



FAERN
SENAR

RECEITAS DO AGRO

Samara Dantas



**RECEITAS
DO AGRO**



RECEITAS DO AGRO

EXPEDIENTE:

CONTEÚDO:
Samara Dantas

EDIÇÃO E REVISÃO:
Ana Paula Silva

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:
Laércio Jr

Requeijão Caseiro . 06

Ricota Caseira . 08

Doce de Leite . 10

Iogurte Natural . 12

Nata / Creme de Leite Fresco . 14

Manteiga . 16

Manteiga de Garrafa . 18

Requeijão Caseiro

INGREDIENTES

- 1 litro de leite integral (tipo A)
- 2 colheres de sopa de caldo de limão (1 unidade)
- 25g de manteiga em temperatura ambiente (cerca de 1 ½ colher de sopa)
- ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Coloque o leite em uma panela média e leve ao fogo alto. Assim que ferver, reserve ½ xícara do leite e desligue o fogo. Junte o caldo de limão e misture delicadamente.

Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar - o leite deve formar grumos ou bolões, com uma parte sólida branca bem visível imersos num líquido levemente amarelado. Se demorar muito, acenda o fogo novamente e deixe ferver de novo. Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar.

Forre uma peneira com um pano de algodão fino (ou filtro de papel) e coloque sobre uma tigela funda. Despeje o leite

talhado na peneira e, com uma colher ou espátula de silicone, pressione a mistura para extrair o máximo de soro.

Transfira o queijo drenado para o liquidificador, junte a ½ xícara (chá) de leite morno reservado, a manteiga e o sal. Bata bem até formar um creme liso - caso necessário, pare de bater e raspe a lateral do liquidificador com a espátula.

Transfira o requeijão para um pote de vidro e deixe esfriar completamente antes de tampar. Leve para a geladeira por, no mínimo, 2 horas para terminar de firmar.

Validade: 5 dias armazenado num pote com fechamento hermético na geladeira.



Ricota caseira

INGREDIENTES

- 1,5L de leite integral tipo A
- 2 colheres de sopa de caldo de limão peneirado

MODO DE PREPARO

Coloque o leite numa panela e leve ao fogo alto. Assim que ferver e levantar espuma desligue o fogo. Junte o caldo do limão e misture bem.

Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar – o leite deve ficar empelotado, com uma parte sólida branca bem visível, dentro de um líquido levemente amarelado. Se demorar muito, ligue o fogo e deixe levantar fervura novamente. Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar.

Enquanto isso forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo (ou pano de prato limpo) e coloque sobre uma tigela funda.

Despeje delicadamente o leite talhado sobre a peneira. Junte as pontas do pano de prato e levante para formar uma

trouxinha. Com cuidado para não se queimar, torça o pano e aperte contra a peneira para escorrer o soro – você pode reservar esse soro para outras receitas.

Transfira a trouxinha (com o queijo) para dentro de um vasilhame pequeno para dar o formato da porção individual. Abra o pano e, com as costas de uma colher, aperte o queijo para ficar nivelado e enformado. Volte a fechar o pano sobre o queijo e, sobre ele, apoie uma lata (no mesmo formato do queijo) apenas para prensar. O queijo ainda deverá soltar um pouco mais de líquido e ficar perfeitamente modelado.

Após 20 minutos, retire a lata e abra o pano. Coloque um prato sobre o refratário e vire de uma só vez para desenformar. Sirva a seguir ou conserve na geladeira por até 3 dias, coberto com filme para não ressecar.



Doce de leite

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Numa panela, junte o leite e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre com um batedor de arame ou similar, até o açúcar dissolver (cerca de 10 minutos).

Cozinhe, mexendo sempre para o leite não ferver, por mais 1 hora ou até o creme engrossar e adquirir uma cor de caramelo-claro. Se necessário, deixe por mais tempo para atingir o ponto certo.

Quando o doce estiver com a cor de caramelo, retire a panela do fogo e deixe esfriar.

Transfira para um pote de vidro esterilizado e guarde na geladeira por, no máximo, 10 dias.



Iogurte Natural

INGREDIENTES

- Litro de leite integral tipo A
- 1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 g)

MODO DE PREPARO

Retire o iogurte da geladeira e deixe em temperatura ambiente - ele não pode estar gelado na hora de misturar com o leite. Pré-aqueça o forno a 240 °C (temperatura alta) por 15 minutos - após esse período, desligue o forno e mantenha a porta fechada para manter o calor.

Enquanto o forno aquece, coloque o leite numa panela média e leve ao fogo baixo. Mexa delicadamente com uma espátula por cerca de 15 minutos até começar a formar espuma na superfície. Atenção: não deixe ferver! Nesta etapa é importante mexer para impedir a formação de nata. Se você estiver usando um termômetro culinário, meça a temperatura: o leite deve atingir 90 °C.

Transfira o leite para uma tigela de cerâmica, vidro, ou panela de ferro - quanto mais calor o recipiente reter, melhor para manter a temperatura de crescimento dos lactobacilos.

Deixe o leite esfriar mexendo de vez em quando, até amornar. Para verificar a temperatura, coloque o dedo indicador dentro do leite - você deve conseguir mantê-lo por 10 segundos. Se estiver usando um termômetro culinário, a temperatura ideal neste momento é ao redor de 45 °C. Esse é ponto chave da receita: quando muito quente, o leite pode matar os micro-organismos responsáveis pela formação do iogurte; quando muito frio, ele não estimula o crescimento e atividade dos mesmos.

Numa tigela pequena coloque o iogurte e misture bem com uma concha do leite morno até dissolver. Acrescente a mistura ao restante do leite, misturando delicadamente.

Tampe a tigela com filme e embrulhe num pano grosso ou cobertor - a ideia é manter o leite aquecido. Coloque a tigela embrulhada dentro do forno aquecido (desligado) e deixe por no mínimo 8 horas até formar o iogurte (esse processo pode levar de 8 a 12 horas, dependendo da temperatura ambiente). Se preferir prepare na noite anterior.

Depois de pronto, leve a tigela com o iogurte para firmar na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Armazenado num pote com tampa, o iogurte dura até uma semana na geladeira.



Nata/Creme de leite fresco

INGREDIENTES

- 2 litros de leite integral não homogeneizado ou leite tirado direto da vaca

MODO DE PREPARO

Deixe o leite na geladeira de um dia para o outro, para que a gordura se separe do líquido. Caso prefira, divida-o em potes rasos antes de refrigerar.

Depois, use uma colher ou um conta-gotas para retirar a gordura do topo. Coloque-a em outro pote, reserve e use quando for preciso. A fórmula rende aproximadamente 480 gramas.



Manteiga

INGREDIENTES

- 500ml de creme de leite fresco
- ¼ colher de chá de flor de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque o creme de leite na tigela da batedeira, comece batendo em velocidade baixa e vá aumentando aos poucos para o creme não espirrar – primeiro o creme vai virar chantili, depois vai ficar mais denso até virar manteiga. Na metade do tempo, desligue a batedeira e raspe a lateral da tigela com uma espátula de silicone para bater todo o creme por igual.

Assim que o creme de leite começar a virar manteiga, cubra a batedeira com um pano de prato para o leite não espirrar.

Após cerca de 5 minutos batendo, a gordura do creme de leite vai se separar da parte líquida, transformando-se numa massa firme e amarela. Transfira a manteiga para uma peneira forrada com um pano fino (ou coador de café). O líquido restante na batedeira é o leite, (mais conhecido como buttermilk) que pode ser usado em outras receitas como panquecas, biscoitos, pães ou bolos.

Una as pontas do pano e aperte delicadamente para extrair o excesso de leite (se preferir pressione com as costas de uma colher). Separe uma tigela com água e gelo e mergulhe a manteiga para lavar e tirar o máximo de leite restante, espremendo delicadamente com as mãos – quanto mais pura estiver manteiga, maior sua durabilidade.

Seque bem a manteiga com papel toalha e transfira para uma manteigueira (ou embale em papel-manteiga). Se preferir, tempere com flor de sal antes de armazenar ou servir.

OBS: a manteiga dura até 10 dias na geladeira.



Manteiga de garrafa

INGREDIENTES

- Nata

MODO DE PREPARO

Coloque a nata em uma vasilha de vidro ou plástico e bata com uma colher de pau ou batedor de ovos até formar um creme.

A partir daí começa a soltar o soro, que você vai retirar. Para retirar o restante do soro existente, você coloca água no vasilhame onde está o creme e vai retirando o soro até ficar somente o creme (isto acontece quando a água sair bem limpa).

Agora, você leva ao fogo baixo até derreter e se transformar num líquido amarelo e transparente, depois disto deve coar e colocar em um em vasilhame, de preferência vidro, esterilizado.

Dicas:

A borra que fica na peneira serve para fazer farofa.





Samara Dantas
NUTRICIONISTA CRN 9450



**FAERN
SENAR**

