



Departamento de Nutrição

Faculdade de Saúde Pública/USP

Av. Dr. Arnaldo 715, Cerqueira César, CEP: 01246-904, São Paulo, SP, Brasil.

Manual de receitas

Prof^a. Dra. Betzabeth Slater

2018



CALDOS E MOLHOS/ SOPAS

Receita 1: ROUX

INGREDIENTES

- 50% de farinha;
- 50% de manteiga clarificada preferencialmente;

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente aquecer a manteiga até derreter;
2. Adicionar a farinha e deixe cozinhar por dois minutos;

Para os outros rouxs o tempo de cozimento muda para 5 e 10 minutos.

Receita 2: MOLHO VELOUTÉ (Grupo1)

INGREDIENTES

- 25g de farinha de trigo;
- 25g de manteiga;
- 300mL de caldo de legumes;

MODO DE PREPARO

1. Siga as instruções para o preparo do Roux Blond conforme ensinado na aula teórica;
2. Adicionar o caldo quente aos poucos sem parar de mexer;
3. Deixar ferver mexendo sempre até alcançar a consistência cremosa;
4. Medir o volume, pesar;
5. Temperar o frango;
6. Em uma frigideira quente adicionar 1 ou 2 colheres de óleo;

OBSERVAÇÕES

Como opção pode-se temperar com suco de limão, raspas ou salsa picada;

Sugestão: Servir com filé de peito de frango grelhado.

Receita 3: PEIXE AO MOLHO BERCY (Grupo1)

INGREDIENTES

- 1kg de filé de linguado;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- Sal (quantidade suficiente);
- Pimenta-do-reino (quantidade suficiente);
- 50g de manteiga em temperatura ambiente;
- 2 echalótes (minicebolas) picadas;
- 1 xícara de chá de caldo claro de legumes;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- Manteiga para untar;

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno em temperatura média (180°C);
2. Em uma tigela grande, temperar os filés com o suco de limão, o sal e a pimenta. Deixar tomar gosto por 15 minutos;
3. Acomodá-los em um refratário grande (40 x 28 cm) untado com manteiga;
4. Espalhar sobre eles metade da manteiga e levar ao forno por 25 minutos ou até que estejam cozidos.
5. Em uma panela média, aquecer 1 colher de sopa da manteiga em fogo médio e suar as echalótes.
6. Acrescentar o vinho, caldo claro de legumes e reduzir até a metade;
7. Adicionar o velouté, que foi preparado acima e deixar ferver por 2 minutos;
8. Retirar do fogo a panela e misturar o restante da manteiga, a salsinha, o sal e a pimenta;
9. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;
10. Servir acompanhando os filés;

Receita 4: CALDO DE CARNE CLARO (realizado com antecedência no laboratório)

INGREDIENTES

- 5L de água;
- 1kg de ossos de carne;
- 1 cebola média cortada ao meio;
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas;
- 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picados;
- 100g de salsão grosseiramente picado;

Sache d'epices

- 3 talos de salsinha;
- 1 dente de alho;
- 1 folha de louro;
- 10 pimentas-do-reino brancas;
- 4 pimentas-da-jamaica;

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, ferver 1L de água e adicionar os ossos e a carne;
2. Esperar ferver novamente, escorrer e lavar as carnes;
3. Na mesma panela, acrescentar aos ossos e carne escaldados, o restante da água, aquecer até levantar fervura e retirar a espuma que se forma;
4. Grelhar os lados planos das duas metades da cebola (cebola brúle) em uma panela ou frigideira aquecida, até que adquirir uma coloração amarronzada;
5. Juntar à panela com as carnes;
6. Acrescentar as cenouras, o alho-poró e o salsão;
7. Cozinhar por 30 minutos;
8. Acrescentar o sache d'epices e simmer por mais 30 minutos;
9. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário, com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina;
10. Esperar esfriar e remover o excesso de gordura;
11. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;

