



Receitas de *Família*

E-book elaborado pelos alunos do Curso Técnico de Gastronomia
da Etec Santa Ifigênia, na disciplina de Gastronomia e Hospitalidade,
no 1º Semestre de 2024, sob orientação do professor Cláudio Arcanjo.

RECEITAS DE FAMÍLIA

Tem comida que faz a gente viajar no tempo,
aromas que levam pra lugares especiais,
sabores que fazem a gente pensar em pessoas queridas, nas fases da vida.

Este é um livro de receitas de família. As memórias e lembranças dessas receitas dão um significado especial para cada um dos pratos que estão aqui apresentados.

Eles mexem tanto com as nossas emoções que no preparo acabam entrando ingredientes como o carinho da mãe, o cuidado da avó, a dedicação dos pais, e muitos outros valores. São receitas que contam um pouco da história de cada um.

Aprender a cozinhar é a solução para ter uma vida mais saudável, mas, acima de tudo, essas receitas resgatam o prazer de comer e cozinhar.

Cada receita vem acompanhada de uma música especial que remete à família e à degustação do prato degustado junto às pessoas queridas.

Já pra cozinha!!

CALDOS

Que imagem vem à cabeça quando você pensa em caldo?

Os caldos são sinônimo de comida afetiva - toda família tem uma receita. O tempo esfriou, é normal já pensar naquele caldo quentinho da avó, da mãe, do pai, do esposo, da esposa, namorado ou namorada...

Eles são ótimos para alimentar as relações, servem para aquecer o corpo e a alma, são práticos, nutritivos e saborosos. Tem quem pense neles só no jantar; para outros, ele pode ser servido a qualquer hora do dia, em qualquer uma das refeições.

Neste capítulo temos duas receitas: o caldo de lentilha com frango da família do Rodrigo e o caldo de kenga, super afetivo e potente da Regiane.

CALDO DE LENTILHA COM FRANGO

Rodrigo Dias

História da Receita

Esta preparação tem grande significado para mim. Durante um período da vida em que estive longe da família e da minha cidade, a receita esquentou os dias frios e me serviu de alimento simples e substancioso, além de ter um baixo custo. O dinheiro era curto, assim como o tempo livre. Então, sempre que possível, preparava em grande quantidade e congelava em porções individuais. Depois de um dia longo, era ótimo ter algo rápido (bastava descongelar) e reconfortante disponível.



Ingredientes:

1Kg	Filé de peito de frango (cortado em tiras finas)
500g	Lentilhas secas
2 Un	Cebolas
2 Un	Folhas de louro
1 Un	Limão
A gosto	Alho
A gosto	Bacon
A gosto	Sal
A gosto	Azeite
A gosto	Pimenta do reino

Modo de preparo:

Frite até dourar e separe. Corte o bacon em pedaços pequenos e refogue, sem óleo, até que doure e libere sua gordura. Acrescente a cebola e o alho (picados grosseiramente), frite até que murchem. Acrescente o frango, a lentilha e a água (abundante) e cozinhe, em fogo

médio, até que a lentilha esteja cozida (macia). Acerte o sal pouco antes do final do preparo. Após deixar descansar por alguns minutos, sirva com um fio de azeite e pimenta preta moída na hora.

Música: Sal da Terra – Beto Guedes – Álbum Contos da Lua Vaga

<https://www.youtube.com/watch?v=72KeLv3RF7k>

CALDO DE KENGA
Regiane da Silva

História da Receita:



Ingredientes:

Mandioca	500 g
Peito de frango	500 g
cebola	200 g
alho	50 g
Pimentão vermelho	100 g
Milho	1 lata
Linguiça calabresa	200 g
Bacon	150 g
Salsa	100 g
Pimenta calabresa	A gosto
Sal	A gosto
Caldo de galinha	A gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as mandiocas na panela de pressão por 10 minutos, bata no liquidificador e reserve. Refogue o frango com cebola, alho e os demais ingredientes. Adicione o caldo da mandioca, leve para a fervura e salpique salsinha. Sirva quente.

Música: Isso aqui tá bom demais – Dominguinhas

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVDTe1i6-k>

MASSAS E TORTAS

O que há em comum entre o macarrão à grega da família da Adenildes e o macarrão ao forno do Celso? Ou ainda entre a torta gelada de abacaxi da família do Matheus e a torta de temperos da família da Ana Amélia?

Toda família, independentemente da origem, região ou nacionalidade, tem uma receita de massa e de torta em sua história. São receitas práticas, afetivas, que rendem e alimentam um batalhão e reúne toda a família em volta da mesa, principalmente aos domingos, tradicionalmente.

Qual é a receita de massas e tortas da sua família? Você pode escolher entre a receita da sua família ou entre as muitas opções compartilhadas nesse e-book.

Apenas faça!

