

ÍNDICE

Padaria
 Pão Francês
 Quiche Lorraine
 Coq au Vin
 Torta de Ricota
 Macarrão
 Zeppole di San Giuseppe
 Eclair
 Polpette
 Polpettoncini con mozzarella
 Raviolo con Uova e Spinaci
 Massa Folfhada
 Fettuccine al Triplo Burro
 Torta de Amêndoa
 Tortelli di Zucca
 Sopas
 Brodo
 Feijão Sacudido
 Galinhada
 Salame de chocolate
 Cantucci
 Agnolotti alla Piemontese
 Bagna Caüda
 Polenta Concia
 Pastiera di Grano
 Pizza
 Fettuccine al Sugo d'Acciughe
 Lingüiça
 Pancetta e Cotechino
 Cotechino con le Lenticchie
 Cotechino in Crosta con Lenticchie
 Sorvetes
 Pasta Madre ou Fermento Natural
 Moqueca de Peixe Capixaba
 Ossibuchi D. Marly
 Ossibuchi in Casseruola
 Spighe con Zucca
 Panna Cotta
 Fiori di Pollo
 Biscoito de Polvilho
 Jambalaya
 Bocconcini di Parma
 Panqueca ou Crêpe ou Crespelle
 Crespelle ai Porri
 Pasta Fresca al Limone
 Fagottini agli Asparagi
 Pansooti con Salsa di Noci
 Rotolo di Spinaci

sa

Escalopes ao Málaga
 Scaloppine alla Pizzaiola
 Arancine
 Fet. Pik-Pak, all'Amatriciana e Bolognese
 Fet. al Pesto, Funghi e Prosciuto Crudo
 Fet. al Funghi Secchi
 Fet. al Prosciuto Crudo
 Tortelli
 Fet. con Rucula
 Fagioli al Fiasco
 Pizzicotti ai Carciofi
 Lasagne Verdi
 Bechamel ou Molho Branco
 Crespelle di Ceci
 Papardelle al Papavero
 Farfalle in Salmone
 Farfalle ai Carciofi
 Brasato con Gnocchi
 Saltimboca alla Romana
 Bisteca di Manzo
 Filetto di Manzo
 Tagliolini al Sugo con Tonno
 Tagliolini al Tonno
 Petit Gateaux
 Ravioli de queijo
 Fettuccine Magro
 Ravioli di Zucca e Gorgonzola
 Risotto all'Arancia con Pollo alla Griglia
 Tiramisù
 Brownnie

Curso de cozinha Oficina de Pizzas e Matterello

Origens da Cozinha Clássica

Depois da revolução francesa cozinheiros dos nobres destituídos, passaram a abrir restaurantes pela França, transformando o panorama culinário de então que se baseava em simples tabernas e estalagens.

O grande chef desse tempo foi Marie-Antoine Carême, que deixou vários livros sobre os princípios da culinária, técnicas, menus e receitas.

No século seguinte quem se destacou foi o grande chef Georges Auguste Escoffier, seu grande trabalho foi a simplificação da cozinha clássica, pois anteriormente um grande banquete se constituía em mais de 20 pratos diferentes, colocados sobre a mesa, às vezes sem maiores critérios na sua seleção, Escoffier traçou caminhos na simplificação dos pratos e elaborou seqüências de pratos nos menus de forma a atenderem a um planejamento definido. Inovou e elaborou métodos de se cozinhar e preparar os alimentos.

A cozinha moderna se beneficiou da melhoria dos equipamentos básicos de cozinha, por exemplo os refrigeradores só foram possíveis muito recentemente e com novas técnicas de embalagens e de transporte e conservação, tornou possível que os alimentos possam ser transportados da sua área de produção para lugares longínquos para o seu preparo. Antigamente só se cozinava com os alimentos da estação e do lugar.

Nos grandes restaurantes, a brigada se constitui de um chef que é quem dirige toda a área que diz respeito à cozinha, compra dos produtos, armazenagem, orçamento, planejamento do menu e divisão do trabalho, ele pode ser chamado também de chef executivo. O sub-chef é quem está diretamente ligado à produção, porque nem sempre o chef pode estar presente devido as suas ocupações, é o chef quem supervisiona o trabalho do resto do staff. Cada área de trabalho da cozinha pode um “chef de partie”, e recebem nomes conforme sua função: Saucier (molhos, entradas quentes, semi-fritos), Poissonier (peixes e produtos do mar), Entremetier (vegetais, sopas, ovos), Rotisseur (carnes, caldos), Garde manger (comidas frias, saladas, entradas frias), Patissier (massas e sobremesas), essas funções podem ser acumuladas por um mesmo profissional. Os chamados assistentes ou auxiliares vão colaborar com o trabalho dos cozinheiros

Princípios do Profissionalismo

Asseio pessoal

Atitude positiva perante o trabalho.

Boa saúde mental e física.

Habilidade para trabalhar numa equipe.

Vontade de aprender.

Horror ao desperdício.

Humildade para conseguir experiência.

Dedicação à qualidade.

Vigilância Sanitária

A maioria das doenças causada por alimentos provem de bactérias.

Elas podem ser classificadas em 4 tipos:

1- Inofensivas. Não nos preocupamos com estas.

2- Úteis. Estas bactérias nos ajudam, por exemplo para digerirmos os alimentos, outras são utilizadas para a produção de queijos, iogurtes, etc.

3- Indesejáveis. São as que causam o apodrecimento e a decomposição. Estas podem ou não nos fazer mal, mas quase sempre denotam sua presença pelo mal cheiro ou por seu aspecto, quase sempre provocam descoloração ou modificação da cor do alimento. Em dúvida jogue fora. Porém isso nos trás prejuízo, melhor é conservar bem os alimentos.

4- Patológicas. Estas geralmente não mostram sua presença, são realmente traiçoeiras e podem nos causar muito mal, inclusive a morte.

Bactérias patológicas

As bactérias em condições adequadas se multiplicam numa velocidade espantosa. Podem dobrar o seu número a cada 15 minutos. Isso significa que uma simples bactéria pode se multiplicar e chegar a um milhão em poucas horas:

1-2-4-8-16-32-64-128-256-512-1024-2148-4096-8192-16384-32768-65536-131072-262144-524288-1048576 em 20 vezes 15 minutos que é igual a 5 horas.

As bactérias gostam muito das nossas comidas, principalmente as mais ricas em proteínas, carnes, leite, ovos, etc, elas precisam de água para absorver o alimento, é por isso que os alimentos desidratados se conservam bem, inclusive elas não gostam de muito sal nem muito açúcar, por isso essas são as melhores maneiras de se conservar os alimentos: secar, salgar e adoçar. Apesar delas demorem um certo tempo para se adaptar a um novo ambiente, elas crescem mais velozmente entre 4°C e 60°C, por isso na geladeira elas se multiplicam mais devagar (não param de se multiplicar) e a Pasteurização as mata.

As bactérias preferem meios neutros, não gostam de acidez excessiva e nem de alcalinidade excessiva, A maioria precisa de ar mas uma das mais perigosa é anaeróbica, vivem dentro de latas e causam o Botulismo, que pode ser letal. Não basta matarmos as bactérias pois seu excremento, as toxinas podem ser igualmente perigosas. As bactérias não tem pés, elas precisam ser transportadas por alguém ou alguma coisa, que geralmente são:

Mãos, tossidos e espirros, outras comidas que já estejam contaminadas, equipamentos e utensílios sujos ou incorretamente lavados, ar, água, insetos, ratos e camundongos

Outras doenças transmitidas por alimentos

São várias as doenças que podem ser transmitidas pelos alimentos, eis algumas:

Hepatite, que pode ser transmitida por práticas sem higiene de cozinheiros infectados, e produtos vindos de águas poluídas.

Cisticercose, que pode ser adquirida através da carne de porco. Para ficar livre dessa doença é preciso cozinhar bem a carne de porco.

Higiene Pessoal

- 1- Não trabalhe com comida se você tem alguma doença infecciosa.
- 2- Tome banho e barbeie-se todos os dias.
- 3- Use somente roupas limpas.
- 4- Mantenha os cabelos cortados e penteados, use sempre um chapéu. Se você lavar e pentear os cabelos várias vezes ao dia, eles ficarão presos ao pente.
- 5- Mantenha bigodes e barba limpas e curtas.
- 6- Lave as mãos e partes expostas dos braços, e lave-as rotineiramente durante o serviço. Principalmente após comer, beber, ou fumar ou ir ao banheiro.
- 7- Cubra com as mãos tossidos e espirros, depois lave-as imediatamente.
- 8- Mantenha as mãos afastadas da sua face, olhos, cabelos, e braços.
- 9- Mantenha as unhas curtas e limpas. Não use esmalte.

10- Nunca fume ou masque chicletes no trabalho.

11- Cubra qualquer machucado ou arranhões com bandagens limpas. Se forem nas mãos coloque luvas.

12- Nunca sente-se numa mesa de trabalho.

Temperaturas adequadas para guardar os alimentos

Abaixo de -20°C : As bactérias não se desenvolvem, muitas podem morrer, Essa é a melhor temperatura para guardar alimentos congelados.

Entre 0°C e -20°C : As bactérias não se multiplicam mas não morrem.

Entre 0°C e 4°C : A comida fica salva por curtos períodos. O crescimento das bactérias é vagaroso.

Entre 4°C e 60°C : AS bactérias se multiplicam muito rapidamente.

Entre 60°C e 74°C : As bactérias não se multiplicam, mas muitas não morrem.

Entre 74°C e 100°C : A maioria dos organismos que causam doenças morrem.

A pasteurização está relacionada também com o tempo em que o alimento fica a uma determinada temperatura, o leite por exemplo fica 30 minutos a 60°C ou a 75°C por 20 segundos.

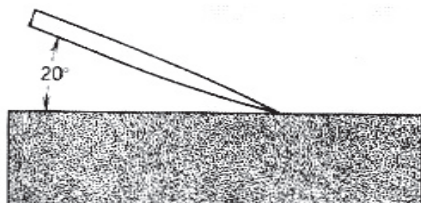
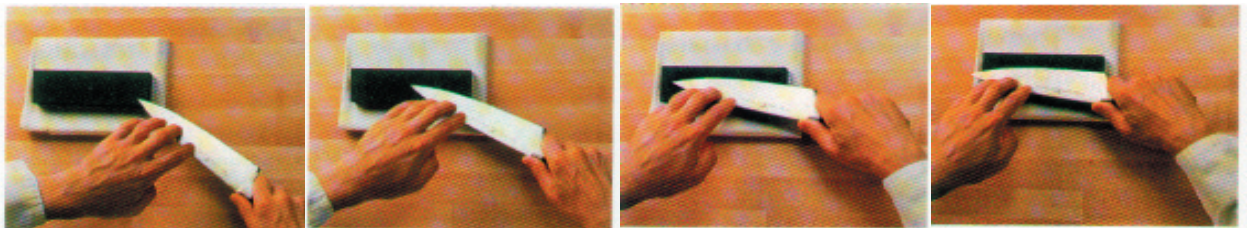
Para não estragar os alimentos por congelamento, etc, Deve-se conservar as batatas, cebolas, etc, entre 10°C e 18°C , os vegetais e frutas entre 4°C e 7°C , os ovos entre 3°C e 4°C , leite e creme de leite entre 2°C e 4°C , carnes entre 0°C e 2°C , peixes entre 1°C e -1°C .

Mãos a obra

Os instrumentos de trabalho

Os instrumentos de trabalho de um cozinheiro devem estar sempre prontos, limpos e em perfeitas condições de uso. Destes os principais são as facas que devem estar sempre limpas e super bem afiadas. A faca bem afiada é menos perigosa que a cega, pois para se usar a faca cega é preciso imprimir força, e usando força ela pode espirrar descontrolada causando ferimentos.

O cozinheiro deve ter facas diferentes próprias para cada tipo de utilização.



A faca principal deve ser afiada da seguinte maneira:

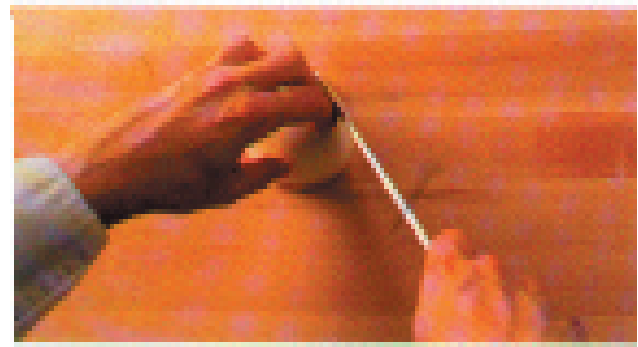
A faca deve ser segura com firmeza bem inclinada, cerca de 20° da pedra. Depois com cuidado e gentilmente escoe a lâmina da direita para a esquerda, até que toda ela tenha passado pela pedra, repita a operação e finalize passando mais levemente.

Sempre antes de iniciar um trabalho, verifique se todos os utensílios, instrumentos e equipamentos estão limpos e em perfeitas condições de trabalho.

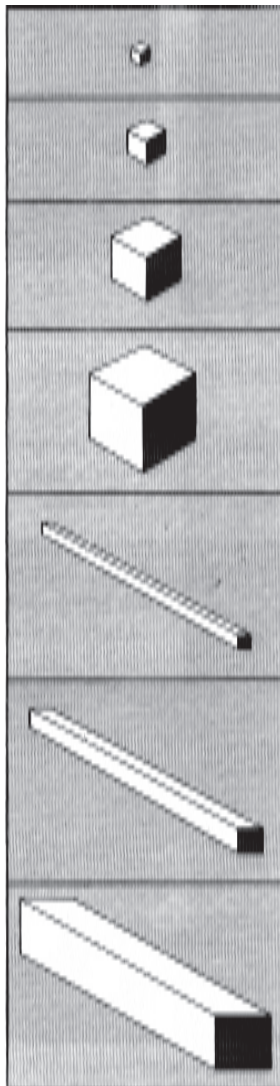
Cortes dos vegetais

A cebola deve ser cortada primeiro ao meio, passando pelo eixo do topo até a raiz, a seguir ela deve ser cortada em tirinhas muito finas ao longo desse eixo (do topo para a raiz), observando que as pontas dos dedos segurem a cebola afastados da lâmina, como mostra a foto.

O objetivo desse tipo de corte é quando dourarmos a cebola no azeite, ela entregue todo o seu sabor, restando tirinhas finas como papel, caso contrário se você cortar ao longo dos anéis seu sabor ficará dentro dela e depois da fritura ela permanecerá gordinha como no início, e o azeite não entregará todo o sabor da cebola para a comida, só sentiremos o sabor da cebola ao mastigarmos uma das rodelas.



Cortes típicos dos vegetais



Brunoise: 3x3x3 mm

Cubinhos: 6x6x6 mm

Dados médios: 12x12x12 mm

Dados grandes: 20x20x20 mm

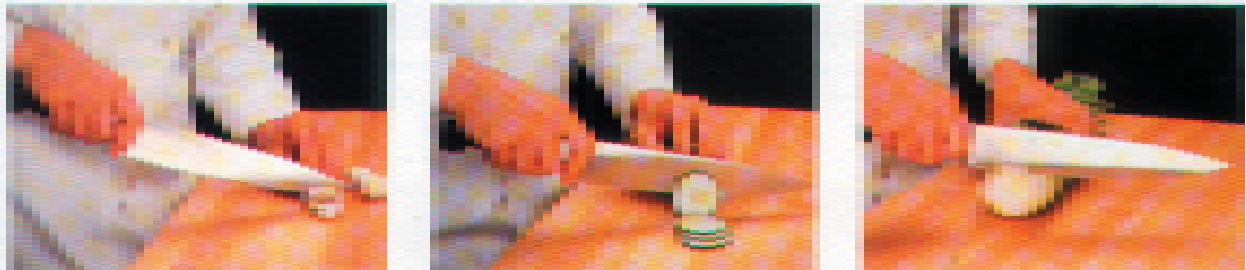
Julienne: 3x3x65 mm

Bastonetes: 6x6x65 mm

French fry (palitos): 12x12x75 mm

Técnicas de corte

Diferentes partes da faca são apropriados para diferentes propósitos
A ponta é mais fina própria para cortes delicados.

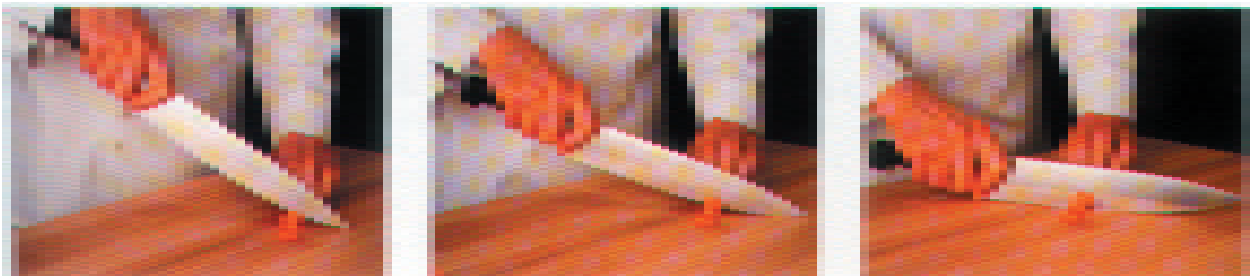


O centro é usado na maioria dos casos.

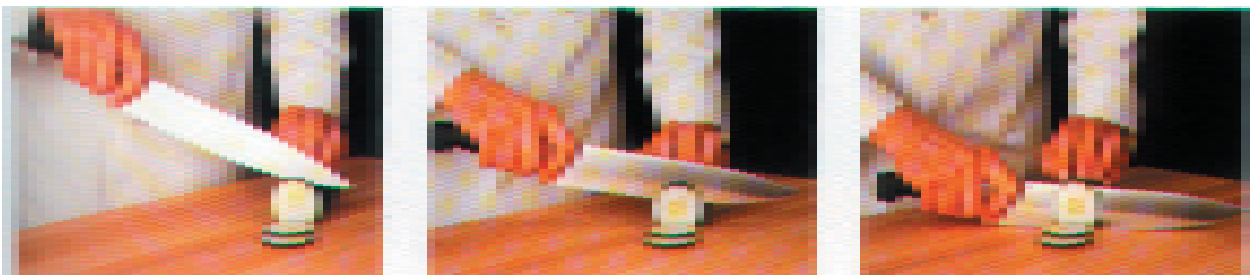
A parte junto ao cabo é para cortes pesados.

O corte começa com a faca inclinada da ponta para a base.

A ponta da faca deve escorregar sobre a tábua para um novo corte.



Quando o vegetal é grande a faca inicia a 45° e depois vai deslizando para a frente e para



baixo.

O Calor e a comida

O efeito do calor nos alimentos

Os alimentos são compostos de **proteínas, gorduras, carbo-hidratos e água**, e também em pequena quantidade **sais minerais, sal comum, vitaminas, pigmentos (cor), e elementos aromáticos**.

Proteínas

É o maior componente das todas as carnes, ovos, leite e seus derivados, e em pequena quantidade em todo tipo de amêndoa, feijões e grãos. Nas carnes existe um tipo de proteína que forma o que se chama de tecido conectivo. As carnes com grande concentração desse tecido são duras,

Com o calor, as proteínas podem:

1- Coagular: As proteínas quando aquecidas, tornam-se firmes ou **coagulam**. Ao aumentar a temperatura, elas encolhem, tornam-se firmes e perdem líquido. Com a exposição ao calor excessivo, enrijessem e secam. A maioria das proteínas coagulam ou são cozidas entre 71°C e 85°C.

2- Dissolver: Os tecidos conectivos podem ser dissolvidos quando cozidos lentamente em um líquido. Cozinhando carnes duras convenientemente elas podem ficar mais macias.

A adição de ácidos, tais como suco do limão, do abacaxi, vinagre, podem provocar a aceleração da coagulação e ajudar a dissolver alguns tecidos conectivos.

Carbo-hidratos

Amidos e açúcares são carbo-hidratos. Ambos estão presentes nos alimentos em formas diferentes. Eles são encontrados em frutas, vegetais, grãos, feijões e todos os tipos de amêndoas. As carnes também contem pequena quantidade de carbo-hidratos.

Para o cozinheiro, as duas mudanças mais importantes nos carbo-hidratos causadas pelo calor são: caramelização e gelatinização.

1- Caramelização: É o escurecimento dos açúcares. O escurecimento dos vegetais “sauté” (nas batatas, etc.), e a cor dourada na casca dos pães são formas de caramelização.

2- Gelatinização: Ocorre quando os amidos absorvem água e incham. Esta é a regra principal no engrossamento dos molhos e no inchamento de pastéis e tortas. Ácidos inibem a gelatinização. Um molho engrossado com farinha ou amido ficará fino se contiver ácidos (vinagre, etc.).

Frutas e fibras vegetais

Fibra é o nome de um grupo complexo de substâncias que dão estrutura e firmeza às plantas. Estas fibras não conseguimos digerir.

O amolecimento das frutas e vegetais ao cozinhar são em parte a destruição das fibras.

O açúcar torna as fibras mais firmes. Frutas cozidas com açúcar guardam melhor a sua forma do que as frutas cozidas sem o açúcar.

Bicarbonato de sódio amacia as fibras, porém não se deve cozinhar vegetais, porque murcham e perdem vitaminas.

Gorduras

As gorduras estão presentes nas carnes, ovos, leite e seus derivados todas as amêndoas e

grãos, e numa quantidade menor em vegetais e frutas. As gorduras são também importantes como meio para se cozinhar, por ex. para se fritar.

As gorduras podem ser sólidas ou líquidas na temperatura ambiente. As gorduras líquidas são chamadas de óleos, o ponto de fusão (a temperatura em que se torna líquida) das gorduras sólidas varia.

Quando a gordura é aquecida, ela começa a quebrar, quando muito quente, ela se deteriora rapidamente e começa a queimar. A temperatura em que isso acontece chama-se ponto de fumaça e varia em diferentes gorduras. Uma gordura estável com elevado ponto de fumaça é importante para frituras em alta temperatura.

Sais minerais, vitaminas, pigmentos e aromáticos

1- Os sais minerais e as vitaminas são importantes para o valor nutritivo da comida. Os pigmentos (cor) e os componentes aromáticos são importantes para a comida ficar apetitosa, então é importante preservá-los. pode-se perdê-los durante o cozimento.

