



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

COZINHA DAS AMÉRICAS

Docente: Chef. Pedro G. S. C. Inojosa

08/2021

I44c Inojosa, Pedro Gustavo Sponton Campana.

Cozinha das Américas / Pedro Gustavo Campana Inojosa — São Paulo: UNISA, 2021.

114 p.

1. Culinária. 2. Gastronomia. 3. Américas I. Título.
II. Universidade Santo Amaro.

PLANO DE AULAS COZINHA DAS AMÉRICAS

1. CANADA
2. CANADA 2
3. THANKSGIVING
4. EUA
5. EUA 2
6. EUA 3
7. EUA 4
8. MÉXICO
9. MEXICO 2
10. MEXICO 3
11. MEXICO 4
12. CUBA
13. CUBA
14. CARIBE
15. CARIBE 2
16. AMÉRICA DO SUL
17. AMÉRICA DO SUL 2
18. PROVA FINAL;
19. DEVOLUTIVA ;
20. PROVA SUBSTITUTIVA ;

*** DIA 1**

PREPARAÇÃO: GRATINADO DE ARROZ SELVAGEM

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ARROZ SELVAGEM	KG	0,150
CEBOLA PÊRA	KG	0,040
COGUMELO PARIS	KG	0,060
MANTEIGA SEM SAL	KG	0,015
FARINHA DE TRIGO	KG	0,010
FUNDO ESCURO DE CARNE	L	0,150
AMÊNDOAS LAMINADAS	KG	0,015
	KG	0,005

SAL		
PIMENTA DO REINO	KG	0,002

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR O ARROZ PELO MÉTODO *LAVADO*.
2. SUAR A CEBOLA E OS COGUMELOS NA MANTEIGA. POLVILHAR COM A FARINHA E FAZER UM VELOUTÉ DE NAPPÉ MÉDIO.
3. FINALIZAR COM SAL E PIMENTA.
4. EM UM RAMEQUIM UNTADO, DISPOR O ARROZ, COBRIR COM O CREME E SALPICAR AMÊNDOAS.
5. COLOCAR NO FORNO A 200°C E DEIXAR ASSAR POR 10 MINUTOS OU LEVAR À SALAMANDRA.

PREPARAÇÃO: POUTINE

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BATATA ASTERIX	KG	0,250
MUSSARELA	KG	0,150
DEMI GLACE	L	0,200
VINHO TINTO SECO	L	0,100
ALHO ROXO	UN	1
MÚSCULO	KG	0,100
AMIDO DE MILHO	KG	0,001
ÓLEO DE CANOLA	L	0,5
SAL	KG	0,005
PIMENTA DO REINO ESCURA	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. SELAR AS APARAS DE CARNE COM 0,050LT DO ÓLEO, ACRESCENTAR O MIREPOIX E O ALHO ESMAGADO E CARMELIZAR.
2. DEGLACIAR COM O VINHO, ACRESCENTAR O DEMI-GLACE E REDUZIR.
3. COZINHAR POR 30 MINUTOS, EM FOGO LENTO, ESCUMANDO SEMPRE.
4. COAR, AJUSTAR OS TEMPEROS E RESERVAR.
5. FRITAR AS BATATAS NO ÓLEO E RESERVAR.
6. MONTAR O PRATO COLOCANDO AS BATATAS, SOBRE ELAS O COALHO CORTADO EM CUBOS MÉDIOS E SOBRE O COALHO O MOLHO.

PREPARAÇÃO: GRATINADO DE CARANGUEJO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MANTEIGA SEM SAL	KG	0,002
PAO DE FORMA	FATIAS	2
FARINHA DE TRIGO	KG	0,010
LEITE INTEGRAL	L	0,080
CARNE DE CARANGUEJO LIMPO	KG	0,060
CEBOLA PERA	KG	0,0015
SALSINHA CRESPA	MÇ	¼
SAL	KG	0,005
PIMENTA BRANCA	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. PASSAR MANTEIGA NAS FATIAS DE PÃO E FERRAR A FORMINHA.
2. LEVAR AO FORNO, PRÉ-AQUECIDO À 180°C, ATÉ DOURAR.
3. PREPARAR UM BECHAMEL ACRESCENTANDO A CEBOLA E O CARANGUEJO.
5. DESPEJAR O CREME SOBRE O FORMINHA E SALPICAR SALSINHA. SERVIR QUENTE.

PREPARAÇÃO: COOKIES DE MAPLE

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MANTEIGA	KG	0,03
AÇÚCAR MASCADO	KG	0,030
OVO	UN	1/3
MAPLE SURIP	L	0,0015
BAUNILHA	L	0,005
FARINHA DE TRIGO	KG	0,100
FERMENTO EM PÓ	KG	0,001
SAL	KG	0,001

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR A MASSA PELO MÉTODO CREMOSO E ADICIONAR O OVO, O SIROP E A BAUNILHA.
3. ADICIONAR MAIS FARINHA DE TRIGO SE FOR NECESSÁRIO PARA FAZER UMA MASSA CONSISTENTE PARA ENROLAR.
3. FAZER UM ROLO COM A MASSA E LEVAR PARA GELAR.
4. ESTENDER A MASSA COM UM ROLO E CORTAR.
5. COLOCAR OS BISCOITOS NUMA FORMA UNTADA E LEVAR PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 160°C ATÉ FIGAREM DOURADOS.

*** DIA 2**

PREPARAÇÃO: TORTA CANADENSE DE CARNE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MANTEIGA	KG	0,080
FARINHA DE TRIGO	KG	0,300
OVO	UN	1
ÁGUA GELADA	L	0,030
SAL	KG	0,001
MANTEIGA	KG	0,080
LOMBO DE PORCO	KG	0,200
CONTRA FILÉ	KG	0,200
LOMBO DE CORDEIRO	KG	0,200
MANTEIGA	KG	0,030
CEBOLA	KG	0,150
COGUMELO PARIS	KG	0,100
ALHO	UN	4
SALSA	MÇ	¼
VINHO BRANCO SECO	L	0,05
SAL	KG	0,003

PIMENTA DO REINO	KG	0,003
------------------	----	-------

MODO DE PREPARO

1. RESERVAR 50G DA FARINHA PARA ABRIR A MASSA. MISTURAR A FARINHA E O SAL E ADICIONAR A MANTEIGA,FAZENDO UMA FAROFA.
2. ADICIONAR UM OVO E A ÁGUA, AOS POUÇOS ATÉ OBTER UMA MASSA LISA.
3. DIVIDIR EM DUAS MASSAS EM DUAS PORÇÕES, GUARDAR NA GELADEIRA EMBALADA EM FILME E DEIXAR DESCANSAR POR 30 MINUTOS.
- 4.TEMPERAR AS CARNES COM SAL E PIMENTA DO REINO.
5. SALTEAR AS CARNES, CORTADAS EM CUBOS MÉDIOS, NA MANTEIGA E RESERVAR.
6. NA MESMA PANELA SUAR OS DENTES DE ALHO FINAMENTE PICADOS, A CEBOLA CORTADA EM CUBOS GRANDES,ADICIONAR OS COGUMELOS FATIADOS, AS CARNES E UM OVO COZIDO E PICADO GROSSEIRAMENTE.
7. DEGLACEAR COM O VINHO, AJUSTAR OS TEMPEROS E DEIXAR ESFRIAR.
8. ABRIR AS DUAS MASSAS.
9. FORRAR UMA FORMA DE FUNDO REMOVÍVEL COM UMA PARTE DA MASSA.
9. ACRESCENTAR O RECHEIO E COBRIR COM A OUTRA METADE DA MASSA.
10. PINCELAR COM O OVO E ASSAR A 160° C, ATÉ FICAR BEM DOURADA, ESPERAR ESFRIAR PARA CORTAR.

PREPARAÇÃO: SOPA DE QUEIJO

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,600
QUEIJO CHEDDAR	KG	0,100
QUEIJO EMENTAHL	KG	0,100
BATATA MONALISA	KG	0,150
CEBOLA	KG	0,100
ALHO	KG	0,003
FUNDO DE LEGUMES	L	0,600
SALSA	MÇ	¼
CEBOLINHA	MÇ	¼
PAO ITALIANO	KG	0,100
VINHO BRANCO SECO	L	0,150

MODO DE PREPARO

1. SALTEIE A CEBOLA E O ALHO NA MANTEIGE.
2. ADICIONE O VINHO REDUZA.
3. BRANQUEIE AS BATATAS E RESERVE.
4. ADICIONE O CREME DE LEITE A REDUÇÃO DO VINHO E O FUNDO . DEIXE REDUZIR
5. FAÇA CROUTONS COM O PAO E APRESENTE.

PREPARAÇÃO: CALDEIRADA

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ABROTEA	KG	0,250
PESCADA BRANCA	KG	0,250
ALHO	KG	0,002
SALSA	MÇ	1/8
ALHO PORÓ	MÇ	1/4
TOMILHO	MÇ	1/8
LOURO	UN	1
MANTEIGA	KG	0,100
LIMÃO SICILIANO	KG	0,400
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO ESCURA	KG	0,002

MODO DE PREPARO

1. COLOQUE OS PEIXES SOBRE UMA CAMA COM AS ERVAS E CUBRA COM ÁGUA QUENTE.
2. ACRESCENTE O TOMILHO , LOURO E O ALHO PORÓ. TEMPERE COM SAL E PIMENTA
3. COZINHE POR 40 MIN .
4. ANTES DE APRESENTAR MONTE NA MANTEIGA E COLOQUE OS LIMÕES FRESCOS CORTADOS EM 4 .

PREPARAÇÃO: TORTA DE MIRTILO

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES:

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MASSA		
FARINHA DE TRIGO	KG	0,300
MANTEIGA	KG	0,125
SAL	KG	0,001
RECHEIO		
MIRTILOS	KG	0,400
AÇÚCAR	KG	0,100
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,200
AÇÚCAR DE CONFEITEIRO	KG	0,002

MODO DE PREPARO

1. FAÇA A MASSA BRISÈ E DISPONHA SOBRE AS FORMAS .
2. ASSE POR 10 MIN
3. ADICIONE OS MIRTILOS FRESCOS E O AÇÚCAR A MASSA E TERMINE DE ASSAR
4. DEIXE ESFRIAR A TORTA E DEPOIS DE FRIA DECORE COM O CREME DE LEITE EMULSIONADO.

*** DIA 3**

PREPARAÇÃO: PERU

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 10

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
PERU	UN	1
SALSÃO	KG	0,100
CENOURA	KG	0,100
CEBOLA	KG	0,200
TOMILHO	MÇ	¼
ALECRIM	MÇ	¼
PIMENTA DO REINO ESCURA	KG	0,050
VINHO BRANCO	L	1
SAL	KG	0,100

MODO DE PREPARO

1. CORTAR OS VEGETAIS EM CUBOS MÉDIOS.
2. MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES, AJUSTAR OS TEMPEROS E COLOCAR O PERU PARA MARINAR EM GELADEIRA.

PREPARAÇÃO: RECHEIO DO PERU

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 10

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BROA DE MILHO	KG	0,500
LINGÜIÇA TOSCANA	KG	0,200
SALSÃO	KG	0,080
CEBOLA	KG	0,120
MAÇÃ	UN	2
SAL	KG	0,005
AÇÚCAR	KG	0,0020
PIMENTA DO REINO BRANCA	KG	0,002
MANJERONA FRESCA	MÇ	¼
TOMILHO	MÇ	¼
SÁLVA	MÇ	¼
LIMÃO SICILIANO	MÇ	1

MODO DE PREPARO

1. ESMIGALHAR A BROA, PICAR AS ERVAS GROSSEIRAMENTE, CORTAR O SALSÃO EM CUBOS PEQUENOS, A CEBOLA EM BRUNOISE A LINGÜIÇA COZIDA E A MAÇÃ EM CUBOS MÉDIOS.
2. MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E ACRESCENTAR O SUCO DO LIMÃO.
3. TEMPERAR O PERU COM SAL E PIMENTA E RECHEAR.
4. UNTAR COM A MANTEIGA E LEVAR PARA ASSAR, EM FORNO PRÉ-AQUECIDO
A 180°C, EM UMA ASSADEIRA
COM GRELHA.
5. REGAR COM O MOLHO QUE SE DESPRENDER DELE.

