



ESCOLA MUNICIPAL DE TEMPO INTEGRAL JD NOVO MUNDO
CURSO - PROEJA-FIC\PRONATEC
GOIÂNIA _____ DE _____ DE 2013.
ALUNO (A): _____
TURMA: Auxiliar de Cozinha PROF^a-Tainah

1º Aula

GASTRONOMIA

“ Ao perceber que na culinária havia um vasto campo de estudo e desenvolvimento, eu disse para mim mesmo: “Embora de início não tivesse pretendido entrar nesta profissão, uma vez que estou nela, vou trabalhar de maneira tal que me destacarei sobre o comum, e farei o melhor que puder para elevar novamente o prestígio do chef de cozinha”. Esse sempre foi meu objetivo, e acredito ter dado prova suficiente da minha devoção à causa.” (Escoffier. Pag. 11)

HISTORIA DO RESTAURANTE

O primeiro restaurante foi aberto em Paris em 1715, quando M Boulanger, um taverneiro, serviu pés de carneiros em um molho branco como um prato restaurador. Ele foi levado à corte marcial por estar infringindo a lei com o monopólio deste serviço feito à parte e sem separado dos outros taverneiros do mercado. Ganhou o caso e teve permissão de continuar servindo comida. Com este precedente, outros restaurantes logo apareceram.

A revolução francesa teve uma influência muito grande na proliferação dos restaurantes:

- Chefs que trabalhavam para a nobreza deixaram a França para escaparem da guilhotina
- Outros procuraram trabalhar para outros nobres
- Muitos abriram seus próprios estabelecimentos

Muitos hotéis e restaurantes ofereciam simplesmente a “mesa do hotel”, que proviam pouca ou quase nenhuma escolha. Quando o hotel Savoy abriu suas portas em Londres, em 1898, sob a direção de Charles Ritz e Auguste Escoffier, a “grande cuisine” foi trocada por uma cozinha mais refinada e simplificada chamada de “cuisine classique” (cozinha clássica).

Após esse período várias modificações ocorreram dentro da cozinha. O resultado final foi um novo aprendizado para a seleção de ingredientes para as preparações, estilos de cocção e apresentações de prato. Porções menores, maior apresentação artística do prato e a combinação de novos ingredientes tornaram-se a marca registrada deste novo estilo de cozinhar.

ALGUNS DOS MAIORES NOMES DA CULINÁRIA

- - **CATERINA DE MEDICI** (1519-1589) – Princesa italiana da famosa Florença; esposa do Duque D'Orleans (Rei Henri II). Introduziu um estilo mais refinado de comer, incluindo o uso do garfo e do guardanapo. Seus chefs da Florença influenciaram os chefes da França particularmente no uso do espinafre.
- - **ANNE DA ÁUSTRIA** (1601-1666) – Esposa de Luís XIII, era membro da família espanhola Hapsburg. Seu séquito (comitiva) incluía chefs espanhóis que introduziam o molho espanhol e o uso do “roux” como um espessante para molhos.
- - **FRANÇOIS-PIERRE DE LA VARENNE** (1615-1678) – Foi o autor do primeiro livro de receitas para resumir as praticas culinárias da nobreza francesa. Seu “Le Vrai Cuisinier François” (a verdadeira cozinha francesa) foi publicado em 1651.
- - **JEAN-ANTHELME BRILLAT-SAVARIN** (1755-1833) – Foi um político francês, gourmet e renomado escritor. Seu trabalho “A Psicologia do Gosto” é altamente considerada até hoje
- - **MARIE – ANTOINE CARÊME** (1784-1833) - Ficou conhecido como o fundador da “Grande Cuisine” e responsável pela sistematização das técnicas culinárias. Teve uma profunda influência nos escritos posteriores de Escoffier e ficou conhecido como “CHEF DOS REIS E REIS DOS CHEFS”.
- - **CHARLES RANHOFER** (1836-1899) – foi o primeiro chef internacionalmente conhecido de um restaurante na América, o DELMONICO'S; é também o autor de “The Epicurean”.
- - **GEORGE-AUGUSTE ESCOFFIER** (1847-1935) – foi um renomado chef e professor. Autor de “O guia culinário” que é o maior trabalho de codificação da cuisine clássica. Este guia é até hoje, amplamente utilizado. Outras contribuições foram: a simplificação do menu clássico de acordo com os princípios de Carême e a idealização do sistema organizacional da cozinha.
- - **FERNAND POINT** (1897-1955) – foi o chef proprietário do restarante La Pyramide, em Viena, França. Ele ultrapassou Escoffier trazendo uma mudança no estilo de cozinhar. Deixou os fundamentos da “nouvelle cuisine”.

- **PAUL BOCUSE E JEAN E PIERRE TROIGROS** que eram discípulos de **Point**, e **ROGER VERGÉ** e **MIGUEL GUERRARD** – Conhecidos como o “bando de Bocuse”. Foram inovadores e popularizaram a “nouvelle cuisine”. Suas consideráveis interações e trocas de ideias levaram ao crescimento e desenvolvimento da cozinha contemporânea.

SISTEMA ORGANIZACIONAL E ESTRUTURAL DA COZINHA

O sistema de organização da cozinha foi instituído por Escoffier para tornar mais eficiente e simplificar o trabalho nas cozinhas dos hotéis. Ele servia para eliminar o caos e a duplicidade de esforços que podem resultar quando os trabalhadores não têm uma noção clara de suas responsabilidades. Sob este sistema, cada trabalhador tem uma posição e uma área com responsabilidades definidas. Em serviços menores, o sistema clássico é resumido e as responsabilidades são organizadas para o melhor uso do espaço de trabalho.

BRIGADA DE COZINHA

- - CHEF DE COZINHA: - O Chef é um cargo executivo e coordena o trabalho da brigada. Dirige a cozinha como um maestro. Fica responsável por todas as operações da cozinha, incluindo a receita, criação de novos pratos, supervisão de todas as posições e áreas e o desenvolvimento dos itens do cardápio, assim como o orçamento. Pode ser também conhecido como “chef executivo”.
- - SUB-CHEF - O Sub-Chef é o segundo no comando e dentre outras atribuições responde ao chef, pode ser responsabilizado pelos horários a serem cumpridos, pode substituir o chef na sua ausência, poderá assistir as áreas do chef, se necessário, é responsável também pelas comandas e a saída dos pratos (marche) além de cuidar da ambientação do espaço e do treinamento dos funcionários.
- - CHEF DE PARTI – As posições (áreas ou praças) e o número de funcionários variam de acordo com o tamanho da cozinha e de sua produção. Numa organização clássica a ordem das posições é a seguinte:
- 1 – CHEF DOS MOLHOS (SAUCIER) – Cozinheiro dos molhos, fundos básicos, pratos de carnes, peixes e aves cozidos em líquidos, guisados, braseados e/ou estufados. Esta posição é considerada a mais exigente, responsável e glamorosa da brigada.
- 2 – CHEF DOS PESCADOS (POISSONIER) – Esta função na maioria das vezes é assumida pelo “saucière”. Somente em grandes serviços é que se encontram as duas funções sendo executadas por chefs diferentes.
- 3 – CHEF DOS ASSADOS E GRELHADOS (RÔTISSEUR E GRILLARDIN) – Especializado em assados e grelhados de peixes, carnes e aves no forno, na grelha e no espeto. Pode-se encontrar um chef diferente para cada função, dependendo do volume do serviço.
- 4 – CHEF DAS FRITURAS (FRITURIER) – Responsável por todas as frituras da cozinha. Esta função sempre é exercida e combinada pelo próprio rôtisseur e/ou grillardin.
- 5 – CHEF DOS VEGETAIS (ENTREMETIER) - Encarregado das sopas, pratos com ovos e massas, guarnições com legumes, batatas, arroz e outros cereais.
- 6 – AJUDANTE DE COZINHA (COMIN) – O chef de parti deve contar com 01 a 02 ajudantes de cozinha dependendo do tamanho da cozinha e do volume de trabalho. Eles ajudam na mise en place dos vários setores: limpam, descascam e cortam verdura, batatas e frutas; limpam peixes, carnes e aves; limpam e arrumam os setores de trabalho. Fazem os cozimentos mais simples.
- 7 – AJUDANTE GERAL (BLOMGER) – É o peão da cozinha. Responsável pela lavagem dos utensílios e panelas, tarefas de pré-preparo (como descascar batatas) e no fechamento executa a limpeza grossa da cozinha (faxina pesada).
- 8 – ESTAGIARIO – Trata-se de uma nova função dentro da brigada clássica da cozinha. Ele pode exercer qualquer função para auxiliar os chefs de parti desde que requisitados para tal.

Tábuas de Corte

Cor Branca: Laticínios
Cor Bege: Assados/Embutidos
Cor Verde: Vegetais/Frutas
Cor Amarela: Aves
Cor Azul: Peixes/Frutos do Mar
Cor Vermelha: Carnes

2º Aula

Código de Ética do Manipulador de Alimentos

O código apresenta uma relação de comportamentos a serem assumidos nas diversas situações dos locais de trabalho, incentiva o ato de reflexão das pessoas, ou seja, que as mesmas pensem antes de agir e possam fazer o julgamento CERTO ou ERRADO.

Saúde – É um estado de equilíbrio entre as funções orgânicas, físicas, mentais e sociais.

Doença – Falta ou perturbação da saúde

Microrganismo

O que são?

São pequenos seres vivos que não podem ser vistos a olho nu na sua forma primitiva

Onde vivem ?

Alimentos, água, ar, corpo, embalagens e equipamentos

O precisam para viver?

Temperatura adequada, umidade, alimento

Como se multiplicam os microrganismos ?

Quando encontram condições favoráveis. As bactérias dobram seu número a cada 15 a 20 minutos.

- Os microrganismos precisam de um transporte para ir de um lugar para outro. Eles podem ser transportados pelas:

- Pessoas, principalmente mãos
- Matérias-primas
- Embalagens de alimentos
- Utensílios e equipamentos sujos
- Alimentos e insetos

ASSIM OCORRE A CONTAMINAÇÃO

O que é Contaminação Alimentar ?

