

A  
00

TÉCNICAS E  
FUNDAMENTOS  
DE CULINÁRIA  
APLICADOS EM  
MAIS DE  
300 RECEITAS

400g

TÉCNICAS DE COZINHA

ISBN 978-85-04-01120-3



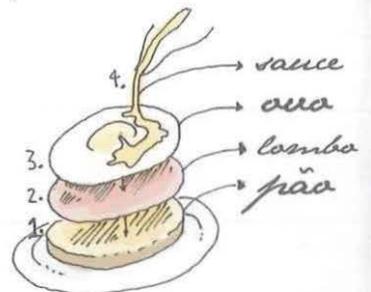
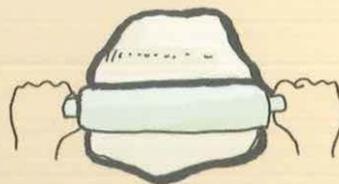
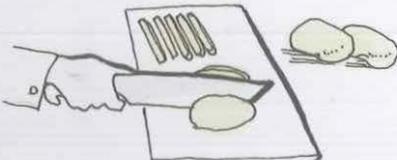
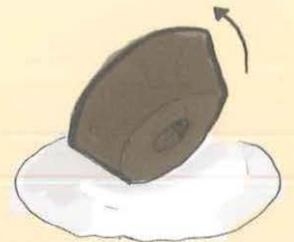
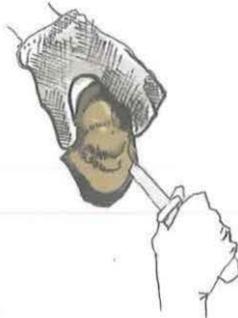
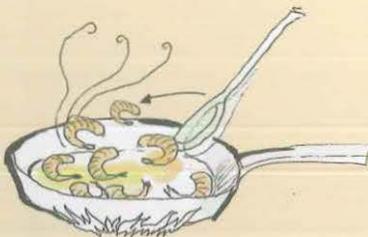
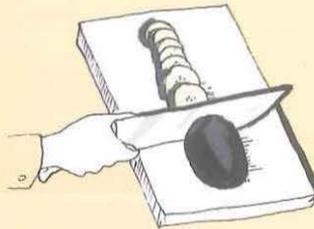
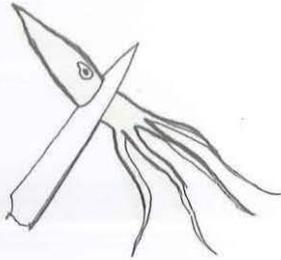
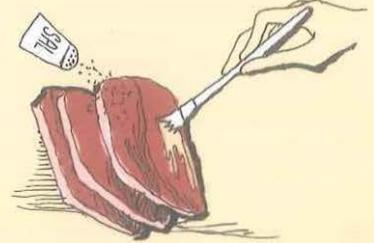
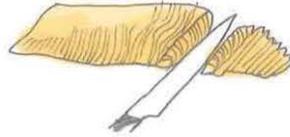
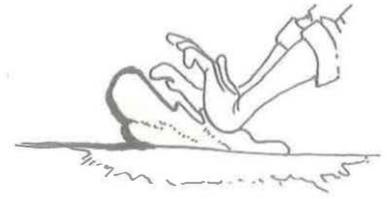
7 88504 011203

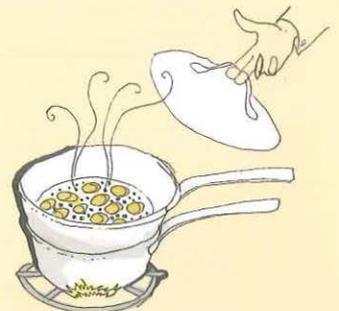
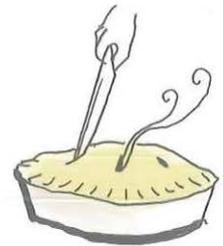
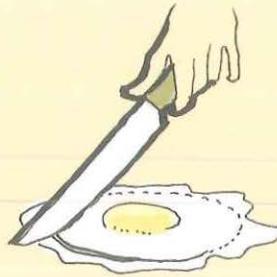
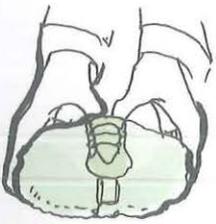
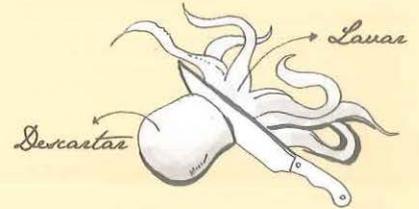
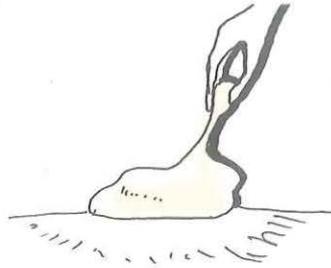
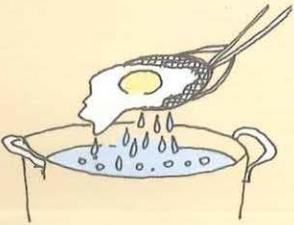
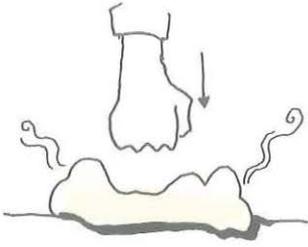
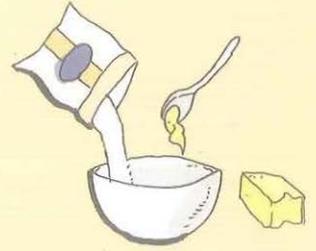
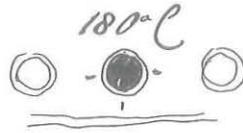
BETTY KÖVESI  
CARLOS SIFFERT  
CAROLE CREMA  
GABRIELA MARTINOLI

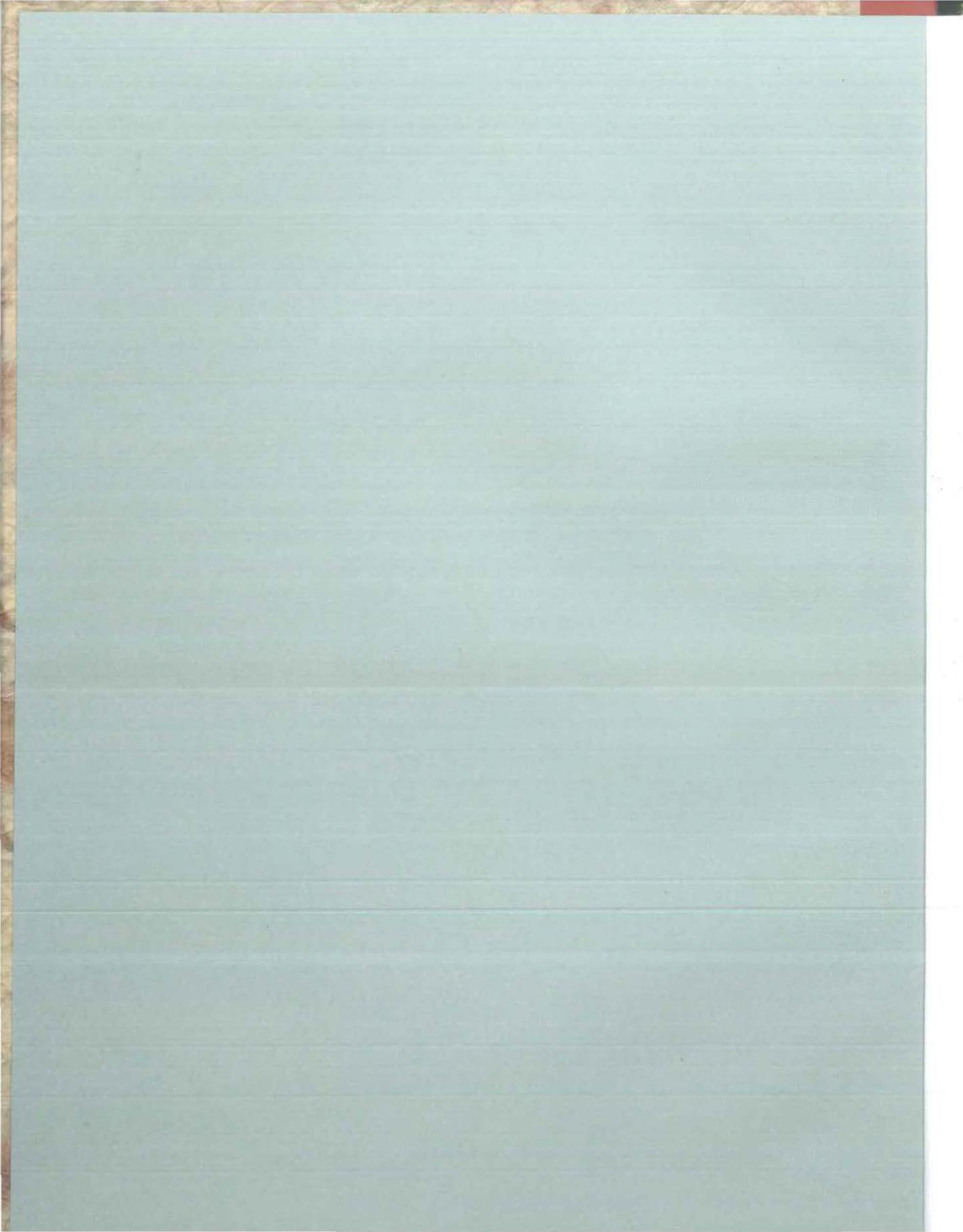


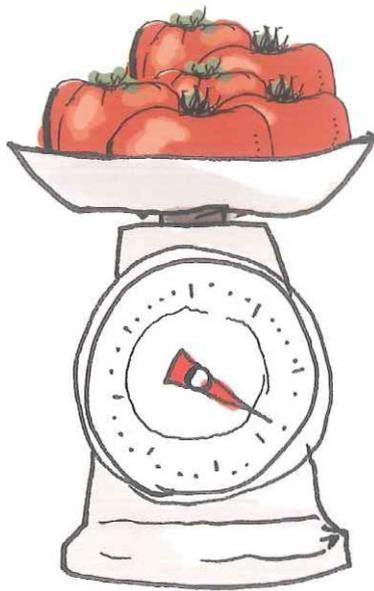
g

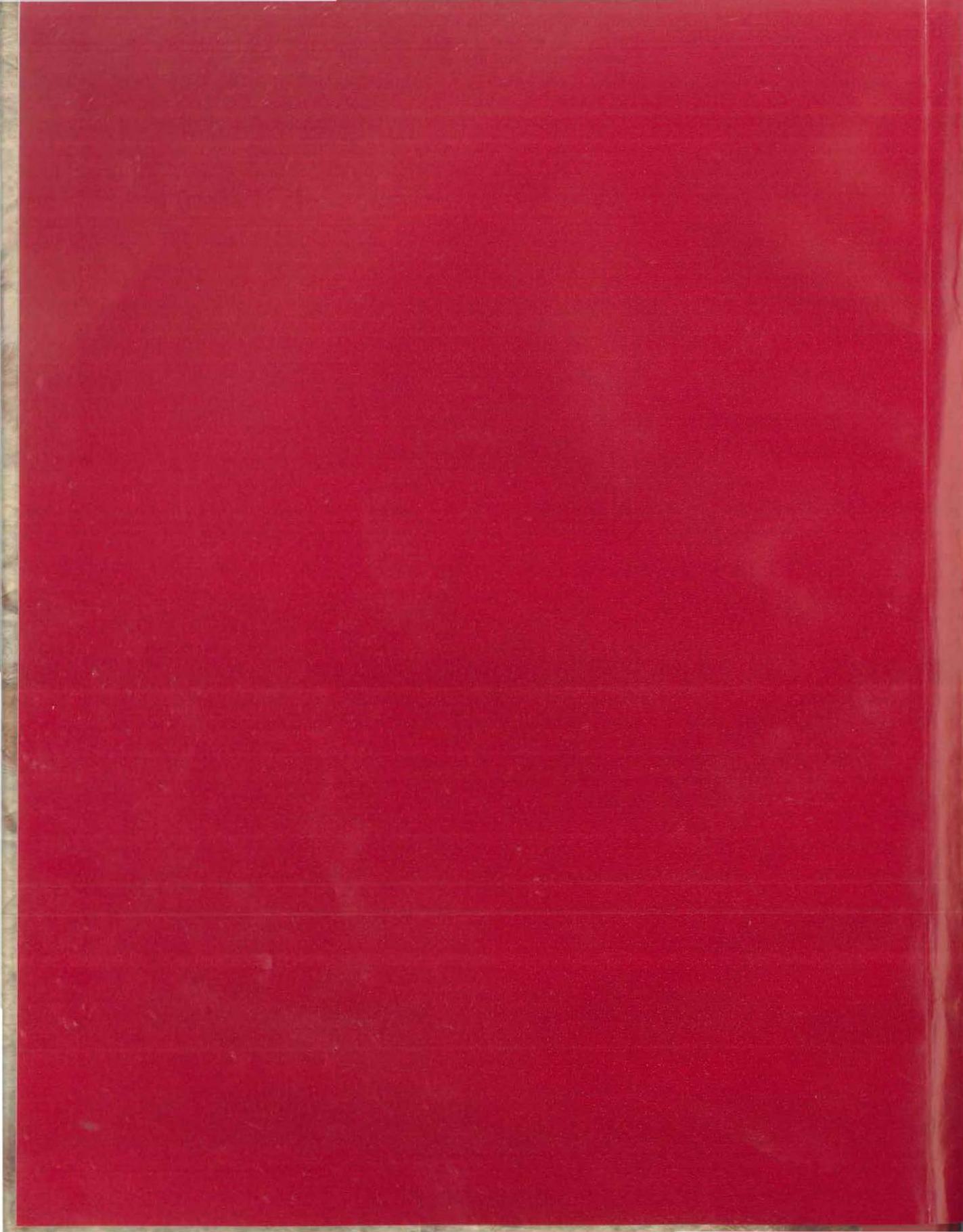
012

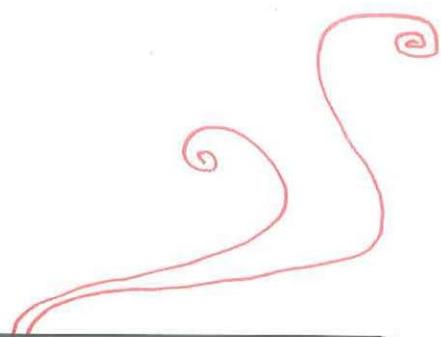












**400g**

**TÉCNICAS DE COZINHA**

BETTY KÖVESI  
CARLOS SIFFERT  
CAROLE CREMA  
GABRIELA MARTINOLI

Ilustrações de Dado Motta

"Cozinhas do Brasil" por Mara Salles

Sistema Integrado de  
Bibliotecas/UFES

Nº 502667

© Companhia Editora Nacional, 2007

Diretor editorial Antonio Nicolau Youssef  
Coordenadora editorial Célia de Assis  
Editora Adriana Amback  
Produtora editorial Lisete Rotenberg Levinbook

Direção de arte Suli Kabiljo - sk2design

Ilustrações Dado Motta

Revisão Norma Marinheiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

400 G / Betty Kövesi... [et. al.] ; Ilustrações de  
Dado Motta. – São Paulo : Companhia Editora  
Nacional, 2007.

Outros autores: Carlos Siffert, Carole Crema,  
Gabriela Martinoli  
ISBN 978-85-04-01120-3

I. Cozinha - Técnicas 2. Culinária 3. Receitas  
I. Kövesi, Betty. II. Siffert, Carlos. III. Crema,  
Carole. IV. Martinoli, Gabriela. V. Motta, Dado.

07-2958

CD-641.5

Índice de catalogação sistemático:  
I. Receitas culinárias : economia doméstica 641.5

4ª reimpressão - 2012

Todos os direitos reservados

 Companhia  
Editora Nacional



28440

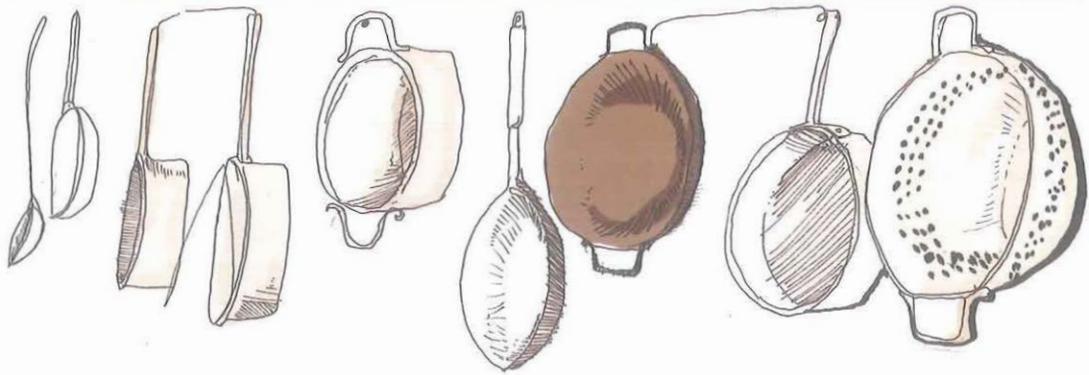
Av. Alexandre Mackenzie, 619 • Jaguaré • São Paulo • SP - 05322-000 - Brasil

Tel.: (11) 2799-7799 • www.ibep-nacional.com.br

www.eaprender.com.br • editoras@ibep-nacional.com.br



A Wilma Kövesi,  
*musa inspiradora*



# Considerações sem valor sobre uma **valorosa obra**

por Hamilton Mellão

As prateleiras de livros gastronômicos das megalivrarias estão atingindo dimensões tão pantagruélicas que em breve só conseguiremos percorrê-la com o auxílio de patinetes ou velocípedes. São livros pátrios ou importados que tratam de qualquer coisa que possa ser mastigada por nossos caninos e molares, sem contar que outro dia me deparei com um curioso opúsculo francês para desdentados.

Curiosamente, essa Alexandria de mastigares parte do princípio de que você já nasce sabendo como branquear um espinafre, como fazer a mise en place, que óleo usar para a fritura ou qual faça usar para desossar aquele lindo pernil de cordeiro que você comprou. Desde priscas eras livros de culinária eram escritos por artesãos para artesãos, isto é, iniciados que já sabiam das usanças técnicas da época e tinham o receituário somente como um código de consultas, sem precisar de grandes explicações e, assim, também garantir o hermetismo do ofício.

O vulgo não conseguiria fazer o uso correto daquilo que estava lendo e deixaria para nós a onipresente pergunta: "Mas onde está a pegadinha?"

As técnicas e métodos são a fundação, a base estrutural do fazer e pensar gastronômico. E seja ele um cozinheiro profissional ou não, são tão indispensáveis que causa espanto que existam ainda hoje em dia tão poucos livros brasileiros sobre o assunto. Os que dispomos são, na maioria das vezes, escritos por pessoas com formação estritamente acadêmica e que, do interior de um estabelecimento de repasto, unicamente imaginam o que deveria ocorrer lá dentro.

Os quatro autores são profissionais com os quais tenho a felicidade de repartir o prato da amizade. Aprendi e aprendo muito com eles, inclusive sobre a generosidade que, a meu ver, é indispensável para exercer essa lida. Desconheço pessoas mais abalizadas e detentoras de tão sólidos conhecimentos que se dispusessem a enfrentar essa tarefa opípara, trazendo para nossa realidade – sem adular a essência – tantas e tão acuradas informações e conceitos. Sei que este será um livro de referência, sei da sua importância na solidificação da nossa gastronomia e, como um apaixonado pela profissão, sei também que ele não será vilipendiado por quem efetivamente estudá-lo com carinho e dedicação.





técnicas  
de cozinha

sumário

400g

## 18 A COZINHA QUE CADA UM FAZ!

20 COMO USAR ESTE LIVRO

22 TABELA DE CONVERSÃO

24 EQUIPAMENTOS

## 28 TERMOS E TÉCNICAS DE COZINHA

### 1. COCÇÃO

37 PRINCÍPIOS DE COCÇÃO

37 TRANSMISSÃO DE CALOR

37 • condução

37 • convecção

38 • radiação

39 EFEITOS DO CALOR

39 • proteína

39 • amido

39 • açúcar

40 • água

40 • gordura

40 MÉTODOS DE COCÇÃO

41 COZIMENTO EM LÍQUIDO

41 COZIMENTO NO VAPOR

42 GRELHAR

43 CHAPEAR

43 ASSAR

44 BRASEAR

45 GUIJAR

45 FRITAR (por imersão)

46 FRITAR (em frigideira)

47 SALTEAR

48 ESCALFAR

48 • em muito líquido

48 • em pouco líquido

49 REFOGAR

## 2. BASES DE COZINHA

53 FACAS

54 CORTES

55 • julienne

55 • brunoise

55 • cubos pequenos

55 • cubos médios

55 • cubos grandes

55 • bastonetes (bâtonnets)

55 • chiffonade

55 • tourné

56 ACOMPANHAMENTOS AROMÁTICOS

57 SAL

57 • sal grosso

57 • sal iodado

57 • fleur de sel

57 PIMENTA-DO-REINO

57 SAL E PIMENTA-DO-REINO

58 MIREPOIX

59 MATIGNON

59 BOUQUET GARNI

59 CEBOLA BRÛLÉE

59 CEBOLA PIQUÉE

59 SACHET D'ÉPICES

59 DUXELLES

59 MARINADA

60 FUNDOS

67 CUIDADOS AO PREPARAR UM FUNDO

67 CARACTERÍSTICAS DE UM BOM FUNDO

67 TEMPO DE COCÇÃO

68 FUMET

69 COURT BOUILLON

70 CALDO

71 AGENTES ESPESSANTES

72 ROUX

73 SLURRY

74 BEURRE MANIÉ

74 LIAISON

75 GELATINA

75 MANTEIGA

75 CREME DE LEITE

75 SANGUE

## 3. ERVAS E ESPECIARIAS

79 ERVAS

79 ARMAZENAMENTO

80 • alecrim

80 • azedinha

80 • cebolinha verde e ciboulette

80 • cerefólio

80 • coentro

81 • dill (endro)

81 • estragão

81 • hortelã

81 • louro

81 • manjericão

81 • manjerona

82 • nirá

82 • orégano

82 • salsa

82 • sálvia

82 • segurelha

82 • tomilho

87	ESPECIARIAS
87	ARMAZENAMENTO
88	• açafraão
88	• anís
88	• baunilha
89	• canela
89	• cardamomo negro
89	• cardamomo verde
89	• coentro em grão
90	• cominho
90	• cravo-da-índia
90	• cúrcuma
90	• curry
91	• erva-doce (funcho)
91	• feno-grego
91	• gengibre
91	• kummel (alcarávia)
91	• macis
91	• mostarda
92	• noz-moscada
92	• páprica doce e picante
92	• pimenta calabresa
92	• pimenta síria
92	• pimenta vermelha em flocos
93	• pimenta-do-reino
93	• urucum
93	• zimbros

#### 4. MOLHOS E SOPAS

98	MOLHOS
99	MOLHOS-MÃE
100	• molho béchamel
101	• molho velouté
102	• molho espanhol
103	• molho de tomate
104	• sauce hollandaise
105	MOLHOS DERIVADOS/COMPOSTOS
105	• demi-glace
105	• glace
106	MOLHOS CONTEMPORÂNEOS
106	• jus lié ou fond lié
106	• vinagrete
107	• coulis
108	• salsa
109	• chutney
110	• relish
111	• óleos infusos
111	• beurre blanc
111	• beurre rouge
112	• manteiga composta
114	SOPAS
115	SOPAS CLARAS
115	• consommé
116	• vegetais
117	SOPAS ESPESSAS
117	• creme
118	• velouté
119	• purê
120	DEMAIS SOPAS
120	• bisque
121	SOPAS FRIAS
121	• vichyssoise
122	• gazpacho
123	• basler mehlsuppe

#### 5. ACOMPANHAMENTOS

127	MODO DE FAZER
128	COZÇÃO
130	VEGETAIS
130	• abóbora
132	• abobrinha
134	• alcachofra
136	• alho-poró
138	• aspargo
140	• batata
146	• berinjela
148	• beterraba
150	• brócolis
151	• cará
152	• cebola
153	• cenoura
154	• chuchu
155	• couve
156	• couve-flor
157	• erva-doce (funcho)
158	• ervilha
159	• ervilha-torta
160	• espinafre
162	• inhame
163	• jiló
164	• mandioca
165	• mandioquinha
166	• maxixe
167	• palmito
168	• pepino
169	• pimentão
170	• quiabo
171	• repolho
172	• salsaão
174	• tomate
175	• vagem
176	COGUMELOS

178 **GRÃOS E CEREAIS**

178 **Arroz**

- 178 • arroz basmati
- 178 • arroz branco (arroz polido)
- 178 • arroz integral
- 179 • arroz italiano
- 179 • arroz japones
- 179 • arroz jasmim
- 179 • arroz parboilizado
- 179 • arroz selvagem

179 **PREPARO**

- 180 • pilaf
- 181 • risoto
- 186 Aveia
- 187 Couscous marroquino
- 188 Feijão
- 190 Grão-de-bico
- 191 Lentilha
- 192 Milho
- 194 Quinoa
- 195 Soja
- 196 Trigo
- 197 • massas

**6. OVOS**

- 206 **COMPRA**
- 207 **ARMAZENAGEM**
- 207 **MODO DE FAZER**
- 208 • ovo estrelado
- 209 • ovo frito
- 210 • ovo mexido
- 211 • ovo cozido
- 212 • ovo escalfado (poché)
- 214 • ovo assado
- 215 • omelete
- 220 • soufflé

**7. PEIXES**

228 **LIMPEZA**

229 **ARMAZENAGEM**

230 **CUIDADOS AO USAR PEIXES CONGELADOS**

231 **PRINCIPAIS FORMAS DE PORCIONAR E SERVIR UM PEIXE**

- 231 • inteiro
- 231 • filé
- 231 • filé em forma de borboleta
- 231 • goujon (isca)
- 231 • paupiette
- 231 • tranche

232 **MODO DE FAZER**

233 **CLASSIFICAÇÃO DOS PEIXES**

235 **Tabela de classificação**

236 **PREPARO**

- 236 • cru
- 237 • marinado
- 238 • curado
- 239 • escalfado (poché)
- 239 - em muito líquido
- 240 - em pouco líquido
- 241 • grelhado ou chapeado
- 241 • assado
- 245 • no vapor
- 246 • assado em papillote
- 247 • frito
- 249 • ensopado
- 250 • seco e salgado
- 252 - cuidados no preparo do bacalhau
- 255 • defumado

**8. FRUTOS DO MAR**

259 **MOLUSCOS**

259 **UNIVALVES**

259 **BIVALVES**

259 **CEFALÓPODES**

259 **CRUSTÁCEOS**

259 **MODO DE FAZER**

260 **POLVO**

263 **LULA**

265 **CARANGUEJO**

266 **SIRI**

268 **LAGOSTA, CAVAQUINHA E LAGOSTIM**

270 **CAMARÃO**

272 **MEXILHÃO E VÎNGOLE**

274 **OSTRA**

276 **OURIÇO**

276 **VIEIRA**

**9. AVES**

281 **CUIDADOS A SEREM TOMADOS**

282 **FRANGO**

- 282 • frango de leite ou galeto
- 282 • frango comum
- 282 • galinha ou galo
- 282 • frango caipira
- 282 • frango capão

282 **COMPRA**

283 **CORTES**

- 283 • peito
- 283 • supreme
- 283 • sobrecoxa
- 283 • coxa

- 283 • asa
- 283 • pescoço
- 283 • miúdos
- 283 OUTRAS AVES**
- 283 • pato
- 283 • perdiz
- 284 • pombo
- 284 • faisão
- 284 • codorna
- 284 • peru
- 284 PREPARO**
- 285 • assado
- 287 • guisado
- 288 • braseado
- 290 • salteado e assado
- 291 • confitado
- 292 • frito por imersão
- 293 • chapeado

## 10. CARNES

- 297 COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRITIVO**
- 297 ESTRUTURA**
- 297 OSSOS E CARTILAGEM**
- 297 COR**
- 298 A TEXTURA DA CARNE**
- 300 CARNE BOVINA**
- 300 CORTES**
- 302 CARNES DE PRIMEIRA**
- 302 • alcatra
- 302 • contrafilé
- 302 • coxão duro
- 302 • coxão mole
- 302 • filé-mignon
- 302 • fraldinha
- 302 • lagarto
- 303 • maminha
- 303 músculo/peito**
- 303 • patinho
- 303 picanha**
- 304 VITELLO**
- 305 CARNE SUÍNA**
- 305 • porco
- 305 leitão**
- 306 CARNE OVINA**
- 306 carneiro**
- 306 • cordeiro de leite
- 306 cordeiro**
- 306 CAÇA**
- 307 MODO DE FAZER**
- 309 GRELHAR E CHAPEAR**
- 309** • técnica geral para grelhar
- 310 • tempo, espessura e cozimento
- 312 SALTEAR**
- 314 ASSAR**
- 317 BRASEAR**
- 320 GUISAR**
- 323 FRITAR**
- 324 ENSOPAR**

## 11. GARDE MANGER

- 329 ESCOLHA DE INGREDIENTES**
- 329 SAZONALIDADE**
- 330 COMPRA**
- 330 ARMAZENAGEM**
- 330 MODO DE FAZER**
- 330 SALADAS**
- 330** • folhas
- 331** • limpeza
- 331** • usos
- 332** • adição de molho
- 332** • decoração
- 337 MOLHOS FRIOS**
- 337** • óleos
- 337** • ácidos
- 338** • emulsões frias
- 338** - vinagrete/  
emulsão temporária
- 339** - maionese/  
emulsão permanente
- 341** • molhos à base de laticínios
- 343** • molhos de cobertura
- 344** • óleos e vinagres aromatizados
- 346 HORS-D'OEUVRES**
- 346 TIPOS DE HORS-D'OEUVRES**
- 346** • salgadinhos
- 346** • canapés
- 346** - base
- 346** - pasta
- 346** - recheio
- 346** - decoração
- 346** • ovas de peixe
- 347** • mousses frias
- 347** • crudités

- 347 SANDUÍCHES
- 350 CHARCUTARIA
  - terrine
  - patês
  - campagne
  - simples
  - gratin
  - mousseline
- 351 MISTURAS BÁSICAS
  - ingredientes principais
  - gordura de porco
  - sal e temperos
- 351 LIGAS SECUNDÁRIAS
  - panade
  - ovos
  - leite em pó desnatado
  - decoração
- 352 MÉTODOS PARA O PREPARO DAS MISTURAS BÁSICAS
  - método simples
  - método campagne
  - método gratin
  - método mousseline
- 353 PÂTÊ EN CROÛTE
  - método para o preparo de pâtê en croûte
- 355 MAIS ITENS DE CHARCUTARIA
  - galantine
  - dodine
  - ballotine
- 364 OEFUMAÇÃO
  - defumação fria
  - defumação quente
- 365 CURA
- 365 MARINADA
- 365 CONSERVAÇÃO EM SAL
- 365 SALMOURA

## 12. COZINHAS DO BRASIL

por Mara Salles

- 368 INTRODUÇÃO
- 370 ARROZ, FEIJÃO, FARINHA E CARNE-SECA
- 370 CARNES-SECAS
  - carne-de-sol
  - carne-seca
  - pré-preparo da carne-seca
  - corte para demolha
  - pré-cozimento
  - pré-preparo da carne-de-sol
- 377 ARROZ E FEIJÃO
- 381 PRATOS PREPARADOS COM FEIJÃO
  - feijão sergipano
  - feijão de leite
  - caldinho de feijão
- 382 ARROZ BRANCO TRADICIONAL
- 384 PRATOS PREPARADOS COM ARROZ
  - arroz de merenda
  - arroz de suã
  - galinhada
  - acaçá de arroz
  - arroz-de-cuxá
  - arroz de peneira
  - arroz de puta rica
  - arroz carreteiro
- 386 MANDIOCA, O PÃO DO BRASIL
  - polvilho
  - polvilho doce
  - polvilho azedo
  - tapioca
  - goma
  - beiju de tapioca
  - tacacá
- 388 - tapiocas granuladas
- 388 - sagu
- 390 • puba ou massa de mandioca
- 391 • farinhas
- 392 - farofa
- 393 • tucupi
- 394 GLOSSÁRIO DE TÉCNICAS, FAZERES E USOS DA COZINHA BRASILEIRA

## 13. PANIFICAÇÃO

- 401 FARINHA DE TRIGO
  - farinha integral
  - farinha branca (comum)
  - semolina e sêmola
  - glúten
- 402 ÁGUA, LEITE OU OUTROS LÍQUIDOS
- 402 FERMENTOS
  - orgânico
  - químico
  - físico
- 404 SAL E AÇÚCAR
- 404 GORDURA E OVOS
- 405 OUTROS INGREDIENTES
- 405 TEMPO, TEMPERATURA E UMIDADE
- 405 MODO DE FAZER
- 405 PÃO LEVEDADO
- 405 PÃO ÁZIMO
- 406 A FERMENTAÇÃO (PROCESSO PADRÃO)
- 407 AS MASSAS

- 407 MASSA MOLE
  - 407 PÃO ESPONJA
  - 407 MASSA BÁSICA
    - procedimento padrão para o preparo da massa básica
  - 410 OUTRAS MASSAS
  - 410 TIPOS DE PÃO
  - 410 FERMENTAÇÃO BIOLÓGICA
    - pão francês
    - baguette
    - ciabatta
  - 420 PÃES FEITOS A PARTIR DE PRÉ-FERMENTO OU COM FERMENTAÇÃO NATURAL
    - fermento natural
    - método de preparo da massa-madre ou "esponja" de fermento natural
    - método alternativo (com suco de maçã)
  - 428 A MASSA AZEDA
  - 434 ENRIQUECIDOS
    - croissant
    - brioche (e variações)
  - 441 FERMENTAÇÃO QUÍMICA OU NATURAL (PÃES RÁPIDOS)
- 14. CONFEITARIA**
- 447 INGREDIENTES ESTRUTURAIS (estabilizadores)
  - 448 INGREDIENTES AMACIADORES
  - 449 FERMENTOS
  - 450 ESPESSANTES
  - 452 AROMATIZANTES
  - 453 MASSAS

- 453 TORTAS
  - massas crocantes
  - massas arenosas
- 456 PÂTE À CHOUX
- 458 MASSA FOLHADA
- 461 BOLOS
  - pão-de-ló ou génoise
  - massa com oleaginosas
  - massa com gordura
  - massa rica
- 467 MASSA DE BISCOITO
- 472 MASSA DE BABA E SAVARIN
- 475 CREMES
  - creme inglês
  - creme légère
  - creme chantilly
  - curd
  - ganache
  - frangipane (creme de amêndoa)
  - creme de manteiga
- 484
- 485 FINALIZAÇÕES
- 485 MERENGUES
  - merengue francês
  - merengue suíço
  - merengue italiano
- 486 CALDA DE AÇÚCAR
  - tabela de pontos de calda
  - tipos de açúcar
- 493 SOBREMESAS GELADAS
  - granita ou granité
  - semifredos
- 496 CHOCOLATE
- 497 TIPOS DE CHOCOLATE
- 498 TEMPERAGEM DO CHOCOLATE
- 499 TEMPERANDO O CHOCOLATE
- 500
  - o que pode dar errado

## 15. FRUTAS

- 507 CLASSIFICAÇÃO
- 507 QUANTO À FAMÍLIA OU TIPO BOTÂNICO
  - frutas cítricas
  - frutas vermelhas
- 507 QUANTO AO TIPO DE SEMENTE
  - frutas com caroço
  - frutas com sementes
  - frutas de grão
- 507 QUANTO AO CLIMA OU ESTAÇÃO DO ANO
  - frutas de clima temperado
  - frutas de inverno
  - frutas tropicais ou exóticas
- 508 ESCOLHA E COMPRA
- 508 FRUTAS SADIAS
- 508 FRUTAS FRESCAS, SECAS E DA ESTAÇÃO
- 508 USOS
- 508 CONFEITARIA E COZINHA SALGADA
- 509 SUCOS
- 509 CONSERVAS
- 509 SECAS AO SOL OU MECANICAMENTE
- 509 CRISTALIZADAS
- 509 MACERADAS EM ÁLCOOL E OUTRAS BEBIDAS
- 509 GELÉIAS
- 510 OS TIPOS DE FRUTA
- 510 FRUTAS CÍTRICAS
  - cidra
  - grapefruit

- 511 • laranja
- 512 • laranjinha kinkan (kunquat)
- 512 • lima-da-pérsia
- 512 • limão Taiti
- 513 • tangerina e variantes

#### 516 FRUTAS VERMELHAS

- 516 • amora-preta
- 516 • blueberry
- 516 • cassis (groselha preta)
- 517 • framboesa
- 517 • groselha vermelha
- 517 • morango
- 518 • morango silvestre
- 518 • uva

#### 520 FRUTAS COM CAROÇO

- 521 • ameixa
- 521 • cereja
- 522 • coco
- 523 • damasco (abricó)
- 523 • nêspera
- 523 • pêsego e nectarina

#### 527 FRUTAS COM SEMENTES

- 527 • figo
- 527 • maçã e maçã silvestre
- 528 • marmelo
- 528 • melancia
- 529 • melão e variações
- 529 • pêra
- 529 • pêra asiática
- 530 • romã

#### 533 FRUTAS TROPICAIS OU EXÓTICAS

- 533 • abacate
- 533 • abacaxi
- 533 • abio
- 534 • açaí
- 534 • acerola
- 534 • araçá

- 535 • babaçu
- 535 • bacuri
- 535 • banana
- 536 - banana-da-terra
- 537 - banana-de-são-tomé
- 537 - banana-maçã
- 537 - banana-nanica
- 537 - banana-ouro
- 537 - banana-prata
- 537 - banana-sapo
- 537 • cacau
- 538 • café
- 538 • cajá (taperebá)
- 538 • caju
- 539 • caqui
- 539 • carambola
- 539 • castanha-do-pará  
(castanha-do-brasil)
- 540 • cupuaçu
- 540 • figo-da-índia
- 540 • fruta-do-conde (pinha,  
cherimoya)
- 541 • fruta-pão
- 541 • goiaba e feijoa
- 541 • granadilla
- 542 • graviola
- 542 • jabuticaba
- 542 • jaca
- 543 • jambo
- 543 • jenipapo
- 543 • kiwi
- 544 • lichia
- 544 • lucuma
- 544 • mamão
- 544 • manga

- 545 • mangaba
- 545 • mangostão
- 545 • maracujá
- 545 • marula
- 546 • physalis (uchuva)
- 546 • pinhão
- 546 • pitaia
- 546 • pitanga
- 546 • pitomba-da-baía e pitomba-  
do-norte
- 547 • pupunha
- 547 • sapoti
- 547 • serigüela
- 547 • tamarillo
- 548 • tamarindo
- 548 • umbu
- 548 • uvaia

#### 552 FRUTAS USADAS COMO HORTALIÇAS E VICE-VERSA

- 552 • angélica
- 552 • azeitona
- 553 • guariroba
- 554 • pequi
- 554 • ruibarbo

#### 558 VISITE NOSSA COZINHA

##### 559 CARDÁPIO

##### 559 BRIGADA

##### 561 LEGISLAÇÃO

##### 561 SEGURANÇA E HIGIENE ALIMENTAR

##### 569 ÍNDICE DE RECEITAS

##### 575 BIBLIOGRAFIA

##### 576 AGRADECIMENTOS

## A cozinha que cada um faz!

**C**ozinha-se todos os dias em todos os cantos há milhares de anos.

Historiadores apontam o surgimento da cozinha concomitante ao domínio do fogo pelos primatas. Há registros de uma pequena população de macacos que, anteriormente a isso, mergulhava batata-doce em água do mar antes de comê-la, técnica de imersão que constitui um rudimento da cozinha – não se pode negar!

