

Coleção Mini Chef Pro



Receitas divertidas para jovens entre 9 e 13 anos

Seja Benvindo!



Olá, Mini Chef!

Esta série de livros foi criada especialmente para você, que está começando a se aventurar na cozinha. Aqui, você vai aprender receitas deliciosas, divertidas e fáceis de preparar, ensinando você a se tornar um verdadeiro mestre das panelas!

Mas não é só sobre misturar ingredientes. Nossos livros são uma porta de entrada para um universo de descobertas:



Explorando o Mundo: Cada receita é uma viagem! Descubra **curiosidades fascinantes sobre outras culturas** e os ingredientes que elas usam. Conheça um pouco da história da receita e como ela atravessou o tempo e chegou ao tempo atual.

Cozinha Sem Acidentes: Aprenda a mexer nos alimentos e utensílios do jeito certo. Ensinaemos sobre **manuseio seguro** e todas as **dicas de segurança** para que a sua aventura na cozinha seja sempre tranquila e divertida.



Momento Família: A cozinha é um ótimo lugar para se conectar! Aproveite para passar um **tempo de qualidade** com seus pais ou responsáveis, cozinhando, conversando e criando memórias deliciosas juntos.

Prepare-se para essa aventura de sabores, conhecimento e união familiar!

Recomendação ao Mini Chef



Antes de começar, lembre-se: cozinhar é superdivertido, mas exige responsabilidade!

Siga estas cinco regras de ouro do **Mini Chef** para garantir que tudo saia perfeito:

1. Adulto Chef por Perto (Acompanhamento e Segurança)



Cozinhar envolve fogo, objetos cortantes e calor. Por isso **nunca cozinhe sozinho**. Sempre prepare suas receitas com o **acompanhamento de um adulto responsável**. Eles estão ali para te ajudar com as partes perigosas e garantir que tudo ocorra **sem acidentes**.

2. A Magia da Organização (Tudo em seu Lugar)

Na cozinha, chamamos de "mise en place" (tudo em seu lugar). Antes de ligar o fogão, **separe todos os ingredientes e utensílios** que você vai usar. Ter tudo à mão evita pressa, confusão e acidentes. Um cozinheiro organizado é um cozinheiro feliz!



3. Deixe Tudo Brilhando (Limpeza)



A limpeza é tão importante quanto o tempero! **Lave bem as mãos** antes de tocar nos alimentos e mantenha a bancada e os utensílios limpos durante e após o preparo. A sujeira pode **contaminar a comida** ou, pior, **alterar o sabor delicioso** da sua obra-prima.

4. Cozinhar é uma Arte Tranquila (Tempo)

Não tenha pressa! A paciência é o ingrediente secreto. **Respeite o tempo** de cada etapa, especialmente o tempo de forno, de cozimento e de geladeira. Fazer tudo no **tempo certo** é o que garante a textura e o sabor perfeitos da sua receita.



5. Peça Ajuda e Compartilhe!



Lembre-se que você está aprendendo. Se não souber de algo ou tiver alguma dúvida, peça ajuda imediatamente! **Entregue este livro** para o adulto que está com você e peça: "**Leia com carinho a próxima seção de 'Recomendações aos Pais!'**" É ali que estão as dicas para ele(a) te ajudar a brilhar!

Pronto para vestir o avental e começar a aventura?

Você sabia que aquela vestimenta que os grandes chefs usam, com botões na frente e com tecido mais grosso que o avental é chamada de **dólmã**?



Recomendação aos pais



Queridos pais, mães e responsáveis, esta é uma **excelente oportunidade** para estarem ao lado dos jovens, incentivando a criatividade e, claro, garantindo a segurança. Criem memórias afetivas juntos!

Para tornar essa experiência ainda mais rica e valiosa, sugerimos alguns pontos:

1. Apenas ensine a fazer

Lembrem-se que este é o momento de aprendizado do seu Mini Chef. **Não façam o trabalho por eles**, mas ensinem **como fazer**. Incentive-os a ler a receita, medir os ingredientes e manusear os utensílios sob sua supervisão. A autoconfiança deles na cozinha é o ingrediente mais importante.

