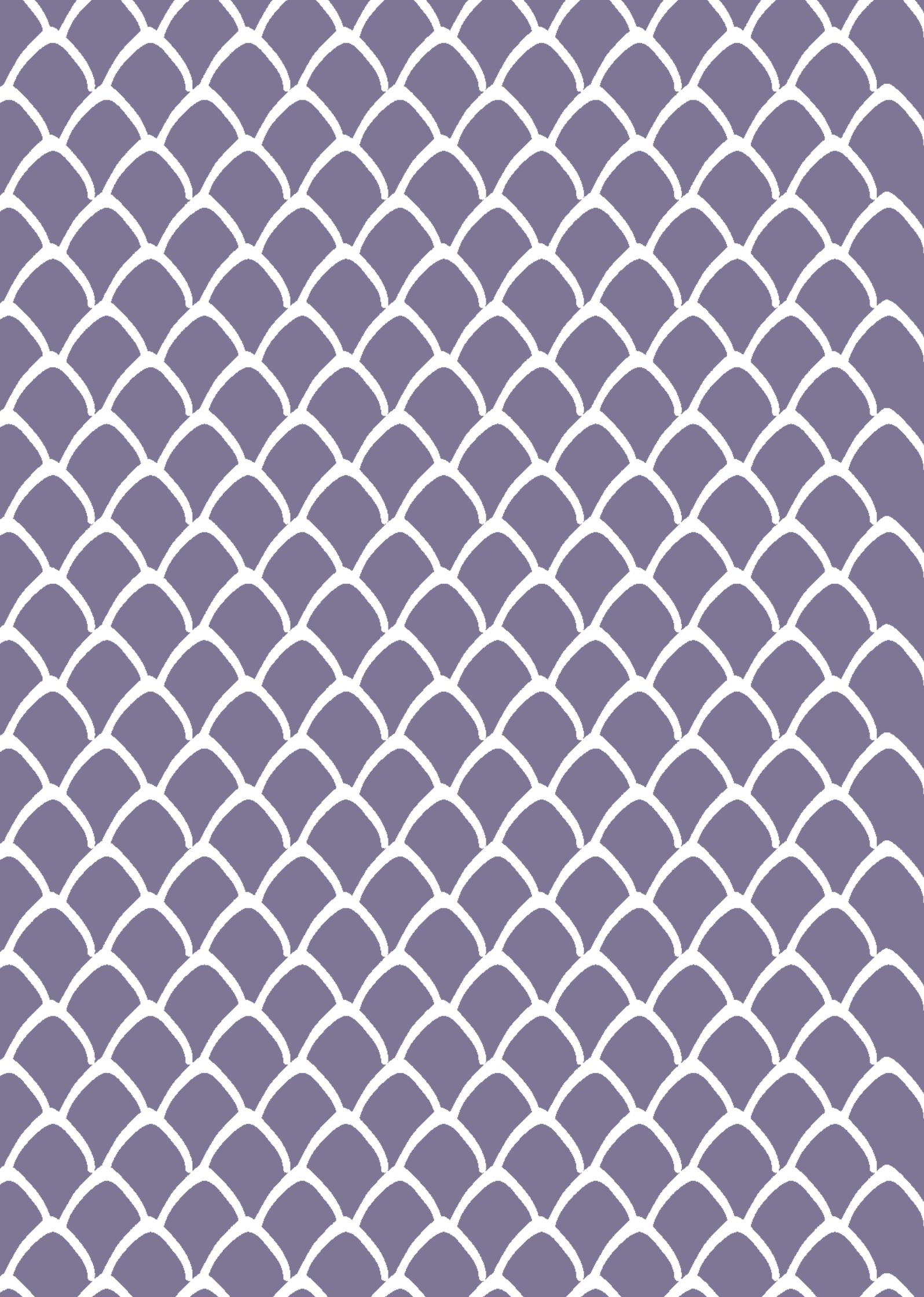




COZINHA ITALIANA

Massas e molhos







COZINHA ITALIANA

Massas e molhos

São Paulo
outubro/2015

Nome do aluno





© Senac São Paulo, 2015

**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO SENAC
NO ESTADO DE SÃO PAULO**

Gerência de Desenvolvimento

Sandra Regina Mattos Abreu de Freitas

Coordenação Técnica

Gisela Redoschi

Felipe Soave Vianna

Apoio Técnico

Bruna Fichmann Quaglio

Juliana Benis

Elaboração do Recurso Didático

Jose Rodrigo de Souza

Luana Budel

Editoração Eletrônica

Antonio Carlos De Angelis

Revisão de Texto

Luiza Elena Luchini (coord.)

