

Nada se perde,
tudo se COZINHA!



29.2 TÉCNICO DE RESTAURANTE /BAR



Preparação

Travessa de carnes e arroz (para reaproveitar as sobras de carnes e de arroz)

Ingredientes

1 cebola pequena
1 dente de alho
1 lata de molho de tomate
1 latinha de milho
1 latinha de azeitona
300 g de bacon frito (opcional)
1 copo de água
Sobras de carne (frango, peru, etc.)
1 latinha de creme de leite
Arroz já cozido (sobra)
Sal se precisar
Queijo mozzarella ralado

Preparação

- Numa panela grande refogue a cebola e o alho.
- Depois coloque 1 lata de molho de tomate.
- Assim que o molho ferver, coloque a azeitona, o milho e o bacon, acrescente 1 copo de água.
- Quando ferver, baixe um pouquinho o fogo e coloque as sobras de peru, frango ou qualquer outra carne.
- Pode ser bem desfiado ou picado grosseiramente.
- Espere ferver e desligue o fogo.
- Acrescente uma caixinha de creme de leite e misture bem.
- O ponto certo é quando ainda tem um pouquinho de líquido ainda.
- Primeiro faça o molho todo sem sal.
- No final, experimente, mas às vezes nem precisa acrescentar sal.
- Misture o molho ao arroz em num pirex grande e, para finalizar, cubra com o queijo mozzarella.
- Leve ao forno por 10 minutos para gratinar.



Preparação

Bolinho de Carne

(para reaproveitar as sobras de churrasco)

Ingredientes

300 g de sobras de carne de churrasco ou carne assada;
1 unidade cebola em cubinhos;
1 dente de alho amassadinho;
5 unidades de azeitonas sem caroço picadas;
2 colheres (de chá) de mostarda amarela;
6 colheres (de sopa) de farinha de trigo;
1 unidade de tomate em cubinhos sem semente;
1/2 xícara (de chá) de leite;
QB Salsinha cebolinha, azeite, sal e pimenta para temperar;
2 unidades de ovos batidos;
QB Farinha de rosca;
QB Farinha de trigo extra para empanar.

Preparação

- Desfie ou passe a carne no processador até ficar com aspecto de carne desfiada e reserve,
- Misture o leite com as 6 colheres de farinha, dissolva bem, até obter uma mistura de mingau grosso,
- Numa panela refogue a cebola, o alho com um fio de azeite, em seguida adicione a carne e o tomate e continue a refogar, adicione a mostarda e acrescente a mistura de leite com farinha, misture bem, mexendo sem parar até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela,
- Desligue o fogo, adicione a salsinha, a cebolinha e as azeitonas, tempere com sal e pimenta e deixe arrefecer,
- Molde os bolinhos, em 3 pratos coloque num os ovos batidos, no outro a farinha de trigo e no outro a farinha de rosca, empane cada bolinho passando na farinha de trigo, no ovo e em seguida na farinha de rosca,
- Você pode congelar nesta etapa, colocando as bolinhas numa assadeira forrada com plástico filme sem sobrepor cada bolinha. Leve ao congelador pelo menos 3 horas até que as bolinhas estejam congeladas, depois disso é só transferir para um saco próprio para congelamento e quando quiser fritar é só retirar a quantidade necessária, ou fritar em óleo quente até que estejam dourados.