

Cozinha Italiana

DISCIPLINA



CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM GASTRONOMIA

Ficha Catalográfica

DIS
2014

Disciplina: cozinha italiana / Organizado por Maria Aparecida
Teixeira Lamounier – Belo Horizonte : Faculdade Promove,
2014.
30f.

1. Cozinha italiana. 2. Plano de ensino. 3. Receitas
I. Título.

CDU: 37.016:641

Sumário

AULA PRÁTICA I

Fettutine ao Molho Napolitano	08
Salada Caprese.....	09
Recheio de Tomate Seco com Rúcula	10
Panzerotti (Crepe Sofisticado)	11

AULA PRÁTICA II

Almôndegas	12
Molho 4 Queijo.....	13
Molho de Abóbora Moranga	14
Saltimboca Alla Romana	15
Risoto de Açafrão	16
Molho Pesto	17
Molho de Tomate Pomodoro	18
Molho Cremoso de Shitake	19
Molho Bolonhesa.....	20
Molho Bechamel	21

AULA PRÁTICA III

Ossobuco	22
Nhoque	23
Massa Básica para Macarrão	24
Massa Básica para Macarrão com Espinafre	25

AULA PRÁTICA IV

Rondele de Gorgonzola e Damasco	26
Ravióli de Camarão	27
Lasagna de Bacalhau	28
Capeletti de Frango com Castanha de Caju	29
Canelone de carne de sol com requeijão ao molho de moranga	30

Disciplina de Cozinha Italiana

PLANO DE ENSINO						
DISCIPLINA	Cozinha Italiana					
PROFESSOR	Maria Aparecida Teixeira Lamounier					
CARGA HORÁRIA						
Semestral	Semanal	Teórica	Prática	Período	Ano / Semestre	Turno (s)
80	04	20	60	3º		
EMENTA						
Estudo da gastronomia italiana regional e suas tendências atuais e mundiais, fornecendo subsídios para que o aluno compreenda conceitos de gastronomia italiana dentro dos aspectos da cozinha profissional.						
OBJETIVOS						
1. Adquirir noções e aplicações práticas da cozinha Italiana. Montagem e produção de pratos. Utilização de equipamentos e etapas de pré-preparo, produção e preparação de serviço. Prática de métodos de confecção e manuseio de diversos pratos.						

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO		
Unidade	Sub unidade	Carga horária
Cozinha Italiana	História, Cultura e Influências Características	4 h/a
Entradas Frias	Ingredientes	2 h/a
Entradas Quentes	Ingredientes	2 h/a
Molhos e carnes	Ingredientes	2 h/a
Massas longas e curtas	Ingredientes	2 h/a
Massas recheadas	Ingredientes	2 h/a
A toscana	Cultura Gastronômica Ingredientes	2 h/a
Risotos	Ingredientes	2 h/a
Sobremesas	Ingredientes	2 h/a

Aulas Práticas

Entradas Frias e quentes	Fichas técnicas I	12h/a
Molhos , carnes e risotos	Fichas técnicas II	8h/a
Massas longas e curtas	Fichas técnicas III	12h/a
Massas recheadas	Fichas técnicas IV	12h/a
A Toscana	Fichas técnicas V	8h/a
Sobremesas	Fichas técnicas VI	8h/a

ESTRUTURA DE APOIO

Quadro, Projetor Multimídia, Cozinha didática, Material Impresso, Auditório e outros que se fizerem necessários ao alcance dos objetivos.

METODOLOGIA

Aulas Expositivas, Estudos de Textos, Discussões em Grupos, Exercícios.

VERIFICAÇÃO DE APRENDIZAGEM

PONTOS	TIPO
15	VA1 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
25	VA2 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
35	VA3 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
25	OAT - Outras Atividades: a critério do professor

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA

IENGO, Arturo. **Cozinha Italiana 100 receitas incríveis da fabulosa culinária napolitana**. São Paulo: Marco Zero, 2014.

OLIVER, Jamie. **O chef sem mistérios**. São Paulo, SP: Globo, 2012. 247 p.

