



## CADERNO TÉCNICO DE RECEITAS

SUPER CHEF MERENDEIRA - CIDADE EMPREENDEDORA DO SEBRAE/MS

Elaborado pelo Chef Paulo Vasconcelos, cozinheiro contratado pelo SEBRAE/MS para condução dos Workshops Municipais.

### FICHAS TÉCNICAS

FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Pirão de Carne de Panela	Classificação da preparação: Principal	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto (g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Óleo de soja	30 ml	30 ml
Cebola	200 g	200 g
Alho descascado	50 g	50 g
Carne de panela	1000 g	1000 g
Molho de tomate de tomate	50 g	20 g
Água	2000 ml	2000 ml
Farinha de mandioca torrada	300 g	300 g
Cheiro verde	20 g	20 g
Sal de ervas	20 g	20 g
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Higienizar e picar cebola e o alho. Cortar a carne em cubos grandes;</li><li>2. Em uma panela de pressão aquecer o óleo e em seguida doura a carne, em seguida acrescentar a cebola e alho picado, deixar dourar;</li><li>3. Acrescentar o molho de tomate, fechar a panela de pressão e cozinhar por 40 minutos ou até carne desmanchar;</li><li>4. Assim que estiver cozido com o auxílio de um garfo desfie a carne e volte ao fogo;</li><li>5. Acrescente a farinha de mandioca, lentamente, mexendo sempre até tomar consistência de pirão;</li><li>6. Acerte o tempero com sal e finalize com o cheiro verde;</li><li>7. Servir.</li></ol>		



FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Tutu de Feijão	Classificação da preparação: Principal	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto(g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Óleo de soja	30 ml	30 ml
Feijão cozido	1000 g	1000 g
Água	500 ml	500 ml
Óleo de soja	20 ml	20 ml
Cebola	200 g	200 g
Alho descascado	50 g	50 g
Farinha de mandioca torrada	300 g	300 g
Cheiro verde	20 g	300 g
Sal de ervas	20 g	20 g
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Em um liquidificador colocar o feijão e a água e bater até formar uma massa lisa e homogênea;</li> <li>2. Em uma panela e aquecer o óleo de soja e refogar a cebola e alho picado;</li> <li>3. Acrescentar o feijão batido e cozinhar em fogo brando até começar a ferver;</li> <li>4. Acrescente a farinha de mandioca, lentamente, mexendo sempre até tomar consistência pastosa;</li> <li>5. Acertar o tempero com sal e finalizar misturando o cheiro verde;</li> <li>6. Servir.</li> </ol>		





FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Pãozinho de Mandioca	Classificação da preparação: Lanche	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto (g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Óleo de soja	30 ml	30 ml
Mandioca cozida	1000 g	1000 g
Polvilho doce	400 ml	500 ml
Sal de ervas	12 g	20 g
Açafrão da terra	10 g	200 g
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cozinhar a mandioca até amolecer e retirar todas as fibras;</li><li>2. Em um <i>bowl</i> misturar todos os ingredientes;</li><li>3. A massa deve ficar homogênea e maleável, no ponto de fazer bolinhas.</li><li>4. Façam as bolinhas com 40g cada e em seguida amasse com a palma da mão, parecendo o formato de um pão;</li><li>5. Em uma frigideira passe um pouco de óleo com papel absorvente até grelhar bem os pães e eles ficarem cozidos por dentro;</li><li>6. Servir</li></ol>		



FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Sal de Ervas	Classificação da preparação: Condimentos	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto (g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Gergelim branco	150 g	110 g
Orégano seco	50 g	40 g
Louro	50 g	40 g
Manjeriçã	50 g	40 g
Alecrim	50 g	40 g
Salsa	50 g	40 g
Cebolinha	50 g	40 g
Sal	30 g	30 g
<i>Este item é necessário para fazer o sal de ervas que substituirá o sal comum refinado em todas as receitas</i>		
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desidratar as ervas em forno aquecido a 80° com a porta semiaberta;</li> <li>2. Torrar o gergelim em uma frigideira;</li> <li>3. Processar tudo em um liquidificador até ficar pó;</li> <li>4. Guardar em pote de vidro, rendimento de 400 g de sal de ervas</li> </ol>		





FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Massa de Panqueca Enriquecidas	Classificação da preparação: Principal	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto (g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Talo de couve, casca de cenoura ou beterraba	120 g	120 g
Ovos	2 un	2 un
Farinha de trigo	100 g	100 g
Manteiga	16 g	16 g
Sal de ervas	5 g	5 g
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bata os talos com leite no liquidificador, passe a mistura em uma peneira;</li><li>2. Leve novamente ao liquidificador com o restante dos ingredientes;</li><li>3. Unte uma frigideira com óleo e coloque a massa com auxílio de uma concha;</li><li>4. Deixe-a dourar e vire. Agora é só colocar o recheio de sua preferência.</li></ol> <p><u>Observação:</u> Será feito dois recheios de acordo com as proteínas disponíveis.</p>		





FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Molho para Macarrão Nutritivo	Classificação da preparação: Condimentos	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto (g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Abóbora de pescoço	500 g	500 g
Beterraba	2 un	2 un
Talos de couve, beterraba e espinafre	150 g	150 g
Legumes variados ralados	200 g	200 g
Alho	20 g	20 g
Sal de ervas	5 g	5 g
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhe a abóbora, bata no liquidificador e depois reserve;</li> <li>2. Em uma panela, aqueça o óleo, doure o alho;</li> <li>3. Acrescente os talos, os legumes, a abóbora batida e a beterraba batida aos poucos, deixe cozinhar até incorporar;</li> <li>4. Por último, tempere com sal de ervas;</li> <li>5. Sirva com a massa artesanal.</li> </ol>		





FICHA TÉCNICA DE PREPARO		
Receita: Quibe Recheado com Caponata de Casca de Banana e Melancia	Classificação da preparação: Principal	
Ingredientes		
Itens	Peso bruto (g/ml/un)	Peso líquido (g/ml/un)
Banana verde	6 un	6 un
Casca de melancia	500 g	500 g
Pimentão vermelho	150 g	150 g
Pimentão amarelo	150 g	150 g
Alho	20 g	20 g
Tomate	400 g	400 g
Suco de 1 limão	120 ml	120 ml
Óleo de girassol	200 ml	200 ml
Manjeriço	300 g	300 g
Uva passa preta	30 g	30 g
Sal de ervas	10 g	10 g
Carne moída	1000 g	1000 g
Farinha para quibe	500 g	500 g
Modo de preparo		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhe a banana verde em panela de pressão por 10 minutos, em seguida escorre;</li> <li>2. Pique a casca da banana e da melancia e reserve;</li> <li>3. Em uma travessa, disponha o tomate, pimentão vermelho, pimentão amarelo cortados em tiras, os dentes de alho, folhas de manjeriço, as cascas e as uvas passas;</li> <li>4. Tempere com óleo de girassol, sal de ervas, suco de 1 limão e leve para assar em forno aquecido a 150° por 40 minutos;</li> <li>5. Esfriar e depois se necessário acrescentar mais óleo de girassol;</li> <li>6. Misturar a carne com a farinha para quibe já hidratada e temperar;</li> <li>7. Em uma assadeira faça uma camada de carne, outra com a caponata e cubra com a carne, assar até que fique dourada em forno aquecido a 180°;</li> <li>8. Servir.</li> </ol>		





## LISTA DE COMPRAS

Produtos	Quantidades
Abóbora de pescoço	500 g
Açafrão da terra	30 g
Alecrim	50 g
Alho	300 g
Banana verde	6 un
Beterraba	3 un
Carne moída	1000 g
Carne para fazer de panela	1000 g
Cebola	500 g
Cenoura	4 un
Cheiro verde	2 mç
Couve	2 mç
Espinafre	1 mç
Farinha de mandioca torrada	1000 g
Farinha de trigo	1000 g
Farinha para quibe	500 g
Feijão	1000 g
Gergelim branco	300 g
Hortelã	1 mç
Limão	500 g
Louro	1 un
Mandioca	1000 g
Manjericão	50 g
Manteiga	500 g
Melancia	1 un
Óleo de girassol	1 un
Óleo de soja	2 un
Orégano seco	150 g
Ovos	12 un
Pimentão amarelo	3 un
Pimentão vermelho	3 un
Polvilho doce	400 g
Sal	1000 g
Salsa	50 g
Tomate	3000 g
Uva passa preta	100 g
Vagem	300 g





## LISTA DE UTENSÍLIOS

Produtos	Quantidades
Assadeiras	3
Bowl, bacias ou cumbucas para porcionar	8
Caldeirão para ferver água	1
Canecão	2
Colheres para mexer	6
Concha	3
Copos para medir (caneca da escola)	5
Escorredor de macarrão	1
Facas para trabalho	3 para cada equipe
Frigideira	2
Liquidificador	2
Material de limpeza para lavar louça	-
Panelas caçarola	4
Panelas comum média	4
Panelas de pressão	2
Pano de prato	10
Pratos e talheres para servir	Nº de participantes
Tábuas de cortes	6
Balança	2

Lembrando que as quantidades dos utensílios são uma sugestão e poderão variar de acordo com número de Merendeiras que irão participar do Workshop Municipal e os tipos de preparos selecionados, alinharemos na reunião com todos os inscritos.

Campo Grande/MS, 04 de março de 2024.