



PATROCÍNIO:



GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.



O SABOR DA NOSSA TERRA

Uma coletânea especial com as delícias que fazem da Festa do Queijo um evento inesquecível



PATROCÍNIO:



GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

SUMÁRIO

Doces

Amor aos pedaços
Arroz doce com doce de leite
Arroz doce mineiro com requeijão de corte e doce de leite
Cocada de forno com queijo e goiabada
Doce de leite queimado com café
Mini pastel de doce de leite queimado com café e queijo minas padrão
Pudim de queijo com calda de goiabada
Panna cotta de queijo minas com calda de queimadinha
Queimadinha com café
Tarte tatin de banana com queijo curado e calda de queimadinha
Ambrosia

Clássica mineira

Arroz com ora-pro-nóbis
Canjiquinha com costelinha
Feijão tropeiro
Frango com quiabo
Lombo à mineira
Pão de queijo mineiro
Rabada com agrião

Comida de boteco

Bolinho de rabada com queijo canastra
Croquete apimentado com queijo minas e costela desfiada
Espetinho de torresmo com queijo coalho e goiabada apimentada
Moela ao molho de vinho tinto
Mini panqueca de beterraba com couve e queijo
Torresmo à pururuca
Torresmo tradicional
Bolinho de linguiça com queijo coalho e mandioca
Maionese verde artesanal
Molho cremoso de limão com mostarda e mel
Molho de iogurte com limão e hortelã
Bolinho de mandioca

Bolinho de mandioca



Ingredientes:

10g Alho fresco | Triturar
75g Cebola amarela | Triturar
30g Farinha de trigo | Peneirar
15g Fermento químico em pó
500g Mandioca de massa branca | Descascar, cozinhar
500ml Óleo de soja
2 Ovo
a gosto Sal refinado
1/4 maço Salsinha | Cortar em hacher
10ml Vinagre de maçã



Uma dica muuuito boa

Se quiser, os bolinhos poderão ser recheados com bacon, carne moída, carne de sol ou muçarela.

Modo de Preparo:

1. Amassar com um garfo ou espremer a mandioca, sem formar liga.
2. Juntar todos os ingredientes.
3. Chegar o ponto da massa, acrescentando farinha de trigo aos poucos.
4. Enrolar os bolinhos, em tamanhos e formas desejadas.
5. Fritar em óleo aquecido a 160°C.

Molho de iogurte com limão e hortelã



Ingredientes:

- 170g** Iogurte natural integral
- 10ml** Limão tahiti
- 10ml** Azeite de olive extravirgem
- 10g** Hortelã fresca | **Cortar hacher**
- a gosto** Raspas de limão
- a gosto** Sal | **Opcional**
- a gosto** Pimenta-do-reino preta em grãos

Modo de Preparo:

1. Em um bowl, misture o iogurte com o suco e as raspas de limão.
2. Adicione o zeite e bata com um garfo ou fouet até incorporar bem.
3. Acrescente a hortelã picada e ajuste o sal e a pimenta a gosto.
4. Leve à geladeira por pelo menos 20 minutos antes de servir, para acentuar os sabores.
5. Sirva frio, como molho de imersão (dip) ao lado dos bolinhos.



A seguir

DOCES



Amor aos pedaços



Ingredientes:

- 1/2** Abacaxi | Descascado, metade cortado em jardineira, metade batido
- 175g** Açúcar cristal
- 100g** Açúcar refinado
- 1g** Canela em pó
- 125g** Coco seco | Descascar, ralar
- 250g** Farinha de trigo | Peneirar
- 100g** Manteiga sem sal | Gelada
- 2** Ovo



Uma dica muuuito boa

Deixar a massa descansar facilitada na hora de abrir com rolo.

Modo de Preparo:

1. Juntar a farinha, o açúcar cristal e a manteiga, até se tornar uma farofa.
2. Acrescentar os ovos um a um, e mexer até se tornar uma massa como a patê brisée.
3. Reservar a massa.
4. Em uma panela, juntar o coco ralado, o abacaxi e metade do açúcar refinado. Cozinhar até que tudo esteja misturado. Reservar e deixar esfriar.
5. Com o auxílio de um rolo, abrir a massa em uma forma de assar, colocar o recheio de coco com abacaxi por cima, e fechar com o restante da massa.
6. Aquecer o forno e assar em temperatura de 180°C até que fique dourado.
7. Depois de assado deixar esfriar, cortar em pedaços e polvilhar o restante do açúcar com canela por cima. Servir.

