

# Café

## Receitas Salgadas



# CAFÉ

## RECEITAS SALGADAS

O café é uma bebida estimulante, agradável, reanimadora, que apresenta aroma e sabor característicos, e é capaz de agradar aos mais variados paladares. Versátil, compõe receitas culinárias nutritivas e saborosas.

A riqueza e a complexidade do aroma das sementes torradas do café, formado por mais de mil compostos voláteis, o tornam uma bebida inconfundível e singular.

O café faz parte da vida e da história do Brasil. Seu consumo na forma de bebida é um costume da grande maioria dos brasileiros. Entretanto o café pode ser utilizado também como ingrediente da culinária nacional, conferindo excelente sabor a diversos pratos e bebidas.

O grão de café é rico em sais minerais (3% a 5%), como: potássio, magnésio, cálcio, ferro, manganês, zinco, cobre e outros. O grão também possui 10% a 20% de lipídeos,

35% a 55% de açúcares, 2% de aminoácidos, substâncias importantes, como: fontes de energia, 0,5% de niacina – vitamina do complexo B, 7% a 9% de ácidos clorogênicos, que são os antioxidantes e a cafeína.

Todos esses componentes fazem do café uma bebida saudável e rica em pro-

priedades nutricionais. Para que essas propriedades benéficas sejam preservadas, o processo de torra do café merece atenção e cuidado.

Os grãos, ao serem torrados, devem apresentar uma coloração marrom-chocolate, clara ou escura, mas nunca preta como carvão, pois, assim, os componentes nutricionais seriam praticamente destruídos, restando apenas a cafeína, que não é destruída com a excessiva torra.

A técnica correta empregada no processamento artesanal é fundamental para garantir durabilidade, sabor e estabilidade microbiológica do produto final.

No preparo de produtos com café, é importante conhecer e aplicar as boas práticas de fabricação, visando garantir a produção de alimentos seguros, livres de contaminações nocivas à saúde do consumidor.

**Para o sucesso no preparo dos pratos é importante:** ler a receita toda antes de iniciar o seu preparo; separar todos os ingredientes; preparar o café forte sem açúcar, utilizando 120 a 140 gramas de pó para cada litro de água.

## FRANGO COM CAFÉ



### Formulação

- 500 gramas de peito de frango
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de café forte, sem açúcar
- ¼ xícara (chá) de vinho branco
- 1 cebola cortada em rodelas
- 1 abobrinha cortada em rodelas
- 1 cenoura cortada em rodelas
- sal e pimenta a gosto
- óleo

### Tecnologia de fabricação

- Medir os ingredientes.
- Cortar o peito de frango em tiras e reservar.
- Misturar a farinha com o sal e a pimenta em uma vasilha.
- Passar os pedaços de frango pela farinha temperada.
- Dourar os pedaços de frango no óleo.
- Colocar a cebola, a margarina, o vinho, o café e a farinha temperada que sobrou numa panela à parte, levar ao fogo e deixar ferver.
- Juntar os vegetais ao molho e deixar cozinhar.
- Acrescentar o peito de frango em seguida e aquecer bem.

- Colocar num refratário.
- Servir com arroz branco.

Rendimento: 7 porções

## LEGUMES GRATINADOS



### Formulação

- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícara (chá) de água do cozimento dos legumes
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de abobrinha picada em cubinhos
- ½ xícara (chá) de cenoura picada em cubinhos
- ½ xícara (chá) de brócolis
- ½ xícara (chá) de ervilha em conserva
- ½ xícara (chá) de milho verde em conserva
- ½ xícara (chá) de queijo ralado
- ½ cebola picada
- 1 batata picadinha
- 2 colheres (sobremesa) de café forte, sem açúcar e quente
- 1 colher (sopa) de manteiga
- tempero a gosto

### Tecnologia de fabricação

- Medir os ingredientes.

- Cozinhar a batata, a abobrinha, a cenoura e o brócolis.
- Reservar a água do cozimento.
- Juntar o milho e a ervilha aos legumes cozidos.
- Dourar a cebola na manteiga.
- Acrescentar à cebola, a farinha dissolvida no leite, o café, a água da cocção dos legumes, e o tempero.
- Mexer até engrossar.
- Misturar os legumes ao molho.
- Colocar num refratário.
- Salpicar queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

Rendimento: 8 porções

## ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA COM MOLHO DE CAFÉ



### Formulação

- 1 quilo de carne moída
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de café forte, sem açúcar
- 1 colher (sobremesa) de tempero pronto
- orégano, cebola, pimenta, cebolinha e salsa a gosto

- 100 gramas de muçarela
- 100 gramas de presunto
- 4 batatas médias
- 50 gramas de bacon
- 1 tablete de caldo de carne

### Tecnologia de fabricação

- Medir e preparar os ingredientes.
- Temperar a carne moída com todos os temperos e reservar.
- Cozinhar as batatas e preparar o purê.
- Colocar a carne numa folha de papel alumínio ou plástico, abrir e apertar bem.
- Espalhar por cima uma camada fina do purê de batatas, cobrindo toda a extensão.
- Colocar fatias de bacon, presunto e muçarela sobre o purê.
- Enrolar cuidadosamente como rocambole, apertando bem.
- Preparar o molho, refogando o café, o caldo de carne e o cheiro-verde; passar por toda a extensão do rocambole.
- Enfeitar com bacon.
- Levar para assar em forno moderado.
- Servir com arroz, tomate e salada de alface.

Rendimento: 10 fatias

## TÁBUA DE FRIOS COM MOLHO DE CAFÉ



### Molho

- 3 colheres (sopa) de maionese
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de café forte sem açúcar
- 1 colher (sopa) de licor de café
- sal à gosto

### Preparo

- Medir os ingredientes.
- Misturar tudo até homogeneizar.

### Queijo temperado

- 200 gramas queijo prato picado
- 200 gramas de mussarela picada
- 1 colher (sopa) de café sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de azeite doce
- sal e pimenta à gosto

### Formulação

- - Medir os ingredientes.
- - Misture tudo e reserve

### Tábua de frios

- 300 gramas de provolone
- 01 salaminho
- 200 gramas de azeitonas
- queijo temperado
- mamão e morango à gosto para enfeitar.

### Montagem da tábua

- Untar uma tábua com o azeite;
- Enfeitar com mamão e morango.
- Colocar os outros ingredientes de fora para dentro, fazer contraste de cores.
- No centro, colocar o pires com o molho de café.

## BATATAS GRATINADAS COM CAFÉ



### Formulação

- 1 quilo de batata-inglesa
- 2 xícaras (chá) de peito de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de presunto cortado em cubos
- 1 lata de creme de leite
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes

- picadas
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
  - ½ xícara (chá) de tomate picado sem pele e semente
  - ½ xícara (chá) de cebola ralada
  - 1/3 xícara (chá) de café forte
  - 1 colher (sopa) de sal
  - 1 colher (sopa) de margarina

### Tecnologia de fabricação

- Medir os ingredientes.
- Cozinhar as batatas com água, sal e a margarina.
- Descascar e cortar em pedaços.
- Misturar os demais ingredientes numa vasilha à parte, com exceção do queijo ralado.
- Montar o prato em fôrmas refratárias, alternando uma camada de batatas, outra dos demais ingredientes.

- Polvilhar o queijo ralado sobre a última camada e assar em forno quente.
- Servir com arroz branco.

Rendimento: 15 porções

Para esclarecer dúvidas, fale com extensionista da Emater-MG

Economista Doméstica

**Maria do Carmo Cunha Fontes**

Escritório Local de Manhuaçu –  
Emater-MG

Fotos: Maria do Carmo Cunha Fontes  
Outubro de 2013

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



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