PREPARAÇÃO: SWEET YAMS

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 3

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BATATA DOCE	KG	0,3
MANTEIGA	KG	0,02
AÇÚCAR MASCAVO	KG	0,01
SAL	KG	0,001

MODO DE PREPARO

1. COZINHAR AS RODELAS DE BATATA, COM CASCA, NO VAPOR.
2. SALTEAR A BATATA NA MANTEIGA, COM AÇÚCAR E SAL.

PREPARAÇÃO: COULIS DE FRUTAS

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 3

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FRUTAS VERMELHAS	KG	0,300
AÇÚCAR	KG	0,150
HORTELÃ	MÇ	1/4

MODO DE PREPARO

1. MISTURAR AS FRUTAS COM O AÇÚCAR E COZINHAR POR 20 MINUTOS EM FOGO LENTO.

PREPARAÇÃO: PUMPIKING PIE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 3

OBS:

MASSA

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	KG	0,300
SAL	KG	0,003
MANTEIGA	KG	0,125
ÁGUA	L	0,050

RECHEIO

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MORANGA	KG	1
OVO	UN	1
AÇÚCAR MASCADO	KG	0,100
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,150
CANELA EMPÓ	KG	0,001
NOZ MOSCADA	KG	0,001
NOZ PECA	KG	0,100

CREME DE LEITE FRESCO	KG	0,250
AÇÚCAR	KG	0,020

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR A MASSA, MISTURANDO A FARINHA E O SAL E INCORPORANDO A MANTEIGA GELADA COM A PONTA DOS DEDOS ATÉ FORMAR UMA FAROFA.
2. TRABALHAR A MASSA ATÉ FICAR HOMOGÊNEA. ACRESCENTAR A ÁGUA E MISTURAR, FORMANDO UMA BOLA. (NÃO SOVE MUITO A MASSA).
3. DEIXAR DESCANSAR POR 30 MINUTOS.
4. ABRIR A MASSA, POLVILHANDO COM FARINHA A MESA, A MASSA E O ROLO.
5. PARA O RECHEIO, RETIRAR A CASCA E AS SEMENTES DA MORANGA E LEVAR PARA ASSAR ATÉ FICAR MACIA.
6. FAZER UM PURÊ COM A MORANGA.
7. MISTURAR COM OS OVOS, O AÇÚCAR REFINADO, NOZ MOSCADA E CANELA.
8. RECHEAR A MASSA E LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO POR 35MINUTOS À 200° C.
9. BATER O CREME DE LEITE COM O AÇÚCAR.
10. DECORAR COM NOZ PECÃ E SERVIR COM O CHANTILLY.

*** DIA 4.**

PREPARAÇÃO: CHILI COM CARNE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FEIJÃO CARIOQUINHA DEMOLHADO	KG	0,1
MÚSCULO BOVINO	KG	0,18
PATINHO MOÍDO	KG	0,18
CEBOLA PÊRA	KG	0,25
PIMENTÃO VERMELHO	KG	0,15
PIMENTÃO VERDE	KG	0,05
COMINHO EM PÓ	KG	0,05
ORÉGANO SECO	KG	0,003
CHILI EM PÓ	KG	0,003
FUNDO DE CARNE	L	0,2
TABASCO	L	0,002
ÓLEO DE MILHO	L	0,01
SAL REFINADO	KG	0,003
PIMENTA BRANCA MOÍDA	KG	0,002

CREME DE LEITE	L	0,150
SUCO DE LIMÃO TAHITI	KG	0,100
CHEDDAR EM BARRA	KG	0,1

MODO DE PREPARO

1. COZINHAR O FEIJÃO E RESERVAR.
2. TEMPERAR O MÚSCULO LIMPO, BATIDO NA PONTA DA FACA E SALTEAR NO ÓLEO.
3. QUANDO ESTIVER DOURADO, JUNTAR A CARNE MOÍDA E DOURAR TAMBÉM.
RESERVAR.
4. APROVEITAR O FUNDO DA PANELA, DOURAR 0,060KG DE CEBOLA E PIMENTÕES
CORTADOS EM BRUNOISE E O TOMATE,
CORTADO EM CUBOS PEQUENOS E AJUSTAR OS TEMPEROS.
5. ADICIONAR O FEIJÃO COZIDO E TEMPERAR COM AS ESPECIARIAS.
6. ACRESCENTAR O FUNDO DE CARNE, O TABASCO E COZINHAR ATÉ AS CARNES FICAREM MACIAS.
7. ESPALHAR O CHEDDAR RALADO GROSSO POR CIMA E GRATINAR LEVEMENTE.
8. SERVIR COM CREME AZEDO E A CEBOLA FATIADA.

PREPARAÇÃO: BUFFALO CHICKEN WINGS & BARBECUE SAUCE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ASA DE FRANGO	KG	0,4
MOLHO BUFFALO		
PIMENTA CAIENA	KG	0,003
ALHO PICADO	KG	0,003
MOLHO DE PIMENTA VERMELHA	L	0,05
SAL	KG	0,003
AZEITE DE OLIVA	L	0,03
MOLHO BARBECUE		
ÁGUA	L	0,18
KETCHUP	L	0,09
VINAGRE BRANCO	L	0,06
MOLHO INGLÊS	L	0,03
CHILLI POWDER	KG	0,003
PÁPRICA DOCE	KG	0,003
MOSTARDA EM PÓ	KG	0,003
SUCO DE LIMÃO SICILIANO	KG	0,100

CRAVO EM PÓ	KG	0,003
PIMENTA DO REINO BRANCA	KG	0,003
AÇÚCAR MASCADO	KG	0,01
ESSÊNCIA DE FUMAÇA LÍQUIDA	L	0,003
PAPEL ALUMÍNIO	UN	1/8

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR O MOLHO BUFFALO: MISTURAR A PIMENTA CAIENA, O ALHO PICADO,
O MOLHO DE PIMENTA VERMELHA,
O SAL E O AZEITE. RESERVAR
2. PREPARAR O MOLHO BARBECUE: NUMA PANELA JUNTAR A ÁGUA, O KETCHUP,
O VINAGRE, O MOLHO INGLÊS ,O CHILLI, A PÁPRICA, A MOSTARDA, AS PIMENTAS,
O AÇÚCAR MASCADO, O SUCO DE LIMÃO, O CRAVO, A CANELA E A ESSÊNCIA DE FUMAÇA.
3. LEVAR PARA COZINHAR POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.
RESERVAR
4. NUMA ASSADEIRA COLOCAR O PAPEL ALUMÍNIO E ARRUMAR AS ASINHAS.
5. LEVAR PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C.
6. QUANDO ESTIVEREM JÁ ASSADAS E BEM CROCANTES, DIVIDA-AS EM DUAS METADES.
7. AINDA COM O PAPEL ALUMÍNIO DESPEJE POR CIMA DE CADA PORÇÃO O MOLHO BUFFALO E NA OUTRA PORÇÃO O MOLHO BARBECUE;
8. LEVE PARA SALAMANDRA OU DE VOLTA AO FORNO ATÉ COBRIR BEM.
9. SIRVA QUENTE.

PREPARAÇÃO: JAMBALAYA - CRÉOLE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
PEITO DE FRANGO	KG	0,15
TOMILHO SECO	MÇ	1/4
PÁPRICA DOCE	KG	0,005
LINGÜIÇA DEFUMADA CALABRESA	KG	0,2
CEBOLA PÊRA	KG	0,05
TOMATE DÉBORA	KG	1
SALSÃO	KG	0,05
SAL REFINADO	KG	0,003
PIMENTA BRANCA MOÍDA	KG	0,002
FUNDO DE FRANGO	L	0,5
ALHO ROXO	KG	0,002
ARROZ AGULHINHA TIPO 1	KG	0,13
PIMENTÃO VERDE	KG	0,5

MODO DE PREPARO

1. CORTAR O PEITO DE FRANGO EM CUBOS E MARINAR COM A PIMENTA, O TOMILHO E A PÁPRICA.
2. COZINHAR O ARROZ EM FUNDO DE FRANGO COM SAL ATÉ FICAR AL DENTE.
RESERVAR.
3. CORTAR A LINGÜIÇA EM RODELAS E FRITAR.
4. ACRESCENTAR O FRANGO, A CEBOLA EM BRUNOISE, O ALHO ESMAGADO, O PIMENTÃO CORTADO EM CUBOS PEQUENOS E O TOMATE CONCASSÉ ESMAGADO.
5. COZINHAR ATÉ ESTAREM MACIOS.
6. CORRIGIR O SAL E PIMENTA, ACRESCENTAR O ARROZ E FINALIZAR A COCÇÃO.

PREPARAÇÃO: SHELLFISH- MASSA

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MEXILHÃO COM CASCA	KG	0,03
CAMARÃO 25/1	KG	0,03
VÔNGOLE FRESCO	KG	0,03
OSTRAS FRESCAS	UM	2
VIEIRA	KG	0,03
CEBOLA	KG	0,02
VINHO BRANCO SECO	L	0,01
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,08
SAL	KG	0,003
ALHO ROXO	KG	0,002
AZEITE EXTRAVIRGEM	L	0,03
CEBOLINHA	MÇ	1/4
SHIITAKE	KG	0,03
ABOBRINHA	KG	0,03
SALSA	MÇ	1/4
MACARRÃO PENNETTE	KG	0,1

QUEIJO PARMESÃO	KG	0,04
-----------------	----	------

MODO DE PREPARO

1. COZINHAR A MASSA AO DENTE ENVOLVER COM UM POUCO DE AZEITE E RESERVAR.
2. COZINHAR RAPIDAMENTE OS FRUTOS DO MAR NO VINHO BRANCO E RESERVÁ-LOS.
(RETIRE A CARNE DAS CONCHAS E RESERVE ALGUMAS PARA DECORAÇÃO)
3. COAR O LÍQUIDO E RESERVAR.
4. SALTEAR NO AZEITE O ALHO FINAMENTE PICADO E A CEBOLA CORTADA EM BRUNOISE, ACRESCENTAR O SHIITAKE CORTADO EM JULIENNE, A ABOBRINHA COM CASCA EM ALUMETTE E RAPIDAMENTE DEGLACEAR COM LÍQUIDO RESERVADO.
5. ACRESCENTAR OS FRUTOS DO MAR, A CEBOLINHA E A SALSA AO MOLHO.
6. MISTURAR A MASSA AO MOLHO PRONTO E SERVIR COM O QUEIJO RALADO.

*** DIA 5**

PREPARAÇÃO: FUNERAL PIE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CROSTA		
FARINHA DE TRIGO	KG	0,300
SAL	KG	0,007
AÇÚCAR	KG	0,015
MANTEIGA	KG	0,125
ÁGUA GELADA	L	0,05
RECHEIO		
UVAS PASSAS	KG	0,15
SUCO DE LARANJA	L	0,15
ÁGUA	L	0,1
ZEST DE LARANJA PÊRA	KG	0,003
AÇÚCAR	KG	0,02
AMIDO DE MILHO	KG	0,01
PIMENTA DA JAMAICA	KG	0,003
NOZ MOSCADA	KG	0,002

SUCO DE LIMÃO TAHITI	L	0,01
NOZES SEM CASCA	KG	0,05
SORVETE DE CREME	L	0,12

MODO DE PREPARO

1. FAZER A MASSA FAZENDO UMA FAROFA DOS SECOS COM A MANTEIGA.
2. ACRESCENTAR A ÁGUA AOS POUCOS, ATÉ OBTER UMA MASSA LISA E HOMOGÊNEA.
3. DEIXAR EM REFRIGERAÇÃO POR 20 MINUTOS.
4. EM UMA PANELA, JUNTAR O SUCO DE LARANJA, ÁGUA E AS ZESTS E COZINHAR EM FOGO BAIXO POR 8 MINUTOS.
5. ACRESCENTAR AS PASSAS, O AÇÚCAR E O AMIDO DE MILHO, DILUÍDO EM UM POUCO DE ÁGUA.
6. CONTINUAR COZINHANDO PARA ENGROSSAR A MISTURA.
7. ADICIONAR A PIMENTA DA JAMAICA, NOZ MOSCADA E AS NOZES.
8. COLOCAR METADE DA MASSA EM UMA FORMA DE FUNDO REMOVÍVEL.
9. ADICIONAR O RECHEIO.
10. COBRIR COM O RESTANTE DA MASSA.
11. LEVAR PARA ASSAR A 170° C POR CERCA DE 30 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.
12. SERVIR COM SORVETE.