- Trata-se da entrada de microrganismo no alimento

Podem acontecer:

- de alimento para alimento
- dos manipuladores para o alimento
- das superfícies para o alimento
- do alimento cru para o pronto (contaminação cruzada)

Tipos de Contaminação

Microbiológica

- Invisível a olho nu. Ex: salmonela

Física

- Visível a olho nu. Ex: pedaços de Bombril, cabelo.

Química

- Provocada por produtos químicos. Ex. agrotóxico, pratos mal lavados.

Como evitar a contaminação?

- Controlando a temperatura dos alimentos
- Controlando o tempo de exposição dos alimentos
- Higienizando o ambiente e os utensílios de trabalho
- Mantendo os hábitos corretos de higiene pessoal

Quem são os microrganismos?

Alguns fazem bem, estão presentes nos iogurtes, cervejas, queijos e vinagres.

Alguns são vitais, como os microrganismos responsáveis pela digestão.

Outros são perigosos! Causam doenças e podem até matar uma pessoa.

Tipos de microrganismos:

Bactérias:

- Possuem vida própria, não precisam de um ser vivo para sobreviver.
Nos alimentos podem atuar deteriorando; no organismo podem causar doenças.

Fungos

- São divididos em bolores e leveduras. Eles possuem vida própria e alguns também

possuem toxinas. Os bolores são organismos vegetais sem clorofila que participa na maturação de queijos e formam o “mofo” de pães e mussarela. As leveduras são responsáveis pela fermentação da cerveja, vinhos e pães.

Vírus

São microrganismo que precisam de um ser vivo para sobreviver. O homem adquire esses microrganismos através da ingestão de água, alimento contaminado, pelo ar ou junto a pessoas doentes e pela manipulação de alimentos.

Higiene Pessoal

- Usar uniforme completo, bem conservado e limpo
- Não carregar no uniforme batons, cigarro, relógios e outros adornos.
- Não usar perfume ou desodorante com cheiro forte
- Manter cabelo preso e protegido com touca
- Manter sapato e botas limpas
- Tomar banho todos os dias
- Fazer a barba todos os dias
- Cobrir e proteger qualquer ferimento
- Não coçar os ouvidos e cabeça, e quando fizer lavar as mãos
- Não fumar, comer ou mascar chiclete em área de serviço
- Não cantar, falar, tossir, assobiar ou espirrar sobre os alimentos
- Não experimentar os alimentos com as mãos
- Manter as unhas sempre curtas, limpas e sem esmalte ou base.
- Não usar anéis, relógios, pulseiras, brincos, aliança e outros adornos
- Usar toalha descartável e não enxugar as mãos no uniforme
- Informar o supervisor sempre que estiver sentindo mal.

3º Aula

RECEITAS

Receita é um registro escrito dos ingredientes e dos passos necessários para a preparação de determinado prato. A forma da receita depende de quem a usará, no final, e de como será apresentada. Antes de começar a cozinhar a partir de uma receita, o primeiro passo é sempre lê-la por inteiro, para saber exatamente o que é necessário. Isso o alertará para quaisquer surpresas que ela possa conter, como o uso de um equipamento incomum ou um período de resfriamento de uma noite inteira. Esse também é o ponto em que você deve decidir se a receita precisa alguma modificação. Depois de ler e avaliar, ou modificar a receita, é a hora de arrumar seu mise en place. Em muitos casos, a lista de ingredientes indicará como o ingrediente deve ser preparado antes que o cozimento ou a montagem comecem.

MISE EN PLACE

Mise en place é um termo francês que significa, literalmente, "posta no lugar". Consiste em uma etapa inicial para o preparo de um prato, na qual você separa todos os utensílios e ingredientes necessários para executá-lo. Os ingredientes devem ser medidos, e, se necessário, descascados, cortados, etc. É fundamental fazer a mise en place para a boa

execução de qualquer receita, assim você não sai correndo atrás dos ingredientes quando as coisas já estão na panela. Um cozinheiro profissional não sobrevive sem a mise en place, que deve ser feita também para os equipamentos que serão utilizados no decorrer do processo. Ela deve ser montada de maneira a facilitar seu acesso na execução da receita.

CALCULANDO OS INGREDIENTES COM PRECISÃO

Nas receitas, o cálculo preciso é essencial. Para manter os custos sob controle e assegurar consistência de qualidade e quantidade, os ingredientes e tamanhos das porções devem ser calculados corretamente, sempre que se preparar uma receita. Os ingredientes são comprados e usados de acordo com uma de três convenções de medida: contagem, volume ou peso. Eles podem ser adquiridos de acordo com um sistema e medidos para uso numa receita seguindo outro.

A contagem é uma medida de itens inteiros, como seriam comprados. As palavras cada, maço e duzia indicam unidades de contagem. Se o ingrediente foi processado, classificado ou embalado de acordo com os padrões estabelecidos, a contagem pode ser uma forma útil e precisa medir ingredientes. O volume é a medida do espaço ocupado por um sólido, líquido ou gás. Os termos colher de chá, colher de sopa, xícara, quarto, mililitro (ml) e litro (l) indicam medidas de unidades de volume. (Recipientes graduados (xícaras medidoras) e utensílios de que se conhece o volume (como uma concha de 160 ml) ou uma colher de chá) são usados para medir o volume.

As mensurações de volume são mais adequadas para líquidos, embora sejam usadas também para sólidos, em particular para pequenas quantidades de especiarias. O peso é a medida da massa de um sólido, líquido ou gás. Os termos grama (g) e quilograma (kg) indicam unidades de medida de peso. Nas cozinhas profissionais, o peso é, normalmente, o tipo de mensuração preferido, porque é mais fácil manter a precisão com o peso do que com o volume.

RECEITAS PADRONIZADAS

As receitas usadas na cozinha profissional são chamadas receitas padronizadas. Ao contrário das receitas publicadas, as receitas padronizadas são feitas sob medida para as necessidades de determinada cozinha. Preparar receitas padronizadas bem escritas e precisas é parte importante do trabalho do chef profissional e de qualquer cenário de serviço, pois incluem muito mais do que os nomes dos ingredientes e os passos da preparação. As receitas padronizadas estabelecem o rendimento total, o tamanho das porções, as práticas de reter e servir os pratos, informações sobre como dispor alimentos nos pratos e estabelecem padrões para as temperaturas e tempo de cozimento. Esses padrões ajudam a assegurar qualidade e quantidade consistentes, permitindo aos chefs monitorar a eficiência de seu trabalho e reduzir custos eliminando perdas.

Quando preparar uma receita padronizada (ou ficha técnica) seja tão preciso e consistente quanto puder. Inclua, tanto quanto forem possíveis, os elementos a seguir:

- Nome / Título do item ou prato
- Informação sobre rendimento, expresso em: peso total, volume total ou número total de porções.
- Informações sobre a porção de cada prato
- Nomes dos ingredientes, expressos em detalhes.
- Medidas dos ingredientes, expressas em: volume, peso, contagem.

- Instrução para a preparação do ingrediente
- Informação sobre equipamento
- Passos de preparação, detalhando mise en place, métodos de cozimento e temperaturas para o manuseio seguro da comida.
- Informações sobre o modo de servir (se necessário)
- Informações sobre a retenção e o reaquecimento, descrevendo equipamentos, tempos e temperaturas.

CONVERTENDO OS TAMANHOS DAS PORÇÕES

Algumas vezes, será necessário modificar também o tamanho da porção de uma receita. Por exemplo, você tem uma receita de sopa que faz quatro porções de 240 ml, mas precisa fazer quarenta porções de 180 ml. Para fazer a conversão:

1. Determine o rendimento total original e o rendimento total desejado.
 Número de porções x Tamanho da porção = Rendimento total
 Exemplo: 4 x 240 ml = 960 ml (rendimento total original)
 40 x 180 ml = 7.200 ml (rendimento total desejado)

NOÇÕES BÁSICAS DE CIÊNCIA ALIMENTAR

Transferência de Calor

Cozinhar é o ato de aplicar calor aos alimentos com o objetivo de prepará-los para serem comidos. Quando os alimentos estão sendo cozidos, ocorrem mudanças no sabor, na textura, no aroma, na cor e no conteúdo nutricional.

Há três maneiras de o calor ser transferido aos alimentos.

A condução é a transferência direta de calor entre moléculas adjacentes. Um exemplo de condução é cozinhar numa chapa. O calor é transferido das moléculas da superfície quente do fogão para as moléculas do fundo da panela adjacente, depois do fundo para os lados da panela e, daí, para o alimento que ela contém. A panela deve estar em contato direto com o fogão para que ocorra a condução. Geralmente, a maior parte dos metais são bons condutores, ao passo que gases (ar), líquidos e sólidos não metálicos (vidro, cerâmicas) não o são.

A convecção é a transferência de calor através de gases ou líquidos. Quando uma dessas substâncias é aquecida, as porções do gás ou líquido mais próximas da fonte de calor se aquecem primeiro, tornam-se menos densas e sobem, sendo substituídas por porções do gás ou líquido mais frias e mais densas. Portanto, a convecção é uma combinação de condução e mistura. Ela ocorre tanto por meios naturais como mecânicos. A convecção natural ocorre numa panela com água colocada sobre o fogão para ferver. A condução transfere o calor do fogão para a panela e depois para as moléculas de água em contato com a parte interna dela. À medida que essas moléculas de água se aquecem, a convecção faz que se movam e sejam substituídas por moléculas mais frias. Caso se adicione uma batata à água, as correntes de convecção transferem o calor para a superfície da batata e nesse ponto entra a condução, que transfere o calor para o interior da batata. A convecção mecânica ocorre quando se mexe a comida ou se usa um ventilador para apressar e igualar a distribuição de calor.