2- Vitaminas e pigmentos podem ser destruídos pelo calor, pelo longo cozimento, e por outros elementos presentes no cozimento. É importante então usar o método adequado para cada cozimento.

Transferência de calor

O calor pode ser transmitido por:

1- Condução: Vai diretamente da fonte quente para a fria, por ex. a panela esquenta diretamente no fogão e o cabo da panela também.

2- Convecção: O calor é transmitido pelo movimento do ar ou do líquido, por exemplo a sopa na panela a porção de sopa encostada na panela se esquenta e ficando com maior densidade sobe e a fria desce.

3- Radiação: É transmitida por ondas de calor não visíveis, por ex. para assar um pão num forno a lenha, retira-se toda a lenha que está queimando, este vai assar pelo calor transmitido pelas paredes do forno.

Roteiro para a execução de uma receita

Peitos de frango ao parmezão

Tamanho da porção: um peito de frango

Total da receita: 10 porções

90gr de farinha de trigo

1 colher de chá de sal (5ml)

meia colher de chá de pimenta do reino branca (2ml)

4 ovos grandes

90gr de parmezão ralado

30 ml de leite

10 peitos de frango

125ml de manteiga clarificada

Nota: Para clarificar a manteiga, derreta-a lentamente sobre fogo baixo, sem mexer. Tire do fogo e retire a espuma da superfície usando uma colher, depois com cuidado vá retirando a manteiga derretida da panela e colocando-a em uma vasilha. São impurezas do leite que são retiradas, sem

essas impurezas a manteiga dura mais tempo sem ficar rançosa e aguenta temperaturas mais altas sem fumegar. Portanto é ideal para frituras e sauté. No molho é indispensável para dar o brilho e o sabor refinado.

Preparando

1- Separe e meça todos os ingredientes. Ponha na geladeira ovos, queijo, leite e os peitos até necessitá-los

2- Separe o equipamento: 2 panelas pequenas, uma tijela, 1 batedor de ovos, 1 martelo de carnes, 4 frigideiras de 20cm, uma pinça de cozinha, magipac, um termômetro sanitizado.

3- Coloque a farinha em uma panela. Tempere-a com o sal e a pimenta do reino branca.

4- Quebre os ovos na tijela e jogue fora as cascas.

Bata com o batedor até ficar espumante. Adicione o queijo ralado e o leite. Mexa com o batedor.

5- Cubra com o magipac e coloque a tijela na geladeira a 4°C até que você a necessite.

6- Aplaine os peitos de frango levemente com o martelo de carne até que fique com 1 a 1,5 cm de espessura. Coloque-os numa panela e cubra-os com o magipac, na geladeira abaixo de 4°C.

7- Limpe e sanitize o martelo de carne e a superfície de trabalho. Lave as mãos perfeitamente.

Cozinhando

8- Coloque uma das frigideiras em calor moderado. Espere dois minutos.

9- Meça 1/4 da manteiga clarificada e coloque-a na frigideira.

10- A cada vez, mergulhe dois a três peitos na farinha e sacuda-os, mergulhe-os nos ovos, até que os dois lados fiquem revestidos. Guarde novamente os peitos remanescentes e a mistura de ovos para a geladeira.

11- Mergulhe os dois ou três peitos na frigideira. A manteiga precisa estar bem quente mas não fumegando. Coloque os peitos de frango e não os mexa, até que o revestimento esteja firme. Lave as mãos depois de mexer nos peitos e antes de pegar a comida pronta.

12- Cozinhe os peitos em fogo moderado até que a parte de baixo fique dourada, usando pinças, vire-os e continue até que a temperatura interna atinja 75°C. Teste a temperatura interna usando o termômetro sanitizado.

13- Repita a operação com os peitos remanescentes, usando frigideiras limpas, se o seu trabalho for interrompido antes de terminado, cubra e refrigere os componentes.

14- Se o frango não for servido imediatamente, coloque-o numa estufa para que fique a mais de 62°C.

15- Jogue fora o que sobrou. Nunca use para outras receitas. Limpe e sanitize o equipamento.

Carregue pesos corretamente



Padaria

Os padeiros usam fórmulas e não receitas, e as fórmulas costumam ser expressas em porcentagens. O peso da farinha será sempre 100%, se forem vários tipos de farinhas, a soma será 100%. Os outros ingredientes terão seus pesos expressos em porcentagens sobre o peso da farinha. Por exemplo:

Ingrediente	Peso
Farinha de trigo para bolo	100%
Açúcar	100%
Fermento químico	5%
Sal	2,5%
Encurtador (gordura)	50%
Leite	60%
Ovos	60%

A vantagem desse sistema, é que é muito fácil adaptar a receita para qualquer quantidade.

A mistura e o desenvolvimento do Gluten

O que é Gluten? - É uma substância feita de proteínas presentes na farinha de trigo, ela dá estrutura e resistência nas massas assadas.

Para o Gluten se desenvolver é preciso primeiro que as proteínas absorvam água. Assim que a massa é misturada e amassada, o Gluten forma fibras finas, longas e elásticas de farinha. Quando a massa é fermentada essas fibras capturam gases em pequenas células, e dizemos que a massa cresce. Quando o produto assa o Gluten como todas as proteínas coagulam ou se solidificam e dão estrutura ao produto.

Como o padeiro controla o Gluten

A farinha é basicamente amido, mas é a proteína ou Gluten que ela contém que é o principal elemento para o padeiro. Sem o Gluten as coisas assadas não manteriam a forma.

O padeiro deve estar apto a controlar o Gluten correto, por exemplo, queremos pão francês firme e mastigável, o que requer muito gluten. Por outro lado queremos bolos macios, quer dizer com Gluten pouco desenvolvido.

A proporção dos ingredientes e os métodos de mistura são determinados em parte por como eles afetam o desenvolvimento do Gluten.

O padeiro tem vários métodos para ajustar o desenvolvimento do Gluten:

1- Seleção de farinhas.

Farinhas duras provêm de trigo duro e tem um alto conteúdo proteico.

Farinhas fracas tem um baixo conteúdo proteico.

Então, usamos as primeiras para pães e as segundas para bolos.

2- Encurtadores.

Qualquer gordura misturada à massa é chamada de encurtador porque encurta as fibras criadas pelo Gluten. Elas fazem isso, envolvendo as partículas de proteína e lubrificando-as até que elas não se tocam. Então, as gorduras são amaciadoras, por isso o pão francês não leva gorduras.

3- Líquido.

Devido a necessidade das proteínas do Gluten absorverem água, a quantidade de água afeta a dureza. Tortas e bolos levam pouca água por essa razão, para ficarem macios.

4- Método de mistura.

Em geral quanto mais uma massa é misturada mais o Gluten se desenvolve. Então pães são misturados ou batidos por um longo tempo.

Bolos massa de tortas ou bolinhos e outros produtos que devem ficar macios são misturados delicadamente e por pouco tempo.

Se uma massa for amassada demais também, as cadeias de gluten podem se quebrar.

Assando

1- Formação e expansão dos gases

Alguns gases estão sempre presentes na massa, mas os fermentos tanto biológicos quanto os químicos liberam gases com o calor

2- Aprisionamento dos gases em células

Assim que os gases se formam eles precisam ser aprisionados em células de proteínas como Gluten e também proteínas dos ovos. Pães sem Gluten suficiente ficam pesados.

3- Coagulação das proteínas

Como todas as proteínas, as do Gluten e dos ovos, vão coagular com o calor; mas se este for excessivo elas podem coagular antes da plena formação dos gases e o produto terá um pobre volume ou uma casca muito dura; e se o calor for pouco as proteínas demorarão para coagular e os gases escaparão, e o produto vai entrar em colapso.

4- Gelatinização dos amidos.

O amido absorve umidade, se expande e fica firme.

5- Evaporação.

Uma parte da água vai evaporar com o calor, algumas receitas prevêm a colocação de um recipiente com água dentro do forno para reduzir a evaporação da água da massa.

6- Evaporação do encurtador.

As diferentes gorduras evaporam em diferentes temperaturas e seus vapores envolvem as células com ar, deixando o produto mais macio e tenro.

7- O endurecimento e bronzeamento da casca.

O bronzeamento ocorre quando os açúcares caramelizam e o amido e as proteínas sofrem algumas mudanças, isto contribue para o aroma (quando o pão ou bolo está ficando pronto, ele libera aquele aroma maravilhoso), leite, ovos e açúcar melhoram o bronzeamento. A casca se forma quando a água evapora da superfície e esta fica seca.

Ingredientes

Farinhas

Existem quatro possibilidades de farinha de trigo, a dura (para pães e macarrão), a média (para massa de tortas), a fraca (para bolos) e a integral, esta se usada pura deixa os produtos pesados pois a gema do trigo é rica em gordura e vai encurtar o Gluten. Uma farinha bastante usada é a de cevada, mas esta não contém Gluten então deve ser usada misturada a de trigo ou o produto ficará pesado.

Amidos

Fora o que existe na própria farinha, outros são usados geralmente para engrossar pudins, recheios de tortas, molhos etc,

Encurtadores

Manteiga e margarina são bons encurtadores, suas únicas desvantagens são que a massa fica mais firme para se manusear e seu ponto de fusão é baixo, porém dão um aroma muito agradável e não deixam nenhuma sensação gordurosa na boca.

Óleos

Não são muito usados em pães pois encurtam demais, mas aguentam temperaturas maiores

Gordura

A gordura animal era a preferida para pães antigamente, hoje foram praticamente substituídas por gorduras modernas mais elaboradas, que não deixam outros sabores nos produtos.

Açúcar

O açúcar adoça e dá aroma à massa, deixa-a mais macia e com textura mais fina enfraquecendo a estrutura do Glutén, dá cor para a casca e aumenta a retenção de umidade do produto. O açúcar também acelera a fermentação.

Fermentos

A fermentação é um processo pelo qual o fermento reage com os carbo-hidratos produzindo dióxido de carbono que é um gás e álcool. Abaixo de 7°C ele fica inerte, até 20°C, sua ação é pequena, até 32°C é o ideal para o seu desenvolvimento, depois de 38°C sua reação quase desaparece e morre depois dos 60°C. Os fermentos químicos como o Bicarbonato de Sódio não precisam do calor para a sua reação química, por isso deve-se colocar a massa imediatamente no forno depois de preparada.

Fórmula do Pão Francês

Ingredientes	Quantidades
Água	58%
Fermento biológico	3%
Farinha de trigo dura	100%
Sal	2%

- 1- Dissolva o fermento na água.
- 2- Junte a farinha e o sal.
- 3- Amassar bem.
- 4- Deixar fermentando por uma hora e meia a 27°C.
- 5- Reamassar sem bater na massa.
- 6- Deixar crescer por mais uma hora a 27°C.
- 7- Cortar a massa e pesar para fazer os pães (350gr.)
- 8- Fazer bolinhas com cada massa.
- 9- Deixar as bolinhas descansando por 10 a 15 minutos.
- 10- Dar a forma nos pães.
- 11- Fermentação final, coloque-os numa caixa e deixe-os até dobrarem de volume entre 27° a 35°C.
- 12- Coloque os pães cuidadosamente no forno entre 200° a 245°C. Vapor nos primeiros 10

minutos.

Quiche Lorraine (com queijo)

Rendimento : Uma torta de 20cm de diâmetro

Porções de 4 a 6 por torta

Quantidades Ingredientes

Massa:

120gr	Farinha de trigo média
75gr	Manteiga (encurtador)
2,5gr	Sal
30gr	Água

- 1- Prepare os equipamentos.
- 2- Separe todos os ingredientes.
- 3- Dissolva o sal na água. Deixe de lado.
- 4- Coloque a farinha e o encurtador na masseira.
- 5- Cortar em pedacinhos o encurtador na farinha.
- 6- Coloque a água salgada. Misture gentilmente, até que a água seja absorvida, Não trabalhe demais a massa.
- 7- Coloque a massa numa panela, cubra-a com magipac, e deixe-a na geladeira por algumas horas.
- 8- Divida a massa em 2 pedaços .
- 9- Abra a massa em um disco de 20cm com 3mm de espessura e uma tira de 4x60cm para a lateral da torta.
- 10- Deixe as formas com as massas no refrigerador.

Recheio:

110gr Bacon picado 0,5x0,5x20mm
110gr Queijo Gruyere ralado
3 Ovos batidos
125ml Creme de leite pesado
120ml Leite
2,5ml (2 colheres de chá) Sal
0,25ml (1/2 colher de café) Pimenta do reino branca
0,5ml (1/8 colher de chá) Noz moscada

- 11- Cubra as tirinhas de bacon com água fria e ponha no fogo até ferver.
- 12- Drene o Bacon e espalhe-o sobre a massa na forma.
- 13- Espalhe o queijo em cada forma.
- 14- Bata conjuntamente os ovos, o creme, o leite, e os temperos. Espalhe sobre o topo da torta.

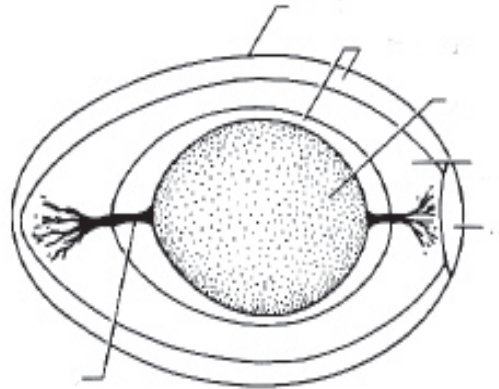
15- Coloque as tortas no forno a 190°C. Asse-as até ficarem firmes 30-40 minutos.

16- Sirva quente ou fria.

Ovos

Composição de um ovo

gema, na clara,
uma membrana
câmara de ar na
segura a

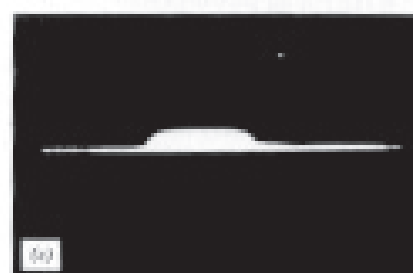
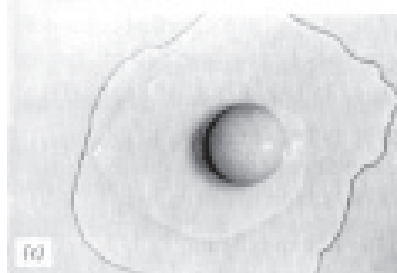
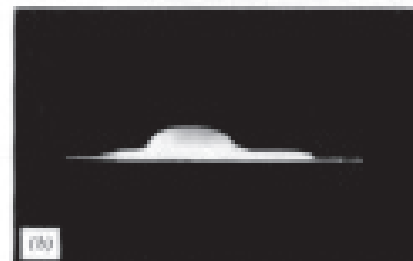
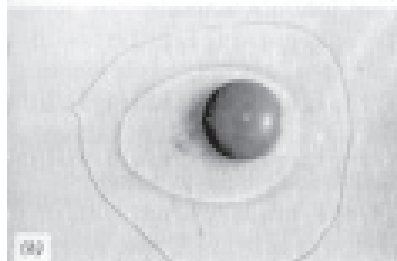
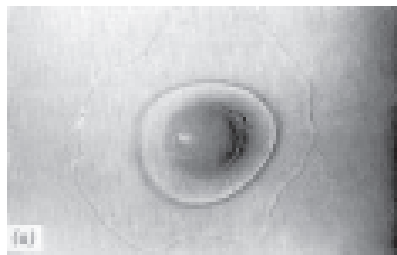


Um ovo consiste numa ra, e na casca, mas tem também que reveste a casca e forma uma ponta maior, e dois cordões que gema centralizada.

Qualidades dos ovos

Os ovos devem ter a casca perfeitamente limpa pois qualquer sujeira deixada pode contaminá-lo (pela casca passam o ar e líquidos), os de melhor qualidade devem ter a gema e a clara bem firmes (a), os de qualidade mediana (b), e os de má qualidade (c). São classificados pelo tamanho: pequeno deve pesar 510gr por dúzia, médios 595gr/dz, grandes 680gr/dz, e extra 765gr/dz, e ainda precisam ser frescos e bem conservados, o ovo fresco mergulhado na água afunda e fica na horizontal, o ovo já não tão fresco afunda na água mas fica em pé, e o ovo que bóia já não serve para ser comido. A câmara de ar vai aumentando com o passar dos dias, melhor guardá-los com esta parte para cima na geladeira a 2°C (nesta temperatura duram por semanas).

Os ovos muito frescos são mais difíceis de serem descascados depois de cozidos.



Aves

A carne das aves como qualquer outro tipo de carne é constituída aproximadamente de: Água 75% , Proteína 20% e Gordura 5% , e mais outro elementos que estão presentes em pequena quantidade, como os carbo-hidratos.

É importante lembrar que as proteínas que formam as fibras dos músculos são ligadas pelo tecido conectivo, que é formado também por proteínas.

Esse tecido conectivo pode ser jovem ou maduro, logicamente o jovem será mais macio e o maduro mais duro, galos e galinhas mais velhos, terão a carne mais dura, enquanto que um galeto terá a carne mais macia.

O tecido conectivo poderá também ser mais macio se o animal se exercita pouco e mais duro se for o contrário, por exemplo carnes de caça são sempre mais duras e também as de aves que são criadas soltas, por exemplo as das galinhas de angola.

Os animais que se exercitam menos terão a carne mais gordurosa, principalmente os mais velhos.

As carnes mais duras podem ser fritas cozidas ou assadas, as mais velhas devem ser cozidas vagarosamente, por um tempo maior para que o tecido conectivo se desmanche.

A carne das aves, principalmente das galinhas e perus são diferenciadas em brancas e escuras.

As brancas são as do peito e das asas que são menos gordurosas e cozinham mais rápido pois contem menos tecido conectivo.

As escuras, coxas e sobre-coxas, tem mais gordura, mais tecido conectivo e cozinham portanto mais devagar, porém são mais saborosas.

Os patos e gansos tem a carne toda escura mas vale a mesma coisa quanto ao tecido conectivo.

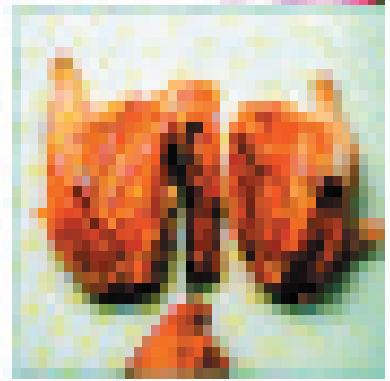
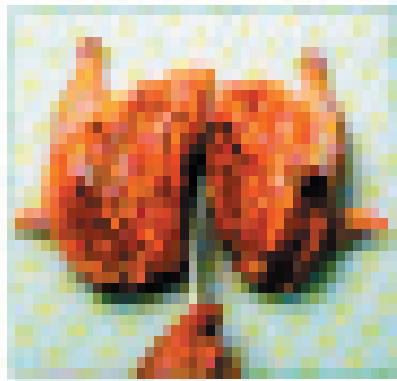
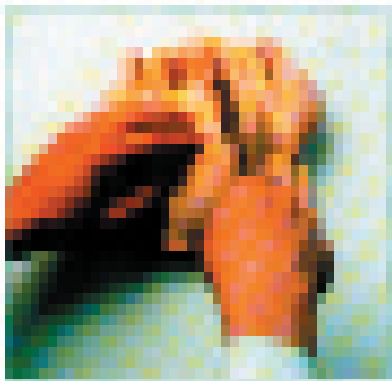
As carnes brancas costumam ficar mais secas que as escuras porque cozinham mais rápido geralmente ficam cozidas demais, é um grande problema quando se assa um frango inteiro, existem algumas medidas que podem minimizar o problema:

- 1- Asse com o peito para baixo porque a umidade e a gordura irão descer por gravidade.
- 2- Umedeça o frango somente com gorduras nunca com água. A gordura protege do ressecamento, a água leva embora a proteção da gordura.
- 3- Envolve o peito da ave com uma fina camada de gordura de porco, por exemplo finas fatias de bacon.
- 4- Finalmente, as partes podem ser assadas separadamente em tempos diferentes, o que normalmente é feito quando se assa grandes perus.

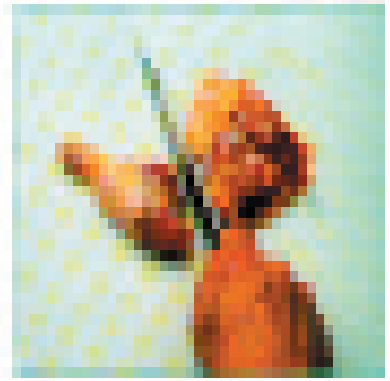
Manejo e guarda da carne de aves

A carne das aves é extremamente perecível, deve ser mantida congelada, se fresca, deve ser usada preferivelmente dentro de 24 horas nunca mais de 4 dias. A carne das aves muitas vezes contém salmonelas. Depois de usar com aves, lave muito bem equipamentos e facas para não contaminar outras comidas.

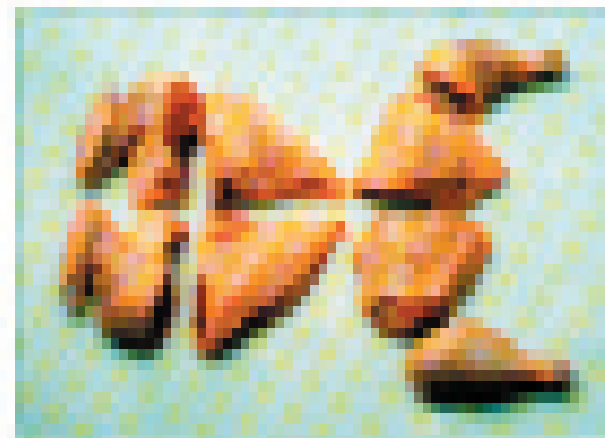
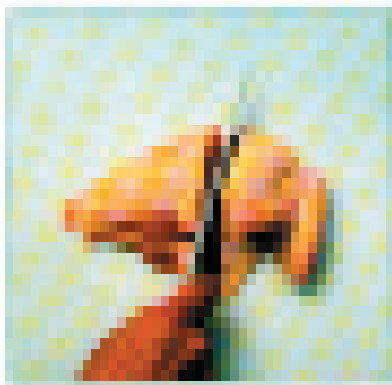
Método de partir um frango em 8 partes



Apóie o frango na mesa com o peito para cima e com uma faca pesada corte por um dos lados do peitoral da parte de baixo em direção ao pescoço. Abra o frango e corte de um dos lados da espinha depois, corte do outro lado, separando a espinha. Guarde-a para caldos.



