

**CENTRO PAULA SOUZA ETEC
CEL RAPHAEL BRANDÃO
CURSO TÉCNICO EM GASTRONOMIA**

**IAGO APARECIDO GARCIA DO AMARAL
GABRIELA DE ALMEIDA LIMA
LUCIANA APARECIDA DE OLIVEIRA
LUCÍOLA BONFANTE SCANDALO
MARIANY CRUZ DA SILVA**

COZINHA DE VÓ

BARRETOS – SP

2025

**IAGO APARECIDO GARCIA DO AMARAL
GABRIELA DE ALMEIDA LIMA
LUCIANA APARECIDA DE OLIVEIRA
LUCÍOLA BONFANTE SCANDALO
MARIANY CRUZ DA SILVA**

COZINHA DE VÓ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Gastronomia da Etec Cel Raphael Brandão orientado pelos professores Lutfi El Jamel Neto e Amanda Cristina Conceição, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Gastronomia.

**IAGO APARECIDO GARCIA DO AMARAL
GABRIELA DE ALMEIDA LIMA
LUCIANA APARECIDA DE OLIVEIRA
LUCÍOLA BONFANTE SCANDALO
MARIANY CRUZ DA SILVA**

COZINHA DE VÓ

“...Não importa quantas pessoas irão sentar-se à mesa, mas sim a memória afetiva que esse momento vai criar.”

**BARRETOS – SP
2025**

COZINHA DE VÓ

AMARAL, I. G.O ; LIMA G., A.; OLIVEIRA, L. A.; SCANDALO, L., B. ; SILVA, M., C.

Etec Cel Raphael Brandão, Barretos, São Paulo,
Brasil. e-mail: grupo01.tec2025@gmail.com

RESUMO

Conforme descrito no site da Seara, entende-se como comfort food ou comida de conforto, um alimento que traz uma sensação de aconchego, segurança e até nostalgia para quem está comendo. Esses pratos variam de pessoa para pessoa, pois podem ser preparos tipicamente feitos por algum parente ou que sempre acompanharam a infância em épocas especiais (seara.com.br)

Fez-se necessário vários testes e ajustes na receita original do bolinho de arroz que, por si só, tem o poder remeter aos comensais as lembranças familiares, trazendo a sensação nostálgica que vivenciaram na infância.

Em suma, com esse Trabalho de Conclusão de Curso baseou-se na tradução desse conceito de forma a unir uma tradição regional, o arroz carreteiro, a uma lembrança que faz o parte do cotidiano de todas as famílias, o bolinho de arroz, buscando memórias e reavivando-as, trazendo para o momento, sensações por vezes esquecidas.

INTRODUÇÃO

Segundo o dicionário Aurélio, gastronomia é definida como "conhecimento teórico e/ou prático a cerca de tudo que diz respeito a arte culinária, as refeições apuradas, aos prazeres da mesa", porém, a explicação teórica não leva em consideração a relação afetiva proporcionada pela arte da cozinha.

As reuniões familiares trazem diversas lembranças e saudades. Essas sensações e emoções, nos remetem as nossas conexões afetivas, que nos moldaram ao longo de nossa existência. Os sabores de infância são indescritíveis, aquecem e alegam nossos corações, trazendo a sensação de aconchego e conforto. A memória afetiva a ser explorada é comum e corriqueira, sendo a utilização das ditas "sobras" de arroz que sempre estavam presentes nas comemorações em família. Atualmente o conceito de comfort food refere-se a alimentos ou pratos que proporcionam uma sensação de bem-estar emocional, muitas vezes associados a memórias afetivas, como infância, família ou momentos especiais.

Pensando nisso, foi estabelecida a utilização sobras de arroz para a confecção de uma releitura do bolinho, utilizando para tanto, as raízes tradicionais de nossa região, onde, o arroz carreteiro e o feijão tropeiro serão apresentados de maneira a trazer a tona as experiências vívidas ao longo da nossa existência.

OBJETIVO GERAL

Utilizar os conhecimentos adquiridos no curso para resgatar memórias afetivas da infância por meio da releitura de pratos tradicionais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aplicar as técnicas do comfort food contemporâneo, usado para criar experiências emocionais e nostálgicas, utilizando de qualidade, preparo artesanal e detalhes que remetem ao lar e a simplicidade. Pensando nisso estabeleceu-se a relação entre um prato típico regional (o arroz carreteiro e o feijão tropeiro), e um prato nostálgico da infância (o bolinho de arroz). Proporcionando ao público uma experiência

gastronômica marcada por acolhimento e afetiva.