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. **Le cordon bleu**: todas as técnicas culinárias. São Paulo: Marco Zero, 2013.

COMPLEMENTAR

ACADEMIA BARILLA. **Massas** - 50 das melhores receitas. São Paulo: Manole, 2013.

HAZAN, Marcella; KRETSCHMANN, Karin ; CAMARGO, Jefferson Luiz. **Fundamentos da cozinha italiana clássica**. São Paulo Martins Fontes 2013.

HINTZE, Helio. **Guia de turismo**: formação e perfil profissional. São Paulo: Roca, 2007. 146p. 3 Exemplar(es).

LUZZATTO, Darcy Loss. **Culinária da imigração italiana**: as comidas e suas histórias. 2. ed. Porto Alegre: Dora Luzzatto, 2005. 160p. 1 Exemplar(es).

SEBESS, Mariana. **Técnicas de cozinha profissional**. Trad. Helena Londres. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012

OBSERVAÇÕES

Programa de Curso aprovado pela Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia.

Aprovado em ____/____/____

Jackson Cruz Cabral

Coordenador do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Fettutine ao Molho Napolitano

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA I – ENTRADAS FRIAS E QUENTES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Fettutine	1	kg	Cozinhar al dente
Bacon	400	g	Cortar em jardineira
Azeite	50	ml	
Tomates maduros	500	g	Sem pele e sem semente Cortar em jardineira
Alho	50	g	Repicar
Cebola	100	g	Repicar
Berinjela	200	g	Cortar em jardineira e branquear
Alecrim fresco	q.s		
Tomilho fresco	q.s		
Manjeriço fresco	q.s		
Abobrinha	200	g	Cortar em jardineira e branquear
Molho de tomate	1	l	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora
Pimenta calabresa	3	g	
Sal	10	g	
Azeitonas azapa	200	g	

MODO DE PREPARO:

1º Aquecer o azeite, dourar o bacon, acrescentar o alho, a cebola e os tomates. Deixar murchar.

2º Adicionar o molho de tomate, a abobrinha, a berinjela e a azeitona azapa.

3º Corrigir o tempero com sal, pimenta do reino e pimenta calabresa.

4º Finalizar com as ervas frescas.

Salada Caprese

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Saladas

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA I – ENTRADAS FRIAS E QUENTES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Tomate caqui maduros	1	kg	Cortar em rodela
Muçarela de búfala	500	g	Cortar em rodela
Molho pesto - ficha nº 54	300	ml	
Manjeriço fresco	q.s		Folhas inteiras

MODO DE PREPARO:

1º Intercalar a muçarela e as rodela de tomate, em uma travessa redonda rasa.

2º Regar a salada com o molho pesto.

3º Finalizar com as folhas de manjeriço.

Recheio de Tomate Seco com Rúcula

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 minutos

CATEGORIA: Recheio para massas

RENDIMENTO: 1 kilo

AULA PRÁTICA I – ENTRADAS FRIAS E QUENTES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Tomate seco	½	kg	
Rúcula	1	maço	
Requeijão culinário	400	g	
Sal	10	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora
Orégano	q.s	kg	

MODO DE PREPARO:

1ºRepicar o tomate seco e a rúcula.

2ºAcrescentar o requeijão culinário.

3ºTemperar com sal, pimenta do reino e orégano.

Panzerotti (Crepe Sofisticado)

CATEGORIA: Massa base para crepes e panquecas

RENDIMENTO: 20 discos médios

AULA PRÁTICA I – ENTRADAS FRIAS E QUENTES

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Leite	1	l	
Ovo	5	un	
Farinha de trigo	400	g	
Salsa fresca	q.s		Repicar
Manteiga	50	g	Derretida
sal	10	g	

MODO DE PREPARO:

1º Preparar a massa com ovos, farinha, sal e leite.

2º Acrescentar a salsa repicada.

3º Deixar descansar por 30 minutos.

4º Fritar em frigideira antiaderente, untada com um pouco de manteiga derretida.

5º Colocar recheio em 1 quarto da panqueca e dobrar como um leque.

