



LIVRO DE RECEITAS

24º Concurso de Pratos Típicos
Itajaí/2018



Agradecemos aos homens e as mulheres que participaram do concurso, compartilhando seus temperos e divulgando os sabores rurais de Itajaí.

Este trabalho foi coordenado e elaborado por Ana Carolina Vinholi, da Secretaria de Agricultura e Expansão Urbana e por Geisebel Cristine Patrício da Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina S.A. – EPAGRI.

FICHA TÉCNICA

Prefeito: Volnei José Morastoni

Vice-Prefeito: Marcelo Almir Sodré de Souza

Secretário Municipal de Agricultura e Expansão Urbana:
Cesar Reinhardt

Secretário Municipal de Comunicação Social: Marcelo Roggia

Gestão 2017/2020: julho de 2018

Capa: Júlio Maria

Diagramação: Ingrid Alcântara Munhoz

Revisão: Anderson Silva – Jornalista (SC 0208 JP)

Tiragem: 200 exemplares.

Secretaria Municipal de Agricultura e Expansão Urbana.

24º Concurso de Pratos Típicos: tema sabores rurais, Itajaí, 2018.

Culinária. Áreas Rurais. Itajaí. Santa Catarina.

APRESENTAÇÃO

Esta publicação é resultado do 24º Concurso de Pratos Típicos do Meio Rural de Itajaí/SC, promovido por ocasião da 35ª Festa Nacional do Colono realizada de 26 a 29 de julho de 2018.

Esta coletânea tem o objetivo de publicar e valorizar as típicas e inovadoras receitas, preparadas e consumidas no meio rural, sendo transmitidas de geração para geração. Objetiva-se ainda, com esta publicação, difundir o consumo de produtos do meio rural nas mais variadas formas, visando o aspecto nutricional e histórico que estes reportam.

O Concurso de Pratos Típicos do Meio Rural de Itajaí foi organizado pela Secretaria de Agricultura e Expansão Urbana e Epagri, contando com a participação de 12 comunidades rurais: Arraial dos Cunha, Baia, Brilhante I, Brilhante II, Espinheiros, Itaipava, Km 12, Paciência, Rio do Meio, Rio Novo, Salseiros e Volta de Cima.

Neste ano, o concurso terá duas categorias: prato típico e prato inovação. Serão premiados os três primeiros lugares de cada categoria com os seguintes critérios de avaliação: sabor, decoração, criatividade no uso dos ingredientes (inovação), histórico e tradição na região e visual.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
RECEITAS INOVADORAS.....	8
BANHO-MARIA DE ACEROLA	10
PÃO DE BANANA VERDE	11
SALADA DE FRANGO AO MOLHO DE MANGA.....	12
SUFLÊ DE FRANGO COM PALMITO E ASPARGO.....	13
QUICHE DE TOMATE SECO COM RICOTA.....	14
BEIJINHO DE CACHAÇA COM BUTIÁ.....	16
BOLO COM FARINHA DE MARACUJÁ.....	17
ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM ABÓBORA E BIOMASSA DE BANANA VERDE	18
BOLO VERDE	20
RECEITAS TÍPICAS	22
BOLINHO DE ARROZ	24
BOLO DE AIPIM.....	25
BOLO DE FUBÁ COZIDO	26
BOLO DE MASSA E COBERTURA DE BANANA.....	27
BOLO DE MILHO VERDE	28
EMPADÃO DE FRANGO COM PALMITO	29
PÃO PICANTE DIFERENTE	30
PASTELÃO DE FRANGO CAIPIRA COM PALMITO	31
PUDIM ESPECIAL	32
SOPA DE TILÁPIA	33
TORTA COM MOUSSE DE GANACHE DE CHOCOLATE	34
TORTA DE BOLACHA COM CREME DE LIMÃO	36
TORTA DE LEGUMES COM CARNE E CALABRESA	37

TORTA DE MAÇÃ.....	39
TORTA GELADA DE QUEIJINHO COM COBERTURA DE FRUTAS	41
TORTA SALGADA DE LEGUMES.....	43

RECEITAS INOVADORAS

BANHO-MARIA DE ACEROLA

INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado

4 ovos

1 medida da lata de leite condensado
de leite de vaca

1 xícara de polpa de acerola

1 xícara de açúcar



Edite B. Gums
Brilhante II

MODO DE PREPARO:

Junte no liquidificador a polpa de acerola com o leite condensado e as gemas dos ovos. Em seguida bata tudo no liquidificador e reserve. Depois bata as claras em neve e reserve. Junte na forma o açúcar e queime-o na forma em banho-maria. Acrescente o que foi batido no liquidificador na forma e coloque para cozinhar por uma hora. Deixe gelar e sirva em seguida.

