

CURSO DE FINGER FOOD - RECEITAS E DICAS

Olá internauta!

Comida para se comer com as mãos.

Essa é a tradução, ao pé da letra, do mais novo conceito gourmet da gastronomia: os fingers foods.

Embora pequenos, eles não passam despercebidos. Muito pelo contrário, estão diretamente ligados à praticidade, com muito charme, encantamento e modernidade, e despertam a atenção de olhares exigentes. Afinal, tratam-se de receitas extremamente elaboradas, com apresentações ultrassofisticadas.

Indicado para qualquer tipo de evento, de casamentos a pequenas reuniões corporativas, os fingers foods vêm roubando a cena e se transformando em iguarias saborosas, capazes de rechear qualquer menu. Sem falar que dispensam a utilização de pratos ou talheres, além da possibilidade de servir mais opções e em proporções menores.

O expert **Roberto Kisz**, em parceria com a **eduK**, traz toda a sua experiência na área e reúne receitinhas que vão da entrada a sobremesas, passando por comidinhas, sempre nessa proposta mini.

Na verdade, a ideia desse material complementar é a de se transformar em um verdadeiro cardápio básico, mas completo! Além disso, as páginas a seguir trazem rendimentos e dicas incríveis e imperdíveis!

Esperamos que você desfrute!

Bem-vindo ao time de eduKandos!

Lista de Receitas

Base neutra de queijo cremoso

Ingredientes

500 g de ricota picada

200 ml de leite

2 colheres (sopa) de creme de leite (opcional)

2

Preparo

Coloque o leite para ferver. À parte, processe a ricota. Acrescente o leite, aos poucos. Se necessário, para obter uma textura mais cremosa, adicione o creme de leite.

Pasta de queijo tipo requeijão

Para a decoração: colher descartável

Rendimento: 60 unidades

Ingredientes

1 receita de base neutra de queijo cremoso

200 g de queijo tipo requeijão (copo ou manga)

Pimenta-do-reino branca

Sal, se necessário

Preparo

À base, misture o requeijão e os temperos. Coloque na manga de confeitar com bico pitanga.

Ingredientes para montagem

500 g de damasco pequeno

Gergelim preto - para decoração

Montagem

Abra o meio do damasco, sem separar as partes. Introduza o recheio no meio. Decore com o gergelim e sirva.



Pasta de peito de peru defumado

Para a decoração: colher de louça

Rendimento: 80 unidades

Ingredientes

1 receita de base neutra de queijo cremoso

200 g de peito de peru defumado

Sal a gosto

1 colher (sobremesa) de páprica doce

Dica

Pode-se utilizar a páprica picante.

Preparo

A partir da base pronta e ainda no processador, acrescente o peito de peru e processe. Corrija o sal e acrescente a páprica. Coloque na manga de confeitar com bico e reserve para a montagem.

Ingredientes montagem

1 pacote de pão integral grãos

1 caixa de morangos

Montagem

Corte discos do pão, coloque o recheio e decore com lâminas de morango. Sirva a seguir.



Pasta de azeitonas pretas

Rendimento: 100 barcas

Ingredientes

100 barcas

1 receita de base neutra de queijo cremoso

150 g de azeitonas pretas sem caroço

Sal a gosto

Manjeriço para decorar

Preparo

A partir da base pronta, acrescente as azeitonas e processe. Corrija o sal. Coloque na manga de confeitar com bico. Disponha na barca e decore com manjeriço.

5



Wrap com pasta de salsa

Para a decoração: pratinho descartável e garfo com bolinha na ponta

Rendimento: 60 unidades

Ingredientes pasta

1 receita de base neutra de queijo cremoso

1 maço de salsinha (sem talos)

1 colher (sopa) de molho de alho

Sal a gosto

Preparo da pasta

A partir da base pronta, acrescente a salsinha, o molho e processe. Corrija o sal. Coloque a pasta na manga de confeitar com bico e reserve.

Ingredientes da montagem

2 pacotes de pão para wrap (330 g cada)

400 g de queijo prato

Montagem

Sobre a bancada, disponha uma fatia de pão. Disponha a pasta, o queijo e mais uma camada de pasta. Enrole como rocambole. Corte as pontas e despreze-as. Divida o pão em três partes iguais e na diagonal. Prenda com o garfo e sirva.



