

**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 5  
Entradas, Guarnições, pratos básicos I**



**Segundo Semestre  
2019**

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



## AULA PRÁTICA 11/09/19 OU 12/09/19 - RECEITA

### SALADA DE PANCS COM ATUM AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL

#### INGREDIENTES

- 200 g de filé de atum
- 1 g de sal
- 1g de pimenta do reino
- 150 g de tomate cereja
- 1 unidade de cebola roxa
- PANCS
- 1/2 baguete (pão do dia anterior)
- 50 ml de azeite

#### *Molho:*

- 100 g de Mostarda dijon
- 40 g de mel
- 50 ml de azeite

#### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Temperar o filé de atum com sal e pimenta;
3. Embrulhar, o filé de atum temperado, no papel alumínio e assar por 15 minutos;
4. Cortar os tomates ao meio e a cebola em juliene;
5. Cortar a baguete em cubos pequenos, regar com 20 ml do azeite e assar por 15 minutos ou até que esteja dourado;
6. Cortar o filé de atum em lascas;
7. Misturar a mostarda dijon, mel e azeite para fazer o molho;
8. Misturar a salada, com o atum, regar com molho e servir;

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

9. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*

### SOPA DE MANDIOCA COM ALHO PORÓ

#### INGREDIENTES

- 500 gramas de mandioca
- 2 dentes de alho
- 1 unidade de cebola
- 1 talo de alho poró
- 20 ml de azeite
- 1 g de sal
- 1 g de pimenta do reino

#### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Cozinhe a mandioca até que estejam bem macias – deixar na pressão por 7 minutos e depois passar no processador;
3. Cortar o alho e a cebola em brunoise e o alho poró, cortar, em meia lua;
4. Refogar cebola, adicionar o alho, alho poró no azeite;
5. Adicionar a mandioca processada e adicionar parte da água do cozimento, cerca de 200 ml;
6. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*;
7. Servir quente.

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

## CESTINHA DE PARMESÃO COM VINAGRETE DE MANGA

### INGREDIENTES

- 500 g de parmesão
- 150 g de tomate
- 60 g de cebola roxa
- 80 g de manga
- 60 g de pimentão verde
- 1 unidade de limão
- 30 ml de azeite
- 1 g de sal
- 1 colher de sopa de salsinha

### MODO DE PREPARO

#### *Cestinha*

1. Ralar o parmesão de forma que fique bem fino.
2. Em uma frigideira antiaderente, pré-aquecida, adicionar 3 colheres de sopa de parmesão ralado, e quando começar a derreter colocar para esfriar numa forma (virada de cabeça para baixo) de empada.
3. Repetir o passo até finalizar o parmesão ralado.

#### *Vinagrete de manga*

Higienizar os vegetais.

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Cortar cebola roxa, pimentão verde, manga, tomate em brunoise.
3. Cortar a salsinha
4. Misturar, acrescentar azeite, sal e salsinha.

Montagem:

1. Adicionar o vinagrete na cestinha, quando já estiver fria.
2. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*;

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

### CEVICHE

#### INGREDIENTES

- 280g peixe branco
- 1 colher (café) sal
- 1/4 unidade pimenta dedo-de-moça cortada em rodela bem finas
- 2 unidades pedras de gelo
- xícara (chá) suco de limão (um terço da xícara)
- 1/4 unidade cebola roxa cortada em plumas ou lâminas finas
- 6 folhas coentro picadas

#### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Cortar o peixe em cubos de aproximadamente 2 centímetros e coloca-os em uma tigela grande;
3. Adicionar o sal e a pimenta dedo-de-moça e misturar bem;
4. Depois juntar o gelo e o suco de limão para começar o processo de cocção;
5. Acrescentar a cebola e o coentro e mexer continuamente por 4 minutos;
6. Provar a preparação, e se necessário adicionar um pouco de água para equilibrar a acidez;
7. Por último, acerte o sal;
8. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

## SALADA MORNA DE QUINOA COM RATATOUILLE

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinoa grãos
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 cebola roxa média
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 abobrinha pequena
- 1 berinjela pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha
- 1 maço de manjericão fresco
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 g de sal

### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Em uma panela, juntar a quinoa e a água;
3. Levar a panela ao fogo médio e deixe cozinhar por 25 minutos até a água secar, com a panela entreaberta;

Enquanto a quinoa cozinha, prepare o ratatouille:

1. Lavar e secar os legumes e as ervas;
2. Cortar a cebola, o pimentão, a abobrinha e a berinjela em cubos médio;
3. Picar fino o alho e as ervas e reservar umas folhas inteiras de manjericão-roxo para finalizar;
4. Cortar os tomates em metades;
5. Levar uma frigideira antiaderente ao fogo alto e, quando aquecer, regar com 1 colher (sopa) de azeite e refogar a cebola por 2 minutos, até ficar translúcida;

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

## AULA PRÁTICA 11/09/19 OU 12/09/19 - RECEITA

6. Juntar o alho picado e mexer por mais 1 minuto, sem deixar dourar;
7. Adicionar o pimentão e refogar por 1 minuto;
8. Abaixar o fogo e colocar o restante do azeite;
9. Juntar a abobrinha e a berinjela e refogar por uns 10 minutos, mexendo sempre;

Obs: Os legumes devem ficar dourados e cozidos, porém firmes, com uma textura al dente.

