

CADERNO DE RECEITAS



CEARÁ

TERRA DA LUZ

E-BOOK

Projeto integrador

Turma: Pizzaiolo - Manhã

Prof.: Caroline Souto



PERNIL SUÍNO



Ingredientes:

- 500g de pernil suíno
- 50g de cebola branca
- 5g de sal
- 3g de pimenta-do-reino
- 5g de colorau
- 5g de coentro



Modo de Preparo:

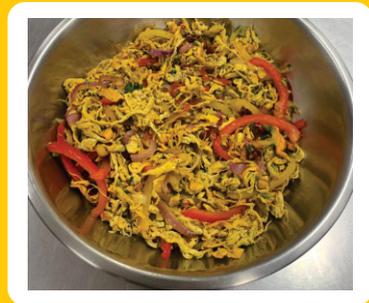
1. Tempere o pernil com sal, pimenta e colorau, deixe marinar por 30 minutos.
2. Refogue a cebola e adicione o pernil temperado, dourando-o.
3. Acrescente água e coentro, cozinhe até que esteja pronto.
4. Após esfriar, desfie e estará pronto para recheio.

CARNE DE CAJU



Ingredientes:

- 1 kg de Caju
- 100g de pimentão vermelho
- 100g de pimentão amarelo
- 50g de cebola branca
- 20g de alho poró
- 30g de Sal
- 5g de pimenta-do-reino
- 5g de coentro



Modo de Preparo da Carne de Caju:

1. Retire as castanhas e o sumo do caju.
2. Esprema o caju até obter somente a carne sem líquido.
3. Salgue a carne (5% do peso líquido) e deixe descansar sob refrigeração por 3 dias, espremendo diariamente.
4. Após o terceiro dia, a carne de caju estará pronta para o preparo do recheio.

Modo de Preparo do Recheio:

1. Lave a carne de caju para dessalgar e tempere com pimenta-do-reino.
2. Refogue cebola, alho poró, pimentões, adicione a carne de caju e cozinhe por 10 min.
3. Adicione o coentro, deixe em fogo baixo por 2 min. e retire do fogo.

MASSA DE CASTANHA



Ingredientes:

- 60g de farinha de castanha
- 190g de farinha de trigo
- 125g de suco de caju
- 5g de fermento seco
- 5g de sal



Modo de Preparo:

1. Misture as farinhas, adicione o sal e reserve.
2. Dissolva o fermento no suco de caju, acrescente à farinha e sove até obter uma massa elástica.
3. Deixe fermentar por 1 hora coberta em local fechado.
4. Divida a massa e deixe fermentar por mais 1 hora.
5. Abra a massa, recheie e leve ao forno pré-aquecido a 250°C por aproximadamente 7 min.

MOLHO TOMAROLA



Ingredientes:

- 2 kg de acerola
- 1 kg de tomate italiano
- 200g de cebola branca
- 20g de alho
- 5g de pimenta preta
- 10g de sal
- 1g de manjeriçã



Modo de Preparo:

1. Descasque os tomates e reserve.
2. Refogue cebola e alho, adicione os tomates, sal, pimenta, esmague até desmanchar.
3. Acrescente polpa de acerola e manjeriçã, deixe ferver em fogo baixo até reduzir e engrossar.

GELÉIA DE FRUTAS AMARELAS MANGA E SERIGUELA



Ingredientes:

- 700g de manga coité
- 900g de seriguela
- 400g de açúcar
- 200ml de água



Modo de Preparo:

1. Higienize as frutas, retire caroços e cascas, corte em cubos.
2. Leve ao fogo com água e açúcar, mexendo até atingir o ponto desejado.

PICLES DE MAXIXE



Ingredientes:

- 180g de maxixe sem talos e cortados em rodelas finas
- 250ml de vinagre de maçã
- 160g de açúcar cristal
- 150ml água
- 3g de sal
- 2g de pimenta do reino



Modo de Preparo:

1. Reserve o maxixe.
2. Misture vinagre, açúcar, água, sal e pimenta, leve ao fogo.
3. Acrescente o maxixe, ferva por 2 min e deixe esfriar. Armazene sob refrigeração por 2 meses.

CAJUMEL (MELAÇO DE CAJU)



Ingredientes:

- 860g de sumo/suco de caju
- 350g de açúcar cristal



Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes, leve ao fogo, mexa até dissolver o açúcar.
2. Deixe ferver em fogo baixo até reduzir ao ponto de mel.

TILÁPIA



Ingredientes:

- 500g de filé de tilápia
- 50g de cebola branca
- 10g de alho
- 5g de sal
- 3g de pimenta-do-reino



Modo de Preparo:

1. Tempere os filés de tilápia com sal e pimenta e deixe marinar por 10 minutos.
2. Em seguida, refogue a cebola e o alho .
3. Acrescente os filés e cozinhe em fogo baixo até dourar.
4. Aguarde esfriar, desfie e está pronta para ser utilizada como recheio.

PIZZA DE PERNIL SUÍNO DESFIADO



Ingredientes:

- 350g Massa de castanha
- 50g Molho de tomate
- 75g Queijo muçarela
- 100g Pernil suíno desfiado (preparado conforme a receita anterior)
- 60g Nata



Modo de Preparo:

1. Abra a massa de pizza em uma forma.
2. Espalhe o molho de tomate uniformemente.
3. Distribua a mussarela e o pernil suíno desfiado sobre a pizza.
4. Asse em forno preaquecido conforme as instruções da massa até que o queijo esteja derretido e a borda dourada.
5. Retire do forno, finalize com a nata e sirva.

PIZZA DE TILÁPIA COM PICLES DE MAXIXE

Ingredientes:

- 350g Massa de castanha
- 50g Molho de tomate
- 75g Queijo mussarela
- 100g Filé de tilápia cozido
(preparado conforme a receita anterior)
- 10un Picles de maxixe
(preparado conforme a receita anterior)



Modo de Preparo:

1. Abra a massa de pizza em uma forma.
2. Espalhe o molho de tomate uniformemente.
3. Adicione a mussarela, o filé de tilápia desfiado e os picles de maxixe.
4. Asse em forno preaquecido conforme as instruções da massa até que o queijo esteja derretido e a pizza esteja dourada.
5. Retire do forno, corte e saboreie.

CALZONE DE GELEIA DE FRUTAS AMARELAS



Ingredientes:

- 300g Massa de castanha
- 150g Geleia de frutas amarelas (preparada conforme a receita anterior)



Modo de Preparo:

1. Abra a massa de calzone em uma superfície plana.
2. Espalhe generosamente a geleia de frutas amarelas na metade da massa.
3. Dobre a outra metade da massa sobre o recheio, formando um semicírculo.
4. Feche as bordas pressionando com um garfo.
5. Asse em forno preaquecido conforme as instruções da massa até que esteja dourado.
6. Retire, deixe esfriar um pouco e sirva.

ESFIHA DE QUEIJO COALHO COM MEL DE CAJU

Ingredientes:

- 300g Massa de castanha
- 150g Queijo coalho em cubos
- 50g Mel de caju



Modo de Preparo:

1. Abra a massa de esfiha em uma superfície plana.
2. Coloque cubos de queijo coalho no centro de cada porção de massa.
3. Dobre as bordas da massa sobre o queijo, formando um formato triangular.
4. Asse em forno preaquecido conforme as instruções da massa até que esteja dourado.
5. Retire do forno e, enquanto ainda estiver quente, regue com generosas porções de mel de caju.
6. Sirva e aproveite essa esfiha agri-doce.