

Receitas deliciosas com cenoura

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2004

Cód. Acervo: 39614

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/39614>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:46

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

A raiz comestível da cenoura é destacada pelo seu valor nutricional de vitamina A e caroteno. Deve ser consumida crua ou cozida em forma e saladas, sucos, cozidos, doces e ao natural.

Patê de Cenoura

Ingredientes:

500g de cenoura
500g de tomate
4 dentes de alho
5 colh. (sopa) maizena
8 colh. (sopa) azeite
Sal, pimenta, tempero verde

Modo de fazer:

- 1º Liquefazer os ingredientes, menos o tempero verde.
- 2º Levar ao fogo para engrossar, e mexer sempre.
- 3º Adicionar o tempero picado quando a massa estiver fria.
- 4º Servir em torradas ou bolachas.

Torta Fria de Cenoura

Ingredientes:

1 pão de sanduíche
400g de cenoura
Maionese
1 vidro de palmito ou pepino.

Modo de fazer:

- 1º Cozinhar e ralar a cenoura
- 2º Retirar a casca do pão; molhar as camadas em água da conserva.
- 3º Espalhar maionese, palmito ou pepino picado e cenoura ralada nas camadas.

Bife de Cenoura

Ingredientes:

500g de cenoura
2 ovos
1 pitada de sal
tempero verde
3 colh. (sopa) farinha de trigo
tomate, cebola, pimentão, alho a gosto.
Óleo para fritar.

Modo de fazer:

- 1º Misturar todos os ingredientes picados e liquificar.
- 2º Acrescentar, num recipiente, farinha a esta mistura.
- 3º Misturar até ponto de massa semi dura, em colheradas, colocar esta massa para fritar, em forma de bifês.
- 4º Fritar em fogo baixo para melhor cozimento.



Rapadurinha de Cenoura

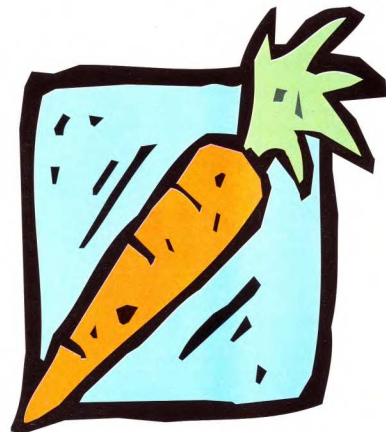
Ingredientes:

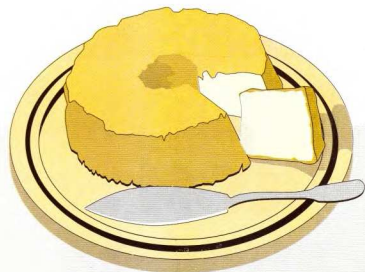
2 xíc. açúcar
1 xíc. cenoura
1 xíc. de leite
1 xíc. coco ralado

Modo de fazer:

- 1º Ralar a cenoura.
- 2º Misturar os ingredientes e cozinhar até endurecer.
- 3º Tirar da panela com uma colher e colocar sobre uma tábua úmida.
- 4º Deixar esfriar e cortar.

RECETAS DELICIOSAS COM CENOURA





Souflê de Cenoura

Ingredientes:

- 500g de cenoura
- 3 ovos
- 2 colh. (sopa) farinha de trigo
- 2 colh. (sopa) manteiga

Modo de fazer:

- 1º Cozinhar as cenouras e passar na peneira.
- 2º Derreter numa panela a manteiga e farinha de trigo e mexer.
- 3º Adicionar a cenoura, as gemas, as claras batidas em neve e mexer lentamente.
- 4º Colocar numa forma untada e assar em forno pré-aquecido e moderado por 15 minutos.
- 5º Servir quente.

Cuca de Cenoura

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 70g fermento seco
- Leite condensado
- 200g de cenoura
- 1 colh. (sopa) manteiga s/sal
- 2 ovos

Ingredientes da Farofa:

- 200g de manteiga
- 200g de farinha de trigo
- 150g de açúcar

Modo de fazer:

- 1º Cozinhar a cenoura e amassá-las.
- 2º Misturar os ingredientes até formar massa Semi-dura.
- 3º Deixar descansar esta massa por 20 minutos.
- 4º Modelar as cucas nas formas.
- 5º Pincelá-las com gemas batidas.
- 6º Preparar a farofa misturando a seco os ingredientes.
- 7º Colocar a farofa sobre a massa a esperar dobrar de volume.
- 8º Assar em forno médio até dourar a farofa.



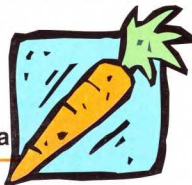
Pudim de Cenoura

Ingredientes:

- 6 ovos
- 8 cenouras
- 1 ½ xíc. de açúcar
- 2 colh. (sopa) manteiga
- 2 colh. (sopa) queijo ralado.
- 2 colh. (sopa) farinha de trigo.

Modo de fazer:

- 1º Ralar as cenouras e cozinhá-las por 2 minutos sem água.
- 2º Juntar as gemas e demais ingredientes.
- 3º Bater as claras em neve e juntar à massa.
- 4º Misturar lentamente.
- 5º Untar uma forma com açúcar queimado e colocar a massa.
- 6º Cozinhar em banho-maria.



Maionese sem Ovos (sem colesterol)

Ingredientes:

- 1 batata
- 1 cenoura
- 1 xíc. (chá) de leite
- 1 colh. (sopa) suco de limão
- 1 colh. (chá) de sal
- óleo.

Modo de fazer:

- 1º Cozinhar a batata e a cenoura e picá-las.
- 2º Juntar os demais ingredientes e liquificar
- 3º Acrescentar o óleo em fio (aos poucos) até obter consistência de maionese.



Bombom de Cenoura e Côco

Ingredientes:

- 500g de açúcar mascavo
- 500g de cenoura
- 2 xíc. água
- 150g de côco ralado
- 100g de nozes
- manteiga
- formas de papel para docinhos

Modo de fazer:

- 1º Levar ao fogo o açúcar, água e cenoura ralada.
- 2º Deixar ferver e colocar 100g de côco e as nozes moídas.
- 3º Mexer com colher de pau até soltar o fundo.
- 4º Despejar em prato untado com manteiga e deixar esfriar.
- 5º Guardar na geladeira por um dia.
- 6º Fazer as bolinhas, passar no resto do côco ralado E colocar nas forminha de papel.