PÃO DE BANANA VERDE

INGREDIENTES:

5 bananas verdes cozidas e amassadas

1 xícara de açúcar

1 colher (chá) de sal

2 ovos

Trigo (até dar o ponto)



Maria Roseli Custódio
Rio Novo

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até que a massa fique sovada. Acrescente o fermento de pão, deixe crescer e coloque para assar.

SALADA DE FRANGO AO MOLHO DE MANGA

INGREDIENTES:

1 maço de rúcula
1 maço de agrião
1 maço de tempero verde
1 Alface crespa
2 tomates vermelhos
1 peito de frango sem osso
1 pimentão verde
2 mangas maduras
2 colheres de azeite
Sal a gosto
100 gramas de requeijão
Suco de 1 limão
1 xícara de leite



Nilza Maria Simas Pereira
Volta de Cima

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma vasilha o frango desfiado já cozido, pedaços de manga, suco de limão, tempero verde, tomate e pimentão em cubos, azeite, o requeijão diluído em uma xícara de leite. Misture tudo. Em uma travessa monte o prato com folhas de alface e rúcula, coloque a salada no centro, enfeite com agrião e as fatias de manga.

SUFLÊ DE FRANGO COM PALMITO E ASPARGO

INGREDIENTES:

2 pacotes de filé de frango

2 vidros de palmito

2 vidros de aspargo

3 colheres de margarina

3 colheres de trigo

Sal a gosto

Queijo ralado

Temperos – tomate, cebola e cheiro verde



**Amarildo Fischer
Brilhante I**

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o filé de frango com os temperos, depois escorra e deixe só o líquido. Doure os temperos na margarina, coloque o trigo e faça um creme, com a própria água do cozimento. Depois de pronto, misture o filé de frango, o palmito e o aspargo. Finalize com o queijo ralado e leve ao forno para dourar.

“Esta é uma receita típica de família, sempre em festas usamos ela, todos adoram e pedem bis”.

QUICHE DE TOMATE SECO COM RICOTA

INGREDIENTES:

Massa:

1 xícara de farinha de trigo
3 colheres de margarina sem sal
3 colheres de água gelada
1 pitada de sal

Recheio:

2 ovos
½ xícara de leite
Sal e pimenta a gosto
150 gramas de ricota fresca
50 gramas de tomate seco
Queijo parmesão ralado
Creme de leite



**Rosane Marisa Merlo
Baia**

MODO DE PREPARO:

Massa: misture a farinha, margarina e o sal até começar a soltar da mão, mais a água gelada. Depois de pronta passe o papel filme e guarde a massa na geladeira por 30 minutos.

Recheio: em uma vasilha bata os ovos, o leite, o creme de leite, o sal e a pimenta até a massa ficar homogênea. Amasse a ricota com o garfo e misture com o tomate seco e reserve.

MONTAGEM:

Acomode a massa na forma de fundo falso. Coloque a ricota misturada com o tomate seco no fundo e cubra com o creme batido. Polvilhe com o queijo ralado e depois coloque para assar em 180º graus por 25 minutos até dourar.

“É uma receita que sempre saboreio na casa da minha irmã. Adoro e é muito fácil de fazer, sem contar que é uma delícia!”.

BEIJINHO DE CACHAÇA COM BUTIÁ

INGREDIENTES:

1 lata de leite condensado
20 gramas de manteiga com sal
50 ml de cachaça com butiá
2 gemas
Raspas de limão e açúcar cristal para decorar



Elisângela Tramontin
Itaipava

MODO DE PREPARO:

Coloque o leite condensado em uma panela no fogo, adicione a manteiga, as gemas. Mexa sempre em fogo baixo até dar o ponto (desgrudar da panela). Tire do fogo e adicione a cachaça. Coloque novamente no fogo para dar o ponto novamente. Coloque o preparo em uma placa untada e espere esfriar. Unte as mãos com manteiga e modele. Passe no açúcar cristal com raspas de limão para decorar ou sirva em copinhos.