Molho cremoso de limão com mostarda e mel



Ingredientes:

- 100g** Creme de leite
- 20ml** Limão tahiti
- 100g** Mostarda amarela suave
- 10g** Mel puro
- a gosto** Sal
- a gosto** Pimenta-do-reino moída
- a gosto** Raspas de limão | Para finalizar



Uma dica muuuito boa

Pode ser servido como molho de imersão (dip) ou em base no prato para apresentação mais sofisticada.

Modo de Preparo:

1. Em um bowl, misture o creme de leite com a mostarda e o mel, mexendo até incorporar completamente.
2. Acrescente o suco de limão aos poucos, mexendo continuamente até o molho engrossar levemente.
3. Ajuste os temperos com sal e pimenta-do-reino.
4. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir, para realçar os sabores.
5. Finalize com raspas de limão no momento da apresentação, se desejar.

Maionese verde artesanal



Ingredientes:

- 1 Ovo | Temperatura ambiente
- 300ml Óleo de girassol
- 5g Alho
- 10g Salsinha fresca | Folhas e talos finos
- 5g Cebolinha | Cortar em minestrone e branquear
- 10ml Limão
- a gosto Sal
- a gosto Pimenta-do-reino



Uma dica muuuito boa

Para versões mais leves, é possível substituir parte do óleo por iogurte natural ou azeite de oliva, alterando textura e sabor.

Modo de Preparo:

1. Em um liquidificador ou mixer, coloque o ovo, o alho, a salsinha, a cebolinha, o suco de limão e uma pitada de sal.
2. Bata por alguns segundos até que as ervas estejam bem trituradas.
3. Com o motor em funcionamento, adicione o óleo em fio fino e constante, sem interromper, até que a mistura emulsione e atinja consistência cremosa e firme.
4. Ajuste o tempero com mais sal, pimenta ou limão, se necessário.

Arroz doce com doce de leite



Ingredientes:

- 500ml Água
- 125g Arroz polido agulhinha - tipo 1 | Cru, lavado e escorrido
- a gosto Canela em pó
- 100g Doce de leite
- 350ml Leite integral
- 25g Limão thaiti | Usar as raspas
- 70g Manteiga sem sal
- a gosto Sal refinado

Modo de Preparo:

1. Cozinhar o arroz com a água.
2. Depois que a água tiver secado, adicionar o leite e cozinhar até o arroz ficar macio.
3. Quando o leite reduzir pela metade, adicionar o doce de leite e deixar cozinhar por mais 5 minutos.
4. Desligar o fogo e adicionar a manteiga e o sal.
5. Quando estiver frio, finalizar com canela, sal e raspas de limão.

Arroz doce mineiro com requeijão de corte e doce de leite



Ingredientes:

- 200g Arroz parboilizado
- 1L Leite integral
- 200g Doce de leite cremoso
- 100g Requeijão de corte | Cubos pequenos
- 1 Pau de canela
- 150g Açúcar refinado
- 5g Canela em pó



Uma dica muuuito boa

A receita pode ser finalizada com canela em pó polvilhada por cima, caso seja servida fria.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, adicione o arroz, o pau de canela e o leite. Leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo de tempos em tempos, até que o arroz esteja macio e o leite tenha reduzido parcialmente.
2. Adicione o açúcar e continue cozinhando por mais 10 minutos, sempre mexendo para evitar que grude no fundo da panela.
3. Incorpore o doce de leite, mexendo bem até que esteja completamente dissolvido no creme.
4. Acrescente o requeijão de corte por último, misturando delicadamente. Cozinhe por mais 5 minutos para que os pedaços fiquem parcialmente derretidos, conferindo textura e sabor característicos ao preparo.
5. Desligue o fogo e retire o pau de canela. Sirva quente ou frio, conforme a preferência.

Bolinho de linguiça com queijo coalho e mandioca



Ingredientes:

- 400g Mandioca | Cozida e amassada
- 20g Manteiga
- 30g Farinha de trigo
- a gosto Sal
- 250g Linguiça toscana | Sem pele
- 100g Queijo coalho | Cortado em cubinhos
- 1g Pimenta-do-reino preta em grãos | Cortar em hacher
- 30g Cebola amarela | Cortar em brunoise
- 5g Alho
- 1 Ovo
- 100g Farinha de trigo
- 10g Molho de iogurte com limão e hortelã | Página 31

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a mandioca até que esteja bem macia. Amasse ainda quente até obter um purê liso.
2. Em uma panela, aqueça a manteiga, adicione a mandioca amassada e a farinha de trigo.
3. Cozinhe mexendo vigorosamente por cerca de 5 minutos, até a massa desprender do fundo da panela.
4. Tempere com sal e pimenta. Reserve e deixe esfriar.
5. Em uma frigideira, refogue a linguiça toscana sem pele, amassando com espátula até dourar bem.
6. Adicione a cebola, o alho e refogue até ficarem macios.
7. Deixe esfriar completamente. Misture os cubinhos de queijo coalho ao recheio.
8. Pegue pequenas porções da massa de mandioca, abra na palma da mão e recheie com uma colher do refogado de linguiça com queijo. Feche modelando em formato de bolinho ovalado ou redondo.
9. Passe no ovo batido e depois na farinha de rosca. Frite em óleo quente (170–180°C) até dourar por igual.