Almôndegas

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Patinho	1,5	kg	Moído
Ovo	1	un	
Aveia ou farinha de rosca	80	g	
Alho	10	g	Repicar
Sal	10	g	
Creme de cebola	1	pacote	
Óleo	3	un	
Molho de tomate - ficha nº 57	1	l	
Salsa fresca	q.s		Repicar

MODO DE PREPARO:

1ºMisturar a carne moída, o ovo, a aveia, o creme de cebola, o alho e o sal, amassando bem.

2ºEm seguida modelar as almôndegas

3ºFrite em óleo quente, escorrer e depois cozinhar molho de tomate

4ºFinalizar com salsa fresca.

Molho 4 Queijos

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Molhos derivados

RENDIMENTO: 2 litros

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Molho bechamel	1	l	
Requeijão cremoso	200	g	
Provolone	100	g	Ralar mais grosso
Gorgonzola	250	g	Amassar com garfo
Parmesão	100	g	Ralar fino
Cebola	100	g	Repicar
Vinho branco seco	200	ml	
Creme de leite fresco	500	ml	
Pimenta do reino branca em grãos	5	g	Moer na hora
Sal	10	g	

MODO DE PREPARO:

1ºAquecer a manteiga e acrescentar a cebola. Deixar murchar e acrescentar o vinho branco seco.

2ºAcrescentar o requeijão cremoso, gorgonzola, bechamel e creme de leite fresco.

3ºDeixar ferver até derreter os queijos.

4ºAcrescentar o provolone e o parmesão.

5ºCorrigir tempero com sal e pimenta do reino branca.

Molho de Abóbora Moranga

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Molhos derivados

RENDIMENTO: 1,5 litros

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Molho bechamel	1	l	
Creme de leite fresco	200	ml	
Manteiga sem sal	30	g	
Cebola	30	g	Repicar
Abóbora moranga	250	g	Ralar c/ casca
Sal	10	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora

MODO DE PREPARO:

1ºDourar o bacon no óleo. Escorrer o excesso de gordura.

2ºRefogar a cebola e o alho e deixar dourar.

3ºAcrescentar a carne moída e mexer até que ela fique dourada.

4ºAcrescentar o molho de tomate e cozinhar em fogo brando.

5ºTemperar com sal e pimenta do reino. Finalizar com a salsa repicada.

Saltimboca Alla Romana

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Filé mignon limpo	2	kg	Cortar em escalopes
Presunto cru	300	g	
Sálvia	1	maço	
Palito	1	caixa	
Óleo	q.s		
Sal	10	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora

MODO DE PREPARO:

1ºTemperar os escalopes com sal e pimenta do reino

2ºColocar um pedaço de presunto, uma folha de sálvia e prender com o palito.

3ºAquecer bem o óleo em uma panela de fundo grosso e grelhar as saltimbocas.

Risoto de Açafrão

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Acompanhamento ou principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA II – MOLHOS, CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Arroz arbóreo	500	kg	Aquecido
Fundo de legumes - ficha nº 65	1	g	
Azeite	100	g	
Manteiga sem sal	100	g	Repicar
Cebola	100	g	Repicar
Alho	30	maço	Ralar fino
Queijo parmesão	300	l	Moer na hora
Pimenta do reino em grãos	5	g	Aquecido
Açafrão da terra	10	g	
Vinho branco seco	180	ml	
Sal	10	g	

MODO DE PREPARO:

1º Aquecer o azeite e acrescentar a cebola e alho. Deixar murchar, sem dourar muito.

2º Colocar o açafrão da terra.

3º Colocar o arroz arbóreo e deixar fritar um pouco.

4º Acrescentar o vinho branco seco. Deixar evaporar.

5º Colocar o fundo de legumes de 2 em 2 conchas, e deixar cozinhar até atingir o ponto desejado.

6º Acrescentar a manteiga, misturar, apagar o fogo e tampar por alguns instantes.

7º Acrescentar o queijo parmesão e corrigir o tempero com pimenta do reino e sal.

