Culinária Caseira para Iniciantes

Ezir Leite de Moura Júnior

Biografia

Sou cozinheiro profissional e empreendedor no ramo gastronômico. Trabalho na preparação de lanches, doces e pratos executivos em geral. Iniciei cedo nesse ramo da gastronomia onde meu primeiro emprego foi como chapeiro em uma lanchonete aos 11 anos de idade. Essa experiência me ensinou muito no preparo de comidas rápidas e frescas, por isso me sinto apto para dividir com o leitor que quer saber o básico sobre comida do dia-a-dia e que deseja aprender um pouco mais sobre gastronomia básica. Tenho prazer em cozinhar e quero passar isso adiante, afinal, vivo da gastronomia. Convido você a viver bem, comendo bem e fazendo você mesmo sua própria comida, pois você é capaz.

Prefácio

autor
Ezir leite de moura júnior

Nesse livro você aprenderá a fazer pratos simples e práticos adquirindo conhecimento básico em culinária, o que o tornará um cozinheiro básico, fazendo sua vida mais fácil e independente. Aprender a fazer sua própria comida tem muitos benefícios e um deles é a economia. A partir do momento que você dominar a arte de cozinhar poderá fazer pratos deliciosos de restaurante na sua cozinha. Aprender a preparar seu próprio alimento te fará uma pessoa mais feliz e completa, afinal comer bem faz bem e também você poderá compartilhar sua comida com seus amigos e familiares e terá um ótimo hobby. Lembrando que para cozinhar é preciso ter paciência e esforço, pois muitas vezes você salgará um alimento, para aprender a temperar. As vezes a comida passa do ponto para você aprender a dominar o tempo. O sabor e o equilíbrio na sua comida são adquiridos com o tempo, então não perca a paciência, pois um dia você será um grande cozinheiro. Para chegar a cozinhar tive que passar por muitos empregos relacionados a gastronomia. Abaixo cito

Introdução

algumas funções que já exerci ou que continuo praticando na cozinha: chapeiro, tapioqueiro, auxiliar de cozinha, produção de doces, pratos executivos, tortas, saladas e ornamentação de mesas. Espero que goste e curta este guia prático e saia daqui sabendo ou dominando pelo menos dois ou três pratos. Você é capaz de fazer sua própria comida, chame seus amigos e familiares e ofereça um jantar de comemoração pelo aprendizado e como teste final prepare algumas das receitas deste guia. Bom apetite.

Neste livro serão mais de 15 receitas para você conhecer e aprimorar seus dotes culinários. Espero que tente fazer algumas delas e se não der certo da primeira vez tente novamente. O segredo da boa comida é ter paciência. Aqui você terá as seguintes receitas:

- feijão básico
- arroz básico
- arroz de forno
- macarrão ao alho e óleo
- café tradicional
- farofa simples
- pizza
- x-burguer caseiro
- lasanha
- batata recheada
- bolinha de queijo
- frango assado
- pão caseiro

- salada básica
- sopa básica
- brigadeiro de chocolate
- bolo de chocolate
- outras

X-Burguer Caseiro

Que tal um X-Burguer Caseiro super fácil e prático de fazer. Experimente fazer essa receita e surpreenda seus amigos e faça da sua casa uma boa parada para o lanche depois dos compromissos.

Ingredientes

- 500 gramas de carne bovina moída
- 1 pitada pimenta do reino
- Sal a gosto
- Salsinha
- chicória e coentro
- 250 gramas de queijo da sua preferência
-
- Modo de preparo
-
- Misture a carne, chicória, a salsa, sal e a pimenta. Divida a mistura em 6 porções.
- Passe um pouco de óleo nas mãos.
- Modele a carne nas mãos até obter 4 hambúrgueres.
- Coloque uma frigideira com um pouco de manteiga para esquentar em fogo médio .

- Quando estiver quente frite os hambúrgueres até dourarem dos dois lados.
- Ante de tirar o hamburguer do fogo coloque o queijo em cima da carne e deixe derreter
- Coloque o hamburguer com queijo dentro de um pão de hambúrguer e coma com uma boa maionese.

Batatas recheadas

Não há segredos em preparar uma bela batata recheada. Siga a receita abaixo e você também poderá ter um prato super gostoso e fácil.

Ingredientes

- 4 batata grandes
- 1 manteiga
- 1 alho picado
- 200 gramas de picanha em cubinhos
- 200 gramas de queijo ralado
- 1 requeijão cremoso
- 2 folhinhas de manjericão picado
- sal a gosto
- pimenta a gosto
- Modo de preparo
- Lave as batatas e coloque para cozinhar, no mínimo por 1 hora ou até o garfo entrar sem resistência.
- Quando as batatas estiverem bem cozidas, faça um buraco no meio dela para o recheio e reserve.