Torresmo tradicional



Ingredientes:

700g Toucinho de barriga com carne | **Cortado em cubos**
a gosto Sal
a gosto Pimenta-do-reino moída
900ml Óleo de soja Fritura por imersão

Uma dica muuuito boa

A técnica de dupla fritura permite obter um torresmo crocante por fora e suculento por dentro.

Modo de Preparo:

1. Tempere os cubos de toucinho com sal e pimenta-do-reino moída a gosto.
2. Deixe descansar por pelo menos 20 minutos para absorver os temperos.
3. Em uma panela funda coloque o óleo e aqueça até cerca de 120°C a 130°C (fogo baixo).
4. Adicione os pedaços de toucinho cuidadosamente, fritando lentamente por cerca de 20 a 30 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Neste ponto, o objetivo é cozinhar o toucinho, eliminar parte da gordura e deixá-lo levemente dourado, mas ainda sem crocância.
6. Retire os pedaços da panela com escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente. Reserve.
7. Aumente a temperatura do óleo para 180°C a 190°C.
8. Retorne os pedaços já pré-fritos ao óleo quente e frite por mais 5 a 8 minutos, ou até que estejam bem dourados e crocantes.
9. Retire novamente, escorra em papel absorvente e sirva ainda quente.

Cocada de forno com queijo e goiabada



Ingredientes:

300g Coco ralado
200g Açúcar
50g Manteiga | **Temperatura ambiente**
100g Queijo minas padrão
3 Ovo
150g Goiabada



Uma dica muuuito boa

Pode-se utilizar doce de leite no lugar da goiabada

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma forma média com manteiga e leve a frio.
2. Em um recipiente grande, adicione o coco ralado e o açúcar. Misture bem para incorporar os ingredientes secos.
3. Acrescente os ovos, um a um, mexendo bem após cada adição, até obter uma massa homogênea.
4. Adicione a manteiga em temperatura ambiente e o queijo Minas ralado. Misture delicadamente até que todos os ingredientes estejam bem integrados.
5. Distribua a massa na forma preparada, espalhando de maneira uniforme.
6. Espalhe os cubos de goiabada sobre a superfície da massa, pressionando levemente para que fiquem parcialmente embutidos.
7. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até que a cocada esteja dourada nas bordas e firme ao toque no centro.
8. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços.

Doce de leite queimado com café



Ingredientes:

- 1L Leite
- 300g Açúcar refinado
- 10g Café solúvel
- 30g Manteiga sem sal
- a gosto Sal refinado



Uma dica muuuito boa

Pode ser servido puro, como sobremesa, ou como cobertura para bolos, pães de queijo ou sorvetes.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de fundo grosso, leve o açúcar ao fogo médio e deixe derreter lentamente até atingir uma coloração âmbar escura (caramelo queimado), mexendo ocasionalmente para evitar queimar nas bordas.
2. Adicione cuidadosamente o leite ao caramelo com atenção, pois a mistura irá borbulhar intensamente. Mexa até que o açúcar caramelizado se dissolva completamente no leite.
3. Acrescente o café solúvel, misturando bem para que se incorpore à mistura de leite caramelizado.
4. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por aproximadamente 45 a 60 minutos, até que a preparação atinja ponto de doce de leite: cremoso, espesso e com coloração mais escura devido ao café e ao caramelo queimado.
5. Nos minutos finais, adicione a manteiga para dar brilho, untuosidade e melhorar a textura do doce.
6. Desligue o fogo e transfira o doce para um recipiente de vidro ou inox. Deixe esfriar completamente antes de servir.

Torresmo à puruca



Ingredientes:

- 900ml Óleo de soja
- 1g Pimenta-do-reino preta em grãos | **Moer na hora**
- 10g Sal refinado
- 750g Toucinho de barriga com carne

Modo de Preparo:

1. Temperar o toucinho com sal e pimenta-do-reino.
2. Colocar em uma grelha com a pele voltada para cima; utilizar uma assadeira com água por baixo da grelha.
3. Levar ao forno pré-aquecido por cerca de 90 minutos.
4. Aquecer o óleo de forma a deixá-lo bem quente e pururucar o torresmo.