Molho Pesto

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 minutos

CATEGORIA: Molhos

RENDIMENTO: 500ml

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Azeite extra-virgem	500	ml	
Queijo parmesão	50	g	Ralar fino
Nozes sem cascas	50	g	
Alho	10	g	
Manjeriço	1	maço	
Sal	5	g	

MODO DE PREPARO:

1ºProcessar os ingredientes até obter uma pasta homogênea, sendo o azeite colocado em fio.

DICAS DO CHEF

- O manjeriço e o alho deverão ser lavados e sanitizados em solução clorada, por no máximo 15', sendo enxaguados em seguida.
- Se quiser pode deixar o queijo parmesão sem processar e acrescentar ao final.
- O molho pode ser feito em um almofariz (pilão) ao invés de ser processado, desta forma fica mais encorpado e mais verde.
- Outra opção para que o molho não fique escuro é dar o choque térmico nas folhas de manjeriço antes de usar - colocar na água fervendo, passar para a água gelada, escorrer e apertar para tirar toda a água.

Molho de Tomate Pomodoro

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Molhos

RENDIMENTO: 2 litros

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Tomates maduros - Andréia ou paulista	3	kg	Sem pele e sem sementes. Cortar em jardineira.
Cebola	100	g	Repicar
Alho	50	g	Repicar
Extrato de tomate	350	g	
Sal	10	g	
Pimenta do reino branca em grãos	5	g	Moer na hora
Orégano	q.s		
Cenoura	100	g	Ralar fino
Azeite	50	ml	Sem pele e sem sementes. Cortar em jardineira.
	3	kg	

MODO DE PREPARO:

1ºAquecer o azeite e refogar o alho, cebola e tomates. Deixar murchar

2ºAcrescentar o extrato de tomate e o fundo de tomates.

3ºCozinhar em fogo baixo, escumando a espuma que se formar na superfície.

4ºCaso seja necessário corrigir acidez com a cenoura.

5ºTemperar com sal, pimenta do reino e orégano.

DICAS DO CHEF

- Os legumes deverão ser lavados e sanitizados em solução clorada, por no máximo 15', sendo enxaguados em seguida.
- Para o fundo de tomates, cozinhar as aparas que forem retiradas do tomate, acrescentando água, louro, cebola, alho, talos de salsinha e depois coar.
- Se for usar o molho para outra preparação - molho derivado, deixar para acrescentar os temperos depois.

Molho Cremoso de Shitake

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 minutos

CATEGORIA: Molhos derivados

RENDIMENTO: 1 litro

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Molho bechamel fino	1	l	
Cogumelo shitake	2	bandejas	Lavar sem sanitizar
Creme de leite fresco	100	ml	
Manteiga	40	ml	
Alho	30	g	Repicar
Vinho branco seco	50	ml	
Cebola	50	g	Repicar
Sal	10	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora

MODO DE PREPARO:

1ºRefogar a cebola na manteiga.

2ºAcrescentar o shitake e o vinho branco e saltear.

3ºBater o shitake com o creme de leite fresco, no liquidificador.

4ºColocar em uma panela, acrescentar o molho bechamel e deixar ferver até encorpar.

5ºCorrigir o tempero com sal e pimenta do reino.

DICAS DO CHEF

•Os legumes deverão ser lavados e sanitizados em solução clorada, por no máximo 15', sendo enxaguados em seguida.

Molho Bolonhesa

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 minutos

CATEGORIA: Molhos

RENDIMENTO: 2,5 litros

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Cebola	500	ml	
Alho	50	g	Ralar fino
Óleo	50	g	
Carne moída	10	g	
Molho de tomate	1	maço	
Bacon	5	g	
Sal			
Pimenta do reino branca em grãos			
Salsa fresca			

MODO DE PREPARO:

1ºDourar o bacon no óleo. Escorrer o excesso de gordura.

2ºRefogar a cebola e o alho e deixar dourar.

3ºAcrescentar a carne moída e mexer até que ela fique dourada.

4ºAcrescentar o molho de tomate e cozinhar em fogo brando.

5ºTemperar com sal e pimenta do reino. Finalizar com a salsa repicada.