Push up pop cake

Para a decoração: embalagens para push up pop cake

Rendimento: 50 unidades

Ingredientes do creme de frango

400 g de peito de frango

1 fio de azeite

1 cebola pequena picada

3 colheres (sopa) de molho de tomate pronto

1 receita de base neutra de queijo cremoso

Preparo do creme de frango

Tempere e cozinhe o peito de frango. Após o cozimento, triture o frango e refogue com o azeite, a cebola e o molho de tomate. Junte a base ao peito de frango, misture bem, coloque na manga de confeitar e reserve.

Ingredientes da montagem

1 pão de forma preto

1 pão de forma branco

3 cenouras médias raladas

200 g de tomate cereja

Montagem

Para a montagem, corte discos de pão preto e branco. Reserve. Sobre a embalagem de push up pop cake disponha um disco de pão branco, uma camada de recheio, um disco de pão preto, nova camada de recheio, mais um disco de pão branco e uma pitada de recheio. Decore com cenoura ralada e tomate cereja.

Dicas

Para cortar os pães, use cortador com o mesmo diâmetro da abertura do push up pop cake. Se preferir, aproveite a própria embalagem para cortar o pão.

A montagem dos fingers foods deve ser feita sempre 30 minutos antes do início do evento.



Balinha de azeitonas

Para a decoração: travessa com 1 balinha e 1 folhado

Rendimento: 40 unidades

Ingredientes

1 pacote de massa folhada industrializada (caixa com 400 g)

400 g de azeitonas verdes recheadas

Clara - para pincelar

Gema batida - para pincelar

Queijo tipo parmesão ralado em ralo fino - para decorar

Preparo

Corte tiras de massa folhada com tamanho suficiente para envolver a azeitona. “Encape-a” e passe clara para juntar as partes da massa. Pincele gema em cima, salpique parmesão ralado e leve para assar em forno preaquecido a 180º C, por cerca de 10 minutos.



Folhado de calabresa

Rendimento: 50 unidades

Ingredientes

250 g de calabresa crua ralada

100 g de queijo cremoso tipo requeijão (de manga)

Orégano a gosto

1 pacote de massa folhada industrializada (caixa com 400 g)

Preparo

Em um recipiente, misture a calabresa, o queijo e o orégano. Corte a massa em círculos, disponha o recheio ao centro e modele o pastel. Leve para assar em forno preaquecido a 180º C, por cerca de 20 minutos.

9



Gratin folhado de camarão

Para a decoração: colher louça

Rendimento: 70 unidades

Ingredientes do recheio

1 cebola pequena picadinha

2 colheres (sopa) de margarina

400 g de camarão limpo e temperado com sal

1 colher (sopa) de farinha de trigo

200 g de creme de leite (caixinha)

Preparo do recheio

Refogue a cebola na margarina. Junte o camarão e refogue por alguns minutos. Junte a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre. Acrescente o creme de leite e misture até aquecer. Retire do fogo e junte a noz-moscada. Deixe esfriar.

Ingredientes da montagem

1 pacote de tortinha folhada pronta (70 unidades)

300 g de queijo tipo provolone ralado

Montagem

Em uma assadeira distribua a tortinha de massa folhada. Dentro, coloque o recheio frio. Salpique o provolone e leve ao forno preaquecido a 180° C, por cerca de 20 minutos ou até gratinar.



Salada verde com croûtons e molho de mostarda

Rendimento: 30 porções

Ingredientes

- 1 pé de alface roxa
- 1 pé de alface americana
- 1 pé de agrião
- 1 caixa de croûtons
- 1 receita de molho de mostarda

Preparo

Higienize as saladas e rasgue-as, com as mãos. Regue com o molho e cubra com os croûtons. Sirva em minitigelas.

Ingredientes do molho de mostarda

- 200 ml de mel
- 200 ml de mostarda
- 200 ml de vinagre
- 200 ml de azeite
- 100 ml de molho inglês
- 1 colher (sopa) de molho de alho

Preparo do molho

Coloque no copo do liquidificador o mel, a mostarda, o vinagre, o azeite, o molho inglês e o molho de alho e bata bem. Verifique o sal.

Dica

Conserve na geladeira até o momento de servir.