MACARRÃO À GREGA
Adenildes Nascimento

História da Receita

Quando me casei, ganhei um livreto de receitas de minha mãe, já usado por ela. Um dia, decidi fazer uma das receitas para um encontro de família. Foi um sucesso! A partir de então, essa receita passou a fazer parte de nossos encontros. O livrinho já não mais existe, porém, a receita ficou guardada na memória.



Ingredientes:

Macarrão parafuso	500 g
Cenoura picada e cozida	1 unidade
Ervilha	170 g
Pimentão amarelo picado	100 g
Pimentão vermelho	100 g
Azeitona verde sem caroço picada	100 g
Muçarela picada	100 g
Peito de peru picado	100 g
Cebola picada	70 g
Alho picado	2 dentes
Azeite	2 colheres (sopa)
Queijo parmesão ralado	100g
Cebolinha	A gosto
Sal	A gosto
Orégano	A gosto

Margarina	A gosto
Farinha de trigo	A gosto
Molho Ingredientes:	
Extrato de tomate	380 g
Cebola picada	100 g
Alho picado	1 dente
Tomate concasé	2 unidades média
Azeite	2 colheres (sopa)
Água	200 ml
Sal	A gosto
Manjericão (opcional)	A gosto
Modo de preparo:	
1. Cozinhe o macarrão com sal por 5 minutos após a fervura da água. Escorra e reserve.	
2. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a cebolinha e o orégano. Misture o macarrão e reserve.	
Molho:	
1. Doure a cebola e o alho no azeite.	
2. Acrescente o tomate, o extrato de tomate, a água e o manjericão e mexa de vez em quando.	
3. Quando estiver soltando do fundo da panela, o molho está pronto.	
Recheio:	
1. Misture a cenoura, os pimentões, a ervilha, a muçarela e o peito de peru. Reserve.	
Montagem:	
1. Unte e enfarinhe um refratário grande com a margarina e a farinha de trigo.	
2. Despeje nesse refratário metade do macarrão e despeje metade do molho sobre ele.	
3. Espalhe o recheio sobre o macarrão e cubra com a outra metade de macarrão.	
4. Ponha o restante do molho sobre o macarrão e polvilhe com queijo ralado.	
5. Cubra com papel alumínio, leve ao forno pré-aquecido em 180º por até 25 minutos.	
6. Sirva quente.	
Música: Família - Titãs	
https://youtu.be/NME3I2MvpnM?si=EqGII2yjxRVE48IU	

TORTA DE FRANGO DE LIQUIDIFICADOR

Felipe de Araújo

História da Receita

Este prato é realizado geralmente nos fins de ano em minha família, tanto na casa dos meus pais quanto na minha, junto à minha família.

Desde que me conheço por gente, essa receita já era executada por minha mãe, e também era feita por minha avó, e assim por diante.

Em todos os natais da família nos reunimos, primos, tios, cunhados e avós, para festejar. E a famosa torta está lá em nossa mesa.



Ingredientes:

Leite	480 ml
Ovos	110 g
Farinha de Trigo	300 g
Fermento químico	15 g
Óleo	240 g
Queijo ralado	50 g
Sal	A gosto
Pimenta do reino	A gosto
Dentes de Alho	10 g
Cebola média	150 g
Salsinha/cebolinha	6 g
Pimenta do reino	A gosto
Sal	A gosto

Páprica	A gosto
Requeijão cremoso	200 g
Milho	170 g
Ervilha	170 g
Sobrecoxas	800 g

Modo de preparo: MASSA

1. Bata no liquidificador o leite e os ovos por 30 segundos. Em seguida, acrescente o óleo e bata por mais 30 segundos.
2. Acrescente o queijo ralado, a farinha, o sal e a pimenta e bata tudo até obter uma massa lisa e homogênea.
3. Por último acrescente o fermento, batendo mais um pouco para que seja incorpore a massa.

Modo de preparo: RECHEIO

1. Tempere as sobrecoxas com pimenta do reino e sal.
2. Aqueça a panela e coloque um fio de óleo, sele as sobrecoxas e as reserve
3. Na mesma panela com a crosta formada pelas sobrecoxas, adicione a cebola, o alho e 50 ml de água para refogar.
4. Após a água secar, adicione a páprica e misture. Logo depois, coloque as sobrecoxas e cozinhe até desmanchar.
5. Já com as sobrecoxas cozidas e bem macias, desfie-as e coloque salsa/cebolinha, requeijão, milho e ervilha.
6. Em uma forma untada, adicione a massa até que cubra o fundo, em seguida adicione o recheio delicadamente e coloque o resto da massa até ela que cubra todo o recheio.
7. Leve ao forno 170 graus por aproximadamente 40 min.