Receita 5: GUMBO A MODA CRIOLA (Grupo2) - ORIGEM: NOVA ORLEANS

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo;
- 25g de manteiga;
- 25g de farinha de trigo;
- 1,2L de caldo de carne claro;
- 1 cebola grande picada;
- 1 talo de salsaõ picado;
- 4 tomates sem pele e sem semente;
- ¼ colher de chá de tomilho seco;
- ¼ colher de chá de pimenta caiena;
- 400g de quiabo picado;
- Sal (quantidade suficiente);
- Pimenta do reino (quantidade suficiente);

MODO DE PREPARO

1. Aquecer o óleo e a manteiga em uma frigideira grande;
2. Misturar a farinha de trigo e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sem parar até formar um creme bem escuro;
3. Juntar o caldo de carne e deixar ferver;
4. Adicionar a cebola, o salsaõ, o tomate, o tomilho e a pimenta caiena;
5. Tampar e cozinhar por 30 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando;
6. Adicionar o quiabo e a cebola e cozinhar por 10 minutos ou até o quiabo ficar macio. Desligar o fogo;
7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;

Receita 6: MOLHO BECHAMEL (Grupo 3)

INGREDIENTES

- 25g de farinha de trigo;
- 25g de manteiga;
- 500mL de leite integral frio;
- 1 cebola Piquet;
- Sal (quantidade suficiente);
- Pimenta do reino branca (quantidade suficiente);
- Noz-moscada (quantidade suficiente);

MODO DE PREPARO

1. Preparar um Roux branco com a farinha de trigo, a manteiga e o leite, conforme ensinado na aula teórica;
2. Adicionar o leite frio gradualmente, mexendo sempre para evitar a formação de grumos;
3. Adicionar a cebola piquet e deixar cozinhar em fogo baixo por 30 minutos, mexendo ocasionalmente;
4. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada;
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;

Receita 7: COUVE FLOR GRATINADA

INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena lavada e cozida com sal;
- 100 g de queijo parmesão ralado;

MODO DE PREPARO

1. Colocar a couve-flor em um refratário;
2. Adicionar o molho bechamel preparado na receita acima;
3. Adicionar o queijo ralado por cima;
4. Levar à salamandra para gratinar;
5. Porcionar e Servir;

Receita 8: MOLHO HOLANDÊS (Grupo 4)

INGREDIENTES

- ½ colher de chá de pimenta-do-reino em grãos em grãos;
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 2 colheres de sopa de água;
- 2 gemas;
- 200 g de manteiga;
- Caldo de limão e molho de pimenta à gosto;
- Sal à gosto;

MODO DE PREPARO

1. Com a ajuda de um martelo de carne, quebrar os grãos de pimenta. Em seguida, colocar em uma panela, adicionar o vinagre e levar ao fogo médio. Quando ferver, desligar o fogo;
2. Passar o vinagre por uma peneira. Reservar o líquido em uma tigela refratária e desprezar as pimentas;
3. Numa panelinha, derreter a manteiga em fogo baixo. Quando ela estiver totalmente derretida, desligar o fogo e reservar;
4. Adicionar as gemas e a água à tigela com o vinagre e bater com um batedor de arame por 3 minutos ou até obter uma mistura espumante;
5. Preparar o banho-maria. Para fazer o banho-maria, levar uma panela com um pouco de água ao fogo baixo. Quando estiver quente, desligar o fogo e encaixar a tigela com a mistura de gemas e vinagre sobre a panela com a água. A água quente não deve encostar no fundo da tigela com o creme de gemas, pois o calor do vapor é suficiente para o cozimento. Tomar cuidado para não deixar a água ferver;
6. Com o fouet em uma das mãos, continuar batendo vigorosamente a mistura de gemas. Enquanto isso, com a outra mão, ir adicionando (em forma de fio contínuo) a manteiga derretida ao creme de gemas;
7. Continuar batendo até que a mistura comece a encorpar. Verificar sempre a temperatura da água do banho-maria e da mistura da tigela. Ela não deverá ultrapassar os 60º C. Para verificar a temperatura, coloque o dedo dentro do molho, próximo ao fundo da tigela. A sensação deverá ser de quente, mas totalmente suportável. Se a mistura começar a esfriar demais, ligue o fogo baixo novamente por alguns instantes até obter a temperatura ideal. Este cuidado evita que o molho talhe;
8. Quando o molho estiver encorpado, retirar do banho-maria. Temperar com suco de limão, pimenta-do-reino, sal e molho de pimenta a gosto. Servir;