Corte pela pele entre a perna e o peito, depois vire e separe-os, depois separe a coxa da sobre-coxa, sempre pelas juntas.



Corte em partes proporcionais o peito, para que uma das partes seja servida junto com uma das asas. Repita a operação para o outro lado do frango.

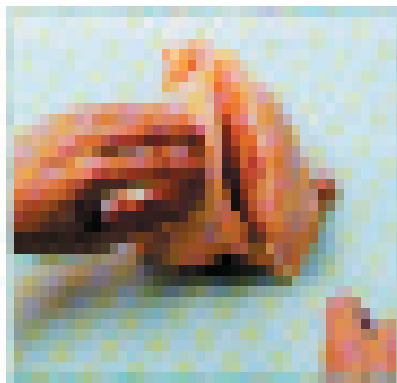
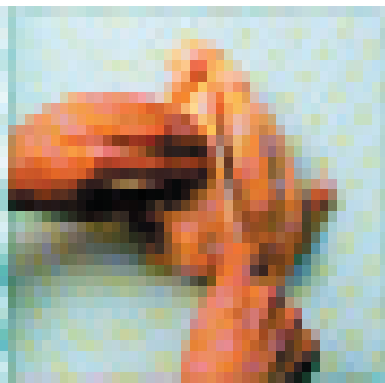
Desossando um frango



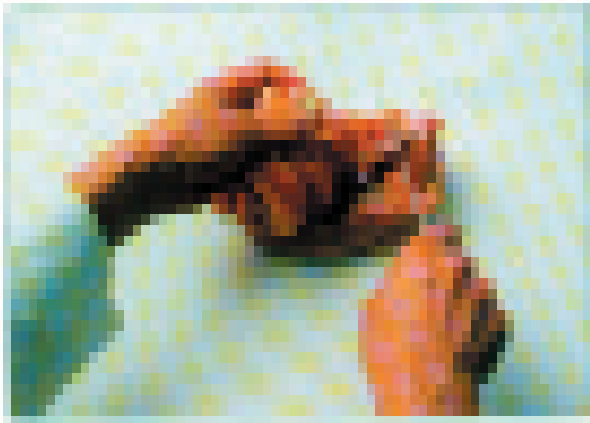
Separe a primeira parte das asas, guarde para caldos ou molhos. Corte a pele entre as pernas e o corpo. Apóie o frango pelo lado e empurre a perna para trás.



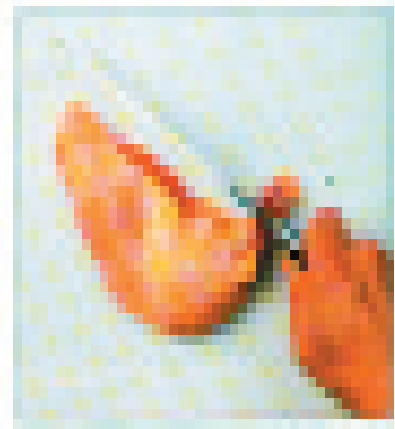
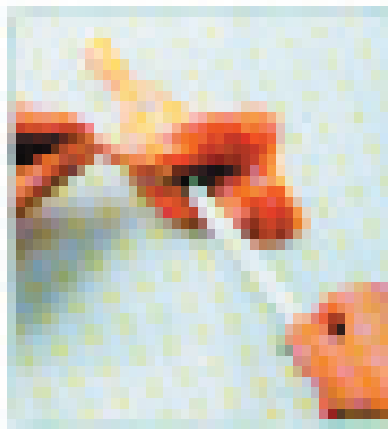
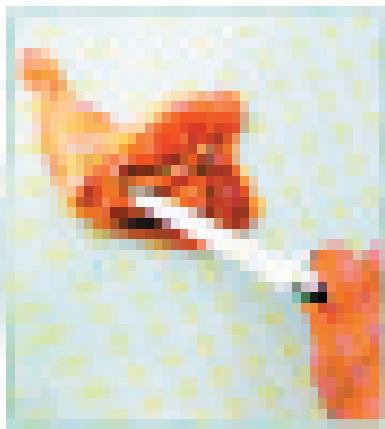
Cuidadosamente comece a separar a carne do osso, tendo a certeza de ter pego o naco de carne macia na cavidade dos ossos da bacia. Corte os ligamentos na junta da bacia com o fêmur. Segurando firme com a faca puxe a perna para fora, fazer o mesmo no outro lado.



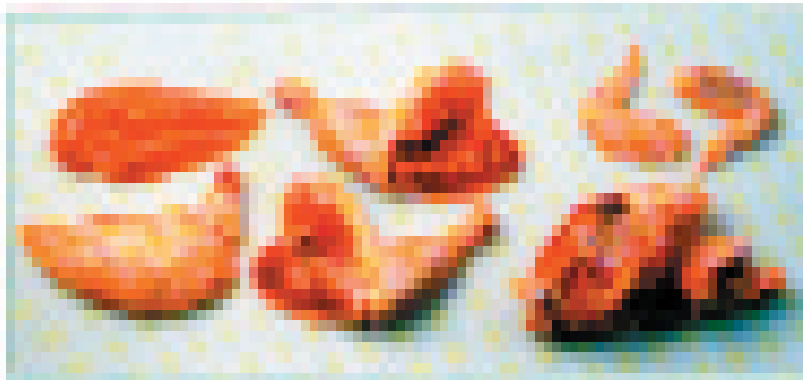
Vire o frango com o peito para cima e divida o peito pelo peito, separando a carne do osso, corte até a junta da asa, segurando o frango pela asa, corte a junta da asa.



Segurando firme a carcaça com a faca, puxe para trás a carne da asa e do peito. Puxe toda a carne do peito, separando-a completamente do osso. Tenha certeza de ter pego o pequeno filet mignon dentro do peito de forma a não separá-lo do restante da carne. Repita do outro lado.



Caso deseje remover o fêmur, corte com a ponta da faca ao longo do osso em ambos os lados para separá-lo da carne, levante o osso puxando e corte na junta. Para uma aparência melhor corte fora a ponta do osso da asa



Os cortes do frango desossado, da esquerda para a direita: Porções do peito, sem e com o osso da asa, as pernas sem e com o fêmur, asas e carcaça para serem usadas em caldos e molhos.

Guarde a carne congelada a -18°C ou numa temperatura mais baixa ainda, descongele na sua embalagem original dentro da geladeira por 1 ou 2 dias para frangos e 2 a 4 dias para aves maiores. Se tiver muita pressa, coloque a ave dentro da embalagem debaixo de água corrente. Nunca congele novamente depois de descongelar.

Coq au Vin (Galo no Vinho)

Porções: 8	Tamanho da porção: 1/4 da ave
Quant.	Ingredientes
240gr	bacon em bastonetes de 0,5x0,5x2cm
20ml	azeite
2	galos (frangos)
16	cebolinhas (echalote) descascadas e fervidas
470gr	champignons pequenos
650ml	vinho tinto seco
350ml	caldo de galinha salgado
1/2 c. de chá (2ml)	timo
1 folha	louro
3 dentes grandes	alho
salsinha	o suficiente
Beurre manié	
40gr	manteiga amolecida
40gr	farinha de trigo

Modo de fazer

- 1- Cortar o bacon em bastonetes de 0,5x0,5x2cm.
- 2- Cobrir o bacon numa panela com água fria e colocar para ferver. Assim que ferver tirar o bacon da água.
- 3- Coloque o bacon para fritar numa panela grande com o azeite em fogo médio, saltear até que comece a bronzear. Retirar com uma escumadeira e separar.
- 4- Coloque a panela grande em fogo alto e ponha na gordura que ficou na panela os pedaços de galo para dourar dos dois lados. Separar os pedaços de frango.
- 5- Junte as cebolinhas e o champignon na panela e salteie até que fiquem bronzeados. Separar, inclusive a gordura.
- 6- Coloque na panela grande o vinho e o caldo de galinha até ferver.
- 7- Adicione os temperos dentro de um sachet (saquinho de gaze) para que possam ser retirados depois.
- 8- Retorne os pedaços de frango para a panela. Cubra e cozinhe no forno ou em fogo bem baixo até que o frango esteja cozido cerca de 30 a 40 min.
- 9- Retire os pedaços do frango da panela e sirva guarnecendo com as cebolinhas e os champignons.
- 10- Retire a gordura do líquido cuidadosamente.
- 11- Coloque em fogo alto e ferva até reduzir o líquido para 650ml aproximadamente.
- 12- Misture a manteiga e a farinha para fazer beure manié.
- 13- Bata o líquido um pouco de cada vez com a beure-manié para engrossar.
- 14- Quando servir cubra a carne com o molho e com salsinha picada.

A carne foi “fechada”, isto é coagulada externamente para não perder líquido, isto é sabor enquanto for cozinhada, ao contrário, vai incorporar o sabor do vinho e do caldo. Para se fazer o

caldo com as asas e carcaça, devemos colocá-los na água fria e aquecemos esta lentamente, assim retiramos o sabor destas partes para entregá-lo ao caldo. Como a carne do galo é dura, quando formos usar frango devemos ficar atentos para não assar demais e podemos colocar menos vinho, 500ml já serão suficientes. O molho engrossa com a beurre manié porque o amido da farinha gelatiniza em presença do líquido e do calor.

Torta de Ricota

Quant. Ingredientes

Massa	
250gr	farinha de trigo
125gr	manteiga
125gr	açúcar
3	gemas de ovos
açúcar de confeito	

Recheio

300gr	ricota
100gr	açúcar
Raspa de casca de meia laranja	
2	gemas de ovos
90gr	laranja cristalizada picada em cubinhos pequenos
1c. de café	baunilha

Modo de fazer

1- Misture a farinha e o açúcar, depois a manteiga que deve estar mole e as gemas, até que fiquem bem misturadas, mas a massa não deve ser trabalhada senão ficará dura. Guarde-a pelo menos por meia hora na geladeira para que ela tenha consistência para ser aberta.

2- Abra a massa entre duas folhas de papel manteiga para forno até que fique com mais ou menos 3 a 5 mm de espessura ou 1/3 maior que a forma.

3- Coloque a massa aberta sobre a forma e com o rolo passe por cima para recortar a massa do tamanho da forma. Com os dedos ajeite a massa de forma que esta cubra a lateral da forma que deve ter mais ou menos uns três centímetros de altura.

4- Dissolva a ricota no açúcar, misturando depois os outros ingredientes.

5- Despeje ao recheio sobre a massa na forma.

6- Com o restante da massa corte tiras de 5 a 10 mm com a ponta de uma faca e coloque as tiras sobre a torta deixando um intervalo entre as tiras igual a sua largura, formando um xadrez.

7- Leve-a ao forno médio por cerca de uma hora.

8- Deixe esfriar retire da forma e pulverize um pouco de açúcar de confeito sobre a torta.

Esta massa não desenvolve Gluten por levar muita gordura e nenhuma água, para não ficar pesada, leva ovos que são proteínas e quando coaguladas dão estrutura para a massa e leveza pois também são capazes de aprisionar gases provenientes da evaporação de líquidos; ficando então uma massa com uma certa dureza, quebradiça e sem fibras.

Macarrão

Maccheroni no sul da Itália, Pasta no norte, para nós Macarrão, com esse nome designamos todos os tipos possíveis de massas feitas com farinha e água e ou ovos e às vezes também com sal e azeite.

O macarrão é uma massa que tem a incrível particularidade de mudar de gosto ao mudar de forma. Foi maltratado por algum tempo, responsabilizado pelo aumento de peso e gordura nas pessoas, mas hoje é comprovado que se comido sem exagero é comida das mais saudáveis, e seus molhos, ao invés de conterem gorduras saturadas, levam bastante azeite cru do mais saudável possível.

Alem disso o macarrão é de fácil preparo e seus molhos geralmente são fáceis de se fazer, de baixo custo e tornam esta comida das mais apreciadas no mundo.

Na antiguidade grega, marinheiros, exploradores e andarilhos comiam em grandes pratos chamados “Mensas” feitos de farinha de trigo amassada com água e endurecidos. Quando não havia o que comer, esses pratos eram quebrados e cozidos em água....

Os romanos se alimentavam de mingau feito de trigo amassado amolecido em água, temperado com azeite (Farrum). Uma vez seco e duro, era reutilizado sendo cozido em água fervente.

Na Sicília, tiras de trigo amassado (MACARI) eram cozidas ou fritas.

Reduzir a massa em fios e secá-los para o consumo posterior, são invenções chinesas trazidas por Marco Polo.

A partir de então esse alimento foi assumindo feições típicas de cada região da Itália e se espalhou pelo mundo.

Mas nem tudo é tão simples. A criatividade, a mescla preciosa dos temperos, a cor da massa e o molho é que darão o equilíbrio, o sabor delicado, aconchegante e toda a mística da cozinha italiana.

A princípio a massa seca era feita com farinha de semolina de trigo duro muito rico em proteínas e água, depois de seca podia ser guardada por muito tempo. Hoje vemos na embalagem que as massas contêm ovos, provavelmente às custas de conservantes; já a massa fresca normalmente é feita com farinha comum (fica melhor com farinha comum) e ovos, às vezes pode ganhar um pouco de azeite (vai ficar mais macia) e às vezes ao invés dos ovos pode ser feita com água, água e ovos e até mesmo com vinho.

Tipos de massa

Massa seca

Uma boa massa seca deve ser bem dura, quebradiça porém elástica, deve quebrar com um som limpo e deixar os cantos bem definidos, e quando cozidas não devem perder a sua forma.

Massa fresca

A massa fresca comum é feita com farinha de trigo e ovos, a quantidade de um ovo por pessoa é bem satisfatória, a mistura deve ficar firme e a massa deve ser amassada até o ponto que sentimos ao passar os dedos uma textura bem fina, isto é a massa fica perfeitamente lisa, desaparece a aspereza inicial, e nessa hora ela já não gruda nas mãos.

Vale o mesmo se misturarmos com água ou só com água, já com vinho, a massa sempre ficará um pouco aderente.

Podemos secar também a massa fresca, mas convém guardá-la na geladeira no máximo por 3 a 4 dias em saquinhos de pano para que possa respirar, ou no congelador dividida nas porções exatas em que vão ser usadas e colocadas em recipientes herméticos. A massa congelada não deve

ser descongelada antes do uso mas sim jogada congelada na água fervente.

Logicamente podemos fazer em casa a massa com água e secá-la e guardá-la por bastante tempo.

Formas de massas

A importância da forma da massa está ligada à sensação que teremos do sabor da própria massa e a possibilidade de determinada massa captar uma quantidade de molho suficiente para o sentirmos e o degustarmos perfeitamente; então é preciso um grande equilíbrio entre a forma de uma massa e seu molho, principalmente se for recheada. É por isso que determinada massa é servida com determinado molho, e às vezes uma outra combinação não dará um bom resultado.

Para o preparo da massa feita só com água deverá ser usado preferivelmente a farinha de grão duro, pois a quantidade de proteína neste tipo de trigo é maior e terá o gluten (proteína própria da farinha de trigo) mais desenvolvido, e é o gluten o responsável pela estrutura da massa.

Já a massa feita com ovos ficará firme graças à coagulação dos ovos com o calor.

Com certeza ficarão diferentes, normalmente não se acompanha massas frescas com molhos à base de peixe, e alguns molhos decididamente ficarão melhor num ou noutro tipo de massa.

Cozinhando a massa

As massas devem ser cozidas num grande volume de água salgada em plena ebulição, se a quantidade de água for pequena a fervura demorará para ser reiniciada após a introdução da massa na água. Cada tipo de massa cozinha em um tempo diferente, as frescas rapidamente, as secas e recheadas demorarão mais. As massas podem ser cozidas também no vapor. O ponto certo da massa é “al dente”, isto é, ao mordermos a massa devemos senti-la cortando nos dentes secamente sem grudar. É importante mexer a massa na panela com um garfo de madeira para livrá-la do excesso de farinha, e é fácil sentir quando ela está pronta, ela cresce e muda seu atrito com o garfo. Retire-a rapidamente da água coloque o molho por cima dando uma leve mexida para que o molho penetre bem na massa para que esta não fique grudada.

Zeppole di San Giuseppe (pasta bigné)

Para a massa:

300gr de farinha de trigo
1/2 litro de água
1 colher de café de sal
3 gemas de ovos
2 ovos inteiros
60gr de manteiga

Para o creme:

250ml de leite
2 gemas de ovos
casca de meio limão
3 colheres de sopa de açúcar
30 gr de amido (maisena)
1/2 colher de café de essência de baunilha

150gr de geléia de cereja amarga
óleo para fritar
açúcar de confeiteiro



Massa: Colocar numa panela a água com o sal e a manteiga acender o fogo, quando a água começar a formar bolinhas, antes da fervura, acrescentar a farinha peneirada (a farinha peneirada incorpora mais ar, a massa vai crescer mais), de uma só vez, mexendo continuamente e com força com uma colher de pau, se preferir tire do fogo.

Sempre trabalhando a massa, cozinhe até que ela se destaque da panela e fique num bloco só colada à colher, ela fica brilhante e elástica. Transfira de panela espere esfriar um pouco e continue trabalhando a massa para incorporar bastante ar, comece a juntar as gemas e os ovos até que comece um barulho de bolhas estourando, deixe repousando por 30 minutos na geladeira.

Com um saco de confeiteiro, com o extremo em forma de estrela e com uns três centímetros de abertura, esprema a massa numa escumadeira fazendo um círculo do seu tamanho e frite em óleo quente (não muito), ela deve estufar e crescer, coloque-as em papel absorvente. Como elas absorvem bastante gordura não frite em óleos pesados.

Creme: Coloque numa panela as gemas e o açúcar e bata, até ficar uma gemada clara e macia e misture o amido e a essência de baunilha. Ferva o leite com a casca de meio limão (só o verde, não o branco) e vá misturando aos poucos de forma que fique uma massa bem lisa não embolada. Volte a massa ao fogo e sempre misturando deixe adensar, cuidado para não passar do ponto pois o amido se gelatiniza mais quando esfria.

Pulverize açúcar de confeiteiro e depois coloque um pouco do creme com o saco de confeiteiro

no meio da rosca e ponha um pouco da geléia no topo.

Éclair (Bomba)

A massa para fazer éclair é chamada em francês Pâte à choux que quer dizer repolho, isto é a massa no calor incha e fica como um repolho. É uma massa que não precisa descansar, pode ser feita rapidamente e usada em seguida. O forno precisa estar bem quente 215 a 240°C para que a massa produza vapor, inche rapidamente e o gluten e principalmente os ovos coagulem para segurar o ar e manter a forma, pode ser usada farinha de grão duro.

Ingredientes para a massa:

- 100gr de manteiga
- 200ml de água ou leite
- 150gr de farinha
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de chá rasa de açúcar
- 4 ovos batidos

Modo de fazer a massa:

- 1- Derreta a manteiga na água, deixando até ferver.
- 2- Tire do fogo e misture a farinha (peneirada para incorporar ar) com o sal e o açúcar e bata até ficar bem homogênea e lisa.
- 3- Volte para o fogo sempre mexendo e batendo a massa para secar e formar uma bola presa à colher.
- 4- Tire do fogo continue batendo, até que esfrie o suficiente para não queimar a mão (60°C) acrescente os ovos aos poucos, continue batendo até a pasta engrossar e ficar brilhante.
- 5- Com a ajuda do saco de confeiteiro, com um bico de 2 cm de diâmetro faça tiras de 8 a 10cm numa assadeira gelada e levemente untada com manteiga dando espaço para crescer. Passe um garfo embebido em gema diluída com água nos éclairs.
- 6- Leve ao forno quente por 10 min. (215 a 240°C) e mais 10 a 15 min. a 190°C. Se elas não ficarem muito firmes deixe mais um pouco com o forno desligado e a porta aberta.

Ingredientes para o recheio (Crème patissière):

- 6 gemas de ovos
- 100gr de açúcar
- 40gr de farinha de trigo
- 40gr de fubá
- 600ml de leite
- 1/2 colher de café de essência de baunilha ou algum outro sabor desejado.

Modo de fazer o recheio:

- 1- Faça uma gemada batendo bem as gemas e o açúcar.
- 2- Misture a farinha e o fubá, batendo sempre.
- 3- Despeje o leite fervido aos poucos na massa de ovos.
- 4- Sempre batendo leve ao fogo até engrossar.
- 5- Recheie os eclairs com o creme fazendo um pequeno furinho e injetando com um bico estrela pequeno com o saco de confeiteiro.

Cobertura em fondant:

- 1- Dissolva meia xícara de açúcar em meia de água, leve ao fogo, não mexer, deixe até ficar bem transparente e quando tirar uma colher, a calda deve formar um fio e não mais uma gota.
- 2- Retire do fogo, despeje no mármore frio e com a ajuda de espátulas vá trabalhando a massa que vai ficando esbranquiçada, até formar uma bola.
- 3- Para usar, dissolva a bola em banho Maria e se quiser acrescente chocolate amargo em barra ou café.
- 4- Mergulhe a parte superior dos éclairs no fondant

Profiteroles:



Polpette

50 bolas de 70gr cada:
500gr de cebola em pequenos dadinhos
250 gr salsão em pequenos dadinhos
4 colheres de chá de alho picado
60ml de azeite
375gr de pão velho macio
375ml de suco de tomate ou caldo de carne ou leite
1,25kg de carne de porco moída
2,5kg de carne de boi moída
5 ovos batidos
30gr de parmesão
2/3 de xícara de salsa
1,5 colher de chá de manjericão
1 colher de chá de orégano
1 colher de chá de sal
0,5 colher de chá de pimenta do reino

Modo de fazer:

- 1- Salteie a cebola, o alho e o salsão até ficarem macios.
- 2- Numa panela grande ensope o pão com o suco de tomate.
- 3- Misture todos os ingredientes sem mexer excessivamente.
- 4- Modele as bolas no tamanho da mão, se estiver muito mole adicione um pouquinho de farinha de rosca se estiver muito seca adicione mais líquido.
- 5- Asse no forno médio por aprox. uma hora.
- 6- Sirva sobre o macarrão com molho de tomate.