JUSTIFICATIVA

Aplicar as técnicas aprendidas em aulas práticas e teóricas no curso técnico em gastronomia, de maneira a proporcionar aos comensais uma conexão afetiva entre suas lembranças da infância e as raízes culturais de nossa região, transformando ingredientes simples em uma experiência gastronômica diferenciada, trazendo para o presente os sentimentos das confraternizações familiares despertando a nostalgia e tendo como objetivo trazer as sensações de acolhimento e felicidade.

MATERIAL E MÉTODOS

Bolinho de arroz carreteiro recheado com queijo da canastra

Bolinho de arroz: A teoria mais aceita sugere que o Bolinho foi criado no Japão, e era muito consumido pelos samurais. Em suas viagens eles levavam o alimento dentro bambus, para comer durante as batalhas. A receita é um pouco diferente da brasileira, ele era feito com um furo no meio para recheio.

No Japão o bolinho pode ter o nome de Mochi, Onigiri ou Omusubi, e muitas vezes possui um

recheio de algas. É muito produzido por ser considerado fácil de fazer e prático

para comer, segunda versão da história garante que o Bolinho de Arroz foi criado na Itália. Segundo os

italo-brasileiros o bolinho foi inspirado no Arancini, que é um bolinho de risoto tradicional na Itália. Independente de qual foi a inspiração, a versão que nós estamos acostumados hoje foi criada aqui mesmo e é muito consumida em bares.

Arroz Carreteiro: prato típico do Rio Grande do Sul, com origem nas viagens dos carreteiros, que faziam viagens transportando cargas em carretas puxadas por bois.

Devido às longas viagens que os tropeiros faziam, necessitavam de pratos rápidos com produtos não perecíveis, como a carne seca e o arroz.

Hoje faz parte da culinária de todas as regiões do país, mudando somente o tipo da

carne. Na receita tradicional não se utiliza tomate por ser perecível.

Primeiro Teste

O primeiro teste foi dividido em duas etapas, a massa do bolinho e o empanamento. A massa foi dividida em três partes iguais, as massas foram temperadas uma alho, e a outra com pimenta e a terceira de forma tradicional. No empanamento também foi dividido em três tipos, farinha de rosca, farofa de alho e farinha de milho.

A massa base do bolinho:

500g de arroz cru (1,5Kg cozido);

3 xicará de leite;

4 ½ xicará de farinha;

Q.B de sal;

Q.B cheiro verde

3 ovos;

350g de carne seca (180g limpa);

3 cebolas em brunoise (230g);

Q.B de pimenta do reino branca;

300g de queijo da canastra;

Bolinho De Pimenta

500g de arroz cozido

6 pimentas biquinho;

60g de carne seca desfiada e limpa;

110g de cebola;

1 ovo;

1 xicará de leite

1 ½ de farinha

Q.B de sal;

Q.B de cheiro verde;

Q.B de pimenta;

50g de queijo da canastra;

Bolinho de bacon

- 500g de arroz cozido
- 150g de bacon;
- 60g de carne seca desfiada e limpa;
- 110g de cebola;
- 1 ovo;
- 1 xicara de leite
- 1 ½ de farinha
- Q.B de sal;
- Q.B de cheiro verde;
- Q.B de pimenta;
- 50g de queijo da canastra;

Bolinho de alho

- 500g de arroz cozido
- 4 colheres de chá de alho frito;
- 60g de carne seca desfiada e limpa;

- 110g de cebola;
- 1 ovo;
- 1 xicara de leite
- 1 ½ de farinha
- Q.B de sal;
- Q.B de cheiro verde;
- Q.B de pimenta;
- 50g de queijo da canastra;

Empanamento 1

- 200g de farinha de rosca;
- 1 ovo batido com água;

Empanamento 2

- 200g de farinha de mandioca;
- Gordura residual da fritura dos 150g de Bacon
- 3 dentes de Alho
- Q.B de sal
- 1 ovo batido com água;

Empanamento 3

- 200g de farinha de milho;
- 1 Ovo batido com água;

Fritura

- 1L de Óleo de soja;

1. Preparação da Carne Seca

- Se a sua **carne seca** ainda não estiver dessalgada, você precisará colocá-la de molho em água por 12 a 24 horas, trocando a água a cada 3-4 horas.
- Cozinhe a carne (na panela de pressão por cerca de 30-40 minutos após pegar pressão).
- Escorra a água e **desfie** a carne, pique a **cebola** em brunoise;
- Em uma frigideira, refogue a cebola até ficar transparente.
- Adicione a **carne seca desfiada** e refogue por mais 2-3 minutos.
- Tempere com o **sal** (Q.B.) e a **pimenta** (Q.B. - pimenta-do-reino ou outra, a seu gosto) se necessário, lembrando que a carne seca já tem sal.
- Reserve e deixe esfriar um pouco.