“É uma receita nova, experimentei na casa da minha cunhada, por ser inovadora, e resolvi fazer”.

BOLO COM FARINHA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

4 bananas maçãs fatiadas
1 xícara (chá) de adoçante em pó
para forno e fogão
1 colher (sopa) de canela em pó
2 ovos
1 colher (sopa) de fermento químico
em pó
3 colheres (sopa) de óleo de coco
1 xícara (chá) de farinha de maracujá



Genésio Testoni
Itaipava

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com o óleo de coco no liquidificador. Ao mesmo tempo acrescente o adoçante, duas bananas maçãs, a farinha de maracujá, $\frac{1}{2}$ colher da canela e por último o fermento. Despeje o conteúdo obtido em uma forma untada e polvilhada com a farinha de maracujá. Coloque as duas bananas maçãs que sobraram por cima da massa e salpique o restante da canela. Leve ao forno médio para assar em torno de 25 minutos. Antes de desligar utilizar um garfo ou palito para ver se o bolo já está bom.

ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM ABÓBORA E BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de óleo
2 cebolas fatiadas
500g de carne seca dessalgada,
cozida e desfiada
200g de queijo mussarela ralado
700g abóbora cortada em pedaços
250 ml de água
1 xícara de biomassa de banana verde
Margarina para untar
Sal, pimenta do reino, orégano e salsinha
picada a gosto



**Eliane Inácio
Espinheiros**

MODO DE PREPARO:

Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar. Adicione a carne seca e refogue rapidamente, adicione o sal, a pimenta do reino, a salsinha e o queijo mussarela. Misture e disponha em um refratário untado.

A parte coloque a abóbora e água em uma panela tampada e cozinhe em fogo baixo. Deixe cozinhar até a abóbora desmanchar e secar todo o líquido, se necessário acrescente mais água.

Então tempere a abóbora com sal, pimenta do reino e orégano, acrescente a biomassa e disponha sobre a carne seca no refratário. Leve o escondidinho para assar em forno pré-aquecido em temperatura média (200 graus) por cerca de 30 minutos e sirva.

“A abóbora é nutritiva, nasce com facilidade em nosso bairro e é muito boa para a culinária”.

BOLO VERDE

INGREDIENTES:

Massa:

3 ovos inteiros
1 xícara (chá) de óleo de soja
2 xícaras (chá) de açúcar
1 maço de agrião
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico
para bolo



Neuziane Testoni
Itaipava

Cobertura:

1 caixa de leite condensado
Suco de um a dois limões

MODO DE PREPARO:

Massa: coloque todos os ingredientes no liquidificador menos o fermento. Deixe bater bem tudo homogêneo, adicione o fermento e pulse só para misturar. Em uma forma untada e enfarinhada coloque a massa e asse em forno pré-aquecido a 200º graus por mais ou menos 30 minutos ou até que faça o teste do palito e saia limpo.

Cobertura: misture o leite condensado e o suco de limão e coloque sobre o bolo e sirva frio.

RECEITAS TÍPICAS

BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES:

1 kg de arroz cozido
300 gramas de aipim cozido e amassado
1 kg de farinha de trigo
300 gramas de calabresa
6 ovos
½ xícara de leite
100 gramas de queijo ralado
Sal a gosto
½ colher de fermento de bolo
Tempero verde a gosto
Farinha de rosca para polvilhar



Vânia Gueringer
Itaipava

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e mexa até formar uma massa homogênea. Molde os bolinhos, passe na farinha de rosca e frite.

“Faço sempre essa receita que é um sucesso. Como o cultivo do arroz faz parte da nossa família, resolvi dar valor a produção familiar.”