Patricia B. Almeida



sumário

1. MOLHOS / 7

- Molho de tomate / 8
- Molho bolonhesa / 9
- Molho bechamel / 10
- Molho quatro queijos / 11
- Molho Alfredo / 12
- Molho de tomate fresco / 13
- Ragu de cordeiro / 14
- Ragu de rabada / 15

2. MASSAS / 17

- Massa básica / 18
- Massa de açafreão / 19
- Massa de espinafre / 20
- Massa de cacau / 21
- Massa de tomate / 22

3. NHOQUES / 23

- Nhoque de batata / 24
- Nhoque de semolina / 25
- Nhoque de mandioquinha / 26
- Nhoque de abóbora cabotiã / 27

4. RECHEIOS / 29

- Recheio de espinafre e ricota / 30
- Recheio de castanha-de-caju e ricota / 31

5. LASANHAS / 33

- Lasanha de presunto e queijo ao sugo / 34
- Lasanha de queijo com cogumelos / 35

6. TABELAS DE CONVERSÃO / 37

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS / 41



1. MOLHOS

MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Tomate maduro	1 kg
Folhas de louro	2 unidades
Orégano (de preferência fresco)	5 g
Manjericão (de preferência fresco)	10 g
Manteiga	100 g
Sal	10 g

Modo de preparo

1. Retire a semente dos tomates e coloque-os em uma panela bem quente.
2. Adicione o louro e o sal e cozinhe até que o tomate se desmanche.
3. Acrescente as ervas aromáticas e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Bata no liquidificador e peneire muito bem para retirar todas as sementes.
5. Volte ao fogo e acrescente a manteiga. Cozinhe por mais 1 hora.
6. Acerte o sal e sirva.

MOLHO BOLONHESA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Molho de tomate	500 g
Bacon	50 g
Carne moída (patinho)	400 g
Cebola em cubos	100 g
Cenoura em cubos	50 g
Salsão em cubos	15 g
Alho	5 g
Vinho tinto seco	150 ml
Manjericão	¼ maço
Sal	5 g

Modo de preparo

1. Em uma panela fria, coloque o bacon em cubos e leve ao fogo baixo para soltar toda a gordura.
2. Retire o bacon e todo o excesso de gordura, reserve o bacon crocante.
3. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho, a cenoura e o salsão.
4. Adicione a carne moída e cozinhe em fogo médio/baixo.
5. Retorne o bacon à panela e adicione o vinho. Deixe evaporar o teor alcoólico. Corrija o sal.
6. Acrescente o molho de tomate e cozinhe por mais 10 minutos.
7. Finalize o molho com folhas de manjericão. Sirva.

MOLHO BECHAMEL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Leite	1 ℓ
Manteiga	30 g
Farinha de trigo	30 g
Cebola	100 g
Cravo	2 unidades
Folha de louro	1 unidade

Modo de preparo

1. Aromatize o leite, fervendo-o com a cebola piquée. Coe em uma peneira e reserve.
2. Em uma panela, aqueça a manteiga até derreter e adicione a farinha de trigo, misturando até ficar homogênea.
3. Retire do fogo, acrescente o leite aromatizado aos poucos, misturando até a diluição por completo.
4. Retorne a mistura ao fogo e cozinhe em fogo médio/baixo até atingir o ponto napê.

MOLHO QUATRO QUEIJOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Gorgonzola	50 g
Parmesão ralado	50 g
Provolone	50 g
Requeijão cremoso	50 g
Para o bechamel	
Leite	1 ℓ
Manteiga	30 g
Farinha de trigo	30 g
Cebola	100 g
Cravo	2 unidades
Folha de louro	1 unidade

Modo de preparo

1. Aromatize o leite, fervendo-o com a cebola piquée. Coe em uma peneira e reserve.
2. Em uma panela, aqueça a manteiga até derreter e adicione a farinha de trigo, misturando até ficar homogênea.
3. Retire do fogo, acrescente o leite aromatizado aos poucos, misturando até a diluição por completo.
4. Retorne a mistura ao fogo e cozinhe em fogo médio/baixo até atingir o ponto napê.
5. Adicione os quatro queijos em pedaços pequenos ou ralados e continue o cozimento até derreter e homogeneizar.

