

Cozinha Experimental

Sagrada Ampliado



Julho – Dezembro 2016

DESENHOS COM VERDURAS

Ingredientes

Diversos tipos de verduras, cortadas em diferentes formatos

Modo de Preparo

Use a criatividade



ESPAGUETE DE VEGETAIS

Ingredientes

Abobrinha

Cenoura

Molho de tomate



Modo de preparo

Descasque a cenoura. Em seguida, use o descascador julienne para fazer o espaguete. Cozinhe em água fervente com sal por 3 minutos.

Para a abobrinha, utilize somente o descascador julienne, e cozinhe em água fervente com sal por 3 minutos.

PIZZA DE BERINJELA

Ingredientes

Berinjela

Molho de tomate

Tomate

Queijo

Orégano

Modo de preparo

Corte a berinjela em rodela não muito finas. Coloque molho de tomate, queijo, tomate picado e orégano. Leve ao forno até derreter o queijo.

BOLO DE AGRIÃO

Ingredientes

- 1 maço de agrião
- 2 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo

Lavar as folhas de agrião. No liquidificador, colocar açúcar, ovos, óleo e agrião. Bata e despeje em uma bacia. Acrescente o trigo e o fermento. Coloque em forma untada e asse até o palito sair limpo. Sirva com cobertura de chocolate.

CRUMBLE DE BANANA

Ingredientes

- 8 bananas maduras
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 tablete de manteiga congelada
- 1 pitada de canela
- 1 colher de sopa de passas
- 2 colheres de sopa de amêndoas picadas

Modo de Preparo

Aqueça o forno em temperatura média. Em uma tigela, misture a farinha e o açúcar. Pique as bananas em rodelas grossas. Pegue um refratário, polvilhe um pouco de canela e coloque as bananas, as passas e as amêndoas. Polvilhe a mistura de açúcar e farinha em cima da fruta com a ajuda de uma peneira. Rale a manteiga congelada por cima da mistura. Não arrume! Esta sobremesa é rústica e deve ficar irregular. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

PAILITOS

Ingredientes

2 ovos
2 colheres de sopa de linhaça
8 colheres de sopa de amido de milho
6 colheres de sopa de polvilho doce
12 colheres de sopa de trigo integral
2 colheres de sal
Queijo parmesão a gosto
Orégano a gosto

Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes da receita. Se necessário, acrescente água até formar uma massa homogênea. Faça palitinhos, coloque em uma assadeira untada e asse por aproximadamente 15 minutos.

SOBREMESA DE FRUTAS

Ingredientes

Maçã
Morango
Kiwi
Laranja
Pão de ló
Chantilly



Modo de Preparo

Corte o pão de ló com o cortador círculo (do diâmetro do copinho).

Lave e corte todas as frutas em pedaços pequenos.

Monte no copinho: chantilly, pão de ló, frutas, chantilly, pão de ló, frutas

SMOTHIE

Ingredientes

BANANA BERRY

8 Amoras grandes

1 Banana prata

1 pote de iogurte natural desnatado (200g)

2 colheres de sopa de açúcar

1 copo de água

SMOOTHIE MIX DE FRUTAS

150 ml de suco de laranja congelado

150 ml de leite gelado

50 gramas de polpa de maracujá congelada

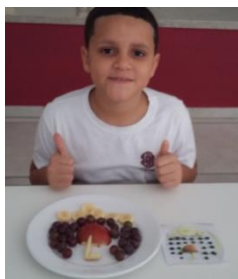
50 gramas de abacaxi

1 colher de sopa de açúcar

DESENHO COM FRUTAS

Ingredientes

Frutas diversas e sua imaginação



“FANTA CASEIRA”

Ingredientes

Suco de 5 laranjas

Suco de 1 limão

Raspas superficiais de ½ laranja e ½ limão

2 cenouras

200 ml de água

1 litro de água mineral com gás

Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes (exceto a água com gás). Coe a mistura e acrescente a água com gás, mexendo até incorporar.

CUSCUZ DE TAPIOCA GELADO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de tapioca

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de coco ralado

½ xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de leite de coco

1 pitada de sal

Coco fresco em flocos a gosto

Modo de preparo

Numa tigela, coloque a tapioca e a água. Misture bem. Junte o coco ralado, o açúcar, o leite, o leite de coco e o sal. Misture novamente. Transfira a mistura para uma assadeira. Deixe repousar por cerca de 1 hora na geladeira. Na hora de servir, corte em quadrados, cubra com o coco fresco em flocos. Se desejar, sirva gelado.

