



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

APOSTILA DE COZINHA BRASILEIRA – CENTRO-OESTE, SUDESTE E SUL

Aulas Práticas

Profa. Larissa Laura Gonçalves Fernandes de Souza

Abril de 2022

Ficha Catalográfica preparada pela Seção de Processamento Técnico da
Biblioteca Central do Unilavras

S729a Souza, Larissa Laura Gonçalves Fernandes de.
Apostila de cozinha Brasileira – Centro-Oeste, Sudeste e Sul: [livro eletrônico]: aulas práticas / Larissa Laura Gonçalves Fernandes de Souza.
Lavras: Unilavras, 2022
288 Kb; Pdf.

Inclui bibliografia
ISBN. 978-65-997886-0-4

1. Gastronomia. 2. Comida Regional. 3. Brasil. I. Título.

CDD 641

SUMÁRIO

PRÁTICA 01	3
PRÁTICA 02	4
PRÁTICA 03	5
PRÁTICA 04	6
PRÁTICA 05	7
PRÁTICA 06	8

PRÁTICA 01

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA FICHA TÉCNICA DE PREPARO			
Disciplina:	Cozinha Brasileira		
Prof. Resp.	Larissa Fernandes		
Aula:	Cozinha Brasileira- oeste/Sudeste/Sul	Centro-	Data:

PREPARAÇÃO: Eisben			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Medida Caseira
Joelho de porco	1	Unidade	
Sal grosso	-	Q.B	
Pimenta-do-reino	-	Q.B	
Noz-moscada	-	Q.B	
Paprica Picante	-	Q.B	
Páprica Doce	-	Q.B	
Açúcar	-	Q.B	
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Coloque em uma panela, a água, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, a páprica picante, a páprica doce e o açúcar e deixe ferver. Acrescente o joelho de porco e cozinhe, em fogo baixo, até ficar macio.</p> <p>3º – Coloque o joelho para um tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 250 C para dourar .</p>			

PRÁTICA 02

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA FICHA TÉCNICA DE PREPARO			
Disciplina:	Cozinha Brasileira		
Prof. Resp.	Larissa Fernandes		
Aula:	Cozinha Brasileira- oeste/Sudeste/Sul	Centro-	Data:

PREPARAÇÃO: Chipas			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Medida Caseira
Queijo minas	380	GR	
Polvilho azedo	400	GR	
Manteiga	150	GR	
Ovos	280	GR	
Fermento em pó	8	GR	
Sal	2	GR	
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Coloque os ovos a margarina, fermento em pó, o queijo ralado e o polvilho em um recipiente e misture bem. Coloque o leite em pequenas quantidades.</p> <p>3º- Leve para assar a em forno pré-aquecido a 200 C por cerca de 15 minutos ou até que dourem levemente. Retire do forno e sirva quentes ou mornos.</p>			

PRÁTICA 03

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA FICHA TÉCNICA DE PREPARO			
Disciplina:	Cozinha Brasileira		
Prof. Resp.	Larissa Fernandes		
Aula:	Cozinha Brasileira- oeste/Sudeste/Sul	Centro-	Data:

PREPARAÇÃO: Ambrosia			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Medida Caseira
Leite	500	GR	
Açúcar	180	GR	
Cravos	-	Q.B	
Canela	-	Q.B	
Gemas	30	GR	
Limão	5	GR	
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Em uma panela coloque em uma panela média coloque o açúcar, a canela e os cravos da índia. Acrescente o leite, o limão e os ovos. Depois deixe ferver até ficar quase seca.</p>			

PRÁTICA 04

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA FICHA TÉCNICA DE PREPARO			
Disciplina:	Cozinha Brasileira		
Prof. Resp.	Larissa Fernandes		
Aula:	Cozinha Brasileira- oeste/Sudeste/Sul	Centro-	Data:

PREPARAÇÃO: Arroz de carreteiro			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Medida Caseira
Charque	150		
Óleo	20		
Cebola	40		
Arroz	200		
Salsa	10		
Cebolinha	10		
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne, mexendo sempre, até a carne dourar.</p> <p>3º- Acrescente o arroz e misture neste refogado. Cubra com água fervente até três dedos acima do nível do arroz e misture bem. Verifique o sabor, reduza o fogo e deixe cozinhar com a panela tampada até o arroz ficar macio. Acrescente mais água, se necessário.</p> <p>4º- antes de secar toda a água desligue o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar no próprio vapor, pois o arroz de carreteiro deve ficar bem molhado. Acrescente a salsa picada e sirva na própria panela.</p>			

PRÁTICA 05

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA FICHA TÉCNICA DE PREPARO			
Disciplina:	Cozinha Brasileira		
Prof. Resp.	Larissa Fernandes		
Aula:	Cozinha Brasileira- oeste/Sudeste/Sul	Centro-	Data:

PREPARAÇÃO: Guisado no Pau			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Medida Caseira
Músculo	380	GR	
Pernil	170	GR	
Cebola	100	GR	
Ovo	50	GR	
Alho	-	Q.B	
Sal	-	Q.B	
Pimenta-do-reino	-	Q.B	
Palito para espeto	-	Q.B	
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Moa as carnes. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por aproximadamente uma hora. Modele a carne no espeto, leve-a para assar na grelha.</p>			

PRÁTICA 06

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA FICHA TÉCNICA DE PREPARO			
Disciplina:	Cozinha Brasileira		
Prof. Resp.	Larissa Fernandes		
Aula:	Cozinha Brasileira- oeste/Sudeste/Sul	Centro-	Data:

PREPARAÇÃO: Pudim de caramelo			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Medida Caseira
Leite condensado	500	GR	
Gemas	200	GR	
Leite	300	GR	
Açúcar	150	GR	
Água	100	GR	
Essência de baunilha	5	GR	
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>1°- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2°- Bata no liquidificador o leite condensado as gemas e o leite por aproximadamente 5 minutos e reserve. Em uma panela, faça a calda de caramelo. Despeje a calda em uma fôrma cone. E coloque o creme do liquidificador.</p> <p>3°- Asse em banho-maria , por aproximadamente 60 minutos.</p>			