MOLHO ALFREDO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Creme de leite	200 g
Parmesão ralado	60 g
Manteiga em cubos	50 g
Sal	5 g

Modo de preparo

1. Coloque o creme de leite em uma frigideira e leve ao fogo baixo por 3 minutos.
2. Acrescente, aos poucos, e sem parar de mexer, o queijo parmesão.
3. Coloque a manteiga em cubos e mexa até incorporar e ajuste o sal.

MOLHO DE TOMATE FRESCO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Tomate maduro	500 g
Folha de louro	1 unidade
Orégano fresco	½ maço
Manjericão fresco	½ maço
Azeite extravirgem	50 ml
Sal	5 g

Modo de preparo

1. Passe os tomates no ralador (ralo grosso) separando a polpa; descarte a pele.
2. Junte os aromáticos e o azeite e misture bem.
3. Leve ao fogo em uma caçarola funda e cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
4. Sirva o mais fresco possível.

RAGU DE CORDEIRO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Paletas de cordeiro	1,200 kg
Vinho tinto seco	300 ml
Alho	10 g
Cebola	100 g
Sal	10 g
Tomilho	1 g
Alecrim	1 g
Orégano	1 g
Folha de louro	3 unidades
Tomate pelado	300 g

Modo de preparo

1. Tempere as paletas com vinho, sal e pimenta. Deixe marinar em geladeira por 24 horas.
2. Asse em forno preaquecido a 180 °C coberto com papel-alumínio por 3 a 4 horas.
3. Deixe amornar e desosse toda a paleta.
4. Em uma panela, refogue o alho e a cebola e acrescente o tomate.
5. Refogue por 5 minutos.
6. Acrescente a carne e as ervas amarradas com barbante e acerte o sal.
7. Deixe cozinhar até secar um pouco (deve ficar úmido).

RAGU DE RABADA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Rabo bovino cortado nas juntas	2 kg
Água	1 ℓ
Vinho tinto seco	300 ml
Alho	10 g
Cebola	100 g
Sal	10 g
Tomilho	1 g
Alecrim	1 g
Orégano	1 g
Folhas de louro	3 unidades
Tomate pelado	300 g

Modo de preparo

1. Tempere o rabo com vinho, sal e pimenta. Deixe marinar em geladeira por 24 horas.
2. Em uma panela de pressão, sele o rabo e complete com a água. Tampe a panela; quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 40 minutos.
3. Desligue o fogo e deixe perder a pressão naturalmente. Abra a panela e verifique se a carne está soltando do osso.
4. Deixe amornar e desosse todo o rabo.
5. Em uma panela, refogue o alho e a cebola, acrescente o tomate.
6. Refogue por 5 minutos e acrescente a carne e as ervas amarradas com barbante. Acerte o sal.
7. Deixe cozinhar até secar um pouco (deve ficar úmido).



2. MASSAS

MASSA BÁSICA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovo inteiro	4 unidades
Sal	3 g
Azeite extravirgem	10 ml

Modo de preparo

1. Misture a farinha com a semolina e peneire-as em um recipiente, abrindo um buraco no centro.
2. Quebre os ovos em um recipiente separado, a fim de garantir a sua qualidade, e coloque-os no centro da farinha.
3. Acrescente o sal e o azeite; misture todos os ingredientes.
4. Amasse, sem sovar, até obter uma massa homogênea.
5. Se a massa estiver muito seca, umedeça as mãos com água e vá dando o ponto até corrigir a textura.
6. Coloque em um saco plástico, ou filme plástico, e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.
7. Abra a massa no cilindro até obter uma lâmina básica de lasanha.
8. A espessura da massa varia de acordo com o formato desejado.