Polpettoncini con mozzarella

especialidade do Ristoranti Massa di Ischia Ponte (Para 10 porções)

Para os polpettoncini:

650gr de carne moída
300gr de pão amanhecido
2 ovos
sal
100gr de parmesão ralado
salsinha picada para os polpettoncini (suficiente para aparecer na massa de carne)
300gr de fiordilatte (mozzarella di vacca) cortados em 12 bastões de 1,5x1,5x8cm
pimenta do reino

Para o molho:

1kg de tomates picados sem casca e sementes
20gr de azeite
1/2 cebola média
1/2 talo de salsa
manjericão
salsinha o suficiente para aparecer no molho
sal

Para fritar:

Azeite ou óleo

Modo de fazer:

- 1- Amoleça o pão com um pouco de água.
- 2- Passe o pão a carne e a salsinha picada num moedor de carne.
- 3- Misture com os outros ingredientes. Sem manusear demais.
- 4- Corte a mozzarella em bastões de 1,5x1,5x8cm.
- 5- Sobre o mármore coloque uma porção da massa de carne (divida em aproximadamente 10 porções), coloque os bastões de mozzarella no centro e envolva-os com a mistura, apertando para dar consistência.
- 6- Frite os polpettoncini no azeite e depois coloque-os sobre papel absorvente.
- 7- Salteie 1/2 cebola fatiada média e 1/2 talo de salsa picado no azeite, junte os tomates e cozinhe em fogo fraco até ferver. Coloque o sal, o manjericão (um galhinho enfiado embaixo no molho) e a salsinha e retire para servir.
- 8- Sirva dois polpettoncino por pessoa com bastante molho sobre macarrão.

Raviolo con Uova e Spinaci (receita de Luiz Cintra) . Raviolis grandes recheados com creme de espinafre e uma gema na consistência de ovo quente. Dois Raviolões **RS 18,15**. Um raviolão **RS 9,30**

Ingredientes:

Massa:

300gr de farinha de trigo

3 ovos

Recheio:

200gr de presunto cozido em fatias

2 colheres de sopa de manteiga

1 maço de espinafre

1 colher de sopa de cebola picada

60 ml de creme de leite

2 colheres de sopa de parmesão ralado

6 gemas

sal

pimenta do reino

noz moscada

Molho:

manteiga derretida e clarificada

folhas de sálvia fresca

Modo de fazer:

Massa:

Prepare a massa como se faz para o macarrão

Recheio:

1- Lave bem o espinafre e coloque em uma panela tampada, leve ao fogo baixo por cerca de 5 minutos, até que o espinafre esteja macio, retire da panela escorra o excesso de líquido e pique bem. Reserve.

2- Em uma frigideira aqueça a manteiga e acrescente a cebola picada, refogando até ficar macia, acrescente o espinafre, refogue um minuto e coloque o creme de leite, os temperos e o parmesão. Retire assim que ferver.

3- Abra a massa na espessura 6 da máquina (bem fina) e corte 12 quadrados de 15x15cm, coloque em metade dos quadrados uma fatia de presunto, deixando uma borda de 1cm de cada lado, cubra o presunto com 3 colheres de sopa com creme de espinafre, mantendo as bordas livres, faça como um vulcão no creme de espinafre e coloque cuidadosamente uma gema de ovo no centro do vulcão.

4- Pincele as bordas do raviolo com clara e cubra com um quadrado de massa, retirando o ar que eventualmente possa ficar.

5- Aperte bem as bordas e coloque cuidadosamente para cozinhar em abundante água fervente por cerca de 4 minutos.

6- Nesse meio tempo derreta a manteiga em fogo brando, retire as impurezas (clarificar), e coloque folhas de sálvia.

MASSA FOLHADA

Existem três métodos principais no preparo desta massa de manteiga leve e folhada, usada para tortas doces e salgadas, docinhos e pastéisitos. São eles: criar a dobradura ou base, adicionar a manteiga e depois abrir, dobrando e virando a massa. Para melhores resultados, mantenha a massa gelada.

MASSA FOLHADA

200 g de massa de trigo
250 ml de água fria
20 g de manteiga amolecida sem
sal
1 colher (chá) de sal
200 g de manteiga sem sal

Faça a massa com farinha, água, manteiga derretida e sal. Adicione gradualmente a manteiga e faça um quadrado de 2 cm de espessura. Dobra e corte duas vezes com um rolo para obter uma folha de 20 cm de comprimento. Abra a massa com um rolo, fazendo 6 dobraduras por 10 minutos, cortando sempre com 1/2 kg.

COMO FAZER A DOBRADURA

O primeiro método de massa folhada, em francês, é trabalhar a farinha, o sal, a água e a manteiga derretida ao mesmo tempo, até a ponto de formar a bola. Ela é então enrolada e levada à geladeira.



1 Faça a bola de massa, apertando três a quatro vezes com o rolo. Adicione água, manteiga derretida e sal. Misture com os dedos.



2 Enrole um cilindro, enrolando a massa de fora para a manteiga até formar um tubo. Junte duas vezes até a massa dobrar duas.



3 Faça uma bola. Corte um "X" em cima para evitar que encolha. Enrole-a em papel vegetal untado com óleo e enrolada por 10 minutos.

ADICIONAR A MANTEIGA

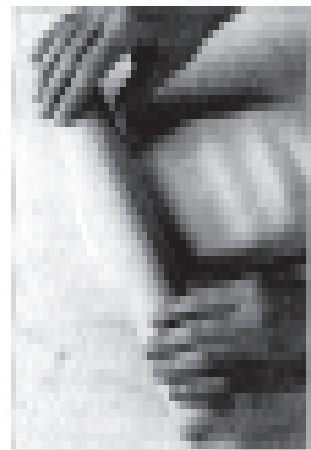
Antes de acrescentar a manteiga à massa, abra um quadrado de 2 cm de espessura sobre uma folha de papel vegetal ou filme aderente, usando um rolo de massa.



1 Abra a superfície fina e levemente retorcida, deite a dobradura e abra-a em forma de cruz, dobrando um quadrado em dois.



2 Faça a quadrado de manteiga no centro da cruz. Dobre por cima cada lado da cruz, passando levemente a massa para sobre a manteiga.



3 Prolate com pouco de farinha sobre a superfície e puxe a cada lado a massa para virar as pontas. Abra um quadrado.

ENROLAR E DOBRAR A MASSA

1 Após a massa ser aberta e dobrada como uma carta, é importante manter as bordas retas e uniformes. Abra a massa a partir de um dos lados para evitar desalinhamentos grossos e irregulares.

2 Dobrar a massa que se encontra em uma direção. Fazer com cuidado para não ocorrer de dobrar.



1 Abra um retângulo de 20 x 40 cm. Deixar um tempo até a massa ficar seca, em direção ao meio.



3 A massa ficará quadrada, dobrada em três partes e em todos os lados. Fazer com cuidado para não dobrar.

DICAS BONS PARA A MASSA FORRADA

Faz uma dobradura cuidadosa, sempre dobrando a massa com cuidado para não ocorrer de dobrar.

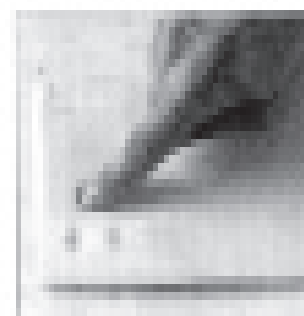
- Sempre que possível, faça a massa dobrada em três partes de um lado e depois de outro lado.
- A massa poderá ser usada em qualquer tipo de aplicação, desde que seja feita com cuidado para não ocorrer de dobrar.
- Depois que a dobradura for feita, deixe a massa em um local seco e fresco para evitar a umidade e a fermentação.
- Para garantir um bom resultado, evite a umidade e a fermentação. "Segure a massa" e a massa não se dobra, pois se dobrar — não faz mais uso de todos os ingredientes preferidos.
- Como a massa é seca, não é necessário que seja feita com cuidado para não ocorrer de dobrar.
- Não use o material de forma que seja feito que a massa não se dobre, pois se dobrar — não faz mais uso de todos os ingredientes preferidos.

VIRAR A MASSA

É preciso abrir a massa e dobrar a massa em três partes para não ocorrer de dobrar. Deixar uma parte da massa e cada "parte da massa" antes de pôr na geladeira.



2 Abra a massa em três partes, em três partes. Logo a dobradura por 30 minutos. Abra novamente, dobre e não se a massa seca.



Mexer a massa. Não se dobra para evitar que a massa seque.

7- Escorra os Ravioli coloque nos pratos com a gema para cima, um por pessoa, regando com o molho “burro e sálvia” por cima.

Fettuccine al Triplo Burro (ou Alfredo). Molho à base de manteiga, creme de leite e parmesão. Esta receita para 4 porções, foi elaborada no restaurante Alfredo all’Augusteo em Roma nos anos 30, os atores Douglas Fairbanks e Mary Pickford foram servidos com talheres de ouro. Este prato ganhou o nome de Alfredo porque foi levado para Nova Iorque e lá foi batizado com o nome do restaurante onde se originou.

Uma porção **R\$ 18,15**

Ingredientes:

125gr de fettuccine fresco por porção
250ml de creme de leite
30gr. de manteiga
90gr de parmesão ralado
sal
pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Coloque 125ml do creme de leite e a manteiga numa panela e aqueça devagar sem chegar em plena fervura. Reduza de um quarto e retire do fogão.

2- Coloque a massa na água fervendo e retire um pouco antes do ponto.

3- Coloque o fettuccine no creme de leite quente no fogo baixo e misture usando dois garfos até que a massa fique envolvida pelo creme.

4- Adicione o restante do creme de leite e o queijo e misture bem. Se a massa ficou muito seca, adicione mais um pouco de creme.

5- Salgar e apimentar a gosto.

6- Sirva num prato quente.

Torta de Amêndoa

Forma de 20cm.

Ingredientes:

400gr de açúcar
450gr de amêndoas
60gr de manteiga
3 colheres de sopa bem cheias de farinha de trigo
6 gemas de ovos
1/2 copo de água

Modo de fazer:

- 1- Coloque as amêndoas com água no fogo, assim que ferver retire e apertando a parte mais larga de cada amêndoa faça soltar a casca.
- 2- Depois de descascadas coloque as amêndoas numa assadeira no forno para secar, pode escurecer um pouquinho mas não é para torrar.
- 3- Pique as amêndoas no liquidificador, deixando pedaços grandes e algumas inteiras.
- 4- Misture as amêndoas, as gemas e a farinha de trigo.
- 5- Coloque o açúcar com 1/2 copo de água no fogo até ponto de calda.
- 6- Dissolva a manteiga na calda e misture o resto dos ingredientes.
- 7- Coloque em forma untada e leve ao forno médio 180°C. Aprox. 30 minutos.

Tortelli di Zucca. Massa recheada com um creme de abóbora e parmesão com molho a base de tomates e pedaços de frango (é uma comida típica da região de Mantova da família da nonna Teresa Belintani. Todos seus filhos tem nostalgia dessa comida. Era a maior iguaria na fazenda dos Genta no Turvo (Matão). **R\$ 20,25**

Ingredientes:

Para o recheio:

uma moranga com mais de 5kg
sal
noz moscada
um maço de salsinha picada
farinha de rosca
pimenta do reino
150gr de queijo parmesão
1 colherinha de café de açúcar
1/2 xícara de amêndoas ou nozes quebradas

Para o molho:

um frango grande
1 limão
1 dente de alho
sal
pimenta do reino
manteiga
2 cebolas
2kg de tomates
2 folhas de louro

Modo de fazer:

Massa:

1- Massa comum de macarrão (ovos e farinha de trigo), cortada em quadrados de 8x8cm. Coloque o recheio no meio, dobre na diagonal fechando um triângulo, dobre a ponta do meio para trás e una as outras duas do lado contrário.

Recheio:

2- Cortar a moranga em pedaços, tirar as sementes e cozinhar no forno (melhor no vapor) até ficar macia e seca. Não deixar queimar, é bom colocar numa assadeira sobre papel para forno.

3- Amassar com um garfo, espremer num pano até sair toda a água, se ainda estiver molhada voltar para o forno.

4- Misture os temperos e ingredientes até ficar uma massa firme saborosa. A farinha de rosca deve ser colocada somente para dar consistência ao recheio.

Molho:

5- Corte o frango em pedaços pequenos deixe marinar por uma hora temperado com limão, alho espremido, sal e pimenta do reino e depois frite até dourar na manteiga. Reserve.

6- Na mesma gordura amoleça duas cebolas fatiadas e coloque dois quilos de tomates picados sem semente e casca. Assim que ferver, coloque o frango mais duas folhas de louro. E pode ser juntado o caldo que ficou do frango marinado.

7- Sirva assim que a carne do frango ficar macia.

SOPAS

As sopas podem ser classificadas em três grupos:

- 1- Sopas claras.
- 2- Sopas espessas.
- 3- Sopas especiais.

1- Sopas claras:

1.1- Caldo claro sem ingredientes sólidos, obtido através da fervura lenta de carnes e ou vegetais.

1.2- Caldo de legumes: Caldo de carne ou não, com ou sem algum tipo de amido, mas que conta com um ou mais vegetais em pedaços.

1.3- *Consommé*: É um caldo rico e saboroso (feito a partir de carnes e vegetais), mas que é clarificado até ficar absolutamente claro e transparente. Longe de ser apenas um caldo comum, um *consommé* bem feito é considerado a maior de todas as sopas. Com sua brilhante clareza é um deleite para os olhos, e a sua rica composição, seu pleno sabor e seu corpo fazem um perfeito início para um elegante jantar.

2- Sopas espessas:

Ao contrário das sopas claras que são transparentes, estas devem ser opacas e grossas.

2.1- Cremes: São sopas engrossadas com *roux* (mistura cozida de partes iguais farinha e manteiga podendo variar na cor dependendo do tempo de cozimento) ou *beurre manié* (manteiga misturada com farinha em partes iguais, porém engrossando molhos), ou algum outro espessante, e com a adição de leite e ou creme de leite. São similares aos molhos *Béchamel* e *Velouté*, na verdade podem ser obtidos a partir destes molhos. Em geral os cremes ganham o nome do seu principal ingrediente.

2.2 Purées: Os purées são obtidos pela transformação de algum vegetal em uma massa desse mesmo vegetal, normalmente os que são mais ricos em amido. Eles não ficam tão lisos como os cremes, e podem ser feitos também a partir de vegetais secos como por exemplo a ervilha, conjuntamente com algum amido como a batata ou o arroz.

2.3- Bisques: São sopas grossas (cremes) feitas de crustáceos.

2.4- Chowder: Sopas de peixe, engrossadas com batatas, cebolas, etc.

2.5- Potage: é o nome que se dá às sopas de um modo geral, mas normalmente é dado às sopas grossas.

A porção normal para uma sopa é entre 200 a 250ml (um copo) por pessoa, porém se for o prato principal 300 a 350ml.

Deve ser servida quente em pratos aquecidos. Salvo se for sopa fria.

Acompanhamentos: O *Consommé* quando guarnecido com alguma verdura, ganha o nome do acompanhante e às vezes ganha o nome da forma como as verduras são cortadas, como o *Consommé Brunoise*, quando são cortados à *brunoise* (dadinhos de 3x3mm). O creme de verdura, pode ser guarnecido com pedaços cuidadosamente cortados da verdura de que é feito.

Os caldos podem ser guarnecidos também com macarrão, grãos, pedaços de carne ou peixes.

Coberturas: As sopas claras são servidas normalmente sem coberturas para que possam melhor ser apreciadas ocasionalmente pode receber salsinha ou cebolinha picada.

Sopas espessas, especialmente aquelas de uma única cor, devem receber uma cobertura como decoração, pode ser de salsinha ou cebolinha picada, lâminas de amêndoas, queijo ralado, torradas, gemas ou claras de ovos, páprica, pedacinhos de bacon, etc.

Sopas Claras ou Brodo ou *Consommé*. Receita do “Professional Cooking” de Wayne

Gisslen do “Le Cordon Bleu”.

O Brodo ou consommé é um caldo claro, seu nome significa “completo” ou “concentrado”, em outras palavras, um consommé é um caldo forte.

A regra número um para um consommé é que o caldo fique forte, rico e cheio de aromas, a clarificação fica em segundo lugar em importância.

Como a clarificação funciona:

Algumas proteínas especialmente as denominadas albuminas, se dissolvem na água fria. Quando a água é aquecida, elas gradualmente se solidificam ou se coagulam e sobem para a superfície. Se controlarmos isto cuidadosamente, estas proteínas coletarão as pequenas partículas que turvam o caldo e as carregarão para a superfície.

O caldo ficará então perfeitamente transparente.

Se ao contrário, não formos cuidadosos, estas proteínas se quebrarão enquanto coagulam e deixarão o caldo mais turvo ainda.

A carne magra é um dos melhores clarificadores do caldo, não deve ser gordurosa porque a gordura não é desejada em um consommé. A carne chamada músculo é a mais desejada para essa função pois é rica em albumina, em aromas e gelatinas, e é bastante magra.

As claras dos ovos também tem um grande poder clarificador.

Os ácidos também podem ser usados para clarificar os caldos.

Caldo Básico Claro

Ingredientes para o preparo de 4 litros

2,5 a 3 kg de ossos de boi ou frango lavados em água fria

5 a 6 litros de água fria

Mirepoix

250gr de cebola picada

125gr de cenoura picada

125gr de salsão picado

Sachet: estes itens vão amarrados num saquinho de gaze para ser retirado depois.

1 folha de louro

uma pitada de timo

1/8 de colher de chá de pimenta do reino em grão

3 a 4 ramos de salsinha

1 cravo inteiro

Modo de fazer:

1- Lave os ossos em água fria, coloque na panela e cubra com água fria, ponha para ferver em fogo brando.

2- Retire a espuma formada na superfície.

3- Deixe os ossos sempre cobertos de água.

4- Tempo de fervura recomendado:

Ossos de boi 6 a 8 horas

Ossos de frango 3 a 4 horas

Ossos de peixe 30 a 40 minutos

5- Retire a espuma da superfície e despeje o conteúdo em um pote tendo o cuidado de coar com várias camadas de pano.

6- Resfrie o caldo para guardar colocando o caldeirão dentro da água sobre alguma coisa que permita a água passar sob o caldeirão.

Caldo, Brodo ou Consommé. Receita do “Professional Cooking” de

Wayne Gisslen do “Le Cordon Bleu”. O Brodo ou consommé é um caldo claro, seu nome significa “completo” ou “concentrado”, em outras palavras, um consommé é um caldo forte.

A regra número um para um consommé é que o caldo fique forte, rico e cheio de aromas, a clarificação fica em segundo lugar em importância. O **Caldo da Casa** é preparado diariamente e pode ser servido com **Quadrucchi** (quadradinhos de massa de macarrão, com parmesão e decorados com folhas de salsinha), ou com **Fettuccine**, uma porção **R\$ 13,40**, ou ainda com **Tortelli**, uma porção **R\$ 21,10**.

Ingredientes:

500gr de músculo de boi

Mirepoix: Tudo picado em pedaços bem pequenos

250gr de cebolas

125gr de salsão

125gr de cenouras

250gr de claras de ovos

250gr de tomates sem casca e sementes

6 a 8 ramos de salsinha picada

Uma pitada de timo

Uma folha de louro

2 cravos inteiros

1/2 colher de chá de pimenta do reino moída

5 litros de caldo básico

Modo de fazer:

- 1- Misture energicamente os ingredientes com uma colher de pau.
- 2- Despeje 1/2 litro de caldo básico, misture bem e deixe descansando por meia hora.
- 3- Vá misturando o caldo gradualmente.
- 4- Coloque no fogo moderado mexendo até ferver, deixe ferver lentamente por uma hora e meia em fogo bem baixo, sem mexer.
- 5- Afaste com delicadeza a nata superficial e cuidadosamente derrame o caldo para uma sopeira, coando com várias camadas de pano.
- 6- Retire a gordura da superfície com um papel absorvente.
- 7- calibre o sal e a pimenta.

Nota: Algumas vezes o caldo é preparado com frango com aproximadamente os mesmos ingredientes.

Consommé au Porto: Adicione 200 a 250 ml de vinho para cada 4 litros de caldo.

Consommé com vegetais: os vegetais vão em pedaços dentro do caldo.

Consommé de galinha: O caldo básico deve ser preparado com ossos de galinha (a carcaça e outros ossos), o caldo deve ser feito com o pescoço e asas depois de deixados num forno quente para bronzear, não devem ser usados tomates e coloque 30 ml de suco de limão. O brodo italiano usa tomates.

Feijão Sacudido

Ingredientes: para 4 porções

Um prato fundo de feijão cozido

3 ovos

1 xícara de torresmos fritos ou lingüiça.

3 gotas de pimenta malagueta

2 dentes de alho

1 cebola

1 maço de salsinha e cebolinha

1 pimentão verde

azeite

sal

farinha de mandioca

Modo de fazer:

1- Cozinhe o feijão.

2- Frite os torresmos, iniciando com um pouco de azeite numa panela grande.

3- Na mesma panela frite os ovos

4- A seguir, junte o pimentão picado, a cebola picada e depois os outros temperos.

5- Adicionar o feijão cozido e refogar bem, mexendo com um pouco de farinha de mandioca.

Galinhada para 6 a 8 pessoas

Ingredientes:

Uma galinha
250 gr de arroz
1 cebola em fatias finas
1 maço de cheiro verde
2 pimentões médios em fatias finas
3 tomates
1 folha de louro
1 dente de alho picado
sal
1 ramo de salsão

Modo de fazer:

1- Separar as partes da galinha, dourar no azeite para fechar, a carcaça deve ser colocada em um litro de água fria e posta para ferver, com sal e pimenta do reino, para fazer o caldo de galinha. Pode ser colocado também um talo de salsão para o caldo ficar perfumado desde o início.

2- Juntar na fritura a cebola em fatias finas, depois os pimentões em fatias finas (5x50mm), assim que a cebola e os pimentões tenham amolecido, juntar o arroz deixando frigir até dar cor, acrescentar os tomates picados e o resto dos temperos.

3- Acrescentar caldo de galinha fervendo e deixe cozinhar até o arroz ficar pronto.