PÃO DE BATATA

Ingredientes

2 xícaras de batata doce cozida e amassada

2 xícaras de polvilho azedo

1 colher de chá de sal

½ xícara de azeite

Água

Modo de preparo

Misture o polvilho com o azeite, o sal e forme uma farofa. Adicione a batata amassada. Aos poucos, adicione água até desgrudar das mãos. Faça bolinhas do tamanho que preferir. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C, por cerca de 30 – 40 minutos.

BISNAGUINHA

Ingredientes

2 colheres de sopa de leite morno

1/2 colher de açúcar

1/2 colher de farinha de trigo

10g de fermento biológico

Pão:

3/4 de xícara de leite

Mais ou menos 250g de farinha de trigo ou até dar ponto na massa

1 colher cheia de manteiga

1 colher de sopa de açúcar

1/2 colher de sopa de sal

Mais o fermento que você preparou acima

Modo de preparo

Coloque 250g de farinha, misture o sal, açúcar, manteiga, leite e por fim o fermento. Sove a massa até que ela fique macia. Faça uma bola e coloque em um recipiente para crescer. A massa vai dobrar de tamanho (em mais ou menos 40 min). Retire o ar sovando novamente. Divida a massa, abra e enrole. É nessa parte que você decide o tamanho do pãozinho (quanto mais gordinho mais fofo). Coloque em uma forma.

E deixe novamente no forno desligado pra dobrar o tamanho.

Ligue o forno baixo e deixe assar até que fiquem douradinhos por fora.

RISOTO INTEGRAL DE COUVE-FLOR

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz integral cateto

1 couve-flor

1 alho-poró pequeno

3 colheres (sopa) azeite de oliva

Sal

Água

Modo de preparo

Refogue, numa panela pequena, o arroz no azeite. Acrescente duas xícaras (chá) de água e sal. Cozinhe o arroz por 45 minutos.

Corte e lave a couve-flor. Coloque-a para ferver com duas xícaras (chá) de água por dez minutos (ou até que a couve fique bem macia). Acrescente um pouco de sal.

Bata a couve-flor cozida no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Lave o alho poró e corte-o em pequenos pedaços. Na mesma panela da couve-flor, refogue o alho poró no azeite por dois minutos e adicione o creme de couve-flor. Misture o creme ao arroz já cozido.

MINI BATATAS RECHEADAS

Ingredientes

2 batatas médias

2 colheres (sopa) de requeijão

100g de peito de peru defumado e picado

1 colher de sopa de milho

sal a gosto

pimenta do reino e cebolinha picada bem fininha

Modo de preparo

Lave bem as batatas com a casca. Leve para cozinhar em água e sal com casca (para acelerar o cozimento faça pequenos furos usando uma faca de ponta fina), quando estiver no ponto (amolecida) corte a extremidade e delicadamente retire um pouco da polpa até formar uma cavidade e reserve.

Para o recheio: amasse bem a polpa da batata com o requeijão, o peito de peru, o milho e a cebolinha e a pimenta. Acrescente sal se necessário.

Quando estiver pronto, recheie as batatas e tampe com queijo mussarela. Leve ao forno para gratinar, por 5 a 8 minutos.

SUSHI DE PÃO

Ingredientes

Pão de fatia sem casca

Atum

Cenoura ralada

Requeijão

Gergelim

Maionese

Modo de preparo

Em uma tábua, amassar o pão com o rolo até ficar fino.

Colocar o recheio e enrolar. Espalhar maionese por fora e passar no gergelim.

Cortar em rolinhos pequenos e degustar.

MACARRONESE

Ingredientes

- 1 xícara de macarrão conchinha cozido
- 2 colheres de sopa de ervilhas frescas
- 2 colheres de sopa de cenoura cozida em cubos pequenos
- 5 tomates cereja cortados ao meio
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 2 colheres de sopa de nata

Modo de preparo

Coloque o macarrão já cozido na geladeira em recipiente tampado para que fique gelado. Misture os ingredientes e sirva em seguida.

PANQUECA DE POLVILHO (Receita sem gluten)

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite (480 ml)
- 2 ½ xícaras (chá) de polvilho doce (250 g)
- 1 colher (café) de sal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma frigideira e coloque a massa no fogo. Vire quando desgrudar do fundo. Coloque recheio a gosto.

CHIPS

Ingredientes

- Batata doce
- Banana
- Beterraba

Modo de preparo

Descasque os legumes. Com o descascador, faça lâminas finas de batata e beterraba. A banana em rodela.
Passe a beterraba em uma fina camada de trigo antes de fritar.
Deixe a batata doce em água gelada e seque antes de fritar.
Em óleo quente, frite os legumes. Sirva a seguir.