MASSA DE AÇAFRÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovo inteiro	4 unidades
Sal	3 g
Azeite extravirgem	10 ml
Açafrão	2 g

Modo de preparo

1. Misture a farinha com a semolina e o açafrão. Após, peneire em um recipiente e abra um buraco no centro.
2. Quebre os ovos em um recipiente separado a fim de garantir a sua qualidade e coloque-os no centro da farinha.
3. Acrescente o sal e o azeite; misture todos os ingredientes.
4. Amasse, sem sovar, até obter uma massa homogênea.
5. Se a massa estiver muito seca, umedeça as mãos com água e vá dando o ponto até corrigir a textura.
6. Coloque em um saco plástico, ou filme plástico, e deixe descansar por, pelo menos, 20 minutos.
7. Abra a massa no cilindro até obter uma lâmina básica de lasanha.
8. A espessura da massa varia de acordo com o formato desejado.

MASSA DE ESPINAFRE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	110 g
Ovo inteiro	4 unidades
Espinafre em pó	20 g ou ½ maço de espinafre fresco, branqueado e espremido
Azeite extravirgem	10 ml
Sal	3 g

Modo de preparo

1. Misture a farinha com a semolina e o espinafre; peneire em um recipiente e abra um buraco no centro.
2. Quebre os ovos em um recipiente separado a fim de garantir a sua qualidade e coloque-os no centro da farinha.
3. Acrescente o sal e o azeite; misture todos os ingredientes.
4. Amasse, sem sovar, até obter uma massa homogênea.
5. Se a massa estiver muito seca, umedeça as mãos com água e vá dando o ponto até corrigir a textura.
6. Coloque em um saco plástico, ou filme plástico, e deixe descansar por, pelo menos, 20 minutos.
7. Abra a massa no cilindro até obter uma lâmina básica de lasanha.
8. A espessura da massa varia de acordo com o formato desejado.

MASSA DE CACAU

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	230 g
Semolina de grano duro	100 g
Ovo inteiro	4 unidades
Cacau em pó	60 g
Azeite extravirgem	10 ml
Sal	3 g

Modo de preparo

1. Misture a farinha com a semolina e o cacau; peneire em um recipiente e abra um buraco no centro.
2. Quebre os ovos em um recipiente separado a fim de garantir a sua qualidade e coloque-os no centro da farinha.
3. Acrescente o sal e o azeite; misture todos os ingredientes.
4. Amasse, sem sovar, até obter uma massa homogênea.
5. Se a massa estiver muito seca, umedeça as mãos com água e vá dando o ponto até corrigir a textura.
6. Coloque em um saco plástico, ou filme plástico, e deixe descansar por, pelo menos, 20 minutos.
7. Abra a massa no cilindro até obter uma lâmina básica de lasanha.
8. A espessura da massa varia de acordo com o formato desejado.

MASSA DE TOMATE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovo inteiro	1 unidade
Extrato de tomate	100 g
Azeite extravirgem	10 ml
Sal	3 g

Modo de preparo

1. Misture a farinha com a semolina; peneire em um recipiente e abra um buraco no centro.
2. Quebre o ovo em um recipiente separado a fim de garantir a sua qualidade e adicione o extrato de tomate.
3. Coloque o ovo com o extrato de tomate no centro da farinha.
4. Acrescente o sal e o azeite; misture todos os ingredientes.
5. Amasse, sem sovar, até obter uma massa homogênea.
6. Se a massa estiver muito seca, umedeça as mãos com água e vá dando o ponto até corrigir a textura.
7. Coloque em um saco plástico, ou filme plástico, e deixe descansar por, pelo menos, 20 minutos.
8. Abra a massa no cilindro até obter uma lâmina básica de lasanha.
9. A espessura da massa varia de acordo com o formato desejado.



3. NHOQUES

NHOQUE DE BATATA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata asterix	1 kg
Farinha de trigo	100 g
Gemas	2 unidades
Parmesão	100 g
Noz-moscada	5 g

Modo de preparo

1. Cozinhe a batata. Amasse-a e espere esfriar.
2. Adicione as gemas, a farinha, o parmesão, o sal e a noz-moscada.
3. Trabalhe a massa delicadamente até ficar lisa.
4. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em formato cilíndrico.
5. Corte em pedaços de aproximadamente 2 cm e cozinhe em água fervente até levantarem para a superfície.