DICAS DO CHEF

- Os legumes deverão ser lavados e sanitizados em solução clorada, por no máximo 15', sendo enxaguados em seguida.
- Caso queira dar um sabor especial ao molho, acrescentar um cálice de vinho tinto seco e orégano a gosto.

Molho Bechamel

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 minutos

CATEGORIA: Molhos básicos

RENDIMENTO: 1 litro

AULA PRÁTICA II –MOLHOS ,CARNES E RISOTOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Leite	1	l	
Manteiga sem sal	40	g	
Farinha de trigo	40	g	
Cebola	100	g	
Louro	5	g	
Noz moscada inteira	5	g	Ralar na hora
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora
Cravo da india	5	g	
Sal	10	g	

MODO DE PREPARO:

1ºFerver o leite com a cebola piquet.

2ºDerreter a manteiga e acrescentar a farinha. Mexer por 2 minutos, até sentir cheiro de pipoca. Desligar o fogo.

3ºCom o fogo desligado, acrescentar o leite aos poucos, de concha em concha, mexendo vigorosamente até envolver totalmente a mistura de farinha e manteiga com o leite.

4ºLigar o fogo e cozinhar em fogo lento.

5ºTemperar com sal, pimenta do reino e noz moscada.

DICAS DO CHEF

- As cebolas deverão ser lavadas e sanitizadas em solução clorada, por no máximo 15', sendo enxaguadas em seguida.
- Cebola piquet – cebola descascada, partida ao meio no sentido do comprimento, com folhas de louro presas pelos cravos.
- Tão logo o molho esteja pronto, colocar papel filme ou manteiga derretida sobre a sua superfície, evitando-se, desta forma, a formação de crosta.
- Se for usar o molho para outra preparação - molho derivado, deixar para acrescentar os temperos depois.

Ossobuco

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA III – MASSAS LONGAS E CURTAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Ossobuco - canela do boi com a carne	3	kg	Cortados em pedaços de 2 cm. de espessura.
Cenoura	200	g	Cortar em brunoise
Salsão - 2 talos	100	g	Cortar em brunoise
Cebola	200	g	Repicar
Alho	100	g	Repicar
Salsa fresca	1	maço	Repicar
Fundo de legumes - ficha nº 65	2	l	Aquecido
Limão Taiti	200	g	Retirar cascas finas
Limão Siciliano	200	g	Retirar cascas finas
Azeite	100	ml	
Sal	20	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora
Molho de tomate -	500	ml	
Vinho tinto seco	750	ml	
Farinha de trigo	100	g	

MODO DE PREPARO:

1ºMarinar o ossobuco com vinho tinto, cenoura, salsão, cebola, alho e salsa, por no mínimo 4 horas.

2ºAquecer o azeite e refogar a marinada coada, deixando o caldo reservado. Temperar com sal e pimenta.

3ºPassar os pedaços de ossobuco na farinha de trigo, retirando o excesso.

4ºDourar em azeite quente, temperar com sal e pimenta do reino e transferir para a panela com os legumes.

5ºColocar o molho de tomate e acrescentar o caldo de legumes e o caldo da marinada, aos poucos.

6ºCozinhar em fogo baixo até ficar macio. Pode-se usar a panela de pressão.

DICAS DO CHEF

- A cebola e a salsa deverão ser lavadas e sanitizadas em solução clorada, por no máximo 15', sendo enxaguadas em seguida.
- Servir a carne com o molho e salpicar a “gremolata” (cascas dos limões trituradas e um pouco de salsa repicada), por cima.

Nhoque

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 2,5 kg

AULA PRÁTICA III – MASSAS LONGAS E CURTAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Batata	2	kg	
Ovo	2	un	
Farinha de trigo	500	g	
Sal	10	g	

MODO DE PREPARO:

1ºCozinhar as batatas com casca, em água com sal, descascar e amassar ainda quente. Deixar esfriar.

2ºAcrescentar os ovos, o sal e a farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto.

3ºSalpicar farinha de trigo na bancada.

4ºEnrolar a massa em bastões e cortar no formato desejado.