BOLO DE AIPIM

INGREDIENTES:

1 prato fundo de aipim ralado cru
1 litro de leite
4 ovos
2 xícaras de açúcar
2 colheres de trigo
200 ml de leite de coco



Inês Zermiani Gervasio
Arraial dos Cunha

MODO DE PREPARO:

Ferva o leite, escale o aipim. Bata os ovos separadamente, adicione o açúcar e o trigo. Retire do liquidificador e misture no aipim escaldado. Caramelize uma forma redonda, acrescente a mistura. Depois leve ao forno a 200º graus para assar por aproximadamente 1 hora.

“É uma receita bem antiga. Aprendi com minha irmã.”

BOLO DE FUBÁ COZIDO

Maria Aparecida Cóppei Dallago
KM 12

INGREDIENTES:

2 copos de fubá fino ou médio
2 copos de açúcar
2 copos de leite
½ copo de óleo
50 gramas de queijo ralado meia cura de colono
4 gemas
1 colher de sopa de fermento químico
4 claras em neve

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, misture o fubá, o açúcar, o leite, o óleo e o queijo ralado. Mexa bem, cozinhe por 20 minutos e deixe esfriar. Depois de frio, acrescente as gemas, o fermento e as claras em neve. Misture bem, coloque na forma de furo central untada com manteiga e enfarinhada com trigo. Assar em forno 180º graus por aproximadamente 40 minutos.

“Essa receita é da família da minha nora, eu fiz gostei, resolvi dividir com todos.”

BOLO DE MASSA E COBERTURA DE BANANA

INGREDIENTES:

Massa:

3 bananas caturras
1 xícara de açúcar mascavo
3 ovos
1 colher (sobremesa) de açúcar
de baunilha
1 colher (sopa) de fermento químico
1 xícara de leite
2 xícaras de trigo



Flaviano Horn
KM 12

Cobertura:

1 xícara de açúcar
4 bananas cortadas em fatias

MODO DE PREPARO:

Massa: reserve o fermento. Amasse as bananas e misture bem todos os ingredientes. Quando sua forma estiver em temperatura ambiente, misture a massa e o fermento. Coloque a massa sobre a banana caramelada. Leve ao forno pré-aquecido 200º graus por 40 minutos. Desenforme logo após tirar do forno.

Cobertura: caramelize o açúcar, coloque as bananas em fatias dentro de uma forma redonda e deixe esfriar.

BOLO DE MILHO VERDE

**Luiz Antônio de Quadra
Paciência**

INGREDIENTES:

3 ovos
2 espigas de milho verde
1 xícara de fubá
1 xícara de óleo
1 xícara de açúcar
1 xícara de leite
1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Tire os grãos da espiga do milho verde, coloque no liquidificador e bata por três minutos. Em seguida acrescente os demais ingredientes e bata bem. Coloque na forma untada e asse em forno médio por 40 minutos

EMPADÃO DE FRANGO COM PALMITO

INGREDIENTES:

½ kg de frango
1 kg de palmito
1 tomate
1 cebola de cabeça
Cebolinha verde

MASSA:

1 colher de banha
300 gramas de margarina
Trigo até dar o ponto



Eliete V. Schaefer
Rio do Meio

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o frango e o palmito. Depois desfie o frango, acrescente os temperos e misture tudo. Coloque na forma a metade da massa, acrescente o recheio e cubra com o resto da massa. Leve ao forno para assar por 30 minutos a 200° graus.

“Esta receita eu aprendi com minha irmã”.

PÃO PICANTE DIFERENTE

INGREDIENTES:

- 1 vidro de pepino em conserva (triturado)
- 1 vidro de cenoura em conserva (triturado)
- 1 pacote de pão de forma (leite)
- Óleo para maionese
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de vinagre
- 1 pacote de batata palha



Crislaine Custódio
Rio Novo

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos, óleo, sal e o vinagre no liquidificador para fazer a maionese caseira e separe em dois recipientes. Um deles será misturado com o pepino e o outro com a cenoura. Depois é só montar as camadas, primeiro o pão depois o creme de pepino e depois o creme de cenoura até finalizar os ingredientes. Finalize com batata palha.

“Todos adoram essa receita”.