Uma dica muuuito boa

O torresmo deverá ficar dourado e seco, para então ser cortado em pedaços menores. Desidratar a pele no forno: se desejar uma pele mais crocante, acrescente uma cama de sal refinado sobre a pele seca no momento de ir ao forno. Este sal formará uma crosta que será fácil de ser removida quando sair do forno.

Mini panqueca de beterraba com couve e queijo



Ingredientes:

15g	Alho fresco Cortar em hacher	a gosto	Sal
500g	Queijo meia cura Ralado	a gosto	Pimenta-do-reino
60g	Castanha-do-pará ou de caju Cortar grosso e torrar	a gosto	Noz-moscada
1/2 maço	Couve Cortar em hacher	500ml	Leite integral
150ml	Leite integral	40g	Manteiga sem sal
50g	Manteiga sem sal	60g	Farinha de trigo
20g	Farinha de trigo	200g	Queijo minas padrão

Modo de Preparo:

1. Em um liquidificador, bata os ovos, o leite e a beterraba até obter uma mistura homogênea e bem colorida.
2. Acrescente a farinha de trigo para atingir textura de massa leve.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com óleo ou manteiga.
4. Prepare discos de panqueca finos, virando para dourar ambos os lados. Reserve.
5. Em uma panela, aqueça um fio de óleo ou manteiga e refogue a couve e o alho rapidamente até murchar (sem escurecer).
6. Acrescente o leite com a farinha já dissolvida. Cozinhe até engrossar levemente.
7. Adicione o queijo meia cura ralado e as castanhas picadas.
8. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Misture até obter um recheio cremoso. Reserve.
9. Em outra panela, derreta a manteiga, adicione a farinha e cozinhe por 2 minutos em fogo médio, formando um roux claro.
10. Adicione o leite aos poucos, mexendo com fouet até formar um molho liso e espesso.
11. Ajuste os temperos com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve.
12. Recheie cada panqueca com uma porção do recheio de couve, queijo e castanha, enrole e disponha em um refratário untado.
13. Cubra com o molho branco e, se desejar, finalize com mais queijo por cima.
14. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 10 a 15 minutos para gratinar.

Mini pastel de doce de leite queimado com café e queijo minas padrão



Ingredientes:

300g	Farinha de trigo
30ml	Cachaça
30ml	Óleo de girassol
125ml	Água
a gosto	Sal refinado
900ml	Óleo de soja
150g	Queijo minas padrão
150g	Doce de leite queimado com café Página 7
40g	Castanha de caju



Uma dica muuuito boa

Pode ser servido como sobremesa quente ou morna, ideal para eventos e degustações.

Modo de Preparo: massa

1. Em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo e o sal. Faça um buraco no centro e adicione a cachaça, o óleo e a água aos poucos, misturando com as mãos ou com uma espátula até formar uma massa homogênea.
2. Sove a massa sobre uma superfície levemente enfarinhada por cerca de 5 a 7 minutos, até que fique lisa e elástica.
3. Cubra com um pano ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.

Modo de Preparo: recheio

1. Em um recipiente, misture o doce de leite queimado com café com o queijo Minas padrão, formando um recheio cremoso e levemente firme.
2. Acrescente a castanha de caju picada, que trará crocância e um leve sabor torrado ao recheio.

Modo de Preparo: montagem

1. Abra a massa com um rolo ou cilindro até atingir espessura fina (cerca de 2 mm). Corte em discos de aproximadamente 6 a 8 cm de diâmetro.
2. Coloque uma pequena porção do recheio no centro de cada disco. Dobre ao meio formando uma meia-lua e feche bem as bordas, pressionando com um garfo para selar.
3. Frite os minipastéis em óleo quente (cerca de 170 °C), até que estejam dourados e crocantes. Escorra em papel absorvente.

Pudim de queijo com calda de goiabada



Ingredientes:

- 250ml Água
- 250ml Calda para pudim
- 250g Goiabada cascão
- 150ml Leite condensado
- 200ml Leite integral longa vida
- 1 Ovo
- 125g Queijo minas padrão | Ralar fino



Uma dica muuuito boa

Esta receita pode ser usada para fazer pudim de leite condensado, bastando retirar o queijo Minas ralado; ou mesmo acrescentar chocolate em pó para fazer pudim de chocolate.

Modo de Preparo:

1. Bater os ovos, o leite condensado, o leite integral e o queijo Minas padrão.
2. Despejar a massa em forminhas redondas untadas com a calda para pudim.
3. Cobrir com papel alumínio e em seguida aquecer a água do banho-maria até quase ferver.
4. Assar em forno quente a 130°C por aproximadamente 50 minutos em banho-maria.
5. Colocar a goiabada cascão picada em pedaços para diluir em fogo baixo, com a água, aos poucos, até virar um calda rala.
6. Desenformar o pudim depois de frio e finalizar com a calda de goiabada fria.