5ºBranquear em água fervente.

DICAS DO CHEF

- Evite usar as mãos para preparar a massa, pois ela ficará mole e você terá que colocar muita farinha, correndo o risco de endurecer a massa. Use uma colher.
- Para saber se a massa está no ponto, colocar uma vasilha com água para ferver e colocar um pequeno pedaço da massa. Assim que subir à superfície, experimentar para ver a consistência. Se estiver mole, acrescentar mais um pouco de farinha.
- Se for congelar, substituir a batata por mandioca e dar o choque térmico (tirar da água fervente e colocar em água com gelo). Servir com molho bolonhesa, 4 queijos, etc.
- Se quiser, acrescentar à massa 100g de queijo parmesão, 2 colheres de sopa de manteiga e trocar 250g de farinha de trigo por 250g de amido de milho.

Massa Básica para Macarrão

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 1,5 kg

AULA PRÁTICA III – MASSAS LONGAS E CURTAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Farinha de trigo	1	kg	
Ovos	10	un	
Sal	10	g	
Azeite	50	ml	

MODO DE PREPARO:

1º Misturar os ovos com o azeite e o sal.

2º Colocar a farinha de trigo em uma vasilha ou direto na mesa, abrindo um buraco no meio.

3º Acrescentar a mistura de ovos, azeite e sal.

4º Trabalhar a massa, sem sovar, por aproximadamente 30' e deixar descansar por igual tempo.

5º Laminar a massa, usando cilindro.

6º Deixar descansar aproximadamente 40'.

7º Cortar em pedaços de 15x20cm.

Massa Básica para Macarrão com Espinafre

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 minutos

CATEGORIA: Base para massa fresca

RENDIMENTO: 1,5 kg

AULA PRÁTICA III – MASSAS LONGAS E CURTAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Farinha de trigo	1	kg	
Ovos	6	un	
Espinafre	1	maço	Branquear, dar choque térmico e escorrer.
Sal	10	g	
Azeite	50	ml	

MODO DE PREPARO:

1ºProcessar os ovos, com o espinafre, sal e azeite.

2ºColocar a farinha de trigo em uma vasilha ou direto na mesa, abrindo um buraco no meio.

3ºAcrescentar a mistura de ovos batidos com espinafre.

4ºTrabalhar a massa, sem sovar, por aproximadamente 30' e deixar descansar por igual tempo.

5ºLaminar a massa, usando cilindro.

6ºDeixar descansar aproximadamente 40'.

7ºCortar em pedaços de 15x20cm.

DICAS DO CHEF

- Se for usar para lasanha, canelone ou rondele branquear em água fervente por 3 minutos e dar choque térmico em água gelada. Caso opte por massas longas, talharim, espaguete, fettutine e papardele, fazer o corte com faca, após enrolar os pedaços de massa em forma de tubos.
- Se tiver cortador para massas, passar as lâminas diretamente no cortador sem enrolar.

Rondele de Gorgonzola e Damasco

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA IV – MASSAS RECHEADAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Ricota	400	g	Passar na peneira
Gorgonzola	400	g	Amassar com garfo
Damasco	400	g	Cortar em brunoise
Creme de leite fresco	100	ml	
Massa básica	1	kg	Laminada, cortada em retângulos e branqueada
Ricota	400	g	

MODO DE PREPARO:

1º Misturar a ricota, o gorgonzola, o damasco e o creme de leite fresco.

2º Recheiar os pedaços de massa e enrolar como rocambole.

3º Levar ao freezer para firmar.

4º Cortar em rodela com 2 cm. de largura.

DICAS DO CHEF

- Pode ser gratinado com molho bechamel, parmesão e azeite por cima.
- Caso a massa esteja estreita, recheiar e cortar em rodela com 4 cm. de largura.

Ravióli de Camarão

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA IV – MASSAS RECHEADAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Camarão miúdo	1	kg	Temperar com sal e pimenta do reino.
Cebola	100	g	Repicar
Sal	10	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora
Azeite	50	ml	
Vinho branco seco	50	ml	
Massa básica	1	kg	Laminada e crua
Salsa fresca	q.s		Repicar

MODO DE PREPARO:

1ºAquecer o azeite e refogar a cebola.