A radiação é a transferência de energia por ondas de energia eletromagnética que viajam velozmente através do espaço. A radiação não requer contato direto entre a fonte de energia e o alimento. Quando as ondas viajando pelo espaço batem na matéria e são

absorvidas fazem as moléculas da matéria vibrar mais rapidamente, aumentando sua temperatura. Dois tipos de radiação são importantes na cozinha: a infravermelha e a micro-ondas. Fontes de radiação infravermelha incluem o carvão em brasa de uma grelha a carvão ou a espiral incandescente do tostador, da grelha ou do forno elétrico.

CORTANDO VEGETAIS E ERVAS FRESCAS

Os cortes nos vegetais devem ser semelhantes na forma e no tamanho, de modo que cozinhem por igual e tenham aparência atraente e caprichada. Os melhores pratos começam com produtos agrícolas da melhor qualidade.

Outro fator importante é a habilidade de selecionar o utensílio adequado para o trabalho e manter esse utensílio em boas condições de funcionamento. Sempre que estiver cortando qualquer alimento, deve ter um chaira à mão, para poder amolar periodicamente a lâmina enquanto trabalha.

Ao cortar algum alimento, seu objetivo deve ser pedaços de forma e tamanho uniformes. Os itens mal cortados dão a impressão de falta de cuidado e podem estragar a aparência do prato. Uma consideração ainda importante é que os alimentos em tamanhos e formas diferentes não cozinharão por igual.

PREPARANDO OS VEGETAIS

Todos os produtos frescos, mesmo os que serão descascados, antes de cortar devem ser bem lavados para retirar a sujeira, bactérias e outros contaminantes que poderiam entrar em contato com as superfícies de corte por meio da faca ou do descascador. Nem todos os vegetais precisam ser descascados antes de ser cozidos, mas quando isso for necessário, use um utensílio que remova a pele com precisão e uniformidade retirando apenas o estritamente necessário da polpa comestível. Alguns vegetais e frutas têm cascas relativamente finas, como cenouras, nabos, aspargos, maçãs, peras e batatas.

PRINCIPAIS TIPOS DE CORTES DE VEGETAIS

- **Chiffonade / corte em tiras** – é utilizado para vegetais e ervas de folha. O resultado são tiras fininhas, com frequências usadas como guarnição ou camada inferior.



- **Julienne e batonnet** – são cortes longos, retangulares. O corte de pommes frites padrão e pommes pont neuf (ambos são nomes franceses para batatas fritas) e o corte

allumette (ou palito de fósforo) estão relacionados a eles. A diferença entre esses cortes é o tamanho final. Limpe e dê forma quadrilátera ao vegetal, deixando as bordas retas. Corte as duas pontas para que o bloco fique uniforme. Essas fatias iniciais tornam mais fácil produzir cortes uniformes. As aparas podem ser usadas para fundos, sopas, purês ou outras preparações em que a forma não seja importante.



Batonnet – 6 mm x 6 mm x 5 a 6 cm

Julienne / allumette – 3 mm x 3 mm x 3 a 5 cm

Julienne fina – 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm

- **Cubos** – Os nomes dados aos cubos são brunoise fina/ brunoise, e cubos pequenos, médios e grandes.



Brunoise fino – 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm

Brunoise – 3 mm x 3 mm x 3 mm

Cubos pequenos – 6 mm x 6 mm x 6 mm

Cubos médios – 1 cm x 1 cm x 1 cm

Cubos grandes – 2 cm x 2 cm x 2 cm

MIREPOIX

O mirepoix e as combinações de vegetais aromáticos semelhantes servem para conferir um sabor subjacente sutil, mas agradável, sustentando e melhorando o sabor do prato pronto.

Mirepoix é o nome francês dado a uma combinação de cebolas, cenoura e salsão, mas não é o único arranjo desse tipo mesmo conforme o repertório culinário francês. Entre os ingredientes geralmente chamados aromáticos, estão cebolas, cenouras, salsão, alhos-poros, alho, tomates, chalotas, cogumelos, pimentas e gengibres. Eles podem ser combinados de várias maneiras, de acordo com o que for ditado pela culinária e pelo próprio prato.

Receita Básica de Mirepoix

Usado para aromatizar grande variedade de fundos e sopas, extrato ou purê de tomate, frequentemente é incluído em fundos escuros, molho de carne, ensopados ou sopas.

2 partes de cebola
1 talo de salsão
1 cenoura

Modo de fazer:

Independente dos vegetais serem ou não descascados, corte-os em pedaços de tamanho relativamente uniforme, com as dimensões de acordo com o tempo de cozimento. Quanto mais curto for o cozimento, menor e mais fino o corte; quanto mais longo o tempo, maior e mais grosso o corte. Devem ser pedaços grandes para pratos de cozimento prolongado, como assados de panela ou fundo escuro de vitela. Corte o mirepoix em pedaços pequenos, ou em fatias, para uso em marinadas cruas, em molhos feitos com o suco de carne e vegetais que correm para o fundo da panela, e pratos que cozinham em até três horas.

Em uma panela com um fio de óleo coloque as cebolas e deixe “murchar”, depois acrescente o salsão e a cenoura. Se desejar um Mirepoix mais escuro deixe as cebolas dourarem antes de colocar o restante dos ingredientes.

Bouquet Garni

O bouquet garni é feito de ervas e vegetais frescos, amarrados juntos. Ele acrescenta sabor a fundos, molhos e sopas, imprimindo suavemente seu aroma no líquido. Essa preparação aromática é adicionada durante o processo de cocção. Deve-se cortar um barbante longo o bastante para que sobre o tanto suficiente para prender o bouquet ao cabo da panela. Isso facilita retirá-lo quando for à hora.

Ingredientes

1 galho de tomilho fresco
3 a 4 ramos de salsa
1 folha de louro
2 ou 3 folhas de alho-poro e/ou 1 talo de salsão, cortado ao meio no sentido da largura.
1 pedaço de barbante.

Modo de fazer:

Juntar todos os ingredientes formando um bouquet e amarrar com o barbante deixando uma ponta grande para fora da panela.

FUNDOS

Os três tipos de fundos básicos são:

Claro – Feito combinando-se todos os ingredientes com um líquido frio (geralmente água) e fervendo suavemente, em fogo baixo.

Escuros – Feito dourando-se os ossos e o mirepoix em gordura suficiente para obter uma rica cor de mogno, ou assando-os no forno antes de fervê-los.

Fumets – São feitos refogados ou abafando os ingredientes principais antes de ferver suavemente, muitas vezes acrescentando-se vinho branco seco.

CONSOMMÉ

Os consommés são caldos perfeitamente claros. São excepcionalmente suculentos no sabor e claros como cristal, efeito conseguido pela combinação de caldo ou fundo de alta qualidade com uma mistura de clarificação conseguida através do acréscimo de clara e legumes. O fundo para o consommé deve ser de alta qualidade e muito fresco

RECEITAS

Fundo Claro:

200 grs. peito frango (carcaça)

1 lt água

200 grs mirepoix

1 bouquet guarni

Modo de fazer;

Coloque as carcaças de frango na água e leve para ferver.

Com uma colher escumadeira vá retirando a espuma que subir. Acrescente o bouquet guarni e o mirepoix e deixe ferver por 30 min em fogo baixo. Depoiscoe deixando somente o caldo.

Fundo Escuro

200 g ossos bovinos

1 l água

200 g mirepoix

1 bouquet guarni

20 grs extrato de tomate

Modo de fazer:

Pincele os ossos com extrato de tomate e leve para assar até dourar bem. Em uma

panela refogue o mirepoix, colocando primeiro a cebola e depois o restante dos ingredientes. Acrescente os ossos, cubra com água e deixe ferver por 1 hora. Coe deixando somente o caldo.

CONSOMÊ DE FRANGO

Ingredientes

200 grs de mirepoix
2 claras
1 limão (somente o suco)
700 ml fundo claro frango
1 cenoura
1 coador de papel

Modo de Fazer:

Bata 2 claras até espumarem. Junte 2 colheres (sopa) de suco de limão e as 200 grs de mirepoix. Despeje as claras com mirepoix no caldo quente; leve para ferver. Bata com um batedor de arame até formar uma cortá (4 a 6 minutos). Com o auxílio de uma concha faça um buraco na crosta para o caldo cozinhar completamente. Cozinhe lentamente por cerca de 1 hora, sem mexer. Forre uma peneira com um coador de papel descartável e com auxílio de uma concha rompa a crosta e despeje o consomê. Antes de servir aqueça novamente e decore com brunoise de cenouras.

VICHYSOISE

Ingredientes

15 grs de manteiga
1 alho-poro grande, sem as folhas
90 grs de batata
1 pedaço do talo do salsão
600 ml de caldo de legumes
Sal e pimenta do reino
75 ml de creme de leite fresco
Salsinha picada para decorar.

Modo de fazer:

Aqueça a manteiga em uma panela e refogue o alho poró em fogo brando, até ficar macio e dourado. Adicione a batata cortada em cubos, o salsão, e o caldo e tempere com sal e pimenta do reino. Deixe levantar fervura, mexendo sempre, tampe e cozinhe em fogo brando por mais ou menos 20 min, ou até os legumes ficarem macios. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador até ficar homogênea. Acrescente o creme de leite e decore com a salsa picada.

MOLHO BECHAMEL

Embora a maioria das pessoas pense que Molho Branco e Molho Bechamel são a mesma coisa existe uma singela diferença entre eles.

A base e a forma de fazer são essencialmente a mesma, mas no Bechamel, o leite usado é aromatizado e temperado por infusão de ervas, especiarias e hortaliças - tradicionalmente, os mais usados são: cebola, alho, noz-moscada ralada, folha de louro, e pimenta-do-reino.

O Molho Branco e/ou Béchamel é muito utilizado na culinária de muitos países, sendo base de muitos molhos, sopas, cremes, recheios e soufflés.