2. Olho Vivo nos Ingredientes

A segurança alimentar vem em primeiro lugar. **Prestem atenção redobrada nos ingredientes** e nos rótulos de tudo que será usado. Isso é vital para evitar qualquer problema com **alergias alimentares** ou restrições dietéticas.

3. Compartilhe as Histórias da Sua Vida

Enquanto o bolo assa ou a massa descansa, aproveitem o momento! Use a comida como um gatilho para a conversa. **Compartilhem trechos da sua própria infância** relacionados à comida: a receita da avó, o prato preferido de quando eram crianças, ou algum momento engraçado na cozinha. Fortalecer laços através de histórias é a melhor receita.

4. Ensine-o a comprar

Caso seja necessário comprar algum ingrediente, incentive-o a te acompanhar e aprender como escolher os alimentos.

Divirtam-se e bom apetite!

Molho de tomate



Hoje vamos fazer **Molho de tomate!**

Você consegue imaginar quantas receitas usam o molho de tomate?

Mas antes de colocar a mão na massa, que tal conhecer um pouco da história desse ingrediente básico?

Miní Chef Pro - Molho de tomate

O tomate é nativo da Mesoamérica (México e América Central). Povos como astecas e maias já preparavam molhos com tomate, pimentas e ervas muito antes da chegada dos europeus.

O primeiro registro escrito de um molho de tomate aparece nos relatos do frade Bernardino de Sahagún sobre os mercados de Tenochtitlán (atual Cidade do México).

Após a colonização das Américas, os espanhóis levaram o tomate para a Europa no século XVI.

Inicialmente, o tomate era visto como ornamental ou até venenoso, por ser da família das solanáceas.

A primeira receita europeia de molho de tomate surgiu por volta de 1692, no livro *Lo Scalco alla Moderna*, de Antonio Latini, chamada “molho espanhol”.

No século XVIII, o tomate começou a ser usado em pratos italianos, especialmente no sul da Itália.

Em 1790, o chef Francesco Leonardi publicou a primeira receita de massa com molho de tomate no livro *L'Apicio Moderno*. Esse foi um marco para a culinária italiana.

No século XIX, com a invenção das técnicas de conserva e enlatamento, o molho de tomate se tornou acessível e popular em todo o mundo.

Hoje, é base para pratos icônicos como pizza, massas, ensopados e molhos internacionais.

Prepare-se para o seu toque especial!

Comprando os ingredientes



Antes de começar a cozinhar, é importante saber como escolher bem os ingredientes. Sempre que possível, verifique a data de validade de cada produto. E, claro, se você já não tem em casa.

Aqui vão dicas para cada item da nossa receita:

Miní Chef Pro - Molho de tomate

Tomate italiano



1kg. Devem estar firmes ao toque, mas não duros. A casca deve ser vermelho-vivo e uniforme, sem áreas esverdeadas ou amareladas. Rachaduras na casca ou manchas pretas indicam que o tomate está passado ou mal armazenado.

*Botanicamente, o tomate nasce do ovário da flor e contém sementes e por isso é classificado como **fruta**! No século XVI, muitas pessoas acreditavam que comer tomates podia causar intoxicação, tudo por causa dos pratos de estanho, que reagem com a acidez do fruto e liberavam chumbo. O nome original asteca do tomate era xitomatli, que significa “coisa rechonchuda com umbigo”.*

1 Cebola média.



Picada bem fina ou ralada. Procure cebolas que não estejam machucadas, com casca seca e firme. O formato deve ser bem regular, sem partes moles ou escuras. Evite cebolas que estejam brotando ou com cheiro forte demais.

Quando estiver cortando tenha cuidado com os olhos, pois é a única hortalíça que faz a gente “chorar”.

Alho



2 dentes amassados ou picados finos. Escolha dentes de alho grandes, com casca firme e sem manchas. Evite os que estão murchos ou com brotos verdes saindo. O alho fresco tem cheiro suave e é mais fácil de picar.