Moela ao molho de vinho tinto



Ingredientes:

- 10g Alho | Cabeça | Cortar em ciseler
- 100g Cebola amarela | Cortar em ciseler
- 1/4 maço Coentro | Cortar em chiffonade
- 500ml Fundo de legumes
- 250g Moela de frango | Limpar e cortar ao meio
- 5 Pão francês | Fatiar 2 dedos de espessura
- 2g Pimenta dedo-de-moça | Fatiar 2 dedos de espessura
- 5g Sal refinado
- 1/4 maço Salsinha | Cortar em hacher
- 250g Tomate andreia maduro | Concassê em jardineira
- 250ml Vinho tinto seco nacional



Uma dica muuuito boa
Serviço com pão francês fatiado.

Modo de Preparo:

1. Temperar o frango com sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma panela, adicionar um fio de óleo de soja e aquecer.
3. Selar o frango até que fique dourado. Reservar. Acrescentar mais óleo, se necessário.
4. Na mesma panela do frango, adicionar um fio de óleo, fritar a cebola, depois o alho. Em seguida, voltar o frango, cobrir com o fundo de legumes e deixar cozinhar por 30 minutos. Adicionar o vinagre sem movimentar muito.
5. Saltear em uma panela ou frigideira o quiabo com um fio de óleo de soja, e adicionar o vinagre, sem movimentar muito.
6. Dispor o salteado com o frango e deixar cozinhar por mais 10 minutos.
7. Corrigir o sal e finalizar com a cebolinha.

Espetinho de torresmo com queijo coalho e goiabada apimentada



Ingredientes:

- 350g** Torresmo
- 350g** Queijo coalho | **Cortado em cubos**
- 150g** Goiabada cascão
- 2g** Pimenta dedo-de-moça | **Sem sementes** | **Picada finamente**
- 5ml** Suco de limão
- a gosto** Sal
- 10** Palitos de espeto de churrasco

Modo de Preparo:

1. Em uma panela pequena, adicione a goiabada cascão cortada em pedaços pequenos, o suco de limão e a pimenta dedo-de-moça.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até que a goiabada derreta e forme uma calda espessa e homogênea.
3. Ajuste o sal, se desejar equilibrar a doçura. Reserve a calda em temperatura morna.
4. Em cada palito de churrasco, alterne cubos de torresmo e queijo coalho, formando uma sequência de 2 a 3 pedaços de cada por espeto.
5. Caso utilize torresmo já frito e frio, leve os espetinhos a uma frigideira quente ou grelha apenas para dourar o queijo e aquecer o conjunto.
6. Sirva os espetinhos ainda quentes, acompanhados da calda de goiabada apimentada, que pode ser pincelada sobre os espetos ou oferecida como molho à parte para mergulho.

Panna cotta de queijo minas com calda de queimadinha



Ingredientes:

- 100g** Queijo minas fresco
- 400ml** Leite integral
- 100ml** Creme de leite fresco
- 50g** Açúcar refinado
- 15g** Gelatina incolor | **Sem sabor**
- 30g** Amêndoas
- 150g** Queimadinha | **Página 11**

Modo de Preparo:

1. Em uma panela média, adicione o leite, o creme de leite fresco e o açúcar. Leve ao fogo médio e mexa até aquecer bem, sem deixar ferver.
2. Hidrate a gelatina incolor em 45ml de água.
3. Retire do fogo e adicione o queijo Minas fresco processado ou bem amassado. Misture até que esteja completamente incorporado ao líquido.
4. Acrescente a gelatina já hidratada e mexa vigorosamente até dissolver completamente.
5. Coe a mistura, se necessário, para obter uma textura mais lisa.
6. Distribua o creme em ramequins ou forminhas individuais levemente untadas com óleo neutro. Leve à geladeira por no mínimo 3 horas, ou até que esteja firme.
7. Desenformar e banhar com a calda de queimadinha.

Queimadinha com café



Ingredientes:

- 500ml Leite integral
- 150g Açúcar refinado
- 10g Café solúvel
- 20g Manteiga sem sal



Uma dica muuuito boa

A calda pode ser utilizada em panna cottas, pudins, bolos ou até como cobertura para frutas assadas.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de fundo grosso, adicione o açúcar e leve ao fogo médio. Deixe derreter lentamente, mexendo ocasionalmente, até obter um caramelo de cor âmbar escura (ponto de caramelo queimado). Evite mexer em excesso para não cristalizar o açúcar.
2. Adicione o leite ao caramelo quente, aos poucos, mexendo com uma colher de cabo longo.
3. Quando o caramelo estiver completamente dissolvido no leite, adicione o café solúvel e misture até a incorporação total.
4. Adicione a manteiga e continue mexendo em fogo baixo por mais 5 a 8 minutos, até que a mistura reduza levemente e atinja consistência de calda cremosa.
5. Retire do fogo e deixe esfriar.