PREPARAÇÃO: HAMBURGER

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
PICANHA	KG	0,4
SAL	KG	0,001
PIMENTA DO REINO EM PÓ	KG	0,001
TOMATE DÉBORA	KG	0,100
ALFACE AMERICANA	MÇ	1/8
CEBOLA	KG	0,100
QUEIJO CHEDDAR	KG	0,200
BATATA BARAKA	KG	0,200
MAIONESE	KG	0,015
PICLES	KG	0,015
KETCHUP	KG	0,015
GORDURA VEGETAL HIDROGENADA	L	0,5
MOSTARDA	KG	0,002
PÃO DE HAMBURGER	UN	2
ÓLEO PARA UNTAR	L	0,005

MODO DE PREPARO

1. RETIRAR O EXCESSO DE GORDURA E PICAR A CARNE NA PONTA DA FACA.
2. TEMPERAR COM UM POUCO DE SAL E PIMENTA DO REINO.
3. MISTURAR BEM A CARNE COM AS MÃOS E FORMAR 2 BOLAS DE APROXIMADAMENTE 150GR CADA. RESERVAR NA GELADEIRA.
4. PREPARAR OS ACOMPANHAMENTOS DO HAMBÚRGER: CORTAR O TOMATE,
O PICLES E A CEBOLA EM RODELAS, LAVAR A ALFACE E RESERVAR.
5. GRELHAR NUMA GRELHA UNTADA.
6. MONTAR OS SANDUÍCHES E SERVIR COM BATATA FRITA, CORTADA EM BASTONETES.

PREPARAÇÃO: SOPA CLARA DE VÔNGOLES

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
VÔNGOLES FRESCOS COM CASCA	KG	0,5
GORDURA DE PORCO	KG	0,03
PIMENTÃO VERMELHO	KG	0,025
TOMATE DÉBORA	KG	0,15
SALSÃO	KG	0,02
CEBOLA PÊRA	KG	0,02
CENOURA PÊRA	KG	0,02
BATATA MONALISA	KG	0,05
TOMILHO FRESCO	MÇ	1/4
FUNDO DE PEIXE	L	0,4
SAL	KG	0,003
PIMENTA BRANCA MOÍDA	KG	0,002
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,2

MODO DE PREPARO

1. LAVAR BEM OS VÔNGOLES E ABRIR NO VAPOR. RESERVAR OS VONGOLES E A ÁGUA COADA DO COZIMENTO.(RETIRE A CARNE DAS CONCHAS)
2. COLOCAR A GORDURA DE PORCO NA PANELA E SUAR OS VEGETAIS CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS.
3. ADICIONAR O TOMATE CONCASSÉ CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS, AS ERVAS E A BATATA CORTADA EM CUBOS MÉDIOS E O VÔNGOLE.
4. ACRESCENTAR O FUNDO E COZINHAR ATÉ OS LEGUMES ESTAREM MACIOS,
SEM SE DESMANCHAR.
5. ADICIONAR O CREME DE LEITE E COZINHAR POR MAIS 5 MINUTOS.
6. AJUSTAR OS TEMPEROS E SERVIR BEM QUENTE.

PREPARAÇÃO: CHICKEN POT PIE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
PEITO DE FRANGO COM PELE E OSSO	KG	0,500
CENOURA PÊRA	KG	0,05
SALSÃO	KG	0,03
COGUMELOS DE PARIS FRESCOS	KG	0,02
SALSA	MÇ	1/4
BATATA MONALISA	KG	0,05
ALHO PORRO	KG	0,03
MANTEIGA	KG	0,015
FARINHA DE TRIGO	KG	0,015
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,04
NOZ MOSCADA	KG	0,003
ERVILHA FRESCA	KG	0,02
CROSTA		
FARINHA DE TRIGO	KG	0,100
SAL	KG	0,003

MANTEIGA	KG	0,040
ÁGUA GELADA	L	0,005
OVO TIPO EXTRA	UN	1

MODO DE PREPARO

1. FAZER A MASSA DA CROSTA DA MANEIRA TRADICIONAL, (FARINHA, MANTEIGA, SAL E ÁGUA) E DESCANSAR 20 MINUTOS.
2. COLOCAR O PEITO INTEIRO EM UMA PANELA COM ÁGUA E SAL E COZINHAR ½ HORA.
3. TIRAR O PEITO DA PANELA, RETIRAR A PELE E A CARNE DO OSSO E CORTAR EM CUBOS MÉDIOS.
4. FAZER UM ROUX E PREPARAR UM VELOUTÉ COM 400ML DO FUNDO DE COCÇÃO.
5. COM O RESTO DA MANTEIGA, SALTEAR A CEBOLA, A CENOURA E O SALSÃO,
CORTADOS EM BRUNOISE, A BATATA E O ALHO PORRÓ CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS E OS COGUMELOS FATIADOS.
6. ADICIONAR A CARNE E OS VEGETAIS AO VELOUTÉ.
7. COZINHAR POR 10 MINUTOS.
8. FINALIZAR O VELOUTÉ COM CREME DE LEITE, NOZ MOSCADA E ERVILHAS.
9. COLOCAR O VELOUTÉ EM UM RAMEQUIM.
10. COLOCAR A MASSA POR CIMA DO VELOUTÉ.
11. PINCELAR COM OVO E ASSAR, EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 170°C, ATÉ A MASSA CORAR.
12. SERVIR QUENTE.

*** DIA 6**

PREPARAÇÃO: APPLE PIE

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
RECHEIO		
MAÇA VERDE	KG	0,4
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,1
AÇÚCAR CRISTAL	KG	0,05
FARINHA DE TRIGO	KG	0,01
CANELA EM PÓ	KG	0,001
SAL	KG	0,003
MANTEIGA INTEGRAL SEM SAL	KG	0,02
LIMÃO TAHITI	KG	0,05
MASSA		
FARINHA DE TRIGO	KG	0,3
MANTEIGA INTEGRAL SEM SAL	KG	0,125
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,015
ÁGUA GELADA	L	0,045
SAL	KG	0,003

SORVETE DE CREME	L	0,060
------------------	---	-------

MODO DE PREPARO

1. DESCASCAR AS MAÇÃS, RETIRAR O MIOLO, CORTAR EM FATIAS DE 1 CM DE ESPESSURA E REGAR COM O SUCO DE LIMÃO.
2. JUNTAR OS 70 GRAMAS DE AÇÚCAR, A FARINHA DE TRIGO , A CANELA EM PÓ, O SAL E MISTURAR. RESERVAR.
3. EM UM PROCESSADOR JUNTAR A FARINHA DE TRIGO, O AÇÚCAR E O SAL ATÉ QUE A MISTURA ATINJA UMA TEXTURA DE FARINHA DE MILHO GROSSA.
4. ACRESCENTAR AOS POUCOS A MANTEIGA GELADA ATÉ FORMAR PEQUENOS GRUMOS.
5. PASSAR A MASSA PARA UMA TIGELA E COM UMA ESPÁTULA IR AGREGANDO A ÁGUA AOS POUCOS ATÉ A MASSA FORMAR UMA BOLA.
6. ENROLAR NUM PAPEL FILME E DEIXAR DESCANSAR POR 30MIN.
7. DIVIDIR A MASSA EM DUAS PARTES.
8. COM UM ROLO ABRIR UMA PARTE COM 30MM DE ESPESSURA E FORRAR O FUNDO DE UMA FORMA COM ARO REMOVÍVEL DEIXANDO AS BORDAS DA MASSA.
9. ADICIONAR O RECHEIO, INCLUSIVE COM O SUCO QUE SE FORMOU, ESPALHAR PEDAÇOS DE MANTEIGA SOBRE AS MAÇÃS, E COBRIR COM A OUTRA PARTE DA MASSA.
10. FECHAR COM OS DEDOS OU COM UM GARFO.
11. FAZER UM CORTE NO CENTRO DA MASSA E POLVILHAR COM O RESTANTE

DE AÇÚCAR.

12. LEVAR PARA ASSAR EM FORNO A 180°C. ATÉ FICAR DOURADA.

13. SERVIR COM O SORVETE DE CREME.

PREPARAÇÃO: WALDORF SALAD

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MAÇÃS VERDES	UNIDADES	2
SALSÃO	GR	30
NOZES	GR	30
LIMÃO	ML	30
MAIONESE	GR	100
ALFACE AMERICANA	UNIDADE	1/2

MODO DE PREPARO

1. CORTAR TODOS OS INGREDIENTES EM BRUNOISE MÉDIO,
2. JUNTAR LIMÃO À MAIONESE,
3. LIGAR OS INGREDIENTES À MAIONESE TEMPERADA,
4. SERVIR SOBRE A ALFACE, GUARNECER COM NOZES EM METADES.

PREPARAÇÃO: CAROLINE PULLED PORK

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
COSTELA DE PORCO	GR	400
SUCO ABACAXI	ML	50
PIMENTA	GR	15
- MOLHO		
VINAGRE MAÇÃ	ML	50
MOSTARDA	GR	30
CEBOLA	GR	30
ALHO	GR	20
MEL	ML	100
LIMÃO	ML	100
PÁPRIKA PICANTE	GR	10
TABASCO	GR	15
PIMENTA CHILI	GR	10
FUMAÇA líquida	ML	15

MODO DE PREPARO

1. MARINAR A COSTELA EM SUCO DE ABACAXI, SAL E PIMENTA POR APROX. 1 HORA,
2. ASSAR A COSTELA COBERTA POR ALUMÍNIO À 180°C ATÉ AMACIAR (APROX. 40 MINUTOS)
3. COLOCAR TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO EM UMA PANELA E FERVER. COAR,
4. PINCELAR A COSTELA COM O MOLHO E LEVAR AO FORNO POR 10 MINUTOS DESCOBERTA, REPETIR A OPERAÇÃO MAIS 2 VEZES POR 5 MINUTOS.

PREPARAÇÃO: GUMBO

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
QUIABO (PEQUENOS E MACIOS)	GR	60
FRANGO	GR	80
OVOS	UNIDADES	5
CAMARÃO MÉDIO	GR	60
CAÇÃO	GR	50
LINGÜIÇA CALABRESA DEFUMADA	UNIDADE	1
SALSÃO	GR	30
CEBOLA	GR	200
ALHO	GR	20
EXTRATO DE TOMATE	GR	240
CALDO DE PEIXE	L	1
TABASCO	ML	25
FARINHA DE TRIGO	GR	50
MANTEIGA	GR	50
ARROZ	GR	30

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR UM ROUX ESCURO, ACRESCENTAR O EXTRATO DE TOMATE E O QUIABO CORTADO EM PEDAÇOS DE 2 A 3 CM.
RESERVAR,
2. SALTEAR O FRANGO CORTADO EM CUBOS JUNTO COM A CEBOLA, O ALHO E O CHOURIÇO,
3. ACRESCENTAR O CALDO DE PEIXE, SE NECESSÁRIO USAR ÁGUA,
4. COZINHAR POR 20 MINUTOS E FINALIZAR COM O PEIXE, O CAMARÃO E O ROUX,
5. SERVIR COM ARROZ BRANCO.

*** DIA 7**

PREPARAÇÃO: CÉSAR SALAD

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ALFACE AMERICANA	UNIDADE	1
OVOS	UNIDADES	4
ALHO	GR	30
LIMÃO	GR	100
AZEITE	ML	100
ANCHOVA	GR	40
PÃO DE FORMA	GR	80
PARMESÃO	GR	40
MANTEIGA	GR	30

MODO DE PREPARO

1. HIGIENIZAR A ALFACE E RASGÁ-LA,
2. PREPARA OS CROUTONS NA MANTEIGA E RESERVAR,
3. PREPARAR UMA VINAGRETE DE LIMÃO E LIGAR COM A GEMA DE OVO COZIDA E A ANCHOVA,
4. MONTAR, REGAR COM O MOLHO, LASCAS DE PARMESÃO E CROUTONS.

PREPARAÇÃO: ONION RINGS

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CEBOLA GRANDE	GR	250
FARINHA DE TRIGO	GR	300
LEITE	ML	400
SAL	GR	15
ÓLEO DE MILHO	ML	500

MODO DE PREPARO

- 1.CORTAR A CEBOLA EM RODELAS DE APROXIMADAMENTE 0,5 CM DE ESPESSURA.
- 2.DEIXAR AS RODELAS DE CEBOLA IMERSAS NO LEITE DURANTE 10 MINUTOS
- 3.ESCORRO-AS RODELAS DE CEBOLA E EMPANE-AS NA FARINHA DE TRIGO
- 4.FRITAR AS RODELAS DE CEBOLA EM ÓLEO QUENTE ATÉ FICAREM DOURADAS

PREPARAÇÃO: OSTRAS CHESAPEAKE BAY

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CAMARÕES MÉDIOS CINZA	KG	0,350
COGUMELO DE PARIS	KG	0,250
VINHO XEREZ	L	0,500
SAL	KG	0,003
PIMENTA DO REINO ESCURA	KG	0,002
OSTRAS FRESCAS	UN	8

MODO DE PREPARO

1. DESCASQUE E LIMPE OS CAMARÕES
2. COLOQUE OS CAMARÕES E OS COGUMELOS EM UMA PANELA.ACRESCENTE O VINHO , SAL E A PIMENTA.
3. REDUZA POR 30MIN .
4. ABRAS AS OSTRAS E RETIRE SUA ÁGUA.
5. COLOQUE AS OSTRAS EM UMA ASSADEIRA GRANDE E CUBRA CADA OSTRA COM O MOLHO DOS CAMARÕES E COLOQUE NO FORNO E DEIXA ASSAR POR 10 MIN A 200°C.