Música: Conto de Areia – Clara Nunes

<https://www.youtube.com/watch?v=6sy9HbQ5dfM>

TORTA GELADA DE ABACAXI

Matheus de Souza

História da Receita

Quando eu era criança, houve uma promoção do açúcar União. Tínhamos que juntar dez embalagens e, com um valor em dinheiro, trocar por um livro de receitas União.

Minha mãe pegou a base da receita desse livro, e cada vez que fazia mudava algo que não a agradava. Assim, ela foi adaptando a seu modo, até chegar a esta receita, a mais pedida em qualquer ocasião familiar, como Natal, em confraternizações de famílias, e até como bolo de aniversário.

Essa torta foi bolo de festa na minha casa durante anos e não tinha quem não gostasse. Até hoje minha mãe faz a torta, que se tornou uma receita dela depois de tantas mudanças feitas na receita original do livro da União.



Ingredientes:

Massa pandeló de água:

330 g	Ovos
450 g	Açúcar
330 g	Farinha de trigo
300 g	Água
15 gramas	Fermento químico
Recheio:	

1 litro	Leite
50 g	Maisena
395 g	Leite condensado
200 g	Leite de coco
200 g	Creme de leite
1 quilo	Abacaxi (cortado em cubos)
350 g	Açúcar
500 g	Água
80 g	Coco ralado fresco

Modo de preparo:

Massa:

Separe 210 gramas de claras, bata na batedeira em ponto de neve e vá adicionando aos poucos 350 gramas de açúcar. Depois de bater, reserve.

Bata 120 gramas de gemas com 100 gramas de açúcar por cerca de 5 minutos, coloque 150 gramas de água e bata até misturar bem.

Adicione aos poucos a farinha de trigo peneirada às gemas já batidas com 150 gramas de água. Misturar levemente com um foute até que a massa fique homogênea, porém firme. Se necessário, vá adicionando mais água (tudo vai depender da quantidade da farinha, se irá necessitar de mais água ou não, após o ponto da massa ser atingido).

Misture as claras batidas aos poucos, sempre incorporando as claras e mexendo com o foute de baixo para cima, a mesma forma de mexer usada para fazer pandeló, sem deixar o aerado da massa sumir.

Depois que a massa estiver pronta, coloque em uma assadeira e leve ao forno aquecido a 180 graus por 35 minutos.

Abacaxi em calda:

Corte o abacaxi em cubos pequenos, leve ao fogo médio com as 350 gramas de açúcar e 500 gramas de água, e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Depois, apague o fogo, coloque o abacaxi em uma peneira e deixe escorrer bem. Reserve a calda para molhar o bolo.

Creme:

Coloque os ingredientes em uma panela, exceto o creme de leite, e leve ao fogo médio. Vá mexendo até obter um creme liso e homogêneo, até chegar na consistência do creme de confeiteiro.

Desligue o fogo, adicione o creme de leite, mexa muito bem e reserve.

Finalização:

Coloque a massa do bolo em um refratário, umedeça com a calda do abacaxi e vá adicionando sobre ela os abacaxis em pedaços, espalhando bem sobre toda a superfície. A seguir, adicione o creme até cobrir toda a camada de abacaxi. Cubra a superfície com coco ralado e deixe gelar por pelo menos 12 horas antes de servir.

Música:

Fogão de lenha - Chitãozinho & Xororó

<https://www.youtube.com/watch?v=8rMDDUq19AI>

TORTA DE TEMPEROS
Ana Amélia Vidal

História da Receita

Minha mãe tem o hábito de fazer a torta nos fins de semana, variando o recheio entre frango, atum e, a mais diferenciada, temperos.



Ingredientes:

150 g	Ovos
240 ml	Óleo
480 ml	Leite
100 g	Queijo parmesão ralado
240 g	Farinha de trigo
14 g	Fermento em pó
QB	Semente de papoula ou chia
QB	Sal
40 g	Manjericão
75 g	Cebolinha
75 g	Salsinha

75 g	Coentro
100 g	Cebola
100 g	Tomate
100 g	Azeitonas

Modo de preparo:

- Junte os ovos, o leite, o óleo, a farinha e bata no liquidificador, até obter uma mistura homogênea. Reserve.
- Pique o tomate em brunoise, misture um pouco de sal, coloque em uma peneira e deixe reservado por 10 minutos, para que o excesso de água escorra.
- Pique o manjericão, a cebolinha, a salsinha, o coentro, a cebola e as azeitonas.
- Junte o fermento à massa reservada e o queijo parmesão e misture bem.
- Misture os temperos picados com o tomate, coloque sal a gosto.
- Coloque metade da massa na forma, adicione os temperos sobre a massa, finalize como restante da massa e decore com as sementes de papoula (ou chia).
- Leve para assar em forno a 180 graus, por aproximadamente 40 minutos ou até a massa estar cozida e dourada.