2ºSaltear o camarão.

3ºColocar o vinho branco e deixar evaporar.

4ºProcessar o recheio e acrescentar a salsa repicada.

5ºCom o uso de um cortador, cortar a massa em quadrados e colocar o recheio.

6ºDobrar a massa recheada, em formato de triângulo.

DICAS DO CHEF

- Branquear em água fervente. Se for congelar, dar o choque térmico (tirar da água fervente e colocar em água com gelo). Se for servir imediatamente não precisa do choque térmico.
- Servir com molho de tomate, molho de coco e etc. O recheio tem que ficar seco. Caso queira poderá ser feito outro tipo de dobra, rechear, dobrar e cortar quadrados.

Lasagna de Bacalhau

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA IV – MASSAS RECHEADAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Massa básica	1	kg	Cilindrada, cortada e branqueada.
Bacalhau	400	g	Dessalgar em água fria e desfiar
Cebola	50	ml	Repicar
Azeite	500	g	
Molho de tomate	50	g	
Molho bechamel	100	g	
Creme de leite fresco	200	g	
Queijo parmesão	q.s		Ralar fino

MODO DE PREPARO:

1º Aquecer o azeite e saltear a cebola.

2º Acrescentar o bacalhau e o creme de leite. Cozinhar por 10’

3º Montar a lasagna, intercalando massa, recheio, molho bechamel e molho de tomate.

4º Finalizar com bechamel, parmesão e azeite.

5º Gratinar em forno 180° por aproximadamente 30’.

DICAS DO CHEF

O molho bechamel para lasagna deverá ser mais encorpado, na proporção de 80 g de farinha de trigo para 80 g de manteiga e 1 l de leite.

Capeletti de Frango com Castanha de Caju

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA IV – MASSAS RECHEADAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Peito de frango	700	g	Temperar com sal e pimenta do reino. Cozinhar e repicar.
Creme de leite fresco	100	ml	
Castanha de caju	100	g	Triturar
Sal	10	g	
Pimenta do reino em grãos	5	g	Moer na hora
Massa básica	1	kg	Laminada e crua
Salsa fresca	q.s	g	Repicar
Peito de frango	700		

MODO DE PREPARO:

- 1º Misturar o peito de frango, o creme de leite e a castanha de caju.
- 2º Corrigir o tempero com sal
- 3º Fazer bolinhas com o recheio.
- 4º Recheiar a massa e com um uso de um cortador, cortar em círculos.
- 5º Dobrar a massa recheada, em formato de pastel e formar um chapéu em torno do dedo.

DICAS DO CHEF

- Branquear em água fervente. Se for congelar, dar o choque térmico (tirar da água fervente e colocar em água com gelo). Se for servir imediatamente não precisa dar o choque térmico.
- Servir com molho de tomate ou bechamel temperado. O recheio tem que ficar pastoso.

Canelone de carne de sol com requeijão ao molho de moranga

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 minutos

CATEGORIA: Prato principal

RENDIMENTO: 10 porções

AULA PRÁTICA IV – MASSAS RECHEADAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Carne de sol limpa	1,5	kg	Dessalgar em água fria.
Requeijão de raspa	500	g	Cortar em jardineira
Azeite	100	ml	
Cebola	100	g	Repicar
Massa básica	1	kg	Laminada, cortada e branqueada.
Salsa fresca	q.s		Repicar
Queijo parmesão	100	g	Ralar
Molho de abóbora moranga	1	l	

MODO DE PREPARO:

1ºCozinhar a carne de sol por aproximadamente 40 minutos e desfiar.

2ºAquecer o azeite e refogar a cebola.

3ºSaltear a carne desfiada e acrescentar o requeijão de raspa.

4ºFinalizar com a salsa repicada.

5ºRechear os pedaços de massa e enrolar em formato de tubos.



Rua Goitacazes, 1.762, Barro Preto.

Tel: 31 3295-4269

www.faculdadepromove.br