











O Festival Gastronômico de Abóboras faz parte do calendário anual do município de Contagem e tem como objetivo resgatar a história da cidade, favorecer a integração entre os grupos de idosos do município, por meio de um concurso culinário de receitas típicas, onde o produto principal é a abóbora, que é um dos símbolos do município.

Este projeto foi focado para os grupos efetivos dentro dos equipamentos da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social – Diretoria de Proteção Social Básica: Centro de Referência da Assistência Social – CRAS/ Casas da Família e Centros de Referência da Assistência Social - Espaços Bem Viver, sendo os participantes com idade igual ou superior a 55 anos, sendo eles os criadores de suas receitas.

Neste ano de 2011 acontece a 5ª edição do Festival, com 15 receitas inscritas, havendo premiação para os três primeiros lugares e para a barraca com a ornamentação mais criativa com a temática do centenário.

O diferencial deste evento é que ele possibilita, além da participação dos idosos, um momento de integração entre os mesmos, os familiares destes e diversas comunidades do município, dentro de um ambiente familiar, animado por várias apresentações artísticas.

O V Festival Gastronômico de Abóboras faz parte das comemorações do centenário de Contagem.

Contagem, uma cidade cada dia melhor!



# Sumário

Bombom de Abóbora6	Strogonoff de Abóbora	24
Caldo de Moranga com Carne de Sol,	Flor de Abóbora	
Lingüiça Defumada e Paio8	Creme de Abóbora e Moranga	2
Nhoque de Abóbora ao Molho Rosé10	Salpicão de Abóboras	30
Mix de Abóboras12	Rosca de Reis de Abóbora	32
Bolo de Abóbora Moranga14	Suco de Abóbora	34
Pastel Assado de Abóbora16	Porpetone de Abóbora	30
Pastel de Abóbora com Frango e Requeijão 18	Esfihas de Abóbora	38
Brigadeiro de Abóbora20	Bolinho Salgado de Abóbora -	
Moranga Tropeira22	Torcidinho do amor	40



- ♥ 04 latas de leite condensado
- 🖏 300gr de abóbora moranga
- 🔖 01 colher sopa de manteiga
- ♦ 300gr de coco ralado
- ♥ 01 colher de farinha de trigo

#### Modo de preparo:

Descasque a abóbora e rale em ralo grosso. Leve a abóbora ralada ao fogo com leite condensado, a manteiga, a farinha e o coco ralado.

Misture até começar a soltar do fundo da panela e despeje em um refratário. Deixe esfriar e depois enrole e glacê no chocolate de sua preferência.

Rendimento: 50 bombons grandes



1 abóbora moranga de aproximadamente 3kg

🔖 1/2kg de linguiça defumada

\$ 1/2kg de carne de sol

⋄ 5 dentes de alho

♦ 1/2kg de paio

♦ 500g de requeijão cremoso;

♦ 1 cebola

♦ Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Descasque a abóbora e corte em pedaços. Bata a abóbora já cozida no liquidificador com um pouco de água. Cozinhe a carne de sol na pressão até ficar bem macia. Em uma panela frite a carne de sol em um pouco de azeite. Desfie toda a carne e reserve. Em um caldeirão refogue o alho e a cebola tudo picado em cubinhos. Cozinhe um pouco o paio em água fervendo, retire a pele, corte em rodelas, acrescente no caldeirão e frite até dourar. Acrescente também a linguiça e frite bem. Acrescentar a carne seca (dessalgada, cozida e desfiada) e o requeijão cremoso, já dissolvido à parte em um pouco do caldo (esse processo facilita o agregamento do requeijão aos outros ingredientes). Acrescente o caldo de abóbora e a água onde se cozinhou a carne de sol. Deixe ferver bem, misture todos os ingredientes, tempere a gosto e sirva.



- \$ 1.1/2 Kg de abóbora japonesa cozida
- 500 gramas de farinha de trigo peneirada
- Sal a gosto
- ⋄ Molho rosé
- ♦ 4 tomates maduros

- ∜ ½ cebola
- ♦ 2 dentes de alho
- 2 peitos de frangoManjericão a gosto
- Salsinha a gosto
- Sebolinha a gosto
- ♦ Sal a gosto♦ 1 colher (sopa) de

- extrato de tomate
- ♦ 100 ml de água
- \$ 1 colher (sopa) de azeite
- ♦ 50g de margarina culinária
- ♦ 50g de farinha de trigo
- 5 250 ml de leite desnatado
- Suanto baste de noz-moscada

#### Modo de Preparo

MASSA: Amasse bem a abóbora. Passe pela peneira, tempere com sal e junte a farinha de trigo aos poucos, até formar uma massa uniforme. Forme rolinhos e corte os nhoques. Passe na farinha de trigo. Coloque uma panela com água e sal no fogo e, quando começar a ferver, junte os nhoques. Deixe cozinhar durante 5 minutos e quando subirem à superfície estarão prontos. MOLHO AO SUGO: Descasque o tomate e bata no liquidificador. Reserve. Aqueça uma panela e adicione o azeite. Em seguida acrescente a cebola e o alho e mexa bem. Adicione o tomate batido, o extrato de tomate, o sal e a água. Mexa e adicione aos poucos a salsinha, o manjericão e a cebolinha. Deixe cozinhar uns 30 minutos. MOLHO BRANCO: Derreta a margarina e depois coloque a farinha de trigo. Mexa bem. Quando tiver tipo uma pasta coloque o leite e a noz-moscada. Misture até engrossar. Depois misture com o molho ao sugo. Sirva com o nhoque.



- \$ 03 kg de Abóbora Italiana médias;
- \$ 1,5 kg de Moranga;
- \$ 500 g de carne de sol desidratada;
- \$ 02 colheres de creme de leite:
- ♦ 02 cebolas médias;
- ♦ 03 dentes de alho;
- ♦ 01 pimentão verde;

- 🔖 04 colheres de requeijão cremoso;
- \$ 300 g de requeijão culinário;
- Pimenta biquinho para decorar;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

#### Modo de Preparo

CREME DE MORANGA: Em uma panela coloque a moranga descascada e picada para cozinhar, depois de cozida amasse a mesma com um garfo ou com espremedor de batatas, leve ao fogo médio com 2 colheres de requeijão cremoso, as 2 colheres de creme de leite e sal a gosto, misture bem até que se torne uma pasta homogenia e reserve. ABOBRINHA ITALIANA: Lave bem as abobrinhas, corte-a em três partes cilíndricas iguais, retire seu miolo com o auxilio de uma colher de chá e leve-a para cozinhas em uma panela com 5 litros de água fervente (com 2 colheres de sal) por aproximadamente 10 minutos, retire-as da panela e reserve. CARNE DE SOL: Dessalgue a carne, leve para cozimento em panela de pressão com 1 cebola e 3 dentes de alho, cozinhe até atingir o ponto para desfiar, desfie a mesma e utilizando garfo, junte a carne desfiada a cebola cortada em cubinhos, o pimentão, 2 colheres de requeijão e a pimenta do reino, misture tudo e reserve. GERAL: Em um tabuleiro coloque a abobrinha italiana cozida e cortada em cilindros, dentro dela coloque a carne, em seguida cubra com o creme de moranga e o requeijão culinário e leve ao forno com temperatura de 280º por 10 minutos, retire decore com a pimenta biquinho e seu mix de abóbora já está pronto para ser servido. Rendimento: de 24 a 30 porções por receita.



♥ 02 xícaras e farinha de trigo

♥ 01 xícara de maisena

♥ 01 xícara de creme de leite

\$ 04 ovos

♥ 01 colher (de chá) de pó Royal

\$ 01 xícara de moranga cozida com casca

♥ 01 e ½ xícara de açúcar

♦ 02 colheres (sopa) de margarina

#### Modo de preparo:

Bater as claras em neve e reservar
Bater as gemas com margarina e açúcar
Bater os outros ingredientes e por ultimo misturar com as claras.

\*\*RECHEIO:\*\*Doce de abóbora com coco ralado. Cobertura à gosto.\*\*



♦ 300grs de abóbora moranga

♥ 02 ovos

\$ 01 xícara de leite morno

🔖 02 colheres (sopa) de manteiga

♦ 02 colheres (sopa) de óleo

🔖 01 colher (sopa) de fermento em pó

♥ 01 colher (chá) de sal

♦ 01 ovo para pincelar

🔖 05 xícaras de farinha de trigo

🔖 1 kg de farinha de trigo.

\$ 250 ml de leite.

♦ 400 ml de água.

♦ 200 ml de óleo.

♦ Sal 1 colher (sopa) rasa.

Modo de preparo:

MASSA: Cozinhar e amassar a abóbora, juntar todos os ingredientes, misturar bem e deixar descansar por 20 minutos. RECHEIO: Cozinhe o peito de frango e desfie. Cozinhe e amasse a abóbora. Pique a cebola, o pimentão e o tomate e refogue com a manteiga e o tempero. Em seguida, misture o peito de frango desfiado, a abóbora amassada e por último o requeijão.



- 🔖 1 kg de farinha de trigo.
- \$ 250 ml de leite.
- 🔖 400 ml de água.
- \$ 200 ml de óleo.
- ♦ Sal 1 colher (sopa) rasa.
- 5 1 abóbora média
- ♦ 2 peitos de frango
- \$ 2 colheres de (sopa) de óleo

- ♦ 2 cebolas grandes picadas
- \$ 2 colheres (sopa) Sazon sabor galinha ou (2 cubos de caldo de galinha)
- ♦ 3 dentes de alho amassados
- ♦ 3 tomates picados sem pele e sem semente
- ♥ Sal a gosto.
- ♦ Salsa
- ♥ Cebolinha
- ♦ 1 peça de requeijão

Modo de preparo:

MASSA: Coloque em uma bacia a farinha, o sal e misture, aos poucos vá colocando o leite, a água e o óleo. Sove bem a massa até que ela fique lisa e homogênea. A massa tem que ter uma boa consistência, deixe descansar por 1 (uma) hora. Abra a massa e vá polvilhando com farinha de trigo, monte os pasteis recheando e dando o formato que desejar, frite em óleo quente. RECHEIO: Descasque a abóbora, pique em pedaços pequenos e reserve. Na panela coloque o óleo, a cebola picada, o alho e refogue até dourar. Acrescente o peito de frango picado em pedaços e deixe cozinhar. Retire o frango desfie e reserve. Na panela coloque a abóbora já picada, junto com o frango desfiado e deixe cozinhar no caldo do peito de frango, não cozinhe muito. Acrescente o tomate, a salsinha e a cebolinha. Para rechear coloque uma colher com a quantidade de recheio que desejar e acrescente um pedaço de requeijão. Rendimento: 30 pastéis no tamanho de médio a grande.



- ♦ 1 Lata de leite condensado
- ♦ 1 Quilo de abóbora
- ♦ 1 colher de margarina
- ♥ Cravo (opcional à gosto)
- Coco ralado ou granulado de chocolate para decorar.

### Modo de preparo:

Cozinhar a abobora, escorrer e amassar, numa panela coloque a abóbora o leite condensado e leve ao fogo e vá mexendo até o ponto de enrolar, acrescente o cravo. Quando desgrudar da panela desligue e deixe esfriar, unte as mãos com manteiga e enrole, passe no coco ou granulado e coloque nas forminhas para decorar.

Rendimento: 30 a 40 brigadeiros.



♦ 1 Abóbora moranga

♦ 1 Kg de feijão roxo

♦ 800g de carne de porco

♦ 200g de bacon magro

♦ 50ml de óleo

🔖 2 cubos de caldo de galinha

♦ 2 colheres de alho triturado

♦ 2 colheres de manteiga

♦ 2 cebolas

\$ 4 ovos

\$ 1 colher de café de sal

🔖 1 colher de café de manteiga

♥ 100g de farinha de mandioca

☼ 1 molho de couve, cebolinha e salsa

♥ Pimenta a gosto

Modo de preparo:

Picar a moranga em pedaços pequenos, cozinhar ao dente e reservar. Picar o bacon em cubos pequenos. Cozinhar o feijão ao ponto de tropeiro. Fritar a carne de porco em pedaços pequenos. Fritar os ovos em mexido. Dourar o alho no óleo, manteiga juntamente com o caldo de galinha. Acrescente a carne, bacon e cebola picada. Mexer até ao ponto de fritura. Acrescentar os ovos mexidos. Por ultimo, acrescentar o feijão cozido, a moranga, farinha e a pimenta a gosto. Servir quente, acrescentando alguns pedaços de torresmo de porco.

Rendimento: 20 porções



- ♦ 01kg de Abóbora moranga
- O1 kg de peito de frango desfiado
- ♦ 02 caixas de creme de leite
- ♦ 100 g. bacon

- 🔖 100 g. lingüiça picada
- Staldo de galinha
- ♥ 01 cebola pequena ralada.
- ♥ 01 lata de Milho verde
- ♥ Batata palha

Modo de preparo:

Descascar a abóbora, lavar bem. Refogar com tempero de seu gosto. Cozinhar até desmanchar, reserve. Cozinhar o peito de frango e desfiá-lo. Reserve. Fritar a lingüiça e o bacon. Bater a abóbora no liquidificador. Refogar o peito de frango, a lingüiça e o bacon e por último a abóbora e o milho verde. Deixe ferver bem. Desligue o fogo. Acrescentar o creme de leite. Sirva quente com batata palha.

Rendimento: 20 porções



♦ 4 Caixas de massa de pastel (média);

⋄ 1 Kg abóbora;

♦ 1 Kg peito de frango;

\$ 1 caixa de caldo de frango;

\$ 1 lt. leite;

♦ 1 pt açafrão (pó);

🔖 2 latas de óleo para fritar;

♦ 100 grs mussarela;

🔖 250 grs de maisena;

🔖 100 forma de papel para ornamentar;

Modo de preparo:

Cozinhe o peito de frango e depois a abobora no caldo de frango. Desfie o frango e amasse a abobora, dissolva a maisena no leite para dar o ponto de creme e depois misture abobora amassada para dar o recheio da FLOR DE ABOBORA. Em seguida partir em quatro a massa de pastel coloque-a no palito no formato de uma flor (pétala por pétala) e frite ao ponto crocante. Em seguida coloque em camadas o creme, o frango e a mussarela, sirva quente e bom apetite. Obs: Cheiro verde e tempero a gosto.

Rendimento: 100 flores.



\$ 600g de abóbora moranga picada em cubos

\$ 3 ramos de salsinha amarrados

> 2 cebolas medias picadas

2 colheres de sopa de farinha de trigo ⋄ 1 litro de água

♦ 1 litro de leite

♦ 1 colher de sopa de margarina

Sal a gosto

⋄ 50g de queijo gorgonzola picado em cubos;

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora em 1 litro de água. Coloque a salsinha a cebola e o sal até a abóbora ficar macia. Retire a salsinha e despeje o restante no liquidificador. Bata até virar um creme. Dissolva o leite com a farinha e leve ao fogo até encorpar, mexendo sempre. Acrescente o creme da abóbora e a margarina. Deixe ferver por cerca de 5 minutos e, por ultimo, acrescente o queijo. Rendimento: 5 a 6 porções.



S Abóbora Moranga

♥ Peito de frango

♥ Presunto ralado

Azeitona picada

Uva Passas

♥ Salsinha

♥ Cebola

Sal a gosto

♦ Azeite

S Creme de leite

♥ Batata palha.

Modo de preparo:

Ralar a moranga, colocar para ferver até ficar (ao dente) mais ou menos 3 minutos, escorrer a abóbora, esperar esfriar e acrescentar os demais ingredientes, a batata palha será servida somente na hora de servir.

Rendimento: 30 porções.



- \$ 1 Kg de farinha de trigo
- ♦ 3 ovos caipira
- \$ 1 copo americano quase cheio de óleo
- ♣ 1 copo americano quase cheio de açúcar

- ☼ 1 copo americano quase cheio de leite morno
- ♦ 50g de fermento de padaria
- ☼ 250g de abóbora madura e crua
- \$ 2 colheres de sopa de margarina
- ♦ 1 pitada de sal.

#### Modo de preparo:

**RECHEIO:** 100g de coco ralado ou 150g de frutas cristalizadas. Canela à gosto. **ROSCA:** Coar a farinha e adicionar a abóbora em pedaços ao restante dos ingredientes. Bater tudo no liquidificador. Misturar tudo muito bem e descansar por 02 horas. Depois sovar a massa, abrir e adicionar o recheio, enrolar. Colocar para assar em forno médio por 30 minutos e servir.

Rendimento: 5 roscas de 20cm.



Ingredientes:
\$ 300grs de abóbora picada

\$ 2 litros de leite

\$ 1 lata de leite condensado

♥ Hortelã à gosto.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado. Rendimento: 10 copos.



♥ 01 Kg de abóbora moranga

🔖 01 Kg de peito de frango moído

🔖 01 Kg de carne de porco moída

♦ 02 pacotes de sopa de cebola

♥ 02 ovos inteiros

♥ 01 caixa de creme de leite

♦ 01 colher (sopa) fermento em pó

Oueijo para rechear

Farinha de rosca para dar o ponto de modelar

Pimenta e tempero a gosto

♥ 01 pacote de palitos de churrasco.

Modo de preparo:

Cozinhar a abóbora e escorrer bem, Amassar ou espremer e colocar junto as duas carnes com todos os outros ingredientes, dissolver o fermento com o creme de leite e misturar a massa. Colocar a farinha de rosca para que fique uma massa macia e boa para modelar. Abrir a massa, colocar o queijo e o palito e a seguir fechar em formato de churrasco. Passar na farinha de rosca, clara de ovos e fritar em óleo bem quente, em vasilha funda.

Rendimento: 30 porções.



♥ 01 Kg de abóbora moranga

♦ 50 gr de fermento biológico

\$ 01 colher (sopa) de sal

♦ 01 colher (sopa) de margarina

🔖 02 copos americanos de açúcar

♥ 01 copo de americano de óleo

♥ 01 litro de Leite

🔖 02 Kg de farinha de trigo sem fermento.

♥ 01 kg e meio de frango

♥ 01 lata de molho de tomate

Cebolinha, salsinha,cebola,alho e tempero a gosto

Modo de preparo:

Juntar todos os ingredientes, exceto a abóbora e colocar o leite morno e misturar. Deixar descansar por 40 minutos. Colocar a abóbora e misturar. Tempero a gosto, depois enrolar e moldar as esfihas para colocar o recheio. Depois disso é só assar.

Rendimento: 75 unidades.



♦ 04 abóboras medias

♥ 01 caixa de leite

♥ 90 gramas de fermento

♦ 03 cebolas medias

♥ 01 pote de margarina

\$ 01 xícara de óleo

♦ 03 pacotes de queijo parmesão

♦ 02 kg de farinha de trigo

\$ 01kg de carne bovina moída.

♥ Requeijão a gosto.

Modo de preparo:

No liquidificador bata o leite, a cebola, margarina, óleo, sal, queijo, fermento. Coloque em um recipiente. junte a abóbora amassada, vá acrescentando farinha de trigo aos poucos, sempre amassando ate que desgrude das mãos. Faça os torcidos com a massa e preencha com carne moída a gosto.

Asse em forma untada e enfarinhada por 15 minutos ou ate que dourem, salpique queijo parmesão, esta pronta.

Rendimento: 100 pedaços.

#### FICHA TÉCNICA

Patrocínio: Bradesco

Prefeita de Contagem Marília Campos

Iviarilla Callipos

Vice Prefeito de Contagem **Agostinho Silveira** 

Secretário Municipal de Desenvolvimento Social Maurício Rangel de Souza

> Fotografia Ronaldo Leandro

> **Produção** Joaquim Montiel Wallace Souza

> Projeto Gráfico Daniel Renna

ENDEREÇOS CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL			
CRAS	ENDEREÇO	TELEFONE	
Centro/Eldorado	Rua Itapuã, nº. 246 - Novo Eldorado	3911-6774 / 3352-5468	
Sede	Rua Manoel Pinheiro Diniz, nº.352- Três Barras	3352- 5361 / 3357-403	
Industrial	Rua Cel. José Pedro Araújo Lima, nº. 33 Industrial	3333-1867 / 3363-3832	
Nacional	Rua Felipe dos Santos, nº 577. Nacional	3913-9097 / 3397-8738	
Petrolândia	Rua Madeirão, nº. 160 - Industrial São Luiz.	3397-6381 / 3352-5608	
Ressaca	Rua Rodrigues da Cunha, nº. 227, Ressaca.	3357-4013 / 3352-3028	
Icaivera	Rua Um, nº. 110, Aparecida (Icaivera)	3911-6565 / 3352-547	
Nova Contagem	Av. Dos Imigrantes, nº. 48 – Retiro.	3913-1873 / 3356-8464	
ENDEREÇOS CENTROS DE REFERÊNCIA DO IDOSO			
EBV	ENDEREÇO	TELEFONE	
Espaço Bem Viver – Mario Covas	Rua Manoel de Mattos, 162 – Central Park	3352-5749	
Espaço Bem Viver – Luiz Palhares	Rua Maria José Chiodi, №. 107 - Nova Contagem	3356-7580	







