



## Receitas de sucesso

### RECEITAS PRÁTICAS

A chef Ceres Rebelo elaborou um livro de receitas de comidas práticas (e de baixo custo), com possibilidade de empreender e complementar a renda.

### CAFÉ DA MANHÃ

#### TAPIOCA

A tapioca é uma comida típica do Brasil que foi criada pelos índios. Considerada uma das opções de lanche mais versáteis da nossa culinária e servida com café da manhã, no lanche da tarde e até no jantar.

Pode ser feita em diversas opções de recheios que agrada a todos os paladares. Os franceses se impressionaram com a qualidade que a goma tem, em transformar tão rapidamente um produto em alimento.

#### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de goma de mandioca
- Pitada de sal

#### Modo de preparo

- Misturar a goma molhada com a pitada de sal
- Aquecer uma frigideira e distribuir a massa por igual
- Assar a massa por aproximadamente 3 min de cada lado
- Usar o que sobrar de sua preferência

#### Opções de recheios

- Manteiga de terra
- Carne de sol com queijo coalho
- Queijo, presunto e orégano
- Frango desfiado com queijo
- Ovo, tomate, orégano e coentro
- Atum com ricota
- Carne moída com molho de tomate
- Tomate seco com rúcula
- Peito de peru com queijo coalho e castanha de caju
- Banana assada no açúcar com canela e queijo coalho assado (cartola)

### CUSCUZ

O cuscuz é um prato típico africano que teve origem em Magalhães, no norte da África. Chegou ao Brasil durante a colonização dos portugueses no século XV. Era um prato destinado a famílias pobres, aos escravos e também aos bandeirantes, que comiam com carne seca processada no pilão.

Hoje, é sem dúvida o principal alimento da mesa de café da manhã dos brasileiros, principalmente nos Estados do Nordeste.

#### Ingredientes

- 250 gramas de massa de milho
- Pitada de sal
- ½ colher (sopa) de goma
- 2 xícaras de água

#### Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes secos em uma bacia, em seguida acrescentar a água, até formar uma farofa úmida, deixa descansar por 10 minutos;
- Colocar a água na parte inferior da cuscuzeira;

#### Opções de recheios

- Natural, só a massa com manteiga
- Natural, com manteiga e ovo frito
- Carne de sol desfiada com queijo coalho
- Frango desfiado com queijo
- Calabresa com queijo
- Peito de peru
- Carne moída
- Atum com tomate seco
- Bacon
- Rapadura ralada e queijo coalho
- Coco ralado com leite condensado
- Goiabada e queijo coalho

### PIÃO DE QUEIJO

O pião de queijo é sem dúvida uma das receitas brasileira mais usadas no mundo. A receita, segundo alguns pesquisadores, foi criada pela abóborada de dois ingredientes (leite e queijo), em massas cozidas.

Não existia farinha de trigo no Estado, mas tinha muita goma/polvilho, sem esquecer, que por ter grandes fazendas que tinham um grande excedente de queijos. Daí saiu a combinação simples de goma, ovos, leite, queijo e sal.

#### Ingredientes

- 1 kg de goma
- ½ kg de queijo coalho ralado
- ½ litro de leite para escalar
- 5 ovos
- 3 colheres (sopa) de banha de porco ou manteiga
- 1 colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara de leite frio para finalizar

#### Modo de preparo

- Em uma bacia, coloque a goma
- À parte ferva o leite com a manteiga e o sal, coloque na massa para escaldá-la e misture
- Esfarrinhar a massa com as pontas dos dedos, acrescentar os ovos e sovar
- Aos poucos, vá pingando um pouquinho de leite frio até atingir o ponto de enrolar. Então, acrescente o queijo ralado e sovar mais, sem sovar
- Untar as mãos, e fazer bolos de tamanho que desejar, colocar em tabuleiro untado e levar ao forno pré-aquecido
- Depois que os bolos incharem, a temperatura deve ser reduzida, para que os pães sequem e contem
- Cerca de 30 minutos os pães estão prontos

Observação: os pães de queijo também podem ser recheados de diferentes sabores

### BROWNIE

O famoso "bolo" que foi criado nos Estados Unidos é hoje uma das receitas de bolo mais apreciadas no mundo. Das várias lendas que existem sobre a origem do Brownie, a mais famosa é a de que uma dona de casa que estava fazendo bolo de chocolate esqueceu-se de colocar o fermento em pó na receita. Após assar percebeu que tinha a torta crescida, e a dona de casa serviu assim mesmo, em quadrados planos.