Música:

Skank – Vamos fugir

<https://www.youtube.com/watch?v=7K0SAPZwpLw>

ARROZ E CARNES

Eles estão entre os alimentos mais consumidos do mundo, presentes na maioria das mesas. Fazem parte do cotidiano e por isso cada família tem a sua receita de arroz e carne favorita, seja para reaproveitar as sobras ou para fazer render as receitas.

O arroz e as carnes também são itens indispensáveis na composição do nosso prato-feito, esse símbolo da dieta brasileira.

Em algumas famílias ou lares, a carne nem é um item obrigatório. De fato, embora importante, pode ser facilmente substituída. E nem precisa estar presente nas refeições todos os dias - a sua saúde e a saúde do planeta agradecem.

O importante mesmo é que todos participem de todas as etapas do preparo, desde o planejamento, as compras, o preparo e a louça.

A família agradece!

ARROZ COM LENTILHA

Vinícius da Silva

História da Receita

Depois de implementada a lei de alimentação saudável nas escolas, minha mãe, à época coordenadora de uma creche, notou que algumas lentilhas estavam perto da data de validade. Para que não fossem descartadas, levou as sementes para a casa e com elas fez esta receita. Ela foi experimentando e testando, até que chegou a esta versão final, que, segundo ela, foi criada quando eu tinha 11 anos de idade, em 2018.



Ingredientes:

Arroz agulhinha	400 g
Lentilhas secas	250 g
Cebola (picada)	60 g
Alho (picado)	8 g
Linguiça de porco defumada (em pequenos cubos)	150 g
Bacon (em pequenos cubos)	150 g
Coentro (opcional)	Q.B
Sal	Q.B
Água (para cozinhar)	1500 ml

Modo de preparo:

Arroz

Numa panela, refogue o arroz com alho e metade da quantidade de cebola. Depois de refogar o arroz, acrescente 800ml da água. Deixe cozinhar em fogo médio. Quando o arroz absorver a água, desligue o fogo e deixe cozinhar no próprio vapor.

Lentilhas

Cozinhe a lentilha com o resto da água, até ficar al dente. Se precisar, vá adicionando água até dar o ponto. Escorra a lentilha, tirando a água. Reserve. Em outra panela, salteie o bacon, acrescente também a linguiça e a cebola, vá mexendo até dourar o bacon. Em fogo baixo. adicione a lentilha e mexa. Acrescente o arroz e misture bem. Desligue o fogo e sirva.

Música: Aquarela- Toquinho

<https://www.youtube.com/watch?v=dzzrdbVt7HY>

ABGOOSHT – NAYEREH
Isadora Malek-Zadeh

História da Receita

O Abgoosht é um prato da culinária iraniana, cujo nome em farsi significa água e carne. O caldo do cozido é servido separado da carne, que é macerada até formar uma pasta, servida com pão e ervas. Tradicionalmente, é feito com carne de carneiro, que no Brasil é menos comum e mais cara. Minha família sempre usou carne bovina. Em casa, quem costuma fazer o prato é meu pai. A receita é da minha avó Nayereh e estava no livro de receitas da minha mãe, onde as receitas sempre vêm acompanhadas do nome de quem a passou para ela.



Ingredientes:

1 kg	Músculo bovino
1 unidade grande	Cebola em cubos
1 lata	Tomate pelado
3 unidades	Batata cortada em cubos grandes
1 ½ xícara	Grão-de-bico demolhado
1 colher de sopa	Açafrão
QB	Sal
QB	Óleo
QB	Pão folha
QB	Eervas frescas (hortelã, coentro, salsinha)

Modo de preparo:

- Em uma panela bem quente, sele a carne no óleo e reserve.

- Refogue a cebola na mesma panela, acrescente sal e açafrão, e mais óleo, se necessário. Deixe refogar até que a cebola fique transparente.
- Acrescente os grãos e os tomates. Cubra com água até cobrir tudo.
- Deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que os grãos e a carne estejam macios.
- Adicione as batatas e coloque mais água se for necessário. Cozinhe até que as batatas estejam macias.
- Reserve o caldo e macere os sólidos com um pilão até que formem uma pasta tão homogênea quanto possível.
- Sirva o caldo e a carne com o pão e as ervas.

Música: Dire Straits — So Far Away

<https://www.youtube.com/watch?v=YIHMPc6ZCul>

SOBREMESAS

As sobremesas são especiais, encerram com chave de ouro as refeições. Para muitos são a expectativa durante toda a refeição; para algumas crianças, elas poderiam substituir os pratos salgados .

Há polêmicas nessa categoria: fruta é sobremesa? Pode repetir? É pra ver ou pra comer? O fato é que não dá pra fechar a refeição sem um docinho, parece que fica faltando alguma coisa.

As sobremesas deixam aquele gostinho especial na boca, adoçam a vida e deixam todo mundo mais feliz.

