

E - B O O K

TEMPEROS DA UCS, TCHÊ!



FUNDAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
CAXIAS DO SUL

 **UCS**
UNIVERSIDADE
DE CAXIAS DO SUL



E-BOOK COLABORATIVO

RECHEADO DE RECEITAS
TRADICIONAIS E MUITO
SABOROSAS.

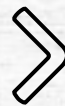
RECEITAS

SALGADAS



ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL

CURSO DE NUTRIÇÃO



Ingredientes:

2 xícaras de arroz integral
300g de carne picada
1 fio de azeite de oliva
1/2 cebola
1/2 xícara de salsinha picada
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Aqueça 4 xícaras de água.
Em uma panela coloque um fio de azeite, doure a cebola e o alho.
Acrescente a carne e refogue.
Após, adicione o arroz, sal, pimenta e as 4 xícaras de água. Feche a panela e deixe cozinhar em fogo médio, se necessário acrescente mais água. Quando estiver pronto misture a salsinha.

CARRETEIRO DE CHARQUE

BEATRIZ ISABEL CAVALHEIRO ZAGO
LABORATÓRIO DE ESTÉTICA
FACIAL/CORPORAL - LESAP



Rende 5 porções
Tempo de preparo 40 min.

Ingredientes:

1/5kg de charque
3 xícaras (chá) de arroz
2 cebolas picadas
1 dente de alho picado
Tempero verde a gosto
Ovos cozidos a gosto
6 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

Deixe na geladeira, de um dia para o outro, o charque de molho em uma tigela com água, trocando a água sempre que possível. Corte (quadrinhos pequenos) o charque e ferva por 5 minutos em uma panela pequena. Em uma panela média, frite a cebola e o alho até que fiquem dourados. Acrescente o charque e refogue mais um pouco. Em seguida, adicione o arroz e misture bem. Acrescente a água e deixe cozinhar até o arroz ficar macio e úmido. Sirva com os ovos cozidos e o tempero verde.

COSTELÃO 12 HORAS

LUANADA SILVA DUTRA
SETOR DE RELAÇÕES PÚBLICAS

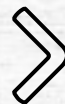


Ingredientes:

1 tira inteira de costela de 8kg
Sal grosso a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
500g de farofa de sua preferência

Modo de preparo:

Retire o matambre (pedaço colado entre a costela e o couro) da peça de costela e tempere-o com sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque o matambre na panela de pressão e cozinhe por 15min. Retire o matambre da panela de pressão, recheie-o com a farofa e enrole-o, formando um rocambole. Amarre com a ajuda de um barbante, espete e deixe na brasa para dourar. Quando estiver dourado, já pode ser servido. Lembre de colocar uma quantidade de carvão suficiente para aquecer a costela e mantenha o braseiro baixo para cozinhá-la. Espete a tira de costela com o osso para baixo, pois o calor da brasa vai aquecer o osso e assar a carne. Se sua intenção for servir a costela no almoço, você deve dar início à preparação sempre às 6 horas da manhã – ela ficará pronta às 14h. Por volta das 11h, coloque sal grosso por cima da costela, sem virá-la. Depois das 12h, vire a costela e coloque sal grosso por cima do osso. Sempre cuide para ver se o braseiro está na temperatura certa. Se estiver muito forte, o osso vai queimar. Se estiver fraco, não vai assar direito. Por volta das 13h30 puxe o osso da carne: se ele se soltar com facilidade é sinal de que está pronto. Estando pronta, coloque-a em uma travessa, retire os ossos e corte em tiras finas para servir.



ENTREVERO 6 CARNES

MATIAS RIZZON

GERÊNCIA DE TECNOLOGIA E INFORMAÇÃO



Opcionais - Pode-se adicionar abobrinha em cubos, tomate picado ou pinhão cozido, na etapa de adição da cebola. Rendimento: 3-4 pessoas.

Ingredientes:

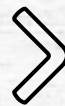
100g de lombo ou costela suína desossada
100g de peito de frango (meio peito)
100g de alcatra, acém ou coxão mole
100g de coração de frango (10un.)
100g de salsichão (2un.)
100g de bacon
3 cebolas médias
2 pimentões amarelos ou vermelhos
3 dentes de alho
30ml de vinho branco
cheiro verde e sal

Modo de preparo:

Corte todas as carnes do mesmo tamanho. Salgue as carnes individualmente (exceto o salsichão e o bacon). Corte as cebolas em meia-lua. Corte os pimentões, sem sementes, em tiras finas. Pique os dentes de alho.