Arroz surpresa

Rendimento: 30 porções

Ingredientes

400 g de bacalhau dessalgado
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média cortada
3 tomates picados
Sal a gosto
1 1/2 xícara (chá) de arroz
1/2 xícara (chá) de vinho branco
2 1/2 xícaras (chá) de água
Salsinha picada – para decorar

Preparo

Em uma panela, ferva água e coloque o bacalhau. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos, apenas para um leve cozimento. Escorra e reserve o bacalhau. Em uma panela, coloque o azeite e frite a cebola. Junte o bacalhau reservado, o tomate e o sal. Acrescente o arroz e o vinho e misture. Coloque a água e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar. Sirva quente, em porções individuais e decore com salsinha picada.



Creme de abóbora com alho

Rendimento: 50 porções

Ingredientes creme de abóbora com alho

1 kg de abóbora japonesa
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
4 dentes de alho picados
1 pimenta dedo de moça, sem sementes e picada
Sal a gosto
2 litros de água
1/2 xícara (chá) de arroz
Alho frito – para a finalização

Preparo do creme

Descasque a abóbora e retire as sementes e as fibras do interior. Corte a abóbora em cubos. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite. Junte a cebola e o alho e deixe fritar. Adicione os cubos de abóbora, a pimenta, o sal e a água. Deixe ferver e junte o arroz. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 15 minutos ou até que a abóbora e o arroz estejam bem macios. Bata os ingredientes no liquidificador ou mixer. Sirva quente, em porções individuais e com o alho frito por cima.

Dicas

Caso seja necessário, acrescente água para deixar mais líquida, como um caldo ralo. Para a finalização pode-se usar: cebolinha, queijo parmesão ralado etc.



Escondidinho de polenta com pernil

Rendimento: 50 unidades

Ingredientes do pernil

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola grande picada

2 tomates picados

1 pimentão vermelho picado

Sal e pimenta a gosto

500 g de pernil temperado (com sal, limão, alecrim e alho), cozido e desfiado

1 colher (sopa) de cheiro-verde

Ingredientes da polenta

1 colher (sopa) de margarina

1 cebola média cortada

1 dente de alho amassado

2 caldos de galinha

3 litros de água fria

200 g de fubá

Sal a gosto

300 g de queijo tipo muçarela ralada

Folhas de manjerição

Preparo do pernil

Em uma panela, coloque o azeite e frite a cebola. Acrescente os tomates, o pimentão e o sal. Junte o pernil e misture bem. Adicione o cheiro-verde e reserve.

Preparo da polenta

Em uma panela de pressão, coloque a margarina. Leve ao fogo para derreter. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. Tire do fogo e acrescente o caldo de galinha, a água fria, o fubá e o sal. Misture bem. Leve novamente ao fogo, mexendo sempre, para engrossar. Tampe a panela de pressão. Deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Reserve.

Montagem

Em recipiente mini e próprio para forno, coloque uma porção do recheio de pernil e outra de polenta. Salpique o queijo. Leve ao forno preaquecido a 200º C, apenas para gratinar (cerca de 15 minutos). Sirva com folhas de manjerição.



Petit verre orange

Rendimento: 50 unidades

Ingredientes do creme

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 latas (medida leite condensado) de suco de laranja (790 ml)
- 4 gemas (passadas pela peneira)
- 1 caixa de creme de leite (200 g)

Ingredientes para montagem

- 1 pacote de biscoito tipo “maisena” picado (200 g)
- 200 ml de chantilly batido
- 200 g de minissuspiro
- 1 laranja fatiada - para decorar

Preparo do creme

Em uma panela coloque o leite condensado e a farinha de trigo. Mexa até dissolver por completo. Junte o suco de laranja e as gemas. Leve ao fogo para ferver. Retire do fogo e acrescente o creme de leite.

Montagem

Em tacinhas, monte uma camada de biscoito e outra de creme. Leve para gelar. Decore com o chantilly batido, o minissuspiro e fatias de laranja.



Canapés de chocolate com recheio de chá verde

Rendimento: 50 unidades

Ingredientes da casquinha

400 g de cobertura sabor chocolate amarga

Casquinha de massa folhada

Ingredientes do recheio

200 ml de leite

40 g de chá verde (saquinho)

500 g de chocolate branco

Gotas de corante alimentício – verde

Decoração

Arabescos de chocolate

Folha de hortelã

Preparo da casquinha

Derreta a cobertura amarga e banhe as casquinhas de massa folhada. Disponha sobre o papel-manteiga e deixe secar. Corte possíveis rebarbas. Reserve.