2. Preparação da Massa de Arroz

- Em uma tigela grande, coloque os **500g de arroz cozido**.
- Adicione o **ovo** e o **cheiro verde** picado (Q.B.). Coloque o tempero de acordo com a receita (pimenta, bacon ou alho frito), e acrescente a carne seca. Misture.
- **O Líquido e a Farinha:** Aos poucos, adicione o **leite** (1 xícara) e vá misturando com a **farinha** (1 ½ xícara). A farinha é o que dará a estrutura, então a dica é:
 - Adicione primeiro 1 xícara de farinha e misture bem.
 - Adicione o leite aos poucos para dar liga, mas sem deixar a massa mole demais.
 - Vá adicionando o restante da farinha (½ xícara) se a massa ainda estiver muito grudenta e difícil de modelar. **O ponto é uma massa homogênea, que dê para modelar na mão.**
- Prove e ajuste o **sal** (Q.B.).

3. Montagem e Modelagem dos Bolinhos

- Pegue uma porção da massa de arroz na palma da sua mão e abra como um disco.
- Coloque um pedaço de queijo canastra (50g).
- Feche a massa, moldando em formato de bolinha, coxinha ou croquete, garantindo que o recheio esteja completamente vedado.
- Para o encanamento bata 1 ovo com água, e passe de acordo com o empenamento usado na receita (farinha de milho, rosca ou mandioca).

4. Fritura

- Em uma panela funda, aqueça o óleo em fogo médio-alto até a temperatura ideal para fritura (cerca de 170°C).
- Frite os bolinhos em pequenas quantidades para não esfriar o óleo, até que estejam **dourados e crocantes**.
- Retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque-os sobre papel-toalha ou uma grade para escorrer o excesso de óleo.

Segundo Teste

Bolinho de alho

- 150 grs de arroz
- 125 grs de cebola
- 10 grs de alho
- 200 grs de carne seca
- Depois de cozido o arroz acrescenta
- 6 grs pimenta biquinho
- 10 grs pimenta dedo de moça cortado em
- 100 ml de leite
- 170 grs de farinha de trigo
- Sal QB
- As pimentas, cebola e alho cortadas e brunoise bem pequena
- Empanado

- Farofa
- 70 grs de manteiga
- 30 grs alho
- 350 grs de farinha de milho
- 12 grs de farinha de milho
- 02 ovos batidos com água

Primeiro Teste do molho

Molho Branco c/queijo mussarela e bacon

- 1 litro de leite
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- Q.B de cravo
- Q.B noz moscada ralada
- 150g de bacon
- 250g de mussarela ralada
- 50g de farinha de trigo
- 50g de manteiga
- 15ml de óleo
- Q.b de sal
- Q.B de pimenta do reino branca

Preparação do molho

- Aqueça a panela;
- Clarifique a manteiga;
- Acrescente a cebola (cortada em brunoize);
- Cozinhe até ficar transparente;
- Acrescente a farinha e mexa rigorosamente;
- Coloque o leite que foi fervido com a cebola pique, mexendo sempre para não empelotar;
- Acrescente o queijo;
- E por fim ajuste o sal e a pimenta do rei no branca.

Segundo teste do molho

Para o segundo teste do molho, foi feito 1 litro de molho bechamel (base), que foi dividido em quatro partes; com gorgonzola, três queijos, apimentado e mostarda com mel.

Molho bechamel

- 50g de farinha de trigo
- 50g de manteiga
- 160g de cebola
- 3 cravos
- 2 folhas de louro
- 1 litro de leite
- 1 colher de sal

Molho de Gorgonzola

- 200g de molho bechamel
- 50g de gorgonzola
- 50g de mussarela

Molho de Três queijos

- 200 de molho bechamel
- 50g de queijo prato
- 50g de mussarela
- 50g de parmesão

Molho Apimentado

- 200g de molho bechamel
- 3 colheres de sopa de pimenta dedo de moça
- 50g de mussarela

Molho Mostada e mel

- 200g de molho bechamel
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 2 colheres de mel

CONCLUSÃO

Ápos os testes e degustações, optou-se pelo molho com gorgonzola, pois foi o que mais se adequou ao bolinho de arroz carreteiro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro teste, foi detectado alguns pontos a serem melhorados: Analisamos que a quantidade de carne seca utilizada foi insuficiente para o objetivo; A receita de pimenta, necessita de ajustes na quantidade de pimenta, pois a mesma não apareceu nem no gosto e nem no cheiro;

A massa de bacon, foi descartada pois foi a que menos se destacou com as demais; O empanamento na farinha de rosca foi descartado pelo mesmo motivo; com a farinha de milho necessita de ajustes para um melhor sabor, porém teve a melhor crocância; A quantidade de queijo adquirida foi em excesso; Notamos que se refogamos a carne seca juntamente com o arroz, teremos melhor resultado em sabor.

No segundo teste foi feito duas massas, (com base de pimenta e a de alho frito), chegou-se a conclusão que a massa do bolinho de arroz carreteiro, será feita com a base de alho, como observado nos dois testes foi a que obteve melhor resultado.

No primeiro teste do molho, fizemos o molho base, a textura foi aprovada na degustação, porém é necessário apurar o sabor.

No segundo teste foi feito quatro, molhos diferentes, (Gorgonzola, apimentado, três queijos e mostarda com mel). Conforme os testes e a degustação, foi decidido que o molho escolhido foi o de gorgonzola.

CONCLUSÃO

Conforme aprendido em aula, foi feita a execução de um prato usando as técnicas aprendidas durante o ano letivo, com o tema sendo “memória afetiva”, baseado no

conceito de comfort food. Pensando nisso foi escolhido o bolinho de arroz carreteiro, o qual remete a um prato de infância e a cultura de nossa região. Durante todo o processo foi realizado diversos testes e degustações para alcançarmos o resultado final, um bolinho de arroz carreteiro, com a massa temperada com alho frito, recheado com queijo canastra e molho bechamel com gorgonzola. A intenção do prato foi trazer a mistura das memórias de infância, na qual todos se sentavam a mesa para as refeições, havendo momentos calorosos e repletos de lembranças, unindo isso a técnicas gastronômicas contemporâneas.

Técnico em Gastronomia									
FICHA TÉCNICA									
Funções:	Alunos:			Data: 25/11/2025					
Chef:	Iago			Turma: TO Grupo: 01					
Sub Chef:	Luciola			Ausentes:					
Cozinheiro:	Gabriela								
Auxiliar de Cozinha:	Luciana O.								
Auxiliar de Limpeza:	Mariany								
Responsável pela elaboração FT: Iago									
TEMA: TCC Nome da Preparação: Arroz Carreteiro									
CATEGORIA: SALGADO									
Tipo de cocção: umida Tempo de cocção: 40 minutos									
Equipamentos e utensílios: bol,colher de silicone, panelas, faca, tabua de corte									
Ingredientes	UND * Utilizada receita	Peso Bruto (g) Utilizada receita	Peso líquido (g) Utilizada receita	Fator correção	Medida caseira Utilizada receita	qtde comprada/ por unidade/kg	Preço: qtde comprada/ unidade/kg R\$	Custo: cada ingrediente na qtde utilizada na receita R\$	
Arroz	gramas	1000	200	0,20	xicara	1000	R\$ 4,75	R\$ 0,95	
Carne seca	gramas	800	364	0,46	xicara	800	R\$ 49,80	R\$ 22,66	
Alho	gramas	64	12	0,19	colher de sopa	64	R\$ 1,13	R\$ 0,21	
Cebola	gramas	500	202	0,40	xicara	500	R\$ 1,10	R\$ 0,44	
Sal	gramas	150	8	0,05	colher de cha	1000	R\$ 2,95	R\$ 0,16	
Oleo	ml	900	60	0,07	sopa	900	R\$ 7,35	R\$ 0,49	
Cheiro verde	gramas	118	52	0,44	xicara	118	R\$ 6,99	R\$ 3,08	
Pimenta do reino branca	gramas	40	1	0,03	colher de cha	40	R\$ 7,15	R\$ 0,18	
TOTAL								R\$ 28,17	
*Unidade: Mç = maço/ Und = unidade/ DZ = dúzia /kg = quilo/ Lt = litro/etc...									
Modo de preparo:(idem da receita ou acrescentar algo): cozinhe a carne seca, retire da pressao e escorra a agua. Em seguida passe a carne seca pelo processador, refogue a cebola, o alho e adicione a carne seca, deixe ela fritar um pouco e adicione o arroz, em seguida ajuste o sal se necessario e adicione a agua. apos secar a agua e o arroz estiver totalmente cozido, finalize com cheiro verde.									
Observação/Dicas :(correções e sugestões para a receita):									
Peso cru total (gramas) = 899 Rendimento Peso cozido total (gramas) = 1112									
Porção(em gramas) = Porção em medida caseira =									
Rendimento (nº total de porções) =									

Fonte: Autores

Técnico em Gastronomia			
FICHA TÉCNICA			
Funções:	Alunos:		Data: 25/11/2025
Chef:	Luciola		
Sub Chef:	Gabriela		Turma: TO Grupo: 01
Cozinheiro:	Iago		
Auxiliar de Cozinha:	Luciana O.		Ausentes:
Auxiliar de Limpeza:	Mariany		

Responsável pela elaboração FT: Iago

TEMA: TCC Nome da Preparação: molho de queijo

CATEGORIA: SALGADO

Tipo de cocção: umida Tempo de cocção: 60 minutos

Equipamentos e utensílios: bol, colher de silicone, panelas, faca, tabua de corte,

Ingredientes	UND * <i>Utilizada receita</i>	Peso Bruto (g) <i>Utilizada receita</i>	Peso líquido (g) <i>Utilizada receita</i>	Fator correção	Medida caseira <i>Utilizada a receita</i>	qtde comprada/ por unidade/kg g	Preço: qtde comprada/ unidade/kg R\$	Custo: cada ingrediente na qtde <i>utilizada na receita</i> R\$
Leite	ml	1000	1000	1,00	xicara	1000	R\$ 3,45	R\$ 3,45
Cebola	gramas	384	224	0,58	xicara	384	R\$ 0,84	R\$ 0,49
Louro	gramas	7	1	0,14	colher de cha	7	R\$ 3,19	R\$ 0,46
Cravo	gramas	10	1	0,10	colher de cha	10	R\$ 6,29	R\$ 0,63
Noz moscada	gramas	7	1	0,14	colher de cha	7	R\$ 5,99	R\$ 0,86
Mussarela	gramas	188	188	1,00	xicara	188	R\$ 8,18	R\$ 8,18
Farinha de trigo	gramas	1000	50	0,05	sopa	1000	R\$ 3,65	R\$ 0,18
Manteiga	gramas	200	50	0,25	sopa	200	R\$ 12,95	R\$ 3,24
Sal	gramas	1000	4	0,004	colher de cha	1000	R\$ 2,95	R\$ 0,01
Pimenta branca	gramas	40	1	0,025	colher de cha	40	R\$ 7,15	R\$ 0,18
Queijo gorgonzola	gramas	196	196	1	xicara	196	R\$ 14,70	R\$ 14,70
TOTAL								R\$ 32,37

*Unidade: Mç = maço/ Und = unidade/ DZ = dúzia /kg = quilo/ Lt = litro/etc...

Modo de preparo: (idem da receita ou acrescentar algo): em uma panela adicione o leite, com a cebola pique (cebola com folhas de louro e cravo) e deixe ferver, passe pela peneira e reserve, em um panela derreta a manteiga, adicione a cebola e refogue, em seguida adicione a farinha de trigo e deixe cozinhar ate obter a cor que desejar, em seguida adicione o leite aos poucos e mexa para que não empelote, finalizar com noz moscada, os queijos e ajustar o sal se necessario.

Observação/Dicas : (correções e sugestões para a receita):

Peso cru total (gramas) = 1716 Rendimento Peso cozido total (gramas) =

Porção (em gramas) = Porção em medida caseira =

Rendimento (nº total de porções) =

Fonte: Autores



Imagem 1 Prato Finalizado.

Fonte: Autores

REFERÊNCIAS

"Comfort food", em Dicionário Atual, 2025, Disponível em: <https://www.dicionarioatual.com.br/comfort-food/>. Acessado em: 16 Set. 2025.

Conceito de comfort food na cozinha contemporânea, Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br>. Acessado em: 29 Set. 2025

Conceito de gastronomia. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/aurelio-2/>. Acessado em: 08 Set. 2025

<https://deliciasculinarias.com.br>. Acessado em: 20 Out 2025.

Lucena Werlen, 2024, Comfort Food ou receita afetiva: o que é e dicas de preparo. Disponível em: <https://www.seara.com.br/materia/o-que-e-comfort-food-e-dicas-de-preparo/>. Acesso em: 13 Out 2025.

