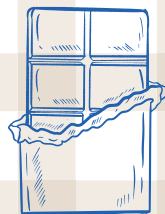
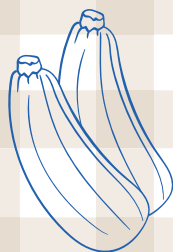




# Cozinha Experimental

COM PROFESSOR CARLOS



RECEITAS TESTADAS E APROVADAS PELOS ESTUDANTES.



# Dedicatória

Dedico este projeto a minha avozinha Alzira que, desde minha infância, me incentiva à arte culinária, seja me presenteando com seus amarelados cadernos de receitas, seja esperando minha companhia para fazermos pratos típicos da culinária portuguesa.



# Sumário

3.....Introdução



## Receitas Doces

- 4.....Arroz Doce com Chocolate
- 5.....Bolacha de Canela
- 6.....Bolinho de Estudante
- 7.....Bolo de Cenoura Vegano e sem Glúten
- 8.....Bolo de Fubá Cremoso
- 9.....Bolo Pudim
- 10.....Bombom de Leite em Pó com Chocolate
- 11.....Bombom de Travessa
- 12.....Brigadeiro Gourmet
- 13.....Chocolate Quente
- 14.....Cookies de Chocolate sem Glúten
- 15.....Cupcake de Banana sem Glúten
- 16.....Gelatina Colorida
- 17.....Milk-Shake de Ovomaltine
- 18.....Mousse Vegana de Chocolate
- 19.....Palha Italiana
- 20.....Pudim de Tapioca sem Forno e sem Ovo
- 21.....Salada de Frutas
- 22.....Sequilhos de Café



## Receitas Salgadas

- 23.....Baguete Recheada
- 24.....Batata Rústica
- 25.....Buraco Quente Vegetariano
- 26.....Caldo Verde Vegetariano
- 27.....Cookies de Legumes
- 28.....Croquete de Palmito
- 29.....Cuscuz Paulista
- 30.....Escondidinho de Batata com Carne de Soja
- 31.....Fritata de Batata
- 32.....Hambúrguer de Faláfel
- 33.....Maionese Caseira
- 34.....Muffin de Tomate
- 35.....Nhoque de Espinafre
- 36.....Pão de Queijo
- 37.....Quibe Vegano sem Glúten
- 38.....Quibe Vegetal de Forno
- 39.....Ratatouille
- 40.....Rondelli de Abobrinha
- 41.....Salada de Maionese
- 42.....Tofupiry
- 43.....Torta de Liquidificador

44.....Agradecimentos

# Introdução

Este livro é parte do projeto das oficinas de culinária do Colégio Eduardo Gomes com os alunos do período integral. Durante o ano de 2023, meu foco foi apresentar a culinária “ovolactovegetariana”, com receitas fáceis, doces e salgadas, adaptando pratos bem conhecidos e outros nem tanto.

Com o apoio da Direção e da Coordenação do Colégio, pude mostrar um pouco mais dessa opção alimentar sem carne, que é o “ovolactovegetarianismo”, quebrando alguns tabus e derrubando preconceitos, ao demonstrar, na prática, que essa opção também pode ser bastante saborosa.





# Arroz Doce com Chocolate

## Ingredientes

1 xícara (de chá) de arroz cru

1 litro de água

2 xícaras de leite em pó

Canela em pau a gosto

Cravo-da-índia a gosto

1 caixinha de creme de leite

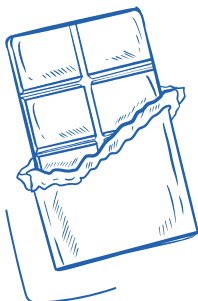
240g de chocolate branco picado

## Modo de fazer

Cozinhe o arroz com a água, a canela e o cravo por aproximadamente 20 minutos, ou até amaciar.

Junte o creme de leite, o leite em pó, o chocolate branco e mexa bem até ferver.

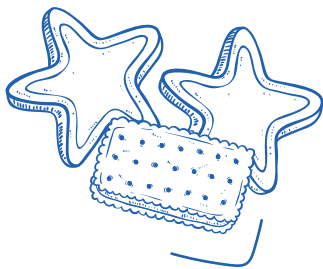
Sirva polvilhado com canela ou raspas de chocolate branco, ou os dois.



# Bolacha de Canela

## Ingredientes

200g de manteiga sem sal  
2 xíc. de açúcar  
2 ovos  
1 colher (de sopa) de essência de baunilha  
1 colher (de sopa) de fermento  
1 colher (de sopa) de canela em pó  
1 colher (de café) de sal  
4 xíc. (de chá) de farinha de trigo



## Modo de fazer

Misture a manteiga, o açúcar e os ovos.

Coloque a essência de baunilha, a canela, o fermento e o sal e misture bem.

Coloque a farinha de trigo aos poucos e amasse até desgrudar das mãos.

Coloque na geladeira para descansar por 30 min.

Abra a massa, corte e coloque em uma assadeira, com um espaço entre as bolachas, para não grudar uma na outra.

Asse em forno preaquecido, a 180°C, até que fiquem douradas embaixo (aproximadamente 20 minutos).

# Bolinho de Estudante

## (Bimbinha de Ioiô)

### Ingredientes

½ xícara de leite

¼ xícara de leite de coco

150g de tapioca quebrada

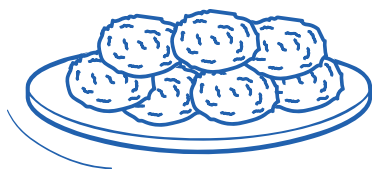
50g de coco seco limpo e ralado

1 pitada de sal

½ xícara de açúcar

Óleo para fritar por imersão

Açúcar e canela em pó, a gosto, para finalizar



### Modo de fazer

Misture o leite e o leite de coco e aqueça-os.

Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes secos, despeje o leite quente, misture bem e deixe descansar por 20 minutos.

Em uma panela ou frigideira funda, aqueça o óleo (faça o teste do palito de fósforo, jogando-o no óleo e, quando ele se acender, o óleo estará quente).

Enrole pedaços da massa, formando bolinhos, e frite-os submersos em óleo quente.

Retire os bolinhos da panela e deixe escorrer sobre um papel-toalha para retirar o excesso de óleo.

Em seguida, passe os bolinhos na mistura de açúcar e canela em pó para finalizar.

Sirva os bolinhos quentes (bem crocantes) ou frios (mais macios).

# Bolo de Cenoura Vegano e sem Glúten

## Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz

$\frac{3}{4}$  de xícara de farinha de aveia

$\frac{1}{4}$  de xícara de polvilho doce

1 colher (de café) de goma xantana (opcional)

1 colher (de sopa) de fermento químico

1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio

1 xícara de açúcar

$\frac{2}{3}$  de xícara de água

$\frac{1}{3}$  de xícara de óleo

180g de cenoura

1 colher (de chá) de vinagre de maçã

1 pitada de sal

Chocolate a gosto

Leite vegetal a gosto

## Modo de fazer

Peneire a farinha de arroz, a farinha de aveia, o polvilho doce e a goma xantana.

Adicione o fermento e o bicarbonato de sódio.

Misture bem todos os ingredientes secos.

No liquidificador, bata a cenoura, o açúcar, a água, o óleo, o vinagre e o sal.

Bata muito bem até formar uma massa homogênea.

Unte a forma e polvilhe-a com farinha de arroz.

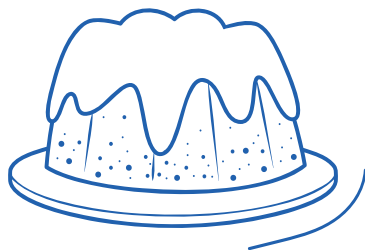
Misture a massa líquida com a parte seca.

Coloque na forma redonda (20cm).

Leve ao forno preaquecido a 180°C.

NÃO ABRA O FORNO ANTES DOS 30 MINUTOS.

Asse até estar dourado, e o garfo sair limpo (+ ou - 30 a 40 minutos).



Para a calda, derreta o chocolate em banho-maria e acrescente o leite vegetal.

Coloque por cima do bolo.

# Bolo de Fubá Cremoso

## Ingredientes

4 ovos

2 xícaras de açúcar

4 xícaras de leite

1 xícara de fubá

3 colheres (de sopa) de farinha de trigo

3 colheres (de sopa) de manteiga

1 colher (de sopa) de fermento químico

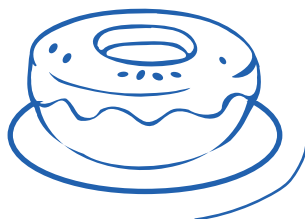
100g de queijo parmesão ralado

## Modo de fazer

Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador até formar um líquido homogêneo. Acrescente o fermento e misture levemente.

Despeje o líquido em forma untada.

Coloque para assar em forno preaquecido, a 200°C, por aproximadamente 50 minutos, até o bolo ficar dourado por todos os lados.



# Bolo Pudim

## Ingredientes

PUDIM

3 ovos

1 lata de leite condensado

2 latas de leite (use a de leite condensado como medida)

MASSA DO BOLO

3 ovos

1 xícara (de chá) de açúcar

½ xícara (de chá) de margarina

½ xícara (de chá) de leite

1 e ½ xícara (de chá) de farinha de trigo peneirada

½ xícara (de chá) de chocolate em pó

1 colher (de sopa) de fermento

## Modo de fazer

PUDIM

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

MASSA

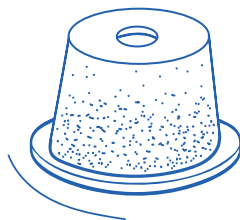
Bata, na batedeira, os ovos, o açúcar e a margarina até formar um creme liso. Aos poucos, acrescente o leite alternando com a farinha e o chocolate peneirados.

Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.

Despeje a massa em uma forma redonda de furo no meio, de 30 cm diâmetro, untada e enfarinhada e cubra com o pudim reservado.

Asse em forno médio preaquecido, por 30 minutos, aproximadamente.

Deixe esfriar e sirva.



Obs.: quando colocar a mistura de pudim em cima da massa do bolo, pode acontecer de ela descer ou se misturar no bolo. Não se preocupe, pois, quando assar, ela se separará automaticamente do bolo.

# Bombom de Leite em Pó com Chocolate

## Ingredientes

1 lata de leite em pó (ou saquinho) + ou - 400g

1 lata de açúcar (a mesma medida do leite em pó)

1 colher (de sopa) de margarina (de preferência sem sal)

1 xícara de leite morno

1 xícara de chocolate em pó

## Modo de fazer

Em um recipiente, coloque o leite em pó, o açúcar, a margarina, o chocolate e misture.

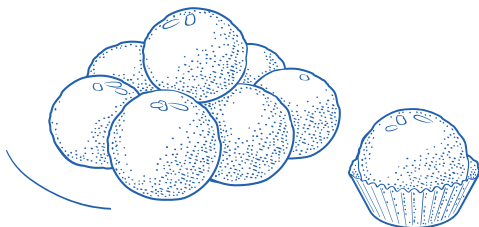
Aqueça um pouco o leite, para que obtenha uma massa perfeita.

Junte agora o leite morno ao preparado anterior e amasse muito bem até a massa ganhar consistência.

Deixe na geladeira de 20 a 30 minutos, ou até que a massa fique bem firme.

Quando a massa estiver bem firme, retire da geladeira e enrole o seu bombom de leite em pó.

Agora é só desfrutar dessa maravilha.



# Bombom de Travessa

## Ingredientes

2 latas de leite condensado

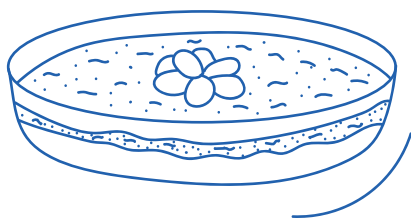
2 latas de creme de leite

2 colheres (de sopa) de manteiga sem sal

300g de chocolate meio-amargo

200g de uva sem semente

50g de chocolate granulado



## Modo de fazer

Leve ao fogo baixo as 02 latas de leite condensado com as 02 colheres de manteiga e mexa até o ponto de brigadeiro.

Desligue o fogo e acrescente 01 lata de creme de leite sem o soro, mexa bem, reserve e deixe esfriar.

Derreta os 300g de chocolate no micro-ondas junto com a outra lata de creme de leite.

Quando o creme branco estiver frio, coloque-o em uma travessa, coloque as uvas por cima, e o chocolate por cima das uvas, cubra com chocolate granulado. Sirva gelado.



# Brigadeiro Gourmet

## (de colher)

### Ingredientes

#### BASE DO BRIGADEIRO

1 lata de leite condensado  
1 caixinha de creme de leite  
1 colher (de sopa) de manteiga  
40g de chocolate branco

#### SABORIZAÇÃO

1 maracujá  
Ou  
4 folhas de capim-cidreira  
Raspas da casca de 1 limão  
100ml de leite

### Modo de fazer

Primeiro vamos preparar o sabor do brigadeiro.

