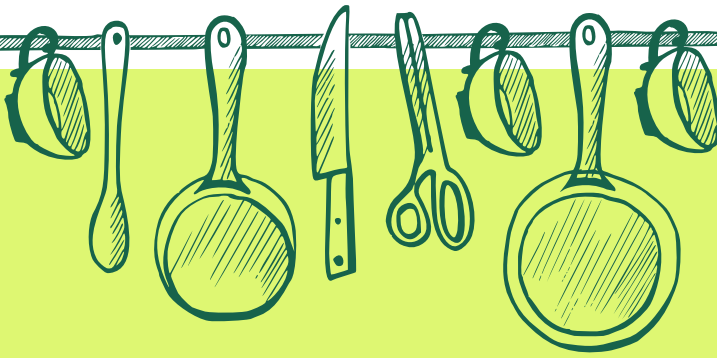


PROGRAMA MESA BRASIL DISTRITO FEDERAL

Seleção de Receitas das Instituições







**Este é um material colaborativo
entre o Programa Mesa Brasil DF e
as instituições cadastradas, que nos
enviaram receitas realizadas na
instituição a fim de compartilhar
conhecimento e fortalecer nossa
rede de solidariedade.**

BRASÍLIA, 31 DE JULHO DE 2020



Recetas Salgadas

Caponata de berinjela



INGREDIENTES

- 2 berinjelas em tira
- 1 pimentão verde em tiras
- ½ pimentão vermelho em tiras
- ½ pimentão amarelo em tiras
- 1 cebola em tiras
- Azeitona picada
- 65g de uva passa branca (½ xícara)
- 120ml de azeite de oliva (½ xícara)
- Suco de 1 limão
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO

Coloque em uma forma a berinjela, os pimentões, a cebola, a uva passa e as azeitonas.

Tempere com o sal, a pimenta do reino e o orégano e acrescente o suco de limão e metade do azeite e misture.

Leve ao forno em 180 graus por cerca de 50 minutos, mexa a cada 10 minutos e retire do forno.

Quando esfriar transfira para um refratário e acrescente o restante do azeite de oliva.

Sirva.



Caldo verde com couve e calabresa



INGREDIENTES

4 maços de couve com talos
500g de calabresa
600g de batata cozida e amassada
20g de alho picado
100g de cebola picada
20g de pimenta branca
200ml de azeite de oliva
100g de bacon
Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola, o alho e 500g de calabresa.

Corte a couve em tirinhas finas aproveitando os talos e acrescente ao refogado junto com as batatas e encha de água até cobrir.

Deixe levantar fervura e cozinhe.

Acrescente o sal e temperos naturais a gosto.

Sirva.



Gratinado de arroz



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de cebola
- 1 dente de alho espremido
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de frango desfiado
- 1 xícara de chá de pimentão vermelho cortado em cubinhos
- ½ xícara de chá de azeitonas picadas
- 1 xícara de chá de abobrinha em cubinhos
- 3 xícaras de chá de arroz branco cozido
- Margarina para untar
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de salsa picada
- ½ xícara de chá de leite
- 50g de queijo prato ralado grosso



MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no óleo, junte o pimentão, a azeitona, a abobrinha e o frango desfiado e refogue por uns 2 minutos.

Retire do fogo, agregue o arroz cozido e espalhe tudo em fôrma de bolo untada com margarina.

Bata os ovos, acrescente a salsa e o leite e distribua sobre o arroz.

Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno alto preaquecido a 220°C até que o ovo esteja cozido e o queijo, gratinado.

Aguarde 10 minutos para desenformar e servir.



Omelete de arroz



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz cozido
- 3 ovos
- Uma pitada de sal
- Uma pitada de orégano à gosto
- 2 colheres de chá de cebola picada
- 1 colher de chá de requeijão cremoso
- 2 colheres de queijo mussarela ralado
- 2 colheres de presunto ralado



MODO DE PREPARO

Em uma vasilha quebre os ovos misture bem, acrescente os ingredientes um a um.

Reserve um pouco do queijo mussarela.

Coloque em uma frigideira untada levemente com óleo e deixe em fogo baixo e tampada até que fique bem cozido.

Polvilhe o restante do queijo salpique orégano e sirva.



Receita da Maryleide – Mãe dos Homens



Pão de queijo de batata doce



INGREDIENTES

3 batatas doce média

3 ovos

3 copo de polvilho doce

3 copo de queijo ralado

3 colheres de sopa de manteiga

Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, depois de cozida espere esfriar e amasse, junte os ovos, o polvilho, o queijo, a manteiga e o sal.

Amasse a misture até que solte das mãos.

Com uma colher de sopa separe e faça bolinhas, colocando em uma forma.

Leve ao forno bem quente até dourar.

Sirva.



Sopa de Ervilha em Lata



INGREDIENTES

- 1 lata de ervilha
- 1 lata de água
- Linguíça calabresa picada
- Azeite
- Cebola a gosto picada
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de molho de tomate
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a ervilha e a água. Em seguida coe com uma peneira para tirar as casquinhas da ervilha.

Depois pegue uma panela e frite a linguíça no azeite e acrescente a cebola quando a linguíça estiver quase dourada. Quando a cebola dourar, acrescente a ervilha já batida e peneirada, a folha de louro e o molho de tomate, leve ao fogo e mexa até ferver. Quando ferver, abaixe o fogo, coloque a tampa entreaberta e cozinhe por mais alguns minutos, lembrando de mexer de vez em quando.

Quando pronto, espere 5 minutos e sirva.



Suflê de arroz



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 3 gemas
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 e ½ xícara de chá de leite
- Sal a gosto
- 3 claras em neve
- 2 xícaras de legumes picados
- 1 colher de sopa de queijo ralado para polvilhar



MODO DE PREPARO

No liquidificador, triture o arroz e junte as gemas, a margarina, o leite e o sal a gosto, batendo bem a cada adição.

Sem bater, incorpore os legumes cozidos frios, a clara em neve, misturando rapidamente, sem "quebrar" totalmente a clara.

Coloque em uma refratária, polvilhe o queijo e leve ao forno médio preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até crescer e dourar.

Sirva.



Receitas Doces



Bolo de fubá



INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo.
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de maisena
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de coalhada com soro
- 3 colheres de margarina
- 1 colher de chá de óleo
- 1 pitada de sal
- 4 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- Queijo ralado a gosto
- Erva doce a gosto



MODO DE PREPARO

Bata o açúcar com a margarina, até obter um creme branco.

Acrescente as gemas uma a uma e em seguida coloque a farinha trigo, o fubá e a maisena, acrescente aos poucos a coalhada e misture bem.

Acrescente uma pitada de sal, queijo ralado e erva doce.

Por último acrescente uma colher de fermento em pó.

Leve para assar em uma forma untada e em forno médio preaquecido.

Sirva.



Bolo de maçã à moda do Chef Chico



INGREDIENTES

- 3 maçãs grandes
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo.
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes e por último acrescente o fermento.

Coloque a massa em uma forma de buraco central untada com margarina.

Leve ao forno médio preaquecido até dourar levemente.

Sirva.



Brigadeiro de cenoura



INGREDIENTES

- 500g de cenoura
- ½ lata de leite condensado
- 1 litro de água
- 20g de granola
- 20g amendoim triturado
- 30g leite em pó
- 20g coco ralado desidratado



MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, cozinhe as cenouras na água e deixe ferver por 20 minutos.

Logo após tire da pressão, escorra, deixe esfriar e bata no liquidificador com o leite condensado até ficar homogêneo.

Coloque para cozinhar mexendo com uma colher de pau até desgrudar do fundo da panela.

Deixe esfriar em um prato e depois enrole o brigadeiro de cenoura com a granola, o amendoim triturado, o leite em pó e o coco ralado.

Sirva.



Doce da casca da melancia



INGREDIENTES

500 g de casca de melancia ralada

6 xícaras de açúcar

1 pacote de coco ralado

Cravo da Índia a gosto



MODO DE PREPARO

Coloque a casca de melancia ralada em uma panela com um pouco de água, ferva e depois escorra a água.

Leve novamente ao fogo e acrescentar o açúcar e um pouco de água, deixe ferver e mexa até dar ponto de mel.

Adicione o coco e o cravo e misture.

Sirva.



Bebidas



Chá da casca do abacaxi



INGREDIENTES

Cascas de um abacaxi
3 xícaras de chá de água
Açúcar/ ou adoçante



MODO DE PREPARO

Descasque o abacaxi e lave bem a casca, com o auxílio de uma escovinha.

Misture a casca com água em uma panela e leve ao fogo alto.

Quando ferver, passe para fogo médio e deixe cozinhar por 15 minutos.

Coe, adoce e sirva em seguida.



Receita da Ludimilla - AEC