Formas de usar o Molho Branco / Bechamel

1. O molho béchamel comporta inúmera variações com queijo, mostarda, com vinho branco, vinho do Porto, vinho licoroso, conhaque, ketchup, curry, misturado ao molho de tomate, com chutney.
2. Pode ser temperado com diversas especiarias: canela, cravo-da-índia, anis, pimenta-do-reino, cardamomo, curry, pimenta-da-jamaica e zimbros.
3. Um bom béchamel temperado com noz-moscada e queijo parmesão ralado é indispensável na tradicional lasanha. Sem falar nos recheios, como coxinhas de galinha e risólis. Para cobrir legumes e gratinar.
4. Sirva o béchamel temperado com mostarda com peixes assados ou fritos. Neste caso, tempere com ervas frescas bem picadas.

Receita

½ cebola
1 folha de louro
2 cravos
20 grs farinha
20 grs manteiga
300 ml de leite
Noz moscada
Sal

80 grs Talharim
Sal
Azeite

Modo de Fazer

Fazer um corte na cebola, colocar a folha de louro e o cravo. Acrescentar ao leite e levar para ferver. Reserve e deixe esfriar. Derreta a manteiga misture a farinha e deixe cozinhar em fogo baixo mexendo sempre. Aos poucos vá acrescentando o leite sem parar de mexer. Ajuste o sal, pimenta do reino e noz moscada.

MOLHO TOMATES FRESCOS

Receita

3 und tomates maduros
30 grs cebola
1 dente de alho
15 grs manjericão
Tomilho fresco
Estragão
Sal
Pimenta do reino
250 ml fundo de legumes
80 grs Talharim
Óleo
Sal

Modo de Fazer

Retire a casca e a semente do tomate. Corte em cubos, juntamente com a cebola e o alho. Coloque o azeite na panela, acrescente a cebola e o alho, depois o tomate, mexendo sempre até começar a dissolver, acrescente o fundo de legumes e deixe engrossar, até o tomate cozinhar por completo. Coloque o tomilho e o estragão. Ajuste o sal e a pimenta. Por ultimo coloque o manjericao picado.

MOLHO PESTO

A história do molho é muito antiga e confunde-se com a da região italiana da Ligúria, cuja capital é Gênova. No século 19, a família Ratto, de origem genovesa, batizou um molho recém-inventado de Battuto o sapore all'aglio e definiu a sua composição da seguinte maneira: um dente de alho, manjericão, queijo pecorino e parmesão ralado. Tudo era amassado com um pouco de manteiga até se tornar uma pasta que, depois, era banhada por óleo de oliva.

O nome que entrou para a história, provavelmente, está relacionado com o ato de amassar a mistura. Muito antes das maravilhas tecnológicas esmagarem as coisas por nós, os ingredientes se transformavam nos pilões, em um processo que, na Itália, era chamado de pestare. Daí para a abreviatura pesto bastou uma pitada de sal.

A supremacia do pesto genovês foi confirmada por Frank Sinatra, cujos dez anos de morte foram lembrados em maio com uma série de relançamentos. Rezam as lendas que A Voz, quando queria impressionar algum convidado, mandava buscar o molho de avião. O seu favorito era o do restaurante genovês Zeffirino, fundado em 1939 e que, até hoje, bem no coração de Gênova, atrai a clientela por causa de seu pesto nota 10.

Gosto de História

Em um dos contos de Decamerão, do renascentista Giovanni Bocaccio (1313-1375), a personagem Lisabetta acerta a cabeça do amante com um vaso de manjericão. A erva, diz a lenda, nasceu no mesmo local da crucificação de Jesus, em Jerusalém. A imperatriz Helena, mãe do imperador romano Constantino (274-337), a teria conhecido

ali e levado para Roma. A italiana Catarina de Médici (1519-1589) a levou para a França quando casou com o então futuro rei daquele país, Henrique II. Na tradição popular, o manjericão tornou-se conhecido por espantar o mau-olhado. Os lígures, fundadores de Gênova, dependuravam vasos com a hera em frente de suas casas para afugentar as bruxas e a má sorte.

Boa fama

O pesto deve a sua fama nas melhores mesas italianas ao manjericão, erva citada como fundamental para o molho desde, pelo menos, o ano de 1627, quando foi mencionada no livro Dell'Insalata e Dell'uso di Essa, de Salvatore Massonio. Entre os genoveses, a receita tem algumas variações, todas devidamente guardadas como um grande segredo, mas a Grande Enciclopédia Illustrata della Gastronomia define dois tipos de molho: o di Ponente, mais simples e forte, e o di Levante, com menos alho.

A base das receitas, porém, é sempre a mesma: folhas de manjericão, alho, pinoli, queijos parmesão e pecorino, azeite extravirgem e sal. Vale lembrar que o pinoli é um pinhão típico da região do Mediterrâneo que pode ser encontrado nas casas que vendem produtos importados.

Os genoveses fazem questão de lembrar que manjericão bom é o que nasce naquela região. Dizem até que a alma do pesto genovês é o manjericão lígure, ou *Ocimum basilicum*, cuja origem, assim como as demais variedades, está nas áreas tropicais da Ásia e África. O bairrismo é tanto que os genevoses sustentam que o manjericão cultivado em outros lugares apresenta "aromas desaconselháveis" .

Devido à forma de suas folhas, que lembram o formato do coração, o manjericão chegou a ser considerado um símbolo do amor. Há pelo menos quatro mil anos, os hindus, percussores da cultura, levaram a erva para o Egito, que acabou se espalhando pelas mesas de todo o mundo. Uma curiosidade: no século passado, o manjericão era usado pelos sapateiros para atenuar o cheiro do couro.

FUZILLI AO MOLHO PESTO

Para Pesto

- 50 grs de nozes
- 100 ml de azeite
- 70 grs de parmesão ralado
- 30 grs de manjericão fresco
- ½ dente de alho
- Sal

- 80 grs macarrão tipo fuzilli
- Sal
- Óleo de soja

Processar tudo no liquidificador. Levar para geladeira, para gelar.

Cozinhar o macarrão tipo fuzilli em 1,5 lt de água fervendo com água e sal. Escorrer e

misturar com o pesto. Servir frio.

SALADA DE ESPINAFRE COM MOLHO BERNAISE

Receita

80 grs de espinafre
1 laranja
60 grs rúcula
30 grs alface

MOLHO BERNAISE

Receita

20 grs cebola
½ dente de alho
3 grs estragão fresco **
10 ml vinagre branco
10 ml vinho branco
2 gemas
100 grs manteiga sem sal

Modo de Fazer

Coloque em uma panela a cebola, o estragão, o vinagre e o vinho. Leve ao fogo baixo e deixe ferver, formando um caldo. Depois, passe por um coador apertando bem os condimentos. Bata as gemas até formar um creme, misture com esse líquido e leve ao banho-maria mexendo sempre, até o molho encorpar. Retire então do banho maria, vá acrescentado a manteiga clarificada aos poucos, misturando levemente com o batedor, sem parar.

5° Aula

OVOS

COZINHANDO OVOS

Os ovos podem ser servidos em qualquer refeição, como parte de qualquer prato. Podem ser cozidos na casca, pochés, fritos, mexidos ou preparados como omeletes ou suflês. É importante usar ovos bem frescos na cozinha, para assegurar o melhor sabor e qualidade do prato pronto. A classificação mais alta dos ovos, AA, indica que os ovos estão frescos. Têm uma clara que não se espalha excessivamente depois que o ovo é quebrado, e a gema deve ficar alta, na superfície da clara. Cozer os ovos adequadamente é essencial para a qualidade de prato acabado. Independentemente da receita ou do método de cocção usado, quando os ovos são cozidos demais, a coagulação excessiva das proteínas força a água para fora e os ovos ficam ressecados.

Escalfando ovos

Prepare ovos pochés deslizando os ovos, sem cascas, em água que ferve suavemente, deixando cozinhar em fogo baixo até que o ovo tome forma. Quanto mais fresco o ovo, mais a gema fica centralizada, e menos provável será que a clara se espalhe como um trapo. Eles são usados como base para muitos pratos. Os exemplos mais conhecidos são os ovos Benedict ou Florentine. Podem ser servidos em batatas assadas ou sobre croutons, com ou sem molho e também acompanhando saladas.

Os ovos pochés podem ser preparados com antecedência e esperar o momento de ser servidos durante um período típico de serviço, para facilitar o fluxo de trabalho. Escalfe os ovos ligeiramente, passe-os por água gelada para interromper o processo de cozimento, apare-os e mantenha-os em água fria. No momento de servi-los, reaqueça-os em água fervendo suavemente.

Omeletes

A omelete enrolada, ou ao estilo francês, começa com os ovos mexidos, mas quando começam a endurecer são enrolados. A omelete dobrada, ao estilo americano, é preparada mais ou menos do mesmo modo, embora seja, em geral, cozida em uma chapa – não na frigideira – e em vez de ser enrolada, é dobrada ao meio. Há dois outros estilos de omeletes, ambos baseados em uma mistura de ovos batidos, cozidos, ou sobre direto ou no forno.

As omeletes planas, também chamadas omeletes à camponesa, frittata (italiano) ou tortillas (espanhol), são versões assadas. O prato pronto é mais denso e mais fácil de fatiar em porções.

As omeletes podem ser recheadas ou guarnecidas, entre outras coisas, com queijos, vegetais ou batatas sautéés, carnes e peixes defumados. Esses recheios e guarnições são encorpados na altura apropriada, para assegurar que estarão inteiramente cozidos e quentes quando os ovos terminarem de cozinhar. Os queijos ralados ou esfarelados derreterão o suficiente pelo calor dos ovos e serão, muitas vezes, adicionados pouco antes de se enrolar ou dobrar a omelete.

OVOS Pochés

1 ovos
½ pão de hambúrguer
2 lt de água
30 ml de vinagre branco
3 grs de sal

- Torre o pão e reserve.
- Combine a água, o sal e o vinagre em uma panela funda e espere até que comece a ferver suavemente. Quebre o ovo em uma xicara e cuidadosamente escorregue-o para a água. Cozinhe por 3 a 5 minutos, ou até que as claras estejam solidas e opacas. Retire com uma colher funda coloque em um prato e deixe escorrer a água.