Receita 9: OVOS BENEDICTS

INGREDIENTES

- 5 ovos;
- 5 fatias de bacon com o lombo;
- 5 fatias de pão de forma;
- Páprica à gosto;
- Sal à gosto;
- Folhas de salsa à gosto;
- Óleo para untar;
- Molho holandês;

MODO DE PREPARO

1. Para fazer os ovos pochê, levar uma frigideira alta bastante água ao fogo médio;
2. Quando ferver, abaixar o fogo;
3. Recortar nove quadrados de filme de 30 x 30 centímetros e colocar sobre um prato fundo um de cada vez;
4. Untar o filme com óleo e quebrar um ovo dentro. Unir as pontas do quadrado, para que forme uma trouxinha;
5. Repetir o processo com todos os ovos;
6. Levar a trouxinha à frigideira com água fervente e mexer delicadamente, fazendo movimentos circulares. Isso fará com que o ovo pochê fique com um formato mais bonito;
7. Passados três minutos, retirar o filme com cuidado e deixar o ovo cozinhar por mais um minuto na água;
8. Com uma escumadeira, transferir o ovo para uma tigela com água fria;
9. Repetir o procedimento com os demais ovos e reservar;
10. Aquecer uma frigideira média e colocar um fio de óleo. Juntar as fatias de bacon (no máximo duas por vez) e dourar dos dois lados.
11. Reservar;
12. Dourar as fatias de pão com um pouco de manteiga na frigideira;
13. Colocar uma torrada no prato e espalhar um pouco de molho holandês;
14. Por cima, colocar duas fatias do bacon e um ovo pochê;
15. Regar com mais molho holandês, salpicar folhas de salsa e polvilhe páprica à gosto;

Receita 10: SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (Grupo 5)

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo;
- 1 cebola média picada;
- 6 xícaras de caldo de legumes industrializado;
- 1 cenoura em cubos;
- 1 mandioquinha média em cubos;
- 1 abobrinha pequena em cubos;
- Sal (quantidade suficiente);
- ½ xícara de macarrão para sopa;
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado;

MODO DE PREPARO

1. Aquecer o óleo e refogar a cebola;
2. Juntar o caldo, a cenoura, a mandioquinha e a abobrinha.
3. Temperar com sal e deixar cozinhar, em fogo médio e com a panela tampada, por 20 minutos;
4. Acrescentar o macarrão e cozinhar até que o macarrão e os legumes estejam macios;
5. Juntar o cheiro verde e retirar do fogo;
6. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;

Receita 11: SOPA DE FEIJÃO (Grupo 6)

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de feijão cozido;
- 1 batata em cubos pequenos;
- 3 xícaras de chá de água;
- 2 tomates sem pele e sementes;
- 1 linguiça calabresa picada em pedaços;
- 1 xícara de chá de macarrão;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- Cheiro verde à gosto;

MODO DE PREPARO

1. Bater o feijão (cozido a temperado a gosto), a água e o tomate picado no liquidificador;
2. Colocar o feijão batido e a batata em uma panela e cozinhar até amaciar a batata. Se ficar muito grosso, acrescentar mais água.
3. Provar para acertar a quantidade de sal, se necessário.
4. Acrescentar o macarrão, na panela fervente e cozinhar até a massa ficar macia;
5. Cortar a linguiça calabresa em pedaços e adicionar à sopa;
6. Salpicar pimenta-do-reino e cheiro verde à gosto;

Receita 12: SOPA DE MANDIOQUINHA COM ESPINAFRE (Grupo 7)

