



# RECEITAS PORTUGUÊS A2



junho 2024



Chipa-guazu  
Tequeños  
Arepas  
Empanadas  
Pan de jamón

Tortas fritas  
Golfeados  
Chicha  
Arroz con leche  
Bollos aliñados  
Paté de atún

Regañas  
Cachapa  
Ale-Hop

Comaram





## Queijo creme com pimento caramelizado

### Ingredientes:

Pimento vermelho picado, 1

Açúcar, 1 chávena

Água, 1 chávena

Vinagre branco, 1 chávena

Queijo creme, 180 g.

*Yulimar*

### Modo de Preparação:

Coloque numa panela o vinagre, a água e o açúcar. Ponha esta mistura a ferver até formar bolhas, quando a mistura reduzir, adicione o pimento.

Deixa-se o lume muito lento, depois apaga-se completamente, retira-se a panela do lume e deixa-se arrefecer.

Desmoldar o queijo creme do embalagem e dar-lhe a forma desejada.

Coloque a mistura de pimento sobre o queijo creme e está pronto a servir.



# "Tortas Fritas"

Julian

Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha
- 4 colher de sopa de banha de porco
- 1/2 chávena de agua morna
- 2 colher de café de sal
- Banha de porco para fritar

Modo de preparação:

- 1- coloque a farinha numa tigela e coloque a banha a temperatura ambiente no centro.
- 2- com a ponta dos dedos, pegue na massa, junte a agua e o sal, um pouco de cada vez, e continue ate formar uma bola de massa
- 3- amassar enérgicamente ate a massa ficar homogénea e lisa.
- 4- deixar repousar um pouco e depois cortar e fazer pequenas bolas, achatam com a palma da mão e picar com um garfo
- 5- fritar em bastante banha de porco quente, retirar com uma escumadeira e colocar sobre papel absorvente.
- 6- comer e saborear bem!!!!



# "Salada Russa" ("Olivier")

*Kateryna*

Ingredientes:

Mortadela 1kg

Batata 3 grandes

Cenoura 1 grande

Cebola 1 grande

Ervilhas de conserva 1 lata

Pickles de pepino 1 frasco

Ovos 6 un.

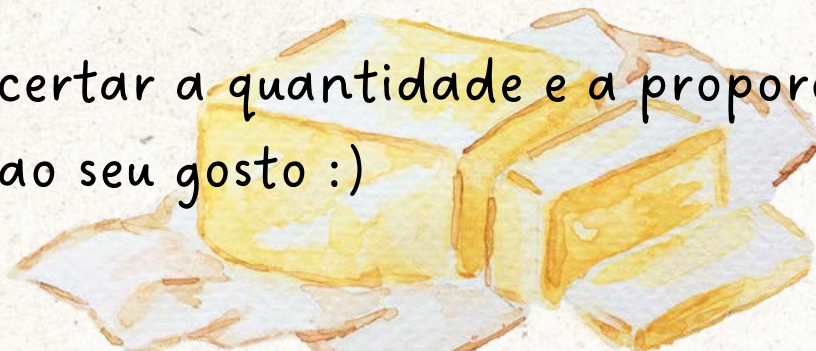
Maionese e sal q.b.

Modo de preparação:



1. Cozer ovos, deixar arrefecer e descascar.
2. Cozer as batatas e a cenoura (inteiras, com pele), deixar arrefecer e descascar.
3. Cortar a mortadela, ovos e legumes em cubinhos pequenos, juntar as ervilhas escorridas.
4. Temperar com sal e maionese a gosto :)

Nota: pode acertar a quantidade e a proporção dos ingredientes ao seu gosto :)



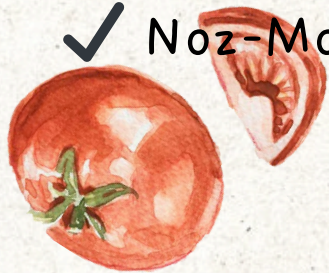


# "Chipa Guazu"

Zeila

Ingredientes:

- ✓ Milo Ralado, 4 chavenas
- ✓ Queijo Ralado, 2 chavenas
- ✓ Cebola, 1 grande
- ✓ Ovos, 4 unidades
- ✓ Leite, 1 chavena
- ✓ Manteiga, 4 colheres de cha
- ✓ Sal e Pimenta, quanto baste
- ✓ Noz-Moscada, uma pitada



Modo de preparação:

Pre-aquecer o forno a 180°C e untar uma forma com óleo. Saltear a cebola numa frigideira com óleo até ficar transparente e tenra. Numa tigela grande, misturar o milho ralado e com a cebola salteada e a manteiga derretida. Misturar. Adicionar os ovos e leite, a noz-moscada e sal e pimenta. Misturar. Adicionar queijo ralado. Misturar. Deitar a mistura na forma, levar ao forno durante cerca de 40/45 minutos, ou até ficar dourado por cima y firme ao toque. Retirar e deixe arrefecer durante alguns minutos, depois cortar em porções individuais.