Salame de chocolate (para 6 pessoas)

Ingredientes:

150gr de biscoitos secos
125gr de açúcar de confeitiro
60gr de manteiga
60gr de cacau amargo
3 gemas de ovos
uma colher de chá de run escuro

Modo de fazer:

- 1- Bater as gemas com o açúcar, depois acrescente a manteiga (bem mole).
- 2- Acrescente o cacau, os biscoitos quebrados em pedaços e uma colher de chá de run escuro.
- 3- Podem ser colocados também pedaços de amêndoas descascadas e nozes.
- 4- Amalgamar tudo com a mão húmida e colocar numa folha de alumínio, dando a forma de um salame, e coloque no congelador por duas horas.

Cantucci ou Cantuccini. Receita da avó do Sr. Luigi Giavina desses tradicionais biscoitinhos, perfeitos para se comer encharcando com vinhos doces como o Vinsanto, Marsala, Porto, etc., e **especialmente com café.**

Ingredientes:

800gr de açúcar
8 ovos inteiros
1/2 xícara de azeite
1/2 xícara de anizete
1 e 1/2 colher de sopa de semente de erva doce (opcional)
1e1/2 colher de chá de fermento royal
50gr de manteiga
farinha de trigo (aprox. 1,5kg)
100gr de amêndoas (opcional)

Modo de fazer:

- 1- Bater os ovos inteiros com o açúcar.
- 2- Colocar os demais ingredientes.
- 3- Faça rolos com a massa com aproximadamente 3cm de diâmetro, a massa deve poder enrolar sem ficar mole, consistência de massa de pão.
- 4- Assar em forno médio sem deixar escurecer muito (45 min. a uma hora).
- 5- Fatiar quando ainda estiver quente com uma faca fina bem afiada, de um em um centímetro com cortes inclinados.

Opções:

- 1- Pode ser colocado 1e1/2 colher de chá de semente de erva-doce, ou 100gr de amêndoas sem casca.
- 2- Ao invés do anizete pode ser colocado o suco de meia laranja.
- 3- Depois de prontos podem ser levados novamente ao forno se não estiverem bem secos.
- 4- Antes levar ao forno pode ser colocado um pouco de açúcar de confeitiro por cima para que derreta no forno e os cantucci ficarão mais doces.

Agnolotti alla Piemontese. Pequenos raviolis recheados com uma mistura de quatro tipos de carnes diferentes, servidos na manteiga e parmesão ralado. Receita do “Cucchiaio d’Argento, com algumas modificações, prato preferido da família piemontesa Galetta (Teo, Matteo e Marghe). Receita para 8 porções. Uma porção **R\$ 20,15.**

Ingredientes:

para a massa, que deverá ser bem fina:

800gr de farinha de trigo
5 ovos
sal
125ml de água

para o recheio:

azeite
200gr de carne bovina
100gr de carne de coelho
100gr de carne de frango
100gr de salame ou de lingüiça de porco
100gr de “cavolo verza” ou repolho crespo
50gr de espinafre cosido
1/2 xícara de parmesão ralado
1 ovo
1/2 cebola
1 talo de salsão
sal
pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Cortar em pedaços pequenos as carnes e fritar no azeite em fogo alto para “fechar” as carnes, pois o objetivo é que as carnes fiquem bem saborosas.

2- Acrescentar um talo de salsão e meia cebola picada bem miudinha, salgar e apimentar. Assim que a cebola amolecer, completar com pouca água e cozinhar até que as carnes fiquem macias.

3- Saltear o cavolo ou repolho picado junto com o salame ou lingüiça.

4- Retirar o salsão, picar tudo bem fino, misturar o ovo e um pouco do molho do assado se for necessário, deve resultar uma massa homogênea sem ser uma “papinha”. Ajustar a pimenta e o sal.

5- A massa dos agnolotti deve ser aberta bem fina e cortada em pedaços de aproximadamente 4x4cm e receber o máximo de recheio possível.

6- Se preferir estique a massa numa mesa coloque o recheio em montinhos espaçados de 4x4cm, e cubra com outra massa, tendo o cuidado de retirar bem o ar e pulverize com um pouco de água a massa de baixo para facilitar a aderência.

7- Servir com manteiga e parmesão ralado.

Com certeza um vinho Dolcetto d’Alba acompanha muito bem este prato.

Bagna Caüda. Trata-se de um molho típico no Piemonte utilizado princi-

palmente para acompanhar vegetais geralmente frescos e é servido aquecido (pode acompanhar outras comidas) .Receita para 8 pessoas

Texto tirado do livro “dalla madia al fuoco del camino” de Bianca Rosa Gremmo Zumaglini (ed Leone & Griffa).

“Esta iguaria fumegante na vasilha de terra cota (uma só para todos), no seu rigor nativo e caseiro, interpreta o sabor da terra que a inventou séculos atrás: o Monferrato.

O rei Vittorio Emmanuele I, que era apreciador deste prato, mandava apura-lo em espiriteiras de prata para apreciá-lo dignamente. A Bagna Caüda era cosida em um recipiente de louça e ficava borbulhando por bastante tempo num canto da estufa, até que o composto tivesse assumido uma consistência cremosa.

Refeição de pobre, se consumia entre as barricas nas adegas na época de transvazamento do vinho, embebendo ligeiramente verduras cosidas no óleo de nozes com dentes de alho apenas escaldados e se bebia o vinho novo tirado das barricas. O “acciuغه” chegou mais tarde, no 1600, trazido pelos mercadores espanhóis. Este prato no 1800, torna-se antipasto de ricos, que tiraram um pouco da agressividade do alho com leite ou creme de leite e até incluíram fatiazinhas de tartufo.”

Ingredientes:

600ml de azeite
100gr de manteiga
400gr de acciuغه (alice) salgado
16 dentes de alho (ou mais)
um pouco de nozes
200ml de leite

Modo de fazer:

- 1- Se quiser retire o germe do alho amassando com o lado da lâmina de uma faca.
- 2- Lave o alice para tirar o sal com água e vinagre e coloque no recipiente de louça cortados em pedacinhos
- 3- Coloque o alho passado no espremedor, o azeite e o restante dos ingredientes.
- 4- Coloque o recipiente de louça em banho-maria e deixe cozinhando por três horas depois de levantada a fervura, em fogo absolutamente baixo. Deve resultar um creme denso, perfumado e absolutamente não indigesto, em virtude do cosimento prolongado.
- 5- O melhor para se mergulhar na Bagna Caüda: coração do cardo (espécie de alcachofra), pimentão, folhas de couve crespa ou de milão, a cebola, a batata e a beterraba em fatias finas, levemente cosidos no forno, salsão, endívia, escarola, cenoura, erva-doce, etc.
- 6- Pode ser servido num pote de louça aquecido por uma vela e a própria pessoa mergulha os vegetais na Bagna, ou sirva num prato derramando o creme sobre os vegetais.
- 7- Vinho aconselhado Barbera Monferrato.

Polenta Concia. para quatro pessoas

Texto tirado do livro “dalla madia al fuoco del camino” de Bianca Rosa Gremmo Zumaglini (ed Leone & Griffa)

“Pensando neste prato, o nosso pensamento voa de repente à Oropa, o nosso santuário (de Biella), na nossa Madonna Nera, venerada e adorada por gerações. Depois de ter resado na sua capela e confiado nossas penas a essa Madre, saímos confortados e cheios de esperança, depois que nossos olhos passearam que circundam, inundando de verde ou do branco da neve, pode ser que seja pelo ar fresco e pungente ou por aquela sensação no estômago que significa apetite, e não pode haver uma coisa melhor que encontrar uma trattoria e degustar este típico e bom prato, sempre o preferido dos peregrinos que vindo de longe, antes de deixarem o santuário, escreviam um cartão postal para seus amigos e invariavelmente escolhiam aquele com uma casinha onde se lia “Polenta Concia” (polenta tratada ou consertada com queijo) brincando com aqueles que não apreciam o queijo.”

Ingredientes:

2 litros de água
uma colher de sopa de azeite
300gr de fubá moído grosso
200gr de fontina valdostana ou na falta deste, um queijo com bastante sabor e que derreta fácil
100gr de toma fresca ou na falta deste parmesão ralado.
75gr de manteiga
sal e pimenta do reino

Modo de fazer:

- 1- Ponha dois litros de água com sal e o azeite para ferver numa panela preferivelmente de cobre e melhor no fogo a lenha.
- 2- Assim que ferver vá jogando o fubá aos poucos, sempre mexendo para misturar bem na água.
- 3- Na metade do cosimento (vinte a vinte e cinco minutos) jogue os queijos picados em cubinhos sempre mexendo a polenta.
- 4- Derreta a manteiga numa panela, deixando ficar bem bronzeada.
- 5- No final (45 minutos) pulverize com a pimenta do reino, e misture a manteiga.
- 6- Sirva bem quente e deve ser comida no prato fundo com colher, portanto a consistência final deve ser cremosa. Se precisar, ao longo do cosimento, adicione mais água.
- 7- Vinho aconselhado: Fara.

Pastiera di Grano. Receita de “la Cucina Napoletana” de

Não se pode imaginar uma Páscoa em Nápoles sem a tradicional pastiera di grano, na mesa dos napolitanos absolutamente não pode faltar a querida pastiera, que é di grano, porque é feita com grãos de trigo integral.

Ingredientes:**para o grano:**

150gr de grãos de trigo integral
350gr de leite
a casca de meia laranja fresca
meia colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de açúcar
1 raminho de baunilha

para a massa:

400gr de farinha de trigo
200gr de manteiga
200gr de açúcar
4 gemas de ovos

para o recheio:

240gr de ricota
170gr de açúcar
3 gemas de ovos
3 claras de ovos
1 colher de sopa de água de flor de laranja
1 colher de chá de canela em pó
30gr de cidra cristalizadas
30gr de laranja cristalizadas

Modo de fazer:

1- Lavar e colocar 150gr de grãos de trigo integral num recipiente e cobrir com água, e deixar amolecer por 15 dias, trocando a água a cada dois dias.

2- No dia precedente à confecção da torta, cozinhe os grãos de trigo no leite, com a casca de laranja, a meia colher de manteiga, o açúcar e a baunilha, no fogo muito baixo por diversas horas, se precisar acrescentar água. O leite deve evaporar e os grãos deverão ligeiramente se abrir e desfazer, e ficará um conjunto denso e cremoso.

2- Misture a farinha com o açúcar para fazer a massa, e depois misture as gemas e a manteiga amolecida (deixe fora da geladeira). Misture o suficiente para ficar homogênea, é uma massa podre, isto é deve ficar quebradiça e macia, se bater demais desenvolverá o glúten que deixará a massa dura. Faça um disco achatado envolva com papel manteiga ou filme plástico e deixe na geladeira por meia hora.

3- Abra 2/3 da massa na forma e reserve o resto para abrir na espessura de uns 3 mm cortar em tiras e fazer a cobertura trançando as tiras.

4- Desmanche a ricota com um garfo, misture o açúcar, incorpore pouco a pouco as gemas, o grano, a canela e as frutas cristalizadas em pedacinhos pequenos (3x3mm) e a água de flor de laranja (não coloque toda a água de flor de laranja de uma vez só para regular a quantidade melhor, não ficar em excesso).

5- Por último juntar as 3 claras batidas em neve, misturando levemente para não destruir a estrutura das claras.

6- Cubra com as tiras de massa imitando tecelagem.

7- Leve ao forno quente por 10 minutos e no baixo por 30 minutos, a cobertura deve ficar corada.

A Pastiera é uma delícia na hora que sai do forno, depois de 5 dias então nem se fala.

Pizza (massa tradicional utilizada nas Oficinas de Pizza)

Ingredientes:

açúcar se precisar
2 copos (500ml) de água a 36°C
50gr de fermento biológico
3 colheres de sopa de azeite
sal
750gr aproximadamente de farinha de trigo

Modo de fazer:

1- Os melhores utensílios para se fazer uma massa são uma gamela de madeira e uma colher de pau. Desmanche o fermento em um pouco de água a 36°C, isto é ao mergulhar o dedo na água não se deve sentir nem frio nem calor. Se necessitamos acelerar a massa para que cresça mais rápido, podemos desmanchar o fermento em uma colher de chá de açúcar. O ideal é deixar crescer sem o açúcar.

2- Complete a água, a seguir coloque uma parte da farinha até ficar um caldo grosso, cubra com um pano e deixe fermentar por uns 10 minutos.

3- A seguir coloque o azeite e o sal (mais ou menos duas colheres de chá), e vá adicionando a farinha sempre misturando até dar ponto de massa (não gruda mais na mão). O ponto de massa deve ser atingido mexendo bastante e energicamente a massa, pois se isto não for feito entrará mais farinha que o necessário, resultando uma massa muito dura. Um bom procedimento é quando ficar muito pesado mexer com a colher de pau, enfarinhe as mãos e misture a massa sempre jogando um pouco de farinha nas mãos.

4- Reparta a massa em pedaços e vá moldando as bolinhas no tamanho desejado (uns 8cm de diâmetro) e deixe crescer por meia hora.

5- Se após algumas horas a massa murchar, reamasse, ela voltará a crescer.

6- Abra do meio para fora usando as mãos ou um rolo de massas.

A massa crescida é macia e elástica, isto é podemos tocá-la com os dedos, sem que ela murche, retornando à forma inicial. A massa deve conter alguma gordura, no caso o azeite, para que possamos cortá-la com a faca, pois se fosse massa de pão sem gordura seria muito difícil comê-la num prato com garfo e faca. É aconselhável trabalhar bem a massa, pois o azeite impedirá que suas fibras fiquem longas, mas a massa ficará consistente.

Fettuccine al Sugo d'Acciughe

Ingredientes:

400gr de tomates picados sem pele e sementes
80gr de acciughe (alice)
25gr de manteiga
1 dente de alho
sal

Modo de fazer:

1- Derreta a manteiga no fogo em seguida o alho e o o acciughe, não é para fritar, não se deve escutar aquele sshh característico, praticamente vamos cozinhar e desfazer o acciughe em fogo baixíssimo.

2- Por último juntamos o tomate e cozinhamos até plena fervura. Regule o sal.

3- Sirva com fettuccine feito com ovos e água.

Lingüiça Receita básica

Ingredientes para a confecção de 1 kg::

750gr de carne suína
250gr de gordura (toicinho)
20gr de sal
1 dente de alho picado
1,5gr de sal de cura
30ml de vinagre
7,5gr de pimenta do reino
tripa seca ou fresca

Modo de fazer:

- 1- Lavar a tripa e virar do avesso. Deixar de molho em água com vinagre.
 - 2- Limpar e moer a carne, tirando as partes brancas que são duras, a gordura pode ser deixada.
 - 3- Moer ou picar a gordura.
 - 4- Misturar todos os temperos no vinagre e misturar muito bem com a carne e a gordura.
 - 5- Ensacar enfiando a mistura na tripa com a ajuda do funil, furando com uma agulha para retirar o ar preso e amarrando com barbante no tamanho desejado.
- Para a lingüiça tipo calabresa colocar 2,5gr de pimenta calabresa seca.
- Podemos colocar também sementes de erva-doce, ervas finas, pistache, alho, cominho, cravo, canela, e no lugar do vinagre vinho, etc. A lingüiça pode comida fresca ou deixada para secar dependurada ou mesmo defumada.

Pancetta

Salgar a barriga (bacon) do porco e prensar entre duas tábuas, trocando o sal cada dia por uma semana sempre prensando, misture sempre com o sal um pouco de pimenta do reino branca moída. Depois de uma semana passar a usar sal grosso com um pouco de pimenta do reino preta moída, até que pare de soltar água. No final dependure ou enrole bem apertado, amarrando com barbante e dependure para secar num lugar fresco, ventilado e escuro.

Cotechino Receita do nonno Atilio Genta

O Cotechino popularmente chamado de cudiguim é uma lingüiça, feita de carne de porco e gordura, onde entra também o couro do porco fervido e moído.

Ingredientes:

750gr de carne suína limpa
250 gr de gordura macia suína
1kg de couro de porco
20gr de sal
1 dente de alho picado
1,5gr de salitre
30ml de vinagre
7,5gr de pimenta do reino moída
5gr de açúcar
tripa de vitela ou de porco

Modo de fazer:

- 1- Ferver por uma hora o couro misturando na água sal e pimenta do reino (não tem uma medida certa)
- 2- Moer a carne de porco e a gordura, pode ser picada a mão com o meia lua.
- 3- Misturar todos os temperos no vinagre para ficar melhor misturado.
- 4- Tirar da água, moer o couro bem fino (passar duas vezes no moedor) e logo em seguida misturar com todos os outros ingredientes, misturar muito para que a massa fique bem homogênea. O couro depois de fervido fica gelatinoso e se não for imediatamente misturado forma um só bloco difícil de ser trabalhado.
- 5- Encha a tripa com o auxílio de um funil, tendo o cuidado de deixar de molho na água por duas horas, trocando a água por três vezes, sendo que na última misturar um pouco de vinagre. A tripa deve ser virada e enchida do lado do avesso, esta operação é mais difícil de ser feita com a tripa seca. E pode ser executada com o auxílio de um bastão.
- 6- O cotechino deve ser guardado na geladeira e melhor comer depois de três dias.

Cotechino con le lenticchie Receita da Confraternita del Cotechino

Ingredientes:

1kg de cotechino
500gr de lentilhas
1 cebola e meia
1 talo de salsão
50gr de bacon
sal
1 xícara de caldo de carne

Modo de fazer:

- 1- Cozinhar o cotechino por duas horas em fogo baixo
- 2- Limpar e deixar as lentilhas em água fria por 12 horas.
- 3- Completar a água das lentilhas e cozinhar com uma cebola cortada em oito partes e um talo de salsão por 45 minutos, junte 15gr de sal e deixe cozinhando por mais 45 minutos.
- 4- Numa outra panela coloque o bacon picado bem fino para derreter e um pouco de cebola e salsão bem picados até amolecer bem junte as lentilhas quase sem água e junte o caldo de carne, deixe ferver por 5 minutos. Enquanto isso, tire o cotechino da tripa fatie e cuidadosamente junte às lentilhas.
- 5- Sirva arrumando as fatias do cotechino sobre as lentilhas.

Cotechino in crosta con lenticchie

Ingredientes:

2 unidades ou 600gr de cotechino cozidos por duas horas sem a pele
300ml de vinho tinto robusto
150gr de lentilhas amolecidos na água
120gr de chalota (tipo de cebola pequena)
manteiga
200ml de caldo de carne
sal
pimenta do reino em grãos
250gr de farinha de trigo
70gr de farinha de grão de bico
25gr de fermento biológico
1 ovo

Modo de fazer:

- 1- Dissolva o fermento em 125ml de água a 36°C em uma gamela.
Misture as farinhas de trigo e de grão de bico, um pouco de sal e vá misturando com a água até obter uma massa lisa e homogênea e elástica. deixe fermentar por uma hora, em seguida dividir em duas partes, abrindo duas tiras com 5cm de largura.
- 2- Pincelar as tiras de massa de ambos os lados com um ovo batido, enrolar os cotechinos com as tiras, colocar numa assadeira e pincelando ainda as massas com o ovo batido.
- 3- Deixe crescer por meia hora e enforne por 30 minutos em fogo médio.
- 4- Enquanto isso ferva as chalotas no vinho tinto em fogo baixo, até que este reduza pela metade.
- 5- Salteie as lentilhas amolecidos em manteiga, junte o vinho e as chalotas, mais 200ml de caldo de carne, sal e pimenta do reino. Tampe a panela e ferva por 20 minutos.
- 6- Sirva o cotechino fatiado sobre as lentilhas.

Um Barbera d'Asti ou um Lambrusco di Sorbara Secco farão uma boa companhia à este prato.

Sorvete de Morango

Ingredientes para 2kg de sorvete:

700gr de morango limpo

600ml de leite

260gr de creme de leite

100gr de leite em pó

300gr de açúcar

Modo de fazer:

1- Bater no liquidificador 600gr de morango com os outros ingredientes.

2- Picar em pedaços as outras 100gr de morango e misturar com o restante no copo da máquina de fazer sorvete (batedeira)..

3- Montar a batedeira colocando gelo em três camadas, com sal.

4- Ligar a batedeira até ela começar a ter dificuldade em bater. Aproximadamente 40 minutos.

Sorvete de Banana

Ingredientes:

400gr de polpa de banana prata

860ml de leite

260gr de açúcar

340gr de creme de leite

100gr de leite em pó

Modo de fazer:

Igual ao de morango.

Sorvete de Abacaxi

Ingredientes:

1 abacaxi inteiro descascado (450gr). Retirar o miolo central.

800gr de leite

220gr de açúcar

120gr de leite em pó

360gr de creme de leite

Modo de fazer:

Igual ao de morango

Sorvete de manga

Ingredientes:

440gr de leite

220gr de açúcar

90gr de leite em pó

300gr de creme de leite

900gr de polpa de manga

Modo de fazer:

Igual ao de morango

Pasta Madre ou Fermento Natural.

Ingredientes:

Um cacho de uvas ou qualquer outra fruta doce (maçã, ameixa, ou mesmo iogurte).
Farinha de trigo

Modo de fazer:

1- Esprema uvas numa peneira para obter 50ml de suco. Coar fazendo passar através de um pano bem limpo. Dilua o suco com 50 ml de água.

2- Misture 150gr de farinha de trigo com o suco até formar uma massa uniforme. Coloque a massa coberta com um pano num recipiente preferivelmente de madeira e deixe descansar por 48 horas a 28°C (mais ou menos), deverá dobrar de volume.

4- O fermento está pronto, porém precisa amadurecer. Reamasse com 50ml de água e 150gr de farinha e deixe fermentar novamente por 12 horas. Repita a operação porém com menos água e farinha (mais ou menos aumentando em 10% o peso do fermento), até que ele dobre de tamanho em apenas 4 a 5 horas, ficando uma massa branca e adquirindo o típico sabor ácido-adocicado.

5- Para purificar o gosto da pasta madre corte em tiras e mergulhe na água (a 20°C) por 15 minutos com um pouco de açúcar e depois esprema para tirar um pouco da água. Junte mais farinha e deixe descansando por mais 12 horas.

6- Sempre alimente o fermento a cada 12 horas com um pouco de água e mais farinha (10% do peso). Não precisa colocar na geladeira é para ficar na temperatura ambiente.

Moqueca de Peixe Capixaba. Receita do “gourmet” Sérgio Fiuza para 10 pessoas

Ingredientes:

2kg de peixe em postas (Cherne, Robalo, Garoupa ou Cação)
1 pimentão vermelho e 1 pimentão verde
3 tomates
2 cebolas em fatias de 2mm
azeite, sal, alho, pimenta do reino
20ml de azeite de dendê
1 maço de cheiro verde
2 pimentas dedo de moça sem as sementes, fatiadas
1 maço de coentro
400ml de leite de coco
azeite de dendê
limão

Modo de fazer:

1- Marinar as postas de peixe no mínimo por uma hora com alho picado, sal, pimenta do reino e um pouco de limão.