PREPARAÇÃO: BROWNIE

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	KG	0,150
SAL	KG	0,003
MANTEIGA	KG	0,220
CHOCOLATE MEIO AMARGO	KG	0,180
AÇÚCAR	KG	0,200
FAVA DE BAUNILHA	UN	1
OVOS	UN	4
NOZES SEM CASCA	KG	0,08

MODO DE PREPARO

1. EM UMA VASILHA FUNDA PENEIRE A FARINHA E O SAL
.RESERVE
2. PIQUE O CHOCOLATE EM PEQUENOS PEDAÇOS E COLOQUE
UMA PANELA PEQUENA JUNTO COM A MANTEIGA.LEVE AO
FOGO EM BANHO MARIA.
3. RETIRE DO FOGO E BATA VIGOROSAMENTE ATÉ O CHOCOLATE
E MANTEIGA FICAREM MISTURADOS.
4. JUNTE A METADE DO AÇÚCAR E DISSOLVA. ACRESCENTE A
BAUNILHA E MISTURE MAIS UMA VEZ.
5. COLOQUE OS OVOS E O RESTANTE DO AÇÚCAR NA
BATEDEIRA.SEPARE METADE DA MISTURA DE OVOS E AÇÚCAR
EM UMA VASILHA.JUNTE ESTA METADE COM A MISTURA DE
CHOCOLATE DELICADAMENTE ENCORPORE.
6. DOBRE A OUTRA METADE DO AÇÚCAR COM OS OVOS E
ENCORPORE A MISTURA A MASSA DE CHOCOLATE.JUNTE A
FARINHA PENEIRADA ATÉ OBTER UMA MASSA E ACRESCENTE
AS NOZES.
7. COLOQUE EM UMA ASSADEIRA UNTADA E LEVE AO FORNO EM
180°C POR 25MIN.

*** DIA 8**

PREPARAÇÃO: GUACAMOLE

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ABACATE MADUROS	UNIDADE	1
ALHO	GR	25
CEBOLA	GR	100
PIMENTAS MALAGUETAS	GR	10
COENTRO	GR	10
LIMÃO	GR	150
TOMATE MADURO	GR	150
SAL	GR	15

MODO DE PREPARO

1. DESCASCAR E AMASSAR O ABACATE COM UM GARFO,
2. CORTAR OS DEMAIS INGREDIENTES EM CUBOS, TIRAR AS SEMENTES DA PIMENTA E DO TOMATE,
3. JUNTAR AO ABACATE E ACERTAR O TEMPERO.

PREPARAÇÃO: SALSA PICO DE GALLO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CHILES SERRANOS	UNIDADE	4
TOMATE MADURO	GR	150
CEBOLA	GR	150
LIMÃO	GR	100
COENTRO	GR	20
SAL	GR	15
DORITOS NACHO	PCT	2

MODO DE PREPARO

1. CORTAR EM BRUNOISE MÉDIO TODOS OS INGREDIENTES,
2. MISTURAR TUDO E MACERAR POR 30 MINUTOS.

PREPARAÇÃO: SALSA ENDIABLADA

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CHILES PASILLA	UNIDADES	2
CEBOLA	GR	120
ALHO	GR	30
VINAGRE DE MAÇÃ	ML	100
MANJERONA SECA	GR	10
ORÉGANO SECO	GR	10
LOURO	UNIDADE	1
PIMENTA PRETA EM GRÃO	GR	10
CRAVOS	GR	10
AZEITE	ML	100
SAL	GR	20

MODO DE PREPARO

1. RETIRAR A SEMENTE DO CHILE E SALTEÁ-LO,
2. SALTEAR A CEBOLA E ALHO, ACRESCENTAR CHILES,VINAGRE, ERVAS E CRAVO,
3. FERVER POR 20 MINUTOS E PROCESSAR,
4. COAR E BATER NOVAMENTE COM ÓLEO, TEMPERAR.

PREPARAÇÃO: ÁGUA HORCHATA

CLASSIFICAÇÃO: BEBIDAS

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ARROZ	GR	200
CANELA EM PAU	GR	10
LEITE	ML	250
AÇÚCAR	GR	150
ÁGUA	ML	450

MODO DE PREPARO

1. COLOCAR O ARROZ DE MOLHO EM 450ML DE ÁGUA POR 2 HORAS
2. SECAR A CANELA,
3. PROCESSAR O ARROZ, O LEITE E A CANELA. COAR E DILUIR COM 4 XÍCARAS DE ÁGUA GELADA. ADOÇAR A GOSTO.

*** DIA 9**

PREPARAÇÃO: TORTILLAS

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	GR	100
ÁGUA	ML	500
SAL	GR	20
MANTEIGA	GR	25
FARINHA DE MILHO	GR	300

MODO DE PREPARO

1. EM UM PANELA ADICIONE A ÁGUA O SAL E A MANTEIGA , DEIXE ENTRAR EM EBULIÇÃO.
2. ADICIONE A FARINHA DE MILHO PENEIRADA,AOS POUÇOS SEMPRE MEXENDO.
3. QUANDO A MASSA DESGRUDAR DA PANELA , RETIRE DA MESMA , DEIXE ESFRIAR UM POUCO E ADICIONE A FARINHA DE TRIGO ATÉ QUE FIQUE HOMOGENIA.

PREPARAÇÃO: CHILES POBLANOS RECHEADOS

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CHILES POBLANOS	UNIDADES	3
VINAGRE VINHO BRANCO	ML	100
OVO	UNIDADES	6
FARINHA DE TRIGO	GR	100
ÓLEO	ML	500
ROMÃS	GR	30
SALSINHA	GR	15
SAL E PIMENTA	GR	10
MOLHO:		
NOZES	GR	100
LEITE	GR	350
CREME DE LEITE	ML	240
QUEIJO FETA	GR	150
AÇÚCAR	GR	30
RECHEIO:		
LOMBO DE PORCO	GR	500

CEBOLA	GR	100
ALHO	GR	30
SALSA	GR	15
MAÇÃS FUJI	UNIDADE	1
PÊRA	UNIDADE	1
PÊSSEGO	UNIDADE	1
BANANA	UNIDADE	1
UVA PASSA	GR	50
AMÊNDOA SEM PELE	GR	80

MODO DE PREPARO

1. TIRAR A PELE DAS NOZES E DEIXÁ-LAS DE MOLHO NO LEITE POR 1 H,
2. NO PROCESSADOR FAZER O MOLHO COM O CREME DE LEITE, O LEITE DE NOZES, O QUEIJO, AÇÚCAR E O SAL. MANTER REFRIGERADO,
3. COZINHAR A CARNE COM CEBOLA, ALHO, SALSA E SAL ATÉ FICAR MACIA, RESERVAR O CALDO E CORTÁ-LA FINAMENTE,
4. PARA O RECHEIO SALTEAR CEBOLA, ALHO, TOMATE, SALSA E A CARNE, EM SEGUIDA O RESTANTE DOS INGREDIENTES COM O CALDO RESERVADO,
5. TIRAR A PELE DOS CHILES E AS SEMENTES, DEIXÁ-LOS NA ÁGUA FRIA PARA TIRAR O ARDOR. ENXUGUE-OS E RECHEIE-OS,
6. BATER AS CLARAS EM NEVE E AGREGAR AS GEMAS UMA A UMA,
7. EMPANAR OS CHILES PASSANDO-OS NA FARINHA E DEPOIS NOS OVOS,
8. FRIGIR , SERVIR COM O MOLHO POR CIMA E DECORAR COM SEMENTE DE ROMÃ E FOLHAS INTEIRAS DE SALSA.

PREPARAÇÃO: CAMARÕES GRELHADOS COM ARROZ

CLASSIFICAÇÃO: PRETO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CAMARÕES ROSA	KG	0,3
PIMENTÕES VERDES	KG	0,3
CEBOLA	KG	0,150
ALHO	KG	0,003
TOMATE	KG	0,100
PIMENTA DEDO DE MOÇA	KG	0,003
LIMÃO	KG	0,200
SEMENTE DE ABÓBORA	KG	0,05
ÓLEO DE AMENDOIM	L	0,003
BANHA	KG	0,05
CALDO DE GALINHA	L	0,03
COENTRO FRESCO	MÇ	1/8
SAL	KG	0,003
ARROZ	KG	0,120

MODO DE PREPARO

1. DESCASQUE OS CAMARÕES E LAVE-OS;
2. RETIRE A PELE E A SEMENTE DOS PIMENTÕES;
3. CORTE AS CEBOLAS EM FATIAS FINAS E O ALHO EM BRUNOISE;
4. FAÇA O TOMATE CONCASSÈ
5. DESCASQUE AS SEMENTES DE ABÓBORA
6. EM UMA FRIGIDEIRA SEM GORDURA GRELHE EM FOGO MÉDIO ATÉ DOURAR
7. TIRE DO FOGO E RESERVE .
8. FAÇA O ARROZ PILAF
9. SALTEI A CEBOLA ,O ALHO E O TOMATE NA BANHA.ACRESCENTE OS PIMENTÕES E DEIXE COZINHAR EM FOGO MÉDIO.
- 10.ACRESCENTE A PIMENTA E AS SEMENTES DE ABÓBORAS.
- 11.REGUE COM O CALDO DE GALINHA E O SAL , DEIXE COZINHAR EM 10 MIN.
- 12.RETIRE A PIMENTA E REGUE COM O SUCO DE LIMÃO.
- 13.REFOGUE OS CAMARÕES EM OUTRA FRIGIDEIRA.
- 14.APRESENTE COM O ARROZ , MOLHO E O CAMARÃO.

PREPARAÇÃO: NATILLAS

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
LEITE INTREGAL	L	0,750
AÇÚCAR DEMERARA	KG	0,175
OVOS	UN	6
MANTEIGA	KG	0,03
SAL	KG	0,003
PAPEL ALUMÍNIO	UN	1/8

MODO DE PREPARO

1. SEPRE A CLARA DAS GEMAS .
2. EMULSIONE TODOS OS INGREDIENTES EXCETO AS CLARAS.
3. UNTE UMA FORMA DE SUFLÊ E DESPEJE A MISTURA.CUBRA COM PAPEL ALUMÍNIO.
4. COLOQUE AS FORMAS EM UMA ASSADEIRA FUNDA E ENCHA DE ÁGUA ATÉ A METADE DA ALTURA DA ASSADEIRA.
5. COZINHE POR 40MIN À 180°C
6. TIRE DO FORNO , DEIXE ESFRIAR E SIRVA.

*** DIA 10**

PREPARAÇÃO: TORTILHAS DE FARINHA DE TRIGO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	KG	0,500
BANHA DE PORCO	KG	0,085
SAL REFINADO	KG	0,010
ÁGUA QUENTE	LT	0,200

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR A MASSA PELO MÉTODO DIRETO E TRABALHAR A MASSA POR 8 MIN.
2. DEIXAR DESCANSAR POR 15 MINUTOS.
3. FORMAR BOLAS PEQUENAS E ABRIR COM UM ROLO.

