

# AULA PRÁTICA 6- CARNES, AVES E FRUTOS DO MAR

## GRUPO 1- PATÊ DE FÍGADO

### INGREDIENTES

- 250 g de fígado de galinha
- ½ cebola pequena
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 50 g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 ramo de tomilho
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Lave sob água corrente, seque e limpe o fígado: com uma faca pequena, descarte as veias e nervos. Corte em pedaços médios e transfira para uma tigela.
2. Acrescente as folhas de tomilho debulhadas e o conhaque. Tempere com sal e pimenta e deixe marinar por 10 minutos. Enquanto isso, descasque e corte a cebola em meias-luas finas.
3. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, adicione a cebola e refogue por 3 minutos até começar a dourar. Acrescente o fígado e refogue por 5 minutos, até dourar e cozinhar completamente.
4. Transfira o fígado refogado, com a cebola, para o processador de alimentos. Junte o caldo de limão, a manteiga e bata até formar uma pasta lisa. Prove e, se necessário, tempere com mais sal.
5. Coloque o patê numa tigela e leve à geladeira por, no mínimo, 30 minutos para esfriar e atingir a consistência ideal antes de servir. Se preferir, prepare o fígado no dia anterior e retire da geladeira 15 minutos antes de servir para ficar mais macio.

## **GRUPO 2- Pernil de porco picante**

### **INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de catchup picante
- ½ kg de pernil de porco em cubos de 2 cm
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 colher de sopa de alho picado
- 1 colher de chá de pimenta dedo de moça picada
- 30 ml de vinho tinto seco
- cebolinha picadinha
- sal e pimenta a gosto

### **MODO DE PREPARO**

1. Tempere o porco com sal e pimenta e reserve.
2. Aqueça o óleo e doure levemente a carne. Adicione a pimenta, o alho e o gengibre e refogue por 2 minutos.
3. Coloque o catchup e refogue até escurecer levemente.
4. Adicione o vinho, mexendo bem para obter um molho bem grosso.
5. Desligue o fogo, junte a cebolinha e sirva em seguida.

## GRUPO 3- CAMARÃO NA MORANGA

### INGREDIENTES

- 1 abóbora moranga pequena
- Azeite a gosto
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 0,5kg de camarão fresco ou descongelado
- 1 limão
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 tomate
- 1/2 maço de salsinha ou coentro, a gosto
- 1/2 lata de creme de leite
- 1 ½ colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (se necessário)

### MODO DE PREPARO

1. Abra a abóbora, tirando uma 'tampa' e retire as sementes (reserve as sementes para usar em outro preparo).
2. Em um pilão, faça uma pastinha amassando bem os cinco dentes de alho bem picados, sal e pimenta do reino a gosto, meia cebola fatiada e um fio de azeite. Coloque a pasta dentro da moranga, esfregando bem em seu interior para temperá-la.
3. Tampe a abóbora, embrulhe com papel alumínio e leve ao forno por mais ou menos uma hora, até que esteja cozida.
4. Tempere o camarão com o suco de um limão, sal e pimenta do reino a gosto.
5. Refogue, em bastante azeite, três dentes de alho e uma cebola picados. Quando estiverem dourados, acrescente o camarão. Salteie o camarão por poucos minutos e verifique o cozimento pela cor: quando estiverem rosados, já estarão cozidos e, então, acrescente dois tomates e salsinha (ou coentro) bem picados.
6. Refogue tudo até que os tomates pareçam cozidos e coloque o creme de leite e o requeijão. Misture bem e acerte o sal.
7. Se achar necessário, engrosse com farinha de trigo dissolvida na água.
8. Tire a moranga do forno e retire toda a água de dentro dela. Em seguida, coloque um pouco do recheio, mexendo com uma colher por dentro da abóbora para que ela se misture ao camarão.
9. Preencha com o restante e leve ao forno para gratinar por cerca de cinco minutos.
10. Sirva quente.