Arroz de forno

Sabe aquele resto de arroz que você não quer desperdiçar? Pois é, dá para preparar um prato surpreendentemente gostoso com ele, siga a receita abaixo e descubra esse novo sabor.

Ingredientes

- 5 xícaras de arroz cozido
- 400 gramas frango de desfiado
- sal a gosto
- 1/2 copo de requeijão
- 200 gramas de queijo minas
- milho e cenoura ralada
- cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

- Em um refratário, faça uma camada com metade do arroz.
- Acrescente o frango misturado com o requeijão, o queijo ralado, o cheiro-verde e os legumes por cima.
- Cubra com o arroz restante.
- Em uma frigideira, aqueça a manteiga Junte o alho, sal, manjericão e a picanha em cubinhos. Deixe dourar. Misture o requeijão e a carne .
- Recheie as batatas, coloque o queijo ralado por cima e leve ao forno até que derreta o queijo.

- Cubra com a muçarela. Leve ao forno, pré-aquecido até dourar e o queijo derreter. Sirva quente.

Pão caseiro

Nada melhor que saborear aquele pão quentinho com manteiga. Isso será melhor quando aprender a fazer o seu próprio pão. Siga a receita abaixo e seja feliz.

Ingredientes

- 1 kg de trigo
- 1 xícara de óleo
- 200 ml de água morna
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 10 gramas de fermento biológico
- Primeiro passo para seu pão sair do forno quentinho é:
- Colocar a água morna, a colher de açúcar e o fermento juntos numa vasilha e misture com uma colher até que o fermento se dissolva e a água fique com a cor mais escura.
- Observação: a água não pode estar muito quente, se não o fermento não faz efeito.
- Segundo passo: Coloque metade do pacote de trigo e o óleo. Agora tem que literalmente colocar a mão na massa. Você tem que ir

Feijão básico

Nada melhor que um feijão feito na hora, não é? Porém, a dificuldade de fazer um feijão gostoso e bonito perturba muitas pessoas. Por isso vou ensinar aqui o passo-a-passo de como preparar um feijão gostoso e fácil.

Ingredientes :

- 300 gramas de feijão
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de colorau
- 1 pimenta de cheiro
- Sal a gosto
- Fazer feijão é fácil. Siga os passos a seguir e terá um belo feijão cozido. Vamos lá !!!
- Primeiro passo é limpar o feijão: tirar todas as impurezas do feijão como pedras, folhas e etc.
- Segundo passo é colocar o feijão na panela de pressão e cobrir com 4 dedos de água acima do feijão.
- Terceiro passo é colocar o feijão no fogo. Coloque a panela em fogo alto, assim que ele misturando com as mãos os ingredientes da vasilha até que ela se torne uma massa lisa e macia.
- Observação: caso a massa fique molhada vá acertando a massa com trigo e caso a massa fique seca pode colocar um pouco mais de oleo.

Terceiro passo: Depois da massa lisa e bonita pronta, coloque para crescer por 2 horas em um lugar quente natural, até dobrar de tamanho.

Observação: se dobrar de tamanho antes pode tirar e continuar o processo.

Quando a massa dobrar de tamanho abra ela na mesa com uma garrafa ou rolo até ela ficar um pouco mais fina.

Coloque sal se tiver com pouco sal, enrole a massa.

Observação: coloque um pouco de trigo na mesa antes de colocar massa para abrir, isso evitará que a massa cole na mesa.

Assim que enrolar a massa modele e coloque na forma de pão ou assadeira.

Quarto passo: deixe novamente dobrar de tamanho, cerca de 1 hora.

Estrogonofe

Nada melhor que um belo estrogonofe, então siga os passos abaixo e aprenda a fazer um delicioso estrogonofe.

Ingredientes

- 500 gramas de carne em pedaços pequenos
- 1 colher de óleo
- 2 dentes de alho
- Pimenta e sal a gosto
- 2 cremes de leite
- 1 tomate picado
- Cheiros-verde
- Primeiro passo: coloque um pouco de óleo e refogue o alho até ficar dourado.
- Segundo passo: junte a carne ou o frango e tempere com sal.
- Terceiro passo : misture até a carne dourar de todos os lados.
- Quarto passo: coloque a pimenta-do-reino e o tomate picado. Cozinhe até formar um molho espesso.

- Se necessário, adicione água quente aos poucos. Quando o molho estiver reduzido e a carne macia acrescente o creme de leite.
- Mexa por 1 minuto e retire do fogo. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz e batata palha. Bom apetite.

Salada Básica

Uma salada é sempre bem-vinda, além de muito saudável e extremamente fácil de fazer. Observe:

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 pepino
- azeite de ervas
- azeitona
- rúcula
- palmito
- limão
- Corte os legumes como preferir e misture tudo em uma tigela. Coloque sal a gosto, esprema o limão e coloque um fio de azeite de ervas e como ainda fresca. O azeite de ervas dá um sabor incrível. Bom apetite.

Bolinho de chuva

Bolinho de chuva é um receita tradicional e fácil de fazer, siga os passos e seja feliz.

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento
- Canela e açúcar a gosto
- 1 litro de óleo para fritar
- Primeiro passo: misture todos os ingredientes até obter uma massa cremosa e homogênea.
- Segundo passo: deixe aquecer uma panela com bastante óleo para que os bolinhos possam boiar. Coloque os bolinhos em guardanapos para retirada do excesso de óleo e salpique canela e açúcar a gosto. Bom apetite!

Bolo de chocolate

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de água quente
- 3 xícaras de trigo
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 4 xícaras de achocolatado
- Primeiro passo: misture os ovos e o açúcar.
- Segundo passo: coloque a água e o óleo.
- Terceiro passo: adicione o trigo e o achocolatado. Bata por 10 minutos na mão com uma colher de pau, quando a massa estiver lisa e bonita adicione o fermento e mexa mais um pouquinho até o fermento desaparecer na massa.
- Unte uma forma com manteiga, passe um pouco de trigo e coloque a massa na forma. Leve ao forno á 180 por 1 hora ou até enfiar um palito e sair limpo.
- Observação: não abra o forno enquanto estiver assando, só após 1 hora. Sirva o bolo com um belo café e bom apetite.

Arroz básico

Ingredientes

- 300 gramas de arroz
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de óleo
- Sal a gosto
- Primeiro passo: coloque a panela em fogo baixo e coloque o alho e o óleo e deixe o alho dourar.
- Segundo passo: coloque o arroz e comece a torrá-lo. Não pare de mexer o arroz após 4 minutos mexendo coloque água quente .
- Observação: a água dever ser o dobro de copo de arroz. Exemplo: para 2 copos de arroz use 4 copos de água. Aproveite o arroz fresquinho e junte com feijão e saboreie essa união deliciosa. Bom apetite.

Mousse de maracujá

O mousse é um sobremesa gostosa e rápida de fazer. Espero que a sua fique deliciosa!!

Ingredientes

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 2 maracujás
- Primeiro passo: coloque todos ingredientes no liquidificador e bata por dez minutos sem parar.
- Segundo passo : abra o liquidificador e veja a textura e o doce. Se estiver bom coloque para gelar. Após 3 horas sirva e seja feliz .
- Observação: o leite condensado e o creme de leite devem estar gelados para que o mousse pegue ponto rápido. Bom apetite !!!

Café básico

O café é uma bebida muito consumida, porém muitas pessoas não sabem preparar um gostoso e fresco café. Mas seguindo os passos abaixo fazer um cafe não será mais um segredo.

Ingredientes

- 4 colheres de café de boa qualidade
- 1 xícara de açúcar
- 400 ml de água
- Primeiro passo: coloque a água para ferver e adicione o açúcar. Quando Ferver abaixe o fogo.
- Segundo passo coloque o pó de café no coador.
- Terceiro passo : com o café no coador, vá colocando a água quente no coador com cuidado.
- Quarto passo : coloque em uma garrafa térmica e beba quentinho acompanhado de um pão com manteiga. Bom apetite.

Macarrão ao alho e óleo

Agora vamos aprender a fazer um prato que se come muito em restaurante, porém a partir de hoje você começara na sua casa, o chamado macarrão ao alho e óleo.

Ingredientes

- 1 pacote de macarrão 500 g (tipo do macarrão a gosto)
- 3 dentes de alho ralados
- 5 colheres de manteiga de boa qualidade
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal
- Primeiro passo: coloque o macarrão para cozinhar.
- Segundo passo: quando faltar mais ou menos 5 minutos para ficar no ponto de escorrer o macarrão, comece o preparo da receita.
- Terceiro passo: numa panela anti-aderente quente coloque a manteiga, o azeite e o alho. Refogue.
- Quarto passo: acrescente o macarrão e mexa

- Quinto passo: sirva o macarrão ainda quente e adicione uma salsinha para enfeitar seu prato.

Brigadeiro

Agora vamos aprender uma receita de uma sobremesa deliciosa. Espero que goste e tente fazer. É super fácil e rápida.

Ingredientes

- 1 leite condensado
- 3 xícaras de achocolatado
- 2 colheres de manteiga
- 1 pacote pequeno de chocolate granulado
- Primeiro passo: coloque em uma panela anti-aderente a manteiga e deixe derreter. Em seguida coloque o leite condessado e o achocolatado.
- Segundo passo: mexa até desgrudar da panela, sempre em fogo baixo. Deixe esfriar e enrole formando bolinhas. Passe no granulado e sirva com um refrigerante bem gelado.
- Observação: passe um pouco de manteiga na mão para enrolar o brigadeiro. Bom apetite!

Sopa de legumes

Agora vamos aprender a fazer uma bela sopa para os dias frio e recuperação. Espero que sua sopa fique uma delícia.

Ingredientes

- 3 batatas
- 2 cenouras
- 1 tomate
- 1 pedaço de gengibre
- 2 dentes de alho
- Sal agosto
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 2 colheres de óleo
- 1 caldo de carne
- Primeiro passo: lave bem todos os legumes.
- Segundo passo: pique todos os ingredientes em pedaços pequenos.
- Terceiro passo: coloque o óleo, o alho e e o gengibre picado para refogar em fogo baixo.
- Quarto passo: adicione todos os legumes e o caldo de carne e tempere com sal. Deixe durante 1:30 em fogo baixo, até o caldo

engrossar. Sirva ainda quente acompanhado de torradas. Bom apetite.

Omelete

Vamos agora fazer o prático e fácil omelete.

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 cebola picada
- Cebolinha
- Cheiro verde
- 1 xícara de óleo
- Primeiro passo: misture todos ingredientes bata com garfo e coloque sal.
- Segundo passo: coloque o óleo para esquentar e quando estiver quente coloque os ovos batidos para fritar. Conte 2 minutos e vire. Espere mais 2 minutos e desligue o fogo.
- Sirva o omelete ainda quente em um prato com queijo.

Pão com linguiça

Ingredientes

- 2 pão tipo francês
- 400 gramas linguiça
- Temperos como cheiro verde
- 100 g queijo mussarela
- Primeiro passo: corte a linguiça em pequenos pedaços e frite na frigideira com um pouco de alho,sal e temperos por 7 minutos. Adicione cheiro verde.
- Segundo passo: coloque dentro do pão a mussarela e acrescente a linguiça frita.
- Sirva ainda quente ,acompanhado de um bom refrigerante bem gelado. Bom apetite.

farofa básica

ingrediente

- 300 g de farinha
- 1 xícara de manteiga
- sal
- alho e cebola agosto
- coloque a manteiga em uma frigideira ,depois o alho e cebola deixe dourar,logo em seguida coloca a farinha ,misturando sempre.
- quando a farinha tiver bem douradinha esta ´pronto.

Purê de batata

ingredientes

- 3 batatas grandes
- 50 ml de leite
- 1 xícara de manteiga
- sal a agosto
-
- cozinhe as batatas inteiras ,descasque as batatas cozidas.
- amasse e depois passe na peneira fina logo em seguida.
- leve a massa de batata ao fogo baixo juntando a manteiga e o leite mexendo o purê por 5 minutos. adicionando sal agosto .
- pronto é só saborear seu purê com belo bife acebolado. e bom apetite

bife acebolado

ingredientes

- 400 gramas de carne em bifes
- 1 xícara de manteiga
- Sal e alho
- 1 pitada de corante
- 1 cebola
-
- Modo de fazer Tempere os bife com sal e corante .
- Corte a cebola em rodelas.
- Coloque um frigideira no fogo médio , adicione manteiga e doure o alho picado .
- Em seguida espalhe os bifes na panela e deixe por 4 minutos, vire o bife e coloque uma colher de água na panela deixe por 3 minutos.
- Tire os bife , e logo em seguida adicione a cebolas em rodelas e deixe por 2 minutos sempre mexendo. Coloque os bifes em um prato e jogue a cebolas por cima e pronto.

- Acompanha bem com um arroz fresco e quentinho

Bolinha de queijo

ingredientes

- 1 creme de leite
- 2 colher de sopa de margarina
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
-
- RECHEIO: 200 g de mussarela em cubinhos.
- PARA EMPANAR E FRITAR:
- 1 ovo batido com
- 2 colheres de sopa de leite comum
- 2 xícaras de chá de farinha de rosca .
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 litro de Óleo para fritar
-
- Junte o creme de leite, a margarina derretida, sal agosto e o trigo, amasse com as mãos até forma uma massa lisa.
- Depois faça bolinha com queijo no meio.
- passe no ovo e na farinha de rosca.
- frite em óleo bem quente .

- Quando doura retire .
- Sirva com um refrigerante refringente.

Bife milanesa

ingredientes

- 1 kg de bife macio
- 4 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
-
- PARA EMPANAR:
- Farinha de trigo
- 2 ovos batido
- 1 xícara (chá) de leite Farinha de rosca
- Óleo para fritar
-
- MODO DE PREPARO Tempere os bifes com o alho, sal e pimenta do reino Passe-os na farinha de trigo Após passe-os no ovo batido com o leite .
- Por último passe-os na farinha de rosca Frite em óleo quente Deixe escorrer em papel toalha Sirva quente com um molho da sua preferencia Bom apetite.

Frango assado

ingredientes

- 1 frango inteiro (descongelado)
- 1 laranja
- 3 alhos gengibre
- ervas e pimenta de cheiro (todos picados)
- 1 xícara de manteiga derretida
- 1 limão Sal agosto
-
- Modo de preparar: Coloque o frango em uma assadeira Passe o sal e os temperos no frango (coloque um pouco das ervas dentro do frango) Coloque azeite, manteiga e esprema o limão em cima do frango deixe marinando por 1 hora.
- Coloque no forno em uma temperatura de 200 graus. coloque o frango
- após 1:30 aumente a temperatura para 260 graus e deixe por mais 1:30 meia.
- Fique de olho no seu frango pois o resultado está ligado sua vigilância ao frango no forno.
- Sirva com salada e arroz E bom apetite.

Pizza é uma das coisas mais gostosas que existe , porém comprar ás vezes saí muito caro, já que comemos mais de um pedaço e sempre acompanhado de amigos.
então nada melhor que você mesmo dominar a arte de fazer um bela pizza e impressionar seu paladar e o dos seus amigos . vamos a receita !!

Ingredientes

- 10 gramas de fermento biológico
- 1 colher de xá de açúcar
- 100 ml de água morna
- 3 xícaras de trigo

Modo de preparo :

- Em um recipiente, dissolva o fermento no açúcar, água morna, o óleo, a farinha de trigo, o sal.
- Trabalhe a massa até ficar homogênea e lisa, cubra com um pano .
- deixe descansar até dobrar de tamanho.
- Trabalhe novamente a massa mais um pouco Abra com um rolo ou garrafa e modelando

lasanha de carne moída

Ingredientes

- 500 gramas de massa de lasanha cozida.
- 250 gramas de queijo mussarela em fatias.
- 250 gramas de presunto.
- 3 colheres (sopa) de manteiga.
- 3 xícaras (chá) de leite.
- 300 ml de molho de tomate .
- 1 dente de alho picado.
- Cheiro verde.

Modo de preparo :

- Fazendo o recheio ,: em uma panela, doure carne moída com alho cheiro verdes e a manteiga e coloque metade do molho de tomate deixe por 30 minutos até ferver . (conserve a carne).
- Coloque a outra metade do molho em uma panela com um pouco de água uma pitada de açúcar ,uma pitada de sal ,temperos agosto .e deixe por 30 minutos em fogo baixo.
- Cozinhe a massa da lasanha por 5 minutos. Depois de escorrer a massa comece a coloque sobre uma assadeira redonda.
- Leve ao forno forte, preaquecido, a 180 graus por 30 minutos.
- Retire do forno e fure com o garfo toda a pizza. Sobre cada disco, distribua o molho, o queijo e recheio do seu gosto e os tomates, polvilhe o orégano.
- Volte ao forno até derreter o queijo. Sirva em seguida.

E bom apetite

montagem da sua lasanha.

- Coloque um pouco de molho no fundo da forma, coloque a primeira camada da massa de lasanha , a segunda camada de queijo a terceira camada presunto , quarta camada o recheio de carne moída .
- repita mais 1 vez esse ciclo.
- coloque para assar no forno em 180 graus por 30 minutos.
- agora é servi com um arroz e bom apetite.

Espero que tenha gostado desse guia de receitas e como prepara-las , pois nada melhor do que você dominar o básico da cozinha caseira e sempre faça a comida de forma tranquila e paciente pois cozinhar não depende do quanto se sabe mas sim do quanto se ama cozinhar e quando quer aprender, se não der certo da primeira vez , faça novamente e sempre com paciência pois erra faz parte em uma cozinha, mas quando acerta e uma delícia nos dois sentidos!! tenha uma boa relação com comida pois ela é oque nos mantém vivo e fortes para conquistar nossos sonhos. obrigado por ler espero que consiga executar todas receitas e que fique muito saborosas e belas no seu prato.

obrigado e bom apetite !!