MANEZINHO ARAÚJO
Vinícius Guillen

História da Receita

A Manezinho Araújo está na família há gerações. Minha avó fazia para minha mãe, e agora ela faz para a gente. Quase sempre era feita pra levar a alguma festa ou confraternização em família.



Ingredientes:

Banana (prata ou nanica, bem maduras)	12 unidades
Açúcar	50 g
Amido de milho	25 g
Leite	640 ml
Leite condensado	395 g
Gemas	40 g
Essência de baunilha	5 g

Merengue:

Claras	50 g
Açúcar	100 g

Modo de preparo:

1. Amasse as bananas, junte o açúcar e leve ao fogo baixo mexendo até elas escurecerem. Reserve para esfriar.

2. Dissolva o amido de milho no leite. Em uma panela, misture o leite condensado, o leite, as gemas e a essência de baunilha. Leve ao fogo baixo, mexendo para não grudar no fundo, até engrossar e formar um creme consistente. Reserve na geladeira até esfriar e engrossar mais.
3. Em uma batedeira, bata as claras em neve com um terço do açúcar. Quando incorporar, adicione o restante e bata até o ponto de pico firme.
4. Em uma travessa monte o doce: primeiro uma camada com o doce de banana, depois o creme, e por cima o merengue. Leve ao forno no modo grill ou use um maçarico para dourar o merengue e sirva.

Música:

TURDILLI DI CALABRIA

Pedro Callegaro

História da Receita

Desde criança vejo minha avó fazendo essa receita conhecida como “nhoque de vinho” e nunca me aprofundei sobre esse prato, mesmo achando estranho ninguém nunca ter ouvido falar sobre esse doce. Até que, no dia da aula, ao ser questionado sobre a receita afetiva e ter que explicá-la, decidi pesquisar. Descobri que o nome tradicional é Turdilli di Calabria, uma receita tradicional de Natal da região da Calabria, de onde minha avó e minha tia-avó nasceram e foram criadas, antes de virem para o Brasil nos anos 50.



Ingredientes:

Óleo	220 g
Vinho Tinto	270 g
Água	150 g
Sal	qb
Farinha de Trigo	1kg
Mel	300 g

Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture óleo, o vinho tinto, a água e o sal. Aqueça até começar a ferver e desligue.
2. Vá incorporando esse líquido com a farinha.
3. Com a massa pronta, faça rolinhos e corte em formato de nhoque – (de 2 a 3 cm de comprimento).

-
4. Frite os nhoques em óleo quente por imersão até dourar.
 5. Em outra panela, esquente o mel para ele se torne mais líquido e despeje sobre os turdillis.

Música: Luciano Pavarotti – Funiculi Funiculá
<https://www.youtube.com/watch?v=yTSAZAHiOa8>

BOLOS E BISCOITOS

Ah, os bolos e biscoitos, tão especiais. Tem maneira mais afetiva do que receber alguém com um bolinho ou com biscoitos? Se vier acompanhado de um cafezinho, chá ou um suco, aí é golpe baixo.

Os bolos, no quesito gastronomia, são uma das formas mais eficientes de demonstrar afeto, porque ele nem está na categoria “refeições indispensáveis”, mas vamos combinar que a vida com um bolinho é sempre mais alegre, perfumada e feliz.

BISCOITINHOS DE GOIABA

Vinícius Ferreira

História da Receita

Os biscoitinhos de goiaba eram feitos com muita frequência na minha casa, quando eu e meus irmãos éramos menores e morávamos todos juntos. Era preciso fazer uma divisão, com o número de biscoitinhos contados para cada um. Dava briga se um comesse mais do que outro.



Ingredientes:

250 g	Farinha de trigo
125 g	Manteiga sem sal
01 quantidade	Ovo (levemente batido)
	Açúcar refinado
02 e ½ colheres de sopa	
02 colheres de sopa	Fermento químico
½ colher de sopa	Leite
200 g	Goiabada (cortar em pedaços)
50 - 100 g	Açúcar cristal

Modo de preparo:

- 1- Pré-aqueça o forno a 160°C.
- 2- Separe os ingredientes e os utensílios;
- 3- Em um bowl, misture a farinha de trigo, a manteiga, o ovo, o açúcar, o fermento e o leite até que fique homogêneo e não grude nas mãos.
- 4- Modele os biscoitinhos, coloque um pedacinho de goiabada por cima, passe no açúcar cristal e coloque na assadeira
- 5- Leve ao forno para assar por 10 a 15 minutos ou até que fiquem ligeiramente dourados.

Música:

BOLACHA DE GERGELIM

Samira Ghannoum

História da Receita

Eu cresci sentindo o cheiro dessas bolachas assando e não via a hora de esfriarem para poder comer. Minha mãe sempre fez essa receita, e por isso ela me remete à minha infância. Minha mãe fazia grandes quantidades, guardava em espaçosas panelas com tampa e escondia dentro do armário. Minhas irmãs e eu tentávamos descobrir o esconderijo para roubar algumas bolachas. Ela ainda hoje faz essa receita e eu nunca comi outra que fosse exatamente igual. Hoje ela cria memórias afetivas nos netos e bisnetos. Espero que essa receita seja reproduzida por muitas outras gerações da nossa família.



