

**Faculdade de Saúde Pública
Universidade de São Paulo
Departamento de Nutrição**

Laboratório e Cozinha Didática de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à
Nutrição

**HNT 207 – PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS
APLICADOS À NUTRIÇÃO II**

**AULA PRÁTICA 2
Ervas e Temperos**



BOLO DE ESPECIARIAS

INGREDIENTES

Bolo

- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 xícara de manteiga sem sal
- 2 ovos
- 4 gemas
- 1 xícara e meia de leite integral
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 de col chá de sal
- 1 de col de chá de canela
- ½ de col de chá de cravo
- 2 col de sopa de fermento químico em pó

Merengue

- 4 claras de ovo
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela
- ½ de xícara de nozes ou castanhas picadas

MODO DE PREPARO

Para o bolo

1. Pré aqueça o forno a 160°C, unte uma fôrma retangular média e pese os ingredientes;
2. Bata o açúcar e a manteiga até obter um creme esbranquiçado;
3. Adicione o ovo e as gemas e bata;
4. Peneire a farinha, o sal, a canela e o cravo;
5. Com um fouet alterne entre a mistura de farinha peneirada e o leite;
6. Adicione o fermento químico e misture delicadamente e despeje a massa na fôrma untada;

Para o merengue

1. Bata as claras até que comecem a espumar e adicione ⅓ do açúcar;
2. Assim que a mistura começar a ganhar estrutura (pico mole) adicione o restante do açúcar e bata até obter o ponto de pico duro (quando virar o fouet da batedeira bata cima, o merengue não cairá);
3. Misture delicadamente a canela e as nozes;
4. Adicione o merengue pronto em cima da massa do bolo (ainda crua);
5. Asse durante 35 a 40 minutos ou até que o merengue doure ou que, ao introduzir um palito, ele saia limpo;
6. Porcione e pese a preparação antes de servir.

TAHINE COM FRANGO

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro cortado em pedaços;

Marinado

- Água de açafão: uma pitada grande de açafão + 1 xícara de água morna. Essa mistura pode ser armazenada durante um mês em geladeira;
- 1 colher de água de açafão;
- Suco de 1 limão grande;
- ¼ de xícara de salsinha picada;
- 2 dentes de alho grandes;
- 2 colheres de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- ½ colher de chá de cominho em pó;
- ¼ de colher de chá de pimenta do reino moída;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;

Tagine

- 2 cebolas cortada em meias luas finas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- ½ colher de chá de café;
- -½ colher de chá de açafão da terra;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- ¼ de xícara de chá de azeitonas verdes;
- Raspas de 1 limão;

MODO DE PREPARO

Marinado

1. Primeiro deixe o açafão de molho na água morna durante 10 minutos;
2. Descasque o limão, reserve a casca e corte a polpa em pedaços finos;
3. Corte finamente a salsinha;
4. Rale os dentes de alho;

Marinando (ou charmoula)

1. Em uma tigela grande junte a salsinha, a polpa de limão, o alho, a páprica doce, o gengibre, o cominho, a pimenta do reino, a água de açafão e o azeite de oliva;
2. Misture bem e reserve;
3. Junte o frango com os temperos e massageie a mistura na carne;
4. Cubra com um plástico e refrigere por uma hora no mínimo;

Preparação

1. Unte o fundo da panela de tagine com azeite e cubra com as cebolas;
2. Salpique sal e açafão da terra nas cebolas;
3. Adicione o frango em cima da cama de cebolas e jogue o restante da charmoula do marinado;

Cozinhando

1. Primeiramente, não esqueça de utilizar um difusor de calor para não trincar sua panela de tagine;
2. Em fogo médio/baixo coloque primeiro o difusor e posicione a panela em cima. Tampe a panela e cozinhe de 15 a 20 minutos até que a ebola e o frango soltem líquido e esse líquido comece a gerar vapor;



AULA PRÁTICA 14/08/19 OU 15/08/19 - RECEITA

3. Reduza o fogo e cozinhe com a panela tampada até que o frango fique macio. Esse processo irá durar em torno de uma hora dependendo do frango;
4. Adicione o suco e as raspas de limão e as azeitonas ao molho;
5. Continue o cozimento do tagine por 15 minutos com a tampa aberta até que o molho reduza;



AULA PRÁTICA 14/08/19 OU 15/08/19 - RECEITA

SHAKSHUKA

INGREDIENTES

- Especiarias: semente de cominho, zimbro, pimenta da jamaica, semente de coentro, pimenta do reino, páprica defumada (½ colher de sopa de cada)
- 1/2 Pimentão vermelho
- 1 Cebola
- 1/2 Cenoura
- 1/4 Alho poró
- 1 Alho pequeno
- 2 Latas tomate pelado
- 3 Ovos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Unte uma frigideira de ferro com azeite de oliva e refogue os pimentões cortados em cubos, a cenoura ralada, a cebola ralada e o alho poró picado
2. Assim que os vegetais murcharem e reduzirem pela metade, pique ligeiramente os tomates pelados e adicione à panela
3. Deixe o molho reduzir em fogo médio durante 10 minutos e adicione as especiarias e o sal
4. Adicione os ovos, tampe a panela e cozinhe até que estejam cozidos, mas com a gema mole (cerca de 3 minutos).
5. Sirva com fatias de pão.