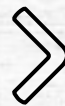
Cozimento:

Em uma panela de ferro e fogo alto, coloque um fio de azeite e o bacon. Doure até soltar a gordura. Adicione as carnes por tipo, selando cada uma antes de colocar a próxima, nesta ordem: salsichão, lombo suíno, coração de frango, peito de frango e alcatra. Deixe cozinhar sem tampa até o caldo ficar ralo. Adicione o vinho branco. Mexa bem, e adicione um copo de água fervente. Adicione a cebola, o pimentão e o alho sobre as carnes, sem misturar. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15min. Retire a tampa, misture tudo e deixe cozinhar por mais 5min ou até o caldo ficar ralo. Adicione o cheiro verde e misture tudo novamente. Sirva com pão ou arroz branco.



PAÇOCA DE PINHÃO 2 CARNES

THAÍS NOVELLO
SETOR DE RELAÇÕES PÚBLICAS



Ingredientes:

2kg de pinhão
900g de salsichão
100g de bacon
2 cebolas médias
1 alho poró
Salsa a gosto
Sal a gosto

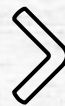
Modo de preparo:

Pré-cozinhar o salsichão no forno (aproximadamente 40min).
Cozinhar o pinhão na água, descascar e depois triturá-lo no liquidificador. Doure a cebola e o alho, acrescente o bacon. Misture o salsichão já picado e mexa por 3min. Acrescente o pinhão e mexa por mais 10min. Coloque sal e tempero verde a gosto.

PAÇOCA DE PINHÃO 4 CARNES

ESLAG

ESCOLA DE GASTRONOMIA DA UCS



Ingredientes:

500g Carne moída (de gado)

250g Lombo suíno

50g Bacon

100g Linguiça calabresa

1kg Pinhão

150g Cebola

15g Cebolinha verde

Modo de preparo:

Picar o bacon, fritá-lo e deixá-lo separado. Fritar, juntar, a carne de gado, a carne de porco e a calabresa. Cozinhar o pinhão e moer, de preferência em máquina de moer carne. Quando a carne de gado, a carne de porco e a calabresa estiverem bem refogadas, adicionar o pinhão já cozido e moído e os temperos. Por fim, caso tenha optado pelo bacon, despejá-lo por cima e mexer bem.

RECEITAS

DOCES



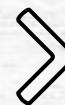
CUCA

ESLAG

ESCOLA DE GASTRONOMIA DA UCS



Dica - Pode-se cobrir também com frutas frescas ou geleias.



Ingredientes:

950g Farinha de trigo
30g Fermento biológico seco
150g Açúcar cristal
500ml Leite integral
200g Nata
10g Sal
3 un Ovo
1 g Canela em pó

Cobertura:

300g Doce de leite
150g Maçã
Farofa
250g Manteiga
500g Açúcar refinado
300g Farinha de trigo

Modo de preparo:

Misturar o açúcar e o fermento em um bowl. Acrescentar a manteiga, o leite, os ovos, o sal e a farinha. Bater até ficar uma massa lisa. Colocar na forma untada, espalhar o doce de leite. Colocar as maçãs. Polvilhe a farofa por cima. Deixar crescer, levar para assar, forno a 160°C por 30min.

CHIMIA DE FIGO



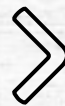
Ingredientes:

2kg de figo
1kg de açúcar

Modo de preparo:

Lave bem o figo e corte o cabinho. Moa o figo com casca. Coloque o figo e o açúcar para cozinhar e mecha para ele ir soltando o líquido. Quando o fundo da panela aparecer, o doce está pronto.

SAGU



Ingredientes:

2 xícaras de sagu
4 xícaras de vinho tinto
Açúcar a gosto
6 xícaras de água

Modo de preparo:

Coloque o sagu em uma travessa com a água e deixe de molho por 15 min. Depois escorra a água do sagu e o coloque para ferver de 10 a 15 min. só com água, sempre mexendo. Dado estes 15 min. ou assim que algumas bolinhas começarem a ficar transparentes. Despeje o conteúdo da panela em um escorredor de macarrão e os lave para tirar a gosma resultante do cozimento. Enquanto fica escorrendo, coloque na panela o vinho, o açúcar e uma xícara de água. Quando começar a ferver, coloque o sagu e espere cozinhar mais uns 15 min., até todas as bolas ficarem transparentes. Coloque em um recipiente e deixe esfriar.



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
DE CAXIAS DO SUL

 **UCS**
UNIVERSIDADE
DE CAXIAS DO SUL