Ingredientes:

225 g	Leite
200 g	Açúcar
80 g	Ovos
60 g	Gergelim
150 g	Manteiga
640 g	Farinha de trigo
10 g	Sal amoníaco
600 g	Açúcar cristal

Modo de preparo

- 1- Misture bem a manteiga, o açúcar, a manteiga e os ovos até clarear.

-
- 2- Coloque o sal amoníaco no leite e misture. Acrescente a mistura de manteiga.
 - 3- Acrescente o gergelim.
 - 4- Misture a farinha aos poucos, a ideia é não sovar muito
 - 5- Abra a massa e corte em tiras
 - 6- Passe no açúcar cristal
 - 7- Leve ao forno a 180 graus até dourar

Música : Casinha Branca – Roberta Campos

<https://www.youtube.com/watch?v=HjUUvfSgO6c>

FOFINHOS DE LEITE CONDENSADO

Adélia Lourenço

História da Receita

A receita é da família do meu namorado, foi criada pela avó dele. Eu fiz justamente para que ela pudesse reviver esta receita especial - e ainda fiz uns ajustes.



Ingredientes:

1 unidade	Ovo
1 xícara de chá	Leite
1 Lata/ Caixa	Leite Condensado
50g	Manteiga
3 xícaras de chá	Farinha de Trigo
1 Colher de Sopa	Fermento em pó
1 Pitada	Sal
3 Colheres de Sopa	Açúcar Refinado

Modo de preparo:

1. Bata o ovo até ficar espumante, então junte o leite, o leite condensado, o açúcar e a manteiga derretida.
2. Adicione a farinha de trigo, o fermento e o sal temperado, misturando levemente.
3. Em forminhas do tipo ramequin. tamanho médio, untadas com gordura, coloque a massa até a metade. Para finalizar, coloque uma colher de chá de leite condensado sobre as massas.

4. Leve ao forno para assar em fogo moderado (180°C) por 20 minutos e sirva.

Música: Camille, Michael Giacchino – Le Festin (From “Ratatouille”)

<https://youtu.be/G3ISONLLx70?si=FAAO7TRk9u6eiZCz>

BOLO DE FUBÁ COZIDO COM ESPECIARIAS

Laurí da Silva

História da Receita

Meu pai reclamava que o bolo da minha madrasta era seco. Fomos atrás de uma receita de bolo de fubá melhor na internet. Encontrei uma receita e modifiquei para ficar do jeito que ele queria.



Ingredientes:

Fubá	252 g
Açúcar	360 g
Leite	480 g
Manteiga	100 g
Ovos	200 g
Fermento	5 g
Cravo	10 unidades
Canela em pau	4 unidades
Erva doce	Q.S

Modo de preparo:

1. Faça um sachê com o cravo, a canela e a erva-doce.
2. Coloque na panela o leite, o fubá e o açúcar.
3. Misture bem, até que fique homogêneo fora do fogo.
4. Acrescente a manteiga e o sachê.

-
5. Leve ao fogo, mexendo até cozinhar - em média, de 15 a 20 minutos.
 6. Retire o sachê e mexa, fora do fogo, até esfriar.
 7. Bata as claras em neve e reserve.
 8. Com a massa fria, acrescente as gemas uma a uma.
 9. Adicione as claras junto com o fermento.
 10. Leve ao forno até dourar a 180°C por 20 a 30 minutos.

Música: Bolinho de fubá – Inezita Barroso

<https://www.youtube.com/watch?v=t6eeXTTnNsM>

BOLO DE BANANA COM FARINHA DE ROSCA E FRUTAS SECAS

Damiana dos Reis

História da Receita

Este bolo lembra minha infância com a minha avó, meus irmãos mais novos e minha mãe nas tardes de domingo.



Ingredientes

Farinha de Rosca	180g
Bananas	5 unidades
Óleo	100 ml
Açucar	150 g
Damasco	25 g
Nozes	25 g
Passas branca	25 g
Passas pretas	25 g
Amêndoas	25 g
Castanha-do-Pará	25 g
Canela	50 g
Fermento em pó	1 colher de sopa
Sal	1 pitada

Modo de preparo:

1. Amasse as bananas, acrescente o óleo, o açúcar e as gemas.
2. Bata as claras em neve
3. Corte todas as frutas secas e misture na massa de banana.
4. Adicione a farinha de rosca, o sal e o fermento em pó.