OVOS BENEDICT

1 ovo poché
1 pão integral
1 fatia de lombo canadense, aquecido

15 ml de molho hollandaise quente

- Coloque sobre cada metade de muffin um fatia de lombo canadense e um ovo poché. Espalhe 15 ml de molho hollandaise quente sobre cada ovo. Sirva imediatamente.

MOLHO HOLLANDAISE

1 colher (sopa) vinagre

1 colher (sopa) água

3 gemas

150 grs de manteiga clarificada

½ limão

Sal

Pimenta do reino moída

- Em uma panela coloque para ferver o vinagre e a água. Reduza o fogo e deixe ferver por 1 min ou até reduzir 1/3 do líquido. Tire do fogo e deixe descansar até que o líquido tenha esfriado completamente. Coloque em uma tigela juntamente com as 3 gemas e bata bem. Leve a tigela em banho maria, sem o fundo encostar na água. Bata a mistura por 6-7 minutos, ou até que o molho fique encorpado, e com textura lisa e cremosa. Coloque a tigela sobre um pano. Em fio contínuo, acrescente lentamente 150 grs de manteiga clarificada e bata até que o molho engrosse e se torne homogêneo e brilhante. Junte o suco de ½ limão, tempere com sal e pimenta do reino. Sirva em seguida.

TORTILLA

70 grs brócolis

3 colheres (sopa) azeite

170 grs batata

½ cebola picada

3 ovos batidos

- Branquear o brócolis, pique-os e reservar.

- Cortar a batata em meia lua, refogar com azeite e acrescentar água e deixar cozinhar por 10 min ou até que estejam macias. Escorrer.

- Bata os ovos e tempere com sal e pimenta. Misture com eles a batata, a cebola e o brócolis e mexa delicadamente.

- Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente grande, em fogo alto. Junte a mistura de ovos, reduza o fogo e alise a superfície. Cozinhe por 20-25 min, ou até a omelete firmar e a parte interior ficar dourada.

- Deslize cuidadosamente a tortilla para um prato, coloque outro prato sobre ela e vire-a. Deslize a tortilla de volta para a frigideira e cozinhe por 5 min, até que os dois lados estejam iguais.

OMELETE SUFLÊ

2 ovos

1 colher (chá) açúcar

1 colher (chá) água

½ colher (chá) extrato de baunilha
20 grs manteiga
Açúcar de confeitiro para polvilhar.

- Separe 2 gemas. Bata as claras com 1 colher (chá) de açúcar, 1 colher (chá) de água e ½ colher (chá) extrato de baunilha até formar picos firmes. Junte as gemas. Pré-aqueça a frigideira e derreta a manteiga. Reduza o fogo e junte a mistura de ovo. Espalhe e cozinhe por 30 a 45 segundos, ou até os ovos ficarem firmes. Espalhe o recheio e dobre. Deslize a omelete para o prato e polvilhe com açúcar de confeitiro.

6° Aula

RISOTO

O risoto é um prato típico italiano em que se fritam levemente as [cebolas](#) e o arbóreo, ou o [arroz](#) em manteiga, e se vai gradualmente deitando caldo de carne e outros ingredientes, até o arroz estar cozido e não poder absorver mais líquido.

Risoto, que significa literalmente pequeno arroz, é um prato típico da região do Norte da [Itália](#), mais especificamente ele provém da [Lombardia](#). O risoto data do [século XI](#) quando o sul da Itália era dominado pelos [Sarracenos](#) e esses trouxeram o grão usado para a preparação do risoto.

A grafia correta em português seria com apenas um "t". RISOTO.

A receita original de risoto surgiu em [1574](#). Por quase 200 anos, nesse tempo, havia muito trabalho na construção de uma Catedral, [Duomo di Milano](#), havia carpinteiros, arquitetos e pintores de toda a [Europa](#). Em uma pequena fazenda [poliglota](#) ali perto havia uma comunidade Belga: Valério de Fianders, mestre na fabricação de vidros, tinha que fabricar algumas janelas para a [Catedral](#) e isso lhe trouxe muitos estudantes. Um em particular se destacava dos outros devido a sua habilidade de misturar cores. Seu segredo era misturar um pouco de [açafão](#) quando o vidro estivesse pronto. Seu mestre sabia da paixão de seu mais prospero aluno por açafão, mas fingia que não sabia de nada e se limitava a dizer a seu aluno, irritando-o, que se ele continuasse com isso iria acabar colocando açafão no risoto. Após muitos anos de incomodação o aluno decide aplicar um truco no seu mestre: A filha de Valério iria se casar e o aluno subornou o cozinheiro para esse colocar no risoto um pouco de açafão. Imagine a surpresa dos convidados quando viram aquele arroz amarelo. Um teve a coragem de experimentar, depois outro e mais outro e todos adoraram surgindo assim o [risoto alla milanese](#).

Tipo de Arroz para Risoto

O arroz deve ser italiano do tipo arbóreo, ou carnaroli ou ainda o vialone nano. O grão é curto, tem textura cremosa e bastante amido.

O arroz para risoto nunca deve ser lavado, pois esse amido é essencial para o sabor e textura do risoto. Refogue a cebola na manteiga, para então colocar o arroz, sem deixar dourar, e coloque o vinho branco. Deixe evaporar para então começar a colocar o fundo. Misture sempre até o arroz estar cozido. Se não for utilizar imediatamente, retire da panela, coloque esparramado sobre uma forma para esfriar, e depois guarde em

geladeira. Na hora de servir, esquite com fundo e coloque os ingredientes restantes.

Receitas

RISOTO DE PARMESÃO

15 grs de cebola em brunoise
30 grs de manteiga
40 grs de arroz arbóreo
400 ml de fundo de legumes
Sal e pimenta do reino a gosto
50 ml de vinho branco seco
50 ml de creme de leite fresco
20 grs de queijo parmesão ralado

- 1 - Refogue a cebola em 15 grs de manteiga até que esteja macia e translúcida
 - 2 - Adicione o arroz e misture bem. Acrescente o vinho, deixe reduzir depois acrescente um 100 ml de fundo. Mexa sempre. Coloque sal e pimenta do reino.
 - 3 - Quando estiver macio, acrescente o restante da manteiga, o creme de leite e por ultimo o queijo parmesão.
- Sirva quente.

RISOTO DE FUNGHI SECCI

15 grs de cebola em brunoise
30 grs de manteiga
40 grs de arroz arbóreo
400 ml de fundo de legumes
Sal e pimenta do reino a gosto
50 ml de vinho branco seco
40 grs de funghi secci
15 grs de queijo parmesão

- 1 - Cortar o funghi secci em tiras e hidratar sob 100 ml de agua fervendo durante 40 minutos.
 - 2 - Refogue a cebola em 15 grs de manteiga até que esteja macia e translúcida
 - 2 - Adicione o arroz e misture bem. Acrescente o vinho, deixe reduzir depois acrescente 100 ml da água que foi hidratado o funghi secci. Mexa sempre. Coloque sal e pimenta do reino.
 - 3 - Quando estiver macio, acrescente o restante da manteiga, e por ultimo o queijo parmesão.
- Sirva quente.

RISOTO ALLA MILANESE

15 grs de cebola em brunoise
30 grs de manteiga
40 grs de arroz arbóreo
400 ml de fundo de legumes
Sal e pimenta do reino a gosto

50 ml de vinho branco seco
4 g de açafrão
20 grs de queijo parmesão ralado

1 - Refogue a cebola em 15 grs de manteiga até que esteja macia e translúcida. Acrescente o açafrão.

2 – Adicione o arroz e misture bem. Acrescente o vinho, deixe reduzir depois acrescente um 100 ml de fundo. Mexa sempre. Coloque sal e pimenta do reino.

3 – Quando estiver macio, acrescente o restante da manteiga, e por ultimo o queijo parmesão.

Sirva quente.

7º Aula

MASSAS

A receita de macarrão fresco pode ser considerada básica para fazer uma massa dura que pode variar em milhares de formas, sabores e cores. A categoria geral de macarrão inclui tanto o talharim fresco como o seco. O macarrão pode ser fresco, preparado no local, ou comprado fresco ou seco. Há vantagens tanto em uns como nos outros. O macarrão fresco dá ao chef a liberdade de criar pratos com sabores, cores, formas ou recheios especiais, mas tem vida de prateleira limitada, ao passo que o macarrão seco pode ser armazenado quase indefinidamente.

Mudar a proporção da farinha para líquido ou introduzir outros ingredientes em uma receita básica de macarrão produz massas duras e moles que são manuseadas e cozidas de maneira diferente da receita básica. Por exemplo, a quantidade de líquido pode ser aumentada para criar uma massa mole para spatzle, que pode ser cortada em uma tabua para spatzle ou despejada em uma peneira num líquido fervendo suavemente, em vez de ser enrolada ou extrudada como se fosse para uma massa de macarrão mais grossa.

Como a farinha fornece a estrutura no macarrão, é importante escolher uma que tenha as qualidades necessárias para fazer a melhor massa possível. As farinhas comuns podem ser usadas com sucesso na maior parte das massas frescas. A farinha de trigo integral, a semolina, a farinha de milho grossa, a de trigo-sarreno, a de centeio, de legumes moídos (grão-de-bico, por exemplo) e outras farinhas especiais podem substituir uma parte da farinha comum, dando ao macarrão sabor, textura e cor únicos. A experimentação é, frequentemente, a melhor maneira de determinar como usar essas farinhas especiais.

Muitas vezes, os ovos são acrescentados à massa do macarrão para fornecer umidade, sabor e estrutura. Receitas diferentes podem especificar o uso de ovos inteiros, gemas ou claras. Como é particularmente importante ter a quantidade adequada e umidade, muitas receitas indicam água. As massas secas demais, ou úmidas demais, são difíceis de abrir. Com frequência também se usa óleo na massa de macarrão porque ajuda a mantê-la flexível, tornando-se mais fácil trabalhá-la.