Caso seja o de maracujá, passe a polpa do maracujá por uma peneira para separar o suco das sementes e reserve.

Se for o de capim-cidreira, pique as folhas e coloque em um liquidificador com os 100ml de leite, bata até triturar muito bem as folhas, coe em uma peneira, junte as raspas do limão ao líquido e reserve.

Em uma panela, misture o leite condensado, a manteiga e o chocolate branco.

Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, para não queimar, até dar o ponto de brigadeiro, que é: quando passar a espátula no fundo da panela, o brigadeiro demora para se juntar de novo.

Acrescente o sabor escolhido e mexa novamente até dar o ponto.

Tire do fogo e junte o creme de leite, misturando bem.

Coloque nos copinhos e sirva frio.



# Chocolate Quente

## Ingredientes

- 1 litro de leite
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- 2 colheres (de sopa) de chocolate em pó meio-amargo
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 200g de chocolate em barra picado
- ½ colher de canela em pó
- 1 caixinha de creme de leite



## Modo de fazer

Em um liquidificador, bata metade do leite, o amido de milho, o chocolate em pó e o açúcar. Despeje a mistura em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver e engrossar. Após ferver, adicione a outra metade do leite, o chocolate picado, a canela em pó, o creme de leite e mexa bem até obter uma mistura homogênea. Sirva quente.

# Cookies de Chocolate sem Glúten

## Ingredientes

150g de farinha de arroz integral

100g de açúcar

75g de açúcar mascavo claro

75g de manteiga

1 colher (de sopa) de cacau em pó

½ colher (de chá) de bicarbonato de sódio

1 ovo batido

Gotas de chocolate amargo sem glúten

1 colher de essência de baunilha

## Modo de fazer

Reserve as gotas de chocolate.

Forre uma assadeira grande com papel manteiga. Reserve.

Preaqueça o forno a 180°C.

No processador, ou manualmente, bata os demais ingredientes até obter uma massa homogênea.

Adicione as gotas e, com as mãos, forme uma bola com a massa.

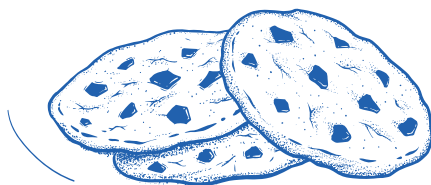
Modele os cookies e coloque-os na assadeira deixando espaço entre eles.

Pressione-os delicadamente com o auxílio de um garfo.

Leve para assar por aproximadamente 10 minutos.

Retire a assadeira do forno, espere alguns minutos (aproximadamente 10) para que os cookies se solidifiquem.

Desenforme.



# Cupcake de Banana sem Glúten

## Ingredientes

4 bananas nanicas maduras

4 ovos

½ xícara de óleo

2 ½ xícaras de farinha de arroz

½ xícara de polvilho doce

½ xícara de açúcar mascavo

1 xícara de açúcar

1 colher (de sopa) de canela em pó

1 colher (de sopa) de fermento em pó

Forminhas de papel para cupcake

## Modo de fazer

Preaqueça o forno a 180°C.

No liquidificador, bata duas bananas, os ovos e o óleo. Em um prato, com a ajuda de um garfo, amasse as outras duas bananas.

Em outro recipiente, coloque a farinha, o polvilho, os açúcares e a canela.

Misture tudo (líquido do liquidificador, banana amassada e a parte seca) com o auxílio de uma espátula, até homogeneizar a massa.

Adicione o fermento e misture levemente.

Despeje a mistura nas forminhas de papel e leve ao forno para assar, por aproximadamente 25 minutos.

Faça o teste do palito: quando sair seco, retire do forno. Deixe esfriar antes de servir.

Obs.: Caso queira, pode polvilhar os cupcakes com uma mistura de açúcar e canela em pó, antes de servi-los.



# Gelatina Colorida

## Ingredientes

5 caixinhas de gelatina de diferentes sabores (limão, abacaxi, cereja, tutti-frutti e uva)

2 caixinhas de creme de leite (400 g)

1 lata de leite condensado

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (incolor)



## Modo de fazer

Prepare as gelatinas com sabor conforme explicado na embalagem, porém utilizando metade da água indicada (só 250 ml. Ferve 150 ml para misturar o pó e depois acrescenta mais 100 ml, fria, para cada uma).

Deixe na geladeira até endurecerem (duas horas).

No liquidificador, bata o creme de leite com o leite condensado e a gelatina sem sabor hidratada como indica a embalagem (com 5 colheres de água e levada ao micro-ondas por 15 segundos).

Reserve.

Com uma faca, corte as gelatinas em quadradinhos para formar cubos e coloque-as em uma vasilha.

Despeje por cima o creme do liquidificador e misture devagar.

Despeje tudo em uma forma onde irá servir, ou para desenformar, em forma de pudim, com buraco no meio, molhada com água.

Leve à geladeira por duas horas, pelo menos. Desenforme e sirva.

Se preferir, coloque em uma travessa e sirva sem desenformar.

# Milk-Shake de Ovomaltine

## Ingredientes

2 litros de sorvete de creme

1 litro de leite

100g de Ovomaltine

## Modo de fazer

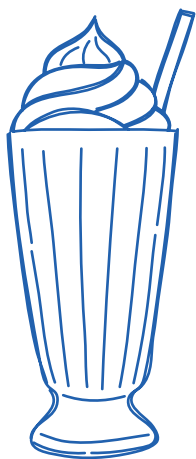
Colocar o sorvete no liquidificador aos pedaços, tirando com uma colher.

Junte ao sorvete, no liquidificador, um pouco de leite, mais ou menos um copo de leite.

Coloque para bater e vá acrescentando o leite aos poucos, apenas para conseguir bater o sorvete.

Quando estiver uma massa homogênea e pastosa (não pode estar líquido), desligue o liquidificador, adicione o Ovomaltine e misture com uma colher.

Sirva em seguida.



# Mousse Vegana de Chocolate

## Ingredientes

6 inhames ou carás (aproximadamente 1kg)

1 litro de leite de castanha-de-caju (ou a quantidade necessária para se obter consistência cremosa)

6 colheres de açúcar mascavo

2 colheres (de sopa) de cacau em pó

## Modo de fazer

Descasque os inhames ou carás.