# "Tequeños" Rosmary

Ingredientes:

- 500 gr. de farinha
- 250 gr. de manteiga
- 1 ovo
- 1/2 colher de sal
- Queijo duro branco (de preferência Ilanero não muito salgado) cortado em palitos de cerca de 7x2 cm.
- Óleo abundante

Ismael

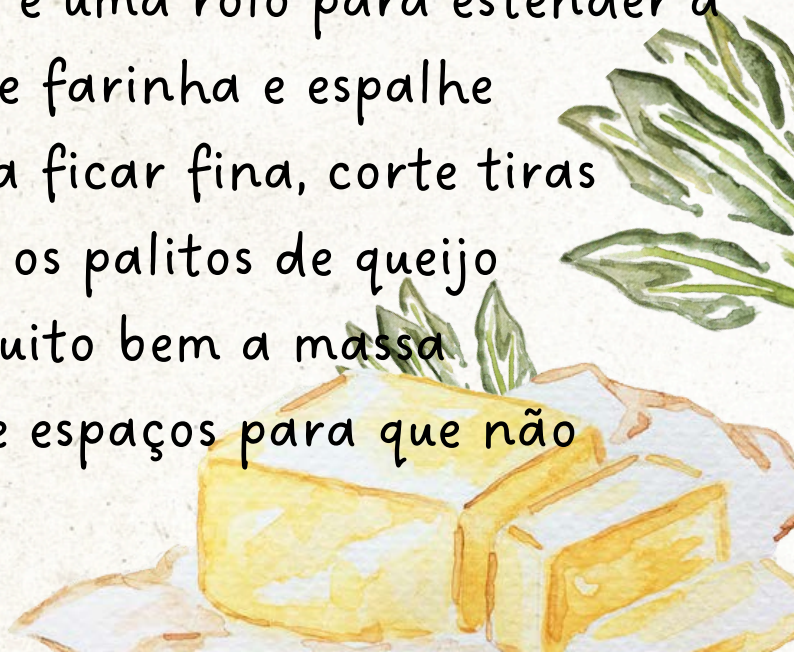
Jesus



Preparação:

Coloque a farinha em forma de coroa sobre uma bancada, acrescente o sal, a manteiga e o ovo, misture muito bem e adicione água aos poucos aqueça conforme necessário para formar uma massa elástica, amasse muito bem e deixe descansar pelo menos meia hora. Corte a massa em dois

e possui um grande balcão e uma rolo para estender a massa, polvilhe um pouco de farinha e espalhe uniformemente até a massa ficar fina, corte tiras uniformes, e com eles forre os palitos de queijo muito bem, tente esticar muito bem a massa cubra os palitos e não deixe espaços para que não o queijo escape.





# "Bollitos Alinhados"

## INGREDIENTES:


1/2kg de Farinha de Milho  
2 colher soperas de sal  
1 pimiento vermelho  
1 cebola  
Coentros  
Paprika  
Agua

Verifer



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Primero, Refogue o pimiento vermelho a cebola e o coentro, em seguida numa tigela separada adicione a farinha a água e às duas colheres soperas de sal e a colher soperas de paprika, deve ser amassado junto com o refogado, quando tiver uma textura lisa para moldar, use pedaços de papel aluminio e pegue uma pequena quantidade da massa pronta antes e faça uma forma cilíndrica envolta com papel aluminio, em uma panela colocamos água para ferver, aproximadamente 1L, quando estiver fervendo coloque a preparação e espere aproximadamente 10Mn, logo pronto retira e tira o papel aluminio e corte em rodela, podemos acompanhar com qualquer molho que for do seu agrado.







# "Arroz con Leche"

Leandro

## INGREDIENTES:

2 Chavenas de arroz carolino.

5 Chavenas de água.

1/2 Colher de sopa de sal.

2 Paus de canela.

4 Colher de sopa de açúcar.

5 Chavenas de leite.

1/2 Colher de sopa de canela e

400gr de natas.

400gr de leite condensado.

## PREPARAÇÃO:

Em um recipiente hidratar o arroz em água por 15 minutos e depois escurrer a água. Em seguida numa panela colocar no lume a ferver a água, o arroz com sal e os paus de canela, mexer sem parar até que o arroz comece a abrir.