10. Adicionar o tomate cereja e as ervas e misturar, apenas para aquecer;
11. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora;
12. Transferir os legumes para uma tigela grande para juntar com a quinoa cozida;
13. Misturar delicadamente os ingredientes e verificar o sabor (se necessário, tempere com mais sal e pimenta);
14. Salpicar as folhas de manjericão e regar com um fio de azeite;
15. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

### AREPA

#### INGREDIENTES

- 100 g de milho para canjica
- 1 g Sal
- 1 g pimenta
- 100 g de queijo minas curado
- 30 ml de azeite

#### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Lave o milho;
3. Em uma panela colocar o milho lavado e adicionar 500 ml de água para cozinhar, deixar em fogo médio até a água evaporar por completo;
4. Deixar descansando em temperatura ambiente;
5. Temperar com sal e pimenta;
6. Passar tudo no processador;
7. Moldar em discos pequenos e rechear com queijo minas curado e ralado;
8. Chapear o disco dos dois lados em uma frigideira antiaderente;
9. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



## CANAPÉ DE ABOBRINHA COM RICOTA

### INGREDIENTES

- 4 abobrinhas
- 240 g de ricota
- 1 unidade de limão
- 100 g de castanha de caju
- 15 g de folha de hortelã
- 40 ml de azeite
- 1 g de sal
- 0,5 g de pimenta do reino

### **MODO DE PREPARO**

1. Numa tigela, adicionar a ricota e o azeite de azeite.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Misturar bem, amassando com um garfo para formar uma pastinha.
4. Higienizar a abobrinha. Retirar e descartar as pontas. Cortar em rodela de cerca de 1 cm. Transfira para uma travessa e regue com o caldo de limão.
5. Picar as castanhas.
6. Higienizar as folhas de hortelã e picar finamente.
7. Colocar cerca de ½ colher (sopa) de ricota temperada sobre cada rodela de abobrinha. Salpicar com as castanhas picadas e as folhas de hortelã.

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

## CALDO DE FEIJÃO

### INGREDIENTES

- ½ cebola
- 1 dente de alho
- ½ pimentão vermelho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de feijão-preto cozido (com o caldo)
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 1 g de sal
- Salsinha picada para servir

### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Descascar e picar fino a cebola e o alho.
3. Lavar, secar e cortar o pimentão ao meio, descartar as sementes. Cortar meio pimentão em cubos pequenos e guardar a outra metade para uma diferente preparação.
4. Levar uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regar com o azeite, acrescentar a cebola e uma pitada de sal.
5. Refogar a cebola até murchar,
6. Acrescentar o pimentão picado na panela e refogar por mais 2 minutos.
7. Acrescentar o alho e mexer por 1 minuto para perfumar.
8. Adicionar o feijão cozido, regar com água e misturar bem.
9. Temperar com sal e pimenta a gosto e deixar cozinhar até ferver.
10. Desligar o fogo e bater com um mixer na própria panela até ficar liso
11. Obs: Se preferir, bata no liquidificador; nesse caso, segure a tampa com um pano de prato para evitar que o vapor quente empurre e abra a tampa
12. Porcione e pese a preparação antes de servir.\*
13. Sirva a seguir com salsinha picada e caldo de limão.

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

### JALADA DE TOMATE E ASPARGO COM MOZZARELLA

#### INGREDIENTES

- 450g kg de Aspargos
- 25 ml Vinagre de vinho tinto
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 75 ml Azeite de oliva
- 3 unidades de Tomates
- 1/2 maço Alface
- 170 g Mozzarella de búfala
- ¼ de xícara de Folhas de manjeriço

#### MODO DE PREPARO

1. Retire as aparas dos arpagos e os branqueie em água com sal.
2. Misture o vinagre, o sal e a pimenta e o azeite e marine os aspargos
3. Corte os tomates em 6 pétalas
4. Lave o alface e separe as folhas
5. Corte a muçarela em fatias
6. Corte as folhas de manjeriço em chiffonade
7. Arrume os aspargos, os tomates e o queijo no prato utilizando o alface como base e enfeite com o manjeriço
8. Pese a preparação inteira e porcione\*

\* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.