5. Adicione as claras em neve.

Música: Johnny Rivers – Do You Wanna Dance
<https://youtu.be/rkrqAuHX-rk?si=VwxvLyhONYYQR6sB>

BOLO SIMPLES

Helena Diva

História da Receita

Segundo minha mãe, eu nasci de um acidente, mas é o modo dela expressar que não esperava engravidar de novo.

Tenho poucas lembranças com minha mãe, mas são bem marcantes. Como o dia que ia fazer compras e trazia Danone e farinha láctea para mim e latas de aveia da lata para meu irmão. Também lembro do dinheiro para comprar a bengala e a manteiga, que era vendida em tabletes de cem gramas; do pastel da feira de domingo - de queijo pra mim, de carne pro meu irmão. Um dia coloquei pimenta no pastel achando que era ketchup. Meu irmão teve que comer o de queijo, que ele não gostava. O dinheiro era contado, então....

Minha maior alegria era quando ela chegava e me colocava no colo com um abraço gostoso. Saudades.

Eram tempos difíceis, morávamos em uma comunidade no Jardim Miriam e não existia creche como hoje. Ficávamos em casas onde, se não nos batiam, deixavam com fome; quando não nos deixavam com fome, batiam. Não cuidavam, não davam banho, o cabelo vivia desarrumado. E assim foi. Mas quando ela chegava, tudo se transformava. Minha mãe então achou que a melhor solução seria me mandar para a Bahia, com a minha avó.

No dia ela me disse: "você vai com a vó, amanhã a mãe vai te buscar". Eu tinha de cinco para seis anos, e não me esqueço dessa cena, pois me dói muito. Enfim, fui para lá, morar com meus avós e minha tia. Uma rotina totalmente diferente, sem afeto nem amor. Ou talvez tivesse, sei lá, devia ser a forma de gostar daquele povo.

Comecei a frequentar a escola, fazer amizades, aprontava muito e apanhava muito também, tanto em casa como na escola. Ficava de castigo de joelhos, coisa que hoje daria cadeia. Mas havia uma vizinha, dona Madalena, que tinha três filhas e um fusca, o único da rua, imagina só! Ela sempre pedia para minha vó me deixar brincar com as meninas dela, pois via que eu era sozinha. Eu amava aquela casa. A comida era diferente, a sopa era maravilhosa, cheirosa. Aquela casa tinha cheiro de amaciante. Como eu ficava feliz quando ia para lá. E tinha uma coisa que eu só não comia inteiro por ser falta de educação: tinha bolo, sempre. Não sei se era feito todos os dias, mas quando eu estava lá, sempre tinha. Dona Madalena cortava as fatias e servia com suco de laranja de saquinho, que era maravilhoso. Ai como era bom. Na minha casa não tinha bolo, não tinha suco de saquinho. Eu comecei a cozinhar cedo, pois minha vó ficou muito doente, e aos sete anos eu já fazia comida - uma gororoba, diga-se de passagem, mas era eu que tinha que fazer. A casa da dona Madalena era meu paraíso, tão cheirosa, e tinha bolo.

Então eu dizia para mim: no dia em que eu tiver a minha casa sempre terá bolo. E assim foi, por muito tempo, até as minhas filhas não quererem mais.

Em 2013 eu fui à casa da dona Madalena, ela estava com os netos e não me reconheceu, claro. Depois que me apresentei ela ficou muito feliz em me rever, eu estava com a minha filha. E advinha só. Tomamos café com bolo, enquanto trazíamos para a mesa também as boas lembranças.

**Ingredientes:**

3 unidades	Ovos (150 g)
1 xícara de chá	Açúcar (170g)
1/3 xícara de chá	Óleo (80g)
1 xícara de chá	Leite (200 ml)
2 xícaras de chá	Farinha de Trigo(230g)
1 colher de Sopa	Fermento Químico (15 g)
Essência de baunilha e açúcar a gosto para polvilhar	

Modo de preparo:

No liquidificador coloque os ovos, o leite, o óleo e a essência de baunilha. Bata por aproximadamente 40 segundos. Despeje a mistura em uma tigela, acrescente a farinha de trigo peneirada e, por último, acrescente o fermento. Despeje a massa em forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180ºc por aproximadamente 45 minutos. Espere esfriar e desenforme. Sirva polvilhado com canela e açúcar.

Música: Uni Duni Tê – Trem da Alegria / The Fevers

https://www.youtube.com/watch?v=DHtBaYN0NtQ&ab_channel=MarcioFoxx

BOLO DE CHOCOLATE COM LEITE QUENTE

Palloma Santos

História da Receita

Minha mãe sempre fez esse bolo nos meus aniversários e em outras ocasiões festivas em casa. É um bolo simples e fácil de fazer, então, qualquer pessoa que estiver disposta a repetir a receita, garanto que consegue.



