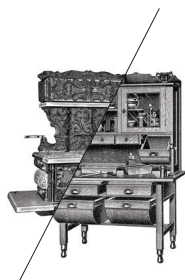


Caderno de Receitas de Ema Klabin

Receitas selecionadas
por Janka Babenco.



Índice

1. Cozinha Judaica

<i>Pepinos em Conserva</i>	9
<i>Gefilte Fish</i>	11
<i>Patê de Fígado</i>	13
<i>Patê de Ovos</i>	14
<i>Borscht</i>	15
<i>Cenouras Agri-doces</i>	17
<i>Haroset</i>	18
<i>Blintzes de Ricota</i>	19

2. Cozinha Paulista

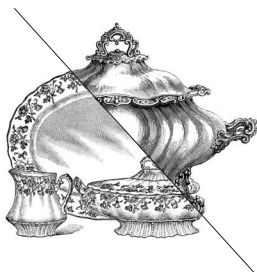
<i>Paçoca de Carne-seca</i>	25
<i>Frango com Urucum</i>	26
<i>Picadinho à Paulista</i>	27
<i>Coxinha</i>	29
<i>Curau de Milho Verde</i>	31

3. Cozinha Francesa

<i>Salmão Gravlax</i>	35
<i>Truta à Cleopatra</i>	37
<i>Bisque de Camarão</i>	38
<i>Supreme de Frango à Kiev</i>	40
<i>Consomme</i>	41
<i>Roastbeef</i>	43
<i>Peach Melba</i>	44

1

Cozinha Judaica





Pepinos em Conserva

- *1 kg de pepinos (bem verdes, pequenos e firmes)*
- *4 a 5 dentes de alho (amassados com sal)*
- *6 a 8 grãos de pimenta do reino e uma pitada de pimenta do reino moída*
- *3 a 4 folhas de louro*
- *1/2 copo de vinagre*
- *água e sal*

Preparo:

- Lavar bem os pepinos, tirar as cabeças, colocar numa bacia e cobrir com água fria (para medir a quantidade necessária para manter os pepinos totalmente cobertos durante o processo da conserva, que leva aproximadamente em torno de 8 a 10 dias para ficar pronta).
- À parte, amassar os dentes de alho com o sal e reservar.
- Em seguida, recolher a água que cobriu os pepinos para uma caçarola, adicionar o vinagre e levar a ferver. Quando estiver fervendo, derramar sobre os pepinos na bacia, colocar uma tampa e deixar esfriar. Depois de totalmente fria, retirar os pepinos e arrumar no recipiente (vidro, de preferência) onde vai ser feita a conserva.



- Misturar um pouco da água com o alho amassado com sal, colocar junto com os pepinos, adicionando as folhas de louro, a pimenta em grão e derramar toda a água até cobrir totalmente os pepinos dentro do recipiente.
- Adicionar um pouco de sal e a pimenta do reino moída. Cobrir a boca do vidro com um guardanapo e deixar marinar.
- A conserva estará pronta quando, cortados os pepinos em rodela, se verificar que as mesmas estão com aspecto transparente (enquanto estiverem esbranquiçadas ainda não estarão prontas).
- Para agilizar o processo, aos 8 dias pode-se cortar os pepinos em rodela. Depois de pronto pode ser conservado no refrigerador.

Notas:



Gefilte Fish

- 1 kg de peixe (carpa) moído
- 1 cabeça de peixe
- 4 a 5 ovos (inteiros e mal batidos)
- 1 colher de sopa de farinha de rosca, ou pão dormido amolecido em água, sem casca e espremido (em Pessach usa-se 1/2 colher de farinha de matzá).
- 1/2 kg de cebola (picada para fazer o molho)
- Um pouco de óleo para fritar a cebola
- Uma pitada de açúcar e bicarbonato de sódio
- Sal a gosto, pimenta do reino moída
- 2 litros de água fervente

Opcionais:

- 1/2 de cenouras cozidas (cortadas em rodelas para enfeitar)

Preparo:

- Pôr um pouco de óleo na caçarola onde vão ser cozinhados os bolinhos, deixar aquecer e colocar a cebola picada, uma ponta de faca de bicarbonato de sódio, um pouco de sal, pimenta do reino e um pouco da água fervente (que deve estar pronta em quantidade suficiente para cozinhar os bolinhos e batatas, cobrindo-os).
- Deixar a cebola ir dourando, adicionando-se água aos poucos, até se transformar numa pasta



marrom claro, onde se coloca a cabeça de peixe para dar o sabor, retirando-a antes de se colocar os bolinhos para cozinhar.

- Depois da pasta pronta, tomam-se 2 colheres de sopa desta pasta e se junta ao peixe moído, adicionando a farinha de rosca (ou de matzá, conforme o caso), até formar uma massa homogênea.
- Vai-se acrescentando os ovos inteiros, ligeiramente batidos, um a um (o segredo principal da massa é misturá-la muito bem). Para se saber se já está no ponto correto, passa-se um garfo pela superfície da mesma; se não “arrepia” está no ponto certo. Caso contrário adiciona-se mais um ovo e vai se verificando até conseguir a consistência desejada.
- Pronta a massa, põe-se a água na caçarola onde foi frita a cebola, acrescida de sal e espera-se que ferva. Molham-se as mãos com água, fazendo-se os bolinhos, que, tradicionalmente, têm a forma alongada/ovalada, colocando-se um a um na caçarola.
- Completa-se o sal, caso necessário. Quando os bolinhos subirem, continue o cozimento por mais uns 2 minutos e retire com uma escumadeira.
- Os guefilte fish costumam ser servidos frios, acompanhados de chrein.



Patê de Fígado

- 200g de fígado de galinha
- 2 ovos
- 1 cebola pequena picada
- óleo vegetal
- sal e pimenta do reino a gosto

Rende : 6 porções

Preparo:

- Lave o fígado e ponha para cozinhar. Coloque os ovos para cozinhar. Tanto o fígado quanto os ovos devem cozinhar por cerca de 15 minutos, mas o fígado pode precisar ficar mais tempo se, depois dos 15 minutos, ainda estiver com a cor avermelhada.
- Frite a cebola picada em óleo.
- Coloque o fígado e os ovos em uma centrífuga ou amasse com um garfo.
- Mexa uma vez, levemente, e acrescente a cebola frita. Mexa de novo.
- Coloque sal e pimenta a gosto.
- Mexa mais uma vez.



Patê de Ovos

- *1 cebola grande*
- *4 ovos*
- *2 colheres (sopa) de azeite de oliva*
- *Sal e pimenta do reino a gosto.*

Rende : 6 porções

Preparo:

- Pique a cebola em pequenos pedaços e ponha na panela, com óleo, para dourar.
- Enquanto isso, cozinhe os ovos, tomando cuidado para não escurecê-los.
- Amasse os ovos com um cortador, depois com um garfo ou colher.
- Misture os ovos com a cebola e adicione sal e pimenta a gosto.

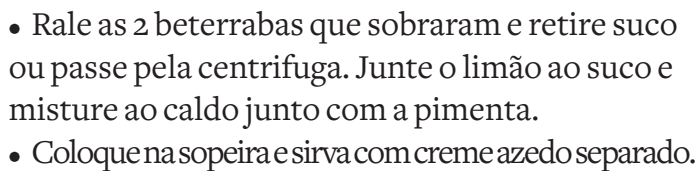


Borscht

- 2 cenouras médias
- 6 beterrabas médias descascadas
- 1 talo de aipo
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 l de água
- 750 g de carne para sopa
- 1 folha de louro
- 1 lata de purê de tomate
- Sal e pimenta à gosto
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de creme azedo
- Opcional 2 xícaras de repolho ralado

Preparo:

- Corte as 2 cenouras e 4 beterrabas em tiras e o aipo em fatias. Aqueça o azeite e acrescente os ingredientes anteriores, mexer bem. Juntar a água, a carne, o louro, o tomate, sal e a salsa.
- Deixar ferver em fogo baixo até a carne ficar macia - aproximadamente 1 ou 1/2 hora. Retire a carne, corte em fatias e reserve.
- Sirva separadamente. Leve o caldo ao copo do liquidificador, deixe bater bem. Volte a panela e acrescente o repolho e cozinhe por 10 minutos.



Notas:

[illegible]



Cenouras Agridoces

- 8 cenouras grandes
- 1 xícara (170 g) de ameixas secas
- 2 xícaras (480 ml) de suco de laranja
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1/2 colher (chá) de raiz de gengibre fresca ralada

Rende : 6 porções

Preparo:

- Coloque as cenouras e as ameixas em uma panela. Cubra-as com suco de laranja. Deixe ferver por 10 minutos.
- Acrescente o açúcar, a manteiga e mexa.
- Cozinhe lentamente por 1 hora ou até o líquido ser quase absorvido.
- Polvilhe com as raspas de limão e o gengibre.
- Deixe a mistura cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos.



Haroset

- 6 maçãs - descascadas, sem caroços e picadas
- 1 xícara (120 g) de nozes finamente picadas
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 1/2 colheres (chá) (20 ml) de mel
- 1/3 xícara (80 g) de vinho tinto doce

Serve: 6

Preparo:

- Numa tigela grande, coloque as maçãs e as nozes.
- Numa outra vasilha misture o açúcar com a canela.
- Polvilhe as maçãs e as nozes com esse açúcar.
- Acrescente o mel e o vinho tinto doce.
- Misture tudo.
- Sirva imediatamente ou mantenha na geladeira até a hora de servir.



Blintzes de Ricota

Recheio:

- 200 g de ricota fresca
- 50 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de açúcar: experimente e adoce a gosto
- Raspas de um limão
- 1 colher de manteiga e mais açúcar para finalizar e polvilhar
- Creme azedo (ou coalhada) para acompanhar

Massa dos Blintzes:

- 125 grs de farinha
- 1 colheres de chá de fermento em pó
- Meia colher de chá de sal fino
- 30 grs de açúcar
- 2 ovos inteiros grandes
- 250 ml de leite
- 50 grs de manteiga sem sal, amolecida
- Algumas gotas de extrato de baunilha (opcional)

Creme azedo:

- Para 300 g de creme de leite
- 1 pote de iogurte natural
- Suco de 1 limão.



Preparo:

Massa dos Blintzes:

- Peneire a farinha e junte-lhe o fermento, o açúcar e o sal. À parte, bata bem as gemas até engrossarem, e junte a pouco e pouco o leite e a manteiga derretida (fria, para não talhar as gemas).
- Junte lentamente a mistura das gemas e leite à farinha, para fazer uma massa uniforme sem grumos. Junte o extrato de baunilha ou outro, se gostar.
- Bata as claras em neve com 1 colher de açúcar.
- Envolve na massa.
- A massa deve ficar razoavelmente espessa. Se escorrer muito as panquecas não ficam altas e fofas.
- Aqueça uma frigideira anti-aderente em fogo médio. Ponha um pouco de óleo, limpe o excesso com um guardanapo de papel.
- Deite uma concha meio cheia de massa na frigideira, e deixe dourar a parte de baixo. Leva uns 2 minutos.
- Vire para alourar brevemente (meio minuto) o outro lado da panqueca. Se tiver aros de cozinha use-os na frigideira para fazer panquecas perfeitamente redondas e um pouco mais altas.

Creme azedo:

- Misture e deixe engrossar fora da geladeira por 2 horas.



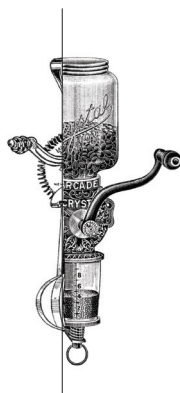
- Misture a ricota, o creme de leite, as raspas de limão e o açúcar com um garfo.
- Recheie a parte central das panquecas e dobre-as em 4 formando um quadrado.
- Grelhe na frigideira com manteiga, salpique com açúcar e sirva com o creme azedo.

Notas:

[illegible]

2

Cozinha Paulista





Paçoca de Carne-seca

- *400 g de carne-seca picada*
- *1 xícara e meia de cebola picada*
- *3 dentes de alho*
- *2 tomates*
- *1 xícara de farinha de milho ou de mandioca*
- *1/2 xícara de pimentões*
- *2 colheres de óleo de milho ou de soja*
- *sal e salsinha a gosto*
- *água*

Preparo:

- Coloque a carne-seca de molho num recipiente com água fria, trocando-a a cada quatro horas, por três vezes, para retirar o excesso de sal.
- Depois, numa panela, cozinhe a carne na água (o suficiente até cobri-la em fogo médio) por dez minutos, ou até ferver.
- Desfie ainda quente. Enquanto isso, refogue a cebola, o sal e o tomate no óleo e acrescente o pimentão. Junte a carne desfiada.
- Coloque a salsinha e transfira a mistura para um pilão e soque com a farinha até obter a farofa.



Frango com Urucum

- 4 colheres (sopa) de banha de porco
- 2 colheres (sopa) de urucum em grãos ou colorau
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola média em rodela finas
- 1 frango limpo e sem pele, em pedaços (+/- 1,8kg)
- 1 limão
- Sal a gosto

Rende 4 porções

Preparo:

- Deixe o frango de molho em água com o sumo de limão por 30 minutos e escorra.
- Tempere com o alho e sal.
- Numa panela grande, aqueça a banha em fogo alto e frite o frango até que fique dourado.
- Junte aos poucos uma xícara de água e vá raspando o fundo com uma colher de pau.
- Baixe o fogo e despeje mais duas xícaras de água.
- Cozinhe por 40 minutos. Junte o urucum, mexa e cozinhe por mais 5 minutos ou até que esteja macio. Ponha numa tigela, junte a cebola, a cebolinha e mexa.



Picadinho à Paulista

- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1kg de alcatra picado em cubos
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- sal
- pimenta do reino
- 4 tomates picados (sem pele e sem sementes)
- 3 batatas
- água
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada

Ingredientes para a farofa de banana:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 3 bananas prata cortadas em rodelas
- sal
- pimenta do reino
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada



Como fazer:

Picadinho:

- Em uma panela, aqueça o azeite e doure bem a carne em cubos.
- Acrescente a cebola e o alho e refogue.
- Acrescente os tomates e as batatas.
- Tempere com sal e pimenta e cubra com água.
- Cozinhe na pressão por 15 minutos ou até que a carne e as batatas estejam cozidas.
- Acrescente a salsinha.
- Sirva com arroz branco e farofa de banana.

Farofa de banana:

- Em uma panela, derreta a manteiga e doure a cebola e o alho.
- Acrescente as bananas em rodela e refogue um pouco.
- Tempere com sal e pimenta.
- Acrescente a farinha e misture bem.
- Finalize com salsinha e cebolinha



Coxinha

- *3 1/2 xícaras (chá) de leite*
- *1 1/2 colher (sopa) de manteiga*
- *3 colheres (chá) de sal*
- *1 folha de salsão*
- *3 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 colher (sopa) de fermento em pó*

Recheio

- *3 1/2 xícaras (chá) de frango, desfiado e refogado*

Para empanar

- *2 claras levemente batidas*
- *3/4 xícara (chá) de farinha de rosca*

Para fritar

- *Óleo em quantidade suficiente*

Preparo:

- Em uma panela grande, ferva o leite com a manteiga, o sal e o salsão.
- Abaixo o fogo, retire o salsão e, de uma só vez, junte a farinha com fermento.
- Mexa rapidamente até formar uma bola consistente.
- Volte ao fogo baixo e, mexendo sempre, deixe até desprender do fundo da panela.



- Retire do fogo, passe-a para um prato e cubra com um pano úmido.
- Leve a geladeira por 1 hora.
- Pegue um pouco de massa, abra sobre a palma da mão, coloque um pouco de recheio e modele como coxinha.
- Passe-as nas claras e, em seguida, na farinha de rosca. Frite-os em óleo quente até dourar.
- Retire e coloque em toalha de papel para retirar o excesso de gordura.
- Sirva quente.

Notas:



Curau de Milho Verde

- 04 Xícaras (chá) de milho verde
- 03 Xícaras (chá) de leite
- 01 e 1/2 (chá) de açúcar
- 01 Pitada de sal
- 01 Pitada de Canela em pó.

Preparo:

- Bater no liquidificador o milho verde fresco, juntamente com o leite até ficar bem homogêneo.
- Com uma peneira bem fina, separe o caldo do bagaço.
- Colocar o caldo em um recipiente (panela) e adicione o açúcar a pitada de sal.
- No fogo médio, vai mexendo, mexendo até que o caldo fique grosso.
- Num refratário, espalhe sobre o curau a canela em pó.
- Depois é só degustar, quente ou gelado é uma delícia.

[illegible]

3

Cozinha Francesa





Salmão Gravlax

- 1 filé de salmão com pele (1-1.5kg)
- 6 colheres de sopa de sal grosso
- 3 colheres de sopa de açúcar branco
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Suco de 1 limão
- 1 colher sopa de vodka
- 3 colheres de sopa de pimenta branca moagem grossa
- 1 colher de sopa pimenta preta moagem grossa
- 1 maço grande de endro (dill) fresco

Passo 1:

- Coloque o file de salmão, com a pele para baixo numa folha grande de filme plástico.
- Misture o endro cortado com os grãos de pimenta esmagados, sal, açúcar espalhá-lo sobre a face de corte do salmão.
- Salpicar com a Vodka e o suco da limão.

Passo 2:

- Enrole firmemente o peixe em duas ou três camadas de filme plástico e coloque o embrulho num pirex ou assadeira.
- Colocar um peso bem distribuido por cima.



- Levar a geladeira durante 3 ou 4 dias, tendo o cuidado de escorrer o líquido do peixe a cada 12 horas.

Passo 3:

- Passados os 4 dias, retire a película aderente e esfregue o salmão de modo a retirar todo o sal; lavar muito bem o salmão em água corrente e secar com papel absorvente.

Passo 4:

- Para servir, numa tábua deveremos posicionar o peixe com a pele para baixo; corte o salmão em fatias finas sem chegar à pele, a pele serve para conservar o salmão uma vez que se dobra a pele para cima do salmão criando assim uma capa protectora.

Notas:



Truta à Cleopatra

- *2 kg de trutas inteiras limpas*
- *Sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto*
- *400 g de tomates em lata picados*
- *2 colheres (sopa) de azeite de oliva*
- *2 colheres (sopa) de salsa fresca picada*
- *1 dente de alho picado*
- *110 ml de vinho branco*
- *1 limão fatiado*
- *4 raminhos de salsa fresca*

Serve : 8

:

- Preaqueça o forno a 200°C. Unte levemente uma forma refratária de 23 x 33 cm com óleo. Tempere a truta, por dentro e por fora, com sal e pimenta a gosto. Em seguida, coloque-a na forma.
- Em uma tigela grande, junte os tomates, o azeite, as 2 colheres (sopa) de salsa picada e o alho também picado. Espalhe essa mistura sobre o peixe, de maneira uniforme.
- Asse o peixe por 35 minutos, ou até começar a soltar lascas com facilidade. Regue-o com vinho enquanto estiver assando.
- Sirva a truta em uma travessa decorada com fatias de limão e raminhos de salsa.



Bisque de Camarão

- 8 camarões rosa médio
- 1/2 cenoura
- 1 talo de salsão
- 1/2 cebola média
- 1/2 dente de alho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de páprica
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 20 ml de conhaque
- 500 ml de caldo de peixe ou legumes
- 100 ml de creme de leite fresco
- 15 ml de azeite
- Sal e pimenta-do-reino à gosto

Preparo:

- Limpe os camarões e reserve as cascas e a cabeça.
- Salteie as cascas e as cabeças dos camarões na manteiga.
- Adicione os legumes cortados e o alho para caramelizar.
- Deixe os legumes escurecerem levemente.
- Adicione o extrato de tomate e a páprica.
- Junte o conhaque e flambe.



Notas:

[illegible]



Supreme de Frango à Kiev

- *3 peitos de frango grandes, cortados ao meio*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Cebolinha picada a gosto*
- *100 g de manteiga congelada, cortada em seis pedaços do tamanho do dedo mindinho.*
- *2 ovos levemente batidos*
- *Farinha de trigo e farinha de rosca quanto baste*
- *Óleo para fritar*

Preparo:

- Coloque os filés de peito entre dois pedaços de plástico ou papel manteiga e bata suavemente, com um martelo de cozinha, até obter um bife grande, com meio centímetro de altura; tempere-os com sal, pimenta e cebolinha picada.
- Coloque um pedaço de manteiga dentro de cada um, dobre as laterais e enrole pressionando levemente; passe pela farinha de trigo, depois pelo ovo batido e por último na farinha de rosca.
- Frite em óleo não muito quente e sirva acompanhado de legumes cozidos no vapor.



Consommé

- 4 quilo(s) de ossos de vitela
- 1/3 xícara(s) de chá de óleo vegetal
- 3 unidade(s) de cebola média cortada em cubos
- 2 unidade(s) de cenoura cortada em cubos
- 1 salsão picado
- 5 colher(es) de sopa de açúcar
- 1/2 lata(s) de extrato de tomate
- 6 litro(s) de água
- Sal refinado a gosto

Sachê de especiarias

- 1 unidade(s) de cravo-da-índia
- Pimenta-do-reino preta em grão a gosto
- 1 folha(s) de louro seco
- 1 ramo(s) de tomilho fresco
- 4 talo(s) de salsa
- 30 de barbante
- 1 quadrado de étamine (tipo de tecido para coar caldos) de 15 cm por 15 cm. Se não tiver, substitua por um pano tipo perfix

Preparo:

- Lave os ossos de vitela e leve ao forno por 15 minutos para assar. Depois de assados, transfira para uma panela e frite no óleo vegetal.



- Quando estiverem bem dourados, junte a cebola, a cenoura e o salsão e refogue um pouco.
- Adicione o açúcar.
- Depois de caramelizar os legumes, adicione o extrato de tomate e por último, junte a água até 2 palmos acima dos ossos.
- Adicione o sachê de ervas (abaixo) e leve ao fogo e deixe cozinhar por 8 horas. Depois, coe e volte ao fogo, deixando reduzir $\frac{1}{3}$ do volume inicial.
- Desligue e está pronto.

Notas:



Roastbeef

- *1 peça inteira de 1kg de filé mignon ou contra filé bovino sem gordura*
- *azeite o quanto baste*
- *pimenta-do-reino verde moída na hora*
- *sal à gosto*

Preparo:

- Faça furos em toda a carne com um garfo grande de cozinha para que o tempero penetre.
- Tempere a carne com a pimenta verde (se não tiver a pimenta verde, utilize a preta), o sal e o azeite e amarre a peça da carne com um barbante, em todo o seu comprimento para que depois de assada permença com a mesma forma.
- Pré aqueça o forno em 200°C durante 10 minutos.
- Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e sele rapidamente a carne de todos os lados.
- Passe a carne para uma grelha apoiada sobre uma assadeira e leve ao forno por 30 minutos (a grelha fará com que o suco da carne escorra para a assadeira, deixando a carne mais sequinha).
- Desligue o forno, retire a carne, enrole-a em um pedaço de papel alumínio e deixe-a descansar por aproximadamente 5 minutos.
- Desembrulhe a carne, retire o barbante, fatie em fatias finas com uma faca bem afiada e sirva



Peach Melba

- 300g de framboesas frescas ou congeladas, descongeladas
- 2 colheres de sopa de açúcar de confeitiro
- 375g de açúcar
- 1 fava de baunilha, cortada longitudinalmente
- 4 pêssegos, firmes e maduros
- sorvete de baunilha, quando servir

Preparo:

- Faça um purê com as framboesas e o açúcar de confeitiro numa batedeira.
- Passe por um coador e retire as sementes. Junte o açúcar, a vagem de baunilha e 600ml de água numa panela sobre fogo baixo e cozinhe até que o açúcar tenha se dissolvido totalmente.
- Ferva o xarope de açúcar e junte os pêssegos, garantindo que fiquem completamente cobertos com o xarope.
- Cozinhe durante 5 minutos, ou até que fiquem macios, depois tire os pêssegos com uma escumadeira e cuidadosamente retire a casca.
- Coloque uma bola de sorvete num prato, junte um pêssogo e depois coloque o purê por cima.



45

Notas:

livreto de receitas Ema Klabin agosto 2017.indb 45



Rua Portugal, 43 - Jardim Europa. São Paulo, SP
www.emaklabin.org.br

Projeto Gráfico: Lucas Länder | Curadoria: Paulo de Freitas Costa
Coordenação de Projeto: Ana Cristina Moutela Costa | Realização: Fundação Ema Klabin.

| Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial do conteúdo deste caderno |
São Paulo, agosto de 2017.