#### Ingredientes

- 4 ovos
- 250 gramas de açúcar refinado
- 250 gramas de farinha de trigo peneirado sem fermento
- 250 gramas de chocolate do frado ou Nestlé
- 200 gramas de manteiga em temperatura ambiente

#### Modo de preparo

- Em uma batedeira coloque os ovos, o açúcar e a manteiga de preferência derretida, vá lentamente adicionando o chocolate, desligue a batedeira e coloque o leite e mexa com uma espátula
- Coloque a massa em uma assadeira retangular e leve ao forno médio pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

#### Calda de Chocolate - Cobertura

#### Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga

#### Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo em temperatura média e vá mexendo até ferver
- Coloque por cima do bolo ainda quente, se quiser dê um toque piãunesinha com castanha de caju por cima

### SANDUICHE NATURAL

O sanduiche natural é definido como uma comida que consiste em dois pedacos de pão com diferentes recheios. Mas como surgiu esse alimento?

Alguns atribuem a John Montagu, o Conde de Sandwich, que viveu na Inglaterra durante o século 18. Era um aristocrata apaixonado por jogos de cartas. Era tão apaixonado que para não perder tempo no jogo pedia aos empregados para trazerem um pedaço de carne com duas fatias de pão partido ao meio. Hoje o sanduiche é moderno e está mais presente do que nunca em nossas vidas.

#### Ingredientes

- 100 gramas de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura picada
- ½ tomate pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de milho verde
- Cebolinha e coentro
- 2 colheres (sopa) de queijo
- 2 fatias de pão que desejar
- 4 azeitonas
- 2 colheres (sopa) de queijo coalho ralado

#### Modo de preparo

- Refogue o frango desfiado com azeite, alho, azeitona
- Misture o tomate, coentro em cubos, a cenoura ralada, o milho, a cebolinha e o coentro
- Adicione o queijo e o queijo coalho ralado
- Se ficar um pouco grosso, coloque um pouco de leite
- Coloque o recheio entre duas fatias de pão

#### Opções de recheio

- Atum com ovos cozidos e uvas passas
- Filé com queijo coalho
- Ricota com tomate e manjerição
- Frango com queijo cottage e castanha
- Tiras de filé de frango, alicafe e tomate
- Peito de peru com abacaxi, queijo, tomate e alicafe

### BOLO FRITO

#### Ingredientes

- 2 xc de Goma
- 1xc de leite
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- Óleo

#### Modo de preparo

- Em uma bacia coloque a goma (se for muito grossa, passe no liquidificador), coloque uma pitada de sal.
- Coloque a goma de leite p/ ferver com o ovo e o óleo e bem com as mãos, em seguida coloque o ovo e sove
- Faça bolinhas compridas e ponha na gordura fria, e leve p/ o forno
- Vá aos poucos balanceando a panela para não grudarem, quando começar a fritar, não gule, parar de mexer.
- Deixe ficar dourados, retire da panela e deixe em papel toalha por cima e baixo p/ retirar o excesso de gordura.

### BOLO DE GOMA

#### Ingredientes

- 3xc de goma
- 2xc de leite
- 1/2xc óleo
- Sal eerva doce
- 6 ovos

#### Modo de preparo

- Coloque a goma, sal, erva doce (se desejar) em uma bacia.
- Em seguida ferva o leite e o óleo e escalde a goma.
- Unte uma forma com gordura e coloque p/ assar
- Unte a forma em temperatura de 180°

### ALMOÇO

#### BIFE À PARMIGIANA

Essa bife que comemos hoje em dia, tem uma grande história, além de ser um dos pratos mais vendidos em todo o Brasil. Esse prato agrada tanto os adultos como as crianças, tanto homens como as mulheres.

O nome "parmigiana" refere-se derivar do italiano parmigiana, que significa queijo ou aquele que vem de Parma, na Itália. Porém há controvérsias quanto a sua origem, constam algumas afirmações de que esse prato é de origem brasileira, é típico da cultura brasileira, e geralmente no Brasil país, é considerado uma receita italiana.

#### Ingredientes

- 300 gramas de carne (alcatra)
- 150 gramas de farinha de rosca
- 150 gramas de farinha de trigo
- 3 ovos
- 150 gramas de queijo mussarela (fatiado ou ralado)
- Sal e pimenta do reino à gosto

#### Modo de preparo para o bife:

- Temperar os bifes com sal e pimenta do reino
- Para empanar passe o bife na farinha de trigo no ovo e depois na farinha de rosca
- Unte os bifes em óleo aquecido, escorrer em papel absorvente

#### Molho

#### Ingredientes

- 6 tomates sem pele
- 6 cebolas picadas
- 6 fio de azeite
- 500 gramas de extrato de tomates
- Folhas de manjerição
- Sal e pimenta do reino à gosto

#### Modo de preparo para o molho:

- Em uma panela refogar a cebola no azeite, acrescentar os tomates e o extrato de tomate, as folhas de manjerição. Acrescentar um pouco de água e deixar ferver por 10 minutos em fogo baixo
- Sal, se necessário

#### Purê de batatas

#### Ingredientes

- 2 batatas médias, cozidas, descascadas e espremidas
- 1 xícara de leite
- ½ pitada de sal

#### Modo de preparo:

- Em uma panela, colocar todos os ingredientes e levar ao fogo para aquecer e agorregar todos os ingredientes

#### Montagem

- Em um depósito de plástico que vai ao forno, colocar o purê de batatas, o bife, a fatia de queijo e o molho
- Gratinar antes de servir

### ARRUMADINHO

Na realidade o arrumadinho é um prato típico do estado de Pernambuco.

O nome desse prato vem da maneira como se monta o prato, onde os ingredientes ficam arrumados lado a lado. Conta que nos boteguina bolados do Rio de Janeiro, os clientes chegavam na madrugada e quase tudo já tinha sido vendido, e com fome o cliente pedia aos proprietários para fazer um arrumadinho com o que ainda sobrava.

Nos últimos 20 anos os piãunesiros na busca de aumentar suas rendas, começaram a vender comida de rua com mais intensidade, daí ter surgido vários sabores arrumadinhos de nossa culinária regional, tendo recebido o nome de "Arrumadinho".

Uma excelente maneira de empreender na hora do almoço, já colocados em recipientes plásticos descartáveis e que podem ser aquecidos.

Aqui está a receita do nosso Arrumadinho, composto de: Maria Isabel, Salada de feijão verde, carne de Sol, Desfiado, Farofa de Ovos, permitindo algumas variações.

#### Maria Isabel

#### Ingredientes

- 100 gramas de arroz
- 200 gramas de carne de sol, picada desalgada e frita
- 1 cebola pequena picada
- Cheiro verde picado à gosto
- Pimenta de cheiro picada (opcional)
- Corante à gosto
- Sal e pimenta do reino à gosto

#### Modo de preparo:

- Em uma panela com um fio de óleo, fritar bem a carne. Acrescentar o corante, a cebola picada e o alho e refogar;
- Acrescentar o arroz e colocar água, cozinhar até que o arroz fique macio.
- Finalizar com cheiro verde e pimenta de cheiro.
- Apagar o fogo e abafar.

#### Salada de Feijão Verde

#### Ingredientes

- 100 gramas de feijão verde cozido na água com sal
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- Sal e Pimenta do reino à gosto
- Manteiga de garrafa à gosto

#### Modo de preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes e temperar com sal, pimenta do reino e manteiga de garrafa.

#### Carne de Sol Desfiada ou Picada

#### Ingredientes

- 300 gramas de carne de sol desalgada
- 3 cebolas fritas
- 1 cebola pequena picada
- Manteiga de Garrafa

#### Modo de preparo:

- Desalgar a carne de sol, cozinhar em panela de pressão, desfiar e refogar com cebola e a manteiga de garrafa.

#### Farofa de Ovos

#### Ingredientes

- 2 ovos, fritos mexidos
- 50 gramas de farinha de mandioca
- Manteiga de garrafa
- Cebola picada à gosto
- Cebolinha à gosto
- Sal à gosto

#### Modo de preparo:

- Em uma frigideira com manteiga de garrafa, fritar os ovos, a cebola;
- Acrescentar a farinha e o cheiro verde, misturar bem e acertar o sal.

#### SALADA DA CHEF CERES REBELO

Com um forte desejo de criar um book de saladas, essa receita foi criada com uma forte identidade de nossas raízes gastronômicas.

Preparar saladas para vender é uma ótima opção, pois os novos hábitos alimentares exigem um maior consumo de legumes, frutas e vegetais, porém nem todos sabem fazer combinações que aceleram o sabor da salada.

#### Ingredientes

#### Ingredientes

- Mix de folhas (alfaca americana, alface roxa e rúcula)
- Carne de sol desfiada e refogada na cebola e na manteiga de garrafa
- Cubos de queijo coalho assados
- Tomates cortados em cubos
- Castanha de caju
- Doce de leite

#### Doce de Abacaxi

#### Ingredientes

- 1 abacaxi
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de açúcar
- 4 cravos da Índia

#### Modo de preparo:

- Corte o abacaxi em cubos, acrescente em uma panela com duas xícaras de água e uma xícara de açúcar, levar ao fogo para cozinhar por 25 minutos, acrescentar 4 cravos da Índia para perfumar e apague o fogo.

#### Molho para salada

#### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- Vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de mel de abelha
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 pitada de canela
- Sal à gosto

#### Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes

### ESPAQUETE À BOLOSHESA

O tradicionalíssimo molho "Boloshesa" é um molho típico italiano da região de Bolonha. O molho é muito versátil e acompanha várias preparações, inclusive recheios de lasanhas, pizzas, etc.