PREPARAÇÃO: TAMALES VERDES DE POLLO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CHILI SERRANO	UNIDADE	1
TOMATE CEREJA VERDE	KG	0,090
DENTE DE ALHO	UNIDADE	1
CEBOLA PÊRA	KG	0,010
FUNDO DE FRANGO	LT	0,050
COENTRO	KG	0,010
ÓLEO DE MILHO	LT	0,010
PEITO DE FRANGO	KG	0,150
SAL	KG	0,003
PIMENTA	KG	0,003
PALHAS DE MILHO DEMOLHADAS	UNIDADES	1
FUBÁ GROSSO	KG	0,100
GORDURA DE PORCO DERRETIDA	LT	0,012

MODO DE PREPARO

1. TEMPERAR O PEITO DE FRANGO COM SAL E LEVAR PRA GRELHAR.
DEIXAR
ESFRIAR E DESFIAR.
2. COZINHAR OS CHILIS E OS TOMATES.
3. ESCORRER O LÍQUIDO E LEVAR AO LIQUIDIFICADOR COM ALHO E O FUNDO.
4. BATER ATÉ FICAR LISO, JUNTAR O COENTRO E PULSAR.
5. AQUECER O ÓLEO, JUNTAR A CEBOLA CORTADA EM BRUNOISE E SUAR.
ADICIONAR
O FRANGO, A MISTURA DE
TOMATE E O SAL E COZINHAR POR MAIS 5 MINUTOS.
6. COLOCAR O FUBÁ EM UMA VASILHA.
7. JUNTAR SAL, GORDURA DERRETIDA E AMASSAR, COLOCANDO ÁGUA
ATÉ FICAR
UMA MASSA LISA.
8. ESPALHAR A MASSA NA PALHA DE MILHO, COLOCAR UMA COLHER DO
PREPARADO
DE FRANGO, ENROLAR E AMARRAR.
9. COLOCAR 250 ML DE ÁGUA EM UMA PANELA PARA COCÇÃO NO VAPOR.
10. FORRAR O FUNDO DA CESTA COM PALHA DE MILHO.
11. ARRUMAR OS TAMALES EM UMA CAMADA E COZINHAR NO VAPOR ATÉ
QUE
OS TAMALES DESGRUDEM DA PALHA.

PREPARAÇÃO: MOLE POBLANO DE GUAJOLOTE - PERU COM MOLE POBLANO

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
COXA E SOBRECOXA PERU	UNIDADE	1
ÁGUA	LT	0,500
ALHO ROXO	DENTE	1
CEBOLA PÊRA	KG	0,030
SAL REFINADO	KG	0,003
PIMENTA BRANCA MOÍDA	KG	0,003
MOLHO		
ÓLEO	LT	0,080
CHILLI ANCHO	KG	0,002
CHILLI PASILLA	KG	0,002
CHILLI MULATO	KG	0,002
CHILLI CHIPOTLE	KG	0,002
TOMATES DÉBORA	KG	0,200
CEBOLA PÊRA	KG	0,050
ALHO	DENTE	1
AMÊNDOAS BRANQUEADAS SEM PELE	KG	0,025
AMENDOINS SEM CASCA	KG	0,025
CRAVO	UNIDADE	3

PIMENTA PRETA EM GRÃOS	UNIDADE	6
CANELA EM PAU PEQUENA	UNIDADE	1
ANIS ESTRELADO	UNIDADE	2
PASSAS PRETAS	KG	0,020
CHOCOLATE AMARGO	KG	0,100
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,005
GERGELIM	KG	0,010
CALDO DA COCÇÃO DO PERU	LT	0,300
SAL REFINADO	KG	0,002.
PIMENTA BRANCA MOÍDA	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. COLOCAR O PERU, ÁGUA, ALHO, CEBOLA E SAL EM UMA PANELA GRANDE, TAMPAR E FERVER LENTAMENTE ATÉ O PERU ESTEJA MACIO.
2. ESCORRER E RESERVAR O CALDO.
3. AQUECER 10 ML DE ÓLEO E ADICIONAR OS CHILES ANCHO, PASILLA E MULATO E SALTEAR POR 1-2 MINUTOS.
4. TRANSFERIR PARA UM BOWL, COBRIR COM ÁGUA QUENTE E DEIXAR POR 30 MINUTOS.
5. ESCORRER, BATER NO LIQUIDIFICADOR E RESERVAR.
6. TORRAR O CHILE CHIPOTLE E ASSAR OS TOMATES.
7. DESCASCAR OS TOMATES E BATER NO LIQUIDIFICADOR COM O CHIPOTLE. RESERVAR.
8. NO MESMO ÓLEO EM QUE FORAM SALTEADOS OS CHILES, SUAR A CEBOLA E O ALHO POR 2-3 MINUTOS E BATER NO LIQUIDIFICADOR, RESERVANDO O ÓLEO.
9. NO ÓLEO RESERVADO, SALTEAR AS AMÊNDOAS POR 5 MINUTOS.
10. ACRESCENTAR OS AMENDOINS, CRAVOS, PIMENTAS, CANELA E ANIS E SALTEAR POR MAIS 5 MINUTOS.
11. COLOCAR NO LIQUIDIFICADOR, ADICIONAR AS PASSAS E BATER.
12. AQUECER O RESTANTE DO ÓLEO E JUNTAR TODOS OS INGREDIENTES RESERVADOS, DEIXAR FERVER POR 5 MINUTOS, MEXENDO CONSTANTEMENTE.
13. ADICIONAR O CHOCOLATE EM LASCAS E O AÇÚCAR, MEXENDO SEMPRE.
14. QUANDO FERVER, ADICIONAR 300 ML DE FUNDO DE FRANGO.
15. COBRIR E COZINHAR EM FOGO BRANDO POR 20 MINUTOS.
16. ADICIONAR SAL E CORRIGIR OS TEMPEROS. SE ESTIVER MUITO GROSSO, ADICIONAR MAIS FUNDO.
17. ADICIONAR OS PEDAÇOS DE PERU, TAMPAR E COZINHAR EM FOGO MÉDIO POR 10 MINUTOS.
18. TOSTAR AS SEMENTES DO GERGELIM, EM FOGO MÉDIO, ATÉ DOURAR.
19. SERVIR O PERU QUENTE SALPICADO COM SEMENTES DE GERGELIM.

PREPARAÇÃO: PICO DE GALLO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
TOMATE MADURO	KG	0,200
ALHO	DENTES	2
CEBOLA	KG	0,050
CHILLI JALAPEÑO (SEM TALO E SEM AS SEMENTES)	UNIDADE	1
COENTRO FRESCO	MÇ	1/8
SAL REFINADO	KG	0,003
SUCO DE LIMÃO	LT	0,015

MODO DE PREPARO

- 1.CORTAR OS TOMATES EM CUBOS PEQUENOS.
- 2.ADICIONAR A CEBOLA EM CUBOS MÉDIOS, O ALHO PICADO, AS FOLHAS DE COENTRO FRESCO PICADOS E APIMENTA JALAPEÑO PICADA.
3. ADICIONAR A MISTURA O SUCO DE LIMÃO E O SAL. DEIXAR MACERAR POR 30MIN.
4. SERVIR COM OS TACOS.

PREPARAÇÃO: QUESADILLAS

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
TORTILHAS DE FARINHA DE TRIGO	UNIDADE	4
QUEIJO MANCHEGO	KG	0,15
HORTELÃ FRESCA	MÇ	1/8
MANJERICÃO MIÚDO FRESCO	MÇ	1/8

MODO DE PREPARO

1. PICAR AS ERVAS E RESERVAR.
2. RALAR O QUEIJO E ESPALHAR SOBRE A TORTILHA, POLVILHANDO COM AS ERVAS.
3. DOBRAR A MASSA E ASSAR OU FRITAR.

*Dia 11

PREPARAÇÃO: FLAN DE CHOCOLATE COM CANELA

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,060
CANELA EM PÓ	KG	0,004
CHOCOLATE EM BARRA MEIO AMARGO	KG	0,075
CREME DE LEITE FRESCO	LT	0,150
OVOS BATIDOS LEVEMENTE	UNIDADES	3
LEITE INTEGRAL	LT	0,060
SUCO DE LIMÃO	LT	0,015

MODO DE PREPARO

1. FAZER UMA CALDA COM O AÇÚCAR E A CANELA EM UMA FORMA DE FURO NO MEIO.
2. NUM BOWL ADICIONAR O CREME DE LEITE E O CHOCOLATE PICADO E LEVAR PARA DERRETER EM BANHO- MARIA.
3. DEIXAR ESFRIAR.
4. A ESTA MISTURA ADICIONAR OS OVOS BATIDOS E O LEITE E COLOCAR NA FORMA CARAMELIZADA.
5. LEVE PARA ASSAR A 180°C EM BANHO-MARIA ATÉ QUE ESTEJA FIRME.

PREPARAÇÃO: TAQUITOS DE PUERCO - TAQUITOS COM PORCO

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
LOMBO DE PORCO	KG	0,100
PIMENTA PRETA EM GRÃOS	KG	0,003
ALHO FINAMENTE PICADO	DENTE	1
SAL REFINADO	KG	0,003
ÁGUA	L	0,150
COENTRO FINAMENTE PICADO	MÇ	1/8
CEBOLA PICADA	KG	0,030
TORTILLAS DE MILHO	UNIDADES	4
GORDURA HIDROGENADA PARA FRITAR	KG	0,500
PARA GUACAMOLE:		
AVOCADO AMASSADO	UNIDADE	1
ALHO AMASSADO	DENTE	1
CEBOLA ROXA EM BRUNOISE	UNIDADE	½
TOMATE CONCASSÉ EM CUBOS PEQUENOS	UNIDADE	½
COENTRO FINAMENTE PICADO	KG	0,010
SALSINHA FINAMENTE PICADA	MÇ	1/8

SAL REFINADO	KG	0,003
SUCO DE LIMÃO TAHITI	UNIDADE	1
CHILLI SERRANO FRESCO	UNIDADE	1
TABASCO VERDE	L	0,002

MODO DE PREPARO

1. PARA A GUACAMOLE, MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES, CORRIGIR O SAL E RESFRIAR.
2. COLOCAR O PORCO, PIMENTA, ALHO E SAL EM UMA PANELA, ADICIONAR A ÁGUA E COZINHAR EM FOGO LENTO.
3. DEIXAR ESFRIAR E DESFIAR A CARNE.
4. MISTURAR O COENTRO COM A CEBOLA E TEMPERAR COM UM POUCO DE SAL.
5. ADICIONAR A CARNE E MISTURAR BEM.
6. COLOCAR 1 COLHER DE SOPA BEM CHEIA DESTA MISTURA SOBRE CADA TORTILLA, ENROLAR E PRENDER COM PALITOS.
7. FRITAR POR IMERSÃO ATÉ DOURAR.
8. RETIRAR OS PALITOS E SERVIR ACOMPANHADO DE GUACAMOLE.

PREPARAÇÃO: AGUACATE COM CAMARÕES

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CAMARÕES FRESCOS 25	KG	0,250
AZEITE COMUM	LT	0,030
CEBOLA PÊRA	KG	0,050
CREME DE LEITE FRESCO	LT	0,050
LIMÃO TAHITI	UNIDADE	1/2
PIMENTA DEDO DE MOÇA	UNIDADE	1/2
COENTRO FRESCO	MÇ	1/8
SAL REFINADO	KG	0,003
ABACATE	UNIDADE	1

MODO DE PREPARO

1. TEMPERAR E SELAR O CAMARÃO NO AZEITE.
3. ADICIONAR SUCO DE LIMÃO E PIMENTA DEDO DE MOÇA CORTADA EM BRUNOISE.
4. CORTAR O ABACATE AO MEIO, RETIRAR A POLPA.
5. BATER A POLPA NO LIQUIDIFICADOR COM O CREME DE LEITE E A CEBOLA PICADA GROSSEIRAMENTE.
6. COLOCAR O PURÊ NUM BOWL E ADICIONAR UM POUCO DE SUCO DE LIMÃO E AJUSTAR O SAL.

7. COLOCAR O PURÊ NAS TAÇAS, POR CIMA COLOCAR O RECHEIO DE CAMARÕES

E ENFEITAR COM COENTRO.

*** DIA 12**

PREPARAÇÃO: HUEVOS RANCHEROS – OVOS À MODA DOS RANCHEROS

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
TORTILHAS DE MILHO PEQUENAS	UNIDADES	2
OVOS EXTRA	UNIDADES	2
BANHA DE PORCO PRA FRITAR	KG	0,3
SALSA RANCHERA	KG	0,08

MODO DE PREPARO

1. FRITAR AS TORTILHAS E OS OVOS.
2. COLOCAR AO OVOS SOBRE AS TORTILHAS.
3. FINALIZAR COM SALSA RANCHERA.

PREPARAÇÃO: SALSA RANCHERA

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
AZEITE VIRGEM	L	0,020
ALHO FINAMENTE PICADO	DENTE	1
CEBOLA EM BRUNOISE	KG	0,050
TOMATE CONCASSÉ EM CUBOS PEQUENOS	KG	0,08
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,003
PIMENTAS JALAPEÑO PICADAS	UNIDADES	2
VINAGRE DE VINHO	L	0,002
SAL REFINADO	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. FRITAR O ALHO, A CEBOLA E OS TOMATES NO AZEITE ATÉ FORMAREM UM PURÊ ESPESSO.
2. TEMPERAR E ADICIONAR O AÇÚCAR, A PIMENTA E O VINAGRE E AJUSTAR O SAL.
3. MISTURAR TUDO E SERVIR SOBRE AS CLARAS DOS OVOS.