2- Lavar e limpar das sementes os pimentões e fatiar em rodela com 3mm, cobrindo todo o fundo de uma panela de barro. Cobrir o pimentão com fatias de cebola, em seguida dispor as postas de peixe sobre as cebolas, regando fartamente com azeite e um pouquinho de sal, depois cobrir com fatias de tomate, de pimentão e de cebola novamente corrigindo a acidez com um pouquinho de açúcar se for preciso.

3- Coloque o óleo de dendê e leve ao fogo bem baixo. No final coloque o cheiro verde e o coentro picado e o leite de coco.

5- Tirar do fogo assim que o peixe ficar bem macio, não cozinhar demais pois o peixe desmanchará.

Ossibuchi (Receita de D. Marly)**Ingredientes:**

6 pedaços de ossibuchi
3 talos de salsão
2 cebolas médias
2 cenouras
100gr de manteiga
3 tomates picados sem pele sem sementes
sal e pimenta do reino
raspa da casca de meio limão
salsinha picada
1 copo de vinho branco
caldo de carne

Modo de fazer:

1- Passar cada pedaço de ossibuchi na farinha de trigo e fritar numa panela larga e baixa na manteiga (para fechar a carne e esta não perder o seu sabor) até dourar. Cuidado para não perder o tutano. Reservar.

2- Picar bem as cebolas, cenouras e salsão e colocar na mesma gordura em que foi fritada a carne, temperar com sal e pimenta do reino, arrumar os ossibuchi em cima, cobrir com o tomate picado, o vinho e um pouco de caldo de carne, colocar em fogo bem baixo, tampar e cozinhar até que a carne fique bem macia. Colocar água se for preciso.

3- Separar a carne do molho, engrossar com “roux” (farinha de trigo misturada com manteiga 1 colher de sopa de cada), verificar o sal e juntar a raspa da casca de meio limão e salsinha picada. Servir acompanhado de risoto.

Ossibuchi in Casseruola

São pedaços de carne de boi (músculo), porém cortados em fatias com o osso, e é

essa particularidade que torna esse tipo de corte da carne uma especialidade deliciosa e muito nutritiva, pois junto do osso vem o tutano. Esta receita é receita “contadina”, isto é, típica das zonas rurais do norte da Itália, simples e saborosa. É servido acompanhado de risoto. **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

6 ossibuchi em fatias de 2,5 cm de espessura (se for usada a carne de vitelo as fatias devem ser cortadas com 4cm de espessura)

1 cebola

4 tomates

1 limão

1 maço de salsinha

2 filezinhos de alice (acciuga)

farinha de trigo

200ml de vinho branco seco

manteiga

azeite

sal

pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Dar uma leve fritada numa cebola bem picadinha em um pouco de manteiga numa panelinha e separe.

2- Numa panela maior fritar os ossibuchi passados na farinha de trigo em azeite até ficarem bem corados. Abaixar o fogo e cubra os ossibuchi com o frito de cebola e banhe com 200ml de vinho branco seco.

3- Assim que o aroma não for mais de álcool cubra os ossibuchi com os tomates picados (sem casca e sementes), salgar, apimentar e prosseguir o cozimento em fogo bem baixo com a panela coberta por acerca de 1 hora e meia ou até que a carne fique macia. Se for necessário acrescente caldo de carne previamente aquecido.

4- Dissolva lentamente em fogo muito baixo dois filezinhos de alice em azeite e separe.

5- Um pouco antes de servir cubra os ossibuchi com a salsinha picada, a raspa da casca do limão e o alice.

Spighe con la Zucca

Ingredientes:

para o recheio:

1 kg de abóbora
100gr de parmesão ralado e 50gr em escamas
100gr de manteiga
100gr de cebola bem picada
sálvia
um copo de caldo de carne ou galinha
sal

Modo de fazer:

1- Descascar e limpar a abóbora, cortando em fatias. Colocar numa panela e cobrir com água com um pouco de sal e cozinhar em fogo médio até que fique bem macia. Pode ser cozida no vapor, ficará mais seca.

2- Amolecer a cebola picada em 50gr de manteiga e um pouco do caldo de carne (um copo) em fogo médio, deixar até ficar quase seca.

3- Passar a abóbora num passador de purê. Se não estiver bem seca, envolver com um pano e torcer, misturar com a cebola e 100gr do queijo ralado.

4- A massa deve ser aberta bem fina e cortada em discos de 9cm de diâmetro. Colocar bastante recheio, espalhando na rodela de massa de forma a ficar não uma bola redonda no centro, mas de comprido, começando numa das bordas e terminando a 2cm da borda de cima para baixo. Dobre a ponta de cima de um dos lados sobre o recheio e a seguir a ponta de cima do outro lado repetindo a operação até chegar à parte de baixo, quando deverá ser dobrada a última parte da massa sobre a parte recheada, apertando com um garfo. A aparência será a de uma espiga de trigo.

5- Sirva com burro e sálvia, isto é derreta 50gr de manteiga com algumas folhas de sálvia e derrame sobre a massa no prato e com um pouco de raspas (escamas) de parmesão. Use a sálvia para decorar.

Panna Cotta. Gelatina feita de creme de leite cosido. Receita para 6 porções.



Ingredientes:

12gr de gelatina incolor
400ml de creme de leite fresco
200ml de leite
100gr de açúcar
1 colher de chá de rum

Modo de fazer:

- 1- Dissolver a gelatina em água fria.
- 2- Misturar numa panela o creme de leite, o leite e o açúcar; levar ao fogo até diluir completamente o açúcar e engrossar um pouco o creme; fervura leve.
- 3- Deixe esfriar misturando de vez em quando até poder colocar na geladeira, despejando antes em 6 forminhas de aproximadamente 100ml untadas com manteiga. Deixar na geladeira até gelatinizar.
- 4- Servir desformando e cobrindo com calda de fruta vermelha.
A calda deve ser feita com as frutinhas com pouco açúcar levada ao fogo com um pouco de água.

Fiori di Pollo al Burro. Massa recheada, cozida no vapor e servida na

cesta de bambu. Recheio à base de frango, alcaparras, parmesão e azeitonas. Receita para 4 porções. **RS\$ 20,50.**

Ingredientes:

massa: 40 quadrados de 8x8cm muito finos
1 frango desfiado junto com os miudos
4 tomates sem casca e sem sementes bem picados
1/2 cebola bem picada
5 raminhos de manjericão
azeite
sal
pimenta do reino
1 xícara de parmesão ralado
farinha de rosca
salsinha
10 azeitonas verdes sem o caroço e bem picadas

Modo de fazer:

1- Fritar os pedaços de frango no azeite até dourar (para fechar a carne), em seguida a meia cebola bem picada, até amolecer, depois os tomates e o manjericão bem picados, sal e pimenta do reino. Cozinhar por 15 minutos tampando a panela.

2- Colocar a azeitona picada e deixar cozinhando por mais 15 minutos tampado.

3- Tirar do fogo, misturar o queijo ralado e a salsinha picada e se necessário acrescentar a farinha de rosca até ficar bom para usar como recheio.

4- Colocar o recheio no centro da massa juntar as quatro pontas da massa como se fosse fazer um barquinho e a seguir fazer o mesmo com as quatro laterais, o recheio fica descoberto.

5- Cozinhar no vapor por 5 minutos, servir 8 a 10 por pessoa, brindendo com manteiga derretida.

Biscoito de polvilho

Ingredientes:

- 100gr de manteiga
- 200gr de água
- 150gr de polvilho azedo
- 1 colher de chá rasa de açúcar
- 2 colheres de chá rasas de sal
- 3 ovos (podem ser usadas somente as claras)

Modo de fazer:

- 1- Leve ao fogo a água e a manteiga com o sal e o açúcar. Assim que ferver despeje o polvilho, mexendo sem parar até que fique uma massa gelatinosa presa à colher.
- 2- Tire do fogo e vá incorporando os ovos um a um mexendo bastante.
- 3- Usando o saco de confeiteiro coloque gotas da massa numa assadeira sobre papel manteiga. Leve ao forno muito alto por 15 a 20 minutos. Deve crescer bastante.
- 4- Abaixar o forno e deixe por mais 25 a 30 minutos.
- 5- Desligue o forno e deixe com a porta semi aberta por mais 30 minutos, para que sequem o mais possível.

Jambalaya. (arroz à moda de Louisiana ou risoto alla creola), receita de Luiz

Cintra e Cucina Italiana 03/01 pag 98.

Ingredientes:

50gr de bacon
150gr de presunto defumado
200gr de lingüiça picante
250gr de camarões pequenos
1/4 de xícara de azeite
1 pimentão verde e 1 vermelho
1 cebola grande
3 talos de salsão
3 dentes de alho
2 tomates
2 xícaras de arroz parbolizado
3 xícaras de caldo de carne
1/2 xícara de salsinha
1/2 xícara de cebolinha
sal, pimenta do reino
molho de pimenta vermelha

Modo de fazer:

1- Picar bem a cebola, o alho, o pimentão e o salsão. Fatiar as lingüiças Retire a pele e as sementes dos tomates e corte em cubos. Lave bem o arroz. Pique a salsinha e fatie finamente a cebolinha. Cortar o presunto em cubos pequenos e picar bem o bacon.

2- Leve ao fogo baixo o bacon com um pouco de azeite e refogue até ficar levemente dourado, acrescente o presunto e a lingüiça, refogue até a lingüiça dourar. Acrescente o salsão, o pimentão, a cebola e o alho. Deixe refogando por 15 minutos.

3- Coloque o arroz e refogue até ficar levemente dourado, acrescente os tomates e o caldo. Coloque sal, pimenta do reino e a pimenta vermelha, leve à fervura, tampe a panela até que metade do caldo seja absorvido. Acrescente os camarões e misture levemente, tampe de novo a panela e cozinhe até que todo o caldo tenha sido absorvido.

4- Acrescente a salsinha e a cebolinha, misture bem e sirva.

Bocconcini di Parma. Receita para 8 porções. Receita do livro “O Sabor

da Itália” de Giuliano Bugialli (pag.119) com modificações. Panquecas enroladas com recheio de ricota e parmesão, com molho de champignon, funghi e filetinhos de contra-filé. Uma porção R\$ **21,15**, meia porção R\$ **10,90**.

Ingredientes:

16 panquecas

Recheio:

900gr de ricota

4 gemas de ovos grandes

1 ovo inteiro grande

1 xícara rasa de queijo parmesão ralado

4 colheres de sopa de manteiga

sal, pimenta do reino e noz moscada

Molho:

400gr de pedacinhos de carne (iscas compridinhas de contrafilet ou filet mignon)

80ml de cognac

1 xícara de creme de leite

250gr de champignon

6 colheres de sopa de manteiga

30gr de funghi porcini seco

10 ramos de salsinha

1 dente de alho

sal e pimenta do reino

Modo de fazer:**Recheio:**

1- Amassar com um garfo a ricota e acrescentar as gemas, o ovo inteiro, o parmesão, a manteiga e os temperos. Deixar descansando na geladeira por meia hora.

2- Espalhe o recheio em metade da panqueca e enrole a partir da parte recheada, apare as pontinhas e corte o rolinho em quatro partes iguais.

3- Colocar em pé numa assadeira untada com manteiga ou no prato em que vai ser servido e levar ao forno médio por aproximadamente 20 minutos.

Molho:

1- Lavar muito bem o funghi, picar em pedaços e deixar hidratar e amolecer mergulhado em duas xícaras de água morna por algumas horas. Retirar e coar em peneira bem fina a água para ser usada depois.

2- Cortar o champignon em fatias e picar a salsinha e o alho..

3- Fritar os pedacinhos de carne com duas colheres de manteiga, despejar o cognac. Assim que desaparecer o cheiro do álcool, colocar o dente de alho picado, salgar e apimentar.

4- Acrescentar o restante da manteiga, dar uma salteada nos cogumelos e despejar a água do funghi, deixando ferver por 10 minutos para reduzir um pouco.

5- Acrescentar o creme de leite, ferver em fogo bem baixo até que fique bem incorporado ao molho. Ao retirar do fogo misture a salsinha picada.

Sirva 8 pedaços de panqueca recheada com um pouco do molho (duas panquecas cortadas em 4 pedaços.

Panqueca ou Crepe ou Crespelle. Receita para 16 unidades de 18cm de diâmetro

Ingredientes:

1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de farinha de trigo
2 ovos grandes
1 xícara de leite
1 pitada de sal (1 colher de chá rasa)
noz moscada
pimenta do reino

Modo de fazer:

- 1- Bater tudo no liquidificador.
- 2- Untar uma frigideira com manteiga e quando estiver quente, despejar meia concha da massa. Repetir esta operação para cada crepe.
- 3- Virar a panqueca assim que esta se soltar da frigideira.

Crespelle ai Porri. Panquecas recheadas com queijo e alho poró cozido no vinho branco. Receita adaptada da “Buona Cucina - Pasta” pag. 11, para 6 porções.
Uma porção **R\$ 21,15**

Ingredientes:

12 panquecas
para o recheio:
6 talos de alho poro
200ml de vinho branco seco
2 colheres de sopa de parmesão ralado
1 fatia muito fina de mussarela
4 colheres de azeite
sal e pimenta do reino
para o molho:
1/4 de cebola
150ml de creme de leite
salsinha picada
2 colheres de sopa de vinho branco seco

Modo de fazer:

- 1- Corte as folhas e as raízes dos talos de alho poro e limpe bem e tire fatias bem finas, corte ao meio pelo comprimento pois ficará melhor apoiado na tábua.
- 2- Coloque o alho poro fatiado numa panela com 4 colheres de sopa de azeite e frite em fogo baixo até que amoleça.
- 3- Despeje o vinho na panela, quando não cheirar mais álcool, tampe e deixe cozinhando em fogo bem baixo por meia hora.
- 4- Retire o alho poro da panela desprezando o líquido que tenha sobrado, misture com o parmesão e tempere com sal e pimenta do reino.
- 5- Coloque o recheio no meio de cada panqueca, e cubra com uma fatia muito fina de mussarela. Dobre a panqueca em meia lua e coloque de duas em duas em pratos cerâmicos, untados com um pouco de manteiga.
- 6- Pique bem o pedaço de cebola, coloque numa panela com as duas colheres de vinho e deixe em fogo bem baixo até o vinho reduzir bem, coloque o creme de leite ainda em fogo bem baixo, até que engrosse um pouco, tire do fogo e misture a salsinha, o suficiente que dê para se ver.
- 7- Para servir, coloque as panquecas em forno médio por 7 a 8 minutos, retire e coloque um pouco de queijo ralado em cima das panquecas e sirva colocando o molho nas bordas, enfeite com duas ou três folhas de salsinha.

Pasta Fresca al Limone. Receita “Buona Cucina - Pasta” pag. 22 para 4 porções. Uma porção: **R\$ 10,90**

Ingredientes:

200gr de farinha de trigo
2 ovos grandes
casca ralada de 2 limões
70gr de parmesão ralado
40gr de manteiga
noz moscada e sal

Modo de fazer:

1- Lave muito bem o limão, enxugue e rale a casca (sem ralar a parte branca), misture com a farinha os ovos e 30 gr de parmesão ralado para fazer a massa. Deixe descansar por meia hora protegida por película plástica.

2- Abra a massa cubra de farinha e enrole para cortar tiras com uma faca bem afiada.

3- Derreta a manteiga e misture a noz moscada e sirva com queijo ralado.

Fagottini agli Asparagi. Receita “Buona Cucina - Pasta” pag 15 para 6 porções. Duas panquecas recheadas com creme de aspargos e parmesão, com molho à base de creme de leite e parmesão. Uma porção **R\$ 19,20**.

Ingredientes:

14 panquecas
para o recheio:
350gr de aspargos (preferivelmente as pontas)
2 ovos grandes
4 colheres de sopa rasas de parmesão ralado
sal e pimenta do reino
para o molho:
40gr de manteiga
100gr de creme de leite
2 colheres de sopa rasas de parmesão ralado

Modo de fazer:

- 1- Separar 12 pontas de aspargos para a decoração.
- 2- Picar os aspargos, se for aspargos em conserva, é preciso espremer um pouco para tirar excesso de água, se for aspargos fresco, é preciso tirar a pele fibrosa e cozinhar no vapor até amolecer.
- 3- Juntar o parmesão ralado ao aspargos, os ovos e os temperos, misturar bem com uma colher de pau.
- 4- Corte em tiras duas panquecas, coloque o recheio nas outras 12 e feche como se fossem saquinhos fechados pela boca pelas tiras de panqueca enroladas.
- 5- Para servir, divida o creme de leite em 6 porções uma em cada prato cerâmico, coloque dois “fagottini” alternando com 3 pontas de aspargos, derreta a manteiga, derrame um pouco sobre os “fagottini” e coloque no forno quente por 10 a 15 minutos, assim que tirar do forno jogue um pouco do parmesão por cima.

Pansotti con Salsa di Noci. Receita com alterações do “Il Grande Libro della Pasta e dei Cereali” - Liliana Lombardi, pag 218, para 6 porções. Massa feita com vinho branco (no lugar dos ovos), recheada de espinafre, ricota e parmesão,

servida com molho de nozes e iogurte. Uma porção **R\$ 18,90**

Ingredientes:

para a massa:

500gr de farinha de trigo

150ml de vinho branco seco

para o recheio:

300gr de espinafre

1 dente de alho

1 ovo grande

100gr de ricota

25gr de parmesão ralado

para o molho:

200gr de nozes descascadas

50 gr de pinoli

1/2 dente de alho

1 ramo de manjericão

100ml de azeite

100ml de iogurte natural

Modo de fazer:

1- Lavar e limpar bem as folhas do espinafre. O espinafre pode ser cozido em muita água, porém fica melhor cozido no vapor ou “sauté” com um pouquinho de manteiga, em fogo baixo mexendo sem parar. Coe com uma peneira e pique bem. Se for congelado, descongele numa panela em fogo baixo, com um pouco de manteiga, mexendo sempre.

2- Juntar o alho bem picado, o ovo, a ricota, o parmesão ralado o sal e a pimenta do reino, misturar bem amalgamando os ingredientes.

3- A massa é feita com o vinho e a farinha de trigo da mesma maneira como se faz a massa com ovos, porém acrescente um pouco de sal.

4- Estenda a massa e corte quadrados de 7 a 8 cm de lado, coloque um pouco fora de centro o recheio e dobre pela diagonal, resultando um triângulo, umedeça as bordas e aperte bem para que não abram.

5- Apiloar as nozes, o pinole, o alho, o manjericão, misture o azeite e amasse até ficar um conjunto homogêneo, e por fim coloque o sal e o iogurte, misturando bem. Se o molho for guardado para ser servido depois, deixe para salgar e misturar o iogurte na hora de servir, aqueça o suficiente para o molho não ir gelado para a mesa.

6- Ao tirar a massa da água fervente passe um pouco de manteiga derretida para não grudar. Sirva cobrindo com o molho de nozes, e enfeite com uma metade de noz e uma folha de manjericão ou espinafre.

Atenção: O molho é servido à temperatura ambiente.

Rotolo di Spinaci. Receita de “Scuola di Cucina” pag. 168 para 4 porções. Massa enrolada com recheio de ricota, espinafre e parmesão, com molho de sálvia na manteiga. Pode ser acompanhada por escalopes de contra-filé. Um rotolo **R\$ 14,10**. Um rotolo com escalopes **R\$ 21,15**.

Ingredientes:

250gr de massa com ovos para macarrão
2 maços de espinafre ou 400gr de espinafre congelado
250gr de ricota
100gr de manteiga
80gr de parmesão ralado
sal, pimenta do reino
folhas de sálvia

Modo de fazer:

1- Lavar e limpar bem as folhas do espinafre. O espinafre pode ser cozido em muita água, porém fica melhor cosido no vapor ou “sauté” com um pouquinho de manteiga, em fogo baixo mexendo sem parar. Coe com uma peneira e pique bem. Se for congelado, descongele numa panela em fogo baixo, com um pouco de manteiga, mexendo sempre.

2- Juntar ao espinafre, a ricota desmanchada com um garfo, o parmesão ralado, o sal e a pimenta do reino.

3- Abrir a massa não muito fina e cortar em retângulos de 15x25cm aproximadamente e cubra com o recheio deixando 1cm em toda volta sem recheio.

4- Enrole como um rocambole, envolva com um pano de prato como um papel de bala, amarre com um barbante as pontas do pano, passando e enrolando entre uma ponta e a outra do rolo. Dessa maneira o rolo vai ser cosido em água fervente por aproximadamente 15 minutos.

5- Retire da água a massa deverá ter crescido, desamarre, corte em fatias de 1,5cm e sirva cobrindo com “burro e sálvia” isto é, manteiga derretida com folhas de salvia. Enfeite com folhas de espinafre.

Pode ser levado ao forno também depois de fatiado para gratinar.

Buon Falcone ou Escalopes ao Málaga . Receita do livro “Troppo Facile...” de Gaspare Tusa di Gruppazzi pag.115. para 4 porções. Fatias de contra-filé cobertas com salsinha, regadas ao Málaga ou ao Porto, acompanhadas de batatas “sauté e couve brócolis, ou risotto alla milanese con zafferano.

Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

500gr de contrafilé

farinha de trigo

100gr de manteiga ou margarina

6 ramos de salsinha picada

4 colheres de sopa de “Málaga”, “Marsala”, “Porto” ou “Madeira”, etc

sal e pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Limpe o contrafilé, tirando todas as gorduras, o peso de 500gr indicado, é do contrafilé já limpo. Corte em fatias bem finas.

2- Bata com martelo de carne dos dois lados com o lado de pontas do martelo e num dos lados bata com o lado liso do martelo de dentro para fora, para afinar as fatias de carne, a seguir passe a carne dos dois lados na farinha de trigo, para que a carne fique selada.

3- Frite os bifés na manteiga ou margarina apenas o suficiente para tirar a cor vermelha da carne, (vire assim que aflorar sangue na superfície), para fritar pode ser usada uma assadeira, dando a esta uma leve inclinação de forma a que os bifés prontos fiquem na parte superior, enquanto a gordura escorre, eles se mantem quentes, junte a salsinha, o sal, a pimenta do reino e borrife o vinho sobre os bifés, dê uma mexida e sirva acompanhado de purê de batata ou batata sauté, ou vagem sauté.