INGREDIENTES

- 500ml de caldo claro de aves ou caldo de legumes;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- ½ cebola picada;
- 600g de mandioquinha;
- 1 maço de espinafre (só as folhas);
- Sal e pimenta do reino à gosto;

MODO DE PREPARO

1. Aquecer o caldo;
2. Em uma panela, esquentar o azeite e refogar a cebola;
3. Quando a cebola estiver transparente, juntar a mandioquinha e voltar a refogar;
4. Adicionar o caldo e deixar a mandioquinha cozinhar até ficar bem macia. Em uma panela, ferver 500ml de água e mergulhar as folhas de espinafre por alguns segundos. Retirar as folhas e levar à água gelada para interromper o cozimento e deixá-los com um verde vivo e bonito;
5. Levar o caldo com a mandioquinha e o espinafre branqueado para o liquidificador. Bater tudo até obter um creme homogêneo e voltar para a panela;
6. Temperar com sal e pimenta do reino à gosto. Servir.

Receita 13: GASPACHO (Grupo 8)

INGREDIENTES

- 500g de tomates, sem sementes e cortados em quartos;
- ¼ de pepino, sem casca e grosseiramente picado;
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e grosseiramente picado;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola pequena, cortada em quartos;
- 1 fatia de pão, cerca de 30g, em pedaços;
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto;
- ½ colher de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem;
- 500ml de suco de tomate;
- 1 colher de sopa de purê de tomate;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 alho-poró;
- ¼ de pepino;
- 2 fatias de pão, em croutons;

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, misturar todos os ingredientes. Com uma concha, transferir, aos poucos, parte dessa mistura para o liquidificador e bater até obter uma consistência homogênea. Despejar a sopa em uma tigela grande transparente, cobrir e levar à geladeira por 2 horas;
2. Preparar os legumes para servir com a sopa após as 2 horas de refrigeração. Retirar as sementes do pimentão vermelho e corte-o em quadradinhos; cortar o alho-poró em fatias bem finas e o pepino em quadradinhos pequenos. Colocar os legumes e os croutons em pratos de servir individuais;
3. Provar a sopa e ajustar o tempero, se necessário. Depois transferir para as tigelinhas. Servir em seguida, com os acompanhamentos, para serem acrescentados à gosto;
4. Quando o clima (temperatura ambiente) estiver muito quente, acrescentar cubos de gelo à sopa pouco antes de servir, para manter bem gelada. Isso também vai diluir um pouco a receita;

Receita 14: CANJA DE GALINHA

INGREDIENTES

- 1 peito de frango , com osso e pele;
- 1 xícara de chá de arroz;
- 1 batata;
- 2 cenouras;
- 2 talos de salsão (as folhas de 1);
- 1 cebola;
- 2L de água;
- 2 folhas de louro;
- 2 cravos-da-índia;
- 2 colheres de chá de sal;
- Azeite à gosto;
- Pimenta-do-reino moída na hora à gosto;
- Endro (dill) fresco à gosto para servir;

MODO DE PREPARO

1. Descascar e cortar a cenoura em meias luas de 1 cm. Lavar, secar e cortar o salsão em fatias de 1 cm na diagonal (reserve as folhas de 1). Cortar a cebola ao meio, descascar e prender 1 folha de louro em cada metade, espetando com um cravo;
2. Numa panela média, colocar o peito de frango, a cenoura, o salsão (com as folhas reservadas) e a cebola cravejada. Cobrir com a água e levar ao fogo alto. Assim que ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar por mais 40 minutos. Enquanto isso, descascar e cortar a batata em cubos de 1 cm;
3. Com uma escumadeira, transferir o peito de frango para um prato e reservar. Retirar e descartar as folhas de salsão e as cebolas cravejadas. Temperar o caldo com o sal, adicionar o arroz, a batata e deixar cozinhar, em fogo baixo, por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando – atenção, não deixar o arroz cozinhar demais para não ficar empapado;
4. Enquanto o arroz cozinha, descartar a pele e desfiar metade do peito de frango – pode armazenar o restante na geladeira, ou no congelador para outra receita;
5. Assim que o arroz estiver cozido, misturar o frango desfiado e servir a canja com folhas de endro frescas, azeite e pimenta-do-reino moída na hora à gosto;