NHOQUE DE SEMOLINA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Leite integral	1,2 l
Semolina	300 g
Parmesão	100 g
Gemas	3 unidades
Noz-moscada	5 g
Sal	5 g

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture as gemas com a noz-moscada e a metade do parmesão; reserve.
2. Em uma panela, aqueça o leite com uma pitada de sal e adicione a semolina aos poucos, mexendo sempre.
3. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos, retire do fogo, adicione a mistura de gemas e mexa até obter uma massa homogênea.
4. Despeje sobre uma travessa, deixe esfriar e corte os nhoques de semolina no formato desejado.

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mandioquinha	1 kg
Farinha de trigo	150 g
Gema	1 unidades
Parmesão	100 g
Noz-moscada	5 g
Sal	5 g

Modo de preparo

1. Coloque a mandioquinha em uma fôrma e leve ao forno a 180 °C por 10 minutos ou até que esteja macia.
2. Quando em ponto de purê, esmague e espere esfriar.
3. Adicione a gema, a farinha, o parmesão, o sal e a noz-moscada.
4. Trabalhe a massa delicadamente até ficar lisa.
5. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em formato cilíndrico.
6. Corte em pedaços de aproximadamente 2 cm e cozinhe em água fervente até levantarem para a superfície.

NHOQUE DE ABÓBORA CABOTIÃ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Abóbora cabotiã	1 kg
Farinha de trigo	150 g
Parmesão	100 g
Noz-moscada	5 g
Sal	5 g

Modo de preparo

1. Corte a cabotiã ao meio e salpique sal.
2. Embrulhe com papel-alumínio e leve ao forno a 180 °C por 18 minutos ou até que esteja macia.
3. Quando em ponto de purê, amasse-a e espere esfriar.
4. Adicione a farinha, o parmesão e a noz-moscada.
5. Trabalhe a massa delicadamente até ficar lisa.
6. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em formato cilíndrico.
7. Corte em pedaços de aproximadamente 2 cm e cozinhe em água fervente até levantarem para a superfície.



4. RECHEIOS

RECHEIO DE ESPINAFRE E RICOTA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Espinafre fresco	200 g
Pinoli	20 g
Cebola picada	15 g
Alho picado	2 g
Azeite de oliva	10 ml
Sal	2 g
Noz-moscada	1 g
Ricota fresca	10 g
Parmesão ralado	15 g
Gema	1 unidade

Modo de preparo

1. Esfolhe o espinafre, branqueie e pique. Reserve.
2. Em uma panela aquecida refogue a cebola e o alho no azeite.
3. Acrescente o pinoli e o espinafre e refogue por alguns minutos.
4. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Retire do fogo e deixe esfriar.
5. Passe a ricota pela peneira e acrescente o espinafre salteado, o queijo parmesão e a gema.
6. Coloque o recheio em um saco de confeitar e recheie a massa, fazendo o formato desejado.

RECHEIO DE CASTANHA-DE-CAJU E RICOTA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Castanha-de-caju sem sal	100 g
Cream cheese	70 g
Ricota fresca	200 g
Azeite de oliva	10 ml
Sal	2 g
Noz-moscada	1 g

Modo de preparo

1. Corte a castanha-de-caju em pedaços menores e reserve.
2. Passe a ricota por uma peneira e junte todos os ingredientes, com exceção da castanha.
3. Coloque o queijo em um saco de confeitar e recheie a massa.
4. Finalize com a castanha-de-caju, fazendo o formato desejado.



5. LASANHAS

LASANHA DE PRESUNTO E QUEIJO AO SUGO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Massa fresca	400 g
Presunto fatiado	300 g
Mozarela fatiada	300 g
Parmesão ralado	100 g
Molho de tomate pelado	500 g
Molho bechamel	300 g

Modo de preparo

1. Em uma travessa, coloque um pouco do molho de tomate e espalhe pela superfície.
2. Coloque uma camada de massa, de presunto, de queijo e o molho bechamel.
3. Coloque mais uma camada de massa, de presunto, de queijo e o molho de tomate.
4. Repita o processo até finalizar os ingredientes.
5. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos, coberto com papel-alumínio.
6. Retire o papel-alumínio e polvilhe com queijo parmesão ralado. Retorne a lasanha ao forno para gratinar.
7. Desligue e espere cerca de 10 minutos para servir.