O alho é um poderoso antibiótico natural e tem sido usado como remédio natural por milhares de anos.

Mini Chef Pro - Molho de tomate



Azeite

2 colheres de sopa. Você também pode usar óleo de soja, milho ou girassol. Mas o azeite é mais saudável e tem sabor mais marcante. Prefira o extravirgem com acidez inferior a 0,5%.

O azeite é usado por mais de 6.000 anos como alimento, combustível e até como cosmético. Também era usado para hidratar os pés após a lavagem.



Cenoura

1 unidade média cortada em tiras. A cenoura dá um toque adocicado à comida, além de ser muito saudável. Será usada para quebrar um pouco a acidez dos tomates.

Há muitos anos, as cenouras eram roxas, amarelas, vermelhas e até brancas. A versão laranja só ficou popular no século XVII, quando agricultores na Holanda começaram a cultivá-la dessa cor em homenagem à família real holandesa, conhecida como "Casa de Orange"



Manjericão

¼ de xícara. O manjericão é usado para dar aroma às comidas, principalmente a molhos com base de tomate. As folhas devem estar bem verdes, sem amarelados ou manchas. Evite maços molhados ou com folhas grudadas.

*Na Antiguidade, especialmente na Índia e na Grécia, o manjericão era visto como uma planta **sagrada e poderosa**. Na Índia, ele é chamado de "tulsi" e é considerado tão especial que muitas famílias o cultivam em casa como símbolo de proteção espiritual. Já na Grécia Antiga, acreditava-se que o manjericão só crescia bem se fosse plantado com **palavrões e gritos** — isso mesmo! Eles achavam que a planta precisava de uma dose de raiva para florescer.*

Miní Chef Pro - Molho de tomate

Sal



A gosto. O sal refinado é o mais comum. Há também sal grosso, sal marinho e sal rosa. Para esta receita, o refinado funciona bem. Use aos poucos e com moderação. Sal demais é prejudicial à saúde.

Em muitas culturas antigas, o sal era tão valioso que chegou a ser usado como pagamento dos soldados e inspirou a palavra "salário" que usamos até hoje!

Pimenta-do-reino



A gosto (opcional). Pode ser em pó ou moída na hora. A versão moída na hora tem aroma mais forte. Se for usar, comece com uma pitadinha e prove antes de adicionar mais.

A pimenta-do-reino já foi tão valiosa quanto o ouro, e até mais, sendo usada como moeda e símbolo de riqueza na Europa Medieval. Foi um dos grandes motivadores das Grandes Navegações, levando à "descoberta" de novos mundos.

Dica de ouro



Use tomates italianos maduros. Se estiverem um pouco “verdes”, o molho não terá o sabor e consistência corretos.

Cozinhe o molho usando fogo baixo, para que cozinhe lentamente.

Preparando o Ambiente



Antes de iniciar qualquer receita, um bom chef prepara o ambiente! Esta é a etapa mais importante para garantir que tudo corra bem e sem acidentes.

Só depois que o ambiente estiver pronto e organizado, podemos começar a cozinhar!

Vamos lembrar as recomendações para você?



Lave as Mãos: Lave as mãos e antebraços com sabão por, no mínimo, 20 segundos. Suas mãos são os utensílios mais importantes e precisam estar limpas!

Limpe a Bancada: Peça ao adulto para higienizar a bancada de trabalho, deixando-a limpa e organizada.



Separe e Meça Tudo: Consulte a lista de ingredientes e separe-os. Meça as quantidades exatas de cada item e coloque-os em tigelinhas separadas.

Organize os Utensílios: Deixe à mão todos os itens de que você precisará: a panela certa, as colheres, os medidores, espátula e alguns pratos pequenos.



Corte e Pique: Chame o adulto **responsável!** Nesta etapa, ele deve te ajudar ou te ensinar a **cortar carnes, legumes e vegetais** que precisam de facas afiadas (como a cebola e o alho).

Arrume na Bancada: Organize todos os ingredientes já separados e cortados na bancada. Assim, quando cozinhar, você só precisa pegar e adicionar!