Receita 15: CALDO VERDE

INGREDIENTES

- 1 calabresa;
- 1kg de batata cozidas;
- 1 cebola ralada;
- 3 dentes de alho;
- Couve manteiga cortada bem fininha;
- Azeite;

MODO DE PREPARO

1. Fritar o alho e a cebola no azeite até dourar;
2. Juntar a calabresa picada e deixar dourar;
3. Acrescentar 1 copo de água e deixar apurar;
4. Fazer um purê com a batata cozida e adicionar na panela;
5. Deixar o caldo bem grosso;
6. Acrescentar a couve picada;
7. Deixar cozinhar por mais 5 minutos;

Receita 16: SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- ½ abóbora moranga pequena (descascada e cortada em cubos grandes);
- 1 batata média (descascada e cortada);
- ½ cebola picada;
- 1 dente alho pequeno amassado;
- 1L de água ou mais;
- 1 cubo de caldo de legumes;
- Cebolinha verde picada;
- Sal, se necessário;

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, dourar o alho em um fio de óleo e logo acrescentar a cebola picada;
2. Mexer rápido e acrescentar a abóbora picada e a batata;
3. Colocar a água e deixe ferver, após fervura colocar o caldo de legumes e mexer;
4. Deixar cozinhar com tampa até a abóbora e a batata estarem cozidas;
5. Desligar o fogo e esperar amornar (baixar a temperatura) um pouco;
6. Despejar tudo no liquidificador e bater até virar creme;
7. Despejar na panela novamente e cozinhar uns 3 minutos com a cebolinha, acrescentar sal, se necessário;
8. Servir quente, com cubinhos de queijo branco e torradas;

Receita 17: MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1kg de tomate tipo Débora;
- 1 punhado de manjeriço fresco;
- 12 colheres de sopa de azeite extra virgem;
- 5 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de sal;

MODO DE PREPARO

1. Escolher os tomates maduros, bem vermelhos e firmes. Lavar um a um em água corrente. Em seguida retirar a 'tampa'. Os tomates têm de ser cortadas em quatro, como pétalas de rosa. Retirar qualquer parte escura ou danificada. Se estiver verde por dentro, não serve para o molho;
2. Colocar os tomates em uma panela e levar ao fogo por aproximadamente 15 minutos, para apenas amolecer. Tampar a panela e mexer de vez em quando. Reservar;
3. Em outra panela, colocar o azeite, pois este ajuda a conservar o molho por mais tempo, depois de pronto;
4. Descascar os dentes de alho e fazer cortes verticais, sem partir ao meio. Eles vão tirar a acidez do molho. Colocá-los na panela e deixar dourar;
5. Lavar bem e secar com papel toalha as folhas frescas de manjeriço. Colocar na mesma panela já com o azeite e o alho. Mexer e desligar o fogo;
6. Com a ajuda de uma máquina de passar tomate ou uma peneira, retirar toda a polpa do tomate. Semente e pele não serão utilizadas. Não usar o liquidificador;
7. Paciência é a palavra-chave para fazer um bom molho. Colocar toda a polpa na panela, acertar o sal e cozinhar por duas horas, sem tampar a panela;

Receita 18: PANQUECA INTEGRAL DE ABOBRINHA

INGREDIENTES - MASSA

- 2 xícaras de chá de Leite;
- 2 ovos;
- ½ xícara de chá de aveia em flocos;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral;
- 1 colher de chá de sal;

INGREDIENTES – RECHEIO

- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 cebola picada;
- 1 abobrinha ralada;
- 3 xícaras de chá de cogumelos picados (shitake, shimeji, champignon);
- 1 pitada de pimenta-do-reino;
- 1 pitada de sal;
- 1 lata de creme de leite;