Pique em rodellas de 1 cm cada.

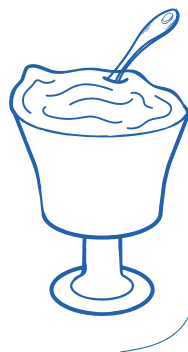
Cozinhe em água fervendo até amolecer bem (cerca de 20 minutos).

Bata ainda quente no liquidificador.

Vá adicionando leite de castanha-de-caju e, quando estiver um creme uniforme, acrescente o cacau em pó e o açúcar.

Bata por 5 minutos.

Distribua em potinhos e leva à geladeira por 2 horas.



# Palha Italiana

## Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 colher bem cheia de manteiga

2 colheres de chocolate (de preferência 100% cacau)

300g de bolacha maisena

## Modo de fazer

Quebre as bolachas em pequenos pedaços e reserve

Em uma panela, coloque o leite condensado, a manteiga e o chocolate. Leve ao fogo médio e mexa constantemente para não queimar o fundo. Assim que levantar fervura, abaixar o fogo e continue mexendo.

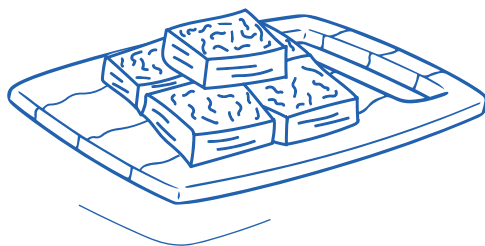
Quando o brigadeiro ficar quase no ponto de enrolar (quando passamos a colher no fundo da panela e o brigadeiro demora para se juntar novamente), tire do fogo.

Acrescente, aos poucos, a bolacha quebrada e vá misturando. Reserve um pouco da bolacha, aproximadamente 1 xícara.

Coloque o papel manteiga em uma forma pequena e espalhe a palha italiana sobre o papel, ocupando toda a forma, acertando com uma colher. Leve à geladeira para esfriar.

Enquanto o doce esfria, bata a bolacha que sobrou em um liquidificador até virar uma farinha.

Após esfriar, retire da geladeira e corte a palha do tamanho que preferir. Passe os pedaços na farinha de bolacha e sirva.





# Pudim de Tapioca sem Forno e sem Ovo

## Ingredientes

800ml de leite quente

500g de tapioca granulada

1 garrafinha de leite de coco (200ml)

1 caixinha de leite condensado (395g)

1 xícara de açúcar

50g de coco ralado

## Modo de fazer

Em uma vasilha, coloque todo o conteúdo do pacote da tapioca.

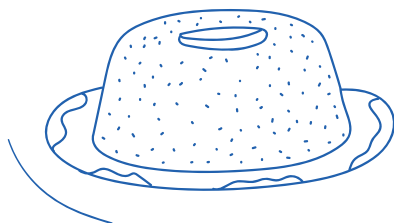
Adicione o açúcar ao leite e ferva. Coloque, ainda quente, sobre a tapioca.

Mexa a mistura e deixe descansar por 8 a 10 minutos (o leite quente vai cozinhar a tapioca).

Depois do descanso, adicione o leite de coco, o leite condensado, mexa bem e, por último, adicione o coco ralado.

Unte a forma (modelo pudim) apenas com manteiga, margarina ou óleo (vai de sua preferência).

Cubra a massa na forma com papel-alumínio, leve à geladeira por aproximadamente 2 horas e desenforme.



# Salada de Frutas

## Ingredientes

1 abacate  
1 carambola  
1 goiaba (branca ou vermelha)  
1 laranja  
1 maçã  
½ mamão  
1 manga  
½ cacho de uvas sem semente  
1 banana  
1 caixinha de leite condensado  
2 caixinhas de creme de leite

## Modo de fazer

Pique todas as frutas.

Misture o leite condensado com o creme de leite.

Junte o creme às frutas picadas e sirva gelada.



# Sequilhos de Café

## Ingredientes

1 ½ colher (de sopa) de café em pó solúvel

100ml de leite de coco morno

3 ovos

150g de gordura vegetal hidrogenada

1 xícara de açúcar

2 colheres (de sopa) de leite em pó

Uma pitada de sal

1kg de amido de milho



## Modo de fazer

Preaqueça o forno a 180°C.

Em uma tigela grande, dissolva o café solúvel no leite de coco morno.

Junte os ovos um a um, misturando bem depois de cada adição.

Acrescente os demais ingredientes, exceto o amido de milho e bata até obter uma mistura homogênea.

Vá colocando o amido de milho aos poucos, até a massa soltar das mãos. É possível que não use todo o amido de milho.

Com uma colher pequena, retire porções da massa e modele em bolinhas, coloque em uma assadeira, achate as bolinhas com a ponta de um garfo, formando ranhuras no biscoito.

Asse por 15-20 minutos. Esses biscoitos não douram por cima, então, para saber se estão assados, olhe a parte de baixo, que deve estar corada.

Deixe esfriar completamente antes de transferir para um pote com tampa.

# Baguete Recheada

## Ingredientes

1 ovo

2 colheres (de sopa) de fermento de padaria ou dois tablets

1 colher (de sopa) rasa de sal

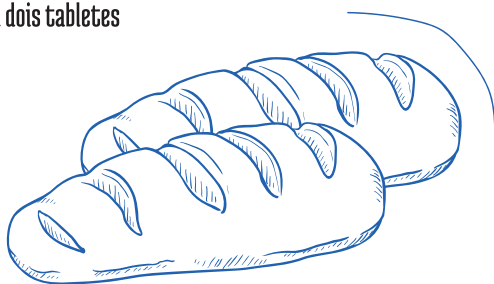
1 colher (de sopa) rasa de açúcar

1 xícara de água morna

1 xícara de leite morno

½ xícara de óleo

1kg de farinha de trigo



## Modo de fazer

Bata no liquidificador o ovo, o sal, o açúcar, a água, o leite e o óleo.

Acrescente o fermento e bata mais um pouco.

Coloque em uma bacia e vá acrescentando a farinha de trigo até a massa desgrudar das mãos.

Sove bem a massa, coloque em um recipiente, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar de volume.

Depois que a massa crescer, divida em 3 partes iguais e abra uma parte por vez, com o rolo, até ficar fina.

Coloque o recheio que escolher, espalhado pela massa, deixando livres uns dois dedos nas laterais e uns 4 dedos no início e no final da massa.

Esse espaço deixado sem recheio é para que possamos fechar o pão.

Enrole a massa e feche bem as pontas, coloque em uma forma untada e deixe crescer por mais uns 15 minutos.

Opcional: passe gema por cima, salpique muçarela ralada ou gergelim e coloque para assar em forno preaquecido, a 200°C, até dourar.

# Batata Rústica

## Ingredientes

4 batatas grandes (qualquer tipo)

3 colheres (de sopa) de azeite

50g de queijo parmesão ralado

1 colher (de sopa) de orégano

½ colher (de sopa) de páprica picante

½ colher (de sopa) de alho em pó

Sal a gosto

## Modo de fazer

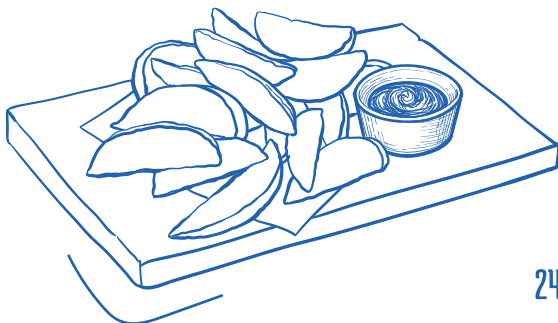
Lave as batatas e corte grosseiramente, mas com os tamanhos aproximados.

Misture todos os temperos às batatas, acrescente o azeite e o queijo ralado.

Misture bem.

Coloque em uma forma, com a casca para baixo.

Asse por aproximadamente 40 minutos, a 200°C, até que a batata esteja macia e dourada.



# Buraco Quente Vegetariano

## Ingredientes

400g de proteína de soja texturizada

1 litro de água fervente

1 limão

1 abobrinha

1 cenoura

2 tomates

1 pacote de molho de tomate

200g de tofu defumado

400g de muçarela ralada

Azeite

Sal a gosto

Temperos a gosto (cominho, páprica defumada, orégano, pimenta calabresa, alho em pó e curry)

Pães franceses



## Modo de fazer

Primeiramente hidrate a proteína de soja, colocando a água fervente e o suco do limão.

Deixe hidratando por, pelo menos, 10 minutos.

Pique o tofu defumado, a abobrinha e os tomates em cubinhos pequenos e rale a cenoura.

Depois de hidratada, escorra bem a água da proteína de soja e reserve-a.

Um segredo é usar um tecido de voal para torcer, tirando bem a água da proteína de soja, lavá-la e voltar a torcer, até a água começar a sair bem clarinha.

Em uma panela, coloque um pouco de azeite e frite o tofu defumado, até que fique dourado.

Junte a abobrinha picada e a cenoura ralada e refogue.

Coloque os tomates picados, os temperos e o molho de tomate e mexa até levantar fervura.

Acrescente a proteína de soja, mais um pouco de azeite e misture bem.

Verifique o sal, e o recheio está pronto.

Para montar o lanche, tire o miolo do pão com os dedos, coloque um pouco do recheio, coloque muçarela ralada, mais recheio e está pronto.

Para uma versão VEGANA do lanche, basta trocar a muçarela por uma muçarela vegana, ou deixar sem mesmo.

# Caldo Verde Vegetariano

## Ingredientes

4 batatas médias

1 tablete de caldo de legumes

Sal a gosto

10 xícaras (de chá) de água

1 xícara (de chá) de couve-manteiga cortada em tiras

3 colheres (de sopa) de azeite

200g de tofu defumado cortado em cubinhos

## Modo de fazer

Na panela de pressão, coloque a batata, o caldo de legumes, a água e o sal.

Cozinhe por cerca de 10 minutos (começar a contar o tempo depois que a panela começar a chiar) até a batata desmanchar.

Em seguida, bata tudo no liquidificador.

Frite o tofu no azeite e junte à sopa.

Desligue o fogo e adicione a couve-manteiga.



# Cookies de Legumes

## Ingredientes

3 batatas-inglesas descascadas, cortadas em cubinhos e cozidas

1 cenoura descascada e ralada

1 abobrinha ralada com casca

1 tomate sem pele e sem semente cortado em cubinhos

3 colheres (de sopa) de salsinha picada

Noz-moscada a gosto

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

## Modo de fazer

Preaqueça o forno a 200°C.

Em um recipiente, coloque a cenoura, a abobrinha, o tomate e a salsinha.

Adicione a noz-moscada, o sal e a pimenta-do-reino branca. Misture bem e reserve.

Amasse as batatas cozidas com um espremedor de legumes, obtendo um purê, e adicione, aos poucos, os legumes previamente reservados.

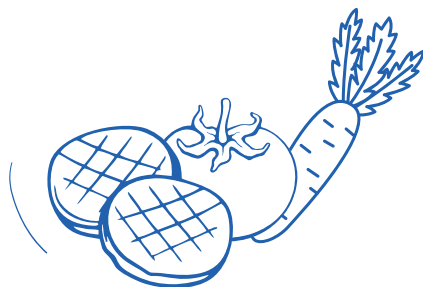
Mexa bem até homogeneizar a massa.

Unte uma assadeira.

Com a ajuda de uma colher, modele os medalhões.

Coloque-os na assadeira e leve ao forno, até dourar.

Sirva-os em seguida.





# Croquete de Palmito

## Ingredientes

2 dentes de alho picado

½ pimentão picado

300g de palmito picado (drenado)

1 pitada de sal

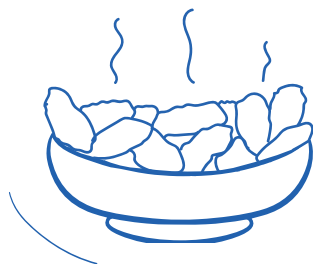
Pimenta-do-reino a gosto

½ xícara de cebolinha picada

60g de farinha de mandioca fina (e mais um pouco para empanar)

Azeite para refogar

Óleo para fritar



## Modo de fazer

Aqueça o azeite e refogue o alho e o pimentão.

Acrescente o palmito, o sal e a pimenta. Misture bem e refogue por alguns minutos (o refogado não pode ficar muito úmido). Abaixei o fogo e cozinhe por alguns minutos, mexendo de vez em quando, até que seque bem a água.

Desligue o fogo e adicione a farinha de mandioca e a cebolinha picada. Misture bem até a massa ficar homogênea e dar liga. Espere amornar.

Modele os croquetes.

Separe dois recipientes, um com água e outro com farinha de mandioca. Mergulhe o croquete rapidamente na água e passe na farinha de mandioca, cobrindo toda a superfície. Repita esse processo com todos os croquetes.

Aqueça o óleo e frite por imersão, aos poucos, até os croquetes dourarem e ficarem com uma casquinha crocante. Escorra em papel-toalha e sirva ainda quente.

# Cuscuz Paulista

## Ingredientes

½ xícara (de chá) de azeite

1 cebola picada

2 latas ou caixas de molho de tomate

1 lata de água (use a lata do molho de tomate como medida)

½ lata de ervilha

½ lata de milho verde

1 pimentão

1 abobrinha

Cheiro-verde a gosto

Sal e temperos a gosto

500g de farinha de milho grossa

2 tomates

100g de azeitonas

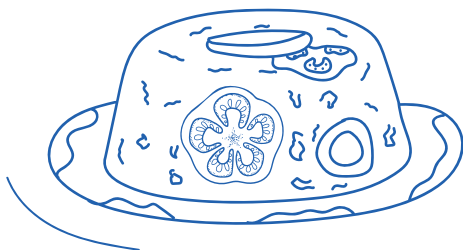
## Modo de fazer

Refogue, no azeite, a cebola, o pimentão e as azeitonas.

Após refogar, acrescente a abobrinha e os tomates, a ervilha, o milho verde, o cheiro-verde e os temperos.

Coloque o molho de tomate e a água, deixe ferver, coloque a farinha de milho, aos poucos, sempre mexendo bem para que cozinhe a farinha.

Unte a forma com azeite, coloque a massa na forma, deixe esfriar e desenforme.



# Escondidinho de Batata com Carne de Soja

## Ingredientes

4 a 8 batatas (depende do tamanho)  
1 colher (de sopa) de manteiga  
Sal, pimenta, cominho, fumaça em pó,  
Páprica defumada e chimichurri a gosto  
200ml de leite  
150g de muçarela fatiada  
50g de parmesão ralado  
3 xícaras de proteína de soja texturizada

1 cebola grande picada  
2 tomates picados  
Azeite, salsinha, cebolinha e orégano a gosto  
1 pacote de molho de tomate  
3 colheres (de sopa) de molho shoyu  
1 limão  
½ pimentão picado

## Modo de fazer

Descasque, pique e cozinhe as batatas em água salgada.

Hidrate a proteína de soja com água fervente e o suco do limão por 10 minutos.

Lave e torça bem a proteína de soja.

Amasse as batatas, adicione a manteiga, o leite, o sal, a pimenta e o orégano e misture bem.  
Reserve.

Em uma frigideira grande, refogue a cebola e o pimentão com um pouco de azeite.

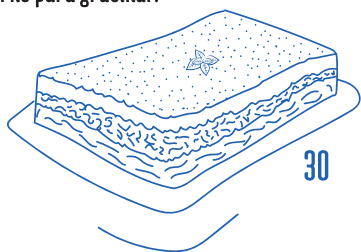
Na frigideira, com a cebola, adicione a proteína de soja, o tomate picado, o cominho, o molho shoyu, a fumaça em pó, a páprica defumada e o chimichurri e refogue bem.

Junte o molho de tomate e deixe ferver por 5 minutos.

Em uma travessa, coloque a proteína de soja refogada, espalhando por toda a travessa.

Cubra a proteína de soja com o purê de batatas.

Coloque a muçarela por cima, salpique o parmesão e leve ao forno para gratinar.



# Fritata de Batata

## Ingredientes

6 ovos

2 batatas médias

Azeite a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Páprica defumada a gosto

Orégano a gosto

## Modo de fazer

Lave muito bem as batatas e descasque-as.

Corte as batatas em fatias bem finas.

Disponha as batatas por todo o fundo da frigideira, jogue sal, regue com azeite e deixe até dourar.

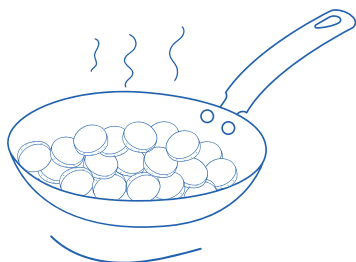
Enquanto isso, coloque os ovos em uma vasilha, adicione o sal, a pimenta, a páprica e o orégano e misture tudo muito bem.

Quando as batatas estiverem douradas, vire-as e despeje os ovos mexidos em cima.

Tampe a frigideira e deixe em fogo baixo para cozinhar os ovos.

Vire a fritata e deixe até o ovo fritar.

Sirva quente.



# Hambúrguer de Faláfel

## Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cru

Água para demolhar

4 colheres (de sopa) de azeite de oliva

Suco de 1 limão

2 dentes de alho

1 xícara de salsinha picada

Sal a gosto

Cominho a gosto

Páprica defumada a gosto

Fumaça em pó a gosto

1 xícara de farinha de rosca

## Modo de fazer

Deixe o grão-de-bico de molho por 24 horas, depois escorra a água da demolha e lave os grãos.

Transfira o grão-de-bico para um processador e adicione o azeite, o suco de limão, o alho e a salsinha. Tempere com o sal, o cominho, a páprica defumada e a fumaça em pó.

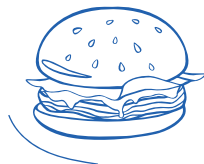
Bata até obter uma mistura granulada e homogênea.

Acrescente a farinha de rosca e bata até a massa dar liga. Se ficar muito quebradiça, adicione um pouco de água filtrada.

Separe a massa em porções e modele os hambúrgueres, formando bolinhas e depois achatando-as cuidadosamente.

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e frite os hambúrgueres dos dois lados até dourar.

Caso prefira assar, leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Vire depois de 10 minutos, para assarem por igual.



# Maionese Caseira

## Ingredientes

150ml de leite gelado

1 litro de óleo gelado

1 dente pequeno de alho

1 colher (de sopa) de mostarda

Cúrcuma a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (de sopa) de azeite



## Modo de fazer

No liquidificador, coloque o leite, o azeite, o alho, a mostarda e os temperos e bata bem.

Depois de bem batido, com o liquidificador ainda batendo, vá colocando o óleo bem aos poucos, até dar o ponto de maionese.

Cuidado para não esquentar, pois isso fará a maionese “desandar”.

Quando o liquidificador não conseguir mais bater, desligue e deixe a maionese descansar na geladeira.

Sirva gelada.

# Muffin de Tomate

## Ingredientes

3 ovos

½ xícara de leite morno

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (de sopa) de açúcar

½ colher (de chá) de sal

1 colher (de sopa) de fermento químico

2 colheres (de sopa) de parmesão ralado

2 tomates picados em cubos pequenos

Salsinha e orégano a gosto



## Modo de fazer

Preaqueça o forno a 150°C.

Bata o leite e os ovos e reserve.

Em outro recipiente, peneire a farinha, o açúcar, o sal e o fermento. Misture. Acrescente o leite batido com os ovos, misture bem e, por último, acrescente o queijo, o tomate, a salsinha e o orégano.

Despeje a massa em forminhas de muffin untadas com manteiga e enfarinhadas.

Leve ao forno e asse por 25 minutos ou até que os bolinhos estejam dourados.

# Nhoque de Espinafre

## Ingredientes

2 batatas-doces cozidas e amassadas

2 xícaras de espinafre cozido e picado

1 ovo

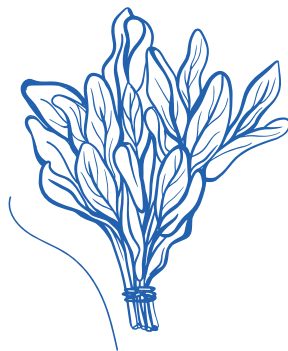
1 xícara de farelo de aveia

½ xícara de farinha de arroz

¼ xícara de azeite

1 colher (de chá) de sal

½ colher (de chá) de cominho



## Modo de fazer

No processador, coloque a batata-doce, o espinafre, o azeite, o sal e o cominho e bata até misturar tudo.

Em um recipiente, despeje a mistura do processador, acrescente o ovo, o farelo de aveia e a farinha de arroz. Amasse até obter uma massa homogênea.

Polvilhe uma superfície lisa e higienizada com farinha de arroz. Faça cobrinhas com a massa do nhoque. Corte em pedaços com cerca de 2cm e reserve. Caso prefira, faça bolinhas com os pedaços cortados.

Encha uma panela grande com água e leve ao fogo. Quando ferver, adicione alguns nhoques. Eles afundarão na água. Quando subirem para a superfície, significa que estarão cozidos. Retire-os da água com a ajuda de uma escumadeira e reserve no prato de servir. Faça isso com todos os nhoques, mas não se esqueça de colocar pequenas porções para cozinhar, senão eles ficarão grudados.

Cubra com o molho de sua preferência e sirva quente.



# Pão de Queijo

## Ingredientes

2 xícaras de leite

1 xícara de água

$\frac{1}{3}$  de xícara de óleo

1 colher (de sopa) de sal

500g de polvilho doce

200g de queijo ralado

3 ovos inteiros

## Modo de fazer

Ferva o leite com a água e o óleo.

Em uma vasilha, misture o polvilho e o sal.

Jogue o líquido fervido e misture com uma colher grande.

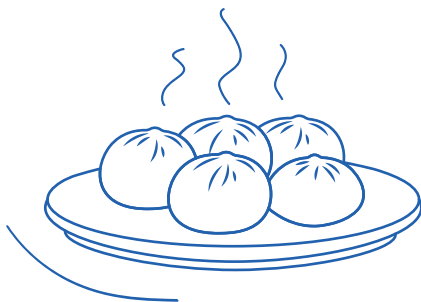
Espere esfriar e coloque o queijo ralado e os ovos.

Misture a massa com a mão, amassando bem, até virar uma cola caseira dura.

Faça bolinhas do tamanho que preferir.

Asse em forno bem quente até dourar.

Sirva quentinho.



# Quibe Vegano sem Glúten

## Ingredientes

1 e ½ xícara de trigo sarraceno

1 xícara de castanha de caju

2 xícaras de feijão preto, cozido e sem tempero

1 cebola picada

1 colher (de sobremesa) de pimenta síria

1 litro de água

1 colher (de chá) de pimenta-do-reino

15 folhas de hortelã (ou mais, caso goste do sabor mais acentuado)

1 colher (de chá) de sal

Azeite

## Modo de fazer

Coloque o trigo sarraceno em um recipiente e cubra com água. Deixe hidratando por 30 minutos.

Após esse tempo, forre uma peneira com um pano de prato limpo e escorra toda a água do trigo e reserve-o. Processe as castanhas de caju e, em seguida, o trigo que estava reservado.

Caso prefira, para não exigir muito do seu processador, você pode processar o trigo e as castanhas separadamente, unindo depois em um mesmo recipiente.

Reserve a “farofa” formada da castanha com o trigo sarraceno.

Processe o feijão.

Em seguida, acrescente ao processador a cebola, as folhas de hortelã, a pimenta síria, a pimenta-do-reino e o sal.

Processe e transfira para outro recipiente.

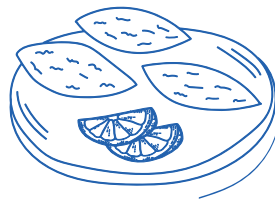
Incorpore ao feijão o trigo e as castanhas que estavam reservadas.

Deixe descansar na geladeira por 3 horas.

Após esse tempo, unte as mãos com azeite, pegue um pedaço da massa e modele em formato de quibe. Disponha em uma assadeira untada com azeite.

Você pode colocar em uma forma e fazer assado, ou mesmo recheado.

Cubra com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido, a 180°C, por 30 minutos.



# Quibe Vegetal de Forno

## Ingredientes

500g de trigo para quibe

3 xícaras de proteína de soja texturizada

4 batatas grandes

1 cebola

Requeijão

Páprica defumada

Fumaça em pó

Cominho

Pimenta síria

Orégano

Salsinha

Sal

Azeite

## Modo de fazer

Hidrate o trigo e a proteína de soja com água fervente.

Descasque as batatas, pique-as e cozinhe-as em água salgada.

Bata a cebola no processador.

Lave e tire toda a água da textura de soja, usando um pano limpo para torcer a proteína.

Escorra a água do trigo (pode usar o mesmo pano da proteína).

Amasse as batatas e misture com a proteína, o trigo, a cebola e os temperos todos.

Misture tudo muito bem.

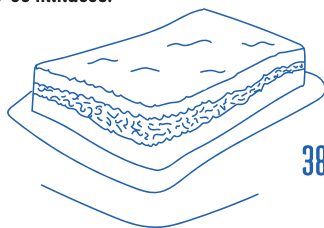
Divida a massa em duas partes.

Coloque uma parte em uma assadeira, espalhando por todo o fundo.

Espalhe o requeijão por toda a massa e coloque a segunda parte da massa por cima, com cuidado para não misturar com o requeijão.

Faça cortes superficiais por cima do quibe e regue com azeite.

Asse em forno preaquecido, a 200°C, por aproximadamente 25/30 minutos.



# Ratatouille

## Ingredientes

2 abobrinhas  
2 berinjelas  
2 cebolas grandes  
3 tomates  
1 pimentão amarelo  
1 pimentão vermelho  
Azeite a gosto

Alecrim a gosto  
Manjericão a gosto  
Alho a gosto  
Sal a gosto  
Louro a gosto  
Molho de tomate

## Modo de fazer

Corte os vegetais em rodelas finas, sem as sementes.

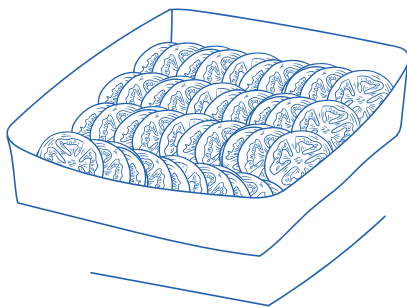
Cubra o fundo de uma forma com o molho de tomate.

Monte tudo intercalando os vegetais.

Amasse o alho e espalhe por cima, acrescentando o sal, o alecrim, o manjericão e o louro a gosto.

Regue com um pouco de azeite e cubra com papel-manteiga ou alumínio.

Leve ao forno por 40 minutos a uma temperatura de 180° C a 200° C.



# Rondelli de Abobrinha

## Ingredientes

3 abobrinhas  
400g de muçarela fatiada  
300g de parmesão ralado  
500g de molho branco (quatro queijos)  
Sal a gosto  
Chimichurri a gosto  
Orégano a gosto



## Modo de fazer

Lave bem as abobrinhas e as fatie bem fininho na horizontal, fazendo fatias finas e longas. Tempere-as com o sal, o chimichurri e o orégano.

Corte as fatias de muçarela em 3 partes.

Para montar os rondelli, pegue uma fatia de abobrinha temperada, coloque o queijo e enrole. Caso precise, prenda com um palito de dente.

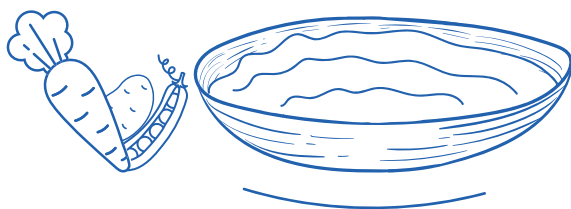
Organize os rondelli na assadeira, cubra com o molho branco, salpique o parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

Tire e sirva em seguida.

# Salada de Maionese

## Ingredientes

3 batatas médias  
2 cenouras médias  
200g de vagem ou ervilha torta  
1 cebola média/grande  
Cheiro-verde  
Sal  
Pimenta-do-reino  
Folhas secas de louro  
Maionese



## Modo de fazer

Pique todos os legumes do tamanho que achar melhor, mas que o tempo de cozimento seja o mesmo. Coloque água em uma panela, com as folhas de louro e o sal e coloque para ferver.

Quando levantar fervura, coloque os legumes todos na água e deixe cozinhar até ficarem macios, mas levemente ao dente.

Escorra os legumes e coloque-os em água fria para parar o cozimento.

Em uma vasilha, coloque os legumes cozidos, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde e mexa bem.

Misture a maionese e sirva a salada fria/gelada.

# Tofupiry

## Ingredientes

250g de tofu firme ou macio (meia-peça)

½ xícara (de chá) de azeite

½ colher (de sopa) rasa de sal

1 colher (de sopa) de suco de limão

1 colher (de sopa) de polvilho azedo (ou amido de milho)

1 colher (de sopa) de água



## Modo de fazer

Bata o tofu com o azeite no liquidificador até formar uma pasta uniforme.

Coloque essa mistura em uma panela e adicione o sal, o limão, o polvilho e a água.

Refogue em fogo baixo até virar um creme.

O tempo de cozimento é bem rápido, coisa de 1 ou 2 minutinhos após começar a ferver.

Deixe esfriar e bata no processador para obter um creme bem lisinho.

# Torta de Liquidificador (Palmito)

## Ingredientes

### MASSA

3 xícaras de leite  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 e ½ xícara de óleo  
1 colher (de sobremesa) de sal  
3 colheres de queijo ralado  
1 colher de fermento em pó  
3 ovos

### RECHEIO

Palmito  
Tomate  
Cebola  
Pimentão  
Milho  
Ervilha

## Modo de fazer

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento.

Depois de bater muito bem, adicione o fermento e misture delicadamente.

Despeje metade da massa em uma assadeira.

Coloque o recheio, espalhando por toda a assadeira.

Adicione o restante da massa.

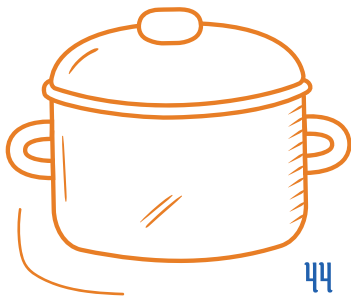
Asse a 220°C, em forno preaquecido, até ficar dourada.





# Agradecimentos

Agradeço à Direção do Colégio Eduardo Gomes, por confiar no meu trabalho, dando-me total liberdade de escolher a forma como trabalharia com os alunos e por me proporcionar uma cozinha completa e muito bem equipada; à Coordenação, por sempre me ajudar e apoiar meus projetos, e aos colaboradores, por se voluntariarem para degustar os pratos, dando sinceras opiniões sobre eles.





Uma colherada cheia de

♡ AMOR ♡

Uma xícara de

♡ GRATIDÃO ♡

Um punhado de

🎉 ALEGRIA 🎉

E uma pitada de

😊 SORRISOS 😊

Bom apetite! ☕



# Ficha Técnica

## DIREÇÃO-GERAL

Prof.<sup>a</sup> Janice A. Guizelini

## DIREÇÃO PEDAGÓGICA

Prof.<sup>a</sup> Filomena M. Fieri

## DIREÇÃO DE ESPORTE E CULTURA

Prof.<sup>a</sup> Renata Trevelin

## AUTOR

Prof. Carlos Sebode

## DESIGN GRÁFICO

Anna Carolina Gomes

Leticia Cibulskis

## REVISÃO DE TEXTO

Prof.<sup>a</sup> Maria ALice Banin