PASTELÃO DE FRANGO CAIPIRA COM PALMITO

INGREDIENTES:

1 xícara de leite
2 xícaras de farinha de trigo
3 ovos
1 colher de fermento químico
1 pitada de sal
1 tomate
1 pimentão
1 cebola
Cebolinha verde
1 peito de frango desfiado
300 gramas de palmito



Onélia dos Santos Burigo
Brilhante 2

MODO DE PREPARO:

Refogue o peito de frango e o palmito com os legumes picados e reserve. Unte uma forma e despeje a metade da massa, distribua o recheio sobre esta cobertura e despeje o restante da massa. Leve ao forno médio para assar por aproximadamente 15 minutos até dourar.

PUDIM ESPECIAL

**Cleusa Maria Sardo
Paciência**

INGREDIENTES:

1 litro de leite
2 caixas de leite condensado
600 gramas de aipim
200 gramas de nata
300 gramas de coco
5 ovos
1 xícara de açúcar
160 gramas de queijo ralado

MODO DE PREPARO:

Caramelize a forma com o açúcar, rale o aipim cru e escale com a água quente. Bata no liquidificador todos os ingredientes por 10 minutos. Coloque a massa na forma, asse em banho-maria e faça o teste do palito para verificar ponto.

SOPA DE TILÁPIA

INGREDIENTES:

2 kg de filé de tilápia
2 cebolas
2 cenouras
2 espigas de milho verde
3 tomates
2 palmitos
2 batatinhas
Salsa, cebolinha verde,
Sal á gosto
Colorau a gosto



Erenita Schull
Brilhante I

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a tilápia, depois de ferver uns 10 minutos. Tire do caldo a tilápia para esfriar e depois desfie. Em outra panela coloque duas colheres de azeite e refogue os temperos. Depois de bem refogados coloque dois litros de água fervendo. Em seguida rale a cenoura, a batatinha, e o milho. Coloque tudo no caldo, depois acrescente o palmito picado. Cozinhe por duas horas, coloque a tilápia com colorau e sal a gosto.

“Aprendi com a minha mãe, é uma receita muito prática de fazer e saborosa”.

TORTA COM MOUSSE DE GANACHE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

Bolo:

- 1 xícara de óleo
- 1½ xícara de água morna
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico
- 1 xícara de chocolate em pó
- 3 ovos

Mousse:

- 2 latas de leite condensado caseiro*
- 2 caixas de creme de leite
- Suco de maracujá (quanto preferir)

Ganache de Chocolate:

- 300 gramas de chocolate meio amargo
- 400 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Bolo: bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em forma untada e leve ao forno a 250º graus.



Dilma Rech Feller
Rio do Meio

Mousse: bata o leite condensado e o creme de leite no liquidificador. Acrescente o suco de maracujá aos poucos até dar o ponto.

Ganache: derreta o chocolate em banho-maria e misture o creme de leite até ficar homogêneo.

MONTAGEM:

Coloque o bolo em uma travessa, em seguida adicione o mousse de maracujá e por cima o ganache.

***LEITE CONDENSADO CASEIRO:**

2 litros de leite, ½ kg de açúcar, deixe ferver em fogo baixo até o ponto de creme fino, mexa de vez em quando.

TORTA DE BOLACHA COM CREME DE LIMÃO

INGREDIENTES:

2 pacotes de bolacha maria
2 latas de leite condensado
2 latas de creme de leite
2 pacotes de nata de 400 gramas
Leite para molhar a bolacha



Marilete Fischer
Brilhante I

MODO DE PREPARO:

Coloque os ingredientes no freezer para gelar bem. Depois bata todos eles na batedeira até formar um creme homogêneo. Em um refratário faça uma camada de creme e outra de bolacha até o final.

COBERTURA:

2 latas de leite condensado
Suco de um limão médio
Misture os dois ingredientes e mexa bem. Finalize a torta com o creme e raspa de limão para decorar.

“Todos adoram essa sobremesa”.