É feito com ragu de carnes, molho de tomates entre outros ingredientes, o ragu consiste em um cozimento lento e longo, deixando a carne bem macia, muito suculenta e saborosa.

#### Ingredientes

- 500 gramas de espaguete (pode usar com outras massas)
- 1 kg de carne moída magra
- 2 cebolas raladas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 caldo de carne (se desejar)
- 1 pimentão picado
- 3 colheres (sopa) coentro picado
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 200 gramas de azeitonas picadas
- 2 colheres (sopa) de molho miçanga ralado
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino à gosto

#### Modo de preparo

- Em uma panela com um fio de azeite, refogar bem o alho e a cebola, acrescentar os tomates, o caldo, o pimentão, o extrato, manjerição e continuar refogando.
- Temperar a carne moída com sal e pimenta do reino à gosto e acrescentar aos temperos refogados, misturar bem e acrescentar aos temperos refogados, misturar bem
- Continuar refogando, mexendo sempre, até que soque, acrescentar as azeitonas, o coentro e o azeite, deixar cozinhar até reduzir o molho
- Colocar o macarrão espaguete no pote com um fio de azeite, colocar o molho por cima e polvilhar queijo ralado

### JANTAR

#### USADA EM PRATOS DOCES COM CARNE DE SOL

Cremas de abóbora, doces ou salgados, a abóbora é rica em vitaminas e da melhor qualidade. São sementes de abóbora, quando torradas e salgadas são servidas como aperitivos e também para fins medicinais.

o Nordeste é um grande produtor de abóboras, portanto, consiga sempre essa insumo com facilidade e a preços bem acessíveis. Ficando mais fácil empreender com pratos como esse que pode ser vendido em potes e faz muito sucesso. Ótima opção para servir em potes!

#### Crema de abóbora

#### Ingredientes

- 1 quililo de abóbora
- 500 gramas de carne de sol
- 4 dentes de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 lata de creme de leite
- Pimenta do reino à gosto
- 1 xícara de queijo coalho
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

#### Modo de preparo

- Refogar a cebola e o alho na manteiga de garrafa
- Acrescentar a abóbora descascada e cortada em cubos pequenos
- Adicionar água quente até cobrir, acrescentar a pimenta do reino e o sal à gosto, e gengibre
- Deixar cozinhar até a abóbora amolecer
- Esperar esfriar e adicionar o creme de leite
- Bater tudo no liquidificador com o coentro, até ficar cremoso

#### Carne de Sol

#### Ingredientes

- 500 gramas de carne de sol desalgada, cozida, desfiada e refogada
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 2 cebolas fatiadas

#### Modo de preparo

- Cortar a carne em cubos graúdos e cozinhar por aproximadamente 20 minutos na panela de pressão
- Retire e leve ao processador e refogar com a manteiga e a cebola
- Adicionar o creme de abóbora
- Sugestão: servir com torradas

### CREPISCA

A crepisca é uma receita muito fácil e tem ganho muitos adeptos, uma receita simples e muito atual nos dias de hoje, onde a moda e o ritmo de vida das pessoas buscam receitas fit, saudáveis, práticas e rápidas. A crepisca é uma receita de massa desfiada e faz muito sucesso, pois é simples de fazer e muito saborosa. Nossa salada de massa maior além de estimular o ganho de massa magra.

Mas cuidado, como tudo que comemos de forma exagerada, ela também pode engordar!

A mistura nada mais é do que um creme de goma e ovos sendo mais comum na versão salgada, mas também pode ser doce. Muito versátil e pode ser consumida ao longo do dia, como em lanches, cafés da manhã.

#### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de massa de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de queijo coalho curado ralado (à gosto)
- Sal à gosto

#### Modo de preparo

- Em uma bacia misturar a massa de tapioca, o ovo e a pitada de sal
- Misturar bem e acrescentar o queijo à gosto, misturar
- Aquecer uma frigideira antiaderente e em fogo baixo, colocar a massa, distribuindo no fundo da frigideira por igual
- Assar até que a massa esteja cozida e firme
- Retirar do fogo e colocar o recheio de leite, presunto e coentro

#### Opções de recheio

- Carne de sol com queijo coalho
- Queijo, presunto e orégano
- Frango desfiado com queijo
- Ovo, tomate, orégano e coentro
- Atum com ricota
- Carne moída com molho de tomate
- Tomate seco com rúcula
- Peito de peru com queijo coalho e castanha de caju
- Carne de sol com rapadura ralada
- Banana assada no açúcar com canela e queijo coalho assado (cartola)

### CALDO DE CARNE