Croquete apimentado com queijo minas e costela desfiada



Ingredientes:

- | | | | |
|-------|--|----------|---|
| 250ml | Leite integral | a gosto | Sal refinado |
| 10g | Manteiga sem sal | 1/4 maço | Salsinha Cortar em hacher |
| 60g | Farinha de trigo | 100g | Queijo minas padrão Ralado |
| 30g | Cebola amarela Cortar em brunoise | 1 | Ovo |
| 3g | Alho Cortar em hacher | a gosto | Noz moscada |
| 350g | Costela suína fresca Sem osso | 150g | Farinha de rosca |
| 10g | Tomate maduro Cortar em brunoise | 900ml | Óleo de soja Fritura por imersão |
| 1g | Pimenta dedo-de-moça Cortar em brunoise | 100g | Molho cremoso de limão com mostarda e mel |

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a costela suína com um pouco de sal até que a carne esteja bem macia (pode-se utilizar panela de pressão por cerca de 30 minutos).
2. Deixe esfriar levemente e desfie a carne. Reserve.
3. Refogue o alho e a cebola na manteiga até dourarem.
4. Adicione o tomate e a pimenta dedo-de-moça picada e refogue por mais 2 minutos.
5. Junte a costela desfiada e cozinhe rapidamente para incorporar os sabores. Reserve.
6. Preparo do molho branco: Derreta a manteiga. Acrescente a farinha de trigo e cozinhe por 2 minutos, formando um roux claro.
7. Adicione o leite aos poucos, mexendo constantemente com fouet até formar um creme espesso e liso.
8. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto.
9. Misture o molho branco ao refogado de costela.
10. Adicione o queijo Minas padrão ralado e a salsinha e mexa bem até incorporar.
11. Leve à geladeira por no mínimo 2 horas para firmar.
12. Modele os croquetes em porções individuais (em formato cilíndrico ou ovalado).
13. Passe cada croquete no ovo batido e depois na farinha de rosca.
14. Frite em óleo quente (170–180°C) até dourar por igual. Escorra sobre papel absorvente.

Bolinho de rabada com queijo canastra



Ingredientes:

- 10g** Alho | **Cabeça** | **Cortar em brunoise**
- 300g** Rabada
- 40g** Cebola amarela | **Cortar em brunoise**
- 200ml** Leite integral
- 40g** Farinha de trigo
- 25g** Manteiga sem sal
- 150g** Queijo canastra | **Ralado ou picado em cubos pequenos**
- 100g** Farinha de rosca
- a gosto** Sal refinado
- a gosto** Pimenta-do-reino
- 900ml** Óleo de soja | **Para fritura por imersão**
- 100g** Maionese verde artesanal | **Página 29**



Uma dica muuuito boa
O ideal é modelar os bolinhos com as mãos levemente untadas, para evitar que grudem.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a rabada em panela de pressão com cebola, água e sal por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que a carne esteja completamente macia e se solte dos ossos.
2. Desfie toda a carne, eliminando ossos e cartilagens e volte a uma panela ao fogo baixo.
3. Em um copo misture o leite com a farinha e incorpore à carne.
4. Misture até engrossar no fogo baixo.
5. Misture bem e ajuste os temperos com sal e pimenta-do-reino.
6. Leve a mistura à geladeira por 2 horas ou até estar firme o suficiente para modelar.
7. Modele os bolinhos com as mãos, em formato de pequenas croquetes ou bolinhas.
8. Frite em óleo quente (170–180°C) até que estejam dourados e crocantes.
9. Escorra sobre papel absorvente e sirva imediatamente.

Tarte tatin de banana com queijo curado e calda de queimadinha



Ingredientes:

- 4** Bananas maduras | **Prata ou nanica** | **Cortada em rodelas**
- 100g** Açúcar refinado
- 50g** Manteiga sem sal
- 250g** Massa folhada
- 150g** Queijo curado | **Ralado grosso**
- 100g** Calda de queimadinha | **Página 11**



Uma dica muuuito boa
A massa folhada deve estar bem gelada antes de ir ao forno para garantir boa folhagem e crocância.

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira ou forma de fundo removível (20 a 24 cm de diâmetro), leve o açúcar ao fogo médio até formar um caramelo dourado médio.
2. Adicione a manteiga e misture cuidadosamente até obter um caramelo liso e brilhante.
3. Retire do fogo e distribua as bananas cortadas, acomodando-as.
4. Cubra cuidadosamente com a massa folhada, ajustando as bordas para dentro da forma, como se "encapsasse" as frutas.
5. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até que a massa esteja dourada e folhada.
6. Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e desenforme com cuidado, virando sobre um prato de servir.
7. Aqueça a calda de queimadinha previamente preparada e regue a tarte tatin ainda morna.

Ambrosia



Ingredientes:

- 500g Açúcar cristal
- 2g Canela em pau
- 2g Cravo-da-índia
- 500ml Leite integral
- 6 Ovo | **Separe claras e gemas**
- 1ml Vinagre branco



Uma dica muuuito boa

Pode-se utilizar doce de leite ao invés de esperar o leite se transformar em doce.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande ferver o leite com a metade do açúcar.
2. Quando levantar fervura, colocar o vinagre para talhar.
3. Despejar sobre o leite fervido.
4. Bater as claras com o restante do açúcar até dar ponto de neve.
5. Misturar as gemas na clara em neve até ficar homogêneo.
6. No leite, juntar a mistura de ovos, canela e cravo, e continuar cozinhando em fogo médio por mais 10 minutos.
7. Sempre que necessário, mexer de baixo para cima, para cozinhar a mistura iformemente.
8. Depois que os ovos estiverem cozidos, deixar que o leite reduza até o ponto napê.



A seguir COMIDA de BOTEÇO



Rabada com agrião



Ingredientes:

- 1 maço** Agrião | Desfolhar
- 10g** Alho | Cortar em ciseler
- 50ml** Cachaça branca
- 100g** Cebola amarela | Cortar em ciseler
- 3g** Colorífico - corante caipira colorau
- 1** Folha de louro
- 500ml** Fundo de legumes
- 50ml** Óleo de soja
- 1g** Pimenta-do-reino preta em grãos | Cortar em hacher
- 750g** Rabada bovina | Cortar entre as juntas
- 10g** Sal refinado
- 1/2 maço** Salsinha | Cortar em hacher
- 625g** Tomate maduro | Concassê, semelhante ao corte em jardineira



Uma dica muuuito boa

Sugestão para servir: arroz branco ou polenta.
Este preparo pode ser realizado também na panela de pressão e, neste caso, reduz-se o tempo de preparo.

Modo de Preparo:

1. Temperar a carne com alho, louro, colorífico e pimenta-do-reino em grãos.
2. Refogar a rabada no óleo e cebola. Adicionar a cachaça e deixar evaporar.
3. Acrescentar o fundo de legumes aos poucos e cozinhar por 4 horas em panela aberta no método braseado. Juntar os tomates à rabada.
4. Corrigir o tempero com sal.
5. Acrescentar a salsa ao final da produção.
6. Finalizar com o agrião, já com o fogo desligado.



A seguir
CLÁSSICOS
da culinária
MINEIRA

Arroz com ora-pro-nóbis



Ingredientes:

- 250g** Arroz polido agulhinha - tipo 1 | Cozinhar e esfriar
- 5g** Alho fresco | Cortar em ciseler
- 10ml** Azeite de oliva extravirgem
- 1/4 maço** Ora-pro-nóbis | Cortar em tiras grossas
- a gosto** Salsinha | Cortar em hacher

Modo de Preparo:

1. Dourar o alho no azeite e acrescentar o ora-pro-nóbis.
2. Adicionar o arroz cozido. Saltear.
3. Finalizar com salsa repicada.

Pão de queijo mineiro



Ingredientes:

- 150ml** Leite integral
- 35ml** Óleo de soja
- 2** Ovo | Cada ovo tem em média 50g
- 250g** Polvilho doce
- 200g** Queijo minas curado | Ralar
- 5** Sal refinado



Uma dica muuuito boa

Deve-se degustar o queijo Minas curado para verificar a necessidade de correção do sal. Para fazer pão de queijo temperado coloque orégano, pimenta calabresa e calabresa à brunoise. Caso não encontre queijo Minas curado substitua por queijo Minas meia cura.

Modo de Preparo:

1. Ferver o leite, o óleo e o sal.
2. Despejar sobre o polvilho doce.
3. Mexer com colher até incorporar todos os líquidos e deixar esfriar.
4. Acrescentar os ovos um a um, amassar bem até o ponto de enrolar.
5. Adicionar o queijo ralado (ralo grosso) e amassar até obter uma massa homogênea.
6. Untar as mãos com óleo e modelar bolinhas de 30g.
7. Distribuir em tabuleiro untado.
8. Assar em forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Lombo à mineira



Ingredientes:

5g Alho fresco | Amassar, macerar
1 Folha de louro
50ml Limão-capeta | Suco
500g Lombo suíno magro
10ml Óleo de soja
5g Sal refinado
100ml Vinho branco seco

Modo de Preparo:

1. Marinar o lombo (perfurar com garfo) na véspera em vinha d'alho (com os ingredientes da receita).
2. No dia seguinte, assar o lombo, regando eventualmente com a marinada restante.
3. Assar até o ponto; deixar corar.
4. Servir fatiado com rodela de limão intercaladas. Regar com jus rôti (suco do assado).