TORTA DE LEGUMES COM CARNE E CALABRESA

INGREDIENTES:

Recheio:

1 maço de couve
2 brócolis
2 cenouras picadas e pré-cozidas
1 xícara de milho
1 xícara de ervilha
500 gramas de carne moída
1 calabresa picada
1 cebola de cabeça picada
1 xícara de cebola verde picada
1 copo de requeijão
200 gramas de mussarela ralada



**Adriana Ondina Mathias
Salseiros**

Massa:

1 ovo inteiro
2 xícaras de amido de milho
½ xícara de trigo
1 xícara de margarina
1 colher (sopa) de fermento químico
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Recheio: refogue a cebola de cabeça, junto com a couve, brócolis, cenoura, milho e ervilha. Acrescente a carne e deixe por uns 15 minutos refogar bem. Adicione o sal, cebola verde, e por último o requeijão. Depois retire do fogo e reserve.

Massa: misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa. Forre uma forma de fundo falso e leve para pré assar por 15 minutos no forno a 180°graus. Tire do forno e coloque o recheio e a mussarela ralada por cima. Leve novamente ao forno para gratinar por 10 minutos e sirva quente.

TORTA DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

Massa

2 colheres de margarina ou manteiga
2 gemas
2 colheres de açúcar
6 colheres de trigo
1 colher (chá) fermento químico



**Simone Mathias de Meneses
Salseiros**

Recheio:

5 maçãs
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
300 ml de leite
1 gema
3 colheres de rum
3 colheres de maisena
1 copo de suco de laranja

MODO DE PREPARO:

Massa: misture os ingredientes e forre uma forma de fundo falso, asse e reserve.

Recheio: em uma panela coloque o leite, o leite condensado, as gemas e 2 colheres de maisena, faça o creme belga, quando estiver pronto desligue o fogo e

adicione o rum. Coloque o suco de laranja no fogo com 1 colher de maisena e 1 de açúcar, deixe engrossar e reserve.

MONTAGEM:

Coloque o creme belga sobre a massa, depois a lata de creme de leite, as maçãs cortadas em pedaços pequenos, e por cima o suco de laranja.

TORTA GELADA DE QUEIJINHO COM COBERTURA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

Base:

300 gramas de bolacha Maria
100 gramas de manteiga

Recheio:

300 gramas de queijinho
200 gramas de nata fresca
150 gramas de açúcar
100 ml de suco de limão
25 gramas de gelatina sem sabor

Cobertura:

300 gramas de morango ou abacaxi
100 ml de água
150 gramas de açúcar



Josiane J. Merlo dos Santos
Arraial dos Cunha

MODO DE PREPARO:

Base: triture o biscoito no liquidificador com a manteiga. Depois forre uma forma com fundo removível com essa mistura e reserve.

Recheio: coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto a gelatina. Bata até formar uma mistura homogênea e acrescente a gelatina hidratada em 100 ml de água fervendo. Despeje essa mistura sobre a base e leve a geladeira por duas horas.

Cobertura: em uma panela coloque o morango ou abacaxi, junte os demais ingredientes e leve ao fogo até ficar uma geléia. Deixe esfriar e em seguida cubra a torta.

MONTAGEM:

Despeje o recheio sobre a massa e leve para geladeira.

TORTA SALGADA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

Massa:

2 colheres de sopa de manteiga
2 gemas
1 xícara de trigo
Sal a gosto

Recheio:

1 xícara e meia de vagem
½ brócolis chinês
1 xícara de couve-flor
1 cenoura
½ xícara de batata-doce
½ xícara de aipim
1 batata inglesa
2 ovos cozidos
1 peito de frango
1 cebola
2 dentes de alho
1 tomate
1 cebola
Tempero verde a gosto



Maria de Lourdes Melies
Volta de Cima

Farofa:

2 colheres de sopa de manteiga

Trigo para dar ponto de farofa

MODO DE PREPARO:

Massa: junte a gema com a manteiga, em seguida o trigo, faça uma massa firme. Forre o pirex em seguida e coloque o recheio na massa.

Recheio: cozinhe o frango em cubos, retire do caldo e em seguida cozinhe os legumes cubos (cenouras, batatas, aipim e vagem). Quando estiverem macios retire e no mesmo caldo coloque os brócolis e a couve flor cortados em cubos maiores. Ferva por cinco minutos e coloque os demais legumes juntos.

MONTAGEM:

Refogue os temperos com o frango em cubos. Após refogar acrescente os legumes e as verduras. Para finalizar cubra com a farofa, e asse ao no forno a 200º graus por 20 minutos.