Confira os ingredientes



A **organização é a chave do sucesso!** Antes de começar, volte à lista de compras e confira se você tem e já separou todos os ingredientes necessários.

Ter todos os ingredientes medidos, separados e cortados é um dos segredos para o sucesso de uma receita.

Vamos cozinhar!



Mão na Massa! O Preparo das Molho de tomate!

Lembre-se: chame sempre o adulto responsável para as etapas de corte e fogo!

O tempo total de preparação e cozimento da receita será de aproximadamente **40 minutos**.

1. Preparando o molho



Bata os ingredientes: Em um liquidificador, coloque os **tomates** e a **cenoura**. Bata em velocidade média até que vire uma massa homogênea. Deixe reservado.

2. Fazendo o refogado



Aqueça o azeite: Coloque todo o **azeite** em uma panela média e leve-a ao fogão. **Acenda** ou peça para o adulto acender o fogo em intensidade **média-alta**. Espere **1 minuto** para aquecer.



Refogue a Cebola: Adicione a **cebola picada** à panela. Mexa com uma colher de pau ou espátula por **2 a 3 minutos**. Você sabe que está pronta quando ela fica **levemente transparente** (quase invisível) e o cheiro fica bem gostoso.



Acrescente o Alho: Adicione o **dente de alho picado**. Mexa por apenas mais **30 segundos**. Cuidado para não deixar o alho queimar, senão ele fica amargo!

3. Cozinhando o molho



Acrescente o molho: Acrescente o **molho de tomate** batido ao refogado. Coloque uma colher de chá de sal e, se gostar, um pouco de **pimenta-do-reino**. Mexa suavemente por cerca de **2 minutos** para que os sabores se incorporem.

Miní Chef Pro - Molho de tomate



Diminua o fogo: **Diminua** ou peça ao adulto para retornar o fogo à intensidade **baixa**. Isto é muito importante para o cozimento correto do molho.



Deixe cozinhar: Deixe o molho cozinhar em fogo baixo por cerca de **20 a 30 minutos**. Mexa de vez em quando para que o fundo não queime. Se achar que o molho está muito espesso, pode acrescentar um pouco de água.

4. Finalizando



Apague o fogo: **Apague** ou peça ao adulto para apagar o fogo.



Acerte o tempero: Experimente um pouco e, se necessário, acrescente um pouco de **sal e pimenta**. Tome cuidado para não salgar demais. Coloque algumas folhas de **manjericão** e mexa suavemente.

Servindo



Use o molho em qualquer receita que tenha molho de tomate. Pode ser uma massa, carne ou mesmo apenas com um pão italiano.

Você pode até congelar em formas individuais para usar quando necessário.

Parabéns!



Bom trabalho, Mini Chef!

Você conseguiu! Que orgulho! Continue praticando e convide sua família para provar novas receitas.

Minhas anotações

Aproveite o espaço a seguir para anotar tudo o que você quiser. Por exemplo, qual dia e quem te deu o livro. Ou qual dia e para quem você cozinhou esta receita.

[illegible]

Novas aventuras

Todas estas novas aventuras estão disponíveis em **Mini Chef Pro** (www.minichefpro.com.br). Acesse o site e continue sua jornada culinária!

- Almôndegas
- Bife à Parmegiana
- Bife à Rolê
- Empanadas
- Escondidinho de Carne Seca
- Frango Xadrez
- Goulash
- Hamburguer
- Lasanha
- Moussaka
- Nhoque de batata
- Paella de Frango
- Panquecas Recheadas
- Quibe de forno
- Quiche de alho-poró
- Rabada
- Risoto
- Salada de Macarrão
- Schnitzel
- Sopa de cebola
- Strogonoff
- Torta de frango

Créditos

MINI CHEF PRO - MOLHO DE TOMATE

Todos os direitos desta edição reservados ao autor. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, sem a prévia autorização escrita do autor.

Copyright © 2025 por Pedro Gonçalves Castro.

Ilustração de capa e miolo: Gemini

Diagramação: Pedro Gonçalves Castro

Revisão: Pedro Gonçalves Castro

www.minichefpro.com.br