PREPARAÇÃO: FRIJOLES REFRITOS

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FEIJÃO MULATINHO	KG	0,100
SAL REFINADO	KG	0,003
CEBOLA PÊRA	KG	0,050
ÓLEO MILHO PARA FRITAR	L	0,5
COMINHO EM PÓ	KG	0,002
FUNDO DE AVE	L	0,400
QUEIJO MINAS FRESCO	KG	0,030
TORTILHA DE MILHO	UNIDADES	3
ÓLEO PARA FRITAR	L	0,5

MODO DE PREPARO

1. COZINHAR O FEIJÃO NO FUNDO, EM PAINEL DE PRESSÃO. COAR E RESERVAR.
2. CORTAR AS TORTILHAS EM TRIÂNGULOS PEQUENOS E FRITAR EM ÓLEO QUENTE.
ESCORRER EM PAPEL ABSORVENTE E RESERVAR.
3. SUAR A CEBOLA CORTADA EM BRUNOISE EM 0,030 LT , ACRESCENTAR O FEIJÃO E FRITAR BEM.
4. AMASSAR OS FEIJÕES E TEMPERAR COM COMINHO E O SAL.
5. MOLDAR SEGUNDO AS INSTRUÇÕES DO CHEFE, RALAR O QUEIJO FRESCO SOBRE A PREPARAÇÃO E SERVIR COM AS TORTILHAS.

PREPARAÇÃO: PAN DE MUERTO (PÃO DOS DIAS DOS MORTOS)

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FERMENTO BIOLÓGICO SECO	KG	0,005
ÁGUA MORNA	L	0,030
FARINHA DE TRIGO	KG	0,400
OVOS TIPO EXTRA	UNIDADES	3
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,065
SEMENTE DE ERVA DOCE	KG	0,001
NOZ MOSCADA MOÍDA	KG	0,003
MANTEIGA INTEGRAL S/ SAL DERRETIDA	KG	0,065
ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA	L	0,001
OVO TIPO EXTRA PARA PINCELAR	UNIDADE	1
AÇÚCAR CRISTAL	KG	0,03
SAL	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. FAZER UMA ESPONJA COM 30 G DE FARINHA DE TRIGO E O FERMENTO DISSOLVIDO EM ÁGUA MORNA.
2. DEIXAR DESCANSAR ATÉ DOBRAR DE VOLUME.
3. COLOCAR O RESTANTE DA FARINHA NUM BOWL E PREPARAR A MASSA PELO MÉTODO DIRETO, UTILIZANDO TODOS OS DEMAIS INGREDIENTES.
4. BATER TUDO E DEPOIS JUNTAR A MISTURA DE FERMENTO.
5. TRABALHAR A MASSA ATÉ SOLTAR DAS MÃOS.
6. COLOCAR A MASSA NUMA SUPERFÍCIE UNTADA E COBRIR ATÉ DOBRAR DE VOLUME.
7. AQUECER O FORNO A 230°C.
8. MOLDAR UMA PARTE DA MASSA FAZENDO OSSOS OU LÁGRIMAS PARA ENFEITAR O PÃO.
9. AO RESTANTE DA MASSA DÊ A FORMA DE UM PÃO REDONDO, PINCELAR COM O OVO INTEIRO E COLAR OS ENFEITES EM CÍRCULOS .
10. PINCELAR NOVAMENTE COM O OVO.
11. LEVAR AO FORNO QUENTE POR 10MIN E EM SEGUIDA, ABAIXAR A TEMPERATURA PARA 180°C.
12. DEPOIS DE ASSADO POLVILHAR COM AÇÚCAR.

*** DIA 13**

PREPARAÇÃO: MOROS Y CRISTIANOS (CUBA)

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FEIJÃO PRETO DEMOLHADO	KG	0,100
ARROZ TIPO 1	KG	0,100
COSTELINHA DE PORCO	KG	0,100
BACON EM CUBOS MÉDIOS	KG	0,050
CEBOLA PÉROLA	UNIDADE	1
ALHO ROXO	DENTE	1
PIMENTÃO VERDE EM TIRAS FINAS	UNIDADE	½
POLPA DE TOMATE	KG	0,05
AZEITE VIRGEM	L	0,020
LOURO	FOLHA	1
TOMILHO FRESCO	MÇ	1/8
ORÉGANO SECO	MÇ	1/8
SAL REFINADO	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. COZINHAR O FEIJÃO COM ÁGUA ATÉ FICAR AL DENTE. ESCORRER E RESERVAR A ÁGUA.
2. DOURAR O BACON E A COSTELINHA E RESERVAR.
3. NA MESMA PANELA, ADICIONAR O AZEITE, A CEBOLA, O ALHO, O PIMENTÃO,
A POLPA DE TOMATE E SUAR.
4. ACRESCENTAR O FEIJÃO, 300 ML DA ÁGUA DO FEIJÃO, O LOURO, O TOMILHO,
O ORÉGANO E O SAL.
5. QUANDO COMEÇAR A FERVER, ADICIONAR A COSTELINHA E O BACON E COZINHAR POR 15 MINUTOS.
6. ADICIONAR O ARROZ LAVADO E COZINHAR ATÉ ESTAR MACIO.

PREPARAÇÃO: ROPA VIEJA

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
LAGARTO	KG	0,150
ALHO ROXO	DENTE	1/2
VINAGRE DE VINHO BRANCO	L	0,030
LOURO	FOLHA	1/2
ÁGUA	L	0,350
PIMENTÃO VERMELHO	UNIDADE	½
AZEITE COMUM	L	0,010
CEBOLA EM RODELAS FINAS	UNIDADE	½
ORÉGANO SECO	KG	0,001
SALSINHA FINAMENTE PICADA	MÇ	1/8
SAL REFINADO	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. COLOCAR O LAGARTO PARA COZINHAR COM ALHO, VINAGRE, ÁGUA, LOURO E SAL, ATÉ FICAR MACIO.
2. DEIXAR A CARNE ESFRIAR E DESFIÁ-LA.
3. QUEIMAR A PELE DO PIMENTÃO NA BOCA DO FOGÃO E RETIRÁ-LA
4. CORTAR O PIMENTÃO EM JULIENNE.
5. AQUECER O AZEITE E SUAR A CEBOLA, A CARNE E O PIMENTÃO COM O ORÉGANO E O SAL.
6. FINALIZAR COM SALSINHA PICADA.

PREPARAÇÃO: YUCA CON MOJO

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MANDIOCA	KG	0,250
ALHO FINAMENTE PICADO	UNIDADE	1/2
SUCO DE LARANJA DA TERRA	L	0,020
AZEITE COMUM	L	0,060
SAL REFINADO	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. COZINHAR OS BASTÕES DE MANDIOCA.
2. PREPARAR O MOLHO MISTURANDO O SUCO DE LARANJA, O ALHO E O SAL.
3. AQUECER O AZEITE E ADICIONAR AO MOLHO.
4. DESPEJAR SOBRE A MANDIOCA QUENTE.

PREPARAÇÃO: AJIACO (GRAN SOPA DE CUBA)

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CARNE SECA DEMOLHADA	KG	0,025
SOBRECOXA DE FRANGO	UNIDADE	1
PATINHO	KG	0,050
LOMBO DE PORCO	KG	0,050
COSTELA DE PORCO	KG	0,050
FUNDO DE CARNE	L	1
BANHA DE PORCO	KG	0,010
CEBOLA PÊRA	KG	0,100
ALHO ROXO	UNIDADE	1/2
PIMENTÃO VERDE	UNIDADE	1/2
TOMATE CONCASSÉ	UNIDADE	1
ESPIGA DE MILHO VERDE	UNIDADE	2
ABÓBORA JAPONESA	KG	0,025
BANANA DA TERRA MADURA	UNIDADE	1/2
MANDIOCA DESCASCADA	KG	0,025
BATATA MONALISA	KG	0,025
INHAME COMUM	KG	0,025
LEITE INTEGRAL	L	0,015
BANHA DE PORCO	KG	0,008
SAL REFINADO	KG	0,003

PÃOZINHO	UNIDADE	1/2
----------	---------	-----

MODO DE PREPARO

1. AQUECER A BANHA E SUAR O ALHO ESMAGADO, A CEBOLA CORTADA EM CUBOS MÉDIOS, AS CARNES CORTADAS EM CUBOS GRANDES E OS TOMATES COCASSÉ CORTADO EM CUBOS MÉDIOS.
2. ADICIONAR PARTE DO FUNDO DE CARNE E LEVAR PARA COZINHAR.
3. ESCUMAR A SOPA QUANDO NECESSÁRIO.
4. ADICIONAR UMA ESPIGA DE MILHO CORTADA EM RODELAS, OS TUBÉRCULOS E OS LEGUMES, CORTADOS EM CUBOS GRANDES, POR TEMPO DE COCÇÃO.
5. SEPARADAMENTE RALAR UMA ESPIGA DE MILHO, ADICIONAR O FUBÁ, O LEITE, A BANHA DE PORCO E O SAL FORMANDO PEQUENAS BOLAS.
6. ADICIONAR AS BOLAS DE MILHO DELICADAMENTE EM CIMA DA SOPA PARA QUE ESTAS COZINHEM FINALIZANDO A COCÇÃO. AJUSTAR O SAL.
7. SERVIR COM O PÃOZINHO.

*** DIA 14**

PREPARAÇÃO: EMPANADILLAS JAMAICANAS

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	KG	0,250
CÚRCUMA	KG	0,003
SAL REFINADO	KG	0,001
MANTEIGA SEM SAL AMOLECIDA	KG	0,060
ÁGUA FRIA	--	AJUSTAR
GEMA PARA PINCELAR	UNIDADE	1/2
ALHO ROXO	DENTE	1
AZEITE DE OLIVA	L	0,035
CARDAMOMO MOÍDO	KG	0,001
CEBOLA PÊRA	KG	0,050
CEBOLINHA FRESCA	MAÇO	1/8
COENTRO FRESCO	MAÇO	1/8
COMINHO EM PÓ	KG.	0,001
CÚRCUMA	KG.	0,002
FUNDO DE CARNE	L	0,060
GENGIBRE FRESCO	KG.	0,002
PATINHO MOÍDO	KG	0,200
PIMENTA DA JAMAICA MOÍDA	KG.	0,002
PIMENTA DEDO DE MOÇA	UNIDADE	1
RUM CARTA ORO	L	0,015
TOMATE	UNIDADE	1

TOMILHO FRESCO	MAÇO	1/8
----------------	------	-----

MODO DE PREPARO

1. MISTURAR A FARINHA DE TRIGO, A CÚRCUMA E O SAL.
2. ACRESCENTAR A MANTEIGA MISTURANDO COM OS DEDOS ATÉ FORMAR UMA FAROFA.
3. AGREGAR ÁGUA SUFICIENTE PARA FORMAR UMA MASSA MALEÁVEL.
4. ENVOLVER A MASSA COM PAPEL FILME E REFRIGERAR POR 1 HORA.
5. EM UMA SAUTEUSE AQUECER O AZEITE, JUNTAR O ALHO ESMAGADO, A CEBOLA EM BRUNOISE, A CARNE MOÍDA, O GENGIBRE RALADO, A PIMENTA SEM SEMENTES E CORTADA EM BRUNOISE E AS ESPECIARIAS.
6. ADICIONAR O FUNDO AOS POUÇOS ATÉ QUE O RECHEIO ESTEJA COZIDO.
7. ADICIONAR O RUM ANTES DE RETIRAR DO FOGO E RESFRIAR.
8. PRÉ-AQUECER O FORNO A 200°C.
9. ABRIR A MASSA EM DISCOS DE 18CM DE DIÂMETRO.
10. COLOCAR O RECHEIO E FECHAR COM UM PASTEL, PINCELAR COM GEMA E COLOCAR NUMA ASSADEIRA UNTADA E ENFARINHADA.
11. LEVAR PARA ASSAR ATÉ QUE ESTEJAM DOURADAS.