Scaloppine alla Pizzaiola. Receita do “restauranteur” Franco Romano, típica da região da Puglia, para uma porção. Escalopes de contra-filé, cobertos com molho de tomate, alcaparras, alho e azeitonas, servidos com fettuccine Pik-Pak. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

125gr de contrafilé limpo
1/4 de tomate sem pele e sem sementes
1/8 de cebola picada bem miudinha
azeite
alho, azeitonas verdes, alcaparras, orégano e azeite.

Modo de fazer:

- 1- Cortar o contrafilé em fatias bem finas e abrir com o martelo de carne.
- 2- Colocar os escalopes numa frigideira com um pouco de azeite, cubra com molho pik-pak, a seguir com um pouco de cebola picada, 2 a 3 fatiazinhas bem finas de alho, 3 a 4 fatias de azeitona verde, 3 a 4 alcaparras em cima de cada escalope um pouco de azeite e um pouquinho de orégano.
- 3- Cubra a frigideira e frite em fogo muito baixo. Sirva assim que desaparecer o vermelho da carne. Acerte o sal, lembrando que as azeitonas e alcaparras são conservadas salgadas, e coloque um pouco de pimenta do reino.

Arancine. Pequenas esferas de arroz temperado com recheio de carne moída temperada e mussarela. Receita do livro "Troppo Facile..." de Gaspare Tusa di Gruppazzi pag.91 para 4 porções. É uma comida típica da Sicília, onde é feita em várias versões. Seu nome significa pequena laranja ou laranjinha. Uma porção com 3

arancine R\$ 19,90. Uma arancina R\$ 7,30.

Ingredientes:

2 xícaras de arroz
80gr de manteiga
1 litro de caldo de carne ou galinha
400gr de molho bolognesa (receita pag...)
120 gr de mussarela
óleo de milho para fritar

Modo de fazer:

1- Risoto: Aquecer o caldo em uma panela e em outra derreter a manteiga, colocar o arroz, e deixar fritando por alguns minutos em fogo baixo mexendo sempre para não deixar queimar. A seguir derrame com o auxílio de uma concha o caldo no arroz e se estiver usando arroz próprio para risoto é preciso mexer, descolando o arroz que adere no fundo da panela, repita a operação sempre que o caldo for absorvido. O arroz deve ficar “ao dente”, isto é, deve ser sentido ao parti-lo com os dentes, o arroz deve crescer sem arrebentar ou estufar nas extremidades.

2- Deixe o risoto esfriar (fica melhor se for guardado na geladeira e usado no dia seguinte), ponha na mão em forma de concha uma colher do risoto e modele com a colher uma forma côncava, preenchendo o meio com uma colher do recheio, que é o molho bolognesa (retire um pouco do líquido para ficar mais seco), e mais um pedaço de mussarela (2x1x1cm), fechando a bola a seguir com mais uma colher do risoto.

3- Se o risoto estiver muito “al dente” difícil de grudar, acrescente um ovo cru e batido no risoto. Comprima bem com as mãos para que a bola fique firme, fica mais gostosa com bastante recheio e menos risoto.

4- Prepare um mingau líquido com farinha de trigo, sal e água, passe a bolinha rapidamente nesse mingau e a seguir passe em farinha de rosca não torrada.

5- Para fritar as arancine é bom usar uma panelinha pequena e alta para que elas possam ser mergulhadas dentro do óleo. O óleo não deve estar quente demais pois elas vão queimar por fora e a mussarela não vai derreter, o certo é quando sua cor externa fica um dourado bonito e a mussarela derrete todinha no centro da arancina.

Molho Pik-pak ou Siciliano. Receita do livro “Troppo Facile...” de Gaspare Tusa di Gruppazzi pag.27 para 4 porções. É o molho de tomate típico não só da Sicília mas de toda a Itália.

Uma porção R\$ 13,20

Ingredientes:

6 tomates médio-grandes maduros
10 colheres de sopa de azeite
1/2 cebola em fatias bem finas
sal e 1 ramo de manjeriço

Modo de fazer:

1- Descasque e tire as sementes dos seis tomates. O mais fácil é usar tomates maduros mas não moles, coloque numa panela com água fervendo e conte até 30 tire e descasque usando uma faquinha pequena, corte ao meio retirando a parte dura do cabo e com a ajuda dos dedos retire as sementes. Corte os tomates em filesinhos.

2- Corte ao meio uma cebola pela vertical ou longitudinal, isto é apoie a cebola com o lado da raiz para baixo e a divida ao meio, a seguir deite uma das metades e tire fatias finíssimas ainda seguindo a longitudinal. Ponha a cebola para fritar no azeite em fogo baixo, mexendo sempre até ficar cor de ouro.

3- Despeje o tomate sobre a cebola dourada. Assim que ferver, tire do fogo, e acrescente duas colheres de azeite e mergulhe o ramo de manjeriço.

Fettuccine all'Amatriciana. Esta é uma receita simplificada. A original é de um cozinheiro romano, nascido em Amatrice (cidade perto de Roma), que idealizou esta receita usando não o bacon da barriga do porco, mas sim o “guanciale” que é feito com as bochechas do porco, pimenta vermelha e queijo pecorino. Uma

porção **R\$ 14,45**. Esta versão é o fettuccine Pik-Pak sem o manjericão e com pedacinhos fritos de bacon.

Tagliolini alla Bolognesa. Receita do Gaspare, rende 8 porções, é a tradicional receita do molho à bolognesa, com macarrão bem estreito.

Uma porção **R\$ 15,95**.

Ingredientes:

4kg de tomates
75gr de bacon bem picado
0,5kg de carne moída (cochão mole ou músculo)
1 pedaço de casca de laranja
2 colheres de sopa de vinho tinto
50gr de mortadela moída
sal, pimenta do reino e noz moscada
4 colheres de sopa de óleo de milho
1 ramo de salsa, 1 cenoura e 1/2 cebola ralada

Modo de fazer:

- 1- Temperar a carne moída com sal e pimenta do reino.
- 2- Fritar o bacon no óleo de milho em fogo baixo para não queimar.
- 3- Colocar a cebola ralada, quando estiver amolecida juntar a carne moída e fritar bem, até quando a carne começa a aderir ao fundo da panela e já evaporou toda água residual (sempre em fogo baixo), acrescentar o tomate picado, menos um copo que ficará reservado.
- 5- Bater no liquidificador o salsa, a cenoura e o copo de tomate, coar num coador bem fino e juntar à carne na panela.
- 6- Cozinhar por mais uma hora até que reduza pela metade
- 7- Colocar a casca de laranja, mais ou menos 1,5x6cm, sem a parte branca da casca e temperar com um pouquinho de noz moscada, cozinhar por mais 30 minutos, acrescentar o vinho e tirar do fogo assim que perder o cheiro de álcool.
- 8- Se precisar continuar a cozinhar acrescentar água ou mais tomates picados.

Fettuccine al Pesto Genovese. Molho à base de manjericão . Seu nome vem do verbo italiano “pestare” que significa amassar ou apiloar, pois em seu preparo seus ingredientes são amassados num pilão. Receita do livro “Troppo Facile...” de Gaspare Tusa di Gruppazzi com modificações. Receita para 10 pessoas.

Uma porção: **R\$ 15,95.**

Ingredientes:

Folhas de 10 ramos de manjeriço
1 colher de sopa de pinoli ou snoubar
150ml de azeite
3 dentes de alho
sal e pimenta do reino
1/2 xícara de parmesão

Modo de fazer:

1- Colocar todos os ingredientes em um pilão ou se não tiver use um liquidificador Das duas maneiras as folhas devem ser desfeitas e o resultado será uma pasta densa esverdeada com pedacinhos das folhas de manjeriço.

Fettuccine al Funghi Secchi. Molho com funghi em fatias e mascarpone. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

20gr de funghi secchi
4 colheres de sopa de mascarpone
1 colher de sobremesa de manteiga
1 concha grande de caldo de carne ou galinha
sal

Modo de fazer:

1- Lavar muito bem o funghi, e deixar em dois copos de água para amolecer.
2- Drenar o funghi, guardando a água. Picar o funghi em pedaços pequenos, e saltar numa frigideira na manteiga.
3- Colocar o caldo de carne e deixar fervendo até reduzir pela metade.
4- Abaixar o fogo e colocar o mascarpone, assim que a mistura ficar homogênea acrescentar um pouco da água do funghi. Deixar reduzir um pouco e servir.

Fettuccine al prosciutto Crudo. Receita para uma porção **R\$ 21,15**
Molho à base de presunto cru e creme de leite, gratinado.

Ingredientes:

25gr de presunto cru cortado em pedacinhos
1/2 xícara de queijo parmesão ralado

50ml de creme de leite
50ml de leite
20gr de manteiga
salsinha
sal

Modo de fazer:

- 1- Saltear o presunto crú na manteiga.
- 2- Misturar à parte o creme de leite, o leite, a salsinha e metade do parmesão, e juntar ao presunto crú na frigideira, misturando. Verificar o sal.
- 3- Cozinhar o fettuccine colocar em um prato para ir ao forno, despejar o molho e misturar um pouco, cobrir com o restante do parmesão e levar ao forno para gratinar.

Tortelli. Massa recheada com presunto, mussarela e salsinha, pode ser servida:

ou gratinada ao molho branco,
ou com funghi alla crema,
ou no caldo da casa.

Receita de Gaspare Tusa di Gruppazzi. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

Massa comum de macarrão, farinha de trigo e ovos, fina, cortada em quadrados de 8cm.

recheio:

apresentado

mussarela

salsinha

sal e pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Moer o apresentado e a mussarela em partes iguais 1:1.

2- Acrescentar a salsinha picada (o suficiente para o recheio ficar salpicado de salsinha), o sal e a pimenta do reino.

3- Colocar o recheio no meio do quadrado de massa, borrifar um pouquinho de água para a massa grudar quando fechar, dobrar na diagonal, resultando um triângulo, dobre mais uma vez a parte recheada para trás, e una as duas pontas da diagonal do tortelli deixando um furo no meio com o diâmetro de um dedo.

Fettuccine con Rucula. Receita para 4 porções. Prato típico da Puglia onde é servido com orecchiette. O macarrão vem quente mas o acompanhamento de rúcula na temperatura ambiente. Uma porção **R\$ 19,50.**

Ingredientes:

10 tomates cereja cortados ao meio

10 azeitonas verdes picadas

1/4 de xícara de alcaparras

azeite
sal e pimenta do reino
rúcula o quanto basta

Modo de fazer:

- 1- Picar as azeitonas e as alcaparras.
- 2- Picar em pedaços grandes a rúcula.
- 3- Para servir, rodear o prato com a rúcula, colocar o fettuccine no meio e cobrir com as azeitonas e alcaparras picadas, temperar a rúcula.

Fagioli al Fiasco ou Feijão na garrafa, é um prato, ou melhor dizendo uma maneira de se preparar o feijão dos camponeses da Toscana. Ao chegar do trabalho no final do dia, enchem uma garrafa com feijão, temperos, alguma carne, etc. e deixam passar a noite na caldeirão pendurado em cima da lareira. Ao saírem pela manhã para o trabalho levam o feijão já cozido na garrafa. Receita para uma garrafa. **R\$ 19,50.**

Ingredientes:

1/2 copo de feijão branco

2 colheres de sopa de azeite
pedaços de linguiça
fatias de bacon (opcional - neste caso diminuir o azeite)
4 folhas de sálvia
1 ramo de cebolinha picada
1 ramo de salsinha picada
4 fatias finas de cebola
1 folha de louro
1 dente de alho picado
1 colher de café de sal
1/4 de colher de café de pimenta do reino
2 gotas de pimenta malagueta ou tabasco

Modo de fazer:

1- Deixe o feijão por no mínimo 12 horas na água para amolecer. Despeje o feijão na garrafa alternando com a carne e os temperos, deixe o sal e a pimenta do reino para o final, e será carregado pelo azeite e a água para completar a garrafa.

2- Coloque a garrafa em banho-maria, tendo o cuidado de mergulhar um pano, evitando que o fundo da garrafa fique próximo do fundo da panela. Deixe a água do banho-maria mais alta que o feijão na garrafa. Ficará pronto em mais ou menos 4 horas

Pizzicotti ai Carciofi. Massa bicolor recheada com creme à base de alcachofras. Receita do “Spiralotti della Buona Cucina” para 4 porções. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

400gr de farinha de trigo
3 ovos grandes
2 colheres de sopa de espinafre cozido e picado bem fininho
6 corações de alcachofra
300gr de ricota

100gr de parmesão ralado
sálvia
130gr de manteiga
noz moscada, sal e pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Prepare uma massa comum com metade da farinha de trigo e 2 ovos. Com o outro ovo e o espinafre prepare mais massa com o restante da farinha de trigo, ela ficará com uma linda cor verde. Embrulhe em filme plástico e deixe descansando enquanto o recheio é preparado.

2- Pique em pedacinhos os corações e salteie em 25gr de manteiga, passe por uma peneira, coloque numa tigela e acrescente a ricota e 50gr do parmesão ralado, desmanche a ricota com um garfo e misture tudo e tempere com a noz moscada, sal e pimenta do reino.

3- Abra as massas e recorte discos de 6cm de diâmetro com um cortador. Deixe os discos lado a lado metade de cada cor, coloque em metade deles o recheio, pulverize água para grudarem e cubra os discos brancos com a massa verde e vice-versa, apertando bem a borda para que não soltem, junte duas extremidades do disco levantando e dando um apertão para que grudem e fiquem nessa posição.

4- Coloque os pizzicotti em água fervente e depois de cozidos, sirva cobrindo com “burro e salvia” (derreta a manteiga e mergulhe algumas folhas de sálvia).

5- Pode ser usado também molho de creme de alcachofra, que é feito com 1 parte de purée de alcachofra, 2 partes de creme de leite e 1 de leite temperado com sal e pimenta do reino. Esquentar e servir sobre os pizzicotti.

Lasagne Verdi. Receita de D. Marly Rodrigues Genta, para 4 porções servidas em pratos cerâmicos individuais. Uma porção **R\$ 20,35.**

Ingredientes:

1 ovo grande
2 colheres de sopa de espinafre cozido
sal
manteiga
16 colheres de sopa de molho bechamel
16 colheres de sopa de molho bolognesa

200gr de mussarela fatiada

Modo de fazer:

1- Prepare a massa com o ovo e o espinafre para que fique com uma bela cor verde e recorte 3 pedaços de massa no tamanho de cada prato a ser montado. Cozinhe em bastante água salgada e fervente, tire assim que estiverem “al dente”.

2- Untar cada prato com manteiga e assente um pedaço de massa, cobrindo todo o prato.

3- Espalhe sobre a massa duas colheres de molho bolognesa e cubra com fatias bem finas de mussarela. Espalhe duas colheres de molho bechamel sobre a camada de mussarela, e cubra com outro pedaço de massa. Repita esta operação mais duas vezes. Ao final cubra tudo com mussarela.

4- Leve ao forno quente e deixe até esquentar e a mussarela ficar gratinada.

Bechamel ou Molho Branco deve seu nome à Louis de Béchameil, maître d’hotel (mordomo) de Louis XIV, rei da França.

Ingredientes:

35gr de manteiga

35gr de farinha de trigo

500ml de leite

1/2 cebola fatiada

sal, pimenta do reino e noz moscada

1 folha de louro (opcional)

Modo de fazer:

1- Esquente o leite em uma panela, junto com a cebola e os temperos até ferver. Tire do fogo e deixe descansar por 10 minutos. O objetivo é obter uma infusão ou um chá de temperos no leite.

2- Enquanto isso, misture a farinha na manteiga mexendo com uma colher de pau para obter um “roux” branco, cozinhe por um a dois minutos em fogo baixo.

3- Passe o leite por uma peneira, para retirar os temperos, pois o Bechamel é um molho branco temperado por infusão. Acrescente o leite quente aos poucos mexendo sempre. Deixe ferver, mexendo sempre até alcançar a consistência desejada.

4- Ao terminar passe uma manteiga por cima do molho para que não apareça uma nata desagradável.

5- Reduzindo ou aumentando a quantidade de leite, podemos afinar ou engrossar o molho. Anteriormente o Bechamel era preparado com creme de leite ao invés de leite.

Crespelle di Ceci ou panquecas de farinha de grão de bico, com recheio à base de espinafre e ricota. Receita da revista “a tavola” outubro de 1999 pag 76, com modificações. Receita para 4 porções. Uma porção **R\$ 19,50**.

Ingredientes:

para as panquecas:

50gr de farinha de grão de bico

50gr de farinha de trigo

1 ovo grande

1 colher de sopa de azeite

125ml de água
sal e noz moscada
20gr de manteiga

para o recheio:

1 maço de espinafre fresco ou 200gr se for congelado (já tirados os talos)
1/8 de cebola ralada
100gr de ricota
30gr de avelãs esbagaçadas
10gr de manteiga
sal e pimentado reino

para o molho:

1 talo de alho poró
manteiga

Modo de fazer:

1- Misture num recipiente as farinhas peneiradas com todos os ingredientes e deixe descansar por meia hora.

2- Faça 8 panquecas, derreta um pouquinho de manteiga sem super aquecer e derrame 1/8 da quantidade do mingau preparado.

3- Escaldar as folhas de espinafre em pouca água salgada fervente. Amolecer a cebola na manteiga e acrescentar o espinafre para uma leve salteada. Tire do fogo e misture a ricota os temperos e as avelãs esbagaçadas (reserve algumas inteiras para decoração).

4- Recheie as panquecas, fazendo pacotinhos amarrados com tiras de alho poró amolecidos em água fervente.

5- Deixar os pacotinhos no forno por 3 a 4 minutos e sirva com molho feito com fatias bem fininhas de alho poró amolecidas em abundante manteiga. Enfeite com algumas avelãs semi quebradas.

Papardelle al Papavero. Massa com sementinhas de papoula aos três queijos e brócolis. Receita da revista “a tavola” setembro de 1997 pag. 18, com modificações. Receita para 4 porções. Uma porção **R\$ 20,35.**

Ingredientes:

1 e 1/2 colher de sopa de sementes de papoula
300gr de farinha de trigo
3 ovos grandes
10gr de manteiga

400gr de couve brócolis
sal e pimenta do reino
200gr de creme de leite
70gr de queijo fresco cortado em cubinhos
70gr de emental cortado em cubinhos
70gr de parmesão ralado

Modo de fazer:

- 1- Misturar as sementes de papoula na farinha e preparar a massa com os ovos.
- 2- Abrir a massa na espessura 5 da máquina enfarinhar, enrolar tipo rocambole e cortar o rocambole em fatias de 1,5cm de largura.
- 3- Saltear a couve brócolis (tufos pequenos) em pouca manteiga, temperar com sal e pimenta do reino. Colocar o creme de leite, e quando este começar a ferver acrescentar os outros queijos, assim que derreterem misturar com o papardelle já cozido, e servir.

Farfalle in Salmone. Massa em forma de borboleta, com molho com salmão e presunto cru. Receita do ator Ugo Tognazzi tirada de “ Il Grande Libro della Pasta e dei Cereali” de Liliana Lombardi, com modificações. Para 4 porções.

Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

500gr de farfalle
50gr de manteiga
1/2 cebola em fatias fininhas

80gr de presunto crú em cubinhos
1/2 copo de vinho branco seco
500gr de tomate sem casca e sementes
120gr de salmão defumado em pedacinhos
125gr de creme de leite
pimenta do reino

Modo de fazer:

- 1- Derreta a manteiga em fogo baixo e amolecer a cebola sem pegar cor.
- 2- Colocar o presunto crú, dar uma leve salteada e acrescentar o vinho. Quando não cheirar mais álcool, acrescente o tomate, espremendo com um garfo para dar uma despedaçada, deixar fervendo por uns 10 minutos.
- 3- Assim que ferver colocar o salmão, apimentar, verificar se precisa de sal.
- 4- Acrescentar o creme de leite e em fogo bem baixo esperar engrossar um pouco.

Farfalle ai Carciofi. Massa em forma de borboleta, com molho à base de alcachofra, creme de leite e vinho branco. Receita para duas porções.

Uma porção **R\$ 18,50.**

Ingredientes:

250gr de farfalle
1/8 de cebola ralada
2 colheres de sopa de azeite
20ml de vinho branco seco
3 corações de alcachofra divididos em oito pedaços

20 ml de creme de leite
sal, pimenta do reino e salsinha picada

Modo de fazer:

- 1- Dourar a cebola no azeite.
- 2- Colocar o vinho branco.
- 3- Assim que não cheirar mais álcool, acrescentar o creme de leite em fogo muito baixo.
- 4- Salgar, apimentar, colocar os pedaços de alcachofra (se forem em conserva, passar antes na água corrente para retirar o conservante), misturar a salsinha e servir, decorando com um raminho da salsinha.

Brasato con Gnocchi. Receita para 6 porções. Carne assada com molho à base de tomates e vinho tinto. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

Meia peça de lagarto limpo.
azeite
sal
pimenta do reino
farinha de trigo
2 tomates descascados e sem sementes picados
1/2 cebola

- 1 cenoura pequena
- 1 talo de salsaão
- 1/2 copo de vinho tinto seco
- 1 ramo de alecrim

Modo de fazer:

- 1- Passar azeite, sal e pimenta do reino no lagarto e em seguida passar na farinha de trigo.
- 2- Fritar no azeite em fogo alto para fechar toda a carne.
- 3- Abaixar o fogo e colocar o talo de salsaão bem picadinho, o tomate picado, a cebola em fatias bem fininhas e a cenoura picada em pedacinhos pequenos, mais o vinho tinto.
- 4- Tampar, virar sempre a carne e mexer o molho para não queimar, se for preciso acrescentar água e mais tomates picados.
- 5- Deixar em fogo baixo, até a carne ficar bem macia.
- 6- Antes de servir mergulhe no molho um pedacinho de alecrim.