Canjiquinha com costelinha



Ingredientes:

10g Alho | Cabeça | Cortar em brunoise
125g Canjiquinha | Hidratar
100g Cebola amarela | Cortar em brunoise
1/2 maço Cebolinha | Cortar em chiffonade
625g Costelinha suína fresca em tiras | Separar os pedaços entre os ossos
1/2 maço Couve | Rasgar sem padrão
1L Fundo de legumes
20ml Óleo de soja
5g Sal refinado
175g Tomate andrea maduro | Concassê, semelhante ao corte em jardineira

Uma dica muuuito boa

A canjiquinha cozinha mais rápido e nivela os grãos do cozimento se ficar de molho por 12 horas antes de iniciar a preparação.

Modo de Preparo:

1. Temperar a costelinha com sal.
2. Cozinhar a canjiquinha com o fundo, até ficar al dente.
3. Aquecer o óleo e fritar a costelinha aos poucos. Reservar.
4. Refogar o alho, a cebola e os tomates.
5. Retornar com a costelinha, distribuindo na panela.
6. Refogar a couve com um fio de óleo.
7. Servir a canjiquinha sob a costela.
8. Corrigir o sal.
9. Finalizar com cheiro verde.

Feijão tropeiro



Ingredientes:

- 10g Alho fresco | Cortar em ciseler
- 125g Bacon manta | Cortar em jardineira
- 100g Cebola amarela | Cortar em ciseler
- 1/4 maço Cebolinha | Cortar em chiffonade
- 1/2 maço Couve fresca | Cortar em chiffonade
- 90g Farinha de milho flocada
- 250g Feijão roxinho | Cozinhar al dente em fundo de legumes
- 1L Fundo de legumes
- 125g Linguiça de pernil fina | Cortar em rodela e fritar
- 25g Manteiga sem sal
- 20ml Óleo de soja
- 3 Ovo
- 5g Pimenta-dedo-de-moça | Retirar a membrana e as sementes
- 1g Pimenta-do-reino preta em grãos | Cortar em hacher
- 5g Sal refinado
- 1/4 maço Salsinha | Cortar em hacher
- 100g Torresmo | Cortar em parmentier



Uma dica muuuito boa

A farinha de milho pode ser substituída pela farinha de mandioca, Biju.

Modo de Preparo:

1. Aquecer o óleo em uma panela e, em seguida, fritar o bacon. Escorrer o excesso de gordura. Reservar.
2. Refogar o alho e a cebola, retornar com o bacon e acrescentar a linguiça envolvendo bem.
3. Acrescentar o feijão, metade do torresmo e a farinha, envolvendo cuidadosamente para não quebrar muito o feijão.
4. Em outra panela fritar os ovos na manteiga, despedaçá-los e adicioná-los aos demais ingredientes.
5. Corrigir o tempero com sal, pimenta-do-reino e pimenta-malagueta.
6. Finalizar com cheiro verde e guarnecer com couve crua cortada em chiffonade e o restante do torresmo.

Frango com quiabo



Ingredientes:

- 5g Alho | Cabeça | Brunoise
- 50g Cebola amarela | Brunoise
- 1/4 maço Cebolinha | Cortar em chiffonade
- 1kg Frango inteiro | Separar as peças cortando nas juntas
- 500ml Fundo de legumes
- 100ml Óleo de soja
- 1g Pimenta-do-reino preta em grãos | Cortar em hacher
- 250g Quiabo novo | Cortar na diagonal 2cm de espessura
- 5g Sal refinado
- 10ml Vinagre branco



Uma dica muuuito boa

Servir com angu. O quiabo em menor tempo de cocção deixa o preparo com menos baba no resultado.

Modo de Preparo:

1. Temperar o frango com sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma panela, adicionar um fio de óleo de soja e aquecer.
3. Selar o frango até que fique dourado. Reservar. Acrescentar mais óleo, se necessário.
4. Na mesma panela do frango, adicionar um fio de óleo, fritar a cebola, depois o alho. Em seguida, voltar o frango, cobrir com o fundo de legumes e deixar cozinhar por 30 minutos. Adicionar o vinagre sem movimentar muito.
5. Saltear em uma panela ou frigideira o quiabo com um fio de óleo de soja, e adicionar o vinagre, sem movimentar muito.
6. Dispor o salteado com o frango e deixar cozinhar por mais 10 minutos.
7. Corrigir o sal e finalizar com a cebolinha.