PREPARAÇÃO: BARBECUE JERK CHICKEN (JAMAICA, BARBADOS E COSTA RICA)

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
SOBRECOXA DE FRANGO	UNIDADE	1
ÓLEO PARA PINCELAR	L	0,100
JERK SEASONING (MARINADA)		
PIMENTA JAMAICA EM PÓ	KG.	0,002
CANELA EM PÓ	KG.	0,001
TOMILHO SECO	KG.	0,002
NOZ MOSCADA MOÍDA	KG.	0,001
AÇÚCAR DEMERARA	KG.	0,002
ALHO FINAMENTE PICADO	DENTE	1
CEBOLA EM BRUNOISE	KG	0,015
VINAGRE DE VINHO BRANCO	L	0,010
ÓLEO VEGETAL	L	0,015
PIMENTA DO REINO BRANCA MOÍDA	KG	0,001
PIMENTA DEDO DE MOÇA PICADA	UNIDADE	1/2
SAL REFINADO	KG.	0,002

MODO DE PREPARO

1. MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES DA MARINADA E AMASSAR COM UM GARFO.
2. FAZER CORTES NAS SOBRECOXAS DO FRANGO E PASSÁ-LAS NA PASTA.
3. DEIXAR MARINAR POR 30 MIN.
4. AQUECER O FORNO A 200°C, COLOCAR A SOBRECOXA E ASSAR POR 10 MINUTOS.
5. DIMINUIR A TEMPERATURA PARA 180°C E CONTINUAR ASSANDO ATÉ FICAREM DOURADAS E CROCANTES.

PREPARAÇÃO: PELAU - ARROZ CREOLE DA ILHA DE TRINIDAD

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FEIJÃO FRADINHO	KG	0,025
FUNDO CLARO DE FRANGO	L	0,250
AZEITE	L	0,010
AÇÚCAR MASCAVO	KG	0,005
MANTEIGA INTEGRAL	KG	0,025
CENOURA PÊRA	KG	0,030
ARROZ TIPO AGULHINHA	KG	0,050
FUNDO CLARO DE FRANGO	L	0,150
LEITE DE COCO	L	0,080
SAL REFINADO	KG	0,001
UVA PASSA	KG	0,005
MARINADA DO PORCO		
PALETA DE PORCO	KG	0,150
CEBOLA PÊRA	KG	0,080
ALHO ROXO	DENTE	1/2
COENTRO FRESCO	MAÇO	1/4
MOLHO INGLÊS	L	0,015
PIMENTA MALAGUETA	UNIDADE	1/4

MODO DE PREPARO

1. MISTURAR A CEBOLA E A PIMENTA CORTADAS EM BRUNOISE, O ALHO FINAMENTE PICADO, O COENTRO PICADO, MISTURAR AO PORCO CORTADO EM CUBOS GRANDES E DEIXAR MARINANDO POR ½ HORA.
2. COZINHAR O FEIJÃO FRADINHO NO FUNDO CLARO, ESCORRER E RESERVAR.
3. AQUECER O AZEITE E A MANTEIGA, ACRESCENTAR O AÇÚCAR ATÉ AMOLECER.
4. JUNTAR A PALETA DE PORCO E DOURAR.
5. JUNTAR A MARINADA, AS CENOURAS CORTADA EM CUBOS PEQUENOS, O FEIJÃO E MISTURAR BEM.
6. ADICIONAR O ARROZ E QUANDO ESTE ESTIVER QUASE COZIDO, ACRESCENTAR AS PASSAS E O LEITE DE CÔCO.

PREPARAÇÃO: BANANA ASSADA COM COULIS DE GOIABA

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BANANAS DA TERRA	UNIDADE	1
AÇÚCAR CRISTAL DOURADO	KG	0,005
PIMENTA DA JAMAICA MOÍDA	KG.	0,001
MANTEIGA INTEGRAL SEM SAL	KG	0,010
POLPA DE GOIABA	L	0,300
AÇÚCAR REFINADO	KG.	0,050
SUCO DE LIMÃO TAHITI	L	0,005
RUM	L	0,030
CANELA EM PÓ	KG.	0,001
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,100

MODO DE PREPARO

1. COLOCAR AS BANANAS, CORTADAS NA LONGITUDINAL, EM UMA ASSADEIRA E PULVERIZAR COM AÇÚCAR CRISTAL E A PIMENTA.
2. ESPALHAR OS CUBOS DE MANTEIGA POR CIMA E LEVAR AO FORNO PRA ASSAR.
3. EM UMA PANELA, MISTURAR A POLPA DE GOIABA, O AÇÚCAR, SUCO DE LIMÃO E O RUM.
4. LEVAR AO FOGO BAIXO E DEIXAR A CALDA REDUZIR.
5. DESPEJAR A CALDA SOBRE AS BANANAS E RETORNAR AO FORNO POR MAIS 5 MINUTOS.
6. SERVIR COM CHANTILLY MISTURADO COM CANELA.

*** DIA 15**

PREPARAÇÃO: BERINJELA CRIOLA

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
BERINJELA	KG	0,250
CEBOLA PÉRA	KG	0,050
ALHO ROXO	DENTE	1
TOMATE DÉBORA	UNIDADE	1
PIMENTÃO VERDE	KG	0,050
PIMENTA DEDO DE MOÇA	UNIDADE	½
SALSÃO	KG	0,050
SALSINHA	MÇ	1/8
AZEITE COMUM	LT	0,005
EXTRATO DE TOMATE	KG	0,010
ORÉGANO FRESCO	MÇ	1/8
TOMILHO FRESCO	MÇ	1/8
SAL REFINADO	KG	0,003
PIMENTA DO REINO MOÍDA	KG	0,003
RUM	LT	0,005

QUEIJO CHEDDAR	KG	0,010
QUEIJO PARMESÃO	KG	0,010

MODO DE PREPARO

1. POLVILHAR A BERINJELA CORTADA EM CUBOS MÉDIOS COM O SAL E DESCANSAR POR 15 MINUTOS.
2. LAVAR BEM, SECAR E EM SEGUIDA SALTEAR EM AZEITE E COLOCAR EM UMA ASSADEIRA.
3. SUAR A CEBOLA CORTADA EM BRUNOISE, O ALHO FINAMENTE PICADO, O TOMATE CONCASSÉ, O PIMENTÃO E O SALSÃO CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS E ADICIONAR O RESTANTE DOS INGREDIENTES, MENOS O RUM.
4. COZINHAR ATÉ AMACIAR OS VEGETAIS.
 4. ACRESCENTAR O RUM E DESPEJAR A MISTURA POR CIMA DA BERINJELA,
 5. POLVILHAR COM OS QUEIJOS E LEVAR AO FORNO POR 15 MINUTOS A 180°C.

PREPARAÇÃO: RED SNAPPER COM SALSA DE MANGA E PAPAIA

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MANGA HAIDEN	KG	0,075
PAPAIA	KG	0,075
PEPINO JAPONÊS	KG	0,050
TOMATE DÉBORA	KG	0,075
CEBOLINHA	MAÇO	1/4
LIMÃO TAHITI - SUCO	UNIDADE	1/2
ALHO ROXO	DENTE	1/2
GENGIBRE FRESCO	KG	0,005
COMINHO EM PÓ	KG	0,001
COENTRO FRESCO	KG	0,030
CIBOULETE FRESCA	RAMO	3
SAL REFINADO	KG	0,001
PIMENTA PRETA MOÍDA	KG.	0,001
PARA O PEIXE:		

PARGO INTEIRO - +/- 400G	UNIDADE	1/2
SAL REFINADO	KG	0,001
PIMENTA DO REINO PRETA	KG.	0,001
AZEITE EXTRA VIRGEM	L	0,010
COENTRO FRESCO PICADO	KG	0,010

MODO DE PREPARO

1. PICAR AS FRUTAS E OS VEGETAIS EM CUBOS PEQUENOS, A CEBOLINHA E A CIBOULETE EM CHIFFONADE FINA, O ALHO FINAMENTE E MISTURAR COM O GENGIBRE RALADO, A SALSA E O COENTRO PICADOS, AO SUCO DE LIMÃO E OS DEMAIS TEMPEROS E COLOCAR NA GELADEIRA POR 30 MIN.
2. FILETAR O PEIXE E MANTER A PELE, TEMPERAR COM SAL E PIMENTA, PINCELAR COM AZEITE, POLVILHAR COM COENTRO E GRELHAR.
3. ESPELHAR OS PRATOS COM A SALSA E COLOCAR UM FILÉ DE PEIXE POR CIMA.
4. SERVIR IMEDIATAMENTE.

PREPARAÇÃO: ISCAS DE PEIXE COM COCO

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FILÉ DE PESCADA	KG	0,200
LIMÃO	UN.	1
PIMENTA DE CHEIRO	UN.	1/2
OVOS	UN	2
FARINHA DE TRIGO	KG.	100
CERVEJA CLARA	L	0,110
FERMENTO QUÍMICO EM PÓ	KG.	0,002
COCO RALADO SECO	KG.	0,150
SAL	KG.	0,001
ÓLEO PARA FRITURA	L	0,500

MODO DE PREPARO

- 1) PIQUE A PIMENTA.
- 2) CORTE OS FILÉS DE PEIXE, EM CUBOS GRANDES E TEMPERE.
- 3) BATA OS OVOS E MISTURE, 75 G. DE FARINHA, FERMENTO E A CERVEJA.
- 4) EM UM BOWL, RESERVE O RESTANTE DA FARINHA E COCO RALADO.
- 5) PASSE O PEIXE NA FARINHA DE TRIGO E DEPOIS NA MASSA DE CERVEJA, E POR ÚLTIMA NO COCO RALADO.
- 6) FRITE POR IMERSÃO.

PREPARAÇÃO: SUFLÊ DE COCO

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
COCO RALADO FRESCO	KG	0,100
ARROZ	KG	0,125
MANTEIGA SEM SAL	KG	0,050
OVOS	UN	4
NOZ – MOSCADA	KG.	0,001
MANTEIGA PARA UNTAR	KG.	0,030
ÁGUA DE COCO	L	0,100

MODO DE PREPARO

1. REDUZA O COCO RALADO, COM 500 ML DE ÁGUA.
2. ADICIONE O SUCO DE COCO FILTRADO. COLOQUE O ARROZ E DEIXE COZINHAR POR 20 MINUTOS EM FOGO BAIXO.
3. RETIRE A PANELA DO FOGO. ACRESCENTE A MANTEIGA E AS GEMAS DOS OVOS AO ARROZ. TEMPERE.
4. INCORPORE ÀS CLARAS EM NEVE, DESPEJA OS INGREDIENTES NUMA FORMA UNTADA E ASSE POR 20 MINUTOS A 200 ° C.

*** DIA 16**

PREPARAÇÃO: CEVICHE DE CAMARÃO(CHILE)

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CAMARÕES ROSA 25	KG	0,150
LIMÃO TAHITI	UNIDADE	½
CEBOLA ROXA	UNIDADE	¼
TOMATE DÉBORA	UNIDADE	¼
PURÊ DE TOMATE	KG.	0,010
AZEITE EXTRA VIRGEM	L	0,010
SUCO DE LARANJA PÊRA	L	0,025
COENTRO FRESCO	MAÇO	1/8
SALSINHA FRESCA	MAÇO	1/8
PIMENTA DEDO DE MOÇA	UNIDADE	¼
SAL REFINADO	KG.	0,001

MODO DE PREPARO

1. MACERAR OS CAMARÕES INTEIROS COM O SUCO DE LIMÃO E DA LARANJA POR 10 MINUTOS, NA GELADEIRA.

2. MISTURAR A CEBOLA CORTADA EM JULIENNE FINA, O TOMATE CONCASSÉ

CORTADO EM CUBOS PEQUENOS, O PURÊ DE TOMATE, O AZEITE, O COENTRO E A SALSINHA FINAMENTE PICADOS E A PIMENTA DEDO DE MOÇA CORTADA EM BRUNOISE.