Dica: monte a lasanha no dia anterior; assim facilitará na hora de cortar e servir.

LASANHA DE QUEIJO COM COGUMELOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Funghi secchi	50 g
Creme de leite fresco	500 ml
Molho bechamel	500 g
Mozarela fatiada	400 g
Massa fresca	400 g
Parmesão ralado	100 g
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Hidrate o funghi com água por 10 minutos; pique-o quando amolecer.
2. Lave o funghi, coloque-o em uma panela com o bechamel e leve ao fogo.
3. Deixe ferver e abaixe, mantenha em fogo baixo por 5 minutos.
4. Tempere com sal a gosto.
5. Em uma travessa, coloque um pouco do molho e espalhe pela superfície.
6. Coloque uma camada de massa, o queijo e o creme de leite fresco.
7. Coloque mais uma camada de massa, queijo e molho bechamel.
8. Repita o processo até terminar.
9. Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos, coberto com papel-alumínio.
10. Retire o papel-alumínio e polvilhe queijo parmesão ralado. Retorne a lasanha ao forno para gratinar.
11. Desligue e espere cerca de 10 minutos para servir.

Dica: monte a lasanha no dia anterior; assim facilitará na hora de cortar e servir.



6. TABELAS DE CONVERSÃO

COZINHA ITALIANA – MASSAS E MOLHOS

Chocolate ou cacau em pó	
90 g	1 xícara de chá
45 g	½ xícara de chá
30 g	⅓ de xícara de chá
20 g	¼ de xícara de chá
6 g	1 colher de sopa

Farinha de trigo	
120 g	1 xícara de chá
60 g	½ xícara de chá
40 g	⅓ de xícara de chá
30 g	¼ de xícara de chá
7,5 g	1 colher de sopa

Açúcar	
180 g	1 xícara de chá
90 g	½ xícara de chá
60 g	⅓ de xícara de chá
45 g	¼ de xícara de chá
12 g	1 colher de sopa

Manteiga ou margarina	
200 g	1 xícara de chá
100 g	½ xícara de chá
65 g	⅓ de xícara de chá
50 g	¼ de xícara de chá
20 g	1 colher de sopa

Líquidos (leite, água, óleo, café, etc.)	
240 ml	1 xícara de chá
120 ml	½ xícara de chá
80 ml	⅓ de xícara de chá
60 ml	¼ de xícara de chá
15 ml	1 colher de sopa
5 ml	1 colher de chá

Amido de milho	
100 g	1 xícara de chá
50 g	½ xícara de chá
30 g	⅓ de xícara de chá
25 g	¼ de xícara de chá
10 g	1 colher de sopa

Leite em pó	
100 g	1 xícara de chá
50 g	½ xícara de chá
35 g	⅓ de xícara de chá
25 g	¼ de xícara de chá
15 g	1 colher de sopa

Temperatura do forno em graus Celsius (°C)	
Acima de 220	Bem quente
200 – 220	Quente
170 – 190	Moderado
160	Baixo
140 – 150	Bem baixo
110 – 120	Frio

COZINHA ITALIANA – MASSAS E MOLHOS

Tabela de conversão de fermentos	
Fermento fresco	Unidade
15 g	1 tablete pequeno
30 g	2 tabletes pequenos
60 g	4 tabletes pequenos
Fermento instantâneo	Unidade
5 g	½ colher de sopa ou ½ sachê
10 g	1 colher de sopa ou 1 sachê
20 g	2 colheres de sopa ou 2 sachês
Fermento seco	Unidade
5 g	½ colher de sopa
10 g	1 colher de sopa
20 g	2 colheres de sopa

Ovos – peso aproximado			
Tamanho	Peso	Gema	Clara
Extra	60 g	25 g	35 g
Grande	50 g	20 g	30 g
Médio	40 g	15 g	25 g
Pequeno	30 g	10 g	20 g

Abreviaturas-padrão	
mℓ	mililitro
ℓ	litro
g	grama
kg	quilograma
un	unidade
cls	colher de sopa
clc	colher de chá