Acrescentar sal à massa ajuda a desenvolver o sabor. Para mudar sua cor, sabor ou textura podem-se adicionar outros ingredientes, como ervas, purês vegetais ou zestos cítricos. Entretanto, se esses ingredientes aromatizantes ou coloríficos contiverem muita umidade, será necessário ajustar a receita básica, ou usando mais farinha, ou menos água. Pures vegetais usados para dar sabor ou cor muitas vezes são secados ligeiramente antes, sendo salteados para concentrar seus sabores.

O macarrão fresco e o talharim podem ser cobertos e guardados na geladeira por até 2 dias. Se o macarrão for cortado em fios compridos, borrife-os com farinha de milho, semolina ou farinha de arroz para impedir que os fios grudem uns nos outros. Armazene o macarrão em bandejas forradas e cobertas com plástico. O macarrão recheado deve ser

colocado em bandejas forradas, arranjados de maneira a não tocar uns nos outros. Se o macarrão tiver de ser armazenado por mais que 2 dias, enrole os fios longos em ninhos e arrume-os em bandejas forradas com papel-manteiga. Deixe-as em local seco e aquecido por vários dias, até que o macarrão endureça e seque. Depois disso, pode-se guardá-lo, bem embrulhado, em local frio e seco, da mesma maneira que os macarrões comerciais secos. O macarrão fresco, especialmente o recheado, como tortellini e ravioli, também pode ser congelado.

RECEITAS

MASSA BÁSICA

100 grs de farinha de trigo
1 ovo
½ colher de óleo
1 c. (chá) sal

Modo de fazer

Abrir um buraco na farinha, despejar o ovo, o óleo e o sal. Sovar até conseguir uma massa lisa e macia. Deixar descansar em temperatura ambiente no mínimo 30 min. Abrir no cilindro 3 vezes e depois dar a forma desejada.

TALHARIM A CARBONARA

Para Talharim

100 grs de farinha de trigo
1 ovo
1 colher chá de óleo
1 pitada de sal

- Amassar tudo. Depois abrir e cortar em tiras de aproximadamente 1 cm de largura.
- Cozinhar em água fervendo com óleo e sal.

Molho Carbonara

2 gemas de ovos
150 ml de creme de leite
30 grs de bacon cortados em brunoise
30 grs de parmesão ralado
Sal e pimenta do reino

- Frite bem o bacon, escorra a gordura e reserve.
- Em uma vasilha bater bem as gemas e misturar ao creme de leite. Levar ao fogo em banho maria até que as gemas cozinhe e o molho comece a engrossar. Tempere com sal e pimenta do reino. Misture então o bacon frito e o parmesão ralado. Jogue sobre a massa e sirva imediatamente.

Ravioli com presunto, tomates secos, manjericão e mussarela

100 grs de farinha de trigo

1 ovo
½ colher de óleo
1 c. (chá) sal
10 grs de parmesão ralado
5 folhas de manjeriçã fresco
10 grs de tomate seco
10 grs de mussarela de búfala
Sal e pimenta do reino
20 grs de presunto de Parma
Azeite de oliva
- 20 grs de manteiga
- 5 grs de sálvia fresca
- gotas de limão

- Prepare a massa básica. Abra finamente, recorte os quadrados. Coloque o recheio no centro, zele com 1 gema de ovo, e cubra com outro quadrado de massa. Cozinha em agua fervendo com sal.
- Recheio: pique o presunto, a mussarela, o manjeriçã, o tomate seco, e o parmesão e misture tudo, tempere com um pouco de pimenta do reino e sal.
- Sirva com um molho de manteiga e salvia fresca. Derreta a manteiga, coloque umas gotas de limão e coloque as folhas de salvia picada. Coloque no momento de servir.

TORTELLINI DE ESPINAFRE COM RICOTA, ERVAS E PARMESÃO

200 grs de farinha de trigo
1 ovo
100 grs de espinafre
½ c óleo
1 c. (chá) de sal
100 grs de ricota fresca
¼ de dente de alho
3 folhas de manjeriçã
1 grs de orégãno
2 ramos de salsa fresca
1 ramo de hortelã fresco
5 grs de parmesão ralado
2 tomates maduros concassé
2 cebolinhas

- Ferventar o espinafre. Espremer bem para retirar todo água. Processar para fazer o purê e misturar a massa. Nesse caso estaremos substituindo um ovo pelo espinafre. Se houver necessidade acrescentar mais um pouco de farinha para dar o ponto da massa. Fazer a massa, deixar descansar por 30 min. Abri, e cortar os círculos. Colocar o recheio. Fechar e depois juntar as duas pontas, dando um formato de “chapeuzinho”.
- Picar finamente todos os itens do recheio.
- Cozinhar em água com sal. Servir com molho pomodoro.

8º Aula

LEGUMINOSAS E CEREAIS

Embora muitas pessoas acreditem que leguminosas são legumes, isto não é correto, na realidade, leguminosas são: feijões (preto, mulatinho, manteiga, carioca), grão-de-bico, ervilha, soja, lentilha, fava e tremoço.

Para simplificar, todos os grãos produzidos em vagens são conhecidos como leguminosas. Se você aprecia estes alimentos, saiba que a tradicional combinação 'feijão com arroz' do dia-a-dia é mais nutritiva e balanceada do que se imagina.

As leguminosas são importantes por conterem carboidratos, que garantem energia para o funcionamento do corpo e do sistema nervoso e, também, proteínas, que são 'construtoras de tecidos' no organismo. Mas, as vantagens das leguminosas não acabam por aqui, seu alto teor de ferro, vitaminas tipo B e fibras - que fazem o seu intestino funcionar bem - tornam este alimento muito nutritivo.

Que o feijão é um alimento fonte de ferro é verdade, porém, cabe uma consideração: por ser de origem vegetal, ele é pouco aproveitado pelo organismo. Procure, portanto, sempre consumi-lo com alimentos fontes de vitamina C, como suco de frutas cítricas (laranja, limão, acerola, goiaba), pois esta vitamina dá 'um empurrãozinho' para o ferro ser absorvido no intestino.

Um pouco de história

As leguminosas realmente fizeram e fazem parte da história das civilizações. O feijão, juntamente com o milho, foi a base da alimentação primitiva dos povos incas, astecas e maias. Segundo conta a lenda, a lentilha é a mais antiga leguminosa consumida pelos povos do Mediterrâneo, que apreciavam a combinação deste alimento com trigo e cevada. Finalmente, na Ásia, conhecida por 'sustentar' o corpo, a soja é consumida com arroz há centenas de anos.

Arroz com Feijão: uma dupla perfeita

Não é por acaso que as leguminosas e os cereais (arroz, milho, cevada, trigo) se combinam em diversas refeições do mundo, mas sim porque, se consumidas em uma mesma refeição o organismo é capaz de aproveitar parte das proteínas (aminoácidos) destes dois alimentos. Como os aminoácidos das leguminosas são diferentes dos presentes nos cereais, juntos eles constituem uma proteína completa, daí a importância nutricional desta combinação tipicamente brasileira: 'arroz com feijão'.

As pesquisas revelam que a população brasileira está deixando de lado o hábito de consumir leguminosas e cereais, nos últimos anos. De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o consumo médio diário destes alimentos por pessoa, passou de 120g (em 1987) para 107g (em 1996).

A produção de feijão no Brasil vem crescendo bastante, mas os brasileiros estão deixando de encher o prato com este alimento em troca de sanduíches, pizzas, salgadinhos e outros alimentos comercializados nas redes de fast food, que são geralmente pobres em fibras e nutrientes.

Cereais são as [plantas cultivadas](#) por seus [frutos](#) (do tipo [cariopse](#)) comestíveis, normalmente chamados [grãos](#) e são na maior parte [gramíneas](#).

Os cereais são produzidos em todo mundo em maiores quantidades do que qualquer outro tipo de produto e são os que mais fornecem [calorias](#) ao [ser humano](#). Em alguns países em desenvolvimento, os cereais constituem praticamente a [dieta](#) inteira da população.

Nos países desenvolvidos, o consumo de cereal é mais moderado mas ainda substancial. A palavra cereal tem sua origem na deusa romana do grão, [Ceres](#)

Embora cada espécie individual tenha as suas peculiaridades, o cultivo de todos os cereais é similar. Todos são [plantas anuais](#); em consequência, um plantio rende uma colheita. Trigo, centeio, triticale, aveia, cevada e spelt são os cereais de estação fria. Estas são plantas rústicas que crescem bem em clima moderado e param de crescer em clima quente (aproximadamente 30°C mas isso varia dependendo da espécie e variedade). Os outros cereais de estação quente são mais delicados e preferem clima quente.

Cereais de clima frio são bem adaptados a climas temperados. A maioria das variedades de uma espécie em particular são tipos de inverno ou de primavera. Variedades de inverno são semeadas no outono, germinam e crescem vegetativamente, então adormecem durante o inverno. Elas retomam o crescimento na primavera e amadurecem no final da primavera ou início do verão. Este sistema de cultivo faz uso otimizado da água e libera terra para outra safra no início da temporada de crescimento. Variedades de inverno não florescem até a primavera porque elas requerem a vernalização.

Em locais em que os invernos são quentes demais para a vernalização ou excedem a rusticidade da planta (que varia por espécie e variedade), os agricultores cultivam variedades de primavera. Cereais de primavera são plantados no início da primavera e amadurecem mais tarde no mesmo verão, sem vernalização. Cereais de primavera tipicamente requerem mais irrigação e rendem menos do que cereais de inverno.

Centeio é o cereal mais rústico, capaz de suportar o inverno no [subártico](#) e na [Sibéria](#). O trigo é o mais popular. Todos os cereais de estação fria são cultivados nos trópicos, mas apenas nos planaltos frescos, nos quais pode ser possível cultivar safras múltiplas num ano.

Os cereais de estação quente são cultivados em planícies baixas tropicais ao longo de todo o ano e em climas temperados durante a estação livre de gelo.

RECEITAS

CHILI COM CARNE

40 grs cebola em brunoise
1 c. Sopa de azeite
1 c. Sopa molho de pimenta
½ pimenta malagueta
1 dente de alho amassado
100 grs músculo
100 grs carne moída
2 grs páprica picante
1 c. (chá) cominho em pó

150 grs feijão vermelho
2 tomates concassé
Sal
Pimenta do reino

- Cozinhe o feijão e reserve.
- Corte o músculo em cubos pequenos, refogue bem coloque a carne moída e a cebola e deixe cozinhar.
- Quando estiver macio acrescente os tomates picados em brunoísse, o feijão, a pimenta, a páprica e o cominho. Ajuste o sal

FEIJÃO BRANCO COM CARNE MOÍDA

100 grs de feijão branco
100 grs de carne moída
30 grs de cebola
2 dentes de alho
70 ml extrato de tomate
Tomilho
Salsinha
Cebolinha

- Cozinhar o feijão branco e reservar.
- Refogar a carne moída, acrescentar o alho, cebola e o tomilho. Depois acrescentar o extrato de tomate e colocar a salsinha, a cebolinha e o tomilho. Sal e pimenta do reino.
- Acrescentar o feijão branco cozido no molho de tomate e deixar engrossar.

PURÊ DE FAVAS

125 grs de favas
1 cebola
3 dentes de alho
1 ramo de coentro
1 ramo de salsa
5 folhas de hortelã
1 pitada de cominho em pó
Sal e pimenta do reino
15 ml de azeite de oliva
½ limão
3 fatias de baguette.

Modo de fazer:

Deixe as favas de molho na véspera e escorra. Coloque em uma panela cubra de água fria. Coloque metade da cebola e do alho picado em brunoisse e leve para cozinhar até levantar fervura. Vá retirando a espuma que se formar, tampe e deixe cozinhar até que as favas estejam macias.

Escorra as favas conservando o líquido do cozimento. Bata-as no liquidificador com o coentro, a salsa, o hortelã e o cominho, obtendo um purê e se necessário acrescentando um pouco do líquido utilizado no cozimento. Acrescente sal e pimenta do reino.

Corte o restante da cebola e o do alho em tiras e frite com azeite até que esteja dourado.

Espalhe sobre o purê. Sirva com torradas de baguete

TABULE

1/2 tomates maduros
60 grs de salsa
30 grs de trigo para quibe
½ limão
20 ml de azeite
Pimenta do reino
Sal
15 grs de hortelã
2 cebolinhas verdes
3 folhas de alface

Modo de fazer

Coloque o trigo de molho na água fria por 15 min até absorver toda água. Corte o tomate em brunoise, a salsa batida, as folhas de hortelã e a cebolinha picada finamente. Misture com o trigo, o tomate, tempere com o limão, o sal, pimenta do reino e o azeite. Sirva com as folhas de alface.

9° Aula

EFEITOS DO CALOR SOBRE AMIDOS E AÇÚCARES: CARMELIZAÇÃO, REAÇÃO DE MAILLARD E GELATINIZAÇÃO

As duas formas de carboidratos que interessam à ciência alimentar básica são o açúcar e o amido.

Quando exposto ao calor, o açúcar inicialmente se derrete, formando um xarope grosso. À medida que a temperatura continua a subir, o xarope de açúcar muda de cor, de branco para amarelo-claro e depois para um marrom cada vez mais escuro. Esse processo é chamado **CARMELIZAÇÃO**. É uma reação química complicada e, além da mudança de cor, também faz o gosto do açúcar desenvolver e ganhar a rica complexidade característica do caramelo. Os diferentes tipos de açúcar se caramelizam a diferentes temperaturas. O açúcar granulado branco derrete aos 160°C e começa a caramelizar-se a 170°C.

Quando não se tratar de açúcar ou amido, uma reação diferente, chamada reação de **MAILLARD**, é responsável por dourar os alimentos. Essa reação envolve açúcares e aminoácidos (os blocos construtores da proteína). Quando aquecidos, esses componentes reagem e produzem numerosos subprodutos químicos, tendo como resultado a cor marrom, além de sabor e aroma intensos. É essa reação que dá ao café, ao chocolate, a itens assados, à cerveja preta, a carnes assadas e frutas secas grandes parte de seu rico sabor e cor. Embora a reação de Maillard possa ocorrer à temperatura ambiente, tanto ela como a caramelização requerem aquecimento relativamente alto (acima de 149 °C) para ocorrer com rapidez suficiente para fazer uma diferença apreciável nos alimentos. Como a água não pode ser aquecida acima de 100°C a menos que esteja sob pressão, os alimentos cozidos com calor úmido (ferver, cozer no vapor, escalfar, ensopar) não ficam dourados. Os alimentos cozidos usando métodos de calor seco (saltear, grelhar ou assar) douram. É por essa razão que, muitas vezes, ao cozinhar

alimentos ensopados e braseados na panela, começa-se por dourá-los antes de adicionar o líquido.

O amido, um carboidrato complexo, tem propriedades espessantes poderosas. Quando combinado com água ou outro líquido e aquecido, os grânulos do amido absorvem o líquido e incham. Esse processo, chamado **GELATINIZAÇÃO**, faz o líquido engrossar. A gelatinização ocorre a diferentes temperaturas, em diferentes tipos de amidos. Como regra geral, amidos provenientes de raízes (batata e araruta, por exemplo) engrossam a temperatura mais baixas, mas se rompem mais rapidamente, ao passo que amidos extraídos de cereais (milho e trigo, por exemplo) engrossam a temperaturas mais altas, mas se rompem mais lentamente. O açúcar ou ácido podem inibir a gelatinização, enquanto a presença de sal pode promovê-la.

FUNÇÃO DAS GORDURAS PARA COZINHAR

A temperatura ambiente dependendo de sua estrutura molecular, algumas gorduras são sólidas e outras são líquidas. As gorduras líquidas são chamadas óleos. As sólidas se amaciam e acabam por derreter, ficando em estado líquido quando expostas ao calor.

Além de ser um nutriente vital, a gordura desempenha muitas funções culinárias. Fornece sabor rico e textura ou sensação sedosa na boca que a maior parte das pessoas consideram muito agradáveis e satisfatória. A gordura também carrega e mistura os sabores de outros alimentos, tornando disponíveis compostos de sabor e nutrientes que só são solúveis nela. Além disso, ela permite um visual atraente ao prato, dando-lhe uma aparência úmida, cremosa, macia ou brilhante, entre outras coisas. Durante o processo de assar, a gordura desempenha inúmeras funções químicas, como amaciar, levedar, auxiliar a reter a umidade e criar um textura folhada ou farelenta. No cozimento, a gordura transfere calor aos alimentos e impede que grudem na panela. Também conserva o calor do alimento, emulsifica ou espessa molhos, e cria uma textura crocante, quando usada para fritar.

Um aspecto importante da gordura é sua capacidade ser aquecida a temperaturas relativamente altas sem ferver ou decompor-se. É isso que permite que os alimentos fritos fiquem dourados e cozinhem rapidamente. Se aquecida a temperaturas altas o bastante, entretanto, a gordura começa a se decompor e desenvolve um sabor acre, estragando totalmente qualquer coisa que se cozinhe nela. A temperatura em que isso ocorre, chamada ponto de fumaça, é diferente para cada tipo de gordura. Em geral, os óleos vegetais começam a soltar fumaça em torno dos 232 °C, enquanto as gorduras animais começam em torno dos 191 °C. Quaisquer materiais adicionais na gordura (emulsificantes, preservantes, proteínas, carboidratos) baixam o ponto de fumaça. Como ocorre um pouco de decomposição a temperaturas moderadas e em geral algumas partículas de alimento ficam na gordura, utilizá-la repetidas vezes também baixa o ponto de fumaça.

FORMANDO EMULSÕES

A emulsão ocorre quando duas substâncias que, normalmente, não se misturam, são forçadas a fazê-lo, ficando uma substância dispersa uniformemente na forma de pequenas gotículas por toda a outra. Em condições normais, gordura (líquida ou sólida) e água não se misturam, mas essas duas substâncias são os ingredientes mais comuns nas emulsões culinárias.

A emulsão consiste de duas fases: a fase dispersa e a fase contínua. Um vinagrete emulsificado é um exemplo de uma emulsão óleo no vinagre, significando que o óleo (a

fase dispersa) foi decomposto em pequenas gotículas suspensas por todo o vinagre (a fase contínua). Emulsões temporárias, como vinagretes, formam-se rapidamente e requerem apenas a ação mecânica de bater, sacudir ou misturar. Para tornar uma emulsão estável o bastante para manter o óleo em suspensão, são necessários ingredientes adicionais, chamados emulsificantes, para atrair e manter juntos o óleo e o outro líquido. Entre os emulsificantes comumente usados estão a gema de ovo (que contém o emulsificante lecitina), mostarda e gace de viande. Também são usados amidos naturais, como os do alho, ou amidos modificados, como o amido do milho ou araruta.

Branquear Vegetais

Imerja os vegetais rapidamente – em geral de 30 segundos a 1 minuto, dependendo do tipo de vegetal e do ponto de maturação – em água fervente para facilitar a retirada da casca, para eliminar ou reduzir odores ou sabores fortes, para estabelecer a cor quando vai servi-los frios e/ou como primeiro passo em outras técnicas de cocção.

Após retirá-los da água fervente colocar imediatamente em água gelada para cortar o processo de cozimento.

RECEITAS

TENDER CARAMELIZADO, PEITO DE FRANGO GRELHADO, LEGUMES BRANQUEADOS COM VINAGRETE GOURMANDE E PURE DE BATATAS.

Tender Caramelizado

1 tender
400 ml de suco de laranja
300g de açúcar refinado

- Picar o tender em pedaços grotescos, coloca-los em uma forma, acrescentar o suco e por ultimo espalhar o açúcar por cima do mesmo. Levar ao forno para caramelizar a uma temperatura de 200 °C.

Peito de Frango Grelhado

250 grs peito de frango
Sal
Pimenta do reino
Óleo

- Temperar o peito de frango e grelhar

Legumes

50 grs de cenoura cortada em Julienne
50 grs de abobrinha italiana cortada em Julienne
50 grs de Brócolis
30 grs de vagem
30 grs de cebola cortada em brunoise

- Corte os legumes e branqueie, menos a cebola. Depois misture tudo, monte no prato e regue com o vinagrete.