A cozinha apresentou-se à humanidade como um indiscutível artifício de sobrevivência que, somado a influências culturais e religiosas, veio se transformar em arte.

Generosa com quem a ela se dedica, a boa cozinha não impõe caminhos, mas requer coerência.

Incontáveis são os motivos e as histórias que levam as pessoas a se aproximarem do fogão – pense nos seus! Gosto de pensar que é nesse

momento que se instala o "gene" da cozinha.

É um privilégio meu conviver, redigir e transformar em aula as receitas de tantos cozinheiros, todos, sem exceção, apaixonados pelas facas, peneiras, panelas, pilões – uma rica relação entre gente e ingredientes.

Cozinham bem!

Traços clássicos, criativos, regionais, intuitivos, étnicos, contemporâneos, históricos são pistas interessantes para se compreender o trabalho que desenvolvem.

Bonita essa área, que permite o aprendizado não linear e ao mesmo tempo conduz, cada um a seu tempo, na busca de embasamento para sua expressão individual – A TÉCNICA!

Esta, uma ferramenta de peso na evolução de qualquer cozinheiro, amador ou profissional.

E, vamos lá, entenda-se, só dessa vez, por profissional aquele que faz da profissão o seu sustento.

Acontece que conheço muitos amadores (e aqui podemos pensar em outras áreas) que desempenham seu hobby de forma absolutamente profissional e é por esse ponto que passa a concepção do conteúdo que você encontrará adiante.

Um livro para quem está se iniciando na área ou para quem corre paralelo a ela. Escrito por um time de grandes amigos, competentes cozinheiros especializados em ensinar:

Vocês estarão nas boas mãos de Carlos Siffert, Carole Crema e Gabriela Martinoli.

A querida Mara Salles, cozinheira e irrequieta pesquisadora, mostra no capítulo "Cozinhas do Brasil" o respeito aos ingredientes e técnicas de nossa terra.

Só para provocar, diferenças entre pedra e chaira, fundo e caldo, paupiettes e papillote, cozinhar e escalfar; sauteuse e sautoir; cebola brûlée e cebola piquée, charque e carne-seca... Conceitos, técnicas e receitas colocadas de forma objetiva e instigante, bem filtradas e aplicadas à cozinha de nosso tempo. Formato de livro, mas "jeito" de aula.

A sincronia de todos nós, envolvidos no processo da criação deste livro, nasceu com o envolvimento pessoal de cada um com minha mãe, Wilma Kövesi, e com sua Escola de Cozinha, criada em 1979. "Wilma, sei cozinhar, mas não sei ensinar", era a frase que ela mais ouvia num de seus atos de pioneirismo, ao convidar chefs e cozinheiros para dar aula. "Não se preocupe, combinamos as receitas, e eu as transformo em aula", dizia ela.

Desafio, responsabilidade e emoção, abrir caminho para este belo projeto iniciado por minha mãe: ENSINAR!

Betty Kövesi Mathias

## Como usar este livro

**N**este capítulo colocamos algumas informações que julgamos muito importantes para a total compreensão da teoria e êxito na prática das receitas.

### ESTUDANDO

A idéia central deste livro é tentar reproduzir o que acontece numa sala de aula. Sem dúvida, a teoria é extremamente importante, mas é na prática que vemos as coisas acontecerem de fato. Por isso, as receitas foram colocadas para ilustrar cada assunto logo após a descrição da técnica ou ingrediente, e não no final do capítulo, a fim de que sejam lidas imediatamente após a abordagem teórica. No início, pode parecer estranho "ler uma receita" sem o intuito de realizá-la no momento, contudo, isso o ajudará a identificar a técnica que está sendo usada e, com a experiência, ser capaz de vislumbrar o resultado final. Obviamente executar o prato é ainda mais importante – e acreditamos que seja este o seu objetivo.

A ordem dos capítulos não é aleatória. A idéia é introduzir primeiro os capítulos que descrevem os conceitos básicos, cuja compreensão é necessária para

assimilar o que vem a seguir. Isso está em "Coção" e "Bases de cozinha".

Há também um capítulo chamado "**Termos e técnicas de cozinha**", que explica os termos técnicos mais importantes, sempre assinalados por asterisco (\*) ao longo do livro.

Além de um "Glossário de técnicas, fazeres e usos da cozinha brasileira", escrito por Mara Salles, como complemento do capítulo "Cozinhas do Brasil".

**As técnicas** explicadas ao longo do livro e citadas nas receitas estarão sempre indicadas por "**ver p. x**". Isso possibilita que você execute a receita sem ler todo o capítulo referente à técnica.

### COZINHANDO

Aqui vão algumas dicas importantes que devem ser levadas em conta antes de colocar a mão na massa:

Leia a receita do início ao fim. Dessa forma, você poderá saber se possui todos os ingredientes, utensílios e equipamentos necessários e se terá tempo suficiente para executá-la.

Assegure-se de ter todos os ingredientes à mão, de preferência, já medidos e cortados, antes de iniciar o preparo. Isso, que chamamos profissionalmente de *mise en place*, torna muito mais fácil o trabalho.

Organize-se. Determine o que pode ser feito com antecedência e o que deve ser feito apenas na hora de servir. Verifique quas produções requerem o uso de forno ou fogão. Certifique-se de que terá capacidade para tudo no forno ou nas bocas do fogão, assim como espaço para armazenagem na geladeira. Lembre-se de acender o forno e ferver a água para o banho-maria, por exemplo.

Em suma, planeje! Assim, durante a execução da receita você poderá se concentrar no mais importante: aprender!

### SOBRE OS INGREDIENTES

Os ingredientes são dados em peso ou volume, pois é a maneira mais exata de quantificá-los. Quando a quantidade do ingrediente é muito pequena, a medida usada é a colher de chá padrão. Neste capítulo, há uma tabela de

conversão das principais medidas, caso não conte com uma balança ou um medidor:

As ervas são usadas sempre frescas, a não ser que a receita peça de outra forma.

Use sempre um óleo de sabor neutro: milho, canola ou girassol.

### FORNO E TEMPERATURAS

Em todas as receitas constam a temperatura correta do forno. Segue uma tabela de correspondência dessas temperaturas. Entretanto, o ideal é sempre observar o tempo de cozimento, a temperatura, o visual e, quando possível, testar o cozimento interno do alimento.

#### TEMPERATURAS DE FORNO

80°C a 120°C	morno (temperatura de estufa)
140°C a 150°C	bem baixo
160°C	baixo
170°C a 190°C	moderado/médio
200°C a 220°C	forte/alto
acima de 220°C	bem forte/bem alto

## TABELA DE CONVERSÃO

Pesos dos produtos mais comuns

PRODUTO	1 COLHER DE CHÁ	1 COLHER DE SOPA	1/2 XÍCARA	1 XÍCARA
AÇÚCAR	5 g	15 g	105 g	210 g
ÁGUA/LÍQUIDOS	5 ml	15 ml	175 ml	250 ml
AÇÚCAR IMPALPÁVEL	3 g	9 g	72 g	144 g
BICARBONATO DE SÓDIO	4 g	12 g	—	—
CACAU/CHOCOLATE EM PÓ	2,5 g	8 g	48 g	96 g
CANELA EM PÓ	1,5 g	5 g	—	—
FARINHA DE TRIGO	2,5 g	8 g	65 g	130 g
FERMENTO QUÍMICO	4 g	12 g	—	—
AMIDO DE MILHO	2,5 g	8 g	65 g	130 g
MANTEIGA	5 g	15 g	114 g	227 g
MEL, MELADO e GLUCOSE	7 g	21 g	170 g	340 g
RASPA DE CÍTRICOS	6 g	18 g	—	—
SAL	5 g	15 g	—	—
PIMENTA-DO-REINO	5 g	15 g	—	—
ÓLEO/AZEITE	4 g/5 ml	12 g/15 ml	108 g/175 ml	216 g/250 ml
GELATINA EM PÓ	3 g	9 g	—	—

OVOS	
1 OVO INTEIRO	55 g a 60 g ou 60 ml
1 CLARA	40 g ou 30 ml
1 GEMA	15 g ou 20 ml

#### SE UM DIA VOCÊ PRECISAR...

1 ONÇA	28,35 g
1 LIBRA (POUND)	454 g
1 PINT	480 ml
1 QUART	946 ml
1 INCH	2,5 cm

#### FAHRENHEIT EM CELSIUS

Para converter graus Fahrenheit em graus Celsius use a seguinte fórmula:

$$^{\circ}\text{F} - 32 \times 5 \div 9$$

Exemplo:

$$400^{\circ}\text{F} - 32 = 368$$

$$368 \times 5 = 1840$$

$$1840 \div 9 = 204,4^{\circ}\text{C}$$

#### MULTIPLICAÇÃO DE RECEITAS

Toda receita tem um rendimento estipulado. Quando for necessário alterar este rendimento é importante analisar antes de sair multiplicando ou dividindo aleatoriamente os ingredientes.

Alguns deles, como sal, pimenta e especiarias não devem ser simplesmente multiplicados. Deve-se testar e acertar as quantidades para a receita na proporção desejada. Óleo, manteiga e azeite também devem ser recalculados, assim como a quantidade de líquido (para sopas e molhos).

Há também receitas que não podem ser feitas em grande quantidade, como ovos mexidos, por exemplo. Massas também devem ser feitas aos poucos.

Da mesma forma, produzir uma quantidade muito pequena de um molho é quase impossível, pois, por menor que seja o calor aplicado, o molho irá ressecar demais.



### EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS INDISPENSÁVEIS

Grande ou pequena, industrial ou doméstica, seja como for a sua cozinha, é importante que ela esteja bem equipada. Existem equipamentos e utensílios que são básicos e indispensáveis e outros para fins específicos. Antes de sair comprando tudo o que vê pela frente, pense no que você realmente precisa. Eis aqui uma lista dos itens necessários para começar:

- aros (para montagem)
- assadeiras
- balança
- batedeira
- boleador para frutas e legumes
- carretilha para cortar massas (uma lisa e uma canelada)
- centrífuga para folhas
- chaira
- chinês (peneira muito fina em formato cônico ideal para coar molhos e fundos)
- cilindro para massas
- colheres
- colheres de altileno (para substituir a colher de pau)
- concha (dois tamanhos, de preferência)
- cortadores (de biscoito e massa)
- descascador de legumes
- escorredor de massa
- escumadeira
- espátulas de metal
- espremedor de batata ou passador de legumes
- faca de chef
- faca pequena para legumes e frutas
- fôrmas e forminhas
- forno combinado
- forno de lastro
- fouet ou batedor de arame
- garfo para assados
- grelha de ferro estriada
- jogo de tigelas de inox
- liquidificador
- mandolina (utensílio para laminar)
- medidores (de colher, volume e xícara)
- microondas
- mixer
- panelas e frigideiras
- pão-duro de silicone
- pedra
- peneiras de vários tamanhos (inox e plástico)
- pilão
- pinça
- pincel



- processador de alimentos
- ralador
- rolo para abrir massa
- saco e bicos de confeitar
- salamandra ou grill/broiler do forno
- tábuas de altileno grossas (o ideal é ter uma para carnes, outra para frutas, outra para pão e outra para os demais produtos)
- termômetro
- zester (para fazer raspa de cítricos)

## PANELAS

Graças à diversidade de materiais, formas e tamanhos, torna-se difícil escolher a panela mais adequada. Na verdade, cada tipo tem suas características e usos mais indicados. As panelas devem ser analisadas segundo:

### A espessura

Panelas finas perdem calor rapidamente. Para um cozimento em água, por exemplo, isso não faz muita diferença, no entanto, para chapeado e outros métodos que necessitam de muito calor, as panelas e frigideiras bem espessas são as ideais.

## O material

A forma e a velocidade que o calor é distribuído dependem do material que constitui a panela.

### Alumínio

As panelas de alumínio são as mais baratas, conseqüentemente, são as mais utilizadas. O alumínio é um ótimo condutor de calor, porém seu uso não é recomendado para o cozimento de produções ácidas (como molho de tomate, por exemplo), pois reage com o ácido, alterando a cor e o sabor do preparo. A espessura das panelas de alumínio encontradas no mercado varia muito; prefira as mais espessas. O alumínio arranha com facilidade, e por isso o ideal é usar colheres de altileno e plástico.

### Inox

Não é tão bom condutor de calor quanto o alumínio, contudo, não é reagente. A manutenção das panelas de inox é mais fácil, porém são mais caras que as de alumínio. As de fundo espesso retêm bem o calor.

### Cobre

É ótimo condutor de calor, mas panelas desse material devem ter a superfície interna revestida de níquel ou inox (é preciso sempre tomar cuidado para não arranhá-lo). O custo é alto; e a manutenção, difícil.

### Ferro

Nessas panelas ocorre a liberação do mineral para a comida, portanto, são muito usadas para o preparo de alimentos para pessoas com deficiência de ferro. Apesar de não ser bom condutor, quando bem aquecido retém o calor e o transmite lentamente. É perfeito para cozimentos prolongados em fogo baixo. Deve-se tomar cuidado com o cozimento de alimentos ácidos, pois pode haver uma liberação excessiva de ferro para o alimento. Pessoas de paladar mais sensível sentem diferença no sabor dos alimentos preparados em panela de ferro.

### Ferro fundido com revestimento esmaltado

Funciona como a panela de ferro, retendo bem o calor e transmitindo-o lentamente. Por ser revestida, não há liberação de ferro para o alimento.

### Revestimento antiaderente

Ideal para a cocção de alimentos que grudam facilmente ou para preparos com pouca ou nenhuma gordura (ovos e peixes, por exemplo). É um revestimento delicado, que não resiste a arranhões ou esponjas abrasivas. A qualidade varia bastante, e as melhores e mais modernas têm custo alto. A condução de calor depende da espessura e do material do qual a panela é feita (alumínio ou inox).

### O formato e tamanho

É muito importante escolher a panela com tamanho e formato adequados à técnica e à quantidade de alimento a ser preparada. Por exemplo, uma pequena quantidade de molho aquecida numa panela de fundo largo ressecará mais rapidamente do que numa panela pequena, pois naquela a evaporação será mais rápida. Para preparar mais de dois medalhões de filé, por exemplo, será preciso uma frigideira de fundo bem largo, onde eles possam ficar bem distribuídos; caso contrário, perde-se calor e os medalhões liberam seus sucos.

## O uso

### Caçarola

Redonda, funda e com duas alças na lateral.



*Caçarola*

### Caldeirão

Redondo, com duas alças e laterais bem altas, usado na produção de fundos e para cozinhar massa.



*Caldeirão*

### Panelas com cabo

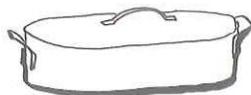
Também conhecidas como panelas para molhos (saucier, em francês), têm um cabo longo e borda reta ou levemente inclinada.



*Panela com cabo*

### Poissonière

Específica para o cozimento de peixes, tem formato ovalado, com alças laterais e um suporte vazado para suspender o pescado.



*Poissonière*

### Sauteuse

Frigideira de bordas ligeiramente inclinadas, ideal para saltear alimentos.



*Sauteuse*

### Sautoir

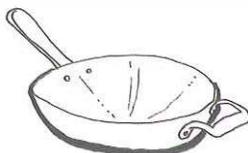
Frigideira de bordas retas, ideal para fritura rasa e para chapear carnes, ave e peixes.



*Sautoir*

### Wok

Frigideira alta, com fundo arredondado e cabo; distribui o calor por igual; usada na culinária oriental.



*Wok*

# termos e técnicas. de cozinha

28

I técnicas de cozinha I

400g

I termos e técnicas de cozinha I

## À LA MINUTE

Preparação ou finalização feita no último minuto ou pouco antes de servir.

## À LA NAGE

Escalfar um alimento, em geral peixes ou frutos do mar, num court bouillon e servi-lo nesse líquido, guarnecido de vegetais. Os vegetais devem ser cortados de maneira decorativa.

## ALONGAR

Adicionar mais líquido a um preparo para diluí-lo.

## BANHO-MARIA

Método de cocção utilizado para aquecer lenta e uniformemente qualquer preparo líquido ou sólido e evitar seu aquecimento excessivo através do contato direto com o fogo (a temperatura nunca é superior a 100°C). No **banho-maria de fogão**, o recipiente no qual o alimento será preparado (pode ser uma tigela de vidro ou inox, ou uma panela pequena) é colocado sobre uma panela ou frigideira funda com água fervente, em fogo baixo. Para alguns alimentos mais delicados, como chocolate, o ideal é

que o recipiente com o alimento encaixe-se perfeitamente na panela com água fervente pois o vazamento e o contato com o vapor pode prejudicá-lo. Muito utilizado para derreter chocolate e dissolver gelatina. No **banho-maria de forno**, o recipiente (normalmente uma fôrma) é colocado sobre uma assadeira ou refratário com água fervente. Muito utilizado para preparos ricos em ovos, como pudins. Existe também o **banho-maria de gelo**, no qual uma vasilha contendo um preparado quente é disposta sobre outra vasilha contendo água e gelo, para que o cozimento deste preparado se interrompa e, gradualmente, esfrie. Um bom exemplo do seu uso é no creme inglês ou molho de baunilha que ao chegar no ponto certo de cozimento (cremoso, em consistência de nappé), deve ser resfriado imediatamente para que não coagule.

## BARDEAR

Enrolar fatias de gordura (por exemplo, toucinho) em peças de carne para que estas não ressequem quando assadas. Esse processo também agrega umidade e sabor aos assados, principalmente

quando se trata de cortes magros e de pouco sabor:

#### BRANQUEAR

Cozinhar rapidamente um alimento em água fervente abundante (sem, no entanto, chegar ao cozimento completo) e em seguida resfriá-lo em água gelada para interromper o cozimento com o intuito de finalizá-lo posteriormente ou para manter a cor:

#### CARAMELIZAR

Dourar açúcar através do seu aquecimento (aproximadamente entre 160°C e 182°C). Esse termo também é utilizado quando doura-se a superfície externa de um ingrediente, caramelizando os açúcares nele contido.

#### CONCASSÉ

Técnica de cortar o tomate (sem pele e sem semente) em cubos pequenos.

#### CONFIT

Técnica de cozinhar a carne em sua própria gordura. A cocção deve ser precedida de cura ou marinada e realizada lentamente para cozinhar a peça sem fritá-la. Depois de pronto,

o confit é armazenado na gordura da cocção, que deve ser retirada para serviço.

#### CORTADORES

De diferentes formatos, são usados para cortar massas e biscoitos, geralmente de metal e preferencialmente de inox. Também chamados de vazadores.

#### DECANTAR

Deixar um líquido em repouso para que as partículas em suspensão se acomodem no fundo do recipiente.

#### DEGLAÇAR

Adicionar vinho ou outro líquido a um preparo seco para dissolver as rasas grudadas na panela ou frigideira.

#### ÉCHALOTE

A chalota (échalote em francês) é uma erva da família do alho e da cebola. Seu nome vem de Ascalon, cidade da Palestina onde era cultivada. Seu sabor pode ser definido entre o do alho e o da cebola. Difícil de encontrar no mercado brasileiro, é normalmente substituída por cebola-roxa.

#### EMPANAR

Proteger um alimento que será submetido à fritura a fim de preservar a textura e dar cor e crocância ao preparo. Pode ser feito de várias maneiras: com farinha de trigo, fubá, amido de milho, farinha de rosca etc. A forma tradicional é com farinha de trigo, ovo e farinha de rosca. Há também empanamento líquido à base de ovos, farinha e leite, por exemplo.

#### EMULSÃO

Combinação mecânica (com uso de fouet ou liquidificador) de elementos que não se misturam naturalmente (água e óleo, por exemplo). Os elementos são quebrados em partículas muito pequenas que ficam em suspensão, dando a impressão de que estão misturados.

#### ESCALDAR

Passar ou imergir ingredientes em água fervente.

#### ESCUMAR

Retirar com uma escumadeira espuma ou impurezas que estejam em suspensão em fundos, sopas e molhos.

#### FERVURA BRANDA OU SIMMER

Levar o líquido para o cozimento à temperatura de 85°C a 95°C, sem ferver.

#### FOUET

Também conhecido como batedor de arame, batedor de claras ou chicote. Utensílio culinário usado para bater não só claras, mas também molhos e bolos. É formado por vários arames fortes curvados em forma de gota e presos a um cabo; pode também ser um arame enrolado numa espiral aberta. Também podem ser feitos de plástico. Substitui a batedeira na maioria dos casos.

#### HIDRATAR

Adicionar líquido a um ingrediente seco para reconstituir sua estrutura original.

#### INFUSÃO

Mergulhar um ingrediente seco aromático (erva, por exemplo) em líquido quente para liberar seu sabor e aroma.

#### LARDEAR

Inserir pequenos pedaços de gordura em peças de carne a fim de deixá-las mais saborosas, macias e úmidas. Alimentos lardeados têm também um forte apelo visual quando fatiados.

## LIOFILIZAÇÃO

Processo de desidratação usado para preservar um material perecível. A liofilização trabalha congelando o material e ao mesmo tempo reduzindo a pressão em volta dele, permitindo que a água congelada no alimento sublime diretamente da fase líquida à gasosa (parecido com o processo que faz com que os cubos de gelo não utilizados encolham num freezer frost free). O alimento fica com pouquíssima água, o que inibe a ação dos microorganismos e das enzimas que normalmente o estragam ou degradam.

Se uma substância desidratada por liofilização for selada para impedir a reabsorção de umidade, poderá ser armazenada em temperatura ambiente (sem refrigeração), ficando, assim, protegida da degradação por muitos anos. A liofilização tende a danificar menos o tecido do alimento que outros métodos de desidratação que envolvem temperaturas mais altas. Geralmente, a liofilização não causa o encolhimento ou endurecimento do alimento, e os sabores/cheiros permanecem praticamente inalterados.

## MANTEIGA CLARIFICADA

Método através do qual se separa os sólidos de leite, água e gordura existentes na manteiga.

Esse processo é feito com o intuito de se utilizar somente a gordura existente, que terá um ponto de queima (ou ponto de fumaça) maior do que o da manteiga integral.

É utilizada quando se quer obter o sabor da manteiga em processos nos quais se necessita de altas temperaturas (por exemplo, batata rösti).

Para preparar, coloque a manteiga sem sal numa panela de fundo grosso e leve ao fogo baixo. Aqueça, sem deixar ferver, até que a manteiga derreta completamente. Escume a espuma que se formará na superfície. Retire do fogo e, quando esfriar, remova, com o auxílio de uma concha a gordura e transfira para outro recipiente. Pode ser empregada na hora ou guardada em geladeira para uso posterior. No fundo da panela ficará uma camada de soro líquido leitoso que deverá ser descartado.

#### MONTAR OU MONTER AU BEURRE

Adicionar manteiga gelada a um preparo quente batendo com um fouet para emulsionar. Isso vai espessá-lo, dar brilho e textura aveludada. O preparo não pode ferver:

#### NAPPÉ

Esse termo se refere à consistência de um molho. Quando este recobre as costas de uma colher com uma camada fina e translúcida (molho velouté, creme inglês).

#### OBLIQUE

Corte transversal e largo específico para vegetais de formato cilíndrico.

#### OLEAGINOSAS

Frutos, sementes e leguminosas ricos em gorduras (amêndoa, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes etc.).

#### PINÇAGE

Caramelização de um ingrediente (normalmente o tomate) em gordura. Esse processo reduz a acidez, a doçura ou o amargor excessivo que pode afetar o resultado final de um molho.

#### POMMADE

Ponto em que a manteiga fica em consistência de pomada (quando deixada em temperatura ambiente).

#### QUENELLE

Formato dado a pastas, mousselines ou recheios com o uso de duas colheres úmidas. No processo, o recheio é "passado" de uma colher a outra, resultando assim num formato elíptico. O tamanho final da quenelle depende do tamanho da colher utilizada.

#### RAMEQUIM

Recipiente de porcelana, tradicionalmente branco, canelado, usado para soufflés.

#### REDUÇÃO

Concentração de um líquido através de aquecimento lento e contínuo visando a eliminar o excesso de água e conseqüentemente reduzir o volume. Muito usado para molhos e caldos. O mesmo que apurar.

#### RESFRIAR

Submeter um alimento quente a esfriamento rápido em resfriadores industriais ou banho-maria de gelo.

#### SALAMANDRA

Equipamento utilizado para dourar a superfície de alimentos sem cozinhar seu interior (gratinar). Consiste numa espécie de forno aberto com resistências elétricas na parte superior que aquecem rapidamente.

#### SOVAR

Trabalhar uma massa (geralmente de pão) vigorosamente sobre uma superfície, usando o calcanhar da mão, com o intuito de desenvolver o glúten.

#### SUAR

Submeter um alimento a aquecimento gradual, possibilitando que seu sucos, nutrientes e sabor sejam trazidos para o exterior (que pode ser seco ou líquido), sem, no entanto, deixá-lo pegar cor. Esse princípio é fundamental na produção de fundos, caldos e sopas, quando se cozinha os alimentos a partir de água fria, e estes, conforme o calor aumenta, liberam suas propriedades, enriquecendo as produções.

#### TEMPERAGEM

Ajuste da temperatura através da adição gradual de um líquido quente a outro frio para evitar um choque térmico (muito usado para misturar gemas ou ovos crus a líquidos quentes).

#### TRINCHAR

Cortar aves, cruas ou cozidas, nas juntas.

# Cocção

A cocção é o processo pelo qual se cozina, cozem os alimentos e fim de melhorar-lhe a estrutura, alterar em quantidade seu sabor e torná-lo cozinhado.  
A é a digestão.



Nota:



Fogão

**A**ntes de começar

a cozinhar e conhecer

as técnicas é fundamental

saber o que é COCÇÃO e

de que forma esse processo

modifica os alimentos.

O termo cocção será

muitíssimo utilizado neste

livro, assim como na vida

profissional de um cozinheiro.



## PRINCÍPIOS DE COCÇÃO

A cocção é o processo pelo qual se aplica calor ao alimento a fim de modificar-lhe a estrutura, alterar ou acentuar seu sabor e torná-lo adequado à digestão. O calor é um tipo de energia que faz as moléculas do alimento vibrarem, expandirem-se e se chocarem umas com as outras, transferindo esse calor entre elas. Quanto mais as moléculas se moverem, mais quente ficará o alimento. Acima de 75°C, o calor elimina bactérias patogênicas.

O calor é o princípio básico utilizado na cocção de alimentos. Pode ser direto ou indireto e gerado a partir de diversas fontes, entre elas, gás, eletricidade, ondas eletromagnéticas, radiação solar:

Uma vez entendidos os princípios de cocção e as transformações pelas quais os alimentos passam ao serem submetidos ao calor; é possível escolher a melhor forma de cozinhá-los de acordo com o resultado desejado.

É importante entender que cozinhar pode ser uma tarefa mais intuitiva ou mais técnica, mas, de nenhum modo, se pode ignorar a necessidade de dominar estes conceitos.

## TRANSMISSÃO DE CALOR

Todos os métodos de cocção estão condicionados à transmissão de calor, que pode se dar através de **condução**, **convecção** ou **radiação**.

### Condução (transmissão direta)

É a propagação do calor; do exterior para o interior; numa superfície sólida, por meio do contato direto, nesse caso, do alimento com o calor. Esse é o meio mais lento de transmissão de calor.

Existem diversos materiais condutores, alguns melhores do que outros. A água conduz calor melhor do que o ar. Metais como  **cobre**  e  **alumínio**  são ótimos condutores. Um exemplo prático: o fogo aquece uma chapa e nela se cozinha um bife.

### Convecção (transferência de calor através de um fluido líquido ou gasoso)

É um método pelo qual as moléculas de um fluido, líquido ou gasoso, se movem de uma área mais quente para uma mais fria.

A convecção pode ser  **natural**  ou  **artificial** .

**Natural** o movimento das moléculas do fluido acaba por movimentar também as moléculas do alimento. As moléculas quentes sobem e as frias descem, provocando uma movimentação contínua e circular, que faz o alimento se aquecer. Um exemplo prático: a água em ebulição no cozimento de uma batata ou o ar quente assando um bolo.

**Artificial** uso de recursos artificiais para acelerar a movimentação do meio líquido ou gasoso a fim de promover uma maior agitação das moléculas. Um exemplo prático: fornos com circulação de ar.

### **Radiação (a energia é transferida por ondas de luz ou calor)**

É um processo que dispensa o contato direto do alimento com a fonte de calor, já que a transmissão se dá por meio de ondas. Há basicamente dois tipos de radiação, por **raios infravermelhos** e por **microondas**.

**Radiação infravermelha** consiste no aquecimento de materiais com alta retenção de calor a altas temperaturas, fazendo que o calor se solte em ondas e cozinhe os alimentos. Um exemplo prático: um pão na torradeira ou um prato sendo gratinado na salamandra\*.

**Cocção por microondas** se dá por meio da radiação de ondas geradas pelo forno de microondas que aquecem as partículas de água presentes no alimento. A velocidade de cocção é muito alta, pois a radiação atinge todo o alimento e aquece de uma vez só todas as partículas de água. Materiais como papel, plástico, cerâmica e porcelana não são afetados pelas microondas, já que não contém água em sua composição.

## EFEITOS DO CALOR

Os alimentos são compostos basicamente de **proteínas**, **carboidratos** (amidos e açúcares), **água**, **gordura** e **minerais**. As mudanças de textura, formato, cor e sabor ocorrem quando o calor é aplicado a cada um desses componentes.

É muito importante conhecer esses processos para que se possa explorar as propriedades e características de cada ingrediente na busca de determinado resultado. Com isso, também se pode entender melhor a cozinha, identificando problemas, erros ou soluções.

### Proteína (carne, ovos e laticínios)

O termo próprio para a cocção da proteína é **coagulação**. Ao cozinhar a proteína perde umidade, encolhe e se torna firme. Carnes brancas, peixes e ovos não devem ser expostos a calor intenso e/ou prolongado, pois as moléculas de proteína se rompem, deixando o alimento com textura borrachuda.

A coagulação da proteína se dá entre 70°C e 85°C.

### Amido

O termo próprio para a cocção do amido é **gelatinização**. Quando o amido

está em contato com um líquido e calor, suas moléculas se expandem, cozinhando-o. Se há partículas pequenas de amido em meio líquido, ocorre o que chamamos de espessamento. Nesse caso, o amido contido no líquido o absorve e expande-se, dando a impressão de que o líquido foi engrossado, espessado. Esse processo é chamado de gelatinização. Um exemplo prático é a polenta.

A gelatinização se dá entre 66°C e 100°C.

Quando em contato com o calor seco, o amido perde umidade e doura. Um exemplo disso é a farinha de mandioca ao ser tostada para uma farofa.

### Açúcar

O termo preciso para a cocção do açúcar é **caramelização**. Quando se dá a caramelização, os alimentos sofrem alteração de sabor; cor (ficam dourados) e aroma. É o processo responsável pela maior parte dos sabores associados à cocção.

A caramelização se dá a partir de 170°C.

O açúcar está presente em quase todos os alimentos na forma de sacarose, glicose, frutose, maltose e lactose.

Todos os açúcares se caramelizam, mas em diferentes temperaturas. Eles são os responsáveis pela alteração de cor dos alimentos cozidos em calor seco (um pão dourado, um bife dourado).

Nenhum alimento cozido em água fica dourado, isso se deve ao fato de a ebulição da água se dar a 100°C e o processo de caramelização a 170°C.

### Água

A água evapora quando submetida ao calor. Todos os alimentos contêm água em maior ou menor proporção.

Quando a temperatura interna dos alimentos aumenta, as moléculas de água se evaporam, causando a desidratação e a perda de peso durante a cocção.

### Gordura

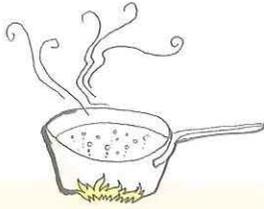
Sua principal característica é a capacidade de reter calor; possibilitando o cozimento de alimentos em altas temperaturas e favorecendo a caramelização.

A gordura presente na composição dos alimentos, como uma posta de salmão, por exemplo, derrete, amaciando o alimento e dando-lhe sabor e umidade.

## MÉTODOS DE COCÇÃO

Uma vez conhecidas as maneiras de transmissão de calor e as características dos principais grupos de alimentos, passa-se aos métodos de cocção. Esses métodos devem ser vistos como fórmulas que, aplicadas a diferentes ingredientes, produzem resultados também diversos.

Os métodos apresentados a seguir são aplicáveis a quase todos os alimentos, devendo-se sempre considerar suas características e o resultado final desejado. Essa é apenas uma apresentação, adiante esse método será aplicado a cada tipo de ingrediente.



## COZIMENTO EM LÍQUIDO

É o processo pelo qual se cozinha um alimento em líquido abundante (água, fundo ou outro líquido aromatizado). Pode-se cozinhar um alimento em líquido em diferentes temperaturas, obtendo assim resultados diversos.

A 100°C acontece a fervura propriamente dita, na qual se pode cozinhar vegetais, massas, raízes e algumas carnes. Essa temperatura não é ideal para alimentos mais sensíveis, como peixes, frutos do mar, frutas e ovos. Nesse caso, o melhor é usar a fervura branda, pois a rápida movimentação da água pode quebrá-los.

A fervura branda, conhecida em inglês como *simmer*, acontece quando o líquido atinge uma temperatura entre 85°C e 95°C (nesse ponto é possível ver apenas pequenas bolhas na superfície do líquido).

### PASSO A PASSO

- aqueça o líquido escolhido para a cocção;
- adicione sal;
- quando o líquido atingir a temperatura correta (entre 85°C e 95°C, ou 100°C), junte o alimento a ser cozido;

- deixe ferver pelo tempo necessário;
- escorra, use ou guarde sob refrigeração para uso posterior.

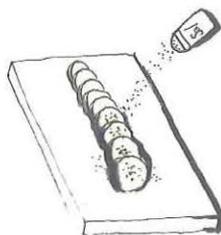
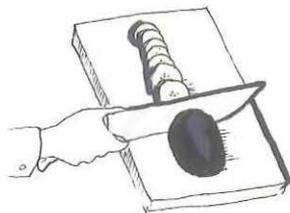
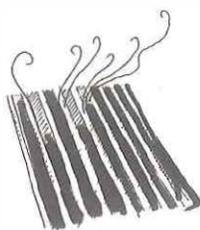
## COZIMENTO NO VAPOR

É o processo de cocção no qual se cozinha os alimentos pelo contato apenas com o vapor criado através do aquecimento de algum líquido sem que o alimento entre em contato com ele, também chamado **cocção indireta**. O alimento deve ser disposto numa cesta especial ou superfície vazada e pode ser coberto para acelerar o cozimento. Esse método visa à preservação dos nutrientes, da textura e do sabor dos alimentos e é o que mais preserva os componentes nutricionais.

### PASSO A PASSO

- aqueça o líquido escolhido para a cocção;
- posicione a cesta, peneira ou tela para cozimento no vapor acima do líquido em ebulição;
- disponha os alimentos lado a lado (sem sobrepor um ao outro) e cozinhe pelo tempo necessário.

Tampar a panela faz acelerar a cocção do alimento, mas não é apropriado para vegetais clorofilados (verdes), pois esses oxidam mais e perdem mais a cor que os demais alimentos cozidos no vapor.



## GRELHAR

É o processo de cozinhar alimentos em grelha sobre uma fonte de calor forte (gás, eletricidade ou brasa).

O calor radiante da grelha forma uma camada caramelizada e dá um sabor levemente defumado ao alimento, característico desse tipo de cocção.

É indicado para alimentos naturalmente macios, ricos em gordura ou que tenham passado por cozimento prévio.

### PASSO A PASSO

- aqueça muito bem a grelha;
- corte o alimento que será grelhado;
- marine ou tempere de acordo com a receita (evitando marinadas com pedaços ou ervas para que estes não queimem ao serem grelhados);
- retire o alimento do tempero e coloque na grelha aquecida;
- cozinhe até que esteja bem marcado e dourado pela grelha;
- vire apenas uma vez e cozinhe até o ponto desejado.

## CHAPEAR

É cozinhar alimentos, com ou sem adição de gordura, sobre uma superfície aquecida a gás ou eletricidade. Existem chapas lisas e estriadas, que imprimem as marcas da grelha no alimento.

Pode-se também chapear alimentos numa panela ou frigideira de metal com alta retenção de calor (as de ferro, por exemplo).

### PASSO A PASSO

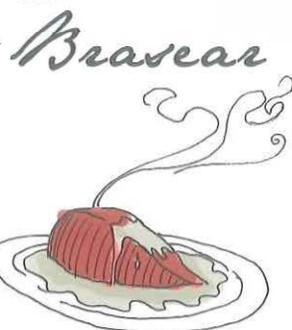
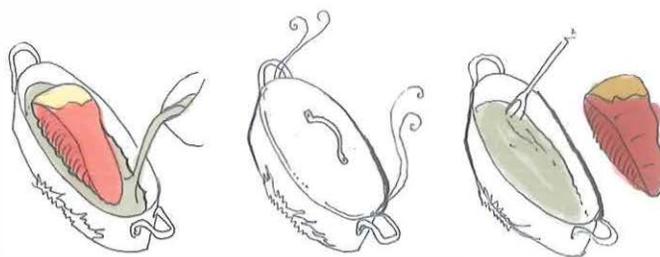
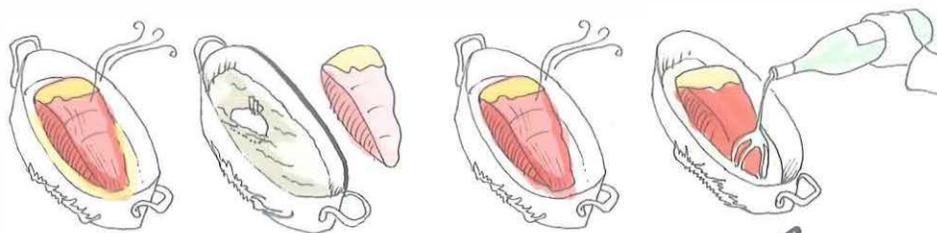
- aqueça muito bem a chapa;
- corte o alimento que será chapeado;
- tempere ou marine de acordo com a receita;
- retire o alimento do tempero e coloque na chapa aquecida;
- se desejar, acrescente gordura à chapa ou frigideira;
- cozinhe até que esteja no ponto de cozimento desejado;
- vire apenas uma vez e finalize o cozimento.

## ASSAR

É o processo de expor o alimento ao ar aquecido num forno com temperatura controlada pelo tempo necessário para atingir o ponto de cocção desejado. Pode ser coberto, que confere ao alimento mais umidade e menos cor, ou descoberto, para obter um resultado dourado porém úmido.

### PASSO A PASSO

- preaqueça o forno;
  - disponha o alimento em fôrma ou outro recipiente adequado para resistir a altas temperaturas;
  - coloque o alimento no forno e cozinhe até atingir o ponto de cocção desejado.
- Ao assar cortes inteiros de carne, pode-se dourá-los previamente em chapa quente, a fim de dar uma coloração mais uniforme ao preparo (método combinado).
  - Se desejar um resultado dourado, asse o alimento primeiro descoberto, e caso atinja a cor desejada antes do ponto de cozimento, cubra-o com papel-alumínio para evitar que a superfície queime.



## Braçar

### BRASEAR

É dourar previamente o alimento em gordura quente e em seguida cozinhá-lo com pouco líquido em panela tampada. A quantidade de líquido do braseado deve ser suficiente para apenas cobrir de 1/3 a metade da peça a ser cozida. O cozimento se dá pela fervura do líquido associada ao vapor criado por ele. O braseado é utilizado para porções grandes ou peças inteiras de alimento, e o sabor final proveniente desse método é muito rico. É servido com o molho formado durante a cocção. Este molho pode ser coado, batido e/ou espessado.

### PASSO A PASSO

- aqueça um pouco de gordura e doure o ingrediente principal;
- retire o ingrediente principal da panela e ali sue\* o ingrediente aromático;
- leve o ingrediente principal de volta à panela;
- deglacie\* com o vinho e reduza\*;
- adicione o líquido escolhido e leve à fervura;
- tampe e cozinhe em fogo baixo até a cocção total do ingrediente principal, ou leve a panela ao forno para finalizar a cocção;
- retire o ingrediente e finalize o molho, ajustando o sal e a pimenta;
- sirva o ingrediente principal com o molho.

## GUISAR

É semelhante a brasear, diferindo apenas no tamanho do ingrediente a ser preparado, que deve estar em pedaços pequenos. O guisado possibilita a cocção de mais de um ingrediente. A quantidade de líquido é maior, e o alimento cozido é servido com o próprio molho, sem coar.

### PASSO A PASSO

- aqueça a gordura e doure o ingrediente principal;
- adicione o ingrediente aromático e sue\*;
- deglanceie\* com o vinho e reduza\*;
- adicione o líquido e leve à fervura;
- tampe e cozinhe em fogo baixo até a cocção total do ingrediente principal, ou leve a panela ao forno para finalizar a cocção;
- ajuste o tempero e sirva.

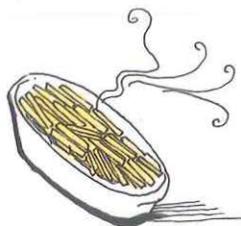
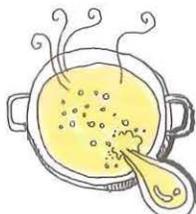
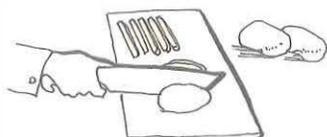
## FRITAR (por imersão)

É cozinhar um alimento em gordura quente própria para resistir a altas temperaturas. A fritura por imersão exige que o alimento seja completamente submerso em gordura, em geral, com uso de fritadeira. Produtos fritos por imersão podem ser cobertos por algum tipo de empanamento\*, que agrega cor e crocância ao produto final, além de proteger o alimento.

Os pedaços devem ser pequenos e uniformes para que cozinhem rápida e completamente e fiquem todos prontos ao mesmo tempo. A temperatura ideal para esse procedimento é de aproximadamente 180°C. O uso de fritadeira permite um controle de temperatura mais preciso.

### PASSO A PASSO

- prepare o alimento (corte e, se necessário, empane);
- numa panela grande, aqueça gordura bastante para que o alimento fique submerso e possa ser movimentado na gordura;
- adicione o alimento a ser frito;
- frite até obter um dourado uniforme;
- retire o alimento e deixe descansar em papel absorvente para eliminar o excesso de gordura;
- sirva imediatamente.



### FRITAR (em frigideira)

Método similar à fritura por imersão, diferindo apenas na quantidade de gordura e no tipo de panela utilizados.

Na fritura em frigideira, usa-se pouca gordura e esta deve cobrir apenas metade do alimento, que será frito em dois tempos, sendo virado no meio do processo.

#### PASSO A PASSO

- prepare o alimento (corte e, se necessário, empane\*);
- aqueça pouca gordura em panela pequena (frigideira ou sautoir);
- adicione o alimento a ser frito;
- frite de um lado até dourar;
- vire o alimento para que doure do outro lado;
- retire o alimento da gordura e deixe repousar em papel absorvente para eliminar o excesso de gordura;
- sirva imediatamente.

## SALTEAR

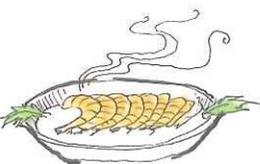
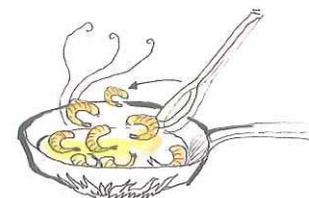
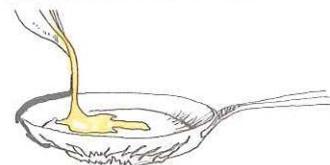
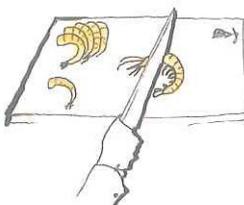
Método rápido, realizado em alta temperatura e com uso de pouca gordura.

Os alimentos devem ser naturalmente macios ou terem sido branqueados\* previamente. Devem ser salteados aos poucos, para que a cocção se dê em alta temperatura, e mexidos constantemente (ou seja, é preciso fazê-los saltar na panela).

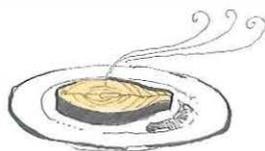
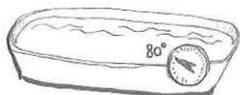
Depois que um alimento é salteado, os sucos liberados durante a cocção, secos e grudados no fundo da panela, podem ser a base para o molho que acompanha o item salteado (em especial, carnes). Para isso, basta deglaçar\*.

### PASSO A PASSO

- prepare o alimento (corte ou branqueie);
- em panela adequada (frigideira ou sautoir), aqueça pouca gordura;
- junte o alimento e cozinhe em fogo alto, mexendo constantemente;
- retire da panela e sirva;
- se quiser, prepare um molho a partir dos resíduos grudados ao fundo da panela e sirva junto.



## Escalfar



## ESCALFAR

É cozinhar alimentos lentamente em líquido com a adição de ácido em baixas temperaturas. O ácido (normalmente vinagre) acelera a cocção da proteína, além de intensificar o sabor. Adequado para a cocção de proteínas mais sensíveis como a dos pescados, ovos, frutas e vegetais. Existem duas maneiras de aplicar esse método de cocção:

### Em muito líquido

O alimento deve estar totalmente imerso em líquido (aromatizado de acordo com o resultado pretendido), que não pode estar em fervura plena, e deve ter espaço para ser movimentado. A temperatura adequada é entre 70°C e 82°C.

#### PASSO A PASSO

- prepare o alimento;
- aqueça líquido (que deve conter ácido) suficiente para imergir o alimento a uma temperatura de 70°C a 82°C;
- adicione o alimento e cozinhe até o ponto adequado;
- retire do líquido e sirva com o molho escolhido.

### Em pouco líquido

Considerado um método de cocção *à la minute\**, é adequado para pequenas porções de alimentos macios.

Consiste em cozinhar o alimento usando-se uma combinação de vapor e imersão em líquido combinado a ingredientes aromáticos e, impreterivelmente, um ácido.

● vapor é gerado a partir da evaporação do líquido de cocção capturado por uma tampa ou folha de papel-manteiga que cobre o alimento durante o cozimento. ● líquido produzido na cocção é muito saboroso e comumente utilizado na produção do molho. A adição do ácido nesse caso, além de produzir um molho de sabor mais intenso, auxilia na emulsificação\* da manteiga.

A temperatura de cocção não deve ultrapassar os 75°C, portanto, em alguns casos pode ser conveniente terminar a cocção no forno, onde é mais fácil controlar a temperatura.

#### PASSO A PASSO

- prepare o alimento;
- unte uma sauteuse com manteiga e adicione cebola ou outro ingrediente aromático;
- junte o vinho e o líquido e aqueça;
- acrescente o alimento já temperado;
- no fogão (até 75°C) ou no forno (preaquecido a 160°C), estabeleça uma fervura branda\*, cubra com papel-manteiga e cozinhe até que o ingrediente principal esteja macio;
- retire o alimento e finalize o prato.

#### REFOGAR

Método que consiste em saltear um alimento em pouca gordura e finalizar sua cocção através da adição de pouco líquido, tampando então a panela e formando um ambiente de vapor que finalizará a cocção.

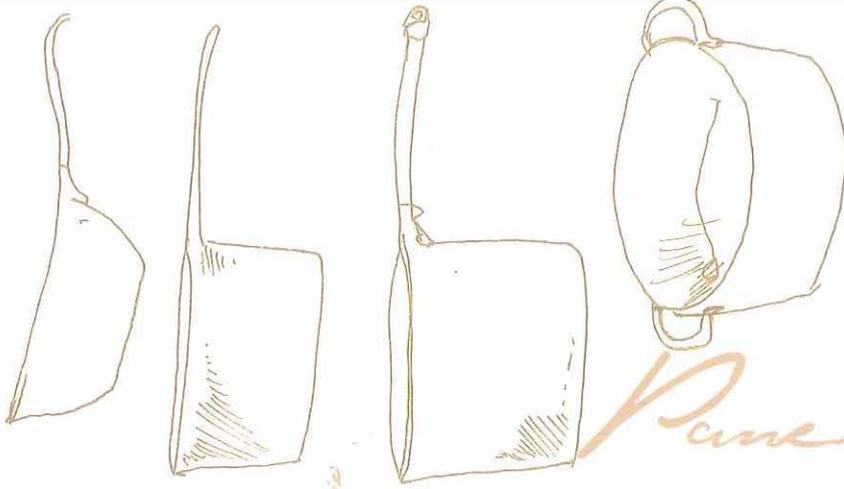
#### PASSO A PASSO

- prepare o alimento;
- numa panela, aqueça a gordura e salteie o alimento;
- quando o alimento estiver levemente dourado, adicione o líquido;
- ao abrir fervura, tampe e cozinhe em fogo baixo até atingir o ponto desejado.

# Bases de Cozinha

colocar no lugar, organizar o ambiente e o material antes de começar a trabalhar

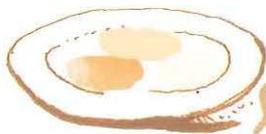
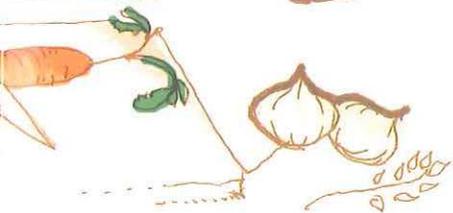




2 bases de cozinha

*Panellas*

*tyndu saberes e maneiras para mais  
e crescimento tanto de mirreiros*



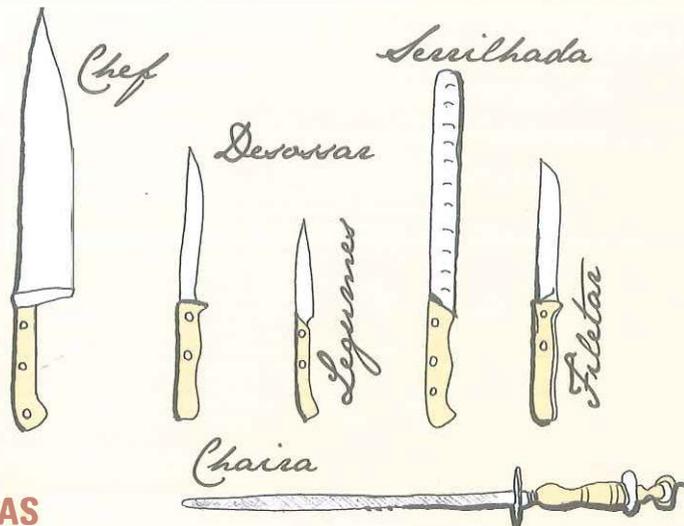
*Sachet de pices*  
*Reus*

**T**oda pessoa que cozinha (ou que quer começar a cozinhar) deve saber o que é **mise en place**. Esse é o primeiro passo para se obter êxito quando se vai cozinhar ou preparar um alimento – seja para cozinhar um ovo, seja para preparar um banquete para mil pessoas.

**Mise en place** é um termo francês que, ao pé da letra, significa “colocar no lugar”, o material e os ingredientes, deixando tudo à mão para facilitar o desempenho. Se uma receita for ser usada para consulta, ela também deve estar à mão. Uma maneira rápida e eficiente de agilizar o trabalho é fazer uma lista dos itens do **mise en place** diariamente.

Na maioria dos restaurantes e cozinhas comerciais se usa o termo em francês, mas também se diz, em português, **pré-preparo**.





## FACAS

Sabendo o que é *mise en place*, é preciso mencionar o principal utensílio de uma cozinha: **a faca**. Elemento essencial, em muitas situações uma boa faca pode até substituir outros utensílios como um ralador, descascador ou processador. Todo cozinheiro deve ter suas próprias facas, saber manuseá-las e conhecer o melhor uso para cada uma delas. Cada faca tem seu tamanho e uso próprios. As principais são:

### Faca de chef

Lâmina de 20 cm a 35 cm de comprimento, para uso geral.

### Faca de desossar

Lâmina de 15 cm de comprimento, usada para separar a carne do osso.

### Faca de filetar

Para filetar peixe, com lâmina flexível e mais fina, em diversos tamanhos.

### Faca de legumes

Lâmina de 5 cm a 10 cm de comprimento, usada para pequenos cortes e para frutas e vegetais.

### Faca serrilhada

É ótima para o corte de certos alimentos. Exemplo: pão, tomate, bolo.

Além disso, para tirar todo o proveito dessas facas, é preciso ter também:

### Pedra

Para fazer o fio da faca.

### Chaira (fusil)

Para dar acabamento ao fio da faca.

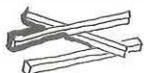
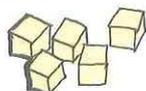
- Existem milhares de modelos de facas, marcas e forjas diferentes. Prefira a que melhor se adaptar à sua mão, mais leve ou mais pesada.
- Faca é um objeto de uso pessoal, não se empresta! Cuidado com as próprias facas é fundamental.
- A melhor faca é a faca bem afiada!



Para interpretar e executar corretamente uma receita é preciso conhecer os tipos de corte clássicos. Ao criar uma receita, o mais importante é ter em mente o porquê de usar esse ou aquele corte.

Deve-se considerar não apenas a perfeição das medidas, mas também a uniformidade dos cortes, o melhor aproveitamento do alimento e qual será sua aplicação (tempo de cozimento, o tamanho dos outros ingredientes, a textura, a intensidade de sabor e o resultado desejado).

Por tudo isso, habilidade nos cortes é indispensável a um profissional e é algo que se adquire com tempo e treino.



Os cortes clássicos são:

### Julienne

Corta-se o legume em fatias longitudinais, e depois em bastões com 3 mm x 3 mm x 2,5 cm (julienne comum) ou 3 mm x 3 mm x 5 cm (julienne longa).

### Brunoise

Cubos com 3 mm de lado. Esse corte, em geral, tem como primeira parte o corte julienne.

### Cubos pequenos

6 mm de lado.

### Cubos médios

9 mm de lado.

### Cubos grandes

1,5 cm de lado.

### Bastonetes (bâtonnets)

Corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 cm ou 6 mm x 6 mm x 6 cm. Corte perfeito para batata frita.

### Chiffonade

Corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas.

### Tourné

Corte em formato de barril com sete lados iguais e bases horizontais. É um corte puramente decorativo, usado para legumes e raízes razoavelmente firmes, como batata, cenoura, abobrinha.

Esses são os cortes que consideramos básicos. Há muitos outros tipos, que, na verdade, são variações dos descritos acima.

## ACOMPANHAMENTOS AROMÁTICOS

São misturas de ingredientes (em geral legumes, ervas e especiarias) utilizadas para dar sabor às receitas. É importante observar a proporção de cada ingrediente na combinação, já que o objetivo é realçar o sabor da preparação, e não sobrepujá-lo. Nesse ponto, entra o toque pessoal de cada cozinheiro. Com a prática, os fundos e outras preparações de base passam a ter o estilo do profissional, que por sua vez é determinado pela escolha desses acompanhamentos aromáticos e da proporção dos ingredientes na composição deles. Esses complementos podem ser colocados no início da cocção e retirados quando já tiverem liberado o sabor desejado à produção, ou acrescentados no final do processo, para emprestar ao prato a justa intensidade esperada.

## SAL

Potencializador de sabor. É fundamental em qualquer receita, pois realça o sabor dos ingredientes.

É usado também em pratos doces, porém, em menor quantidade.

### Sal grosso

É sal marinho em cristais maiores que o sal utilizado normalmente nas cozinhas. É o mais comum e mais barato dos sais não-refinados.

### Sal iodado

É o sal refinado (sal de mesa), que passa por processos de refinamento (branqueamento e moagem).

É o escolhido para uso diário pela praticidade (é mais solto e se dissolve rapidamente) e disponibilidade. A adição de iodo foi convencionada para evitar o bócio.

### Fleur de sel

Delicada camada de cristais de sal que se forma à superfície da água do mar, onde aflora naturalmente, daí seu nome – o sal se encontra como "flor" flutuando na água. Dispensa a extração na salina e posterior refinamento.

É muito valorizada, rara e bastante cara. Usada para finalização, um toque de flor de sal acrescenta textura e sabor especial a um prato simples, seja uma batata assada ou uma fatia de terrine de foie gras. De acordo com a região onde é extraída, a flor de sal pode ter diferentes nomes e características.

● Os mais conhecidos são sal de Guérande, da costa da Bretanha; sal de Maldon, da costa do Reino Unido, muito puro, em flocos piramidais; sal da costa do Algarve; sal da costa oeste da Sicília.

## PIMENTA-DO-REINO

Uma das especiarias mais presentes na culinária é uma fruta usada em geral depois de seca. Nativa do subcontinente indiano, é hoje cultivada também em outras regiões tropicais do planeta.

Conhecida desde a Antiguidade, é talvez a especiaria mais comum e mais utilizada na cozinha ocidental (clássica-européia).

Seu sabor picante se deve a um composto químico chamado piperina. Em quase todas as mesas e cozinhas, ao lado do saleiro, encontra-se o pimenteiro.

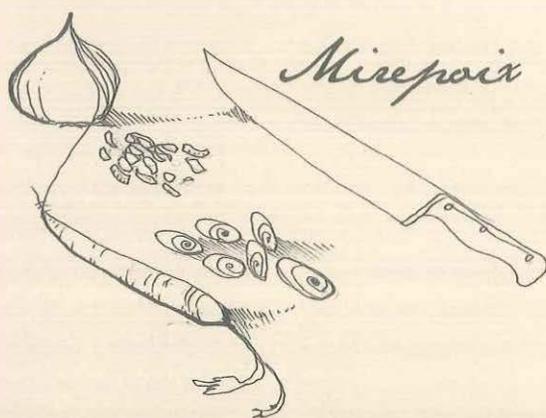
A **pimenta-do-reino preta** é o grão de pimenta seco, com casca. A **branca**, é a pimenta preta descascada e seca. A **verde** é o grão fresco em conserva.

A **pimenta rosa** diferentemente do que se pensa, não é uma pimenta, mas sim o fruto de uma árvore tropical, a aroeira.

## SAL E PIMENTA-DO-REINO

Sem dúvida, os aromatizantes mais usados. A proporção mais comum é de **4 partes de sal para 1 de pimenta**, mas pode ser usada em maior ou menor quantidade de acordo com o resultado desejado.

Com a descoberta do Novo Mundo e, consequentemente, das pimentas ditas "ardidas", ou simplesmente "vermelhas", o nome pimenta passou a designar os dois tipos. Mas os princípios de ardor são diferentes: as pimentas vermelhas, do gênero *Capsicum*, ao qual pertence também o pimentão, possuem uma substância chamada capsaicina, que promove a sensação de ardor ou queimação nas papilas.



## MIREPOIX

Mistura de vegetais usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações culinárias e descartada no final. Uma vez pronto o fundo, molho ou assado, o líquido resultante é coado e os sólidos são desprezados.

O tamanho dos vegetais deve ser proporcional ao tempo de cocção e ao tipo de produto final. Muitas vezes, metade da cebola é substituída por alho-poró.

### Proporção básica

50% de cebola  
(ou 25% de cebola e  
25% de alho-poró)  
+ 25% de salsão  
+ 25% de cenoura

No **mirepoix branco**, a cenoura é substituída pelo alho-poró para garantir que a preparação final mantenha a coloração clara.

### Proporção básica

25% de cebola + 25% de alho-poró + 25% de salsão + 25% de nabo ou de apara de cogumelo-de-paris

## MATIGNON

É o mirepoix acrescido de bacon ou presunto, na seguinte proporção:

- 2 partes de cenoura;
- 1 parte de salsão;
- 1 parte de alho-poró;
- 1 parte de cebola;
- 1 parte de bacon ou presunto e, opcionalmente, 1 parte de cogumelo.

Geralmente não é descartado ao final da cocção, por isso os itens devem ser descascados e cortados em tamanho uniforme.

## BOUQUET GARNI

Um amarrado de vegetais e ervas: talos de salsão cortados em bastonetes, talos de salsa, tomilho e louro, envoltos numa folha de alho-poró e atados por um barbante. Um ou mais ingredientes de um bouquet garni clássico podem ser mudados, conforme o gosto ou necessidade do preparo.



## CEBOLA BRÛLÉE

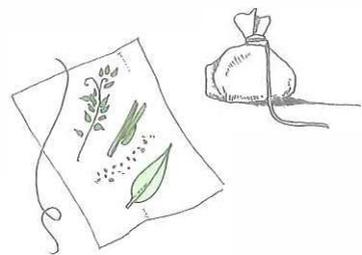
Cebola cortada ao meio e queimada em chapa ou frigideira até ficar bem escura (curiosamente, o sabor de "queimado" não aparece). Usada para dar sabor e, principalmente, cor a preparações como consommés e fundos.

## CEBOLA PIQUÉE

Cebola espetada com 1 folha de louro e 3 cravos-da-índia. Usada na produção de molho béchamel e algumas sopas.

## SACHET D'ÉPICES

Saquinho de gaze com ervas e especiarias, como louro, pimenta-do-reino em grão, talos de salsa e tomilho.



Opcionalmente, pode-se acrescentar ainda a cravo-da-índia e alho. É usado como se fosse um saquinho de chá. O seu conteúdo pode ser alterado já que a combinação de aromas é infinita.

## DUXELLES

É uma mistura de cogumelos bem picados e salteados, échalote\*, alho-poró e vinho branco, que pode ser "seca" ou ter textura de molho, sem chegar a ser líquida. Pode ser utilizada como aromatizante ou recheio.

## MARINADA

Utilizada para dar sabor a carnes, peixes e vegetais. É composta basicamente de óleos, ácidos (vinho, sucos cítricos, vinagre) e aromatizantes (ervas, especiarias e vegetais). Normalmente não leva sal, para não desidratar a peça a ser temperada – o sal é adicionado apenas próximo a hora do preparo.

## FUNDOS

Líquidos saborosos produzidos pelo cozimento lento de mirepoix, ingredientes aromáticos e ossos em água, usados como base para sopas, molhos e outros pratos – com exceção do fundo de vegetais, que, naturalmente, não leva ossos.

Os fundos podem ser classificados em duas principais categorias: fundos claros e fundos escuros.

Os fundos claros são feitos a partir de vegetais, ingredientes aromáticos e ossos, com exceção do fundo de vegetais.

Os fundos escuros são feitos a partir de ossos assados, água, mirepoix caramelizado\*, purê de tomate e ingredientes aromáticos.

## FUNDO DE VEGETAIS

rendimento: 4 litros

### INGREDIENTES

- 60 ml de óleo
- 115 g de cebola picada
- 115 g de alho-poró picado
- 55 g de salsão picado
- 55 g de cenoura picada
- 55 g de nabo picado
- 55 g de tomate picado
- 3 dentes de alho
- 4,5 litros de água fria
- 1 sachet d'épices (use a receita base da p. 59 + 2 cravos-da-índia e 1/4 de colher (chá) de semente de erva-doce)

### PREPARO

Numa panela, aqueça o óleo e sue\* os vegetais. Cubra com a água, e cozinhe em fogo baixo em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total. Junte o sachet d'épices e cozinhe por mais 30 a 40 minutos. Coe, resfrie\* e guarde sob refrigeração para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## FUNDO CLARO DE AVE

rendimento: 4 litros

### INGREDIENTES

- 3,5 kg de carcaça de frango sem gordura
- 4 litros de água fria
- 450 g de mirepoix (ver p. 58)
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)

Para fazer um fundo claro bovino, faça como na receita de fundo claro de ave, substituindo as carcaças de frango por 3,5 kg de ossos bovinos limpos e cozinhando em fervura branda\* por 5 horas.

### PREPARO

Lave as carcaças. Coloque-as numa panela com a água fria e cozinhe em fogo baixo por 4 horas em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total. Escume\* todas as impurezas que surgirem na superfície. Ao completar 3 horas de cozimento, adicione o mirepoix e o sachet d'épices e cozinhe por mais 1 hora. Coe, resfrie\* e guarde sob refrigeração para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## FUNDO CLARO DE VITELA

rendimento: 4 litros

### INGREDIENTES

- 4 kg de ossos de vitela sem gordura
- 5 litros de água fria
- 450 g de mirepoix (ver p. 58)
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)

Esse é o método tradicional para o preparo de um fundo claro. Para fazer uma variação desta receita, adicione 1 kg de apara de carne de vitela. Assim, têm-se um sabor mais intenso de carne no produto final. A carne deve ser acrescentada à receita junto com os ossos.

### PREPARO

Lave bem os ossos. Coloque-os numa panela com a água fria e cozinhe em fogo baixo por 5 horas em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total. Escume\* todas as impurezas que surgirem à superfície. Ao completar 4 horas de cozimento, adicione o mirepoix e o sachet d'épices e cozinhe por mais 1 hora. Coe, resfrie\* e refrigere para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## FUNDO DE PEIXE OU CRUSTÁCEO

rendimento: 4 litros

### INGREDIENTES

- 5 kg de carcaças de peixe ou crustáceo
- 450 g de mirepoix branco (ver p. 58)
- 280 g de apara de cogumelo-de-paris
- 5,5 litros de água fria



### PREPARO

Lave as carcaças.

Coloque-as numa panela e junte o mirepoix, a apara de cogumelo e a água fria e cozinhe em fogo baixo por 30 a 40 minutos em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total.

Escume\* todas as impurezas que se formarem na superfície. Coe, resfrie\* e guarde sob refrigeração para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## FUNDO ESCURO BOVINO

rendimento: 4 litros

### INGREDIENTES

- 4 kg de ossos bovinos limpos
- 120 ml de óleo
- 5 litros de água fria
- 450 g de mirepoix (ver p. 58)
- 180 g de extrato de tomate
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)
- óleo para untar

Esse é o método tradicional para o preparo de um fundo escuro. Para fazer uma variação desta receita, adicione 1 kg de músculo bovino em cubos. Assim, tem-se um sabor mais intenso de carne no produto final. A carne deve ser acrescentada à receita junto com os ossos.

### PREPARO

Lave bem os ossos. Coloque-os numa assadeira, untada com óleo e asse a 220°C por 45 minutos a 1 hora, até que estejam bem dourados. Transfira os ossos para uma panela grande e reserve a assadeira. Acrescente a água fria aos ossos e cozinhe em fogo baixo por pelo menos 6 horas em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total. Escume\* todas as impurezas que se formarem na superfície. Ao completar 5 horas de cozimento, usando a assadeira em que os ossos foram assados, caramelize\* o mirepoix e faça o pinçage\* com o extrato de tomate. Deglaceie\* a assadeira com um pouco do líquido do cozimento dos ossos e junte tudo, mais o sachet d'épices, à panela. Cozinhe por mais 1 hora. Coe, resfrie\* e guarde sob refrigeração para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## FUNDO ESCURO DE AVE

rendimento: 4 litros

### INGREDIENTES

- 4 kg de ossos de frango limpos
- 120 ml de óleo
- 5 litros de água fria
- 450 g de mirepoix (ver p. 58)
- 180 g de extrato de tomate
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)
- óleo para untar

Para fazer uma variação desta receita, adicione 1 kg de carne de frango em cubos. Assim, tem-se um sabor mais intenso de carne no produto final. A carne deve ser acrescentada à receita junto com os ossos. Para fazer uma variação de fundo claro de ave, junte 1 kg de carne de frango em cubos.

### PREPARO

Lave bem os ossos.

Coloque-os numa assadeira, untada com óleo e asse a 220°C por 45 minutos a 1 hora, até que estejam bem dourados.

Transfira os ossos para uma panela grande e reserve a assadeira.

Acrescente a água fria aos ossos e cozinhe em fogo baixo por 5 horas em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total.

Escume\* todas as impurezas que se formarem na superfície.

Ao completar 4 horas de cozimento, usando a assadeira em que os ossos foram assados, caramelize\* o mirepoix e faça o pinçage\* com o extrato de tomate.

Deglaceie\* a assadeira com um pouco do líquido do cozimento dos ossos e junte tudo, mais o sachet d'épices, à panela.

Cozinhe por mais 1 hora.

Coe, resfrie\* e guarde sob refrigeração para uso posterior.

Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## CUIDADOS AO PREPARAR UM FUNDO

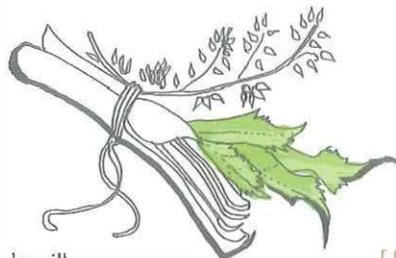
- Não tampe a panela.
- Comece com líquido frio (a ação gradual do calor faz com que o alimento comece a soltar seu líquido para a água e, conseqüentemente, seu aroma e sabor).
- Cozinhe desde o começo em fogo baixo em fervura branda\* para não turvar o líquido e não reduzi-lo antes de todos os sabores terem sido extraídos;
- Cozinhe durante o tempo adequado (ver tabela abaixo) para que o sabor e os nutrientes sejam liberados.
- Escume\* as impurezas sempre que necessário.
- Não adicione sal, pois se trata de uma base (o sal é acrescentado no preparo final de uma receita da qual esse fundo é também um dos ingredientes).
- Coe, resfrie\*, etiquete e armazene adequadamente (refrigerado ou congelado).

## CARACTERÍSTICAS DE UM BOM FUNDO

- Equilíbrio obtido através do uso balanceado de condimentos para gerar aroma e sabor agradáveis e para que nenhum deles sobressaia ao outro – o cravo-da-índia e o salsaõ são exemplos clássicos desse desequilíbrio quando usados em demasia –, a não ser que esse seja o objetivo.
- Cor apropriada (conforme a intenção original: claro, escuro etc).

## TEMPO DE COZÇÃO

- Ossos bovinos:  
6 a 8 horas.
- Ossos de vitelo:  
6 horas.
- Carcaça de frango:  
5 horas.
- Ossos suínos:  
5 horas.
- Carcaças de peixe ou crustáceo:  
30 a 45 minutos.



## FUMET

rendimento: 4 litros

O fumet e o court bouillon não são classificados como fundos, no entanto, são utilizados de maneira similar:

### FUMET

Trata-se de uma preparação em que a carcaça do peixe (bem lavada e sem vestígios de vísceras ou sangue) e o mirepoix branco são suados\* em gordura (manteiga, óleo, azeite) antes da adição de um ácido (vinho branco) e de água fria. A partir daí, o preparo é semelhante ao de qualquer outro fundo.

O fumet é bem mais saboroso que um fundo de peixe comum; o produto final, no entanto, não é tão claro. Devido à sua estrutura frágil, a carcaças de peixe e crustáceo requerem um tempo de cozimento curto, de 20 a 30 minutos, o suficiente para extrair-se todo o seu sabor: Para esse tipo de preparação, o mirepoix deve ser cortado em pedaços pequenos, a fim de poder transferir suas propriedades para o fundo num curto período de cozimento.

### INGREDIENTES

- 100 ml de óleo
- 450 g de mirepoix branco (ver p. 58)
- 5 kg de carcaças de peixe branco ou crustáceo (bem lavadas, limpas e sem vestígios de sangue)
- 300 g de apara de cogumelo-de-paris
- 5 litros de água fria
- 800 ml de vinho branco seco ou suco de limão
- 1 bouquet garni (ver p. 59)

### PREPARO

Numa panela, aqueça o óleo e sue\* o mirepoix e a carcaça. Junte o cogumelo e sue. Adicione a água fria, o vinho e o bouquet garni e cozinhe em fogo baixo por no máximo 40 minutos, escumando\* as impurezas da superfície. Coe, resfrie\* e refrigere para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## COURT BOUILLON

Líquido de sabor intenso, feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias, um ácido (vinho, suco de frutas cítricas, vinagre etc.) e água. Feito em tempo curto (de 30 a 40 minutos), serve para cozinhar alimentos como peixes, crustáceos, carnes brancas e vegetais, que absorvem o sabor dos ingredientes aromáticos do líquido. Algumas vezes, esse líquido é usado na própria finalização do prato – é o caso de peixes e crustáceos à la nage\*. Neste caso, deve-se diminuir a quantidade de vinagre da receita pela metade.

## COURT BOUILLON

rendimento: 2 litros

### INGREDIENTES

- 2,5 litros de água fria
- 150 ml de vinagre de vinho branco
- 2 colheres (chá) de sal
- 150 g de cenoura em rodela
- 250 g de cebola em rodela
- 2 folhas de louro
- 1/2 colher (chá) de tomilho seco
- 3 pimentas-do-reino preta em grão
- 10 talos de salsa

### PREPARO

Numa panela, junte todos os ingredientes, exceto a pimenta em grão e cozinhe em fogo baixo por 50 minutos. Escume\* todas as impurezas que se formarem na superfície. Acrescente a pimenta em grão e cozinhe por mais 10 minutos. Coe, resfrie\* e refrigere para uso posterior:

## CALDO

É um fundo fortificado pela adição dos mesmos ingredientes utilizados nos fundos, mais a carne para realçar o sabor. Também conhecido como bouillon, em francês; brodo, em italiano; broth, em inglês – termos usados em menus mesmo fora dos países de origem.

### CALDO DE CARNE

rendimento: 4 litros

#### INGREDIENTES

- 70 ml de óleo
- 3 kg de músculo com osso em pedaços de 3 cm
- 500 g de mirepoix (ver p. 58)
- 6 dentes de alho
- 4,5 litros de água
- 1 bouquet garni (ver p. 59)

#### PREPARO

Numa panela grande, aqueça metade do óleo. Doure lentamente a carne. Se não couber toda a carne na panela, faça em duas etapas. Retire os pedaços de carne. Caramelize\* o mirepoix e o alho na mesma panela. Retorne os pedaços de carne. Cubra com a água, e cozinhe em fogo baixo em fervura branda\*, sem deixar entrar em ebulição total. Cozinhe por 4 horas e junte o bouquet garni. Cozinhe por mais 1 hora, e escume\* as impurezas que forem se formando na superfície. Coe, resfrie\* e guarde sob refrigeração para uso posterior. Antes de usar, retire a gordura da superfície com uma escumadeira.

## AGENTES ESPESSANTES

São ingredientes ou combinações de ingredientes usados para dar corpo e/ou liga a preparações líquidas, agregando-lhes também sabor e textura. Muito comuns na **cozinha clássica** até os anos 1970, hoje são usados com parcimônia, embora continuem sendo imprescindíveis em algumas preparações.

A tendência atual é o uso de molhos com pouco volume e muito sabor (basicamente reduções\*). Isso torna os espessantes dispensáveis, uma vez que eles servem para dar corpo a molhos de sabor mais suave que são usados em maior quantidade e por isso precisam ser espessados para se sustentarem no prato.

O roux pode ser preparado com antecedência e armazenado sob refrigeração por até 4 dias. Esse método é muito utilizado em restaurantes, onde o roux é utilizado para espessar diversos molhos. Nesse caso, ele é usado frio em líquidos ferventes.

Entre os agentes espessantes temos:

## ROUX

50% gordura + 50% amido (em peso)  
+ cocção

Geralmente se utiliza manteiga sem sal (crua ou clarificada\*) e farinha de trigo.

Deve sempre entrar nas produções da seguinte maneira: **roux frio** em líquido quente ou **roux quente** em líquido frio.

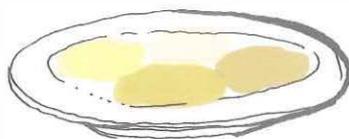
Após a adição do roux a um líquido, deve-se cozinhar essa preparação por pelo menos 5 minutos, mexendo ocasionalmente, a fim de que todo o sabor da farinha de trigo crua desapareça.

Podemos preparar 4 tipos de roux, que terão sabor e poder espessante diferentes.

A coloração dependerá do tempo de cozimento da mistura de gordura e amido.

O **roux branco** é deixado no fogo apenas até que a mistura esteja bem quente, sem deixar dourar. Os demais são deixados por mais tempo, até atingirem a coloração desejada.

Quanto mais claro for o roux, mais suave será seu sabor e mais forte seu poder espessante. Se estabelecermos que **roux branco** tem poder espessante de 100%, então teremos a seguinte escala:



**roux branco** - 100%

**roux amarelo** - 80%

**roux escuro** - 50%

**roux negro** - 20% a 30%

Para fazer o roux, aquece-se a manteiga e acrescenta-se a farinha de trigo de uma vez só, mexendo até formar uma pasta.

- **roux branco:** cozinhe por aproximadamente 3 minutos (a partir da adição da farinha) em fogo baixo e sem paradas mexer, ou até que adquira uma coloração marfim.
- **roux amarelo:** siga as instruções acima, cozinhando por mais 2 a 3 minutos, até que o roux fique dourado claro.
- **roux marrom ou escuro:** continue o cozimento até que o roux adquira um tom dourado-escuro e um aroma próximo ao de oleaginosas\* (avelã/amêndoa/nozes) tostadas.
- **roux negro:** é a etapa final, quando o roux estiver um ponto antes de queimar (não deve soltar fumaça e ter aroma acre – se isso acontecer, despreze e prepare outro), com uma cor marrom bem escura, quase negra; deve ser retirado imediatamente do fogo. Também pode ser preparado com óleo.

## SLURRY

### 1 parte de amido + 2 partes de líquido frio (em peso)

Pode-se utilizar diferentes tipos de amido, como amido de milho, farinha de trigo, araruta e féculas. O líquido pode ser água, leite ou parte do líquido da receita que se quer espessar.

Nesse caso, separa-se uma parte do líquido para nela dissolver o amido.

A mistura é feita juntando-se aos poucos o líquido ao amido e mexendo bem até que a mistura fique homogênea. Depois se acrescenta essa mistura à preparação que se quer espessar:

É importante lembrar que a preparação deve estar fervente e que se deve mexer constantemente com um fouet\*, para que não se formem grumos.

Deve-se cozinhar o slurry na preparação apenas até que se atinja a consistência desejada.

É um espessante pouco usado, que funciona melhor para um ajuste final de textura, caso esta não tenha ficado como planejado.

### BEURRE MANIÉ

50% manteiga + 50% farinha de trigo  
(em peso)

Assim como o slurry, é mais utilizado para finalização ou ajuste à la minute\*. Mistura-se a manteiga sem sal em pommade\* com a farinha de trigo, formando uma pasta. É utilizado frio e sempre adicionado aos poucos a uma preparação fervente, batendo-se constantemente com um fouet\* até que atinja a consistência desejada. Tem alto poder espessante, porém sabor residual intenso se usado em grande quantidade.

### LIAISON

25% gema + 75% creme de leite  
fresco (em peso)

É utilizada na finalização de preparações.

Se comparada ao roux e ao beurre manié, tem baixo poder espessante, sendo por isso mais usada para um ajuste de textura. Altera significativamente a cor e o sabor da preparação, portanto, funciona melhor para receitas cremosas, como a blanquette de vitela. O creme de leite suaviza o sabor e confere uma textura aveludada, enquanto a gema deixa as preparações mais espessas e mais ricas.

A gema e o creme são misturados frios e devem ser adicionados à preparação que se quer espessar por meio de temperagem\*.

Após seu emprego, o líquido espessado não pode ferver!

## GELATINA

É utilizada para dar corpo a líquidos ou preparações servidas frias. Quanto maior a quantidade de açúcar ou de ingredientes ácidos, maior a quantidade de gelatina necessária. A gelatina, seja em pó, seja em folha, deve ser sempre previamente hidratada\* e dissolvida.

Para hidratar a versão em pó usamos pouca água, pois todo o líquido usado será empregado na receita. Já para a versão em folha pode-se usar bastante água, pois após a hidratação, retira-se as folhas da água para então empregá-las.

Há três maneiras de dissolver a gelatina: em banho-maria\*, em microondas (potência máxima) ou em líquido quente.

Existe um tipo de gelatina vegetal (extraída de algas marinhas), o ágar-ágar, que pode ser utilizado em preparações quentes. É ideal para uso em pratos vegetarianos.

## MANTEIGA

É usada fria em líquidos quentes para encorpá-los ligeiramente no momento final do preparo (monter au beurre\*). Isso se deve à emulsificação\* da manteiga no líquido (molho), que não pode ser levado à fervura, já que a emulsão se desfaz e o molho se separa.

## CREME DE LEITE

Atua como espessante quando colocado para reduzir-se\* juntamente com o líquido que se deseja espessar. Altera significativamente o sabor; a cor e a textura da preparação.

## SANGUE

Atua como espessante ao coagular-se junto com um líquido quente. Também não deve ser fervido. O prato mais conhecido em que se utiliza esse recurso é a galinha ao molho pardo.

- Todas as medidas devem ser calculadas em peso, não em volume.
- Embora semelhantes, esses agentes espessantes levam a resultados diferentes, portanto, é preciso experimentar antes para que se possa sempre fazer a melhor escolha.

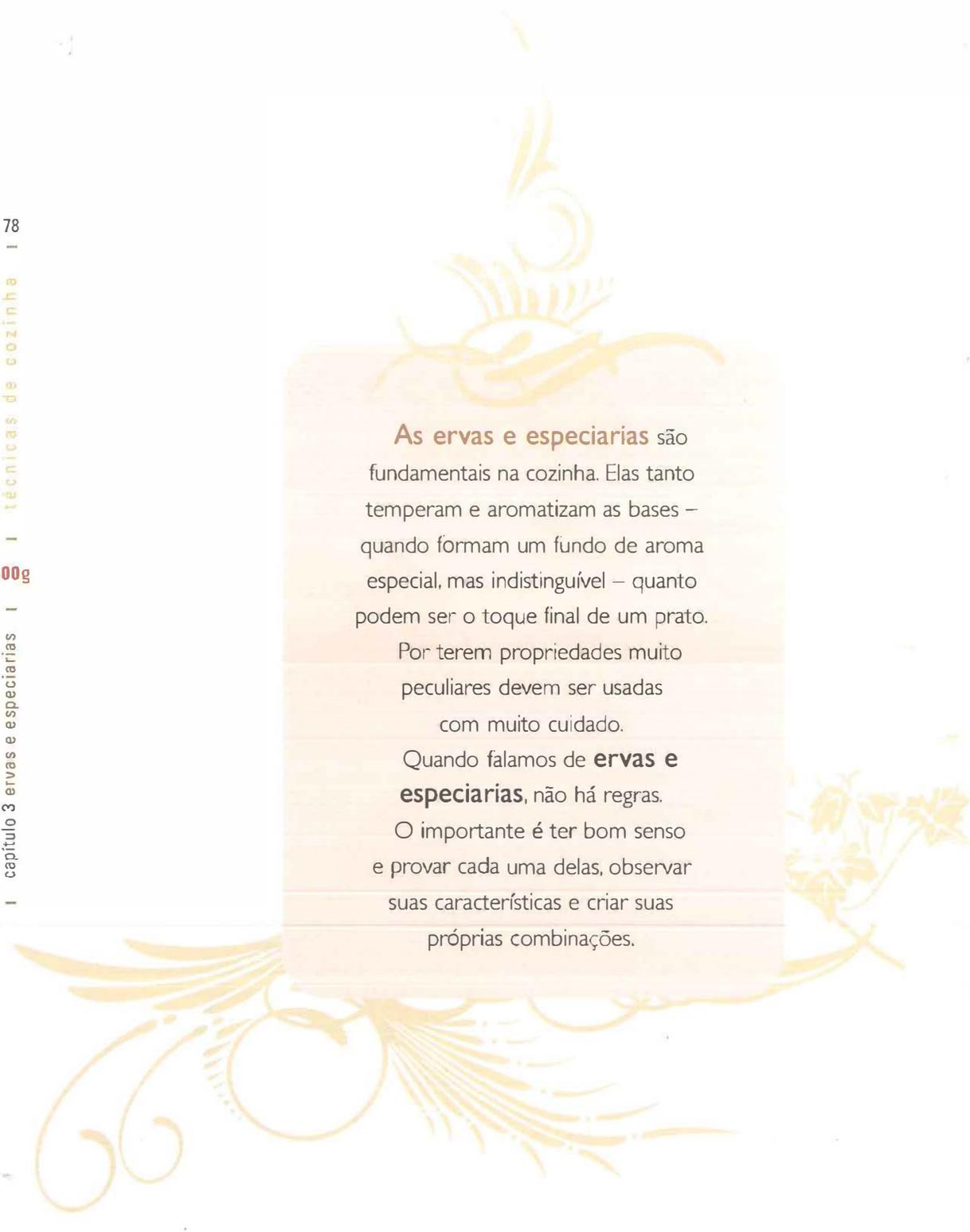
# Ervas e Especiarias

*As ervas e especiarias são fundamentais na culinária. Elas dão sabor, aroma e cor aos pratos, além de serem muito saudáveis. Muitas delas também têm propriedades medicinais. É importante escolher ervas e especiarias de qualidade e usar corretamente.*



# 3. ervas e especiarias





**As ervas e especiarias** são fundamentais na cozinha. Elas tanto temperam e aromatizam as bases – quando formam um fundo de aroma especial, mas indistinguível – quanto podem ser o toque final de um prato.

Por terem propriedades muito peculiares devem ser usadas com muito cuidado.

Quando falamos de **ervas e especiarias**, não há regras.

O importante é ter bom senso e provar cada uma delas, observar suas características e criar suas próprias combinações.

## ERVAS

Podemos encontrar **ervas secas** e **frescas, puras** ou **combinadas**, como é o caso das **ervas de Provence**.

Quando **frescas**, em geral são sensíveis e delicadas, portanto, devem ser empregadas apenas na finalização de pratos. Seus óleos essenciais são delicados e perdem o aroma rapidamente se forem aquecidos por tempo prolongado.

Algumas, porém, são mais resistentes, como o tomilho, o louro e o alecrim, e podem ser usadas em assados, por exemplo. As **secas** devem ser empregadas no início da cocção para possibilitar sua hidratação e liberação de aroma.

Outro fator importante é a **oxidação**, que ocorre a algumas ervas frescas, como o manjeriço e a hortelã, por exemplo. A oxidação se dá pelo contato da erva já picada com o ar, ocasionando o escurecimento desta. Procure sempre picá-las o mais próximo possível do momento de empregar ou, antes de cortar, despeje um pouco de óleo ou azeite sobre as ervas e então pique. Dessa forma, quando a faca cortar a erva, o óleo cobrirá a superfície cortada, evitando, assim, a oxidação.

Para aromatizar os fundos, são utilizadas ervas delicadas (salsa) e mais resistentes (tomilho, louro).

**Use sempre fresca:** salsa, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço, sálvia, cerefólio, menta, dill, azedinha, nirá e manjerona.

**Use fresca ou seca:** segurelha, tomilho, louro, alecrim e orégano.

## ARMAZENAMENTO

- Em geral, quando bem secas, as ervas se conservam bem por até uma semana acondicionadas em sacos plásticos sob refrigeração.
- Coentro, salsa, cebolinha e manjeriço também podem ser armazenados em recipiente com água sob refrigeração (como se fosse um vaso).
- Para armazená-las por mais tempo, algumas ervas como salsa, manjeriço e coentro podem ser batidas no liquidificador com um pouco de óleo ou azeite (formando um purê denso) e guardadas em recipientes de vidro ou plástico sob refrigeração. Dessa forma, elas podem durar até 30 dias.
- As ervas desidratadas têm maior durabilidade e devem ser armazenadas em embalagens bem fechadas e protegidas da luz. Verifique a data de validade para determinar sua duração.



## Azedinha

### Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

Erva de sabor pronunciado. Como suas folhas são um pouco duras, é melhor retirá-las do preparo antes de servir. Funciona muito bem com carnes e frango assados (roast beef, cordeiro) e em marinadas para carne de caça. Pode também ser tostada junto com frutas secas (amêndoa, nozes, castanha etc.).

### Azedinha (*Rumex acetosella*)

Tem folhas suculentas de quase 10 centímetros que mais parecem folhas de salada. Como o nome diz, tem sabor azedo, que adiciona uma "graça" especial a peixes. É a base da soupe à l'oseille e, quando adicionada picada às marinadas, funciona como amaciante de carnes. Pode ser usada como invólucro para charutinhos de arroz, como substituta para folhas de uva e repolho.

### Cebolinha verde e ciboulette (*Allium fistulosum*)

Pertence à família do alho, da cebola e do alho-poró. Muitíssimo usada, acompanha a salsa em muitos pratos – o famoso cheiro-verde. A ciboulette é muito usada em sopas cremosas, omeletes e peixes. Não suporta altas temperaturas (pois perde sabor),



## Coentro

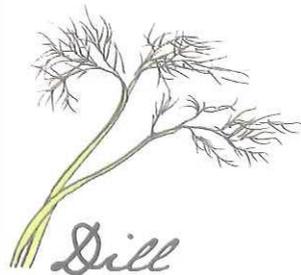
portanto, o melhor é usá-la ao final da preparação – acrescentada alguns segundos antes de servir ou como decoração. A parte branca (da base) é mais resistente e aparece como base aromática em alguns pratos, no início da cocção.

### Cerefólio (*Anthriscus cereifolium*)

Um dos componentes das fines herbes, é usado para dar sabor no final do cozimento de sopas e saladas ou como decoração pelo seu aspecto delicado de renda. Seu sabor lembra o anis.

### Coentro (*Coriandrum sativum*)

Usado em folhas ou grãos, é amado por uns e odiado por outros. É extensamente usado na culinária brasileira do Norte e Nordeste, principalmente da Bahia (moquecas, bobó e peixes em geral), durante o cozimento ou salpicado por cima antes de servir. No Brasil, é uma herança cultural dos africanos, mas pode ser encontrado em outras culinárias, como a mexicana, a árabe, a indiana, a tailandesa e a chinesa. No Oriente Médio e na Índia, as sementes são usadas inteiras em conserva ou em pó. É um dos componentes do curry.



*Dill*

### **Dill (Louro)**

*(Anethum graveolens)*

Erva cultivada originariamente na Rússia e no Mediterrâneo. Combina bem com salmão (defumado, marinado, gravlax e poché), cremes, omeletes e preparados com iogurte. As sementes são usadas para o preparo de sopas e picles. As folhas devem ser frescas e empregadas na última hora (a não ser em preparados frios).

### **Estragão**

*(Artemisia dracunculus)*

É uma das ervas mais sofisticadas da culinária. Tem sabor único e valoriza outros sabores num mesmo prato. Pode ser usado em saladas, aves, peixes e carnes; é muito apreciado em omeletes (a erva já o transforma num prato especial). Colocado em vinagre branco, produz um aroma característico, que dá gosto à sauce béarnaise, usada no steak de mesmo nome.

### **Hortelã**

*(Mentha ssp.)*

É sempre melhor fresca, empregada em saladas (tabule, pepino com iogurte), carnes (cordeiro), para acompanhar legumes cozidos (abobrinhas com hortelã) ou em balas e gomas de mascar. É usada também como essência de alguns licores e como guarnição para drinks. Em sobremesas, pode ser



*Hortelã*

usada em salada de frutas e combinada com chocolate. É também usada na decoração de sobremesas.

### **Louro**

*(Laurus nobilis)*

Em folha, é muito usado na culinária francesa, mediterrânea e brasileira. Tem folhas duras e sabor pronunciado. Deve sempre ser retirado do preparo antes de servir. É empregado em ensopados, carnes assadas, feijão, sopas e para aromatizar caldos. Quando moído, diferentemente da folha, o louro permanece no preparo, devendo ser usado com parcimônia para não dominar o sabor do prato.

### **Manjericão**

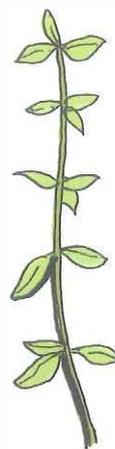
*(Ocimum basilicum)*

Erva muito conhecida por seu uso na cozinha italiana (pesto genovês, massas secas, sopas, salada caprese, pizza margherita e massas com molho de tomate fresco). Deve ser sempre usado fresco – quando seco, perde muito da "agressividade" tão peculiar – e adicionado na última hora, logo antes de servir. É uma das ervas da Provence, assim como o alecrim e o tomilho.

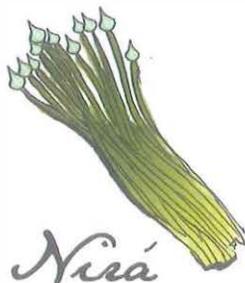
### **Manjerona**

*(Origanum majorana)*

Erva com sabor semelhante ao do orégano. Pode ser usada em peixes



*Manjericão*



Nirá

(tem sabor mais suave), em pizzas, no pesto – como o de manjeriço – ou com tomate.

### Nirá (*Allium sativum*)

É a parte verde do alho. Pode ser aplicado como a cebolinha ou usado como acompanhamento de prato, salteado rapidamente em azeite.

### Orégano (*Origanum vulgare*)

É mais comum encontrar orégano seco que fresco, o que não significa que aquele seja pior; é apenas mais forte que o fresco. É usado em pizzas, molhos de tomate e ensopados. Excelente também com frango grelhado, limão e azeite.

### Salsa (*Petroselinum sativum*)

É a erva universal, de gosto levemente picante, com toques de anis. Existe a variedade crespa, mais difícil de encontrar, que é muito usada em ramos para decoração.

### Sálvia (*Salvia officinalis*)

Tradicional em pratos como massas recheadas com vitela ou abóbora e na saltimboca alla romana. De origem mediterrânea, aparece em pratos como



Sálvia

sopa de tomate ou ensopados de coelho, pato e porco. No caso de aves assadas, como frango e peru, é empregada no recheio. Não combina muito com outras ervas, mas é boa parceira do alho.

### Segurelha (*Satureja hortensis*)

Usada como o tomilho, é uma erva que se presta bem a secar, concentrando o sabor. Muito própria para ensopados como os de feijão-branco (cassoulet e pasta e fagioli). Bom ingrediente de marinadas para frango e peixe grelhados. Vinagres de cidra ou de vinho podem ser aromatizados com ela.

### Tomilho (*Thymus vulgaris*)

Tem como um dos componentes o óleo timol, que age como conservante (marinadas de carne). Por ter aroma e sabor pronunciados, resiste bem à secagem e ao congelamento. Assim como a salsa e o louro, é um dos ingredientes do bouquet garni básico. Deve ser usado com cuidado, pois seu sabor pode “mandar” no prato ou sobrepujar o das outras ervas. Resiste ao cozimento por muito tempo, sem alteração de sabor. É usado em terrines, pratos de carne e ave ensopados ou grelhados.

## SOPA DE PEPINO E IOGURTE COM AZEITE DE DILL (ENDRO)

rendimento: 6 porções (como entrada)

### INGREDIENTES

- 2 pepinos, sem casca e sem semente, picados grosseiramente
- 1 xícara de iogurte
- 2 colheres (sopa) de folhas de dill picadas
- 1/2 dente de alho amassado
- 90 ml de creme azedo (ver p. 341)
- 12 camarões médios limpos
- 1/4 de xícara de azeite de dill (ver receita de azeite de ciboulette na p. 345, substituindo a ciboulette pelo dill e não usando o estragão)
- pimenta vermelha em flocos (opcional)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Bata no liquidificador o pepino, o iogurte, 1 colher de sopa de dill, o alho, sal e pimenta-do-reino. Transfira para uma vasilha de inox e, então, junte o creme azedo. Leve à geladeira. Cozinhe o camarão no vapor por 10 minutos e tempere com sal e pimenta vermelha. Sirva a sopa em pratos fundos gelados, distribuindo 2 camarões em cada prato. Decore com o dill restante e seu azeite.

## SALSA VERDE

rendimento: 250 ml

### INGREDIENTES

- 1 filé de anchova
- 2 colheres (sopa) de folhas de salsa picadas
- 1/2 colher (chá) de estragão seco
- 1 colher (chá) de folhas de orégano picadas
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho picadas
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 échalote\* ou cebola-roxa picada
- 1 colher (sopa) de alcaparra picada
- 80 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Deixe o filé de anchova de molho no leite por 2 horas.  
Descarte o leite.  
Misture todos os ingredientes e acerte o sal e a pimenta.  
Sirva esse molho com cozido ou língua.

## SALADA DE VERDES VARIADOS COM ERVAS

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 3 xícaras de folhas variadas (radicchio, alface-frisé, endívia, mâche, rúcula, alface e agrião)
- 8 ramos de dill (sem os talos grossos)
- 6 ramos de cerefólio (sem os talos grossos)
- 15 folhas de sálvia
- 15 folhas de estragão
- 15 folhas de manjericão grande
- 15 folhas de manjerona
- 1/4 de xícara de folhas de salsa
- 15 folhas de hortelã
- 1 colher (chá) de trufa preta (opcional)
- 1 colher (chá) de vinagre de xerez
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho tinto
- 45 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa saladeira misture as folhas rasgadas em pedaços não muito grandes, as ervas e a trufa.

À parte, misture os vinagres com sal e pimenta até dissolver e junte o azeite, batendo sempre com um fouet\*.

Tempere a salada e sirva imediatamente.

## SPAGHETTI COM ERVAS AOS PUNHADOS

rendimento: 4 porções (como entrada)

### INGREDIENTES

- folhas de 6 ramos de manjerona bem picadas
- folhas de 12 galinhos de tomilho-limão ou comum bem picadas
- 2 colheres (sopa) de folhas de salsa picadas
- 8 folhas de azedinha em tirinhas
- folhas de 4 talos de segurelha picadas
- 1 talo de cebolinha picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 300 g de spaghetti ou linguine
- 65 g de farinha de rosca fresca
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa vasilha, coloque todas as ervas, a manteiga e 2 colheres de sopa de azeite. Reserve. Numa panela grande, cozinhe a massa em bastante água com sal.

Aqueça o azeite restante numa frigideira e doure a farinha de rosca. Reserve. Escorra a massa quando estiver al dente e transfira imediatamente para a vasilha das ervas. Misture muito bem. Tempere generosamente com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva com a farinha de rosca espalhada por cima.



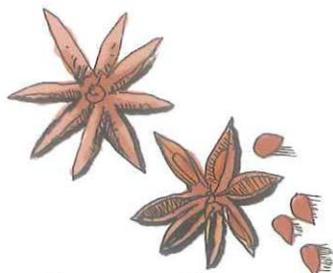
## ESPECIARIAS

Sempre encontradas secas, têm uso ilimitado na cozinha. As sementes podem ser usadas moídas – nesse caso, prefira moer na hora de empregar – ou inteiras em infusão\*. Possuem óleos essenciais, liberados quando as sementes são aquecidas, por isso em muitas receitas elas são previamente tostadas (em frigideira).

## ARMAZENAMENTO

- Em geral, as especiarias devem ser conservadas inteiras, em frascos fechados e protegidos da luz. Verifique a data de validade para determinar sua duração.
- Por serem secas, devem ser armazenadas a seco pois a umidade pode fazer com que moquem.





Anis-Estrela

### Açafrão

(*Crocus sativus*)

O autêntico custa caro. É preciso colher cem mil flores para conseguir 5 kg de estigmas (pistilo), que, quando secos, são empacotados inteiros ou em pó. É a alma da bouillabaisse, da paella e do risotto alla milanese.

### Anis

(*Pimpinella anisum*)

Semente usada principalmente em confeitaria (balas, doces e bolos). Também aromatiza o pastis (francês), o ouzo (grego) e o arak (árabe) – aperitivos que são degustados com água e gelo.

Baunilha



### Baunilha

(*Vanilla planifolia*)

Parte da orquídea centro-americana que é colhida verde e curada em ambiente especial, ficando com uma cor marrom-escura. A maneira de usar é deitando a fava sobre uma superfície plana e dividindo-a ao meio no sentido do comprimento com uma faca bem afiada; de dentro dela saem minúsculos grãos que podem ser ingeridos e dão o sabor perfumado, doce e delicado da baunilha verdadeira. As essências sintéticas tentam reproduzir o aroma da baunilha, porém o resultado é bem diferente da baunilha in natura. Principalmente usada em sorvetes e doces à base de leite e creme, mas também com chocolate e frutas de sabor suave (não muito azedas). Na culinária moderna, também é usada em alguns pratos salgados, resultando em combinações inusitadas.



## Canela

(*Cinnamomum verum*)

Em casca ou em pó, no Brasil, é usada principalmente em doces. Na culinária européia e do Oriente Médio também se usa como tempero para carnes e aves. A canela dá um sabor amadeirado e delicado aos pratos. Quando usada em conjunto com a pimenta-da-jamaica e a pimenta-do-reino, resulta na pimenta síria. As cascas são utilizadas em infusões e depois retiradas, e a canela em pó é polvilhada diretamente sobre a receita.

## Cardamomo negro

Tem três vezes o tamanho do verde e suas sementes são bem pretas. Os grãos negros e brilhantes dão notas de couro e menta ao curry com ele preparado.

## Cardamomo verde

(*Elletaria cardamomum*)

Junto com a pimenta-do-reino é considerado o rei das especiarias. Tem perfume penetrante, que mistura limão, pimenta e uma nota de cânfora. É usado na cozinha do Oriente Médio e da Índia para dar gosto em marinadas e pratos com arroz; já na Europa, é especiaria de pães, bolos e doces.

## Coentro em grão

Nascido no Oriente Médio, suas folhas e grãos conquistaram toda a Ásia. No curry, o coentro acrescenta perfume entre o limão e a sálvia.





### Cominho (*Cuminum cyminum*)

Em semente ou em pó, é muito utilizado no preparo de carnes, geralmente associado à pimenta-do-reino. É encontrado na culinária árabe, marroquina, indiana e mexicana. Atenção: ele queima muito rápido quando tostado em frigideira.

### Cravo-da-índia (*Syzygium aromaticum*)

Originário das ilhas Molucas, o cravo dá um sabor floral aos pratos. Inteiro, é empregado na confecção de doces em calda ou em caldos de carne e ensopados; em pó, é usado em bolos de especiarias. Tem propriedades anti-sépticas.

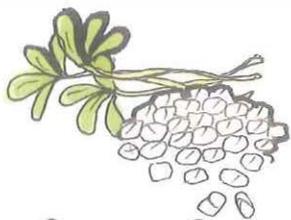
### Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Obtida a partir da raiz de uma planta de origem asiática, é uma especiaria de cor amarela-laranja, prima do gengibre.

Destila um leve sabor picante e almiscarado. Também conhecida como açafão-da-terra, embora não tenha nada a ver com o açafão verdadeiro. Usada principalmente em curry de peixe e pickles e, na cozinha mineira, no frango ensopado. Tem propriedades anti-sépticas.

### Curry

Mistura de especiarias feita na Índia, mas principalmente para o consumo externo. Dentro do país, usa-se uma mistura específica (masala) para cada prato, que varia segundo a região do país e até a família. O curry é uma mistura de coentro, cominho, feno-grego, alho, gengibre, canela, cravo, cúrcuma, cardamomo, pimenta-do-reino e pimenta vermelha. Na Índia, a palavra curry serve para denominar pratos como curry de peixe ou de cordeiro. E em cada um desses pratos usa-se uma mistura diferente de especiarias.



## Feno-grego

### Erva-doce (funcho) (*Foeniculum vulgare*)

As sementes são usadas para preparar pratos com carne de porco (lingüiças, embutidos), aves e cordeiro. Num registro de paiadar diferente, é delicioso no preparo de peixes gordurosos (arenque) ou para aromatizar pães e bolos. Seu chá tem efeito digestivo.

### Feno-grego (*Trigonella foenum-graecum*)

Pertencente à família do trevo, seus grãos liberam amargor e adstringência, além de fragrâncias que evocam a salsa com notas de caramelo.

### Gengibre (*Zingiber officinale*)

Fresca, essa raiz de origem asiática é usada em pratos orientais, desde a Índia até o Japão, passando pela Tailândia e a Indonésia. Ameniza o sabor do alho quando usado em conjunto com este. É vendido em conserva, doce ou azeda, ou fresco. É responsável pelo sabor picante sutil de alguns pratos, aos quais acrescenta também um sabor cítrico. Em pó, o gengibre pode servir para aromatizar carnes ensopadas, mas é empregado principalmente em bolos



## Kümmel

e pães doces (bolos de frutas secas e biscoitos de Natal), em especial na Inglaterra e em países do norte da Europa.

### Kümmel (alcarávia) (*Carum carvi*)

Semente usada principalmente no norte da Europa para aromatizar queijos e vários preparados salgados, como pretzel, por exemplo. Também é o sabor dominante da aquavit, aguardente escandinava.

### Macis

A membrana laranja-avermelhada que cobre a casca da noz-moscada. Seu sabor lembra uma mistura de pimentado-reino com canela, porém mais sutil. Entra na composição de várias misturas de temperos (has el hanout marroquino, por exemplo), e é muito utilizada nas culinárias desde o Oriente Médio até a Índia, e também em pratos da cozinha norte-africana.

### Mostarda (*Sinapsis alba*)

Pode-se usar em forma de sementes ou preparado em pó ou pasta. As sementes são mais usadas na cozinha



Noz-Moscada

indiana, e os preparados são de uso mais comum em todas as cozinhas, em molhos para carnes e saladas ou para acompanhar frios e embutidos.

### Noz-moscada

(*Myristica fragrans*)

Ideal para acompanhar pratos com queijo (tortas ou quiches), espinafre (sufê) e batata (ao forno, gratinada com queijo e creme de leite). Para se obter um sabor mais forte, deve ser ralada na hora de usar; moída com antecedência, tende a perder o sabor e o aroma rapidamente.

### Páprica doce e picante

(*Capsicum annuum*)

Condimento em pó feito a partir de pimentas vermelhas de tamanho médio. A versão doce é feita com pimentas doces (não-picantes, e não açúcaradas), e a picante com uma variedade mais picante. É usada na culinária húngara em ensopados (goulash), mas também é bastante versátil para ser usada em outros pratos. Na versão picante, pode substituir pimenta vermelha moída.



Páprica

### Pimenta calabresa

Conhecida na Itália como peperoncino, tem múltiplos usos – basta gostar de pimenta (spaghetti com alho, óleo e peperoncino). Pode ser vendida seca inteira ou em flocos.

### Pimenta síria

É uma mistura de pimenta-da-jamaica, canela e pimenta-do-reino. Usada na culinária árabe em quibes, esfíhas e muitos outros pratos.

### Pimenta vermelha em flocos

Pimenta-dedo-de-moça seca e flocada, que, assim como a pimenta calabresa e diferentemente das outras, dura mais quando seca. Pode ser usada em qualquer prato que requer pimenta (comida baiana, mexicana etc.), como substituto da pimenta fresca.



Pimentas



### Pimenta-do-reino

(*Piper nigrum*)

São grãos verdes que secados ao sol ficam pretos. Além do sabor picante, ela traz notas amadeiradas e perfumes que lembram o incenso. Usada no dia-a-dia da cozinha, a versão em pó permite uma infinidade de usos. É uma opção mais leve às pimentas vermelhas, porém, é mais nociva à saúde. A pimenta-do-reino é mais aromática, mas perde o aroma e o sabor rapidamente, em especial se deixada destampada (uma boa dica é conservar em geladeira). A melhor opção é comprá-la em grãos e manter num pimenteiro, para ser moída na hora de usar. Também pode ser usada em grãos inteiros em ensopados e caldos, e moída grosseiramente para o steak au poivre.

A pimenta-do-reino branca é uma versão da mesma espécie colhida num estágio diferente. Não tem uso obrigatório, é mais uma questão de gosto – diferente do da pimenta-do-reino preta. Recomenda-se o uso em peixes mais para evitar-se os pontinhos pretos que ficam quando se usa a pimenta-do-reino preta.



A pimenta-do-reino verde é produto de outro estágio de maturação dessa pimenta. Essa versão é vendida em conserva. Usada inteira, é macia o suficiente para ser ingerida em pratos como steak de filé-mignon com poivre vert.

### Urucum

(*Bixa orellana*)

Depois de moídas, as sementes são usadas para dar um tom alaranjado aos mais variados pratos da culinária brasileira, em quase todo o país. Acrescenta pouco sabor: As sementes se chamam anatto (achiote, na América Latina; e urucum, no Brasil). Tem sabor suave, mais interessante quando amassado e macerado em óleo. A versão em pó (colorífico) encontrada no comércio é mais barata, mas contém farinha e outros ingredientes que empobrecem o sabor e só serve mesmo para dar cor.

### Zimbro

(*Juniperus comunis*)

Fruta vendida seca e empregada na aromatização do gim, em preparados com carne de porco e caça, no brasato al Barolo e no Sauerkraut (chucrute).

## RAS EL HANOUT

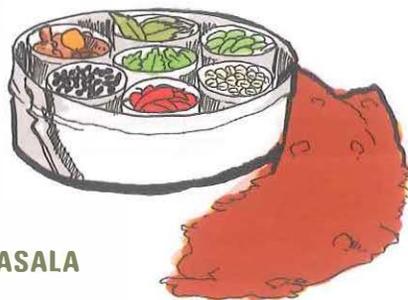
### INGREDIENTES

- 1 noz-moscada ralada na hora
- pétalas de 2 botões de rosa
- 4 canelas em pau
- 4 lâminas de macis
- 1/4 de colher (chá) de anis
- 1/2 colher (chá) de cúrcuma
- 2 pimentas vermelhas pequenas secas
- 1/4 de colher (chá) de flores de lavanda secas
- 2 cravos-da-índia
- 6 pimentas-da-jamaica
- sementes de 5 cardamomos verdes
- semente de 1 cardamomo negro

### PREPARO

Moa tudo no moedor de café (ou bata no liquidificador) e peneire.

Guarde em vasilha tampada. Essa mistura de especiarias marroquina pode ser usada em ensopados de cordeiro ou frango ou em receitas de couscous marroquino.



## GARAM MASALA

### INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de semente de cardamomo
- 1 colher (chá) de cravo-da-índia
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 canela em pau
- 1/4 de noz-moscada ralada na hora
- 1 pedaço de macis

### PREPARO

Moa tudo num moedor de café ou bata no liquidificador. Essa mistura de especiarias indiana deve ser adicionada ao final do cozimento de pratos com dahl de lentilha ou grão-de-bico ou com frango em geral. Não é um substituto do curry.

## FILE-MIGNON DE PORCO EM CROSTA DE ESPECIARIAS

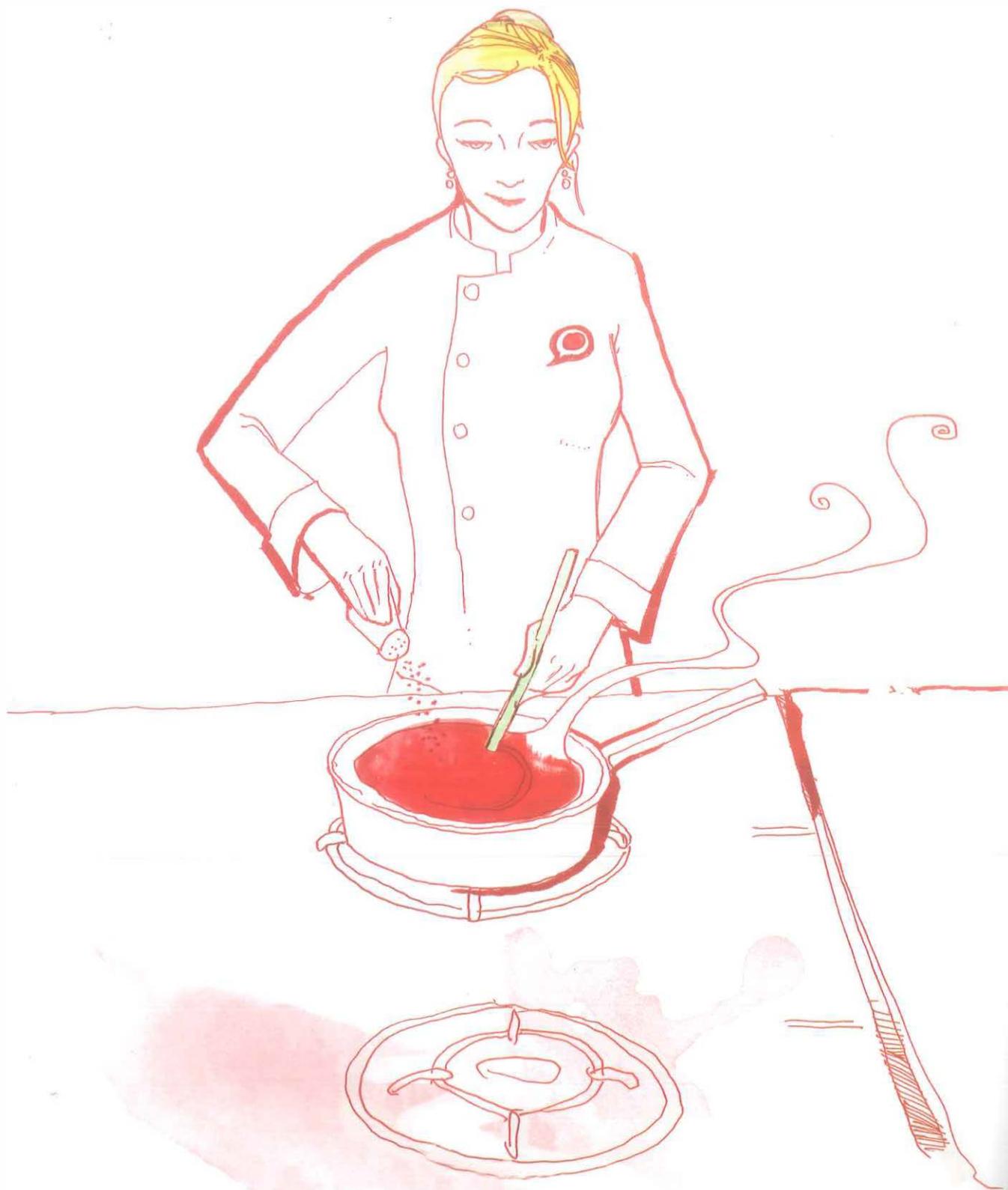
rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 folhas de louro
- 3 colheres (sopa) de folhas de tomilho
- 1 1/2 colher (sopa) pimenta-da-jamaica em pó
- 1 1/2 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada bem fino
- 1 dente de alho picado
- 2 peças de filé-mignon suíno (aproximadamente 1 kg total)
- cravo-da-índia em pó
- noz-moscada ralada na hora

### PREPARO

Passe num moedor de especiarias, ou num pilão, as folhas de louro, o tomilho, a pimenta-da-jamaica, um pitada de cravo, a páprica, uma pitada de noz-moscada, o sal, a pimenta-dedo-de-moça e o alho. Moa ou amasse até formar uma pasta homogênea. Tempere a carne com essa mistura e deixe repousar alguns minutos. Enquanto isso, aqueça uma grelha (senão, uma frigideira pesada com um fio de óleo) e coloque os filés inteiros, virando de vez em quando para não queimar (aproximadamente 15 minutos). Transfira para um prato de serviço e cubra com papel-alumínio por 10 minutos para descansar. Fatie e sirva em seguida, acompanhado de um chutney de sua preferência.



# Molhos e Sopas

4. molhos e sopas

*A percepção de nuances nas combinações de um molho com determinados tipos de alimentos é algo que um profissional de cozinha não aprende de imediato.*



Verduras

## MOLHOS



s molhos

são freqüentemente considerados uma das melhores provas de talento de um profissional. Molhos não são uma solução de última hora e desempenham uma função especial na composição de um prato. A percepção de nuances nas combinações de um molho com determinado tipo de alimento é algo que um profissional desenvolve no decorrer da carreira. Como estamos vendo desde o começo do livro, o estudo dos clássicos e dos preceitos básicos não é em vão: ao longo dos anos, outros cozinheiros pensaram, descobriram, testaram e estabeleceram combinações que se tornaram clássicas – coelho e mostarda, pato e laranja, carne vermelha e vinho tinto...

O aprendizado dos princípios que norteia essas combinações é a base para o desenvolvimento de uma sensibilidade culinária.

A concepção e uso dos molhos é um bom (ou mau) exemplo da “expertise” de um chef saucier (na brigada, o responsável pelos molhos) e de todos os cozinheiros.

Os molhos da cozinha clássica francesa são classificados em:



## MOLHOS-MÃE

Béchamel

Molho velouté

Molho espagnol

Molho de tomate

Hollandaise

Um molho é considerado **molho-mãe** quando apresenta as seguintes características:

- pode ser preparado em grandes quantidades e depois aromatizado, finalizado e guarnecido de inúmeras maneiras, produzindo os molhos compostos;
- tem sabor "básico", possibilitando adição de outros ingredientes;
- tem durabilidade.

## Molho béchamel = roux branco + leite + cebola piquée

Com textura cremosa e sabor suave, é base para diversas preparações na cozinha, como recheios, e molhos.

Se preparado adequadamente, o béchamel fica com um sabor suave e uma coloração clara, que reflete seu ingrediente principal, o leite.

Sua cocção deve ser de no mínimo 15 minutos, para que o sabor da farinha crua desapareça.

Para que seja utilizado como base, o molho béchamel deve ser preparado com uma quantidade grande de roux, podendo depois ser alongado\* de acordo com o uso.

As proporções para se produzir 1 litro de béchamel em diferentes consistências são:

- leve: 50 g de roux;
- médio: 80 g de roux;
- pesado: 100 g de roux.

### BÉCHAMEL

rendimento: 1 litro

#### INGREDIENTES

100 g de roux branco (ver p. 72)

1 litro de leite  
cebola piquée feita com 1/2 cebola,  
2 cravos-da-índia e 1 folha de louro  
(ver p. 59)

noz-moscada ralada na hora  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

#### PREPARO

Aqueça uma panela e faça um roux branco. Junte ao poucos o leite, mexendo constantemente para evitar a formação de grumos. Ferva e adicione a cebola piquée. Cozinhe por pelo menos 30 a 40 minutos, escumando\* a superfície durante todo o preparo e mexendo ocasionalmente. Coe, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e guarde sob refrigeração para uso posterior.



### Molho velouté =

roux amarelo + fundo claro

Este molho é feito à base de fundo claro e roux amarelo. Tem textura e aspecto aveludado (daí, seu nome) e deve seguir alguns padrões de qualidade.

Um bom velouté deve refletir o sabor do fundo utilizado,

ter coloração marfim, ser brilhante e encorpado e ter consistência de nappé\* leve.

● molho velouté possibilita inúmeras derivações e é também muito utilizado como base para sopas.

### VELOUTÉ DE AVE

rendimento: 1 litro

#### INGREDIENTES

80 g de roux amarelo  
(ver p. 72)

1 litro de fundo claro de ave gelado (ver p. 62)

cebola piquée feita com 1/2 cebola,  
2 cravos-da-índia e 1 folha de louro (ver p. 59)

sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

Aqueça uma panela e faça um roux amarelo. Junte aos poucos o fundo gelado, mexendo para evitar a formação de grumos.

● quando ferver, acrescente a cebola piquée. Cozinhe por pelo menos de 30 a 40 minutos, escumando\* a superfície durante todo o preparo e mexendo ocasionalmente.

Coe, tempere com sal e pimenta e guarde sob refrigeração para uso posterior.

**Molho espanhol =**

**roux escuro + fundo escuro + mirepoix  
+ purê de tomate**

É o molho-base para o preparo de todos os molhos escuros clássicos.

Não é servido em sua forma original e sim empregado como base para molhos derivados.

É usado para preparar demi-glace e tem como característica um sabor encorpado e intenso devido à caramelização\* do mirepoix e ao pinçage\* com o purê de tomate.

**MOLHO ESPAGNOL**

rendimento: 2 litros

**INGREDIENTES**

120 g de roux escuro (ver p. 72)

40 ml de óleo

250 g de mirepoix (ver p. 58)

50 g de extrato de tomate

3 litros de fundo escuro bovino (ver p. 65)

1 sachet d'épices (ver p. 59)

sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

**PREPARO**

Faça um roux escuro e reserve.

Numa panela, aqueça o óleo e caramelize\* o mirepoix, cortado em cubos médios.

Adicione o extrato de tomate e faça o pinçage\*.

Junte o fundo escuro e ferva.

Acrescente o roux, misturando bem para evitar a formação de grumos. Junte o sachet d'épices e cozinhe em fogo muito baixo (quase sem borbulhar) por pelo menos 40 minutos, escumando\* a superfície durante todo o preparo.

Coe, tempere com moderação com sal e pimenta e guarde sob refrigeração para uso posterior.

## Molho de tomate

De todos os molhos-mãe, é o único que não obedece a "fórmulas" e quantidades pré-estabelecidas, existindo, assim, várias formas de produzi-lo.

Em algumas versões, utiliza-se o azeite de oliva como gordura (cozinha italiana do Sul), em outras, banha de porco (cozinha clássica francesa). Sua textura é menos aveludada e mais

rústica do que os outros molhos-mãe, e quando cozido apropriadamente apresenta coloração vermelha intensa e um leve brilho. Apresenta sabor forte de tomate, sem acidez excessiva e pode ser acrescido de outros ingredientes para que haja uma complementação de sabor, dando sempre ênfase ao tomate.

Para se produzir um bom molho de tomate, deve-se:

- partir de tomates maduros (de preferência do tipo Débora ou italiano);
- utilizar panelas não reagentes (para que o molho não oxide).

As indicadas são as de inox e ferro esmaltado:

- cozinhar em fogo lento, pois os açúcares contidos no tomate podem queimar e deixar traços de amargor no molho;
- cozinhar durante o tempo suficiente para extrair o sabor do tomate e eliminar o excesso de líquido. Reduzir a polpa de tomate em fogo alto simplesmente para que o líquido evapore não resultará num molho com a complexidade de sabor

que o molho de tomate deve ter. Mas, cuidado: a cocção excessiva concentra o sabor do tomate, o que deixa seu molho com gosto de extrato.

400g

## MOLHO DE TOMATE

rendimento: 1 litro

### INGREDIENTES

- 300 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de alho picado
- 1,5 kg de tomate maduro concassé
- 1 bouquet garni (ver p. 59)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- sal e pimenta-do-reino moída na hora



### PREPARO

Doure a cebola no azeite. Acrescente o alho e doure mais um pouco. Acrescente os tomates, o bouquet garni, sal, pimenta e o açúcar. Cozinhe em fogo baixo durante 1 hora aproximadamente, ou até obter a consistência desejada – a maior parte da água deve ter evaporado, e o molho deve estar espesso, aromático e com um leve brilho.

Para preparar a sauce béarnaise, proceda como na receita da sauce hollandaise, apenas troque o vinagre de vinho branco pelo de estragão, junte 1/2 colher de sopa de estragão seco e os grãos de pimenta e reduza\*. No final, quando o molho ficar com a consistência de maionese, acrescente 1/2 colher de sopa de estragão seco e 1 colher de sopa de salsa picada.

## Sauce hollandaise

vinagre + gemas + manteiga

Molho clássico da cozinha francesa elaborado com manteiga, gemas e ácido.

Dos molhos-mãe, a sauce hollandaise é a que possui menos derivações. Seu sabor é marcante, e ela tem alto teor de gordura.

É uma emulsão\*, portanto um molho bastante frágil que pode separar-se facilmente, o que torna seu uso complicado em grandes cozinhas comerciais.

Uma boa hollandaise deve ter textura aveludada e levemente aerada, coloração amarela-pálida e sabor marcante de manteiga, levemente ácido. É ideal para acompanhar alimentos pouco gordurosos que passaram por métodos de cocção também com pouca gordura (como aspargos cozidos ou peixes no vapor). Um de seus derivados mais conhecidos é a béarnaise, aromatizada com estragão.

### SAUCE HOLLANDAISE

rendimento: 700 ml

#### INGREDIENTES

- 5 pimentas-do-reino pretas em grão
- 60 ml de vinagre de vinho branco
- 80 ml de água quente
- 6 gemas
- 350 g de manteiga clarificada\*
- suco de limão
- sal e pimenta-de-caiena

#### PREPARO

● Quebre os grãos de pimenta-do-reino, coloque-os numa sauteuse (ver p. 27) com o vinagre e reduza\* até quase secar. Deglaceie\* a sauteuse com a água e coe o líquido para uma tigela de inox. Acrescente as gemas e bata com um fouet\*, em banho-maria\*, até triplicar de volume. Adicione aos poucos a manteiga clarificada aquecida, batendo sem parar, até que o molho fique com a consistência de uma maionese mole. Tempere com gotas de limão, sal e pimenta-de-caiena. Coe e sirva imediatamente ou mantenha em banho-maria, sem deixar ferver, por no máximo 2 horas, mexendo de vez em quando.

São aqueles que derivam dos molhos-mãe, por exemplo, o **demi-glace**, produzido a partir do espanhol, e do qual se faz:

**Molho Madeira =**  
demi-glace + vinho Madeira

**Molho Robert =**  
demi-glace + vinho branco +  
cebola + mostarda + manteiga

### Demi-glace

Molho feito com partes iguais de molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. É o mais utilizado dos derivados do espanhol e tem como características aroma "assado/defumado", cor marrom-escura intensa e textura encorpada.

Pode-se dizer que é o molho **roti**, conhecido no meio profissional **brasileiro**, embora este varie enormemente de restaurante para restaurante.

### DEMI-GLACE

rendimento: 1 litro

#### INGREDIENTES

2 litros de molho espanhol (ver p. 102)

2 litros de fundo escuro bovino (ver p. 65)

#### PREPARO

Junte os ingredientes e reduza-os\* a 1 litro, em fogo muito baixo (quase sem borbulhar).

### Glace

Redução\* do fundo escuro.

O fundo é reduzido por muito tempo até se chegar à consistência gelatinosa e de xarope, com sabor concentrado e rico.

Utilizado como base para molhos encorpados e de sabor intenso. Observe que, diferentemente do demi-glace, esse é um derivado direto do fundo escuro.

## MOLHOS CONTEMPORÂNEOS

É um termo elástico, pois esses molhos não pertencem a nenhuma categoria específica (não são nem molhos-mãe nem derivados destes).

A função dos molhos contemporâneos, entretanto, é a mesma: agregar mais sabor, dar textura diferente, além de mais umidade e cor às preparações.

Distinguem-se dos molhos-mãe nos seguintes aspectos:

- são específicos para algumas preparações e requerem técnicas únicas;
  - podem ser espessados e finalizados usando-se emulsões\*, amidos ou reduções\*\* (o roux é pouco usado);
  - nem sempre permitem derivações;
  - existe uma grande variedade de técnicas e ingredientes para produzi-los.
- Veja alguns exemplos:

### Jus lié ou fond lié

É o fundo reduzido e espessado com amido (geralmente de milho ou araruta).

Tem aparência translúcida e brilhante e tempo de cocção mais curto que o do demi-glace. É usado para deglaçar\* panelas ou assadeiras onde foi preparado um assado (jus = suco do assado), produzindo um molho ideal para acompanhar o prato em questão.

Atualmente os cozinheiros optam pelo jus lié por ser mais prático e leve que o demi-glace.

### Vinagrete

Emulsão temporária de ácido e óleo, originalmente preparada com vinagre, azeite, sal e pimenta. Podem-se produzir inúmeras variedades de vinagrete, dependendo do tipo de ingrediente adicionado à composição inicial (ervas, limão, vinagres aromatizados).

## VINAGRETE

rendimento: 135 ml

### INGREDIENTES

30 ml de vinagre de vinho  
(branco ou tinto)

15 ml de água

90 ml de azeite de oliva  
extravirgem

sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa tigela pequena, junte sal e pimenta.

Adicione o vinagre e a água e misture bem para dissolver o sal (o sal não dissolve no azeite). Junte o azeite em fio, batendo sempre com um fouet\* até que o molho esteja cremoso e emulsionado\*.

Sirva com saladas de folhas, temperadas com o molho momentos antes de servir:

Algumas variações:

#### Vinagrete de mostarda e mel

Acrescente à receita-base

- 1 colher de chá de mel e
- 1 colher de sopa de mostarda de Dijon.

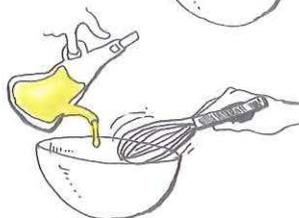
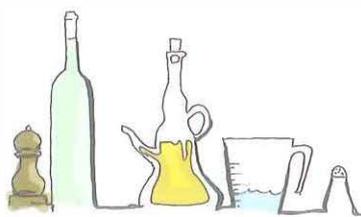
#### Vinagrete de ervas e alho

Acrescente à receita-base

- 1/2 dente de alho picado fino
- e 1 colher de chá de ervas picadas (ciboulette, tomilho e manjeriço).

#### Vinagrete de limão ou citronette

Na receita-base, substitua o vinagre por suco de limão recém-espremido e, se desejar, raspa de limão-siciliano.



#### Coulis

Molho produzido a partir do purê de legumes ou de frutas, cozidos ou crus.

### COULIS DE PIMENTÃO VERMELHO

rendimento: 1 litro

#### INGREDIENTES

- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- 30 g de cebola
- 700 g de pimentão vermelho, sem semente, picado
- 120 ml de vinho branco seco
- 250 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

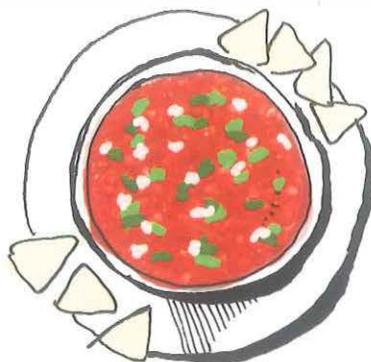
#### PREPARO

Numa panela, aqueça o azeite e sue\* a cebola e o pimentão. Deglaceie\* com o vinho branco e reduza. Adicione o fundo e cozinhe em fogo baixo até que o pimentão esteja macio. Tempere com sal e pimenta, processe e coe o molho. Ajuste os temperos e a consistência e sirva quente ou em temperatura ambiente. Sirva quente ou frio com filé de peixe, frango assado ou suflê de queijo.



**Salsa**

Molho de origem mexicana, é produzido a partir de legumes, ervas e até frutas cruas e picadas ou em purê, apenas temperadas, mantendo assim as características de sabor e textura dos ingredientes utilizados.

**SALSA MEXICANA**

rendimento: 4 porções

**INGREDIENTES**

- 6 tomates maduros e firmes, em cubos pequenos
- 1 dente de alho picado muito fino
- 1 pimentão vermelho, sem pele e sem semente, em cubos pequenos
- 1/2 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada muito fino
- 1/2 cebola-roxa em brunoise (ver p. 55)
- 1 abacate pequeno e firme, em cubos pequenos
- suco de 2 limões
- 4 colheres (sopa) de folhas de coentro em chiffonade (ver p. 55)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

Misture todos os ingredientes e deixe repousar de 1 a 2 horas sob refrigeração antes de servir.  
Sirva como aperitivo sobre chips de milho ou com comida mexicana em geral (tacos); com grelhados, guarnição de sanduíches (hambúrgueres) ou como salada.

## Chutney

Molho de origem indiana em forma de geleia agri-doce e picante, feito a partir de frutas ou vegetais cozidos em vinagre, açúcar e especiarias.

### CHUTNEY DE AMEIXA FRESCA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 1 kg de ameixa fresca sem caroço
- 250 g de maçã em fatias
- 125 g de uva passa branca
- 250 g de cebola em fatias
- 100 g de cenoura em julienne (ver p. 55)
- 250 g de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de cravo-da-índia em pó
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica em pó
- 1 pimenta vermelha, sem semente, picada
- 600 ml de vinagre de vinho branco

#### PREPARO

Numa tigela, misture as frutas, a cebola, a cenoura e o açúcar.

Numa panela grande, coloque o sal, as especiarias e o vinagre e leve ao fogo baixo até levantar fervura. Nesse ponto, junte a mistura de frutas e legumes. Quando voltar a ferver, reduza a chama e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 1 hora e 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar bem apurado e consistente.

Retire do fogo, resfrie e guarde sob refrigeração.

● sabor fica mais acentuado após alguns dias.

Sirva com pratos indianos, acompanhamento para assados (roast-beef, pernil de cordeiro), sanduíches.

## Relish

Molho agri-doce, cru ou cozido, geralmente preparado a partir de legumes, sempre mantendo como característica principal o "acento" ácido.

### RELISH DE PIMENTÃO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 6 pimentões vermelhos, sem pele e sem semente, em brunoise (ver p. 55)
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada fino (opcional)
- 300 g de cebola em brunoise
- 3 dentes de alho picados fino
- 70 ml vinagre de maçã
- 45 g de açúcar
- 1 colher (chá) de mostarda em grão sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

Numa panela de fundo largo, em fogo alto, aqueça o azeite e frite o pimentão e, se quiser, a pimenta-dedo-de-moça por aproximadamente 2 minutos. Junte a cebola e o alho e frite por mais 2 minutos. Misture o vinagre com o açúcar e adicione à panela. Acrescente a mostarda em grão, sal e pimenta e cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até o líquido evaporar. Retire do fogo, esfrie\* e refrigere. Sirva em temperatura ambiente para acompanhar frios (peito de peru, roast-beef) ou em sanduíches frios e hambúrgueres.

## Óleos infusos

Óleos aromatizados com ervas, especiarias ou purê de vegetais (ver p. 344).

## Beurre blanc

Molho à base de **échalote\***, **vinho branco** e **manteiga**, o **beurre blanc** nasceu para contemplar um excelente vinho da região de Nantes, na França, onde ainda pode ser chamado de **beurre nantais**. Feito a partir de redução\* de vinho e **échalote** e montado\* com manteiga gelada, tem textura suave e aveludada, com sabor de manteiga fresca. Ideal para acompanhar pratos e produções pouco gordurosas.

## Beurre rouge

É um molho preparado da mesma forma, mas com vinho tinto em vez de vinho branco.

## BEURRE BLANC

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 35 g de **échalote\*** ou cebola-roxa em **brunoise** (ver p. 55)
- 35 ml de vinagre de vinho branco de boa qualidade
- 35 ml de vinho branco seco (opcional)
- 200 g de manteiga sem sal gelada, em cubos
- sal e pimenta-de-caiena

### PREPARO

Coloque a **échalote**, o vinagre e o vinho (se for o caso) numa **sauteuse** (ver p. 27) e reduza\* até obter o equivalente a 2 colheres de sopa de líquido concentrado. Abaixar o fogo e acrescentar a manteiga aos poucos, mexendo sempre com um **fouet\***. Temperar com sal e pimenta, coar, se desejar, e servir imediatamente. Este molho é servido tradicionalmente com peixes de carne branca escalfados.

### Observações:

- adicionar 1 colher de sopa de creme de leite fresco antes da manteiga pode ajudar a "segurar" o molho;
- a redução\* deve ser respeitada – não é fácil "levantar" um molho com manteiga a partir de muito líquido;
- é preferível coar a **échalote\*** ou cebola-roxa ao final do processo de redução. Pode-se adicionar 35 ml de vinho branco para facilitar o processo e reduzir mais um pouco;
- servir imediatamente, acompanhando peixes de sabor suave, em pratos ligeiramente aquecidos, mas não muito, pois um prato "fervendo" vai acelerar o processo de "desanda" do **beurre**.

## Manteiga composta

Ideal para grelhados e finalização de pratos, a manteiga composta pode ser aromatizada com uma série de ingredientes, como ervas, raspa da casca de frutas cítricas, alho, échalote\*, gengibre e vegetais. Pode ser preparada com muita antecedência e armazenada sob refrigeração ou congelada por até 3 meses.

## MANTEIGA COMPOSTA DE MOSTARDA E SALSA

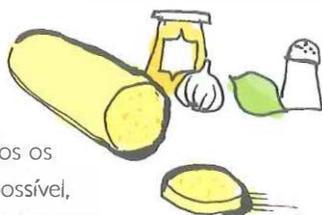
rendimento: 100 g

### INGREDIENTES

- 100 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 1 colher (chá) de raspa de limão
- 3 colheres (sopa) de folhas de salsa picadas
- 3 colheres (sopa) de mostarda de Dijon
- 1 colher (sopa) de cebolinha ou ciboulette picada
- 1 colher (chá) de suco de limão sal e pimenta-do-reino móida na hora

### PREPARO

Misture bem todos os ingredientes, se possível, no processador; até formar uma pasta homogênea. Enrole em filme plástico, formando um tubo, e leve para gelar: Sirva sobre grelhados ainda quentes para que derreta, ou como molho para macarrão ou finalização de risotos.



Alguns pontos a serem considerados na escolha do molho adequado:

- O **molho** deve ser compatível com a **forma de serviço**. Em qualquer situação em que muitos pratos devem ser servidos com rapidez e sem perda de sabor, é preferível confiar em molhos que não tenham finalização de último minuto e pouca durabilidade, como emulsões\* (beurre blanc, hollandaise), por exemplo. Nesse caso, escolha molhos derivados, como o Madeira ou Robert, e contemporâneos, como chutney e relish. Uma cozinha de pequeno porte e com serviço à la carte, mais exclusivo, é onde esses molhos mais delicados têm lugar.
- O **molho** deve ser adequado à **técnica de cozimento do ingrediente principal**. Técnicas de cozimento como assar e saltear, que produzem "raspas" (caramelização\* que se forma quando do preparo de uma peça de carne ou frango, por exemplo) podem ser combinadas com um molho que as aproveite. Alimentos escalfados em

pouco líquido pedem molhos ricos em manteiga. O líquido de cozimento – curto e de sabor concentrado pode se tornar parte integrante do molho, em vez de ser descartado.

- O **sabor do molho** deve combinar com o **sabor do alimento** ao qual servirá de acompanhamento. É importante ter certeza de que o sabor do molho não irá sobrepor-se ao dos ingredientes principais e vice-versa. Embora um molho cremoso e delicado seja um complemento perfeito para um filé de linguado, ele se perderia totalmente se acompanhasse uma posta de atum grelhada. Da mesma forma, um molho aromatizado com alecrim anularia o sabor delicado de um peixe, mas é o complemento adequado para a carne de cordeiro.
- O **molho certo no prato certo**: para isso o cozinheiro tem de entender o "conceito" do prato, julgar e avaliar os sabores, texturas e cores dos ingredientes usados. Enfim, a harmonia (e os contrastes!) tem de ser muito bem pensados, provados e aprovados.



## SOPAS

líquidos aromatizados servidos como entrada, como prato principal ou mesmo como parte de um serviço de coquetel servidos em pequenas xícaras e cumbucas ou tigelas – um uso mais descontraído e moderno.

As sopas dividem-se em duas principais categorias: **claras** e **espessas**.

## SOPAS CLARAS

Não contém espessantes e são feitas a partir de fundo ou caldo. A esses líquidos são adicionados ingredientes – legumes em pedaços uniformes, folhas, carnes, embutidos, macarrão, grãos – que definirão o sabor da sopa.

**Consommé** fundo clarificado através da adição de claras de ovo em cozimento lento e longo. É fortificado com o acréscimo de mirepoix e carne crua moída (de acordo com o fundo utilizado), o que definirá o sabor final. Normalmente é servido como entrada (frio ou quente). Legumes, massas, ervas e grãos são muitas vezes adicionados com o intuito de agregar sabor e textura e de mostrar a transparência do consommé. Pode também ser usado como base para outras preparações como, por exemplo, em gelatinas salgadas.

### CONSOmmÉ

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

2 claras ligeiramente batidas  
250 g de mirepoix (ver p. 58)  
picado bem pequeno  
50 g de carne moída  
1 litro de fundo escuro bovino ou  
outro de sua preferência (ver p. 65)  
cebola brùlée feita  
com 1/2 cebola espetada e  
1 cravo-da-índia (ver p. 59)  
sal

#### PREPARO

Numa vasilha, misture as claras, o mirepoix e a carne e reserve.  
Numa panela, leve ao fogo o fundo. Quando começar a ferver; reduza a chama. Corrija o sal e acrescente a cebola brùlée. Junte a mistura de claras ao fundo e mexa lentamente até começar a formar uma crosta na superfície.  
Pare de mexer e aguarde até que a crosta se complete.  
Com uma colher, faça um pequeno buraco num dos cantos da crosta (como uma espécie de chaminé) para que o vapor saia. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos e, então, retire a panela do fogo. Com uma concha, retire o caldo delicadamente pela “chaminé” (se necessário, aumente o buraco com cuidado) e passe-o por peneira fina, coberta com um pano limpo.  
O resultado deve ser um caldo dourado, absolutamente límpido.

## Vegetais

sopa cuja base é um caldo. Os ingredientes adicionais são cozidos total ou parcialmente no líquido escolhido. Para um resultado mais substancioso, além de vegetais, pedaços de carne, grãos e massas são complementos ideais. É importante considerar o tempo de cozimento de cada ingrediente para adicioná-lo no momento certo, pois assim ele não passará do ponto.

### SOUPE AU PISTOU

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

##### SOPA

- 250 g de feijão-branco posto de molho na véspera
  - 2 litros de fundo de vegetais (ver p. 61)
  - 2 batatas em cubos
  - 2 talos de salsão picados
  - 2 alhos-porós (parte branca) em cubos de 1 cm
  - 2 nabos redondos pequenos em cubos
  - 3 cenouras em cubos
  - 2 dentes de alho picados
  - 30 ml de azeite de oliva extravirgem
  - 3 abobrinhas italianas em cubos
  - 2 tomates bem maduros concassés\*
  - 350 g de vagem fina fresca ou congelada em cubos
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

##### PISTOU

- 3 dentes de alho
  - folhas de 1 maço de manjeriço
  - 50 g de queijo parmesão ralado
  - 60 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

##### SOPA

Numa panela, cozinhe o feijão em água até ficar macio. Em outra panela, ferva o fundo. Junte a batata, o salsão, o alho-poró, o nabo, cenoura, o alho e o azeite. Quando estiverem quase macios, junte o feijão, a abobrinha, o tomate e, por último, a vagem. Cozinhe até todos os ingredientes ficarem macios. Tempere com sal e pimenta.

##### PISTOU

No pilão ou no processador, amasse o alho, junte o manjeriço e processe até obter uma pasta. Transfira para uma tigela e, com um garfo, incorpore o queijo. Junte o azeite, acerte o tempero com sal e pimenta e sirva o pistou misturado à sopa ou em molheira à parte.

## SOPAS ESPESSAS

Tem como base o **béchamel**, o **velouté** ou um **fundo**, mas sempre apresentam textura mais espessa, cremosa e "ligada". Muitas vezes, o próprio ingrediente principal age como espessante, caso contrário, é fundamental fazer o uso de um.

**Creme** sopa de consistência cremosa e aveludada, feita à base de molho béchamel e um ingrediente principal, finalizada com creme de leite ou liason. A sopa-creme de brócolis é um bom exemplo.

### SOPA CREMOSA DE BRÓCOLIS

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 100 g de roux branco (ver p. 72)
- 500 g de brócolis japonês limpo e branqueado\*
- 1 bouquet garni (ver p. 59)
- 200 ml de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

- Ferva o leite e acrescente o roux aos poucos, até que engrosse.
- Adicione o brócolis e o bouquet garni, reduza o fogo e cozinhe lentamente até que o brócolis esteja macio.
- Tempere com sal e pimenta.
- Transfira todos os ingredientes (menos o bouquet garni) para o liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- Aqueça o creme de leite e adicione no final.
- Acerte o tempero e sirva.



**Velouté** sopa com base em fundo claro, espessada com roux e finalizada com liason ou creme de leite. Velouté de volaille é uma delas.

## VELOUTÉ DE AGRIÃO E CAMARÃO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- folhas de 1 maço de agrião
- 400 g de cebola em fatias
- 30 g de manteiga sem sal
- 1/2 kg de batata em pedaços
- 30 g de farinha de trigo
- 3 litros de fundo claro de ave ou peixe (ver p. 62 e 64)
- 400 g camarão médio limpo
- 1/2 litro de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

O procedimento de preparo dessas duas sopas é bastante parecido: os ingredientes principais geralmente são cozidos no velouté ou no béchamel até ficarem macios. Depois de cozidos, os sólidos são coados, se necessário, processados e novamente adicionados à sopa, que será finalizada da maneira adequada ao objetivo que se quer atingir (mais aveludada ou cremosa).

### PREPARO

Limpe o agrião e reserve algumas folhas pequenas para a decoração. Numa panela, sue\* a cebola na manteiga. Junte o agrião, a batata, a farinha e o fundo, mexendo sempre. Cozinhe em fogo baixo até que a batata esteja macia, aproximadamente 45 minutos. Enquanto isso, cozinhe o camarão em água fervente com sal por alguns minutos ou até mudar de cor. Escorra e deixe esfriar. Corte em dois no sentido do comprimento e novamente em dois. Quando a sopa estiver cozida, deixe amornar e bata no liquidificador. Despeje novamente na panela, passando por uma peneira. Adicione o creme de leite, acerte o tempero e aqueça até quase ferver. Sirva em pratos de sopa e decore com o camarão e as folhas de agrião. Ou misture os camarões e as folhas de agrião reservadas à sopa e sirva numa sopeira.

**Purê** sopa feita a partir do ingrediente principal cozido em fundo e posteriormente processado, de maneira que o líquido é espessado pelo próprio vegetal (rico em amido) ou grão seco. O líquido-base pode ser um fundo, caldo ou água. Tem uma textura mais rústica e menos aveludada que a sopa-creme e o velouté.

## SOPA-PURÊ DE ABÓBORA COM CREME AZEDO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 50 g de manteiga sem sal
- I cebola pequena em cubos
- I kg de abóbora japonesa em cubos
- 1/2 litro de fundo claro de ave (ver p. 62)
- I sachet d'épices (ver p. 59)
- creme azedo (ver p. 341)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa panela grande, aqueça a manteiga e sue\* a cebola. Adicione a abóbora, salteie (ver p. 47) um pouco, cubra com o fundo de ave e ferva. Adicione o sachet d'épices, reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo até que a abóbora esteja macia.

Tempere com sal e pimenta, coe os sólidos e reserve o líquido do cozimento.

Bata os sólidos no liquidificador, juntando o líquido aos poucos, até obter a consistência de nappé\* leve.

Ajuste o tempero e mantenha a sopa aquecida.

Transfira a sopa para o prato de serviço e finalize com uma porção de creme azedo.

## DEMAIS SOPAS

Há uma enorme variedade de sopas com características próprias, geralmente estabelecidas por regionalismos ou hábitos alimentares, que não se encaixam em nenhuma das classificações resumidas aqui. Veja os exemplos a seguir:

**Bisque** aqui, ● ingrediente principal é um crustáceo (camarão, lagosta, siri). Possui as características da sopa-creme, tendo como base líquida um fundo ou fumet de peixe ou de crustáceos, além de vegetais aromáticos, flambados com conhaque, dando sabor e aroma característicos. O agente espessante é o arroz, creme de arroz ou roux.  
Bisque de lagosta, bisque de lagostim, bisque de camarões, todas essas entram na categoria.

## BISQUE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 400 g de casca de camarão, lagosta e lagostim
- 100 g de manteiga clarificada\*
- 400 g de mirepoix (ver p. 58)
- 4 dentes de alho picados
- 60 g de extrato de tomate
- 1/2 colher (chá) de páprica doce
- 200 ml de conhaque
- 1,4 litro de velouté de peixe (ver receita de velouté de ave na p. 101, substituindo o fundo de ave pelo de peixe da p. 64)
- 400 ml de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa frigideira, salteie (ver p. 47) as cascas dos crustáceos na manteiga clarificada. Adicione o mirepoix e o alho e salteie. Faça um pinçage\* com o extrato de tomate e a páprica. Junte o conhaque e flambe. Acrescente o velouté e cozinhe por 45 minutos, em fogo baixo. Adicione o creme de leite e reduza\* até obter a consistência de sopa cremosa. Coe e ajuste o tempero.

## SOPAS FRIAS

São aquelas que podem ser cozidas ou cruas, mas que sempre são servidas frias ou geladas.

A vichyssoise, a sopa de melão cantaloupe, o bortsch (de origem polonesa, também servido quente) e tantas outras.

**Vichyssoise** servida fria, criada nos Estados Unidos por um chef francês de Vichy, daí o nome. É feita à base de alho-poró e batata (que serve de espessante) e finalizada com creme de leite.

## VICHYSOISE

rendimento: 6 porções

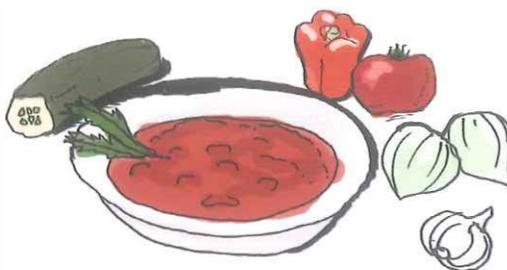
### INGREDIENTES

- 40 g de manteiga sem sal
- 250 g de alho-poró (parte branca) picado
- 250 g de batata em cubos
- 1,5 litro de fundo claro de ave (ver p. 62)
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)
- 180 ml de creme de leite fresco
- cebolinha picada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa panela grande, aqueça a manteiga e sue\* o alho-poró até murchar. Junte a batata e o fundo e ferva. Adicione o sachet d'épices e cozinhe em fogo baixo, até todos os vegetais estarem bem macios. Coe os sólidos e reserve o líquido do cozimento. Bata os sólidos no liquidificador juntando o líquido aos poucos até obter a consistência de nappé\* leve. Aqueça o creme de leite e adicione no final. Acerte o tempero, salpique com a cebolinha e sirva.

**Gazpacho** originária de Andaluzia, na Espanha, é uma sopa de ingredientes crus (tomate, pepino, pimentão, alho etc.) batidos no liquidificador:



## GAZPACHO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 300 g de pepino sem casca e sem semente
- 50 g de pimentão verde sem pele e sem semente
- 50 g de pimentão vermelho sem pele e sem semente
- 100 g de cebola
- 100 g de pão de fôrma branco sem casca
- 60 ml de vinagre de vinho tinto
- 800 g de tomate concassé\*
- 90 ml de azeite de oliva extravirgem
- 200 ml de água gelada (aproximadamente)
- açúcar
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Corte o pepino, os pimentões, a cebola e o pão em pedaços grandes, misture com o vinagre, o tomate e o azeite e leve à geladeira por no mínimo 6 horas e no máximo 24.

Tempere com sal e pimenta. Bata tudo no liquidificador, acrescentando aos poucos a água gelada, até adquirir a consistência desejada. Acerte o tempero e, se necessário, corrija a acidez com uma pitada de açúcar.

**Basler mehlsuppe** sopa de farinha típica da cidade da Basileia, no norte da Suíça, servida no inverno, na época do carnaval, depois da noite de folia para restaurar as forças do foliões.

### BASLER MEHLSUPPE

rendimento: 10 porções

#### INGREDIENTES

100 g de manteiga  
 200 g de farinha de trigo  
 40 g de cebola fatiada em meia-lua  
 240 ml de vinho tinto  
 2,7 litros de caldo de carne (ver p. 70)  
 sal e pimenta-do-reino  
 moída na hora  
 100 g de queijo Sbrinz ou parmesão  
 ralado para acompanhar

#### PREPARO

Faça um roux negro (ver p. 72) com 80 g de manteiga e 200 g de farinha.

■ Deixe esfriar:

Numa frigideira, derreta a manteiga restante e salteie (ver p. 47) a cebola até que fique dourada.

Acrescente o vinho tinto e reduza\* à metade.

Acrescente o caldo de carne, sal e pimenta e ferva.

Acrescente o roux esfarelado, batendo constantemente com um fouet\*, até encorpar.

Abaixe o fogo e cozinhe por 1 hora, mexendo de vez em quando para que não grude no fundo da panela.

Retire do fogo, deixe amornar um pouco e bata aos poucos no liquidificador até que fique bem homogêneo.

Volte à panela, aqueça e corrija o tempero. Sirva com o queijo.



Abobora  
250

Batata  
050

2,00  
kg

150  
cada

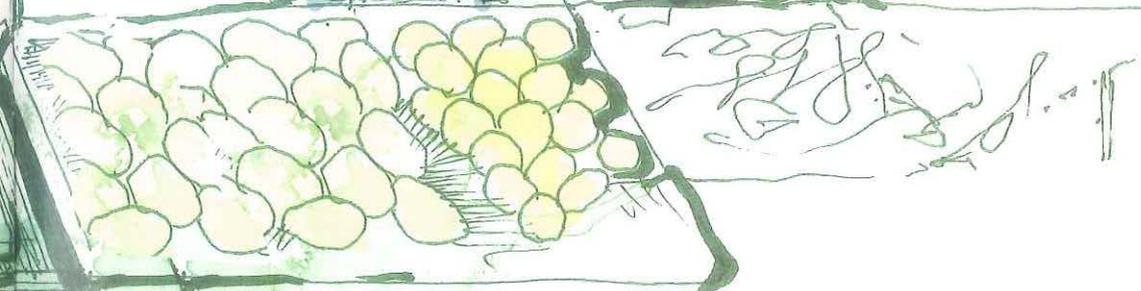
Tomates

Cebolas

Hoje, visões imagináveis com  
perfecção muitas vezes são a  
grande arte de um poeta.



# 5. acompanhamentos



acompanhamentos



R\$ 1,00  
flores.



eralmente, os pratos são compostos por dois elementos: a proteína e o acompanhamento (normalmente, um carboidrato e um vegetal).

A definição de acompanhamento é difícil, pois engloba diversos tipos de produção, como massas, grãos (leguminosas e cereais), hortaliças, raízes e até mesmo algumas frutas.

Essas produções podem ser tanto meros coadjuvantes como a parte essencial de um prato, mas nunca devem ser colocadas de lado.

Foi-se o tempo em que “carne com batata” era o carro-chefe dos restaurantes.

Hoje, **risotos** preparados com perfeição muitas vezes são a **grande estrela** de um prato, e a proteína que o acompanha pode ser preparada de maneira mais simples.

## MODO DE FAZER

O termo-chave deste capítulo é “**ponto de cocção**”. Para encontrar o ponto de cocção ideal de cada ingrediente é preciso aprender a identificar a melhor maneira de usá-lo, assim como os cortes, os métodos de cocção e a finalização que cada tipo de acompanhamento ou produto possibilita.

O cozimento de um ingrediente deve ser apropriado, de forma a preservar suas características.

O termo “**al dente**”, tão comumente utilizado, significa “**sentir no dente**”, ou seja, cada alimento possui uma textura e esta deve ser preservada (e até mesmo ressaltada).

Seguem alguns pontos a serem lembrados sempre que formos preparar acompanhamentos:

- ● uso apropriado dos cortes está diretamente ligado ao ponto de cocção, pois se houver padronização de corte, haverá também uniformidade de cozimento.
- A escolha do método de cocção mais adequado contribui para o sucesso do preparo, pois, ao escolher o método, leva-se em consideração as características daquele produto, visando ao melhor resultado possível.

## COZÇÃO

Dois fatores são extremamente importantes quando pensamos em cozinhar vegetais:

- O que acontece durante o processo de cocção?
- Que mudanças sofrem os vegetais quando são cozidos?
- Como controlar essas mudanças?

A cocção altera a **textura**, o **sabor**, a **cor** e o **aspecto nutricional** dos alimentos.

Compreendendo bem o funcionamento dos processos de cocção, você pode controlar essas mudanças e transformar os alimentos de forma favorável, alcançando, assim, o objetivo pretendido.

A **alteração da textura** é o principal motivo pelo qual cozinhamos os vegetais. A cocção transforma fibras e amidos, componentes determinantes da textura, amaciando-os e tornando-os mais digeríveis.

Todos os vegetais são ricos em fibras, que lhe dão estrutura e firmeza, e o processo de cocção amolece essas fibras.

A **quantidade de fibras** varia de um vegetal para outro, ou de acordo com sua fase de maturação (cenouras velhas são mais fibrosas que cenouras novas), ou ainda segundo as várias partes do vegetal (a ponta do aspargo contém menos fibra que seu caule, é mais macia e cozinha mais rapidamente).

As fibras se tornam mais firmes (duras) na presença de ácidos, fazendo aumentar o tempo de cocção, e de açúcares, que fortalecem a celulose, deixando-a mais firme.

As fibras se tornam mais tenras (moles) na presença de calor e de produtos alcalinos (bicarbonato de sódio), no entanto, o contato com produtos alcalinos faz com que os vegetais percam valor nutritivo.

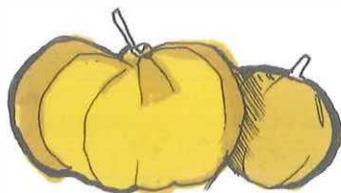
Atingindo  
o ponto  
de cocção  
ideal

Um vegetal estará cozido quando estiver “macio ao toque do garfo” – ou, em inglês, “fork tender” –, que significa que o vegetal pode ser cortado utilizando-se a lateral de um garfo. Esse estágio varia de um vegetal para outro. ● importante é que sejam mantidas suas características de textura.

■ Durante o processo de preparo dos vegetais, alguns cuidados devem ser tomados para que o ponto adequado de cocção seja atingido. **Cozinhe** sempre os vegetais **separadamente** (cada um tem seu próprio tempo de cocção), o mais próximo possível do momento do serviço. Caso sejam para uso posterior, resfrie\* os vegetais depois de cozidos, para evitar que o calor residual continue cozinhando-os.

## Vegetais

A maioria dos acompanhamentos tem como ingrediente principal os vegetais, então, vale conhecer os mais comuns, seus usos e cortes e a melhor maneira de prepará-los.



### Abóbora

Rica em amido e açúcar, tem sabor acentuado e pode ser usada no preparo de doces e salgados.

No Brasil, há diversas variedades de abóbora, as mais comuns são a japonesa (cabochã), a moranga, a de pescoço e a caipira.

As sementes devem ser retiradas, mas podem ser utilizadas (secas e torradas sem casca) separadamente. O broto, conhecido no Brasil como cambuquira, também pode ser consumido como um tipo de verdura, geralmente frito ou refogado.

### USOS

Cozida em água ou no vapor (inclusive para uso em purê), assada, refogada, saiteada ou guisada (famoso quibebe). Também pode ser usada em preparações mais complexas (como sopas e recheios para massas).

### COMPRA

Escolha as mais pesadas, sem machucados ou partes murchas.

### PREPARO

Corte ao meio e retire as sementes e filamentos fibrosos de seu interior. Cozinhe em água ou no vapor, ou asse com ou sem casca. Se for retirar a casca da abóbora crua, corte-a em pedaços e então retire a casca, que é bem dura e difícil de remover.

## PURÊ DE ABÓBORA

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora japonesa, com casca e sem semente, em pedaços pequenos
- 500 g de abóbora de pescoço, com casca e sem semente, em pedaços grandes
- 2 folhas de louro
- 80 g de manteiga sem sal
- folhas de salsa picadas (opcional)
- sal e pimenta-do-reino preta moída na hora
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Coloque as abóboras numa assadeira untada com manteiga, polvilhe com sal e as folhas de louro rasgadas em pedaços grandes. Leve ao forno preaquecido a 220°C coberta com papel-alumínio e asse por aproximadamente 1 hora ou até que estejam bem macias (use um garfo para testar o ponto de cozimento).

Deixe esfriar um pouco e, ainda quente, separe a polpa da casca. Se desejar um purê mais fino, passe por uma peneira ou um passa-verdura, ou leve diretamente à panela, se quiser um purê mais rústico.

Leve ao fogo, acrescente a pimenta e a manteiga, corrija o sal e, se desejar, finalize com a salsa. Sirva ainda quente.

## Abobrinha

Carnuda, crocante por fora e macia e cheia de semente por dentro (miolo). Pode ser consumida inteira ou em partes, dependendo do resultado desejado. Atualmente, encontramos no mercado a brasileira, a italiana e a italiana de casca amarela. Sua flor é também comestível e deliciosa.

### USOS

Por ter sabor suave e textura delicada, aceita quase todos os tipos de cocção, podendo ser salteada, assada, frita, cozida em água ou no vapor ou grelhada.

É um dos vegetais mais versáteis, e está presente em muitas preparações clássicas como a ratatouille. Sua flor pode ser frita em massa mole – uma das apresentações mais comuns –, mas também aparece em risotos, assada ou recheada.

### COMPRA

Procure as firmes, de casca brilhante e íntegra, de cor verde nem muito claro (passada) nem muito escuro (não-madura).

### PREPARO

Lave bem e corte de acordo com a receita, com ou sem semente e casca. É muito perecível, deve ser armazenada em saco plástico na parte menos fria da geladeira.

## ABOBRINHA GRELHADA

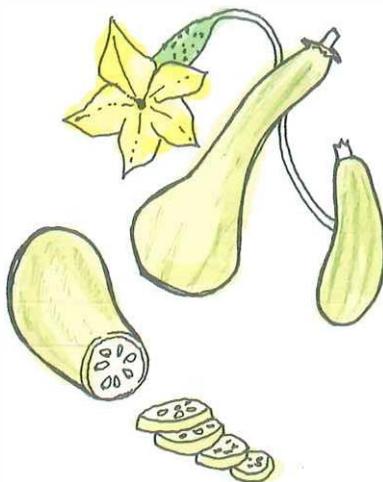
rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

6 abobrinhas italianas  
em rodela longitudinalis  
azeite de oliva extravirgem  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Aqueça muito bem uma  
grelha e disponha a abobrinha.  
Grelhe até que esteja bem  
cozida dos dois lados, retire  
da grelha e tempere com sal,  
pimenta e azeite.



## Alcachofra

Embora seja considerada um legume, é na verdade uma inflorescência, o broto comestível de uma flor imatura composta de uma base e folhas carnudas.

Muito delicada e de sabor suave.

Há dois tipos, a comum (grande) e a mini.



■ Passe limão nas mãos, nas facas e na própria alcachofra antes de cortá-la, pois ela oxida com facilidade.

### USOS

Deve ser necessariamente cozida, em água ou vapor, e pode receber diferentes finalizações.

Pode-se retirar o fundo dela ainda crua e então submetê-la a diferentes tipos de preparo, como risotos, flans, suflês e sopas.

A minialcachofra pode ser cozida inteira e fica ótima em conserva ácida.

### COMPRA

Por se tratar de um broto, escolha as de folhas fechadas (agrupadas), de cor verde intenso, levemente aveludadas e firmes. Mantenha refrigerada por no máximo 3 dias.

### PREPARO

Lave e apare a ponta das folhas. Retire o talo e as folhas próximas à base (amargas e fibrosas demais) e cozinhe.

Para retirar o fundo dela ainda crua, apare as folhas, descasque-a retirando toda a extremidade verde-escura e, com uma colher, retire o centro (ou barba).

## ALCACHOFRA BRASEADA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

450 g de fundo de alcachofra cru  
(aproximadamente 8 unidades)

30 g de manteiga sem sal

1/2 cebola em fatias finas

100 ml de vinho branco seco

300 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)

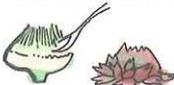
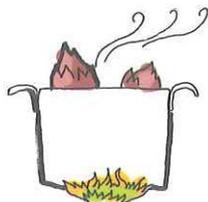
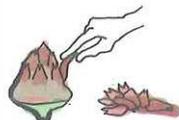
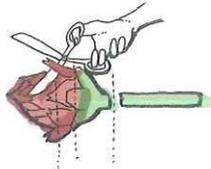
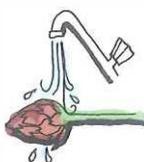
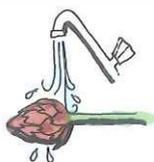
folhas de 1 ramo de tomilho

sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Corte os fundos de alcachofra em fatias de aproximadamente 0,5 cm e reserve.

Numa sauteuse (ver p. 27) grande, aqueça a manteiga e sue\* a cebola. Junte o fundo de alcachofra e cozinhe com a cebola por alguns minutos. Deglaceie\* com o vinho branco e deixe secar completamente. Junte o fundo claro, tomilho, sal e pimenta, tampe e cozinhe até que a alcachofra esteja macia e as folhas, quando puxadas, soltem com facilidade.



## Alho-poró

Parecido com uma cebolinha grande, o alho-poró é um bulbo da família da cebola e do alho. Mais suave que os "primos", pode ser usado como ingrediente, aromatizante ou complemento de sabor na composição de pratos.

Todo o alho-poró é comestível, mas a parte branca é a mais apreciada por ser menos fibrosa e ter sabor mais suave. Reserve, então, a parte verde-escura para usar no preparo de fundos, caldos e sopas.

### USOS

Como base aromática, cozido em vapor, assado gratinado, grelhado, salteado e cru em saladas. É componente do mirepoix branco.

### COMPRA

Folhas verde-escuras com uma fina película brilhante recobrimo a parte branca revelam um alho-poró bem fresco. Evite os de folhas manchadas ou verde-claras, moles e com muitos machucados.

### PREPARO

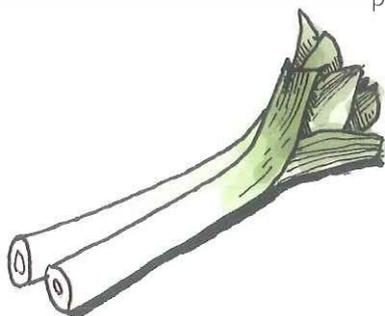
Corte-o ao meio e lave muito bem, separando com delicadeza as folhas, evitando destacá-las do miolo inferior. Apare as pontas das folhas verdes e corte conforme desejado.

## ALHO-PORÓ NO VAPOR AO VINAGRETE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 30 ml de vinagre de vinho branco
- 90 ml de azeite de oliva extravirgem
- 3 alhos-porós (parte branca) limpos
- sal e pimenta-do-reino preta moída na hora



### PREPARO

Faça o vinagrete dissolvendo o sal e a pimenta-do-reino no vinagre e acrescentando o azeite em fio, batendo com um fouet\* para emulsionar\*.

Corte o alho-poró ao meio no sentido do comprimento. Cozinhe no vapor até que fique tenro, coloque ainda quente no vinagrete e deixe esfriar. Sirva em temperatura ambiente, como aperitivo ou entrada. Pode ser armazenado por até 5 dias na geladeira, mas não sirva gelado.

## Aspargo

É

um broto comestível muito delicado. Pode ser verde, branco ou roxo.

No Brasil, é comum encontrar atualmente o tipo verde fresco e o branco apenas em conserva (na maioria, proveniente da China); o roxo é encontrado apenas na Europa.



Como a base é mais dura e fibrosa que as pontas, cozinhe-os em pé, amarrados em feixes.

### USOS

Quando fresco, deve ser branqueado\* e consumido dessa forma, grelhado ou salteado. Aspargos frescos ficam excelentes apenas com limão ou manteiga, e a preparação clássica é servi-lo com sauce hollandaise. Aspargos em conserva já estão prontos para uso.

### COMPRA

Escolha o de talo bem firme e ponta bem fechada. Evite aquele que tiver a base murcha. Deve ser armazenado sob refrigeração.

### PREPARO

Corte e descarte a parte esbranquiçada e fibrosa da base (aproximadamente 3 cm). Com um descascador de legumes, retire a casca de pelo menos 1/3 do caule do aspargo ou mais, de acordo com a preparação.

## ASPARGO GRELHADO COM MANTEIGA E LIMÃO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

140 g de manteiga sem sal en pommade\*  
raspa e suco de 1 limão Taiti  
raspa de 1 limão-siciliano  
15 a 18 aspargos crus  
azeite de oliva extravirgem  
sal e pimenta-do-reino branca  
moída na hora

### PREPARO

Prepare uma manteiga composta (ver p. 112) misturando a manteiga ao suco e à raspa de limão, sal e pimenta-do-reino e leve à geladeira.

Limpe os aspargos retirando a base fibrosa e descascando o caule.

Corte-os ao meio no sentido do comprimento e unte cada parte com azeite.

Disponha-os em chapa estriada preaquecida até que estejam com marcas bem acentuadas e já ligeiramente macios.

Sirva bem quente com fatias de manteiga composta, para que ela derreta com o calor do aspargo.

## Batata

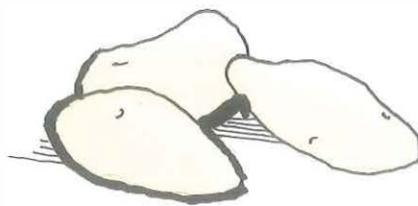
Originário das Américas, esse tubérculo é um dos ingredientes mais usados como acompanhamento e merece ser tratado aqui de maneira especial.

### USOS

A batata pode ser preparada utilizando-se quase todos os métodos de cocção, assumindo também papel de espessante, base para preparações mais elaboradas ou como acompanhamento. Para utilizá-la de maneira eficaz, é preciso conhecer suas características.

Em geral, tem casca marrom ou ligeiramente amarelada.

O tamanho varia entre 3 cm a 15 cm de diâmetro. As características mais significativas estão em sua casca e polpa. As de polpa branca, chamadas de farinhasas, contém menos umidade, são ricas em amido e adquirem cor dourada ao serem fritas. As de polpa amarelada contém mais umidade e respondem muito bem ao serem cozidas ou assadas. Os tipos mais comuns encontrados no Brasil são:



VARIEDADE	CARACTERÍSTICA
<b>Bintje</b>	Forma alongada e polpa amarela-clara
<b>Atlantic</b>	Forma redonda e polpa branca
<b>Monalisa</b>	Forma oval, alongada e polpa amarela-clara
<b>Araucária</b>	Forma alongada e polpa amarela
<b>Mondial</b>	Forma alongada e polpa amarela-clara
<b>Asterix</b>	Forma oval, alongada e polpa amarela-clara
<b>Elvira</b>	Forma alongada e polpa amarela
<b>Baraka</b>	Forma oval com a polpa e casca amarela-clara

As de casca e polpa branca são mais indicadas para purês. As de casca rosada e polpa creme ou as de casca e polpa roxas, para assar e serem servidas cozidas. Estas últimas também são muito usadas para fazer doces.

### COMPRA

Independente do tipo de batata escolhido para o preparo, prefira a de casca lisa e brilhante, rijas sem machucados ou manchas escuras e esverdeadas (que em grande quantidade são tóxicas).

A batata deve ser armazenada em temperatura ambiente, ao abrigo de luz, umidade e calor excessivo, para que não brote.

As receitas clássicas de batata para acompanhamento são:

1 kg de batata rende aproximadamente:  
2 kg de purê, 1,1 kg de batata cozida, 750 g de batata assada, 400 g de batata frita cortada em palito.

## BATAA AO MURRO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 6 batatas cerosas grandes, com casca, bem lavadas
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 dente de alho sal grosso

### PREPARO

Fure a casca das batatas com um garfo e embrulhe-as em papel-alumínio com um pouco de sal grosso.

Asse em forno preaquecido a 180°C até ficarem macias.

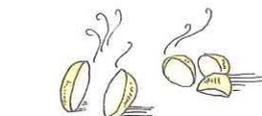
Ao desembulhá-la, se necessário, leve ao forno por mais alguns minutos para que a casca seque.

Com um pano enrolado na mão, esmurre ligeiramente as batatas.

Numa panela, aqueça o azeite com o dente de alho e frite as batatas até dourarem.



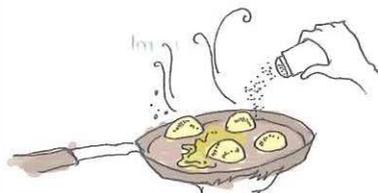
.....



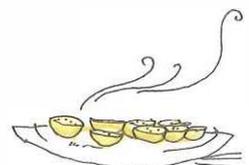
.....



.....



.....



*Batata Sauté*

## BATAA BOLINHA SAUTÉE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de batata bolinha com casca cozida
- 30 ml de óleo
- 30 g de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa fresca picadas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Corte a batata ao meio no sentido do comprimento.

Numa frigideira, aqueça partes iguais de óleo e manteiga, coloque a batata com a parte sem casca virada para baixo.

Tempere com sal e pimenta e vire quando estiver dourada.

Deixe dourar um pouco mais, retire do fogo e salpique a salsa.

**BATATA FRITA**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

1 kg de batata farinhosa  
em bastonetes (ver p. 55)  
sal  
óleo para fritar

**PREPARO**

Lave e seque bem a batata.  
Numa panela, aqueça o óleo a 165°C e frite as batatas por dois minutos.  
Escorra bem e coloque em assadeiras forradas com papel absorvente.  
Aqueça o óleo a 190°C e frite as batatas até que fiquem bem douradas.  
Escorra bem e tempere com sal.

**BATATA GRATINADA (DAUPHINOISE)**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

1,250 kg de batata farinhosa em  
rodela finas  
1 dente de alho ligeiramente esmagado  
300 ml de creme de leite fresco  
300 ml de leite  
1 colher (chá) de sal  
50 g de queijo Gruyère  
noz-moscada ralada na hora  
pimenta-do-reino branca  
moída na hora  
manteiga sem sal para untar

**PREPARO**

Preaqueça o forno a 150°C.  
Numa panela grande, junte a batata, o alho, 250 ml de creme do leite, o leite, o sal, uma pitada de noz-moscada e pimenta e cozinhe até ferver.  
Abaxe o fogo e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que as batatas estejam al dente.  
Numa tigela, misture o creme de leite restante e o queijo Gruyère e reserve.  
Descarte o alho, transfira a batata escorrida para uma travessa untada com manteiga, cubra com a mistura de queijo e creme de leite e leve ao forno preaquecido a 180°C até que a superfície esteja dourada.

## BATATA RÖSTI

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

6 batatas farinhosas médias  
com casca  
60 ml de manteiga clarificada\*  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa panela, coloque a batata, água fria e sal e cozinhe até que esteja macia por fora, mas bem firme por dentro quando espetada com um garfo. Escorra e deixe esfriar um pouco. Descasque a batata, rale no ralo grosso e tempere com sal e pimenta-do-reino. Numa frigideira antiaderente, aqueça parte da manteiga e coloque metade da batata, dando a forma de uma panqueca grossa. Doure bem antes de virar (com a ajuda de um prato de sobremesa), juntando mais um pouco de manteiga se necessário. Mantenha as primeiras batatas rösti aquecidas em forno baixo enquanto prepara o restante. Sirva imediatamente.

## PURÊ DE BATATA (TRADICIONAL)

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de batata em pedaços grandes e regulares
- 180 ml de leite
- 100 g de manteiga sem sal gelada
- sal
- pimenta-do-reino moída na hora (opcional)

- Para obter um purê delicado e liso, esprema as batatas ainda quentes.
- Adicione o sal no início do cozimento para evitar a formação de grânulos no purê. Use 1 colher de sopa de sal para 1 litro de água. Caso seja necessário, adicione mais sal, dissolva-o no leite antes de empregar.
- Cuidado com o ponto da batata. Ela deve estar bem macia, porém sem se desfazer na água.
  - Para um purê mais cremoso, pode-se usar creme de leite fresco em vez de leite e aumentar a quantidade de manteiga.

### PREPARO

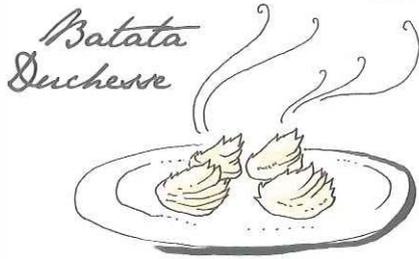
Cozinhe a batata em água com sal até que fique bem tenra. Escorra imediatamente depois de cozida e passe pelo espremedor ainda quente, direto numa panela grande. Leve ao fogo baixo para que seque bem, deixando evaporar algum eventual excesso de água que a batata tenha absorvido durante o cozimento. Aqueça o leite e adicione-o aos poucos, batendo vigorosamente. Acrescente a manteiga aos poucos e bata muito bem até que cada porção de manteiga seja incorporada. Tempere com pimenta-do-reino (opcional). O purê deve ficar leve e cremoso. O ideal é prepará-lo o mais próximo possível do momento de servir.

## BATATA DUCHESSE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 500 g de batata em pedaços
- 2 gemas
- 50 g de manteiga sem sal
- noz-moscada ralada na hora
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 1 gema e 1 colher (sopa) de leite para pincelar



### PREPARO

Cozinhe a batata em água salgada até estar macia. Escorra e esprema ainda quente, misture as gemas, a manteiga, uma pitada de noz-moscada e ajuste o sal. Transfira essa massa para um saco de confeitar com um bico tipo pitanga e faça montinhos de aproximadamente 3 cm ou 4 cm de altura e 2 cm de diâmetro numa assadeira. Pincel levemente com a gema misturada ao leite e leve ao forno preaquecido a 180°C, até que estejam com a superfície dourada e firme.

## GALETTE DE BATATA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 50 g de manteiga clarificada\*
- 1/2 kg de batata em rodela bem finas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Numa frigideira antiaderente, coloque a manteiga. Com ajuda de um aro, forme círculos de rodela de batatas em camadas, salpicando cada camada com sal e pimenta. Aperte com uma escumadeira e doure em fogo baixo (aproximadamente 15 minutos). Com uma espátula, retire as galettes e transfira para uma assadeira ligeiramente untada, deixando o lado dourado para cima. Termine o cozimento no forno a 220°C.

## Berinjela

Fruto carnudo e levemente picante. Existem algumas variedades desse fruto, que se diferenciam pelas cores. A mais comum é a vermelha-escura ou roxa, mas há também a branca, bem mais rara. Encontra-se ainda os tipos longo (japonesa), mini e lilás.

### USOS

Crua, com ou sem casca, a berinjela pode ser grelhada, salteada, assada ou frita. Nunca é comida crua. Também entra na produção de pastas (como babaganush) e recheios.

### COMPRA

Escolha a de casca bem brilhante, sem machucados ou furos, bem firme e lustrosa.

### PREPARO

Caso se deseje remover o excesso de amargor, deve-se cortar a berinjela, colocar em uma peneira e polvilhar com sal. Deixe-a ali descansando por 30 minutos e depois enxágüe e seque bem. Do nosso ponto de vista, isso não é necessário, pois o amargor é uma característica positiva e marcante da berinjela.

## RATATOUILLE

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 60 ml de azeite de oliva extravirgem
- 150 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
  - I dente de alho picado
- 90 g de pimentão vermelho, sem semente, em brunoise
- 90 g de pimentão verde, sem semente, em brunoise
- 180 g de berinjela em brunoise
- 300 g de tomate concassé\*
- I colher (sopa) de folhas de manjeriço
- I colher (chá) de folhas de tomilho
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

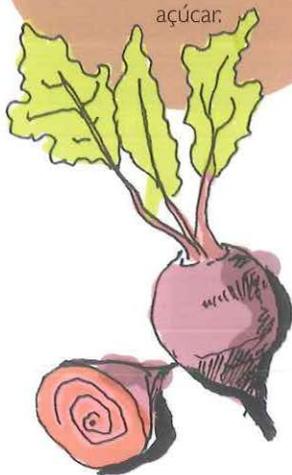
### PREPARO

Aqueça o azeite e salteie (ver p. 47) a cebola e o alho. Adicione os pimentões e a berinjela e salteie até que estejam macios, aproximadamente 10 minutos. Junte o tomate e aqueça para que fique com sabor fresco. Acrescente o manjeriço e o tomilho e tempere com sal e pimenta.



## Beterraba

Raiz comestível encontrada no Brasil apenas na variedade vermelha. Na Europa, a do tipo branca é usada para a produção de açúcar.



### USOS

Crua, cozida em água ou no vapor, ou assada. Por sua cor muito intensa, deve ser utilizada com cuidado, pois acaba tingindo as preparações. As folhas mais tenras podem ser usadas em saladas ou refogadas com couve.

### COMPRA

Procure as firmes e sem manchas. As menores são mais saborosas.

### PREPARO

Lave bem com o auxílio de uma escova. Caso a receita peça a beterraba já cozida, cozinhe-a ou asse-a com casca.

SALADA DE BETERRABA ASSADA  
PÊRA, MINIRRÚCULA E AMÊNDOA

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

SALADA

- 3 beterrabas (aproximadamente 500 g)
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem
- 80 g de amêndoa sem pele em lâminas
- 1 pêra chinesa grande em julienne (ver p. 55)
- 1 maço de minirrúcula
- sal

MOLHO

- 20 g de échalote\* ou cebola-roxa em brunoise (ver p. 55)
- 20 ml de suco de limão
- 40 ml de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de açúcar
- sal

**PREPARO**

SALADA

Preaqueça o forno a 250°C. Embrulhe as beterrabas em papel-alumínio e asse até ficarem tenras, aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe esfriar. Enquanto isso, aqueça o azeite, junte a amêndoa e toste em fogo baixo até ficar ligeiramente dourada. Retire do fogo e deixe esfriar no próprio azeite.

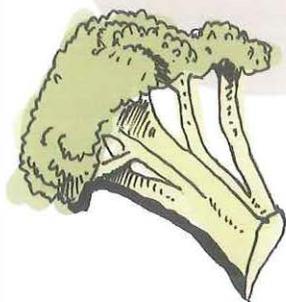
Com uma escumadeira, transfira a amêndoa para uma tigela pequena e salpique com sal. Reserve a amêndoa e o azeite.

MOLHO

Misture a échalote, o suco de limão, o vinagre, o açúcar, o azeite da amêndoa e sal e reserve. Retire a casca das beterrabas apertando com os dedos e corte em julienne. Junte ao molho e misture com delicadeza. Disponha a beterraba no prato de serviço e regue com o molho que eventualmente tenha sobrado. Cubra com a minirrúcula, depois com a pêra e, em seguida, espalhe a amêndoa.

## Brócolis

É um tipo de flor de caule fibroso e pontas (florete) macias e delicadas. No Brasil há dois tipos: o comum e o japonês (ninja).



### USOS

Depois de branqueado\* ou cozido em água ou vapor, pode ser salteado, assado, grelhado. Suas folhas podem ser aproveitadas em sopas, recheios e ensopados.

### COMPRA

Procure os bem verdes, evite talos moles, folhas caídas e machucadas, assim como os floretes amarelados, que indicam que o brócolis está passado. Dura pouco, mas o branqueamento\* aumenta sua durabilidade.

### PREPARO

Separe os floretes do caule, descarte as folhas ou utilize-as para uma sopa. No caso do ninja, faça pequenos cortes na base dos floretes para um cozimento mais homogêneo.

### BRÓCOLIS AO ALHO E AZEITE.

rendimento: 8 porções

#### INGREDIENTES

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 8 dentes de alho picados ou amassados
- 1 maço de brócolis comum previamente branqueado\*
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

Pouco antes de servir, aqueça o azeite e doure o alho numa panela grande. Adicione o brócolis e refogue, mexendo bem por aproximadamente 5 minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva.

## Cará

Como a mandioca e o inhame, o cará é um tubérculo de sabor suave e textura macia.

### USOS

Cozido em água ou no vapor (inclusive para uso em purê).

### COMPRA

Escolha os de tamanho médio com a casca íntegra.

### PREPARO

Para eliminar a substância viscosa (baba), descasque sob água corrente. Guarde em recipiente com água fria para não escurecer.

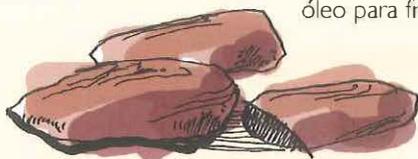
## CHIPS DE CARÁ

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

1/2 kg de cará em fatias muito finas

sal e pimenta-do-reino moída na hora  
óleo para fritar

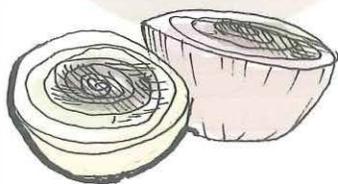


### PREPARO

Aqueça o óleo a 165°C, frite o cará até que fique tenro e escorra bem. Aqueça o óleo a 190°C e frite novamente as fatias de cará até que fiquem bem douradas e crocantes. Escorra bem e tempere com sal e pimenta-do-reino.

## Cebola

Um dos elementos mais usados na cozinha, é considerada mais que um ingrediente, é um complemento aromático. Tem casca fina e interior suculento, fibroso e firme. No Brasil, encontram-se as variedades pérola, pêra (comum), roxa, branca e a argentina.



### USOS

Como base aromática, grelhada, frita, braseada, assada, crua ou curada. Também é componente do mirepoix.

### COMPRA

Escolha as firmes de casca brilhante, sem manchas e íntegras. Não compre as que apresentarem brotos verdes. Conserva-se por muito tempo se armazenada em local seco e ventilado.

### PREPARO

Retire a casca fina, corte ao meio e pique a cebola de acordo com o uso.

## ONION RINGS

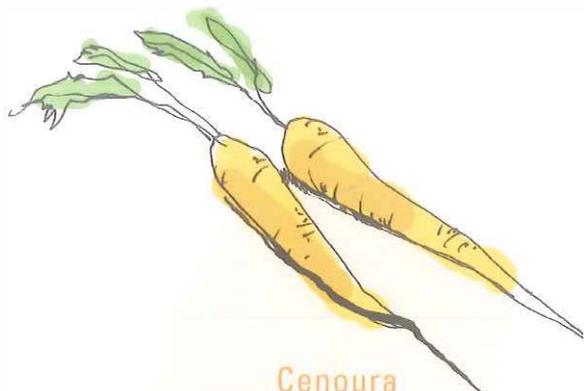
rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 3 cebolas grandes em fatias
- 400 ml de leite
- 500 g de farinha de trigo
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- óleo para fritar

### PREPARO

Deixe as fatias de cebola imersas no leite por pelo menos 30 minutos. Escorra, tempere com sal e pimenta e empane\* na farinha de trigo. Numa frigideira, aqueça o óleo e frite a cebola.



Cenoura

Raiz comestível, muito utilizada e versátil. Pode ser consumida crua ou cozida, e seu sabor adocicado é interessante em diversos preparos.

### USOS

Crua ou cozida, no preparo de saladas e sopas. Pode ser também grelhada, salteada, assada ou compor o mirepoix.

### COMPRA

Procure as raízes firmes, de cor laranja bem vivo. As menores são mais tenras e saborosas. Guarde sob refrigeração.

### PREPARO

Lave bem e descasque as cenouras. Corte conforme o uso.

## CENOURA GLAÇADA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

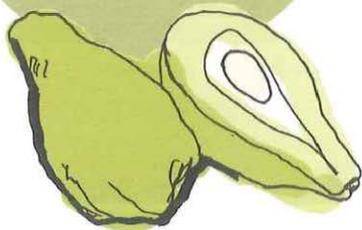
- 100 g de manteiga sem sal
- 800 g de cenoura em oblique\*
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 170 ml de água
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa frigideira, aqueça 40 g de manteiga e salteie (ver p. 47) a cenoura.  
Tempere com sal e pimenta. Reduza o fogo ao mínimo, adicione o mel e o açúcar e cubra tudo com água.  
Junte a manteiga restante distribuída em pequenos pedaços e tampe. Cozinhe em fogo baixo até a cenoura ficar macia e brilhante.

## Chuchu

Tem sabor delicado e é muito rico em água. No Brasil, encontram-se o chuchu-branco (pequeno, sem espinhos), o verde (médio e espinhoso) e, atualmente, em alguns supermercados, o minichuchu.



### USOS

Cozido em água ou no vapor, frito, guisado, gratinado, assado ou refogado.

### COMPRA

Escolha os sem machucados e com a ponta estreita firme e bem fechada, que não estejam brotando.

### PREPARO

Para eliminar o visgo (baba), descasque sob água corrente. Corte e cozinhe de acordo com o uso.

### CHUCHU REFOGADO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

50 ml de óleo

1 dente de alho pequeno picado

50 g de cebola em brunoise (ver p. 55)

4 chuchus em cubos

1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas

sal e pimenta-do-reino

moída na hora

#### PREPARO

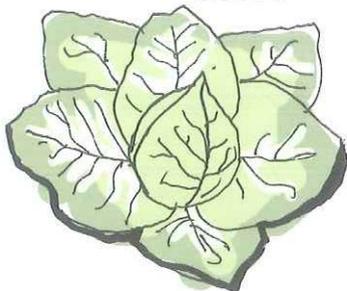
Numa panela, aqueça o óleo e sue\* o alho e a cebola.

Junte o chuchu, salteie (ver p. 47) por alguns minutos.

Adicione água quente, tempere com sal e pimenta e cozinhe tampado por alguns minutos ou até que esteja al dente.

Salpique salsa picada antes de servir.

## Couve



Introduzida no Brasil pelos portugueses, a couve tem folhas grandes, lisas, de cor verde brilhante e cerosas. É ingrediente clássico da cozinha mineira.

### USOS

Crua em saladas, salteada com alho e azeite ou no preparo de sopas (caldo verde), cozidos e ensopados. A preparação básica é refogada com alho e azeite, cortada em chiffonade fina. A couve rende pouco quando refogada: para quatro pessoas é necessário usar dois maços.

### COMPRA

As folhas devem estar firmes, bem verdes e sem marcas de insetos. Evite as amareladas e murchas que estão velhas e impróprias para consumo.

### PREPARO

Retire o talo central mais grosso e corte conforme o uso.

## SALADA CAIPIRA DE COUVE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 maços de couve em chiffonade fina (ver p. 55)
- 1/2 cebola em fatias finas
- 20 ml de vinagre de vinho branco
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Coloque numa tigela de inox a couve com a cebola e tempere com o vinagre, sal e pimenta. Numa panela pequena, aqueça o azeite, sem deixar queimar; e imediatamente regue a couve temperada. Misture muito bem e sirva morno. A couve vai murchar levemente, mas manterá sua crocância.

## Couve-flor

Da família das couves, a couve-flor tem talo firme e crocante e flores delicadas.



### USOS

Deve sempre ser cozida em água ou no vapor; posteriormente; pode ser frita por imersão, salteada, assada (com molho, crosta etc.).

### COMPRA

As folhas devem ser brilhantes e bem fechadas. A flor deve ser clara (branca ou creme), bem arredondada.

### PREPARO

Retire as folhas e solte os floretes. Para conseguir um cozimento uniforme, deve-se fazer um corte em cruz na base do talo, para que este cozinhe em tempo similar ao dos floretes.

## COUVE-FLOR À LA POLONAISE

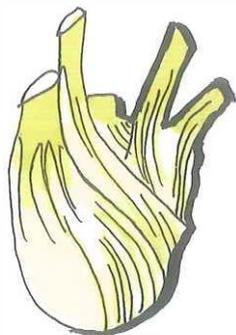
rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

1 couve-flor grande  
100 g de manteiga sem sal  
250 g de farinha de rosca  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa panela, cozinhe a couve-flor em água com sal até que esteja al dente.  
Numa frigideira grande, aqueça a manteiga, doure a farinha de rosca com um pouco de sal e reserve.  
Na hora de servir, reaqueça a farinha, junte a couve-flor e salteie (ver p. 47) para que fique com aparência de empanado.  
Tempere com pimenta.



## Erva-doce (funcho)

Bulbo carnudo, de sabor refrescante e adocicado, muito rico em fibras. Suas folhas delicadas são utilizadas como erva, no preparo de peixes e cremes.

### USOS

Pode ser consumida crua ou cozida. Se cozida, fica mais suave. Pode também ser grelhada, assada, salteada, braseada ou simplesmente cozida no vapor.

### COMPRA

Escolha as bem brancas e de bulbos bem arredondados.

### PREPARO

Lave bem, solte as folhas (pétalas) e corte de acordo com o uso.

## ERVA-DOCE BRASEADA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 30 g de manteiga sem sal
- 1/2 cebola em brunoise (ver p. 55)
- 2 bulbos de erva-doce
- 50 ml de vinho branco seco
- 1 litro de fundo claro de ave (ver p. 62)
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

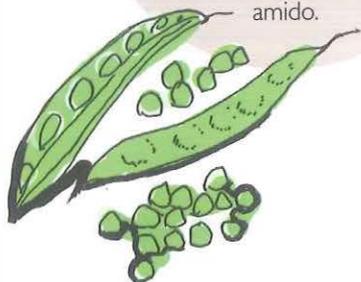
### PREPARO

Num sautoir (ver p. 27) grande, derreta a manteiga e sue\* a cebola. Acrescente a erva-doce cortada ao meio na horizontal e frite lentamente. Adicione o vinho branco, reduza\* e junte o fundo de ave. Quando estiver fervendo, adicione o sachet d'épices, sal e pimenta e cozinhe em fogo baixo, tampado, até que a erva-doce esteja cozida mas ainda firme. Retire a erva-doce, reduza o líquido do cozimento, produzindo um molho, acerte o tempero e coe para servir sobre a erva-doce.

## Ervilha

Leguminosa que pode ser consumida fresca ou seca. É muito sensível e perde as características rapidamente. Por esse motivo é comumente encontrada congelada ou enlatada (em conserva). É rica em

amido.



### FRITADA DE ERVILHA E VAGEM VERDES

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 80 g de vagem fina branqueada\*
- 80 g de ervilha-torta branqueada
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 3 dentes de alho
- 100 g de ervilha fresca branqueada
- 4 ovos batidos
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho
- 50 g de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### USOS

Cozida em água ou no vapor (inclusive para uso em purê), refogada ou apenas branqueada\*.

#### COMPRA

Os grãos devem estar bem verdes, com uma película transparente e brilhante. Certifique-se de que não estejam secas ou maduras demais (começando a ficar murchas e com a pele muito dura).

#### PREPARO

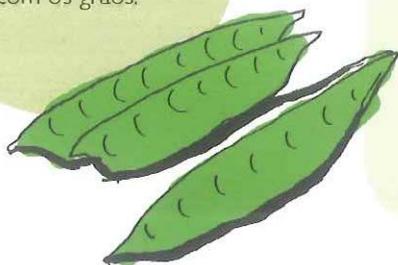
Lave e use conforme a receita.

#### PREPARO

Corte a vagem e a ervilha-torta na diagonal em pedaços de aproximadamente 1 cm. Numa sauteuse (ver p. 27) grande, aqueça o azeite e sue\* o alho. Adicione a vagem, a ervilha-torta e a ervilha fresca e salteie (ver p. 47). Tempere com sal e pimenta, jogue os ovos por cima, misture bem e cozinhe um pouco. Polvilhe o tomilho e o parmesão e leve a fritada ao forno a 180°C ou à salamandra\* para cozinhar a superfície. Retire do forno, sem deixar dourar demais para que não resseque, e sirva.

## Ervilha-torta

Leguminosa  
da qual se consome  
a fava (vagem)  
com os grãos.



### USOS

Cozida no vapor, branqueada\*,  
salteada ou refogada.

### COMPRA

Escolha as ervilhas-tortas  
mais firmes, verde-claras e sem  
manchas e pedaços quebradiços.

### PREPARO

Lave bem e retire as fibras  
longas das laterais, puxando  
com firmeza de uma ponta  
para a outra.

## ERVILHA-TORTA SALTEADA COM BACON E CEBOLA-ROXA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 50 g de bacon em brunoise (ver p. 55)
- 1 cebola-roxa em brunoise
- 300 g de ervilha-torta
- sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa sauteuse (ver p. 27) grande,  
coloque o bacon e cozinhe em fogo  
baixo para soltar toda a gordura.  
Quando estiver cozido  
(não frito demais), adicione a  
cebola e deixe dourar bem.  
Junte a ervilha-torta, salteie (ver p. 47)  
rapidamente e tempere com sal  
e pimenta.

## Espinafre

Muito versátil, o espinafre aparece em diversas preparações. Suas folhas são aveludadas e carnudas.



### USOS

Cru, branqueado\*, salteado, cozido no vapor ou como corante para massas, pães etc.

### COMPRA

As folhas devem estar íntegras, verde-escuras, brilhantes e carnudas e os talos firmes.

### PREPARO

Separe as folhas, lave-as bem e empregue-as. Como é muito rico em água, a melhor maneira de cozinhá-lo é colocá-lo numa panela seca e fria e levar ao fogo para que cozinhe, soltando e evaporando sua água.

## SUFLÊ DE ESPINAFRE

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- folhas de 2 maços de espinafre cozidas e muito bem espremidas
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 cebola pequena bem picada
- 1/4 de xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de creme de leite fresco
- 3 claras
- queijo parmesão ralado (opcional)
- noz-moscada ralada na hora
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- manteiga sem sal para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Bata o espinafre no processador até obter um purê ou pique bem fino.

Unte um ramequim\* de 16 cm de diâmetro e leve à geladeira durante alguns minutos.

Unte novamente e polvilhe com farinha de trigo.

Mantenha na geladeira até o momento de usar.

Numa panela, derreta a manteiga, sue\* a cebola até quase dourar; acrescente a farinha e mexa bem em fogo baixo durante 5 minutos.

Acrescente aos poucos o leite, mexendo sempre, e cozinhe por mais 5 minutos.

Tempere com noz-moscada, sal e pimenta-do-reino.

Retire do fogo e junte as gemas uma a uma, misturando muito bem.

Adicione o purê de espinafre e o creme de leite e reserve.

Bata as claras em ponto de neve macia e incorpore um pouco à mistura da panela, para deixá-la mais leve.

Acrescente aos poucos e delicadamente o restante das claras e, se desejar, salpique queijo parmesão ralado por cima.

Coloque a mistura de espinafre no ramequim. Asse em banho-maria em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos ou até crescer e ficar firme. Sirva imediatamente.

## Inhame

Raiz  
comestível  
pequena, de casca escura  
e cheia de filamentos.  
Rico em amido, é um  
excelente substituto  
da batata.

### USOS

Cozido em água ou no vapor,  
assado ou frito, ou para uso  
em purês.

### COMPRA

Deve ser firme, com raízes  
pequenas e ralas em sua  
superfície, sem manchas.

### PREPARO

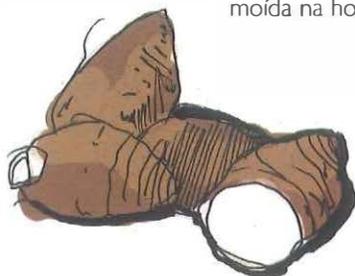
Depois de bem lavado pode  
ser cozido, com ou sem casca,  
e depois empregado.

## PURÊ DE INHAME COM CEBOLINHA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 500 g de inhame
- 1/2 maço de cebolinha (partes branca e verde separadas) bem picada
- 100 g de manteiga sem sal
- 100 ml de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora



### PREPARO

Cozinhe o inhame em água salgada até que esteja macio. Enquanto isso, numa panela, salteie (ver p. 47) a parte branca da cebolinha em 30 g da manteiga e reserve. Passe o inhame pelo espremedor de batata e transfira para uma panela. Leve ao fogo, mexendo constantemente para secar o purê. Aqueça o creme de leite e junte ao inhame aos poucos, mexendo sempre. Acrescente a manteiga restante fria, batendo com uma colher de pau. Acerte o tempero, decore com a parte verde da cebolinha e sirva.

## Jiló

Pequenô, de cor verde-amarelada, o jiló é parente da berinjela e possui algumas características bem similares. Sua polpa é macia, esponjosa e cheia de sementes brancas, e seu sabor levemente amargo e picante. Esse vegetal carrega o estigma de ser amargo demais, mas quando bem preparado tem sabor e textura interessantes.



### SALADA DE JILÓ

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 10 a 12 jilós cortados ao meio
- 60 ml de vinagre de vinho branco
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem
- 30 g de azeitona preta em brunoise (ver p. 55)
- 30 g de azeitona verde em brunoise
- 1/2 cebola-roxa em brunoise
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### USOS

Frito em imersão ou em frigideira, refogado, grelhado ou cozido.

#### COMPRA

Deve estar liso, brilhante, firme e sem machucados. Os mais verdes costumam estar menos amargos.

#### PREPARO

Lave bem, retire o cabo e corte conforme o uso.

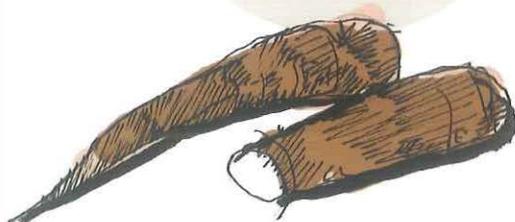
Assim como com a berinjela, algumas pessoas costumam deixar o jiló de molho em água com sal por 30 minutos para suavizar o amargor.

#### PREPARO

Cozinhe os jilós em água com sal e 30 ml de vinagre por alguns minutos, escorra e deixe esfriar. Numa tigela, faça um vinagrete com o vinagre restante, o azeite, sal e pimenta. Junte as azeitonas, a cebola, a salsa e a cebolinha. Acrescente o jiló já frio e misture tudo. Mantenha na geladeira por pelo menos 2 dias antes de servir.

## Mandioca (aipim, macaxeira)

Um dos elementos principais da alimentação sul-americana (chamada de yuca fora do Brasil) – mesmo antes da colonização. A mandioca é muito consumida in natura ou na forma de um de seus inúmeros subprodutos: farinha d'água, tapioca, tucupi, polvilho doce e azedo, puba, carimã etc.



### MANDIOCA FRITA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

1 kg de mandioca em bastonetes (ver p. 55)  
sal  
óleo para fritar

#### USOS

A mandioca in natura pode ser cozida em água ou no vapor (inclusive para uso em purês), frita ou assada.

#### COMPRA

Sua casca escura e cheia de pequenas raízes deve estar intacta, sem manchas e machucados, e soltando-se com facilidade. Sua polpa deve ter cor uniforme (branca ou amarelada, de acordo com a variedade) ainda um pouco úmida.

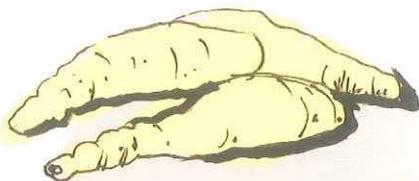
#### PREPARO

Descasque e empregue da maneira desejada.

#### PREPARO

Cozinhe a mandioca em água até que esteja macia, mas sem estar se desmanchando.  
Escorra bem.  
Aqueça o óleo a 190°C e frite a mandioca até ficar bem dourada. Seque em papel absorvente e tempere com sal.

## Mandioquinha



Raiz  
comestível  
também conhecida  
por batata-baroa.  
Tem sabor adocicado.

### USOS

Cozida em água ou no vapor (inclusive para uso em purês), assada ou frita em chips.

### COMPRA

Escolha as bem firmes, de cor amarelo brilhante, sem manchas ou amassados. É muito comum encontrar mandioquinhas com pedaços esbranquiçados (semelhante a mofo), viscosas e com cheiro azedo. Evite-as.

### PREPARO

Lave bem, raspe ou descasque e cozinhe. A mandioquinha cozinha muito rápido, preste atenção!

## MANDIOQUINHA AO VAPOR COM ERVAS FRESCAS

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de mandioquinha em pedaços regulares
- 1 colher (chá) de folhas de manjeriço grosseiramente picadas
- 1 colher (chá) de folhas de salsa grosseiramente picadas
- 1 colher (chá) de cebolinha grosseiramente picada
- azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Cozinhe a mandioquinha no vapor até que esteja al dente. No momento de servir, tempere com sal e pimenta, acrescente as ervas e regue com um fio de azeite.

## Maxixe

De formato ovalado, com casca espinhosa ou lisa, é originário da África e bastante comum na culinária brasileira. Possui casca fina e delicada.

### USOS

É consumido tradicionalmente refogado, cozido ou ensopado (acrescente os maxixes no final, para evitar cozimento excessivo).

### COMPRA

Evite os murchos e amarelados, que por serem mais velhos tornam-se fibrosos, com sabor ruim e sementes duras.

### PREPARO

O maxixe cru pode ainda ser usado na forma de salada em substituição ao pepino; nesse caso, escolha os mais verdes que ainda não formaram sementes.

maxixe cru, 400g

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

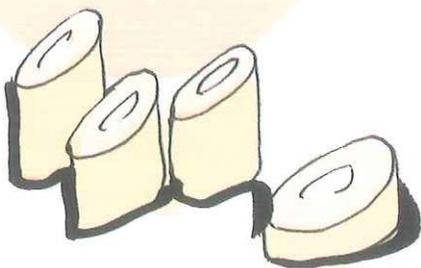
- I dente de alho picado
- I cebola média em brunoise (ver p. 55)
- 1/2 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada
- 500 g de maxixe limpo (raspe com uma faca os espinhos) em rodela finas
- I 2 folhas de manjeriço em chiffonade (ver p. 55)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- azeite de oliva extravirgem

### PREPARO

Numa frigideira, aqueça o azeite e doure o alho. Junte a cebola e sue\* por alguns minutos. Acrescente a pimenta-dedo-de-moça e tempere com sal e pimenta. Junte o maxixe e refogue bem. Por último, adicione o manjeriço e sirva com arroz branco e feijão.

## Palmito

Parte comestível de uma palmeira, o palmito é o miolo de seu tronco. Atualmente no Brasil só é permitido o consumo da espécie pupunha, que é replantável.



### PUPUNHA ASSADO COM AZEITE AROMATIZADO COM TOMILHO E LIMÃO-CRAVO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 1 palmito pupunha (aproximadamente 40 cm) cortado ao meio
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem
- raspa e suco de 1 limão-cravo
- 1 colher (sopa) de folhas de tomilho picadas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### USOS

In natura, cozido em água ou no vapor; assado ou grelhado.

#### COMPRA

Comumente comercializado em conserva, desfiado, em pedaços, ou rodela fina (para carpaccio) – em alguns fornecedores (principalmente o pupunha) também pode ser encontrado cru.

#### PREPARO

Se estiver inteiro, com a casca escura e dura por fora, corte ao meio no sentido do comprimento, tempere com sal e asse.

Ao utilizar palmito em conserva, para evitar risco de contaminação por botulismo, é importante ferver por pelo menos 10 minutos.

#### PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C.

Tempere o palmito com sal e um fio de azeite, envolva-o em papel-alumínio e leve ao forno numa assadeira.

Asse até que, espetando com um garfo, esteja macio.

Enquanto isso, prepare um molho misturando o suco e a raspa de limão, tomilho, sal e pimenta e misture bem.

Adicione o azeite em fio, emulsionando\*.

Retire o palmito do forno, transfira para uma travessa e sirva com o molho à parte.

A parte tenra do palmito deve ser retirada se servida quente ou em temperatura ambiente.

O molho não pode ser aquecido.

## Pepino

Da mesma família da abóbora e da abobrinha, tem a parte externa firme e crocante e o miolo macio, aguado, refrescante e cheio de sementes. No Brasil, encontramos o japonês (mais fino e escuro), o caipira (mais claro, aguado e grosso) e o comum (de casca verde-escura e mais grosso que o japonês).



### USOS

Basicamente cru em saladas e preparações frias.

### COMPRA

O pepino deve estar firme, sem as pontas murchas, com a casca lustrosa e pesado – o que indica que está suculento.

### PREPARO

Lave bem, retire a casca, se desejar, e corte de acordo com o uso.

### SALADA DE PEPINO MARINADO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

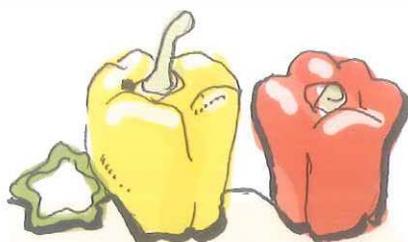
- 3 pepinos japoneses em rodela fina
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 100 ml de vinagre de vinho branco
- 200 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de folhas de dill picadas
- pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

Polvilhe o pepino com sal e deixe descansar numa peneira para que desidrate. Quando estiver levemente desidratado, enxágüe e esprema bem. Prepare um vinagrete com o restante dos ingredientes e junte o pepino.

## Pimentão

Da família das pimentas, o pimentão tem muitas variedades e cores. No Brasil, os mais comuns são o verde, o vermelho e o amarelo, mas já podemos encontrar o roxo em alguns fornecedores. Por ter sabor marcante, o pimentão pode ser considerado um complemento aromático, uma vez que em poucas preparações aparece como ingrediente principal.



### USOS

Cru, assado, grelhado ou frito.

### COMPRA

Escolha os firmes e lustrosos, sem pedaços murchos e com o cabo bem verde.

### PREPARO

Lave e corte o pimentão de acordo com o uso. Retire as sementes e a membrana branca de seu interior.

## CAPONATA

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1 pimentão vermelho, sem semente, em cubos
- 1 pimentão verde, sem semente, em cubos
- 1 pimentão amarelo, sem semente, em cubos
- 2 cebolas grandes em cubos
- 2 berinjelas em cubos
- 100 g de uva passa branca
- 1/2 xícara de vinagre de vinho branco
- 1 colher (chá) de sal
- 100 g de castanha de caju
- pimenta-do-reino moída na hora

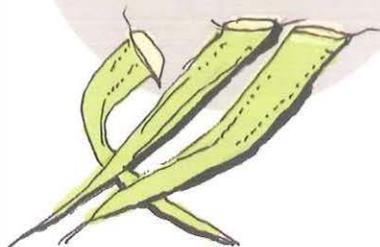
### PREPARO

Numa panela grande, aqueça o azeite e frite os legumes por ordem de firmeza. Comece adicionando os pimentões, depois a cebola e, por último, a berinjela. Quando os primeiros ingredientes estiverem al dente, junte a uva passa, o vinagre, o sal e pimenta, tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Deixe esfriar e, na hora de servir, junte a castanha.

Para retirar a pele de muitos pimentões, unte-os com óleo e coloque no forno acima de 300°C por alguns minutos, ou até ficarem com a casca queimada. Retire do forno e abafe-os ainda quentes em saco plástico. Espere amornar e sob água corrente retire a pele com as costas de uma faca. Se for tirar a pele de apenas 1 ou 2 pimentões, faça-o na boca do fogão. Espete o pimentão num garfo e queime bem a pele. Abafe em saco plástico e retire a pele como descrito acima.

## Quiabo

Fruta  
de origem africana  
que acredita-se ter chegado  
ao Brasil com os escravos.  
É alongado e tem textura  
aveludada.



### USOS

Frito, cozido ou grelhado, é ingrediente principal do caruru e muito utilizado na culinária baiana. Para evitar que o visgo (baba) se solte, prefira métodos de cocção secos ou utilize elementos ácidos durante a cocção (limão, vinagre ou mesmo tomate).

### COMPRA

Deve estar firme. Se fresco, a ponta deve quebrar com facilidade. Conserva-se bem em geladeira se não for lavado previamente.

### PREPARO

Lave e corte o cabo e a ponta.

### BEIGNET DE QUIABO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

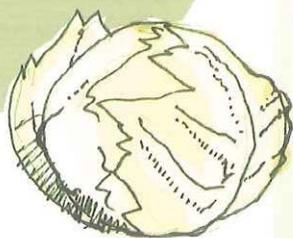
- 2 ovos
- 160 ml de leite
- 15 ml de azeite de oliva  
extravirgem
- 150 g de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 400 g de quiabo lavado e  
cortado ao meio
- óleo para fritar

#### PREPARO

Bata os ovos até ficarem bem espumosos, adicione o leite e o azeite e misture bem. Peneire a farinha de trigo com o sal e acrescente à mistura, mexendo apenas até estar bem misturado. Mergulhe cada quiabo na massa e coloque-o diretamente em óleo quente abundante para fritar.

## Repolho

Redondo e compacto, o repolho tem folhas carnudas. Os tipos mais comuns são o branco e o roxo.



### USOS

Cru ou cozido em água ou no vapor, salteado e recheado. Suas folhas são comumente usadas como invólucro para charutinhos, peixes etc.

### COMPRA

Ao escolher, prefira os bem fechados, pesados e sem machucados e manchas. O talo deve ser claro e firme.

### PREPARO

Caso vá utilizar as folhas inteiras, solte-as e lave-as. Descarte o miolo (talo), que é fibroso. Se for usar o repolho em tiras, corte ao meio, pique e lave.

## COLESLAW

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- suco de 1 limão
- 50 g de maionese (ver p. 340)
- 50 g de creme de leite fresco
- 10 g de mostarda
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 1/2 repolho-branco em julienne (ver p. 55)
- 1 cebola-roxa pequena em julienne
- 3 cenouras em julienne
- 2 maçãs vermelhas em julienne
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa tigela, misture o suco de limão, a maionese, o creme de leite, a mostarda, a salsa, sal e pimenta e reserve. Junte o repolho, a cebola, a cenoura e a maçã ao molho e deixe marinar por pelo menos 6 horas antes de servir.

## Salsão

Também conhecido como aipo, o salsão é ingrediente fundamental na cozinha e também um dos componentes do mirepoix.



### USOS

Crú, cozido no vapor ou braseado. É uma importante base aromática.

### COMPRA

Deve ser pesado, de cor verde-clara, sem manchas e machucados; os talos devem estar firmes e as folhas sem sinais de ressecamento.

### PREPARO

Separe os talos fazendo um corte na base para soltá-los e lave bem. Caso se pretenda utilizá-lo em pedaços grandes, convém retirar o excesso de fibras puxando-as com uma faca no sentido do comprimento.

## CEFALO REMOULADE (SALADA DE SALSÃO)

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 30 g de mostarda
- 30 g de maionese (ver p. 340)
- 30 g de creme de leite fresco
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- 20 ml de água
- suco de 1/2 limão
- 12 talos de salsão tenros em julienne, com as folhas em chiffonade (ver p. 55)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Coloque a mostarda, a maionese, o creme de leite, o azeite, a água, o suco de limão, sal e pimenta no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Se o molho ficar muito espesso, ajuste a consistência com um pouco mais de água.

Misture o molho ao salsão e sirva gelado.

## Tomate

### Fruto

camudo e muitíssimo usado, o tomate pode ser consumido verde ou maduro. Os tipos mais comuns são o Carmem, o caqui, o pêra (ou italiano), o Débora (tomate comum) e o cereja.



### USOS

Cru, assado ou grelhado é muito usado em molhos, preparações, e para conferir acidez a alguns pratos (pinçage\*).

### COMPRA

Escolha os bem firmes e brilhantes, sem manchas amarelas, machucados e pedacinhos embolorados.

### PREPARO

Lave e corte de acordo com o uso. Para retirar a pele, aqueça uma panela com bastante água, corte a base dos tomates em cruz e coloque-os um a um em água fervente por 15 segundos. Retire da água quente e coloque num recipiente com água gelada para interromper o cozimento. A pele sairá facilmente.

## TOMATE CONFIT

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

150 g de sal

150 g de açúcar

10 tomates bem maduros, sem pele, cortados em 4 partes

1 colher (chá) de folhas de tomilho

azeite de oliva extravirgem

pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Misture o sal e o açúcar.

Disponha o tomate numa grelha ou outra superfície vazada e polvilhe a mistura de sal e açúcar sobre ele, formando uma densa camada. Cubra, deixe descansar na geladeira por pelo menos 24 horas para que desidrate. Depois, lave-o muito bem, escorra e seque. Coloque os tomates numa assadeira, regue com o azeite, junte o tomilho e leve ao forno preaquecido a 130°C por 5 a 6 horas ou até que esteja seco e bem assado. Use em saladas, na finalização de risotos e massas ou como aperitivo.

## Vagem

É o invólucro de sementes leguminosas que, em alguns casos, são comestíveis. As mais comuns são a vagem macarrão (ou comum), a vagem manteiga, a vagem de metro e a holandesa. As vagens mais tenras são as colhidas precocemente.



### USOS

No vapor; branqueada\* ou refogada.

### COMPRA

Devem estar firmes, de um verde uniforme e intenso.

### PREPARO

Lave e retire a fibra longa que há na lateral, puxando com firmeza de uma ponta para a outra. Corte conforme o uso.