Ingredientes:

Farinha de trigo	240 g
Açúcar	200 g
Nescau	120 g
Fermento químico	15 g
Óleo	130 g
Ovo	4 unidades
Leite	200 g

Modo de preparo:

1. Bata a clara em neve em um bowl separado e reserve.
2. Adicione o açúcar, o óleo, a gema e o Nescau na batedeira em velocidade máxima.
3. Coloque a farinha e o leite fervendo aos poucos.
4. Adicione a clara em neve e o fermento e abaixe a velocidade da batedeira.
5. Leve ao forno por 40 minutos ou até que esteja no ponto.

Música: Old me – 5 Seconds of Summer

<https://www.youtube.com/watch?v=i0jZJtE1KhU>

PÃES E HAMBÚRGUERES

Os pães e os hambúrgueres são uma unanimidade, até pela variedade de opções, e agradam os mais diferentes paladares.

Os pães, em seus diferentes tipos, doces ou salgados, simples ou recheados, em porções familiares ou individuais, são sempre uma refeição garantida.

E se combinar com hambúrguer então, o que era bom fica melhor ainda.

ENROLADINHO

Júlia de Oliveira

História da Receita

Na minha infância e adolescência, minha mãe costumava fazer esta receita para o café da tarde ou jantar nos finais de semana. A família – nós éramos 6, se reúna para comer, tomar café ou chá e jogar conversa fora.



Ingredientes:

300 g	Farinha de trigo
12 g	Açúcar
13 g	Fermento biológico fresco ou seco
13 g	Margarina ou manteiga
1 unidade	Ovo
200 ml	Água
50 g	Queijo parmesão ralado
Q. B.	Sal
Q. B. (aproximadamente 200 g)	Recheio à escolha. Sugestões: frango com catupiry, bauru (presunto, queijo, tomate e cebola), calabresa com queijo, escarola com bacon

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °.
2. Em uma tigela, coloque a farinha. Faça um furo no centro e acrescente o fermento e o açúcar.
3. Coloque o ovo e acrescente a água aos poucos. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe descansar até a massa dobrar de volume.

-
4. Abra a massa em formato retangular do tamanho da assadeira. Passe a manteiga e polvilhe o queijo parmesão ralado. Dobre e deixe descansar por mais 10 min.
 5. Abra novamente a massa em formato retangular. Corte a massa ao meio. Coloque o recheio de sua preferência e enrole o pão para fechá-lo.
 6. Asse por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Música: Guns N' Roses – Patience

<https://www.youtube.com/watch?v=ErvgV4P6Fzc>)

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO COM ERVILHA

Rafael Macri

História da Receita

Escolhi para o livro esta receita que eu mesmo criei. Meus avós são falecidos, e não deixaram nenhum livro de receitas, coisa que minha mãe também não tem. Este hambúrguer se chama Gran Dora, que é de grão-de-bico com ervilha, e eu criei como uma opção de baixo custo.



Ingredientes:

500 g	Grão-de-bico in natura
500 g	Ervilha partida in natura
20 g	Chimichurri sem pimenta
Q.S	Sal
15 g	Cebolinha
400 g	Farinha de rosca
400 g	Amido de milho
1l	Óleo

Modo de preparo:

1. Triture no processador o grão-de-bico e a ervilha, que estavam de molho. Adicione o chimichurri, o alho, o sal e a cebolinha, deixando alguns pedaços do grão-de-bico.
2. Passe para uma GN, ou bacia funda, a massa triturada. Misture e adicione a farinha e o amido para poder moldar os hambúrgueres.
3. Assim que ficar uniforme, pese porções de 120g.
4. Molde com as mãos ou utilize fôrmas de hambúrguer.
5. Frite em imersão.

Música: Time – Pink Floyd

<https://www.youtube.com/watch?v=hGoFLYYQi4Q>



Autores

Adélia Lúcia Ferreira Lourenço

Adenildes Saraiva Santos Nascimento

Ana Amélia Shibata Vidal

Celso Willians Escajadillo de Mello

Damiana Nascimento dos Reis

Felipe Soares de Araújo

Helena Diva dos Santos

Isadora Ursi Malek-Zadeh

Júlia Cedro de Oliveira

Larissa Barboza Parra Ribeiro

Lauri Vanda Pereira da Silva

Lucimara Silva de Freitas

Marcelo Alves Rocha

Matheus Fernando de Souza

Nicolas Fonseca Doki Clerice

Palloma Santos Correia

Pedro Henrique Callegaro

Rafael Macri Corradi Lopes

Regiane Faria da Silva

Rodrigo Hercílio Dias

Samira Jamil Ghannoum

Tainara Mistrello Neman

Tatiane Tomé

Vinícius Araújo Ferreira da Silva

Vinicius Ferreira de Moraes

Vinicius Guillen Garcia Rodrigues Barbosa

Orientação

Prof. Cláudio Arcanjo

Etec Santa Ifigênia