Preparo do recheio

Em uma panela, ferva o leite com o chá por 3 minutos. Deixe esfriar. Passe para uma peneira pequena e reserve. Derreta o chocolate branco em banho-maria ou micro-ondas. Acrescente o leite já fervido reservado e misture bem. Acrescente o corante. Recheie as casquinhas e decore com arabesco e a folhas de hortelã.



AULA BÔNUS

Carpaccio duo de frutas com molho coulis

Rendimento: 20 porções

Ingredientes do carpaccio

3 mangas firmes

6 kiwi

Preparo do carpaccio

Lave e tire a casca das mangas e dos kiwis. Corte em lâminas finas e disponha no prato para servir. Reserve.

Dicas

Opte sempre por frutas da época.

O importante no carpaccio é a harmonização das frutas.

Ingredientes do molho coulis de morango

500 g de morangos lavados e sem a folha

300 ml de água

130 g de açúcar de confeiteiro (1 xícara das de chá)

15 ml de suco de limão (1 colher das de sopa)

Folhas de hortelã

Preparo do molho

Triture os morangos. Coloque em uma panela e junte a água, o açúcar de confeiteiro e o suco de limão. Leve ao fogo, fazendo uma redução, por aproximadamente 5 minutos. Deixe esfriar. Sirva com as frutas e decore com hortelã.



Brownie com ganache saborizado de amaretto

Rendimento: 80 porções

Ingredientes da massa

220 g de margarina (1 xícara das de chá)
300 g de cobertura sabor chocolate meio amargo
260 g de farinha de trigo (2 xícaras das de chá)
65 g de chocolate em pó 50% cacau (1/2 xícara das de chá)
8 g de fermento em pó (1 colher das de sobremesa)
1 pitada de sal
3 ovos (150 g)
130 g de açúcar refinado (1 xícara das de chá)

Ingredientes do ganache saborizado de amaretto

300 g de creme de leite
300 g de chocolate meio amargo picado
50 ml de licor de amaretto

Preparo da massa

Em uma panela, coloque a margarina e a cobertura de chocolate. Leve ao fogo para derreter e reserve. Em um recipiente, coloque a farinha, o chocolate em pó, o fermento e o sal. Reserve. Na batedeira coloque os ovos e o açúcar e deixe bater bem. Junte a mistura de margarina e cobertura de chocolate. Acrescente a mistura da farinha, chocolate em pó, fermento e sal. Misture bem. Coloque em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200° C, por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Corte as porções e reserve.

Preparo da ganache

Em uma panela, coloque o creme de leite para aquecer. Retire do fogo e acrescente o chocolate, mexendo até que esteja totalmente derretido. Junte o licor. Mexa bem e sirva sobre o brownie.

Dica

No momento de servir, aqueça o ganache, se for preciso.



Potato gratinado com bacon

Rendimento: 50 unidades

Ingredientes

1,5 kg de batatas pequenas

Ingredientes do recheio

100 g de requeijão cremoso

100 g de creme de leite

Noz-moscada

Ingredientes da cobertura

250 g de bacon picado e frito

Preparo

Cozinhe as batatas em água e sal, até que esteja macia e sem desmanchar. Ainda morna, corte a batata ao meio, no sentido do comprimento e faça uma cavidade com o boleador. Amasse a parte da batata retirada, ainda quente. Para o recheio, misture a batata amassada com o requeijão, o creme de leite e a noz-moscada. Recheie as batatas, coloque o bacon e leve ao forno para gratinar. Sirva ainda quente.



Cuscuz paulista

Rendimento: 70 unidades

Ingredientes

1 cebola picada
2 latas de sardinha
600 ml de água
1 lata de ervilha escorrida
1 lata de milho escorrido
Salsinha e cebolinha picada e a gosto
3 colheres (sopa) de molho de tomate
Sal a gosto
3 xícaras (chá) de farinha de milho (150 g)
Ovo de codorna cozido e picado
Folhas de salsinha

Preparo

Em uma panela, coloque a cebola e o óleo da sardinha para refogar com um fio de azeite. Acrescente a água e deixe ferver. Junte a sardinha, a ervilha, o milho, a salsa e cebolinha, o molho de tomate e o sal. Junte a farinha de milho, aos poucos. Deixe cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Passe para um recipiente. Deixe esfriar um pouco. Coloque em recipiente para servir. Decore com meio ovo de codorna cozido e uma folha de salsinha.