3. MISTURAR TUDO AOS CAMARÕES COM LIMÃO E LARANJA E SERVIR FRIO.

PREPARAÇÃO: BORI BORI

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
COXÃO MOLE	KG.	0,150
PIMENTA DO REINO PRETA	KG.	0,001
AZEITE VIRGEM	L	0,010
BACON	KG.	0,030
CEBOLA PÊRA	UN.	½
ALHO ROXO	DENTE	1
SALSÃO	KG.	0,025
CENOURA	KG.	0,025
LOURO	FOLHA	½
CRAVO	UN.	1
SAL REFINADO	KG	0,001
PARA OS BOLINHOS:	KG	0,015
FUBÁ FINO	KG	0,020
PARMESÃO	KG.	0,020
SAL REFINADO	KG.	0,001
CEBOLA PÊRA	KG	0,010

MANTEIGA CLARIFICADA	KG	0,010
OVO	UNIDADE	1/2
CÚRCUMA EM PÓ	KG.	0,001
SALSA FRESCA	MAÇO	1/8

MODO DE PREPARO

1. SALTEAR O BACON, CORTADO EM CUBOS MÉDIOS, NO AZEITE ATÉ SOLTAR SUA GORDURA.
2. DOURAR A CARNE CORTADA EM CUBOS GRANDES E TEMPERADA COM PIMENTA DO REINO.
3. ACRESCENTAR A CEBOLA CORTADA EM QUATRO, O SALSÃO E A CENOURA CORTADOS EM CUBOS MÉDIOS, O ALHO FINAMENTE PICADO, O LOURO, O CRAVO E O SAL, COBRIR COM ÁGUA E COZINHAR ATÉ A CARNE FICAR MACIA.
4. RETIRAR A CARNE, COAR O FUNDO E RESERVAR.
5. EM UMA VASILHA, MISTURAR O FUBÁ, 15 G DO PARMESÃO RALADO, A CEBOLA CORTADA EM BRUNOISE COM O SAL E FAZER UM VULCÃO.
6. ACRESCENTAR A MANTEIGA, O OVO (SE NECESSÁRIO AJUSTAR COM MAIS UM POUCO) NO MEIO DELE E MISTURAR ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.
7. DEIXAR DESCANSAR POR 30 MINUTOS.
8. FAZER BOLAS PEQUENAS E COZINHAR EM ÁGUA E SAL.
9. EM UMA PANELA, FERVER O FUNDO, ACRESCENTAR CÚRCUMA E A CARNE E COZINHAR POR 15 MINUTOS.
10. ABAIXAR O FOGO, CORRIGIR O TEMPERO E ACRESCENTAR OS BOLINHOS.
11. DECORAR COM A SALSA FINAMENTE PICADA E SERVIR COM O RESTANTE DO PARMESÃO.

PREPARAÇÃO: CAZUELA DE MARISCO

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MANTEIGA INTEGRAL SEM SAL	KG	0,025
CEBOLA PÊRA	KG	0,015
ALHO ROXO	DENTES	1
ERVA DOCE	KG	0,015
SALSÃO	KG	0,015
ALHO PORO	KG	0,030
CENOURA PÊRA	KG	0,025
PIMENTÃO VERDE	UNIDADE	1/6
PURÊ DE TOMATE	KG	0,025
VÔNGOLE COM CASCA	KG	0,100
MEXILHÕES MÉDIOS COM CASCA	UNIDADES	6
LULA MÉDIA	UNIDADES	1
CAMARÃO ROSA 25	UNIDADES	3
FILÉ DE PEIXE BRANCO	KG	0,100
CREME DE LEITE FRESCO	L	0,125
FUNDO DE PEIXE	L	0,250
SAL REFINADO	KG	0,001
PIMENTA DO REINO PRETA	KG	0,001
SALSA	MAÇO	1/8
COENTRO FRESCO	MAÇO	1/8

MODO DE PREPARO

1. LEVAR OS VÔNGOLES PARA ABRIR NUMA PANELA COM UM POUCO DE FUNDO.
2. DESCARTAR AQUELES QUE NÃO ABRIREM.
3. FAZER O MESMO PROCEDIMENTO COM OS MEXILHÕES. RESERVAR OS QUE ESTIVEREM BONS.
4. SUAR NA MANTEIGA O ALHO FINAMENTE PICADO, A CEBOLA EM BRUNOISE, A ERVA DOCE E O ALHO-PORO CORTADOS EM JULIENNE, O SALSÃO, A CENOURA E O PIMENTÃO CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS.
5. COZINHAR ATÉ FICAREM MACIOS.
6. ADICIONAR O PURÊ DE TOMATE E COZINHAR MAIS UM POUCO.
7. ADICIONAR PARTE DO FUNDO DE PEIXE E CREME DE LEITE.
8. ADICIONAR A ESTA MISTURA O PEIXE E O FRUTOS DO MAR POR TEMPO DE COCÇÃO.
9. FINALIZAR COM A SALSINHA E O COENTRO FINAMENTE PICADOS. AJUSTAR O SAL E A PIMENTA.

PREPARAÇÃO: HUMITAS DULCES (BOLÍVIA, CHILE E PERU)

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
RECHEIO		
LEITE CONDENSADO	LATA	1/2
CANELA EM PAU	UNIDADE	1/2
RUM ESCURO	L	0,01
ESSÊNCIA DE BAUNILHA	L	0,003
PIMENTA CAIENA EM PÓ	KG	0,002
LIMÃO TAHITI	UNIDADE	1/8
MANTEIGA INTEGRAL SEM SAL	KG	0,01
AMENDOIM TORRADO, SEM CASCA E PICADO	KG	0,010
MASSA		
LEITE CONDENSADO	LATA	1/4
FERMENTO EM PÓ	KG	0,003
ESPIGAS DE MILHO COM A PALHA	UNIDADES	3
SAL REFINADO	KG	0,003
MANTEIGA INTEGRAL SEM SAL	KG	0,030
UVAS PASSAS BRANCA	KG	0,015
ESSÊNCIA DE BAUNILHA	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR O RECHEIO: JUNTAR O LEITE CONDENSADO, A CANELA, O RUM E A PIMENTA COZINHAR ATÉ SOLTAR DO FUNDO DA PANELA.
2. RETIRAR DO FOGO, RETIRAR A CANELA, ADICIONAR AS ZESTS DE LIMÃO E A MANTEIGA E BATER COM UMA ESPÁTULA ATÉ ESFRIAR.
3. DIVIDIR A MASSA EM BOLINHAS, FAZER CILINDROS E RESERVAR.
4. RETIRAR AS PALHAS, DESCARTAR AS DURAS E RESERVAR AS MAIS TENRAS E GRANDES.
5. NUMA PANELA COM ÁGUA BRANQUEAR AS PALHAS E DEIXÁ-LAS NA ÁGUA ATÉ O MOMENTO DE USO.
6. RALAR OS MILHOS NO RALO FINO.
7. ACRESCENTAR O LEITE CONDENSADO, A MANTEIGA, AS UVAS PASSAS E COZINHAR ATÉ SOLTAR DO FUNDO DA PANELA FORMANDO UMA MASSA ÚMIDA QUE SOLTA DAS MÃOS.
8. ENXUGAR UMA FOLHA DE MILHO LARGA E GRANDE, COLOCAR UMA COLHER DE SOPA DA MASSA NO CENTRO DA FOLHA E NO MEIO DA MASSA O RECHEIO.
9. FECHAR DE ACORDO COM A DEMOSTRAÇÃO DO CHEFE.
10. COZINHAR AS HUMITAS NO VAPOR POR CERCA DE 40 A 50 MIN OU ATÉ QUE ESTEJAM FIRMES.

*** DIA 17**

PREPARAÇÃO: PARRILLADA (ARGENTINA)

CLASSIFICAÇÃO: PRTO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
SALCHICHA (LINGÜIÇA FRESCA)	KG	0,100
MORCILLA (LINGÜIÇA DE SANGUE)	KG	0,100
CHORIZO (LINGÜIÇA CONDIMENTADA)	KG	0,100
BIFE ANCHO	KG	0,250
SAL GROSSO	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. GRELHAR CONFORME AS INSTRUÇÕES DO CHEFE.

PREPARAÇÃO: MOLHO CHIMICHURRI

CLASSIFICAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
AZEITE COMUM	L	0,060
VINAGRE DE VINHO TINTO	L	0,060
ÁGUA	L	0,020
ALHO ROXO	DENTES	2
PIMENTA DEDO DE MOÇA	UNIDADE	¼
ORÉGANO SECO	KG	1
TOMILHO SECO	KG	1
SAL REFINADO	KG	1
PIMENTA CALABRESA	KG	1
PÁPRICA PICANTE	KG	1
SALSINHA FRESCA	KG	1
LOURO	*UNIDADE	1

MODO DE PREPARO.

1. EM UMA PANELA FERVER O VINAGRE, O AZEITE E A ÁGUA COM O SAL POR 2 MINUTOS.
2. RETIRAR DO FOGO E ACRESCENTAR O ALHO, O LOURO, A SALSINHA E A PIMENTA SEM SEMENTES TODOS FINAMENTE PICADOS E OS DEMAIS INGREDIENTES AO LÍQUIDO QUENTE .
3. DEIXAR ESFRIAR E SERVIR COM A PARILLA.

PREPARAÇÃO: EMPANADAS SALTENÃS

CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
PARA O RECHEIO:		
ALCATRA	KG	0,200
GORDURA DE PORCO	KG	0,050
CEBOLA PÊRA	KG	0,200
CEBOLINHA FRESCA	RAMOS	2
BATATA MONALISA	UNIDADE	1
PÁPRICA DOCE EM PÓ	KG	0,001
PIMENTA DO REINO PRETA	KG	0,001
SAL REFINADO	KG	0,001
COMINHO EM PÓ	KG	0,001
PIMENTA CAYENA	KG	0,001
OVO TIPO EXTRA	UNIDADE	1
UVA PASSA BRANCA	KG	0,030
PARA O RECHEIO		
FARINHA DE TRIGO	KG	0,250
SAL REFINADO	KG	0,002

GORDURA DE PORCO	KG	0,050
OVO BATIDO	UNIDADE	1
ÁGUA MORNA	L	0,125

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR A MASSA PELO MÉTODO DIRETO. DESCANSAR POR MEIA HORA.
2. AQUECER A GORDURA E DOURAR A CARNE, CORTADA EM CUBOS PEQUENOS, SEM RESSECAR.
3. ACRECENTAR A CEBOLA EM BRUNOISE, O SAL, O COMINHO, AS PIMENTAS E A PÁPRICA.
4. ADICIONAR A CARNE, AS BATATAS COZIDAS E CORTADAS EM CUBOS PEQUENOS, O OVO COZIDO E CORTADO GROSSEIRAMENTE E AS PASSAS.
5. MONTAR AS EMPANADAS DE ACORDO COM O ORIENTAÇÃO DO CHEFE.
6. ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 200°C.

PREPARAÇÃO: ALFAJORES DE MAICENA

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
AMIDO DE MILHO	KG	0,100
FARINHA DE TRIGO	KG	0,150
FERMENTO EM PÓ QUÍMICO	KG	0,005
EXTRATO DE BAUNILHA	L	0,005
MANTEIGA INTEGRAL S/ SAL	KG	0,100
AÇÚCAR IMPALPÁVEL	KG	0,150
GEMAS TIPO EXTRA	UNIDADE	1
CLARA TIPO EXTRA	UNIDADE	½
GRAPA	L	0,010
DOCE DE LEITE LA SERENISSIMA	KG	0,150
COCO FRESCO RALADO	KG	0,050

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR A MASSA PELO MÉTODO CREMOSO.
4. CASO A MASSA FIQUE MOLE, ACRESCENTAR MAIS FARINHA DE TRIGO.
5. COLOCAR A MASSA NA GELADEIRA POR CERCA DE 40 MINUTOS.
6. ABRIR A MASSA ENTRE DOIS PLÁSTICOS, COM 1CM DE ESPESSURA E CORTAR COM UM ARO DE 5 CM DE DIÂMETRO .
7. UNTAR A FORMA E ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 160° C ATÉ FICAR DOURADO E SECO.
8. UNIR AS METADES COM O DOCE DE LEITE E PASSAR SUA LATERAL NO COCO.

BIBLIOGRAFIA

SALGADO, Héctor- Secretos de la cocina :Cocina Argentina,Origo Ediciones, 2005.

WILSON, Anne - Cozinha Mexicana - Ed. Könemann, Colônia.

STEWART, Anita - The Flavours of Canada , Raincoast

MILTON,Jane - Mexican- Healthy ways with a favorite cuisine.
Spirit of the Earth: Native cooking from latin America, Beverly Cox & Martin Jacobs, 2001.

VILLAPOL, Nitza – los Dulces de Cuba, Editorial Científico- Técnica, Ciudad de La Habana, 1993.

- Cocina Cubana, , Editorial Científico- Técnica, Ciudad de La Habana, 1993.

RECIO, Laura Gil; **ALPÍZAR**, Bartolo Cardenas – Cocina Criolla Cubana, Editorial Oriente, Santiago de Cuba, 1998.

FLEETWOOD, Jenni – The Chili-lover’s cookbook, Southwater,2001, London.

FLEETWOOD, Jenni; **FILIPPELLI**, Marina – The Caribbean: Central&south American, Select Editions,2004.

MÉXICO – O mais belo livro de Cozinha, Ed Verbo, 1991.

Larousse Cozinha do Mundo – Américas

Gourmet’s America - Condé Nast Books