Vinagrete Gourmande

100 ml de vinagre de vinho tinto
30 ml de suco de limão
Sal a gosto
Pimenta do reino moída a gosto
300 ml de azeite de oliva
10 g de tomilho fresco
10 g de alecrim fresco

- Misture o vinagre, o suco de limão, o sal e a pimenta do reino. Vá acrescentando a azeite aos poucos batendo sem parar.
- Acrescente o alecrim e o tomilho e acerte o sal se necessário.

Purê de Batatas

300 grs de batata
100 ml de leite
20 grs de manteiga
50 ml de creme de leite
Sal e pimenta do reino a gosto

- Cozinhe bem as batatas (já descascadas) na fervura, até que fiquem bem macias. Depois de escorridas e secas passe-as pelo espremedor de batatas.
- Coloque em uma panela, leve ao fogo, acrescente a manteiga e aos poucos o leite. Continue mexendo sempre. Finalize colocando o creme de leite, o sal e a pimenta do reino.

Carpaccio de Abacaxi

200 grs de abacaxi cortado finamente
50 grs de açúcar
100 ml de água
10 grs de hortelã picado
10 grs de manteiga

- Coloque o açúcar e a água em uma panela e leve ao fogo para fazer uma calda, quando começar a engrossar acrescente o hortelã picado.

10º Aula

SUFLÊS

O físico-químico francês Hervé This, especialista nas reações científicas dos alimentos, define o suflê como "uma espuma de clara de ovos adicionada a um preparado (bechamel ou purê de batatas)". A receita não tem data de nascimento definida, mas

sabe-se que era conhecida no século 17. Antonin Carême (1784-1833), o "rei dos chefs e o chef dos reis", considerado a primeira celebridade da alta gastronomia, incluía o suflê em seus banquetes.

Hoje é um dos pratos clássicos mais nobres da cozinha, pela delicadeza que representa e pela forma como inunda a boca de sabores e leveza. Pode ser de fácil execução, desde que algumas regras básicas sejam respeitadas e seguidas.

A base da receita é manteiga, farinha, leite e ovos. As claras batidas em neve são adicionadas no último momento e delicadamente se incorporam à massa. Ao ser colocado no forno bem quente, as bolhas de ar contidas nas claras se dilatam fazendo a mistura inflar e crescer. Chega a ultrapassar a altura das forminhas de porcelana (ramequins), causando assim o efeito "colarinho". Um dos macetes está na preparação do bechamel, que tem de estar bem cozido, pois se a farinha estiver crua não é obtido um resultado satisfatório.

Outro cuidado a ser tomado é utilizar uma fôrma cilíndrica, para que o aquecimento seja por igual e o suflê possa crescer de forma regular. Enquanto o forno está aquecendo, o preparo de base pode ser colocado em banho-maria. Além disso, é aconselhável não abrir o forno durante o cozimento, para evitar que o assado receba uma indesejável corrente de ar frio e murche.

O termo suflê (em francês: soufflé) significa "inchado" ou "soprado" e, por isso, uma das regras básicas do prato é servi-lo imediatamente após sair do forno. Se não for assim, ele perde consistência e murcha. O suflê pode ser doce ou salgado, feito com diversos tipos de recheio, como queijos, legumes, carnes, frutos do mar, chocolate e frutas.

O mais tradicional dentre os suflês é o de queijo, como este *Suflê de gruyère e parmesão*, que harmoniza os sabores dos dois queijos e chega a um interessante resultado final. Mas a combinação de queijo com legume também vai muito bem, como no *Suflê de abobrinha e emmental*, garantia de sucesso ao abrir qualquer refeição. O mesmo se dá com o *Suflê de cogumelos*, vários tipos de cogumelos (shiitake, shimeji, Paris e funghi secchi, por exemplo) refogados juntos e processados para formar a massa, que ganha um toque final de azeite de trufas.

Uma maravilha da culinária que pode ter ingredientes doces ou salgados. Um grande trunfo na cozinha e sucesso na certa para a sua refeição! Quem nunca ficou com água na boca ao sentir o cheirinho de um suflê de queijo saindo do forno?

DICAS PARA UM BOM SUFLÊ

Um dos segredos para o suflê crescer direitinho é o **tamanho do recipiente** onde ele será preparado. Ele deve ser sempre proporcional à quantidade de massa. Se o recipiente for muito raso e largo, o suflê não crescerá corretamente. O ideal é utilizar os **ramequins**, que são recipientes próprios para suflê, depois untar bem e jogar farinha de rosca.

Outra observação importante é o **ponto das claras em neve**. Se forem batidas em excesso, elas perdem a capacidade de expandir e o suflê não vai crescer bem. O ideal é que as claras em neve **mantenham o brilho** quando batidas. Se ficarem opacas é porque passaram do ponto.

A **temperatura do forno** também é fundamental. Quente demais o suflê queima na superfície e fica cru por dentro. Se for muito frio ele não terá aquela leveza tradicional, e vai acabar ficando "massudo". Portanto é preciso achar uma **temperatura média** para assar o delicado suflê e ele não murchar quando sair do forno. Mais uma dica está no creme de base. Ele não deverá estar muito quente quando as claras forem adicionadas.

RECEITAS

SUFLE DE ESPINAFRE

25 grs de manteiga
25 grs de farinha de trigo
200 ml de leite
q/b sal
150 grs de espinafre
60 grs de parmesão
10 grs de farinha de rosca
2 ovos
Sal
Pimenta do reino

Modo de fazer

Branqueie o espinafre (somente as folhas) e bata na faca.
Prepare o molho bechamel deixando bem consistente. Dividir em duas partes. Na primeira parte ainda quente adicionar uma gema, o purê de espinafre, sal e pimenta. À outra metade, lhe adicionar o queijo, uma gema, sal e pimenta.
Bater as claras em neve.
Depois que esfriar, misturar as duas preparações, e incorporar as claras em neve suavemente.
Untar os ramequins com manteiga e polvilhar com farinha de rosca. Assar em forno pré-aquecido 170 °C por mais ou menos 30 minutos.

SUFLE DE CHOCOLATE

175 grs de chocolate meio amargo
100 grs manteiga sem sal
3 ovos separados
½ c. (sopa) licor de chocolate

Modo de fazer

Derreter o chocolate em banho maria. Acrescentar a manteiga, as gemas e o licor de chocolate. Deixar esfriar. Acrescentar as claras batidas em neve.
Untar os ramequins com manteiga e açúcar refinado. Deixar 15 min na geladeira.

Levar para assar em forno pré aquecido a 170°C por 45 min.

FRUTAS ASSADAS COM LEITE DE COCO

1 fatia de manga
½ banana nanica
1 fatia de abacaxi
2 morangos

50 ml de leite de coco
20 ml de leite condensado
5 grs de coco ralado

- Fazer um envelope de papel alumínio. Cortar as frutas em pedaços grandes jogar a calda por cima, o coco ralado, fechar bem o envelope e levar para assar.

11° Aula

CHUTNEY DE MANGA

30 grs açúcar
150 grs manga madura
5 grãos de pimenta rosa
1 und anis estrelado
3 und zimbro
3 und cardamomo
1 und canela em pau
½ und pimenta dedo de moça (picada)
2 ramos de tomilho fresco
50 ml de vinho branco seco

Modo de fazer:

- Cortar a manga em cubos pequenos.
- Em uma panela colocar o açúcar e deixar começar a caramelizar. Acrescentar os pedaços de manga e o vinho tinto. Deixar reduzir. Em seguida colocar o restante dos condimentos. Deixar em fogo baixo por aproximadamente 25 min.

FILET GRELHADO COM BATATA RECHEADA

180 grs de filet mignon
Sal
Pimenta do reino

1 batata grande
30 grs de bacon em cubos
30 grs de cebola
15 grs de manteiga
15 grs de farinha de trigo
150 ml de leite
30 ml creme de leite

20 grs de parmesão
Sal
Pimenta do reino

- Tempere o Filet com sal e pimenta do reino e grelhe.
- Lavar bem a batata e não descascar. Passar sal na casca enrolar no papel alumínio e levar para assar. Reservar.
- fazer o Molho Bechamel. Fritar o bacon com a cebola, retirar o excesso de gordura e misturar ao Molho Bechamel.
- Quando a batata estiver assada abri-la ao meio e colocar o recheio e o parmesão. Levar para gratinar. Servir com o filet.

SAMOSAS DE LEGUMES

100 grs farinha de trigo (peneirada)
2 colheres (sopa) óleo
50 ml água morna

Recheio

100 grs de batata
70 grs couve flor
50 grs ervilhas frescas
20 grs cebola
1/2 c. (chá) curry
1/2 c. (chá) coentro
1/2 c. (chá) suco de limão

- PARA MASSA: Peneire a farinha e coloque 1 pitada de sal. Junte o óleo e acrescente aos poucos 50 ml de água morna até obter uma massa consistente. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 min.

- PARA O RECHEIO : Corte as batatas em brunoise pequeno e cozinhe até ficarem macias. Reserve. Escalde a couve flor em água fervente por 2 min, bem como as ervilhas frescas.

- Aqueça o óleo em uma frigideira grande e frite as cebolas por 2 min até ficarem macias. Acrescente a batata picada, a couve-flor, a ervilha, o curry, o coentro e o suco de limão, sal e pimenta do reino e deixe cozinhar em fogo brando por 2 a 3 min, mexendo de vez em quando.

- Divida a massa em 3 partes iguais. Abra e recorte os círculos de 18 cm. Corte os círculos ao meio e forme um cone com cada metade, umedecendo as bordas para selar. Coloque um pouco de recheio em cada cone, umedeça a parte superior do cone e dobre-a para envolver o recheio.

- Aqueça o óleo a 180 C e frite as samosas aos poucos até ficarem douradas de ambos os lados. - Acompanha bem com chutney.