Quando o arroz secar, coloca-se o leite e continuamos mexendo até que o leite diminua. Quando o arroz começa a absorver o leite, reduza o lume do fogão a meio, adicionar leite condensado e as natas e continua a mexer por meia hora ou até que o arroz ficar cremoso, em seguida retirar do lume e deixar arrefecer a temperatura ambiente.





# "Chicha de Arroz"

*Karen*

## Ingredientes:

1 abacaxi médio (casacas)

Arroz 200gr

Açúcar 100gr

Canela 2 paus

Água 400ml



## Modo de preparação:

En uma panela coze-se o arroz em água junto com casacas de abacaxi, canela e açúcar, mexer cada enquanto quando o arroz estiver macizo retire a panela do lume e deixe arrefecer, uma vez frio misture o conteúdo no liquidificador, coar (pode agregar abacaxi) e sirva com gelo ao gosto





# "Mantecada"

## 1 Ingredientes:

1. Farinha de trigo 100 gramas
2. Farinha de milho (farinha para arepas) 100 gr.
3. Manteiga 200 gramas
4. Açúcar 200 gramas
5. Ovos. 3
6. Sal 1 pitada
7. Fermento em pó. 1 colher de sopa
8. Baunilha. 1 colher
9. Leite integral. 1 1/2 chavena



## Passo a passo:

1. Derretemos e batemos a manteiga e o açúcar até ficarem cremosos, depois juntamos os ovos e a essência de baunilha e mexemos.
2. Peneire a farinha de trigo, a farinha de milho e misture, acrescente a colher de sopa de fermento em pó
3. Aos poucos, despeje a mistura de farinha nas natas e continue batendo. À medida que a mistura solidifica, adicione o leite e o sal e misture até obter uma mistura lisa e homogênea.
4. Depois batemos durante 5 minutos em velocidade média e pré-aquecemos o forno a 180° gramas.
5. Por fim, colocamos a mistura em uma forma em partes na metade da mistura, batemos na forma para tirar o ar e asse por 45 minutos

Diego



# Miguel "Arepas Andinas"

INGREDIENTES: • 3 xícaras de farinha de trigo levedante • 1 colher de sopa de açúcar • 1 colher de chá de sal • 2 colheres de sopa de manteiga • 1 xícara de leite líquido • 1 ovo • 1 colher de chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO: Para começar, você deve misturar em um recipiente as 3 xícaras de farinha, o sal, o açúcar e o pó para assar até que tudo esteja perfeitamente unido.

PREPARAÇÃO: Aqueça as duas colheres de sopa de manteiga e, uma vez derretida, adicione à mistura anterior pouco a pouco, mexendo. Então você deve adicionar o ovo previamente mexido e metade da xícara de leite de preferência morna. Vá mexendo a massa e termine de adicionar o leite restante. Deverá amassar durante cerca de 10 minutos para obter a consistência desejada na massa de arepas andinas: deve ser possível afundar os nossos dedos na mesma e que fiquem marcados sem que a massa volte à sua posição original. Uma vez alcançado este ponto, tapa a massa e deixa repousar durante 15 minutos. Passado este tempo, toma a massa e realiza com ela um cilindro como se tua intensidade fosse a de fazer um pão. Corta a massa em fatias de cerca de dois dedos para tornar a forma das arepas muito mais simples. Pega nas fatias de massa que cortaste e dá-lhes a forma de arepa, esmagando até obter o tamanho desejado. Se for difícil fazê-lo com a mão, pode usar um rolo para obter uma forma muito mais perfeita. As arepas andinas devem ser finas, com espessura aproximada de meio centímetro. É aconselhável furá-las um pouco com o garfo para evitar que a massa se converta. Coloque em fogo médio sob uma panela antiaderente untada com um pouco de óleo. Coloque as arepas e vire-as a cada 5 minutos, para que cresçam lentamente e cozinhem. Não faça as arepas a fogo muito alto, ou só vais conseguir que as mesmas queimem por fora e fiquem cruas por dentro. Uma vez que estejam douradas por fora estarão prontas para comer. Podes recheá-las com queijo salgado, carne, frango ou simplesmente untá-las com um pouco de manteiga ou geleia deliciosas!

# Arépas Venezolanas

## Receita para 4 Pessoas



FOR-MAR

Ingredientes	Medidas	quantidade
farinha de milho	Gramos	400 gr
Água	ml	400 ml
Peitos de frango	Gramos	500 gr
Cebola	Gramos	150 gr
Coentro	Gramos	20 gr
Sal e pimenta	Pitada	
Óleo	qb	

### Modo de Preparação

Para preparar as Arépas, colocamos a água numa tigela e adicionamos uma pitada de sal.

