UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Departamento de Nutrição

HNT0206 - Disciplina de Técnica e Dietética

Aula Prática Temperos e Especiarias

23 de junho de 2017

1 - Filé suíno com cravo e Pasta de Goiabada com Pimenta calabresa

Ingredientes:

700g de filé mignon suíno

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de cravo em pó

1 colher de chá de pimenta do reino

300 g de goiabada

2 colheres de sopa de pasta de pimenta

suco de 1/2 limão

Modo de preparo:

Aqueça o forno a 250°c

Corte o filé em cubos médios.

Tempere com o sal, a pimenta do reino e o cravo.

Aqueça bem o óleo e sele os cubos de porco.

Disponha-os em uma assadeira e asse por 30 minutos.

Em um processador misture a goiabada, o suco de limão e a pasta de pimenta.

Sirva o porco com o molho de goiabada à parte.

2 - Moqueca de Peixe com Açafrão

Ingredientes:

500 g de filé de tilápia (Saint Peter)

1 limão

1 cebola pequena

3 dentes de alho

2 tomates

1 pimentão vermelho pequeno

1/2 xícara de azeite de dendê

1 xícara de leite de coco

3 colheres de sopa de coentro

1 Pimenta dedo de moça

1 colher de sopa de colorau

1 colher de chá de mostarda em grãos

Modo de preparo:

Lave e descasque o tomate, e corte-o em cubos pequenos.

Pique a cebola (previamente descascada), o pimentão, a pimenta e o alho em brunoise.

Corte o peixe em pedaços grandes.

Aqueça a panela de barro. Adicione o azeite de dendê.

Adicione os grãos de mostarda e o colorau, Adicione o peixe.

Quando o peixe estiver dourado adicione a cebola, o alho e a pimenta.

Quando a cebola começar a dourar adicione o tomate e o pimentão.

Em seguida adicione o suco de 1 limão e o leite de coco e deixe apurar por 10 minutos, mexendo para que não queime ao fundo.

Adicione o coentro e sirva Quente.

3 - Caldinho de feijão com cominho

Ingredientes:

500 g de feijão tipo carioquinha

250 g de bacon

30 g de manteiga

1 litro de caldo de carne

1 cebola média picada

1/2 maço de cebolinha

1/2 maço de salsinha

3 dentes de alho

1 colher de sopa de cominho

1 colher de sopa de sal

4 pães franceses

Modo de preparo:

Aqueça o forno a 250°c.

Pique a cebola e o alho (descascados) em pedaços pequenos.

Corte o pão em fatias e asse por 15 minutos.

Cozinhe o feijão na pressão por 30 minutos.

E uma panela a parte, derreta a manteiga e frite o cominho.

Adicione o bacon e deixe dourar. Adicione a cebola e o alho e doure.

Adicione o sal e o caldo de carne e reserve. Adicione o feijão cozido sem líquido.

Bata a preparação com a ajuda da varinha mágica.

Sirva quente com torradas.

4 - Bolo chocolate com masala

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo

100 g de manteiga

1 xícara de chá de leite

2 ovos

2 xícaras de açúcar

3/4 de xícaras de Chocolate de pó

1 1/2 colher de chá de fermento

1 1/2 colher de chá de bicarbonato

2 pitadas de sal

1 1/2 colher de sopa de garam masala

1 colher de sopa de essência de baunilha

50 g de nozes

1 xícara de chá de creme de leite

180 g Chocolate amargo

Modo de preparo:

Aqueça o forno a 200°c

Derreta a manteiga.

Em uma tigela bata os ovos com o açúcar até a mistura clarear.

Adicione o leite, a manteiga e a baunilha.

Em uma tigela grande incorpore a farinha, o chocolate, o fermento, o bicarbonato, o sal e o garam masala.

Adicione os ingredientes líquidos aos secos e incorpore a massa.

Adicione as nozes.

Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo.

Asse o bolo por 35 minutos, ou até que esteja completamente assado.

Derreta o chocolate no microondas.

Incorporar o creme de leite ao chocolate.

Reserve na geladeira.

Use a ganache de chocolate para cobrir o bolo.

5 - Curry Verde de legumes

Ingredientes:

2 cebolas médias

2 abobrinhas médias

1 couve-flor

2 cenouras

2 tomates

5 dentes de alho

1/2 maço de salsinha

1/2 maço de cebolinha

1/2 maço de coentro

suco de 1 limão

1 colher de sopa de açúcar

1/2 xícara de azeite de oliva

1 pimenta dedo de moça

1/2 xícara de azeite de dendê

1/2 colher de chá de cominho

1/2 colher de chá de colorau

1/2 colher de chá de cravo em pó

1/2 colher de chá de pimenta síria

1/2 colher de chá de pimenta cayena

1/2 litro de caldo de legumes

1 colher de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

Corte a cebola e a abobrinha em cubos médios

Corte a couve flor em pedaços médios

Fatie a cenoura

Descasque os tomates

Em um processador, bata o tomate, o coentro, a salsa, a cebolinha, o alho, o açúcar, o limão e o azeite até obter uma pasta homogênea.

Em uma panela aqueça o azeite de dendê.

Adicione o cominho, o colorau, o cravo, a pimenta síria e a cayena, e deixe fritar por 1 minuto.

Adicione os vegetais e a pasta, mexendo sempre.

Adicione o caldo de legumes fervendo e cozinhe por 10 minutos.

Em um recipiente a parte, dissolva em 1/2 copo de água fria o amido de milho.

Incorpore à mistura e ferva até engrossar.

Sirva Quente.

6 - Buffalo Wings

Ingredientes:

2 Kg de asa de frango

1 xícara de farinha de trigo

1 colher de sopa de sal

1 colher de sopa + 1 colher de chá de páprica

1 colher de chá de pimenta do reino

1 colher de chá de cravo em pó

1 colher de chá de alho em pó

Óleo vegetal q/b para untar

50 g de manteiga

3 colheres de sopa de pasta de pimenta

1 colher de chá de açúcar

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de sopa de shoyo

Modo de Preparo:

Acenda o forno a 280°c
Corte as asas do frango para separar a coxinha da asa.
Misture o frango com a farinha, o sal, a páprica(colher de sopa), a pimenta do reino, o cravo e o alho em pó.
Disponha o frango empanado e temperado em uma forma untada com óleo vegetal.
Asse o frango por 45 minutos, ou até que esteja dourado.
Em uma panela grande, derreta a manteiga e adicione o açúcar, o vinagre, o shoyo e a pasta de pimenta até formar um molho grosso.
Adicione o frango a essa panela de forma que o molho seja incorporado ao frango.

Sirva quente.