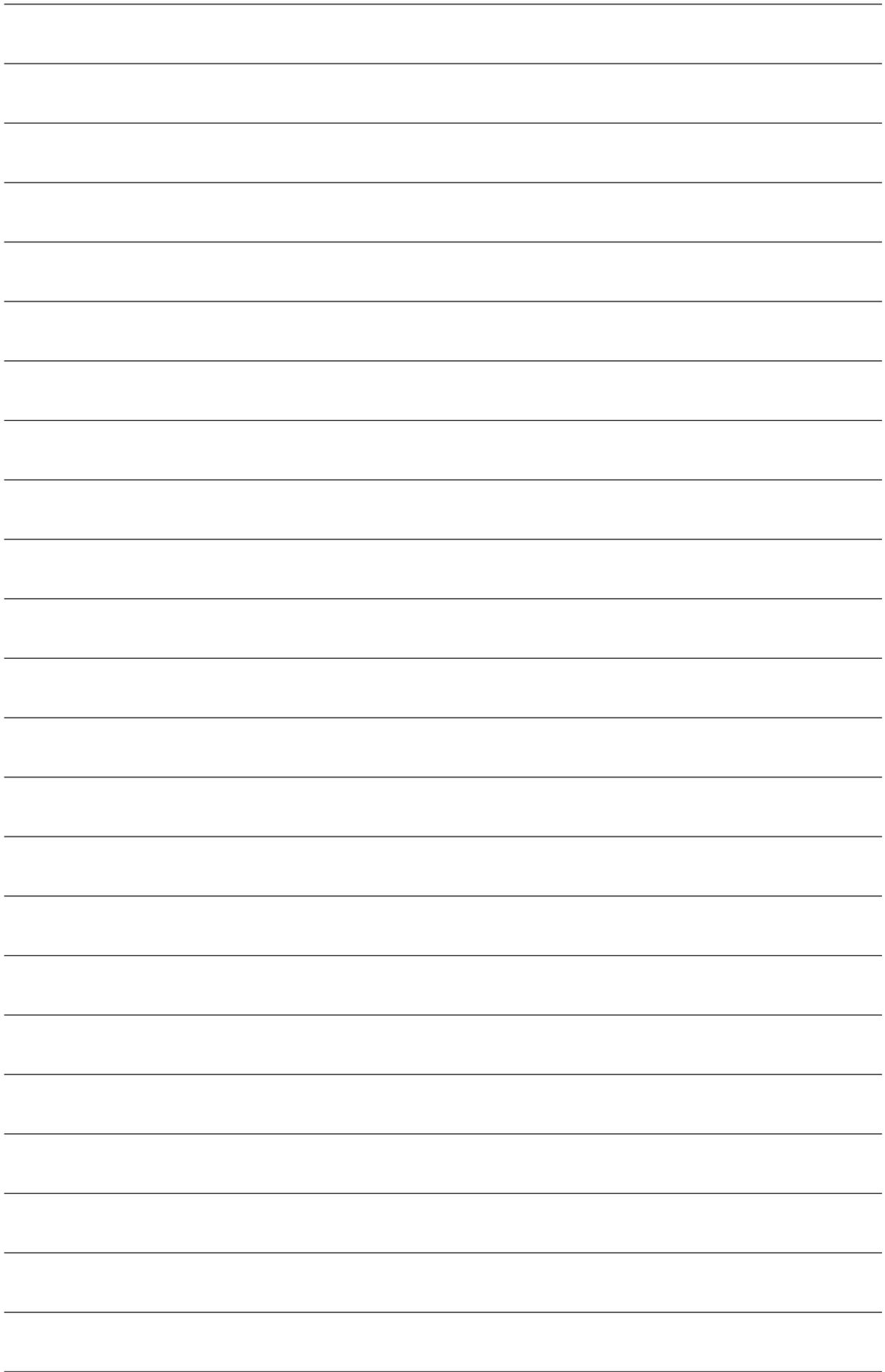
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOCCATO, André. **Massas gourmet**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2015.

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef profissional**. 4. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2012.

MANGOLINI, Lia. **Enciclopédia da culinária italiana**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2015.

ULLMANN, H. F. **O livro essencial das massas**. 1. ed. Sydney: Murdoch Books, 2007.



Fonte Família Helvetica Neue
Papel Offset 115 g/m²
Acabamento em espiral wire-o