Depois colocamos a farinha, pouco a pouco

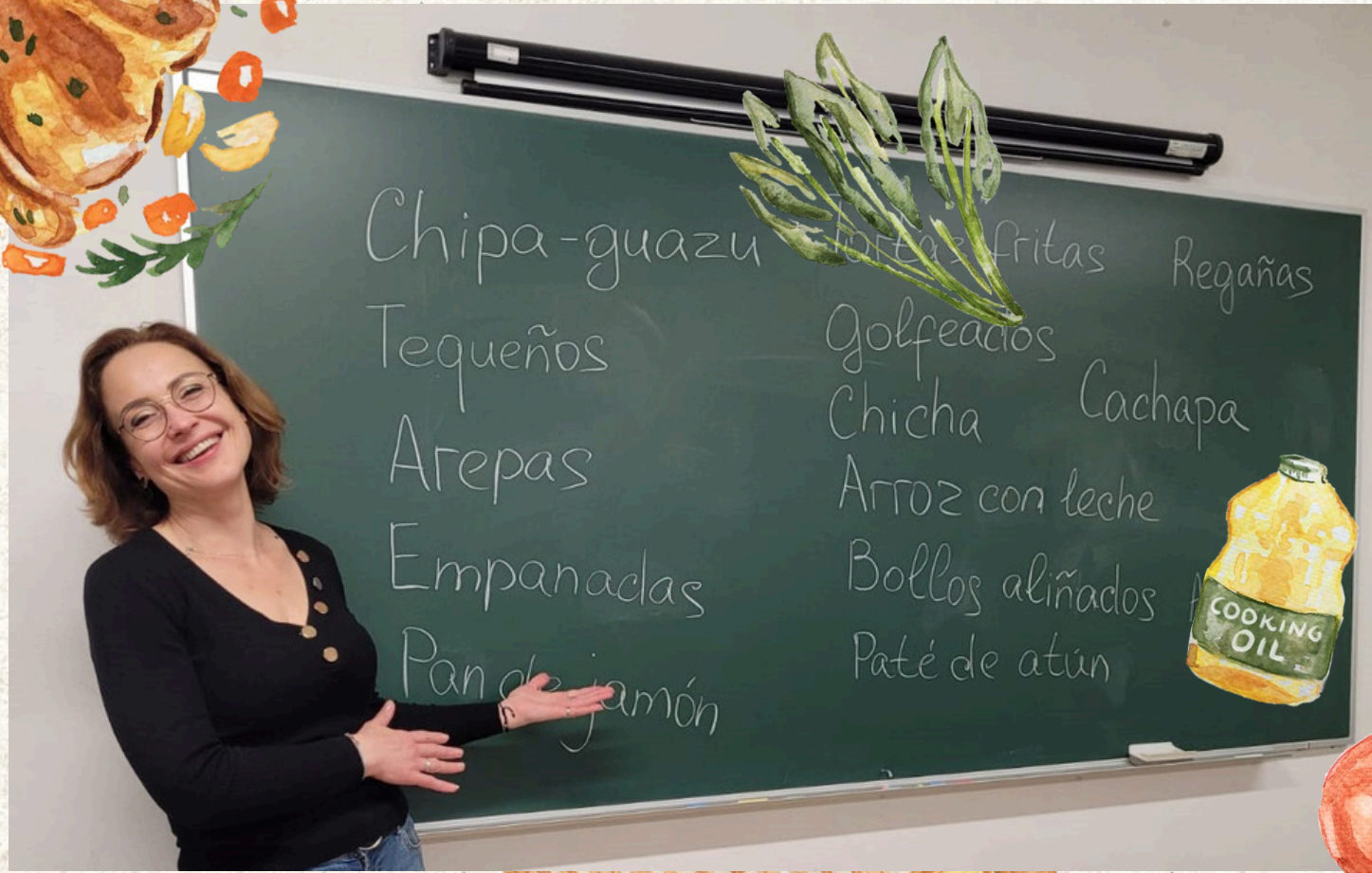
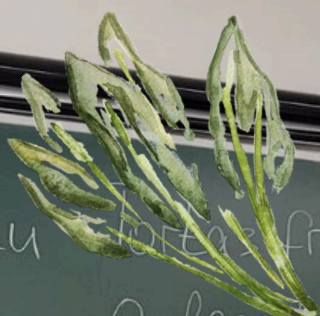
Até obter uma massa bem macia, logo fazemos 4 bolinhas, achatamos cada bolo com as mãos.

Colocamos na grelha, em fogo médio.

Seguir cozinhamos os peitos de frango, desfranco o frango e quando este feito recheamos, temperamos o gosto e servimos.

Andreeina





2KG



**FOR-MAR**  
 Centro de Formação Profissional  
 das Pescas e do Mar

