



□ερεϊτας

□ταλια□ας

Macarrão Bolonhesa:



Ingredientes:

1 Cebola - 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 5 azeitonas verdes picadas - 2 latas de molho de
tomate pronto - 2 Cubos de Caldo de carne ou
legumes dissolvidos em 100ml de água - 1 cenoura - 2
tomates picados - 500g de Macarrão - 500g de Carne
Moída.

Modo de Preparo:

01. Pique a cebola, refogue por alguns minutos em uma panela com óleo quente até dourar a cebola, mexendo para não queimar
02. Misture a carne moída, deixe cozinhar por alguns minutos
03. Adicione o caldo, o molho, os tomates picados, a cenoura cortada ao meio e mexa bem, deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos em fogo baixo com a panela semi tampada
04. Descarte a cenoura depois que o molho estiver pronto
05. Prepare o macarrão, misture o molho ao macarrão e sirva Acompanhamento

Sugerido: Queijo Ralado

Fettuccine com Camarão Cremoso e Brócolis:



Ingredientes:

500g fettuccine - 2 a 3 xícaras de brócolis florzinhas, cortado em pedaços médios 500g de camarão descascado - Azeite extra virgem - 2 xícaras de creme de leite - 2/3 xícara de vinho branco - 6 dentes de alho em fatias finas - 1/2 colher de chá de pimenta do reino moída - 2 colheres de sopa de salsa picada fresca, sal.

Modo de preparo:

01. Coloque água em uma panela e uma colher de sopa de sal e leve para ferver.
02. Enquanto está esquentando, em uma panela menor ferva o brócolis por 1 minuto. Retire do fogo, escorra e passe em água fria para interromper o cozimento. Ponha de lado.
03. Cozinhe o macarrão na panela grande até ficar al dente. Escorra e misture com um pouco de azeite para evitar que grude.
04. Em uma frigideira misture o creme de leite, vinho, alho e pimenta preta em fogo alto. Baixe o fogo para médio e cozinhe por 7 a 10 minutos até que a mistura engrosse.
05. Adicione o camarão e cozinhe por 2 a 3 minutos, até que os camarões fiquem rosados. Adicione o brócolis e salsa. Misture os fettucini. Sal a gosto.

Filé à parmegiana:



Ingredientes:

10 bifes filé mignon - 1 xícara de farinha de trigo - 2 ovos - 1 pitada de sal farinha de rosca - 1 lata de extrato de tomate - 1 pitadinha de açúcar - 10 fatias de mussarela.

MODO DE PREPARO:

Para a milanesa:

Corte o filé em bifes não muito finos (por favor não bata) e tempere-os a gosto Passe os bifes na farinha de trigo Bata ligeiramente os ovos (dois ou mais) com uma pitadinha de sal e passe os bifes nessa mistura Passe os bifes na farinha de rosca Faça com que a massa fique bem aderida aos bifes Frite os bifes, deixe-os em papel toalha para que sequem bem e coloque-os em uma forma refratária

Montagem:

Faça um molho com extrato de tomate e uma pitadinha de açúcar e coloque sobre os filés O melhor sempre será o seu próprio molho de tomates Cubra-os com as fatias de mussarela e coloque no forno por aproximadamente 10 minutos Pessoalmente prefiro queijo prato e recomendo polvilhar bastante queijo parmesão ralado, antes de gratinar Para acompanhar batatas fritas bem douradas e arroz branco.

Bruschetta Camponesa:



Ingredientes:

1 pão italiano - 250 gr de salame fatiado - 250 gr de queijo - 170 gr de feijão fava frescos, com a pele removida Sal, pimenta-do-reino e azeite de oliva extra virgem.

Modo de Preparo:

01. Corte o pão em fatias de um centímetro e asse-as na grelha.
02. Distribua fatias de salame, cubra com pedaços de queijo pecorino e os feijões fava, polvilhe sal e pimenta e regue com azeite.
03. Sirva a seguir.

Pizza Italiana:



Ingredientes: 250g farinhas de trigo - 1/2 colher de chá de sal 1 tablete (15 g) de fermento de pão fresco ou 1/2 envelope (5 g) de fermento biológico seco - 1/8 de litro de água morna (125 ml)- 1/4 colher de chá de açúcar 5 colheres de sopa de azeite oliva.

Modo de Preparo:

01. Em uma tigela adicionar a farinha e misturar o sal, fazer um buraco no meio e reservar.
02. Esquentar a água, sem deixar ferver. Dissolver o fermento de pão nesta água e adicionar o açúcar
03. Adicionar esta mistura no meio do trigo, deixe descansar em um lugar morno por 30 minutos.
04. Adicionar o azeite e trabalhar esta massa como se trabalha massa de pão, fazer uma bola com a massa e deixe-a descansar uma hora em um lugar morno.
05. Abra a massa e recheie a seu modo.

Autoras: Flávia Alcantara, Sara Simas, Daniella Cavalcante e Bianca Brito.

Turma: 1º Log B, Matutino.