## **GRUPO 4- MOQUECA BAIANA DE PEIXE**

### **INGREDIENTES**

- 400g de posta de garoupa ou cação anjo
- 100g de tomate em rodela
- 100g de cebolas em rodela
- 50g de pimentões coloridos em rodela
- 100ml de leite de coco
- 30ml de azeite de dendê
- 5g de coentro picado
- 5 g de salsinha picada
- 2g de cebolinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta dedo de moça picada sem semente a gosto

### **MODO DE PREPARO**

1. Cortar o peixe em pedaços grandes e temperar com sal;
2. Montar em uma panela moquequeira as várias camadas:
  - Primeiro o dendê, depois a cebola, os pimentões, tomate, peixe, tomate, pimentões; finalizar com cebola, coentro, pimenta e mais um pouco de dendê.
3. Deixar cozinhar por 10 minutos depois que ferver e agregar o leite de coco;
4. Servir com arroz branco e com farofa de dendê.

## GRUPO 5- PALMITO NA MORANGA

### INGREDIENTES

- 1 abóbora moranga
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- 500 g de palmito pupunha
- 1/2 xícara de azeite
- 200 ml de leite de coco
- 5 tomates
- Coentro e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- Cominho

### *Molho para passar na moranga*

- 1/3 de xícara de azeite
- 1 colher de chá de chimichurri
- 1 colher de chá de cominho
- Ervas finas a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes do molho e passe na moranga por fora e por dentro.
2. Abra uma tampa na abóbora com uma faca. Com a ajuda de uma colher, retire a polpa da moranga e regue-a com o molho de azeite. Reserve.
3. Pique as cebolas e o alho e refogue no azeite até ficarem dourados. Em seguida, corte o palmito pupunha em fatias finas e coloque-os no refogado. Adicione em seguida os tomates picados em pedaços grandes.
4. Por último, adicione o leite de coco e o cheiro verde picado e tempere com sal, cominho e pimenta a gosto. Misture e deixe refogar por 10 minutos.
5. Em seguida, recheie a moranga com o refogado e leve para assar por aproximadamente 40 minutos. Sirva imediatamente em seguida!

## GRUPO 6- BIFE ROLÊ COM BACON

## INGREDIENTES

- 10 bifes médios de coxão duro
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola média picadinha
- Sal e pimenta
- 10 fatias de bacon sem pele
- 100 g de vagem sem ponta e fios cortada em tiras
- 1 cenoura cortada em palitos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 tomates sem pele picados
- ¼ de xícara (chá) de purê de tomate
- 1 xícara (chá) de água quente
- Salsa picadinha

## MODO DE PREPARO

1. Tempere os bifes com metade do alho e da cebola, sal e pimenta e deixe tomar gosto por 20 minutos.
2. Estenda os bifes, recheie com 1 fatia de bacon e uma pequena porção de vagem e cenoura. Enrole e prenda com palitos.
3. Aqueça o óleo na panela de pressão e doure o alho e a cebola restantes. Junte os bifes, o tomate, o purê de tomate e a água quente. Tampe e cozinhe por 20 minutos após o início do apito.
4. Aguarde a pressão ser liberada naturalmente e verifique o ponto da carne e a quantidade de molho. Se necessário, acrescente mais água, ajuste o sal e finalize o cozimento sem tampar a panela. Salpique salsinha e sirva.

## **GRUPO 7- FRANGO CRISPY**

### **INGREDIENTES**

- 4 filés de frango
- 1 xícara (chá) de farinha panko
- 3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### **MODO DE PREPARO**

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
2. Tempere os filés de frango com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Numa tigela, misture a manteiga, a farinha panko e uma pitada de sal.
4. Empane os filés de frango com a mistura de manteiga e farinha, apertando com as mãos para que a casquinha fique uniforme.
5. Transfira os filés empanados para uma assadeira e leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 20 minutos, até dourar. Sirva a seguir.