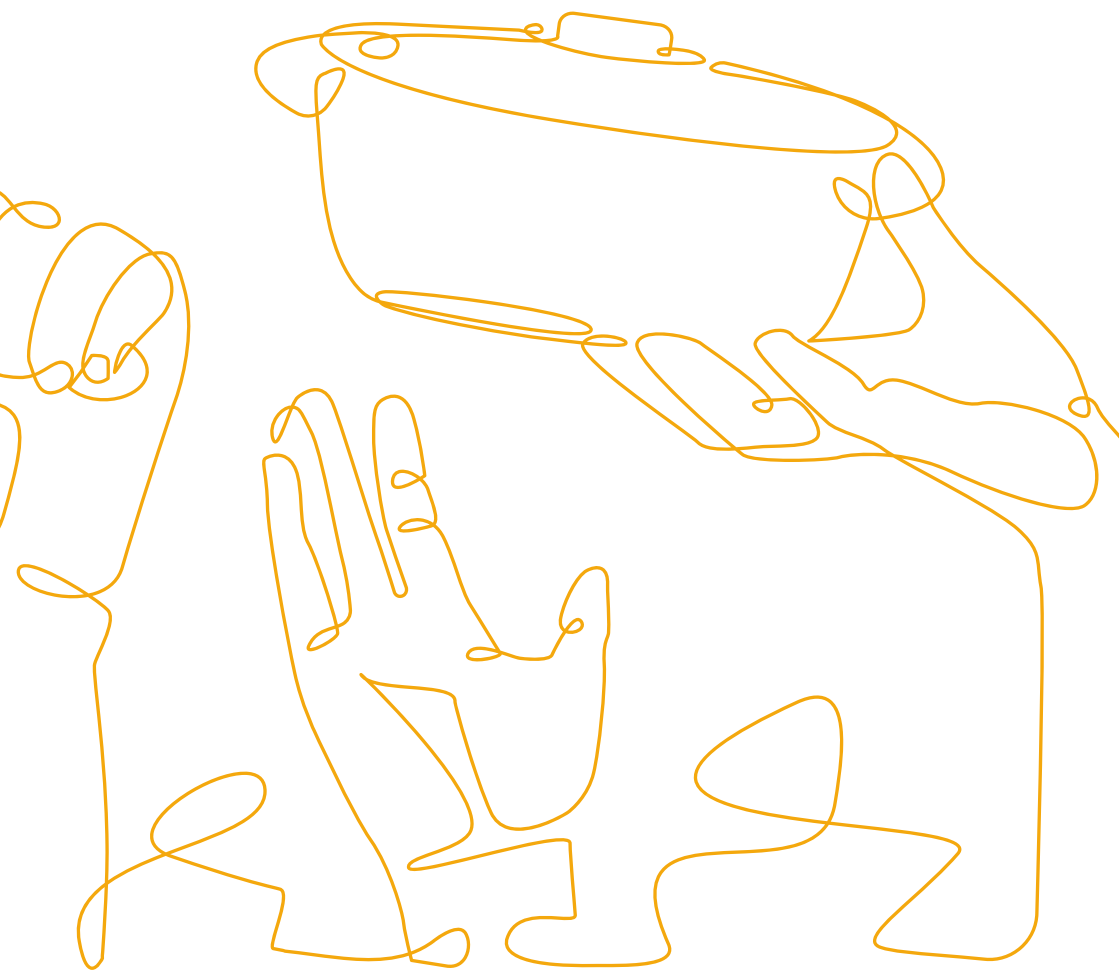




Labor de memórias

RECEITAS QUE CONTAM HISTÓRIAS







Labor de memórias

RECEITAS QUE CONTAM HISTÓRIAS

ORGANIZAÇÃO

JAQUELINE DANIEL

PROJETO GRÁFICO

JEFF BARBATO





ORGANIZAÇÃO

JACQUELINE DANIEL



RECEITAS

TURMA DE APRENDIZES DM23

SENAC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

ANA BEATRIZ FÉLIX

FELIPE PRAXEDES

GIOVANA RODRIGUES

GUILHERME ROSA

JEAN DO CARMO

LARA DIONÍZIO

LORRAINE SANTANA

LUAN PARMISSANO

LUIZ ARAÚJO

MATEUS BRAZ

NICOLE PRADO

SOPHIA OLIVEIRA



PROJETO GRÁFICO

JEFF BARBATO

IMAGENS E ILUSTRAÇÕES

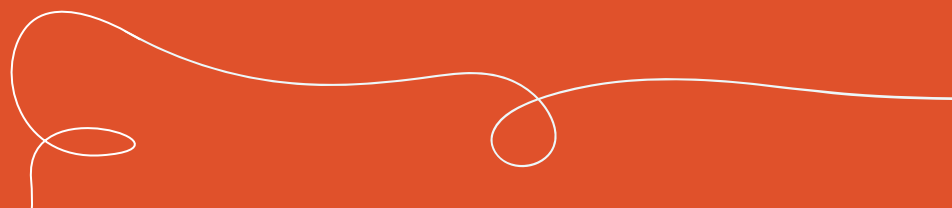
ADOBE STOCK



Sabor de memórias

RECEITAS QUE CONTAM HISTÓRIAS





Agradecimentos especiais



*Agradecemos, primeiramente,
aos moradores e funcionários
da casa de repouso
“NOSSO LAR”, por nos
permitir vivenciar essas
histórias e por nos receber com
tamanho cuidado e atenção.*

*Aos alunos do curso Técnico
de Gastronomia, turma AM24,
e aos professores e auxiliares
de cozinha pedagógica, pela
elaboração de algumas das
receitas contidas nesse caderno.*

*Ao docente de Design Gráfico
Jeff Barbato pelo projeto
gráfico deste material. Ademais
a todos os funcionários do
Senac SJC que direta ou
indiretamente estão envolvidos
nesse projeto.*

Labor de memórias

RECEITAS QUE CONTAM HISTÓRIAS



Seja bem-vinda (o/e) a este caderno de receitas.
É um prazer ter você aqui e poder compartilhar
estes **SABORES!**

O projeto foi idealizado pelos jovens aprendizes da
turma **DM23**, que após algumas visitas e muitas
conversas com os moradores da Casa de repouso
e Centro de Convivência "NOSSO LAR" resgataram
de suas memórias afetivas as receitas que de
alguma forma fizeram e fazem parte de **SUAS**
HISTÓRIAS. E com muito prazer que damos vida a
este **TESOURO**, esperamos que você aprecie e que
reproduza as receitas aqui contadas.

Forte abraço!

Docente Jaqueline Daniel e Aprendizes DM23





ARROZ CARRETEIRO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz-agulhinha
4 xícaras (chá) de água
100g de carne seca dessalgada e desfiada
250g de linguiça calabresa aperitivo
70g de bacon defumado em cubinhos
2 colheres (sopa) (sopa) de óleo
½ cebola
2 dentes de alho
2 folhas de louro
½ xícara (chá) de salsa fresca
pimenta-do-reino moída na hora a gosto
1 limão (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Leve uma chaleira com pouco mais de 4 xícaras (chá) de água ao fogo baixo. Descasque e fatie meia cebola em meias-luas finas. Descasque e pique fino os dentes de alho. Corte a linguiça em 3 pedaços na diagonal.
2. Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. Doure o bacon e a linguiça calabresa por 5 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, mexendo sempre, até ela ficar transparente. Acrescente o alho e misture por apenas mais um minuto.
4. Junte a carne-seca, o arroz e as folhas de louro. Mexa bem, por cerca de 1 minuto.



5. Antes de começar a grudar no fundo da panela, meça 4 xícaras (chá) de água fervente e regue o arroz. Misture bem, raspando o fundo com a colher de pau, e tampe parcialmente a panela.
6. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água, por cerca de 20 minutos – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo para ver o fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouco.
7. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos para que o arroz termine de cozinhar no próprio vapor. Enquanto isso, lave, seque e pique fino a salsinha.
8. Sirva a seguir com salsinha picada e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Fica ótimo com gotas de limão.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



Onésmio trabalhou como caminhoneiro sua vida toda e viajou para muitos lugares que sonhou em ir por conta de sua profissão, hoje com 68 anos. Viveu sua vida solteiro apenas com um único amigo, apelidado por Nei, que coincidentemente conheceu na sua firma. Ao longo da entrevista com Onésmio vimos o brilho em seus olhos falando sobre os lugares que conheceu, diz ele que as pessoas que conheceu ao longo do caminho foram pessoas muito educadas e gentis. Seu conselho para as meninas que o entrevistaram é sobre arrumar um homem ou mulher de bom coração e ser feliz com a pessoa.



QUIRERINHA DE FRANGO

INGREDIENTES

4 cubinhos de Caldo de Galinha
3 tomates (sem pele nem sementes) picados
1 xícara (chá) de quirera de milho (canjiquinha, xerém)
2 colheres (sopa) de salsa picadinha
1 cebola (média) picada
500g de peito de frango desfiado
3 colheres (sopa) de Óleo

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, dissolva 2 cubinhos de Caldo de Galinha em 1 litro de água fervente. Junte a canjiquinha e cozinhe em fogo baixo por 25 minutos. Reserve.
2. Doure a cebola e o frango no óleo. Acrescente o Caldo de Galinha restante, mexendo de vez em quando. Junte os tomates, 2 xícaras (chá) de água fervente e em seguida junte a canjiquinha reservada e cozinhe por 5 minutos. Polvilhe com a salsa. Sirva quente.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



São muitas as histórias e pessoas envolvidas com essa receita, ao serem lembradas, o sorriso e a emoção falaram mais alto, e as palavras tiveram dificuldades para sair.

ARROZ COM ANGU

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz
1 colher (sopa) de azeite
½ colher (chá) de sal
2 xícaras (chá) de água
1 folha de louro
½ cebola

1 xícara (chá) de fubá pré-cozido
1 litro de água
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de manteiga
pimenta-do-reino moída na hora
a gosto

MODO DE PREPARO 1

1. Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, coloque a água e leve ao fogo baixo, até ferver.

2. Leve uma panela média ao fogo baixo quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola e tempere com o sal. Refogue por 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz, a folha de louro e mexa bem por 1 minuto, para envolver todos os grãos no azeite-isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido.

3. Regue o arroz com a água fervente e misture bem, aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água para verificar, espete o arroz com um garfo até ver o fundo da panela, se ainda tiver água, deixe cozinhar mais um pouco.

4. Assim que secar, desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir, para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente



PREPARO 2

1. Numa panela grande, coloque a água e o sal e leve ao fogo médio. Quando ferver, diminua o fogo. Adicione o fubá aos poucos, em fio constante, mexendo com um batedor de arame.
2. Quando a polenta encorpar, coloque a manteiga e continue mexendo sem parar, até derreter. No total são cerca de 10 minutos. Tempere com a pimenta-do-reino moída na hora e misture bem.
3. Divida a polenta mole em 4 pratos e coloque 1 colher (sopa) do peso brasileiro no meio. Se quiser, regue com um fio de azeite e sirva a seguir.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



Romildo um senhor de 60 anos, morou em Paraísoópolis, onde frequentava muitas festas/bailes e se divertia dançando e bebendo com seus amigos, e foi justamente em um dos bailes que Romildo frequentava que conheceu sua esposa Isabel. Diz Romildo que na noite que a conheceu a chamou para fora do clube para poderem conversar melhor e foi assim que Romildo começou sua linda trajetória de amor que resultou em 3 lindos filhos. Romildo falou sobre arroz com angu porque sua esposa sempre preparava para ele, gostava.

MACARRONADA

INGREDIENTES

3 pacotes de macarrão
cebola
azeite
tomate
extrato de tomate
tempero em pó vermelho

MODO DE PREPARO

1. Coloque o macarrão em uma panela e cozinhe como de costume
2. Coloque uma colher de azeite na panela em fogo alto e a cebola picada
3. Quando a cebola dourar, acrescente os tomates e mexa até que eles soltem água, depois disso acrescente uma colher de extrato de tomate
4. Mexa até misturar tudo e reserve
5. Escorra o macarrão, coloque-o em um refratário, acrescente o molho e misture.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



Regina é uma mulher muito delicada e sensível de 66 anos que compartilhou conosco a história de sua receita amada e do porquê ela ser tão especial. Sua receita escolhida foi macarronada, disse ela que sempre cozinhava essa receita para seus lindos filhos.





DOCE DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

2kg de batata-doce cozida e
passada no espremedor
1kg de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Misture os dois ingredientes e leve ao fogo em uma panela ou em um tacho, mexendo até soltar do fundo da panela por completo.
2. Bata bem com uma colher e depois, com o auxílio de duas colheres, vá retirando a massa e colocando em tabuleiros para secar.



IDOSO POR TRÁS DA RECEITA

São muitas as histórias e pessoas envolvidas com essa receita, ao serem lembradas, o sorriso e a emoção falaram mais alto, e as palavras tiveram dificuldades para sair.

BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

80g de cacau em pó
200 ml de leite
100 ml de creme de leite fresco
3 ovos
350g de açúcar
200g de farinha de trigo
½ colher (sopa) de fermento em pó
100 ml de óleo
1 colher (chá) de manteiga para untar a forma



MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, dilua o cacau no leite e no creme de leite. Reserve, à parte, misture os ovos com o açúcar. Adicione a farinha de trigo e o fermento e, em seguida, acrescente o óleo e a mistura feita com leite, creme de leite e cacau.
2. Despeje a massa em uma forma untada. Asse o bolo por 45 minutos. Retire o bolo do forno, e deixe esfriar antes de desenformar (que ela despedace).

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA

Cleusa não tem muitas recordações de suas histórias, porém é uma idosa com extrema criatividade e imaginação, compôs muitas músicas relacionadas as suas histórias e seus pensamentos. Teve um filho de consideração, que na verdade era seu sobrinho querido. A receita de bolo de chocolate remete a Cleusa quando era mais nova e preparava sempre que seu sobrinho ia a visitá-la: um delicioso bolo de chocolate.





COCADA

INGREDIENTES

polpa ralada de 4 cocos grandes
900g de açúcar
1 litro de água
1 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Ralar os cocos.
2. Fazer uma calda com água e açúcar em ponto de pérola e adicionar o coco
3. Mexer até engrossar e ficar em ponto de bala, quase sólido.
4. A massa ainda quente é acrescida de baunilha. Tudo é colocado em uma tábua, e, então, recorte a massa com uma faca em diferentes formatos.



IDOSO POR TRÁS DA RECEITA

Muitos idosos falaram sobre a cocada, por ser um doce que remete a infância deles.

DOCE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

1 kg de abóbora descascada
1 colher (sopa) de cal virgem (para uso culinário)
4 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de água
12 cravos-da-índia
1 canela em pau

MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em cubos de 3 cm. Misture a cal em 2 litros de água fria e despeje sobre as abóboras. Deixe-as na água por 2 horas. Escorra. Lave bem os pedaços de abóbora em água corrente. Coloque a água em uma panela com o açúcar, o cravo e a canela e leve ao fogo para ferver.

2. Fure de leve os pedaços de abóbora para que absorvam a calda e coloque-os na panela. Deixe cozinhar em fogo baixo, sem mexer muito, para que os pedaços de abóbora não desmanchem. Quando estiverem macios (quando for fácil espetar com o garfo), retire-os com uma escumadeira e coloque-os em uma compoteira. Deixe a calda no fogo até engrossar ligeiramente e despeje sobre as abóboras. Espere esfriar antes de servir.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



São muitas as histórias e pessoas envolvidas com essa receita, ao serem lembradas, o sorriso e a emoção falaram mais alto, e as palavras tiveram dificuldades para sair.





DOCE DE MAMÃO

INGREDIENTES

mamão verde
açúcar
água
bicarbonato de sódio



MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte o mamão ao meio, descarte as sementes, apoie metade do mamão sobre uma tábua e corte em fatias bem finas e depois repita com a outra metade
2. Encha uma panela com água, acrescente o bicarbonato e leve ao fogo médio. Quando ferver coloque as tiras de mamão e deixe cozinhar por 1 minuto. Escorra o mamão e despreze a água e reserve as tiras
3. Na panela coloque o açúcar e as xícaras de água. Leve ao fogo alto e deixe ferver por 3 minutos. Coloque as tiras de mamão na calda e deixe cozinhar por mais um minuto. Desligue o fogo. Quando o doce esfriar, transfira para vidros de conserva esterilizados. Deixe o doce descansar por 12 horas antes de servir.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA

João Francisco foi um homem de coração e espírito muito bom, viveu sua vida da melhor forma indo a festas, festivais, casamentos e tudo o que podia ir. Sempre viveu satisfeito e feliz com sua vida e não tem arrependimentos sobre ela. Uma de suas receitas foi doce de mamão, pois lembra de comer com sua irmãzinha mais nova quando era criança. Disse que na sua casa era motivo de briga toda vez que sua mãe preparava para os dois irmãos. Tem muita saudade de sua família e principalmente de sua irmãzinha caçula que hoje em dia mora em outra cidade. Seu conselho para os jovens: se você quiser hoje, seja.





BAIÃO DE DOIS

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 500 g de carne-seca | 1 cebola-roxa |
| 1 xícara (chá) de feijão-fradinho | 2 dentes de alho |
| 1 xícara (chá) de arroz | 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa (ou a gordura que preferir, como manteiga, azeite ou óleo) |
| ½ cebola picada fino | 3 talos de cebolinha fatiada |
| 1 colher (sopa) de azeite (ou óleo) | folhas de coentro a gosto |
| ½ colher (chá) de sal | sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto |
| 1 folha de louro | |
| 200 g de queijo de coalho em peça | |
| 70 g de bacon em cubos | |

MODO DE PREPARO 1

1. Corte a carne-seca em cubos grandes de cerca de 7 cm - este tamanho é ideal para dessalgar a carne sem tirar completamente o sal e também para desfilar de um tamanho uniforme. Coloque numa tigela e lave em água corrente.
2. Cubra os cubos de carne com 5 xícaras (chá) de água fria. Cubra a tigela com um prato (ou filme) e deixe na geladeira por 24 horas - troque a água pelo menos uma vez durante este período.
3. Escorra a água e transfira a carne para a panela de pressão. Complete com água até a metade da panela, tampe e leve ao fogo médio. Assim que a panela começar a apitar, diminua o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.
4. Despreze a água do cozimento, junte o feijão-fradinho, mas dessa vez deixe cozinhar por apenas 10 minutos. Atenção: o feijão não pode cozinhar demais e desmanchar. Após os 10 minutos de cozimento.
5. Com uma pinça, transfira os cubos de carne para um prato e desfie com dois garfos - descarte os pedaços maiores de gordura. Sobre uma tigela, passe o feijão por uma peneira e reserve a água do cozimento.
6. Leve ao fogo médio uma panela média. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com o sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz e mexa bem por cerca de 1 minuto para envolver todos os grãos com o azeite.



7. Meça 2 xícaras (chá) da água do cozimento reservada e regue sobre o arroz. Junte a folha de louro, misture e deixe cozinhar em fogo médio.
8. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até o arroz absorver toda a água - para verificar, fure o arroz com um garfo e afaste alguns grãos do fundo da panela.
9. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Enquanto isso, prepare o refogado. Abra a panela do arroz, solte os grãos com um garfo e transfira para a frigideira com o refogado. Misture bem, prove e acerte o sal e a pimenta. Junte os cubinhos de queijo dourados e a cebolinha. Misture e finalize com folhas de coentro. Sirva a seguir com molho lambão.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



Moacir viveu seus 88 anos com sua esposa, desde sua infância, adolescência e até seu final de vida, diz ele que cresceram juntos porque os dois eram primos distantes que moravam muito perto um do outro. Baião de dois é sua comida favorita, pois foi a receita que sua esposa Ausenir, atualmente falecida, mais cozinhava para ele. Ao longo da sua entrevista vimos que Moacir é perdidamente apaixonado por sua esposa, todas as perguntas que ele respondeu remetiam a sua esposa. Sua melhor lembrança, claro, foi ao lado de sua amada, principalmente em sua fase de adolescência. O conselho que ele nos deu foi: viver ao máximo feliz e se conhecer alguém que você ame de todo o coração, não deixar aquela pessoa ir embora, pois vale a pena.

COSTELA NO BAFO

INGREDIENTES

300 mililitros de água
6 dentes de alho
1 cebola cortada em cubos
1 colher de chá de manjerona desidratado
1 colher de chá manjeriçãõ desidratado
1 colher de chá de alecrim desidratado
1 colher de chá de sálvia desidratado
1 quilo e 800 gramas de costela de boi (igual a 1 ripa de costela)
150 gramas de sal grosso

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque 300 mililitros de água, 6 dentes de alho, 1 cebola, 1 colher de chá de manjerona, 1 colher de chá manjeriçãõ, 1 colher de chá de alecrim e 1 colher de chá de sálvia e bata bem.
2. Numa tigela coloque 1 quilo e 800 gramas de costela de boi (igual a 1 ripa de costela), tempere com a marinada feita acima e salpique sal grosso. Tampe a tigela e leve a geladeira por 12 horas.
3. Depois de 12 horas retire a costela da geladeira, coloque sobre o papel celofane, próprio para uso culinário, e embrulhe esta costela com 2 voltas formando um pacote.
4. Amarre as pontas do celofane com barbante para não sair o suco e a gordura.
5. Coloque a costela na churrasqueira a bafo e deixe assando por 1 horas.



6. Após esse tempo, vire o pacote da costela para assar do outro lado por mais 2 horas.

7. Retire a costela da churrasqueira a bafo, abra o pacote e sirva em seguida acompanhado de arroz, farofa, molho a campanha e cebola refogada.

DICA: Se não tiver papel celofane pode embrulhar a ripa de costela no papel alumínio. A costela também pode ser feita no forno. Coloque a costela numa assadeira e leve ao forno baixo por 1 hora e após esse tempo vire a costela e asse por mais 1 hora e 40 minutos.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



São muitas as histórias e pessoas envolvidas com essa receita, ao serem lembradas, o sorriso e a emoção falaram mais alto, e as palavras tiveram dificuldades para sair.





FEIJOADA

INGREDIENTES

1 kg de feijão-preto
500 g de paio (4 unidades)
3 cebolas
5 dentes de alho
1/4 de xícara (chá) de azeite
3 folhas de louro
1 colher (chá) de cominho

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão numa peneira e lave bem sob água corrente.
2. Transfira os grãos para uma tigela grande e cubra com 2,5 litros de água, se algum boiar, descarte.
3. Tampe com um prato e deixe de molho por 30 minutos, se o feijão ficar muito tempo de molho, pode perder a cor e desmanchar-se durante o longo cozimento da feijoada. Enquanto isso, faça o pré-cozimento das carnes.
4. Escorra a água das carnes em dessalgação e transfira os pedaços para um caldeirão grande (ou panela), com capacidade para litros, cubra as carnes com água e leve ao fogo alto cerca de 4 litros bastam, a quantidade de água pode variar de acordo com o tamanho da panela. Certifique-se de que as carnes fiquem completamente imersas. Deixe cozinhar por 10 minutos em contados após a fervura o pré-cozimento elimina o excesso de gordura e de sal. Esse é o segredo para deixar a feijoada mais leve!
5. Enquanto isso, descasque e pique fino as cebolas e os dentes de alho. Com uma faca pequena, retire a pele dos gomos de paio. Escorra a água do feijão. Passados os 10 minutos, com uma escumadeira, transfira as carnes pré-cozidas para uma tigela grande e descarte a água do cozimento. Com cuidado para não se queimar.



6. Volte o caldeirão ao fogo alto. Quando aquecer, regue com o azeite e refogue a cebola com uma pitada de sal por cerca de 8 minutos, até começar a dourar. Junte o alho, o cominho e as folhas de louro e mexa por 1 minuto até perfumar.

7. Acrescente o feijão demolhado ao refogado e misture bem. Adicione 6 litros de água e mantenha a panela em fogo alto. Quando começar a ferver, junte a carne-seca e a costelinha pré-cozidas. abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 horas, mexendo de vez em quando.

8. Após as primeiras 2 horas de cozimento, junte o lombo pré cozido e os paiois inteiros. Deixe cozinhar em fogo baixo por mais 3 horas, mexendo delicadamente de vez em quando para não desmanchar os grãos de feijão.

9. Faltando 30 minutos para o fim do cozimento, com uma pinça, transfira os gomos de paio para a tábua e corte cada um em farias de 1 cm, na diagonal. Volte as fatias para a panela e deixe cozinhar até completar as 5 horas de cozimento total, ou até que as carnes estejam bem macias e o caldo da feijoada comece a engrossar. Sirva com arroz, couve refogada, gomos de laranja e farinha de mandioca torrada.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



Pedro um senhor de 67 anos, gostava da feijoada que sua esposa fazia. A esposa era muito inteligente, era professora.



TORRESMO

INGREDIENTES

1 kg de barriga de porco cortadas em cubos de 1cm x 3cm
Sal a gosto
1 pitada de bicarbonato de sódio
½ xícara de chá de óleo

MODO DE PREPARO

1. Pique a barriga de porco em cubos, lave bem, escorra bem e tempere com o sal e o bicarbonato. Em uma panela funda, coloque o óleo e a barriga juntos, frite até dourar. Retire do fogo e sirva em seguida.

2. Para “pururucar”, o óleo deve ser aquecido antes de colocar a barriga de porco. Use dois tachos, ambos com óleo quente para mergulhar os torresmos. Inicie a fritura no primeiro tacho, retire o toucinho e deixe esfriar. E então termine de “pururucar” no segundo tacho. Retire antes de começar a escurecer.

DICA: Para conservar o torresmo crocante, guarde-os mergulhados na própria gordura, em recipiente bem fechado; ou escorra; deixe esfriar, coloque em embalagem selada e resfrie.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



São muitas as histórias e pessoas envolvidas com essa receita, ao serem lembradas, o sorriso e a emoção falaram mais alto, e as palavras tiveram dificuldades para sair.

LASANHA BOLONHESA

INGREDIENTES

500g de carne moída
1 colher (sopa) de óleo de canola
3 colheres (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de cebola picada
2/3 de xícara (chá) de cenoura picada
2/3 de xícara (chá) de salão picado
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de vinho branco seco
1 1/2 xícara (chá) de tomate italiano sem pele
1 pitada de sal
Pitada de pimenta-do-reino
500g de massa para lasanha pré-cozida
6 colheres (sopa) de queijo muçarela ralado

MODO DE PREPARO

1. Numa panela média, coloque o óleo, a manteiga e leve ao fogo médio. Quando a manteiga derreter, adicione a cebola e refogue, mexendo sempre, até ficar transparente. Junte a cenoura e o salão picados, e refogue por 2 minutos, mexendo sem parar.
2. Acrescente a carne moída e misture com um garfo. Tempere com sal e pimenta-do-reino e refogue até que a carne perca a cor rosada.
3. Junte o leite, tempere com noz-moscada ralada na hora a gosto, e mexa até que evapore completamente. Adicione o vinho e deixe cozinhar até secar.
4. Baixe o fogo, junte os tomates pelados (com o líquido da lata) e deixe cozinhar por 3 horas, com a panela tampada, mexendo de vez em quando. O fogo deve estar baixíssimo, caso contrário, o molho irá grudar no fundo da panela. À medida que for secando, adicione água fervente.

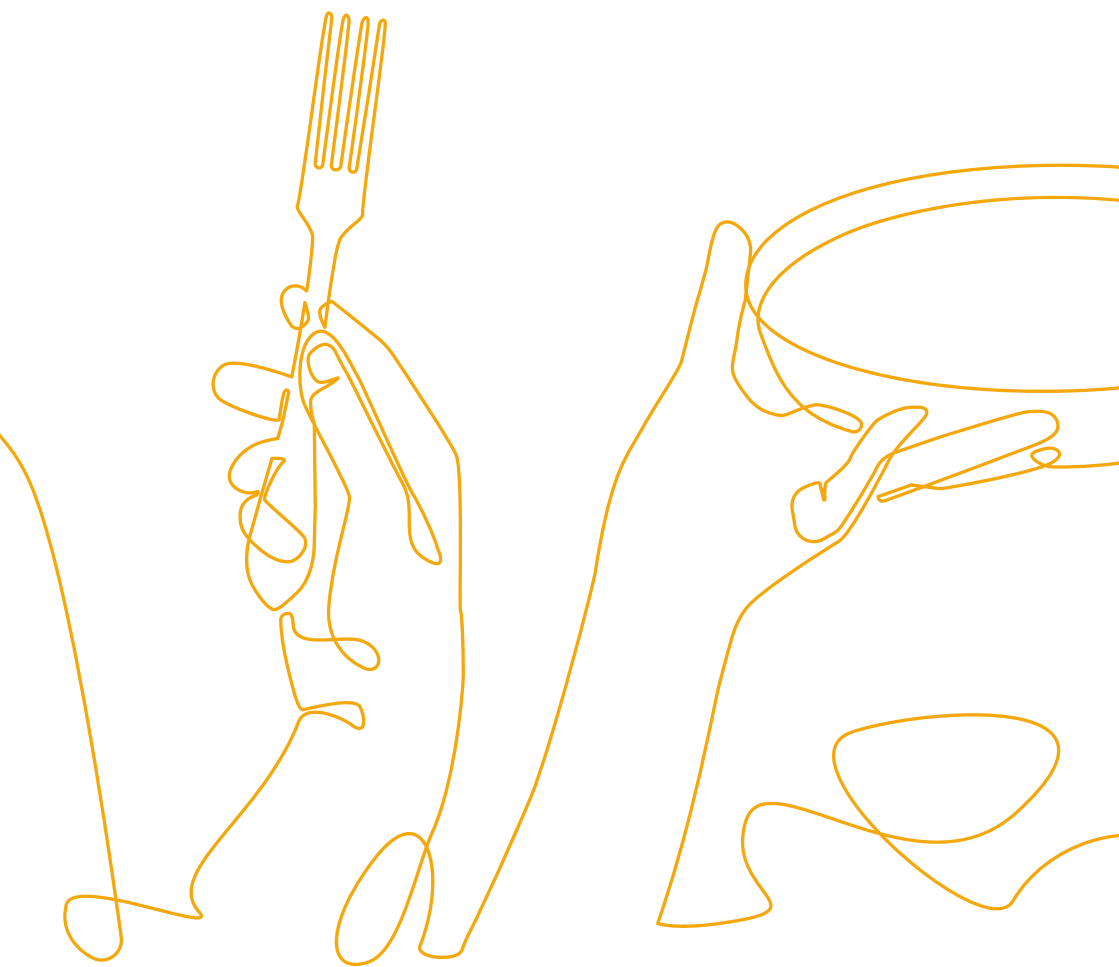


5. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
6. Quebre as folhas de massa de lasanha uma a uma, ao meio, formando 2 quadrados (dessa forma fica mais fácil cortar e servir a lasanha sem que ela despedace).
7. Numa travessa refratária de 32 cm x 24 cm, coloque um pouco de molho branco no fundo e, em seguida, uma camada de molho à bolonhesa. Sobre os molhos, coloque uma camada de massa cobrindo todo o fundo da travessa.
8. Sobre a primeira camada de massa, espalhe um pouco do molho à bolonhesa. Por cima do molho à bolonhesa, regue com um pouco do molho branco. Cubra com mais uma camada de massa e repita o processo, até finalizar com uma camada de molho à bolonhesa e molho branco.
9. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 15 minutos ou até gratinar. Sirva a seguir.

IDOSO POR TRÁS DA RECEITA



São muitas as histórias e pessoas envolvidas com essa receita, ao serem lembradas, o sorriso e a emoção falaram mais alto, e as palavras tiveram dificuldades para sair.



QUER SABER?
SENAC!