Gnocchi. Receita para 6 porções. Uma porção **R\$ 13,10.****Ingredientes:**

- 1kg de batata cozida (até ficar macia, não demais)
- 200gr de farinha de trigo
- 2 colheres de café de sal
- 2 colheres de café de pimenta do reino

Modo de fazer:

- 1- Amassar bem a batata e misturar com a farinha e os temperos.
 - 2- Fazer rolinhos com um pouco mais de 1cm de diâmetro e cortar em pedaços de 2 a 2,5cm de comprimento. Amassar a superfície com os dentes de um garfo para aderir mais molho.
 - 3- Colocar em abundante água fervente, assim que boiar retirar e deixar escorrendo um pouquinho, se precisar para que não grudem, ponha um pouco de manteiga ou azeite assim que tirar da água.
- Sirva o gnocchi acompanhado de duas fatias da carne e molho por cima, enfeitando com um pedacinho de alecrim.

Saltimbocca alla Romana. Receita para uma porção. Fatiazinhas de contra-filé, envolvendo folha de sálvia e presunto cru, acompanhadas de batatas “sauté” e couve brócolis, ou risotto alla milanese con zafferano.

Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

- 4 bifinhos, aproximadamente 125gr de contra-filé
- 4 folhas grandes de sálvia fresca
- 4 fatias bem finas de presunto cru
- manteiga, sal e pimenta do reino, palitos de dente

Modo de fazer:

- 1- Cortar o contra-filé em fatias finas e bater com o martelo de carne até ficarem bem finas.
 - 2- Fatiar o presunto cru o suficiente para cobrir metade de cada bifinho de contra-filé.
 - 3- Colocar numa das metades dos bifinhos uma folha de sálvia e uma de presunto cru, dobrar o bifinho e prender as extremidades com um palito de dente.
 - 4- Fritar na manteiga ou margarina primeiro de um lado, depois o outro, o suficiente para os bifinhos perderem o vermelho.
- Servir com risotto decorado com um ramo de salsa ou então com as batatas e o brócolis.

Bisteca di Manzo alla Griglia. Contra-filé (300gr) grelhado, com alecrim, servido com salada de rúcula e folhas de salsa. Uma porção **R\$ 21,15.**

As carnes são constituídas basicamente por dois tipos de proteínas, as que formam as fibras e as que unem estas fibras, chamadas de tecido conectivo. A carne fica macia quando este tecido conectivo fica enfraquecido, é a chamada carne “maturada”, isto é está madura para ser comida; portanto carnes mais duras como o contra-filé não devemos comê-las muito jovens.

É fácil saber se a carne está madura, basta comprimirmos com um dedo a superfície, ao retirarmos o dedo fica uma depressão, se a depressão rapidamente desaparecer, a carne estará muito elástica para ser comida, se a depressão não desaparecer, não se deve comer esta carne, no meio está a virtude, a depressão deve desaparecer lentamente.

A carne pode ser amaciada quimicamente com a adição de alguns ácidos existentes em frutas, mas a carne ganha uma textura absolutamente desagradável. Outra maneira de se amaciar a carne é deixar por muito tempo no calor, é o que fazemos por exemplo com músculo, lagarto, etc.

As carnes grelhadas devem ser servidas com a gordura pois esta é a responsável por grande parte do sabor.

Filetto di Manzo al Funghi. Receita para 4 porções. Filé-minhom ao funghi secchi, acompanhado de risotto alla milanese con zafferano.

Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

- 600gr de filé minhom em fatias grossas
- 20gr de funghi secchi
- 4 colheres de sopa de mascarpone
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1 concha grande de caldo de carne ou galinha, sal

Modo de fazer:

- 1- Lavar muito bem o funghi, e deixar em dois copos de água para amolecer.
- 2- Drenar o funghi, guardando a água. Picar o funghi em pedaços pequenos, e saltar numa frigideira na manteiga.
- 3- Colocar o caldo de carne e deixar fervendo até reduzir pela metade.
- 4- Abaixar o fogo e colocar o mascarpone, assim que a mistura ficar homogênea acrescentar um pouco da água do funghi. Deixar reduzir um pouco e servir.

Tagliolini ai Gamberi. Receita de “La Cucina Italiana”, 130 primi piatti pg.14, para quatro porções. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

- 125gr de tagliolini para cada porção
- 200gr de tomates sem casca e sementes
- 20 camarões médios
- 1 colher de sopa bem cheia de alcaparras
- 15 folhas de salsa sem os talos
- 1 dente de alho
- azeite
- sal e pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Picar os tomates descascados e sem sementes em pedaços grandes, lave as folhas de salsa e reserve.

2- Limpar os camarões e saltear numa panela grande com tres colheres de sopa de azeite por uns 5 minutos, em fogo baixo, junto com um dente de alho picado e as alcaparras. Salgar e apimentar.

3- Enquanto isso cozinhe o macarrão. Assim que o macarrão estiver “al dente” tire da água e despeje na panela com os camarões mais os tomates e as folhas de salsa, não é para cozinhar os tomates e o salsa, é só para esquentar. Assim que tudo ficar quente sirva.

Pappardelle al Coniglio. O pappardelle é um macarrão cortado à mão em tiras bastante largas, servido com um molho à base de tomates com pedaços de coelho cozidos no vinho e leite. Receita típica da região Toscana, do livro Ricettario della Cucina Regionale Italiana da Academia Italiana della Cucina, com algumas adaptações. Receita para 4 porções. Uma porção **R\$ 22,15.**

Ingredientes:

400gr de pappardelle fresco (massa comum de macarrão, um pouco mais espessa que o normal cortada em tiras largas, para cortar passe bastante farinha na massa, enrole como um rocambole, e com uma faca bem afiada tire fatias com mais ou menos 1cm)

1/2 coelho (aprox. 500gr)

1 cenoura
1/2 cebola
1 talo de salsa
1/2 copo de vinho tinto seco
1/2 copo de leite
1/2kg de tomate, sem casca e sementes
azeite
sal
pimenta do reino

Modo de fazer:

1- Corte o coelho em pedaços, pelas juntas, não despreze o pulmão, coração e fígado, dê uma fritada em azeite, somente para selar a carne, não os miúdos.

2- Junte a cenoura picada em cubinhos, a cebola em fatias bem finas, e o salsa em pedacinhos.

3- Acrescentar o vinho, quando desaparecer o cheiro de álcool, junte os tomates picados em cubinhos e os miúdos do coelho.

4- Acrescentar o leite, e deixar cozinhando até a carne ficar bem macia, para que possa se destacar com facilidade dos ossos. Temperar com sal e pimenta do reino e servir com o pappardelle bem “al dente”.

Tagliolini al Sugo con Tonno. Molho à base de atum e tomates. Receita para 4 porções, típica da Calábria, do livro Ricettario della Cucina Regionale Italiana da Academia Italiana della Cucina, com algumas adaptações.

Ingredientes:

400gr de Tagliolini
1/2 cebola em fatias bem finas
2 dentes de alho picados
4 alici
400gr de tomates sem casca e sementes
100gr de azeite

100gr de atum
sal
pimenta do reino preta
orégano

Modo de fazer:

1- Dourar levemente no azeite a cebola e os dentes de alho, desmanchar os filés de alici sem deixar que queimem, acrescentar os tomates picados em pedaços grandes, o sal a pimenta e um pouquinho de orégano. Deixe cozinhar por meia hora.

2- Acrescentar o atum desmanchado, tirar do fogo assim que esquentar.. Servir por cima do macarrão com um pouquinho de mussarela ralada.

Tagliolini al tonno. Receita para 4 porções, típica das regiões do sul da Itália. Uma porção **R\$ 20,15.**

Ingredientes:

400gr de massa em tiras estreitas
150gr de atum sólido
1/2kg. de tomates sem casca e sementes picados
azeite
1 colher de sopa rasa de azeitonas verdes fatiadas
1 colher de sopa rasa de alcaparras
2 dentes de alho picado

sal
salsinha picada
Uma gota de pimenta

Modo de fazer:

1- Dar uma leve fritada no atum desmanchado no azeite, com os dentes de alho picado, até começar a pegar cor, em fogo baixo.

2- Coloque os tomates picados, as alcaparras, as azeitonas, o sal e a pimenta.

3- Assim que levantar fervura retire do fogo, e misture a salsinha picada , numa quantidade suficiente para ser vista, e despeje o molho em cima do macarrão.

Não é preciso colocar queijo ralado.

Petit Gateaux.**Ingredientes:**

200gr de manteiga

200gr de chocolate meio amargo em barra

4 ovos inteiros

4 gemas

80gr de açúcar

60gr de farinha de trigo

Modo de fazer:

- 1- Derreter a manteiga e o chocolate em fogo baixo, e deixar esfriar.
- 2- Misturar os ovos e o açúcar e depois juntar o chocolate derretido, já frio, tomando o cuidado de coar numa peneira para evitar possíveis pedacinhos de casca. Misturar bem acrescentando a farinha de trigo peneirada.
- 3- Untar com manteiga e enfarinhar 8 forminhas de 100ml aproximadamente.
- 4- Encher as forminhas pela metade e levar ao forno quentíssimo por mais ou menos 6 minutos (assim que a superfície perder o brilho), os gateaux precisam ficar com a casca durinha e o seu interior líquido.

Ravioli de queijo. Receita tradicional de ravioli para 4 porções. Uma porção **R\$ 14,55.**

Ingredientes:

massa de macarrão (250gr aprox.)
250gr de ricota
70gr de parmesão ralado
1 gema de ovo
10gr de salsinha picada
1/2 colherinha de café de noz moscada
pimenta do reino branca moída

sal

Modo de fazer:

1- Recheio: misture bem todos os ingredientes.

2- Abra a massa em folhas finas, e coloque pequenas porções do recheio sobre a massa, cubra os recheios com outra folha de massa, apertando bem os intervalos para que haja boa aderência, em seguida corte os raviolis usando preferivelmente um instrumento apropriado.

3- Se não forem cozidos imediatamente, melhor ir depositando em bandejas cobertas com um pano de prato. Para serem conservados por mais tempo, podem ser pré cozidos tirando da água antes de atingirem o ponto, passe por água corrente para tirar o excesso de farinha e borrife depois um pouco de manteiga derretida para que não grudem. Coloque numa assadeira, numa só camada protegidos por película plástica e ponha na geladeira.

4- Sirva com molho de tomate (Pik-pak), ou molho Bolognesa, na manteiga, ou ainda no caldo, com parmesão ralado.

Fettuccine Magro. Receita de macarrão com menos calorias, para 4 porções, à base de trigo integral, sem gemas. Muito saboroso. Uma porção **R\$ 16,50.**

Ingredientes:

para a massa:

1,5 clara de ovo por porção
farinha de trigo integral

para o molho:

1 cebola ralada
400gr de abobrinhas em fatias bem finas
azeite

sal
pimenta do reino

Modo de fazer:

1- A massa é feita como a massa comum de macarrão, misturando as claras com a farinha de trigo integral, e cortada em tiras finas.

2- Ralar a cebola e colocar numa frigideira com bastante azeite em fogo baixo. Assim que começar a pegar alguma cor, colocar o alho poró e as abobrinhas cortadas em fatias bem fininhas, temperar com sal e pimenta do reino, e deixar até ficarem macias. Tirar e misturar tudo, colocando bastante queijo parmesão.

Ravioli di Zucca e Gorgonzola. Massa recheada com purée de abóbora, gorgonzola e parmesão, servida em molho de manteiga derretida com folhas de espinafre e amêndoas. Receita da revista “Cucinare Bene” de setembro de 2001, para 4 porções. Uma porção **R\$ 18,90.**

Ingredientes:

300gr de massa de macarrão para confecção dos raviolis

para o recheio:

400gr de abóbora limpa e sem casca

150gr de queijo gorgonzola

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

25gr de amêndoas
pimenta do reino
sal

para o molho:

4 colheres de sopa de manteiga
1/4 cebola ralada
20gr de bacon picado em pedacinhos bem pequenos
40gr de espinafre
20gr de amêndoas
sal

Modo de fazer:

1- Descascar, limpar e cortar em pedaços grandes a abóbora, e cozinhar no vapor até amolecer.

A polpa deve ficar macia mas não desfeita. Amasse a abóbora para fazer um purée.

2- Divida o gorgonzola em pedaços, e junto com o parmesão ralado misture ao purée de abóbora com a ajuda de um garfo, salgar e apimentar.

2- Apiloe as amêndoas com o auxílio de um pilão ou martelo de carnes, até ficarem pedaços pequenos, não é para pulverizar. Misture ao recheio.

3- Deixe repousar o recheio por algumas horas.

4- Estenda uma folha de massa, corte disquinhos de massa redondos de aproximadamente 7 centímetros de diâmetro, coloque um montinho de recheio sobre a massa, um pouco descentralizado para que possamos fechar o recheio com a metade do disquinho, ficando como uma meia lua. A cobertura de massa aderirá melhor se pulverizarmos um pouquinho de água. Coloque os raviolis sobre papel de forno pulverizando com farinha de trigo para que não grudem.

5- Limpe o espinafre, retirando as raízes e as folhas feias, lave bem, e rale a cebola.

6- Derreta as 5 colheres de manteiga numa frigideira e coloque a cebola até começar a pegar cor em fogo baixo, junte o bacon picado em pedacinhos bem pequenos e depois de uns 3 minutos junte o espinafre com um pouco de sal. Tampe a frigideira e deixe por uns dois minutos em fogo baixo, destampe junte as restantes 20gr de amêndoas quebradas em pedaços grandes, deixe mais um minuto e retire para servir.

Risotto all'Arancia con Pollo alla Griglia. Risotto à base de caldo de carne, suco de laranja e creme de leite, acompanha uma parte de frango grelhado. Receita tirada da "La Cucina Italiana" pag. 28 abril de 1990, para 4 pessoas. Uma porção **R\$ 21,15.**

Ingredientes:

1 xícara de arroz
1/4 de copo de creme de leite
1 colher de sopa de manteiga
2 laranjas
1/2 cebola ralada

caldo de carne
1/4 de copo de vinho branco seco
azeite
sal
1/2 frango (quatro partes)
salsinha picada

Modo de fazer:

1- Leve ao fogo bem baixo a meia cebola ralada na manteiga, não é para dourar, basta amolecer bem, em seguida coloque o arroz e deixe ficar fritando em fogo bem baixo por 3 a 4 minutos, até mudar a cor branca para um branco translúcido. Se precisar acrescentar um pouco de azeite.

2- Despeje o vinho e deixe ferver até não desprender mais álcool, em seguida vá despejando o caldo de carne, mas atenção não exagere pois o Risotto vai precisar incorporar o sumo das duas laranjas. Aproximadamente o arroz vai absorver uns três copos de líquido. Ajuste o sal.

3- Se o arroz escolhido for do tipo italiano, é preciso de tempo em tempo raspar o arroz do fundo da panela pois senão este vai grudar.

4- Quando o arroz estiver no ponto (al dente) despeje o creme de leite, misture e retire para servir.

5- Enquanto o Risotto é feito ponha quatro partes de frango para grelhar. Ao servir salpicar um pouco de salsinha sobre o frango.

O frango deve ser dividido em oito partes: duas coxas, duas sobre-coxas, duas metades do peito, e duas asas com uma parte do peito.

Tiramisù. Ou Tiramissu ou Tirame Su (atirar-me em cima), é um doce originário da cidade de Treviso no Veneto, feito cobrindo-se um pedaço de “Pan di Spagna” (pão de Ló), ou Savoiardi (biscoito inglês), banhado em café, com mascarpone e pulverizando-se chocolate em pó por cima. Receita para 15 porções.

Ingredientes:

300 gr de mascarpone
200 gr de açúcar
3 gemas
3 claras em neve

300 gr de biscoito inglês
café bem forte
1 colher de sopa de rum
chocolate em pó

Modo de fazer:

- 1- Prepare um café bem forte (uma colher de sopa bem cheia de café para um copo de água), depois do café pronto acrescente uma colher de sopa de rum.
- 2- Bater as claras em neve.
- 3- Bater as gemas com o açúcar até ficar um creme branco.
- 4- misturar o mascarpone e as claras em neve sem bater para não perder o ar das claras.
- 5- Molhe os biscoitos no café e forre o fundo de uma forma de vidro, ou monte em recipientes individuais, cubra com a mistura de ovos e mascarpone e repita pelo menos mais uma vez esta operação . Sôbre a camada final pulverize chocolate em pó e guarde na geladeira antes de servir.

Brownie. Receita para 15 porções**Ingredientes:**

para os bolos
300 gr de chocolate meio amargo
100 gr de manteiga
4 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de nozes

1/2 xícara de uva passa sem sementes
para a calda
1 xícara de chocolate em pó
2 xícaras de açúcar de confeitiro
1 xícara de água
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sopa de baunilha
1 pitada de sal

Modo de fazer:

- 1- Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria. Reserve.
- 2- Bata as claras em neve com o açúcar, junte as gemas e o chocolate batendo em velocidade menor, e misture a farinha sem agitar demais.
- 3- Adicione as nozes e as passas.
- 4- Ponha para assar em forma untada e enfarinhada em forno alto pré aquecido por 15 minutos e depois mais 15 minutos em forno baixo ou até ficar pronto.
- 5- Servir com calda de chocolate e uma bola de sorvete de creme.

Panettone. Receita sem usar essência de panettone.

Ingredientes:

100 gr de fermento biológico
2 xícaras de suco de laranja
1/2 xícara de Grand Marnier
1 xícara de cidra cristalizada em pedaços
1,5 xícaras de laranja cristalizada em pedacinhos bem pequenos
1 xícara de passas pretas sem sementes
1 colher de manteiga

- 2 ovos
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 5 xícaras de farinha de trigo

Modo de fazer:

1- Dissolver o fermento com um pouco do suco de laranja e depois adicione o restante, coloque 1 xícara de farinha, resultando um caldo bem grosso. Cubra e deixe fermentando por uns 15 minutos.

2- Picar e embeber as frutas cristalizadas em meia xícara de Grand-Marnier. Não cubra pois o licor precisa evaporar para reduzir o álcool, pois este prejudica a fermentação.

3- Colocar o sal, a manteiga, os ovos, e mais duas xícaras de farinha, agite bem a massa. Deixe crescer por uma meia hora.

4- Misture uma xícara de farinha com as frutas cristalizadas embebidas no licor e depois acrescente à massa, juntamente com o açúcar. Agite bastante a massa, deixe crescer por mais meia hora.

5- Adicione a última xícara de farinha, tomando o cuidado de deixar a massa ficar pastosa, ficando extremamente elástica. É preciso agitá-la muito, quanto mais melhor, a massa ganhará estrutura, criando fios quando pronta, não ficando quebradiça.

6- Despejar a massa até a metade da forma (quatro formas de meio quilo). Deixar crescer até ultrapassar o tampo da forma. Coloque em forno quente por 20 minutos e no baixo por mais 20 minutos ou até ficar pronto.

IMPORTANTE: Assar os panettones junto com uma assadeira cheia de água no forno, para que não fiquem ressecados.

Panforte. Receita Para duas formas de 11 cm.

Ingredientes:

- 1/2 xícara de mel
- 1/4 de xícara de açúcar
- 1/2 xícara de avelã
- 1/2 xícara de nozes
- 1/2 xícara de amêndoas sem pele

- 1 colher de sopa de chocolate amargo em pó (ou 35 gr de chocolate em barra)
- 1 colher de café rasa de noz moscada
- 1 colher de café rasa de chá de baunilha, ou de essência
- 1/2 colher de chá rasa de canela
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de frutas cristalizadas
- 4 unidades de cravos grandes

Modo de fazer:

- 1- Colocar as amêndoas numa panelinha com água e por para ferver, assim que ferver esfriar as amêndoas com água fria e tirar as peles dando um apertão.
- 2- Colocar as amêndoas sem pele numa frigideira em fogo baixo, não é para tostar é só para secar, depois de um tempo colocar também as nozes e avelãs, para dar uma secada.
- 3- Secar da mesma maneira os cravos para que possam ser apiloados e pulverizados.
- 4- Picar as frutas secas num pilão ou no liquidificador, tomando o cuidado de deixar pedaços grandes.
- 5- Picar e misturar as frutas cristalizadas com a farinha e com a canela, a noz moscada e a baunilha
- 6- Ferver o mel com o açúcar desmanchando o chocolate.
- 7- Misturar tudo e colocar nas formas untadas e enfarinhadas ou usando no fundo um disco de óstia.
- 8- Levar ao forno médio por uns 15 minutos.
- 9- Cobrir com uma mistura de açúcar de confeitiro, um pouquinho de canela e um tiquinho de farinha de trigo.

Torta de Maçã (Apfelstrudel).

Ingredientes:

- maçãs verdes
- 3/4 de xícara de açúcar
- 1 pitada de canela
- 1 punhado de passas
- 1 punhado de nozes picadas
- 1/2 massa arosa

1 punhado de farinha de rosca

Torrone. Receita da “a tavola” 12/2003, Speciale Natale pg 40.

Ingredientes:

1 talinho de baunilha

300gr de mel

3 claras de ovo

390gr de açúcar

450gr de amêndoas cruas

Modo de fazer:

1- Descascar as amêndoas: coloque as amêndoas numa panela com água, o suficiente para cobri-las e ponha no fogo até ferver. Assim que ferver retire de baixo da torneira de água fria para esfriar, e basta apertar as cascas para que as amêndoas pulem para fora.

2- Deixe as amêndoas no forno, somente para secar, não deixe torrar (pode pegar uma leve cor).

3- Coloque o mel para ferver em banho maria com o talinho de baunilha, até dar ponto de bala forte ou seja quando pingar uma gota na água fria deve parecer virar gelo quebrado. Leva horas fervendo, mexa de vez em quando..

4- Bater as claras em neve.

4- Misturar devagarinho fora do fogo as claras no mel e retorne ao banho maria até de novo pegar o ponto de bala forte.

5- Em outro recipiente cobrir o açúcar com água o suficiente para molha-lo, levar ao fogo em banho maria, até atingir caramelização clara.

6- Misturar com o mel e claras quando os dois estiverem no ponto.

7-Incorporar as amêndoas misturando bem e derramar o conteúdo sobre o mármore, dentro de uma moldura de madeira ou metal com 2 a 3 cm de altura tendo o cuidado de pulverizar o fundo com açúcar de confeitiro. Cubra também com açúcar de confeitiro.

8- Corte em tiras.

Sardela

Ingredientes:

1 kg pimentão

200 gr de enchovas (alices)

1 latinha de atum

15 gr de pimenta calabresa

1/2 l de azeite

Modo de fazer:

- 1- Cozinhe os pimentões em um litro de água e limpe.
- 2- Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo por meia hora.
- 3- Guardar fechado na geladeira.