MODO DE PREPARO – MASSA

1. Em um liquidificador, bater todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea;
2. Em uma frigideira pequena, untada com azeite, colocar uma pequena porção de massa e deixar dourar levemente dos dois lados;
3. Repita a operação até terminar a massa. Reservar;

MODO DE PREPARO - RECHEIO

1. Em uma panela aquecer o azeite e refogar a cebola até murchar;
2. Acrescentar a abobrinha, os cogumelos, a pimenta-do-reino, o sal e refogar bem;
3. Recheiar as panquecas reservadas, enrolar e cobrir com o molho bechamel;

Receita 19: MOLHO ESPAGNOLE

INGREDIENTES

- 2 litros de caldo de carne castanho muito quente (ingredientes a seguir);
- 5 litros de água;
- 1kg de ossos de carne;
- 1 cebola média cortada ao meio;
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas;
- 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picados;
- 100g de salsão grosseiramente picado;
- 1 cenoura, picada em cubinhos;
- 1 cebola média, picada finamente;
- 50g de toucinho, cortado em cubos pequenos;
- 1 copo de purê de tomate;
- 1 ramo de tomilho;
- 1 folha de louro;
- ½ copo de vinho branco seco;
- 150g de Roux escuro;

MODO DE PREPARO

1. Preparar o Roux: tostar 75 g de farinha de trigo em uma frigideira. Adicionar 75 g de manteiga e mexer até obter uma pasta. Desligar o fogo e deixar esfriar;
2. Em uma panela funda, derreter o toucinho. Acrescentar as ervas e deixar tostar ligeiramente. Retirar a gordura e adicionar o Roux. Colocar o caldo (bem quente) e logo depois o vinho;
3. Cozinhar lentamente, em fogo baixo, por duas horas, retirando sempre as impurezas que sobem à superfície;
4. Enquanto isto, refogar os legumes em uma frigideira, regando com vinho.
5. Acrescentar os legumes ao molho. Juntar 1 copo de purê de tomates. Cozinhar por mais 1 hora, sempre retirando as impurezas.
6. Coar e deixar esfriar, mexer constantemente para evitar a formação de película. Guardar para uso posterior (em formas de gelo e no freezer);

Receita 20: CALDO DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 cebola média cortada ao meio;
- 4,5L de água;
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas;
- 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picado;
- 1 talo de salsão grosseiramente picado;
- 100g de nabo grosseiramente picado;
- 1 tomate grosseiramente picado;
- 10 talos de salsa;

Sache d'epices

- 3 dentes de alho;
- 2 folhas de louro;
- 10 pimentas-do-reino brancas;
- 2 cravos-da-índia;
- Tomilho (quantidade suficiente);

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, grelhar os lados planos das duas metades da cebola (cebola brúlle), até adquirir coloração amarronzada;
2. Juntar as cenouras, o alho-poró, o salsão, o nabo, o tomate e os talos de salsa;
3. Cobrir com a água fria, juntar o sache d'epices e cozinhar por 30 minutos, retirando a espuma, quando necessário;
4. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina;
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;

Receita 21: CALDO DE PEIXE

INGREDIENTES

- 4L de água;
- 2 de carcaça e aparas de peixe;
- 3 cebolas picadas grosseiramente;
- 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas;
- 2 alhos-poró (só a parte branca) grosseiramente picados;
- 1 talo de salsão grosseiramente picado;

Bouquet garni

- 1 talo de salsão;
- Tomilho (quantidade suficiente);
- 1 folha de louro;
- Parte verde do alho-poró;
- 5 talos de salsa;

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, juntar a água, a carcaça e as aparas. Aquecer tudo até levantar fervura e retirar a espuma que se formar. Acrescentar as cebolas, as cenouras, o alho-poró e o salsão;
2. Cozinhar tudo em panela de pressão por 10 minutos. Adicionar o *bouquet garni* e cozinhar por mais 30 minutos, escumando ocasionalmente;
3. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina;
4. Esperar esfriar e remover o excesso de gordura;
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento;