

Café

Pratos Salgados



CAFÉ

PRATOS SALGADOS

O consumo do café é tradicional em vários países. É um dos produtos agrícolas mais consumidos em todo o mundo e tem grande importância econômica e social para o Brasil e para Minas Gerais.

Bebida saudável, o café possui em sua composição açúcares, sais minerais, lipídios, aminoácidos e vitaminas, além de substâncias antioxidantes e a cafeína.

Com sabor marcante e grande versatilidade, compõe receitas culinárias que vão desde o aperitivo até a sobremesa. Assim, além do bom e tradicional café, outra forma de agregar valor ao produto é aproveitá-lo no dia a dia para o preparo de bolos, tortas, doces, pratos salgados e aperitivos.

Na elaboração de produtos à base de café, como também no preparo de outros alimentos, é preciso estar atento às boas práticas de fabricação e seguir rigorosamente as medidas de higiene para não comprometer a qualidade do produto e a saúde dos consumidores. Esses cuidados de higiene se estendem às pessoas que preparam os produtos, às instalações, aos equipamentos e utensílios, à matéria-prima e aos procedimentos de produção.

Para se obter êxito na elaboração do prato, é importante ler a receita do

começo ao fim, separar e medir os ingredientes e seguir cuidadosamente as instruções da receita.

As receitas desta coletânea foram apresentadas em festivais Delícias do Café, realizados em Santa Rita do Sapucaí, Sul de Minas, mostrando que o café pode ser também utilizado na elaboração de saborosos pratos salgados.

As receitas podem ser elaboradas com café solúvel ou um café bem forte. Este café forte deve ser preparado sem açúcar, com pó de excelente qualidade e utilizando 2 colheres de sopa bem cheias de pó para cada xícara (200 ml) de água.

CREPE DE FRANGO AO MOLHO DE MARACUJÁ E CAFÉ



Ingredientes

Massa

- 03 ovos
- 02 xícaras (chá) de leite
- 02 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 02 colheres (chá) de café solúvel
- 01 colher (sopa) de manteiga

Recheio

- 200g de peito de frango
- 02 tabletes de caldo de galinha
- ½ xícara (chá) de água quente
- 01 colher (sopa) de manteiga
- azeite e orégano a gosto

Molho

- 02 maracujás médios
- 01 xícara (chá) de creme de leite
- 01 colher (sopa) de café solúvel
- 02 tabletes de caldo de legumes
- 01 xícara (chá) de água quente

Modo de fazer

Massa

Misture os ovos, o leite, a manteiga, o polvilho e o café solúvel. Bata no liquidificador e deixe descansar por 30 minutos.

Recheio

Corte o frango em fatias e tempere com o caldo de galinha dissolvido na água quente e manteiga. Doure o frango na frigideira e reserve. Em uma frigideira quente coloque uma concha de massa já descansada. Vire a massa e frite do outro lado. Recheie com o frango e reserve. Coloque os crepes em uma travessa, polvilhe o orégano e regue com azeite.

Molho

Lave os maracujás e corte ao meio. Retire a polpa e peneire. Misture a polpa com o creme de leite, o caldo de legumes e o café dissolvido em água quente. Misture tudo e despeje por cima do crepe. Decore com sementes de maracujá e grãos de café.

Receita de José de Arimateia Andrade -
Conceição dos Ouros-MG

FAGOTTINI MORENO



Ingredientes

Massa

- 500g de trigo
- 02 ovos inteiros
- 50g de queijo parmesão ralado
- 01 colher (sopa) de óleo vegetal
- 01 colher (chá) de sal
- 01 xícara (café) de água

Molho Moreno

- 05 colheres (sopa) de trigo
- 01 cebola média ralada
- 01 colher (sopa) de manteiga
- 01 cubo de caldo de galinha
- 01 pitada de noz-moscada
- 500 ml de leite
- 250 ml de café forte, sem açúcar

Modo de fazer

Massa

Peneire o trigo e junte o restante dos ingredientes. Sove muito bem a massa. Trabalhe a massa dando a ela o formato dos fagottinis, recheando com queijo, carne moída ou frango. Leve ao fogo para cozinhar em água fervente. Escorra o fagottini, junte ao molho moreno e polvilhe com o queijo parmesão. Sirva quente.

Molho Moreno

Doure a cebola e o trigo na manteiga. Junte o caldo de galinha e a noz-moscada. Acrescente aos poucos o leite e o café forte. Deixe ferver até atingir o ponto do molho moreno.

Receita de Maria Celeste Carvalho – Itajubá–MG

FAROFA DIFERENTE COM SABOR CAFÉ



Ingredientes

- 100g de margarina
- 02 cebolas batidas
- 01 xícara (chá) de passas brancas
- 01 xícara de queijo ralado
- 01 calabresa ralada
- 02 colheres (sopa) de grãos de café

torrado e picadinho

- 02 pacotes de biscoito salgado
- 03 ovos cozidos
- 100g de bacon
- 01 lata de milho verde
- cheiro-verde

Modo de fazer

Frite na margarina o bacon, a calabresa ralada, a cebola, o café e o milho verde. Passe o biscoito no liquidificador e coloque-o na mistura. Apague o fogo e acrescente o queijo, o cheiro-verde e os ovos cozidos picados.

Receita de Rachel Guido Rocha Lemos – Santa Rita do Sapucaí–MG

FRANGO AO MOLHO DE CAFÉ



Ingredientes

- 04 filés de peito de frango cortados em cubo
- 02 colheres (sopa) de sal
- 01 cebola branca pequena ralada
- 1 ½ copo (americano) de café forte, sem açúcar
- 02 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 02 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 03 colheres (sopa) de margarina light

- 01 caixinha de creme de leite light
- 02 colheres (sopa) de maisena

Modo de fazer

Corte os filés em cubos e tempere com 2 colheres de sal e 1 cebola ralada; reserve por 2 horas.

Coloque o frango temperado e a margarina na panela de pressão e deixe fritar. Adicione todos os ingredientes, exceto a maisena, e deixe cozinhar. Quando estiver bem cozido, misture no frango a maisena dissolvida em 02 colheres de água e deixe engrossar. Adicione o creme de leite e apague o fogo.

Receita de Linda Paiva - Santa Rita do Sapucaí-MG

LÍNGUA DE BOI AO MOLHO DE CAFÉ



Ingredientes

- 01 língua de boi
- 01 tomate médio
- 01 cebola média
- ½ cabeça de alho
- ½ copo (americano) de café forte, sem açúcar
- 01 copo (americano) de água
- 01 colher (sopa) de farinha de trigo
- noz-moscada em pó ou ralada
- tempero a gosto

Modo de fazer

Cozinhe a língua na panela de pressão por mais ou menos uma hora. Retire a pele, corte em fatias e reserve.

Pique o tomate e a cebola em cubinhos, amasse o alho e refogue-os. Em seguida adicione a água, o café, a noz-moscada, o tempero, a farinha de trigo e deixe ferver até engrossar o molho. Coloque as fatias de língua e deixe ferver em fogo brando por mais 20 minutos para a absorção do molho.

Receita de Helena Luiza A. B. M. Guimarães – Varginha-MG

LOMBO COM BANANAS E MOLHO DE CAFÉ



Ingredientes

- 1 ½ kg de lombo
- 02 colheres (sopa) de sal
- 02 dentes de alho amassados
- 01 colher (sopa) de alecrim amassado
- 03 folhas de manjeriço
- 03 folhas de sálvia
- 01 colher (sopa) de café solúvel
- 01 xícara (chá) de água
- pimenta-do-reino a gosto

Recheio

- 200g de carne de porco moída, temperada com alho, sal e pimenta do reino
- 01 colher (sopa) de café solúvel.

Para acompanhar

- 06 bananas
- 02 ovos
- 02 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 01 pitada de sal
- Óleo para fritar

Molho

- 01 xícara (chá) de café forte, sem açúcar
- 01 xícara (chá) de creme de leite
- 01 xícara (chá) de água quente
- 02 cubos de caldo de legumes
- ervas finas a gosto

Modo de fazer

Prepare o lombo com o sal, o alho e a pimenta-do-reino. Misture o café, as ervas e a água e despeje por cima do lombo. Deixe descansar de um dia para o outro.

Recheie o lombo com a carne moída misturada ao café e leve ao forno por 02 horas (forno a 180°C). Bata os ovos e

misture o sal. Passe as bananas na mistura, depois na farinha de rosca e frite em óleo quente. Reserve.

Molho: Dissolva o caldo na água quente. Misture com o creme de leite e o café. Coloque ervas de sua preferência. Despeje o molho por cima do lombo, decore com as bananas fritas e sirva em seguida.

Receita de José de Arimatéia Andrade –
Conceição dos Ouros–MG

Para esclarecer dúvidas, fale com extensionista da Emater–MG

Economista Doméstica

Marina de Castro Barbosa

Escritório Local de Santa Rita do

Sapucaí – Emater–MG

Fotos: Marina de Castro Barbosa

Outubro de 2013

Série	Ciências Biológicas
Tema	Bem-estar Social
Área	Processamento de Alimentos



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

