser uma adaptação da coxa-creme, um prato salgado francês.

* Desenvolvimento em São Paulo

Segundo historiadores da alimentação, a coxinha foi criada na Grande São Paulo durante a industrialização, como um substituto mais barato e durável para as coxas de galinha vendidas nas fábricas.

* Invenção para agradar o filho da princesa Isabel

Uma versão conta que a coxinha foi criada na Fazenda Morro Azul, em Limeira, para agradar o filho da princesa Isabel, que adorava coxas de frango. Quando não havia coxas suficientes, a cozinheira desfiou o frango e moldou-o no formato de uma coxa.

Com o tempo, a coxinha se espalhou pelo Brasil e ganhou variações, como a massa de mandioca, mandioquinha ou batata doce, e recheios de requeijão.

**Nome da Receita:** Canjiquinha mineira

* Ingredientes:
* 1,3 kg de costelinha suína
* 2 cabeças de alho
* 1 colher de sopa de sal
* 1 colher de chá de pimenta-do-reino (ou a gosto)
* Suco de 2 limões
* 1 colher de sopa de banha de porco ou óleo
* 1 colher de sopa de açúcar
* 2 cebolas médias (cerca de 200 gramas)
* 2 folhas pequenas de louro
* 200 ml de vinho branco seco (opcional)
* 1/2 colher de sopa de colorau
* 3 colheres de extrato de tomate
* 1 tomate grande (cerca de 240 gramas)
* 1/2 calabresa (50 gramas)
* 150 gramas de bacon
* 350 gramas de milho para canjiquinha (quirera)
* Água quente suficiente para cozinhar
* Cebolinha a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Reúna os ingredientes para fazer essa canjiquinha mineira cheia de sabor! Se comprar a peça inteira, com uma faca afiada, corte as costelinhas suínas em ripas inteiras, ou peça ao açougueiro;

1. Em uma tigela, coloque a canjiquinha de molho na água por cerca de 1 hora - o demolho não é obrigatório, mas diminui o tempo de cozimento pela metade. Descasque as cabeças de alho e, em um pilão ou pote, amasse o alho junto com o sal;
2. Coloque as costelinhas em uma tigela grande e tempere com a mistura de alho e sal, pimenta-do-reino e suco dos limões. Com as mãos, misture bem os ingredientes na carne para pegar em todos os pedaços. Deixe marinar por 15 minutos
3. Descasque e pique as cebolas em cubos pequenos. Lave e pique o tomate em cubos. Retire a pele da calabresa e pique em cubos. Pique o bacon em cubos também;
4. Em uma panela larga e alta, em fogo médio, derreta a banha e salpique o açúcar na panela - ele vai realçar o sabor da costelinha e deixar com uma cor mais linda. Assim que o açúcar começar a caramelizar, disponha as costelinhas por cima e frite até dourar;
5. Assim que dourar de um lado, com um pegador, vire as costelinhas para dourar do outro lado. Quando dourar do outro lado, abaixe o fogo;
6. Na panela, você vai ver que formou um fundo com resíduos da carne, que carrega muito sabor. E para aproveitar os sabores, você vai deglaçar esse fundo. Para isso, adicione as cebolas e, com uma colher de pau, mexa bem raspando a panela. O processo dura cerca de 15 minutos;
7. Acrescente o colorau e o vinho branco seco, mexendo para misturar bem. Reduza esse molho por alguns minutos para o álcool evaporar (cerca de 3 minutos). Reserve as costelinhas em um prato;
8. Na mesma panela que se formou o caldo dourado, frite o bacon e a calabresa até dourar. Assim que dourar, retorne as costelinhas na panela e misture bem;
9. Acrescente o tomate, as folhas de louro, o extrato de tomate e a canjiquinha demolhada. Misture tudo para incorporar;
10. Cubra os ingredientes com água, feche a panela e, após pegar pressão, cozinhe por cerca de 20 minutos. Desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha;
11. Finalize com cebolinha e sirva quentinho! Na hora de comer, pingue algumas gotas de suco do limão para trazer uma acidez deliciosa para o prato.

**Origem e história do prato:**

A origem da canjiquinha mineira é incerta, mas existem algumas teorias:

* A canjiquinha pode ter se desenvolvido durante o Ciclo do Ouro, no caminho dos tropeiros e bandeirantes entre São Paulo e Minas Gerais. O prato seria uma combinação do feijão tropeiro com carnes e temperos da época.
* A canjiquinha pode ter origem na Ásia ou África, devido à miscigenação de raças e costumes no Brasil.
* A canjiquinha pode ser uma variedade do xerém, um prato salgado da cozinha luso-brasileira.

A canjiquinha é um prato típico e popular de Minas Gerais, feito com milho triturado grosseiramente e cozido com carne de porco e temperos. Também é conhecida como péla-égua ou quirerada.

No período colonial, a canjiquinha era muito popular nas roças brasileiras, principalmente entre os descendentes de italianos. Originalmente, o prato era preparado na panela de pedra-sabão.