## VAGEM AO VAPOR COM MANTEIGA E AMÊNDOA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

100 g de manteiga sem sal  
120 g de amêndoa sem pele em lâminas  
400 g de vagem  
(do tipo de sua preferência),  
cortada ao meio e cozida no vapor  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa sauteuse (ver p. 27) pequena, derreta a manteiga e deixe no fogo até que tome uma coloração levemente acastanhada. Adicione a amêndoa e toste ligeiramente. Retire do fogo e despeje sobre as vagens. Tempere com sal e pimenta.

## Cogumelos

Pertencem a uma categoria diferente de produtos. Não são vegetais, são fungos e se reproduzem por meio de esporos. Entretanto, na cozinha eles são preparados e servidos como vegetais.

Existem muitos tipos de cogumelos cultivados. No Brasil, os mais comuns são o cogumelo-de-paris, o shiitake, o shimeji, o portobello, o pleurotus.

Podem ser desidratados e, assim, ganhar maior durabilidade e intensidade de sabor. Os mais encontrados são: funghi porcini, shiitake seco e os chilenos.

### USOS

Cru, em saladas; salteado, refogado, assado ou grelhado. Os secos, que devem ser reidratados, podem ser utilizados em sopas, risotos e purês.

### COMPRA

Os cogumelos cultivados são comprovadamente comestíveis. Na natureza, existem milhares de tipos de cogumelo, mas apenas alguns tipos são comestíveis.

É necessário consultar um especialista, pois alguns são venenosos e até letais.

Escolha os de cúpula bem fechada e íntegra, polpudos e sem manchas ou viscosidade.

### PREPARO

Limpe os cogumelos com uma escova macia ou pincel duro para tirar o excesso de terra (método ideal). Também podem ser lavados, mas, como absorvem muita água, podem encharcar. Se lavá-los seque-os muito bem.

Corte e empregue conforme indicado. Dependendo da variedade, o cabo pode ser muito fibroso. Nesse caso, descarte-os ou guarde para usar em caldos, molhos ou sopas. Para preservar a cor clara dos cogumelos, borrife suco de limão ou vinho branco, ou branqueie-os\*.

Os secos devem ficar imersos em água de 30 minutos a 4 horas antes de serem utilizados.



*de-Paris*



*Shimeji*

*Shiitake*



*Pleurotus*



*Portabella*

## RAGOUT DE COGUMELOS

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 150 g de cogumelo-de-paris
- 100 g de shiitake
- 100 g de shimeji
- 50 g de pleurotus
- 100 g de manteiga sem sal
- 1/2 cebola-roxa em brunoise (ver p. 55)
- suco de 1/2 limão
- 100 ml de vinho branco seco
- 200 ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Limpe bem e corte os cogumelos em pedaços uniformes.

Numa sauteuse (ver p. 27) grande, aqueça a manteiga e sue\* a cebola. Adicione os cogumelos e salteie (ver p. 47). Cozinhe em fogo alto até que toda a água dos cogumelos se solte e eles sequem (sempre liberam muita água durante o cozimento).

Adicione o suco de limão e o vinho branco e reduza\* até quase secar. Junte o creme de leite e sal e reduza novamente até obter uma consistência cremosa. Polvilhe com a salsa.

Use como molho para grelhados ou massas, ou como aperitivo com torradas.

## Grãos e cereais

Por sua característica neutra e por seus subprodutos, os grãos são muito importantes quando falamos de acompanhamentos.

Vejam cada tipo de grão, seus subprodutos e usos mais importantes.

### ARROZ

Assim como a batata, o arroz é um alimento bastante versátil. Seu sabor suave possibilita a criação de uma variedade de pratos, podendo ser ingrediente principal, acompanhamento ou até componente de outras preparações.

De maneira geral, pode-se classificar o arroz em duas variedades: **grão longo** e **grão curto**. Dessa maneira, conhecendo a reação desses grãos à cocção, podemos sempre avaliar a maneira mais adequada de preparar o arroz, visando ao resultado desejado. O arroz de grão longo, quando cozido, fica leve, macio e solto, e o de grão curto fica úmido e ligado. Os grãos também se diferenciam segundo o tipo de processamento recebido. Assim, tem-se:

#### Arroz basmati

Grão longo e perfumado (cresce nos arrozais aos pés do Himalaia), que fica bem solto depois de cozido. É muito usado na culinária indiana.

#### Arroz branco (arroz polido)

Passa por um processo que remove a casca, o germe e, conseqüentemente, muitos de seus nutrientes. O polimento muda a aparência, suaviza o sabor e amacia os grãos. Esse arroz também recebe a adição de ferro e vitaminas durante o processo de polimento.

#### Arroz integral

É o grão descascado não-polido, que preserva os nutrientes. Tem sabor amendoado e textura fibrosa e requer uma cocção mais longa.

### Arroz italiano

Grãos curtos, ricos em amido e muito utilizados na produção de risotos. Entre eles estão as variedades arborio, carnaroli e vialone nano.

### Arroz japonês

De grão curto, é usado para a produção de sushis e pratos orientais que requeiram arroz de consistência ligada e pegajosa.

### Arroz jasmine

Grão longo, cristalino e muito aromático, cultivado nos planaltos da Tailândia, é muito utilizado na culinária do Sudeste Asiático.

### Arroz parboilizado (parboiled – cozimento parcial)

Grãos uniformes que, ainda com casca, são submetidos a um processo de pré-cozimento em água e posterior pressão de vapor a altas temperaturas para que as vitaminas e sais minerais contidos em sua casca e

germe penetrem e se fixem em seu interior: O grão é então descascado. Esse processo altera a estrutura do amido contido no grão, conferindo uma textura mais compacta.

### Arroz selvagem

Não é uma variedade de arroz, mas sim uma gramínea cujo formato e modo de cocção são semelhantes aos do arroz. Tem cor marrom-escura, sabor forte e acastanhado e requer um tempo de cocção prolongado.

### PREPARO

Existem diferentes técnicas de preparo do arroz, mas ele pode ser simplesmente cozido em água ou líquidos aromatizados (fundos), como o macarrão.

O importante é cozinhá-lo apenas até que seu grão esteja tenro, mas ainda resistente à mordida (al dente), do contrário, a produção terá uma textura de papa, nada agradável.



*Arroz*



*Aveia*



*Basmati*



*Cozcolet*



*Frijão*



*Grão-de-Bico*



*Integral*



*Italiano*



*Japonês*

## Pilaf

Técnica originária da Pérsia e da Turquia, consiste na cocção dos grãos a fim de deixá-los tenros, soltos e leves.

Por tratar-se de uma técnica (e não de uma receita), pode ser aplicada a outros tipos de grãos, como lentilha e milho, bastando apenas atentar para a quantidade de líquido a ser utilizada para cada grão. Pode ser condimentado com ervas e especiarias.

## ARROZ PILAF

rendimento: 6 porções

## INGREDIENTES

- 50 g de manteiga sem sal
- 1 cebola em brunoise (ver p. 55)
- 300 g de arroz basmati (ou branco de grão longo) muito bem lavado
- 700 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino preta moída na hora

Para fazer o arroz brasileiro veja receita na p. 383.

## PREPARO

Numa panela de tamanho adequado, aqueça a manteiga e sue\* a cebola. Adicione o arroz e frite um pouco. Junte o fundo e o louro. Quando começar a ferver, tampe, leve ao forno preaquecido a 180°C e cozinhe por 15 a 20 minutos, ou até que o líquido tenha sido absorvido. Retire do forno e deixe repousar um pouco. Destampe e solte o arroz cuidadosamente com uma espátula ou garfo para liberar o vapor. Tempere com sal e pimenta.

## Risoto

Prato que explora as propriedades do arroz italiano, cujos grãos são envoltos por um amido macio, conhecido como amilopectina. Durante a cocção, o amido se dissolve, dando ao prato a característica cremosa peculiar dessa preparação.

Como complemento aromático, o risoto leva sempre cebola e manteiga, mas qualquer ingrediente poderá ser agregado a ele, complementando assim o seu aroma.

Para se produzir um bom risoto, é necessário:

- começar com um pouco de gordura;
- tostar adequadamente os grãos;
- mexer constantemente para que o amido se solte;
- usar panela de fundo espesso para que haja calor retido suficiente para cozinhar o arroz em chama alta sem grudar no fundo;
- adicionar o líquido aos poucos, evitando assim o excesso de líquido no final do preparo;
- finalizar o risoto montando-o\* com

manteiga e queijo, se indicado, depois da chama apagada;

- servir o risoto imediatamente após o preparo.

Cada região (e até mesmo família) da Itália prepara o risoto de maneira diferente.

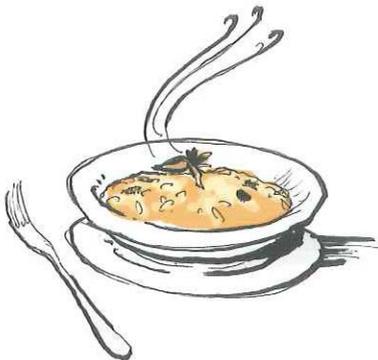
Existem basicamente dois estilos, que diferem quanto à consistência. Um deles é o estilo mais grudado (usado no Piemonte e na Emilia Romana), e o outro, mais solto (com abundância de líquido) ou all'onda, muito comum na região do Vêneto.

### RISOTO (RECEITA BÁSICA)

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 120 g de manteiga sem sal gelada
- 15 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 350 g de arroz arborio
- 100 ml de vinho branco seco
- 1,250 litro de fundo claro de ave (ou mais, se necessário) (ver p. 62)
- 50 g de queijo parmesão ralado na hora



#### PREPARO

Numa panela de fundo largo, derreta 20 g de manteiga e sue\* ligeiramente a cebola. Acrescente o arroz e toste até que os grãos fiquem bem envoltos na manteiga e bem quentes. Acrescente o vinho branco e deixe secar completamente. Acrescente uma concha de fundo, mexendo sempre. Quando secar, acrescente mais uma concha e assim sucessivamente, sem parar de mexer, até que o arroz esteja al dente. Retire a panela do fogo e acrescente a manteiga restante e o queijo parmesão, mexendo até incorporar. Sirva imediatamente.

O risoto deve ser servido imediatamente após o preparo, e as sobras podem ser utilizadas no preparo do risotto al salto e dos arancini.

## Variações

### QUEIJO BRIE COM PRESUNTO CRU

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

I receita básica de risoto (ver p. 181)

300 g de presunto cru em lascas

300 g de queijo Brie picado

#### PREPARO

Incorpore ao risoto pronto o queijo Brie e apenas 30 g de parmesão.

Sirva com as lascas de presunto cru.

### TOMATE, MANJERICÃO, PINOLI E MUSSARELA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

I receita básica de risoto  
(ver p. 181)

6 tomates concassés\*

200 g de mussarela de  
búfala picada

50 g de pinoli tostados

folhas de manjericão

#### PREPARO

No meio do cozimento da receita básica acrescente 2 tomates concassés e, no final, os ingredientes restantes.

## FUNGI

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 50 g de shimeji
- 50 g de shiitake
- 50 g de cogumelo-de-paris
- 5 g de funghi secchi, bem lavado, de molho em água morna por 1 hora
- 20 g de manteiga sem sal
- 1 dente de alho picado bem fino
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 1 receita básica de risoto (ver p. 181)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Salteie (ver p. 47) os cogumelos na manteiga com o alho. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a salsa e reserve. Faça o risoto conforme a receita básica e acrescente o salteado nos últimos 5 minutos. Finalize normalmente com a manteiga e o parmesão.

## RISO AL SALTO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 600 g de sobras de risoto
- 100 g de manteiga sem sal

### PREPARO

Divida o risoto em quatro porções, faça bolinhas e achate-as como panquecas. Coloque, uma a uma, numa frigideira pequena e antiaderente com 25 g de manteiga. Achate sem apertar muito, deixe dourar bem de um lado, depois vire para dourar do outro. Frite as outras bolinhas na manteiga restante.

**BOLINHO DE ARROZ ARBORIO (ARANCINI)**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

3 ovos  
 300 g de receita básica de risoto  
 fria ou sobras (ver p. 181)  
 cubos de queijo de sua preferência  
 ou ragù alla bolognese (ver p. 200)  
 farinha de rosca para empanar  
 óleo ou gordura vegetal  
 para fritar

**PREPARO**

Misture 1 ovo ao risoto frio.  
 Pegue 1 colher de sopa cheia do  
 risoto pronto, coloque na mão,  
 faça uma cavidade e coloque o  
 recheio escolhido.  
 Bata os dois ovos restantes,  
 banhe os bolinhos.  
 Passe em seguida pela farinha de  
 rosca e leve à geladeira por 1 hora.  
 Frite por imersão (ver p. 45).  
 Em tamanho maior, pode ser  
 servido com salada de folhas verdes  
 variadas, ou, em tamanho menor,  
 como aperitivo.

**ARROZ INTEGRAL**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

50 ml de óleo  
 1 cebola em brunoise (ver p. 55)  
 300 g de arroz cateto integral  
 lavado e escorrido  
 1,2 litro de água  
 sal

O arroz integral  
 pode ser cozido em  
 panela convencional;  
 nesse caso, cozinhe  
 por mais tempo  
 e aumente a  
 quantidade de água.

**PREPARO**

Numa panela de pressão, aqueça  
 o óleo e sue\* a cebola com o sal.  
 Adicione o arroz e a água e  
 cozinhe por 10 minutos contados  
 a partir do início da pressão.  
 Abra a panela, verifique o  
 cozimento e sirva.  
 Caso seja necessário, finalize  
 o cozimento com a panela  
 destampada e um pouco mais  
 de água fervente.

## JASMINE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

300 g de arroz jasmine  
muito bem lavado  
(6 a 7 vezes, até a água  
sair transparente) e escorrido  
2 litros de água  
sal

### PREPARO

Numa panela grande, coloque o arroz, a água e sal. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe sem tampa, em fogo baixo, por 15 minutos. Escorra rapidamente a água e coloque o arroz novamente na panela. Cozinhe em fogo muito baixo até que os grãos fiquem secos e macios (aproximadamente 15 minutos). Se preferir, cozinhe o arroz jasmine como macarrão.

## ARROZ SELVAGEM COM CASTANHA-DO-PARÁ E CEBOLINHA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

300 g de arroz selvagem  
900 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)  
60 g de manteiga sem sal  
1/2 maço de cebolinha  
(parte branca) picada  
100 g de castanha-do-pará picada  
1/2 maço de cebolinha  
(parte verde) picada  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora



### PREPARO

Numa panela, coloque o arroz selvagem, o fundo e sal e cozinhe em fogo baixo até que esteja cozido, mas ainda firme. Escorra o líquido que sobrar. Numa frigideira, aqueça a manteiga e doure a parte branca da cebolinha e a castanha-do-pará. Acrescente o arroz, corrija o sal e tempere com pimenta. Retire do fogo e acrescente a parte verde da cebolinha.

## Aveia

Pertence à família do trigo e é muito rica em substâncias nutritivas. A aveia é encontrada inteira, em flocos, moída fina ou grossa. É usada no preparo de mingaus, granolas, sopas, bolos e biscoitos, ou como espessante.

### GRANOLA SALGADA

rendimento: 8 porções

#### INGREDIENTES

- 100 g de flocos de milho industrializados (sem açúcar)
- 30 g de semente de linhaça
- 50 g de semente de gergelim branco torrado
- 20 g de semente de gergelim preto
- 60 g de semente de girassol
- 50 g de aveia em flocos
- 10 g de sal grosso
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem

#### PREPARO

Misture todos os ingredientes. Coloque numa assadeira a asse em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos ou até tostar ligeiramente. Deixe esfriar e guarde em potes hermeticamente fechados. Sirva com salada verde.

## Couscous marroquino

Presente em grande parte da região mediterrânea e feito a partir da semolina, pode ser produzido por processos artesanal e industrial. No artesanal, a semolina é umedecida com água e sal ao mesmo tempo em que é trabalhada com as mãos em movimentos circulares, formando pequenos grânulos que são depois secos e peneirados.

Esse é o couscous cru que ainda deverá ser cozido no vapor. No processo industrial, o couscous marroquino encontrado no comércio e vendido geralmente em caixinhas, as pequenas bolinhas de massa são produzidas através de prensagem, depois pré-cozidas e secas. Basta reidratar e empregar.

### COUSCOUS MARROQUINO COM DAMASCO E PASSA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 100 g de manteiga sem sal
- 70 g de cebola ralada
- 70 g de damasco azedo em tiras
- 40 g de uva passa branca
- 40 g de uva passa preta
- 250 ml de vinho branco seco
- 300 g de couscous marroquino
- 300 ml de água
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

Aqueça a manteiga e salteie (ver p. 47) a cebola. Junte as frutas secas e salteie até ficarem macias. Adicione o vinho, deixe reduzir\* até secar e reserve. Coloque o couscous numa tigela. Numa panela, ferva a água e despeje sobre o couscous. Tampe, deixe descansar por 5 minutos e depois afufe com um garfo. Adicione as frutas secas salteadas, misture bem e ajuste o tempero.

## Feijão

Muito rico em proteína, é o ingrediente principal de um dos pratos mais consumidos em nosso país, para o qual é cozido, com caldo e temperos.

O feijão cozido pode entrar na preparação de saladas, acompanhamentos, purês ou como ingrediente em sopas e cozidos.

As variedades mais facilmente encontradas no Brasil são o carioca, o preto, o roxinho, o fradinho, o feijão-de-corda, o mulatinho, o branco, o jalo, o rosinha, o rajado (feijão-verde) e o canário.

### FEIJÕES PICANTES COM COENTRO E MANGA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 100 g de feijão-branco cozido
- 100 g de feijão-rajado cozido
- 100 g de feijão-preto cozido
- 100 g de feijão-carioca cozido
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, bem picada
- 1 cebola-roxa em brunoise (ver p. 55)
- 40 ml de suco de limão
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem
- 300 g de manga em cubos
- 2 colheres (sopa) de folhas de coentro picadas

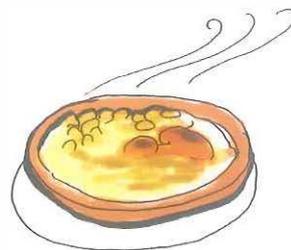
sal

#### PREPARO

Misture os feijões com a pimenta e a cebola-roxa e tempere com sal, suco de limão e azeite. Deixe descansar por pelo menos 3 horas antes de servir. Na hora de servir, acrescente a manga e o coentro picado. Ideal para acompanhar peixes grelhados ou empanados.

## CASSOULET

rendimento: 6 porções



### INGREDIENTES

- 400 g de feijão branco deixado de molho na véspera
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 3 dentes de alho picados
- 200 g de cebola picada
- 3 folhas de louro
- 1 colher (chá) de semente de erva-doce
- 400 g de lombo de porco
- 500 g de costela de porco defumada
- 2 coxas com sobrecoxa de frango, sem pele e com osso, ou confit de pato sem gordura (ver p. 291)
- 300 g de lingüiça tipo calabresa em rodelas de 3 cm
- 500 g de tomate concassé\*
- 200 ml de vinho branco seco
- 18 xícaras de água quente (aproximadamente)
- folhas de 1/3 de maço de salsa picadas
- 5 g de bacon bem picado
- 1 dente de alho amassado
- 150 g de farinha rosca
- sal

### PREPARO

Escorra o feijão da água em que esteve de molho e reserve numa tigela.

Numa panela grande, sue\* no azeite o alho, a cebola, o louro e a erva-doce em fogo alto, até a cebola murchar.

Acrescente as carnes e a lingüiça e refogue, mexendo de vez em quando, por 15 minutos.

Junte o tomate, o vinho e 6 xícaras de água, tampe e cozinhe em fogo baixo até as carnes ficarem macias, cerca de 1 hora, adicionando mais água sempre que secar.

Numa tigela, misture a salsa, o bacon, o alho e a farinha de rosca e reserve.

Com uma escumadeira, retire as carnes e a lingüiça e reserve numa tigela.

Misture o feijão ao caldo que ficou na panela, adicione metade da água restante, tampe e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por cerca de 1 hora e 15 minutos, ou até o feijão ficar macio.

Se necessário, acrescente mais água à medida que for secando. Acrescente as carnes e a lingüiça reservadas à panela. Verifique o tempero. O feijão deve ficar com uma quantidade de caldo razoável.

Transfira tudo para uma travessa de barro e polvilhe com uma camada fina da mistura de salsa. Leve ao forno preaquecido a 180°C, quando começar a gratinar; revolva a mistura de salsa para dentro do feijão (isso ajuda a espessar o caldo do feijão) e polvilhe com mais um pouco.

Repita a operação mais 2 vezes, na última vez deixe gratinar bem. Sirva bem quente.

## Grão-de-bico

Leguminosa de grãos arredondados, é rica em amido e proteínas. Encontrada apenas seca, deve ser colocada de molho por algumas horas e cozida por tempo suficiente para que fique macia. É um ingrediente importante na cozinha árabe.

### HUMMUS

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 500 g de grão-de-bico
- 3 litros de água
- 70 ml de suco de limão
- 3 dentes de alho amassados
- 80 g de tahine (pasta de gergelim)
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal

Para facilitar a retirada da pele do grão-de-bico, depois de cozido, mas ainda firme, espalhe-o sobre a metade de um pano de prato seco e dobre a outra metade por cima. esfregue os grãos. Isso vai facilitar a remoção da pele.

#### PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho por pelo menos 12 horas. Escorra, coloque numa panela com água fria, leve ao fogo para ferver. Retire a espuma que for se formando na superfície. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 2 horas, ou até que os grãos estejam bem macios. Escorra e reserve o líquido. Retire a pele do grão-de-bico. Coloque o grão-de-bico, o suco de limão, o alho e o tahine no processador. Bata até ficar bem liso, adicionando o azeite e parte do líquido do cozimento. Acerte o sal se necessário.

Leguminosa de sabor marcante, rica em amido, a lentilha pode ser consumida em sopas, cozidos, saladas ou caldos, como acompanhamento e no preparo de purês.

## LENTILHA GUISADA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 150 g de lentilha deixada de molho por 1 hora
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 dente de alho amassado
- 1 talo de salsão em brunoise (ver p. 55)
- 4 cebolinhas (partes verde e branca separadas) picadas
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho picadas
- 10 pontas de aspargo branqueadas\*
- 10 tomates-cereja cortados ao meio
- suco de 1/2 limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de xarope de romã
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Escorra a lentilha e cozinhe com 3 xícaras de água por 25 minutos. Escorra novamente e cozinhe com mais um pouco de água até que esteja macia, mas sem se desfazer. Enquanto isso, sue\* a cebola em metade do azeite até dourar. Junte o alho e 1 minuto depois o salsão e a parte branca da cebolinha e refogue rapidamente. Tempere com sal e pimenta e reserve. Quando a lentilha estiver quase cozida, junte os ingredientes refogados e termine o cozimento com o fogo desligado (só no "bafo"). Escorra a lentilha e misture com o aspargo, o tomate-cereja, a parte verde da cebolinha e o azeite restante. Sirva quente como acompanhamento. Para servir como salada, misture o suco de limão-siciliano, o xarope de romã, o cominho e o coentro quando a lentilha estiver quase fria.

## Milho

Grão  
que pode ser  
consumido fresco, seco ou  
na forma de seus muitos  
derivados: farinha de milho,  
fubá, farinha flocada,  
quirela, canjiquinha  
etc.

### QUIRERA OU CANJIQUINHA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 150 g de quirera (milho partido)
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola média em brunoise (ver p. 55)
- 2 tomates grandes maduros,  
sem semente, picados
- 150 ml de água (aproximadamente)
- folhas de salsa e cebolinha picadas
- sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

#### PREPARO

Lave a quirera, coloque numa tigela, cubra com água fria e deixe de molho até o dia seguinte.

Numa panela, aqueça o azeite em fogo alto. Junte o alho e salteie (ver p. 47), mexendo sempre, até dourar ligeiramente.

Acrescente a cebola e sue\* mais um pouco, mexendo até ficar macia.

Escorra bem a quirera, coloque na panela e refogue, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos.

Acrescente o tomate e a água, tempere com sal e pimenta e ferva. Reduza o fogo e cozinhe até que a quirera esteja bem macia e quase sem caldo.

Tire do fogo, coloque numa travessa, salpique salsa e cebolinha e leve à mesa.

## POLENTA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1,8 litro de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 1/2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 400 g de fubá mimoso
- queijo parmesão ralado para polvilhar

### PREPARO

Numa panela grande, ferva a água, o sal e a manteiga. Assim que a água começar a ferver, abaixe o fogo e junte o fubá aos poucos, mexendo sem parar até o final do cozimento para que não empelote.

Para um perfeito cozimento, é importante que a polenta cozinhe por 30 minutos em fogo baixo.

Despeje num refratário e salpique com parmesão.

O fubá pode ser substituído por farinha de trigo, trigo-sarraceno, farinha de castanha, farinha de milho branco ou farinha de milho amarelo.

## Quinoa

Considerada um pseudocereal, possui valor protéico comparável ao da caseína do leite e não contém glúten. Pode ser encontrada em grãos, flocos e farinhas.

### SALADA DE QUINOA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 250 g de quinoa
- 150 g de aspargo verde branqueado\*
- 150 g de couve-flor branqueada
- 3 talos de salsão branqueados
- 40 ml de suco de limão
- 120 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada
- sal

#### PREPARO

Coloque a quinoa de molho em água fria por 1 hora. Enquanto isso, corte o aspargo, a couve-flor e o salsão em cubos uniformes. Numa panela, cozinhe a quinoa no dobro do volume de água até ela crescer e ficar macia. Deixe esfriar. Prepare um vinagrete com o limão, o azeite, a pimenta e o sal. Quatro horas antes de servir, misture as hortaliças com a quinoa e o vinagrete.

## Soja

Assim como o trigo, a soja produz muitos derivados, seu consumo é mais disseminado que o do grão inteiro. Muito presente na cozinha vegetariana, os principais subprodutos da soja são o leite, o óleo, a proteína texturizada (ou carne de soja), a farinha, o queijo (tofu) e o molho de soja.

### QUIBE DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

rendimento: 6 porções

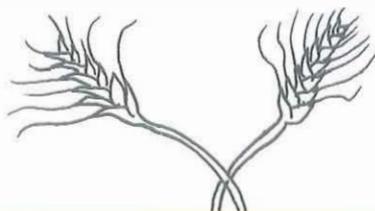
#### INGREDIENTES

- 1 xícara de PTS (proteína texturizada de soja) deixada de molho por 4 horas
- 1 xícara de trigo para quibe deixado de molho por 4 horas
- 1 xícara de ricota passada pela peneira
- 30 ml de molho de soja
- 1/2 cebola em brunoise (ver p. 55)
- 1/4 de xícara de folhas de hortelã picadas
- 1/4 de xícara de folhas de salsa picadas
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de rosca (aproximadamente)
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 3 colheres (sopa) de pinoli

#### PREPARO

Esprema bem a PTS e o trigo. Misture todos os ingredientes, exceto a manteiga e os pinoli e amasse até formar uma massa homogênea. Coloque a massa numa fôrma refratária de 20 cm x 30 cm, cubra com pequenos pedaços de manteiga e polvilhe os pinoli. Asse até secar e dourar levemente, em forno preaquecido a 180°C.

## Trigo



O trigo é muito utilizado na cozinha na forma de farinha, no preparo de pães e massas. O trigo integral aparece cozido em saladas, granolas e mingaus. Seus principais subprodutos são:

PRODUTO	DESCRIÇÃO	PRINCIPAIS USOS
GRÃO INTEGRAL	inteiro, com casca, quase sem refinamento	cozido, em saladas; como acompanhamento para carnes
GRÃO QUEBRADO	grão integral quebrado em pedaços grandes; encontra-se nas versões mais grosso ou fino	em cozidos
SEMOLINA	grão de trigo polido e peneirado, sem o germe e casca; é encontrado em diferentes granulações	kibe, saladas, cozido
GERME	farelo do germe, em flocos	massas, couscous, polentas
FARINHA INTEGRAL	grão inteiro transformado em farinha por moagem	em pães, cereais matinais, sopas e como suplemento de fibras
FARINHA BRANCA	grãos polidos, moídos finamente	pães e massas

### TABULE

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 200 g de trigo para quibe
- folhas de 2 maços de salsa picadas
- folhas de 1 maço de hortelã picadas
- 1/2 maço de cebolinha picada
- 1 cebola em brunoise (ver p. 55)
- 4 tomates maduros concassés\*
- 120 ml de suco de limão
- azeite de oliva extravirgem
- sal
- folhas de alface ou de parreira para acompanhar

#### PREPARO

Lave o trigo, deixe de molho em água fria por 15 minutos e escorra. Esprema bem com as mãos para retirar toda a água. Misture o trigo aos demais ingredientes secos. Tempere com o limão, azeite e sal e sirva acompanhado de folhas de alface ou de folhas tenras de parreira.

## Massas

A massa de macarrão é feita de farinha de trigo misturada a algum elemento líquido, que pode ser água ou ovos. A massa de melhor qualidade é aquela feita a partir da farinha do trigo de grão duro.

Há duas categorias de massas: as **industrializadas** e as **feitas à mão**.

A massa industrializada é feita com a farinha de trigo duro ou semolina e água, ou trigo comum e ovos. Também podem ser coloridas com purê de vegetais (espinafre, tomate etc.). Ambas são comercializadas secas, em diferentes formatos.

A massa feita à mão (conhecida como fresca) é sempre feita com farinha e ovos e pode também ser colorida ou conter um pouco de óleo ou azeite.

Em geral, usa-se 100 g de farinha para cada ovo inteiro. É possível também substituir o ovo inteiro por 50 ml de água ou 2 gemas, diminuindo progressivamente até chegar a 1 kg de farinha para 7 ovos.

Prato muito comum em diversos países, a massa é muito consumida e apreciada. Em países como a Itália, onde

o consumo ocorre em larga escala, muitas variações foram criadas através do incremento de outros ingredientes, tais como a farinha de semolina, o trigo de grano duro, o trigo-sarraceno.

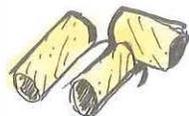
As massas italianas podem ser divididas em quatro grupos:

- Longas (tiras): fettuccine, spaghetti, capellini, lasagna, tagliatelle etc.
- Curtas (tubos): rigatoni, manicotti, ziti, penne, spira etc.
- Formas: conchiglie, farfalle, fusilli, rotelle, orzo etc.
- Recheadas: ravioli, cappelletti, cannelloni etc.

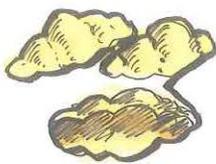
A escolha do **tipo de molho** é fundamental para o sucesso da massa. Prefira sempre um molho que complemente o sabor da massa escolhida, evitando grandes contrastes ou molhos que roubem o seu sabor.

Massas longas pedem molhos de textura leve, pois este adere melhor à massa. Massas e tubos curtos pedem molhos mais ricos e "pedaçudos", que entram nas cavidades e podem ser espetados com o garfo.

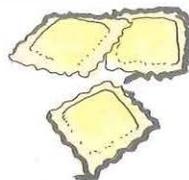
## Massas



Tubos



Formas



Recheados



Eras

Para cozinhar a massa deve-se:

- usar 1 litro de água para cada 100 g de massa a ser cozida;
- salgar a água (1 colher de chá de sal por litro de água);
- mergulhar a massa na água apenas quando esta estiver em ebulição;
- cozinhar durante o tempo necessário, deixando a massa cozida mas ainda resistente à mordida (al dente);
- após cozida, escorrer imediatamente a massa.

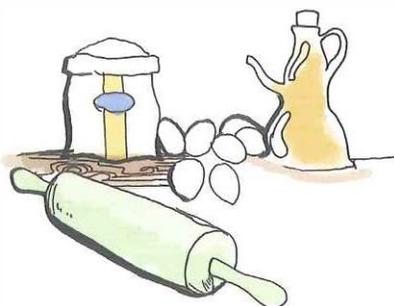
Caso se pretenda servir a massa imediatamente, deve-se agregar o molho logo após tê-la escorrido, misturando tudo ou colocando pequenas porções de molho sobre a massa regada com um pouco de azeite ou manteiga. Em caso de pré-preparo, a massa deve ser cozida até pouco antes do ponto desejado, resfriada\* e envolta em pequena quantidade de óleo ou azeite para que não grude.

### MASSA FRESCA COM OVOS (RECEITA BÁSICA)

rendimento: 8 porções

#### INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 7 a 9 ovos
- 10 ml de azeite de oliva extravirgem
- 5 g de sal
- farinha de trigo para polvilhar



#### PREPARO

Coloque a farinha numa tigela ou numa superfície própria para esse fim. Faça um buraco no centro (formando um vulcão) e coloque os ovos, o azeite e o sal. Sove\* a massa até ela ficar homogênea, lisa e elástica. Deixe a massa descansar envolta em filme plástico por pelo menos 30 minutos na geladeira antes de abrir. Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha com um rolo de macarão ou com a ajuda de uma máquina, corte conforme desejado e recheie, se quiser.

**Massa verde**

1 receita de massa básica +  
100 g de folhas de espinafre  
cozidas e batidas no  
liquidificador

**Massa vermelha**

1 receita de massa básica +  
100 g de extrato de tomate

**Massa de açafrão**

1 receita de massa básica +  
8 pacotinhos de açafrão

**Massa de alho**

1 receita de massa básica +  
5 dentes de alho

**RAVIOLI DI MAGRO (COM ESPINAFRE E RICOTA)**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

1 receita básica (ver p. 198)  
700 g de folhas de espinafre  
350 ml de água  
400 g de ricota fresca  
100 g de creme de leite fresco  
240 g de queijo parmesão ralado  
2 ovos  
noz-moscada ralada na hora  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

**PREPARO**

Faça a receita básica e reserve.  
Branqueie\* o espinafre, esprema para  
retirar o excesso de água e bata  
no liquidificador.  
Passe a ricota pela peneira e misture-a  
com o creme de leite, o parmesão,  
o espinafre, noz-moscada, sal e pimenta.  
Junte os ovos e misture bem.  
Abra a massa e recheie.  
Feche bem com a ajuda de um garfo.  
Leve à geladeira e cozinhe no  
mesmo dia.  
Sirva passado na manteiga derretida  
ou com o molho de sua preferência.

## RAIU ALLA BOLOGNESE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 45 ml de azeite de oliva extravirgem
- 30 g de pancetta ou tocinho defumado
- 1 cenoura grande bem picada
- 2 talos de salsa bem picados
- 1/2 cebola média bem picada
- 20 g de cebolinha (parte branca) bem picada
- 2 dentes de alho amassados
- 600 g de carne magra moída apenas 1 vez
- 120 ml de vinho branco seco
- 65 g de extrato de tomate
- 1 lata de tomate pelado, sem semente, picado
- 200 ml de fundo claro bovino ou de ave (ver p. 62)
- 350 ml de leite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Em panela de fundo largo, leve o azeite e a pancetta ao fogo alto até que esta tenha soltado bastante gordura, ainda sem ter dourado. Reduza o fogo para moderado e junte a cenoura, o salsa, a cebola, a cebolinha e o alho e cozinhe até a cebola ficar transparente. Junte a carne e cozinhe, mexendo constantemente, até que ela perca a coloração vermelha e fique quase dourada. Adicione o vinho. Dilua o extrato de tomate no fundo e junte ao molho, acrescentando também o tomate pelado. Misture bem e abaixe o fogo. Cozinhe com a panela parcialmente coberta, juntando em intervalos, 2 colheres de sopa de leite de cada vez, até terminar o leite e o cozimento. Sirva com fusilli.

### MOLHO PESTO

rendimento: 200 ml

### INGREDIENTES

- 100 g de folhas de manjeriço picadas
- 1 dente de alho
- 30 g de queijo parmesão ralado
- 15 g de pinoli tostados
- 5 g de sal
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem

### PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou, se preferir, use o método tradicional: amasse num pilão o manjeriço, o alho, o parmesão, os pinoli e o sal. Adicione o azeite aos poucos e misture. Sirva com penne ou spaghetti.

**MOLHO CREMOSO**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

100 g de manteiga sem sal  
 500 ml de creme de leite fresco  
 200 g de queijo parmesão ralado  
 sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

Numa panela, derreta a manteiga e acrescente o creme de leite. Deixe reduzir\* até engrossar ligeiramente. Retire do fogo, acrescente o queijo parmesão, sal e pimenta. Sirva com fettuccine.

**MOLHO CREMOSO DE LIMÃO**

rendimento: 500 ml

**INGREDIENTES**

50 g de manteiga sem sal  
 2 cebolas fatiadas  
 raspa de 1 limão-siciliano  
 raspa de 1 limão Taiti  
 suco de 1/2 limão Taiti  
 50 ml de vinho branco seco  
 500 ml de creme de leite fresco  
 sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

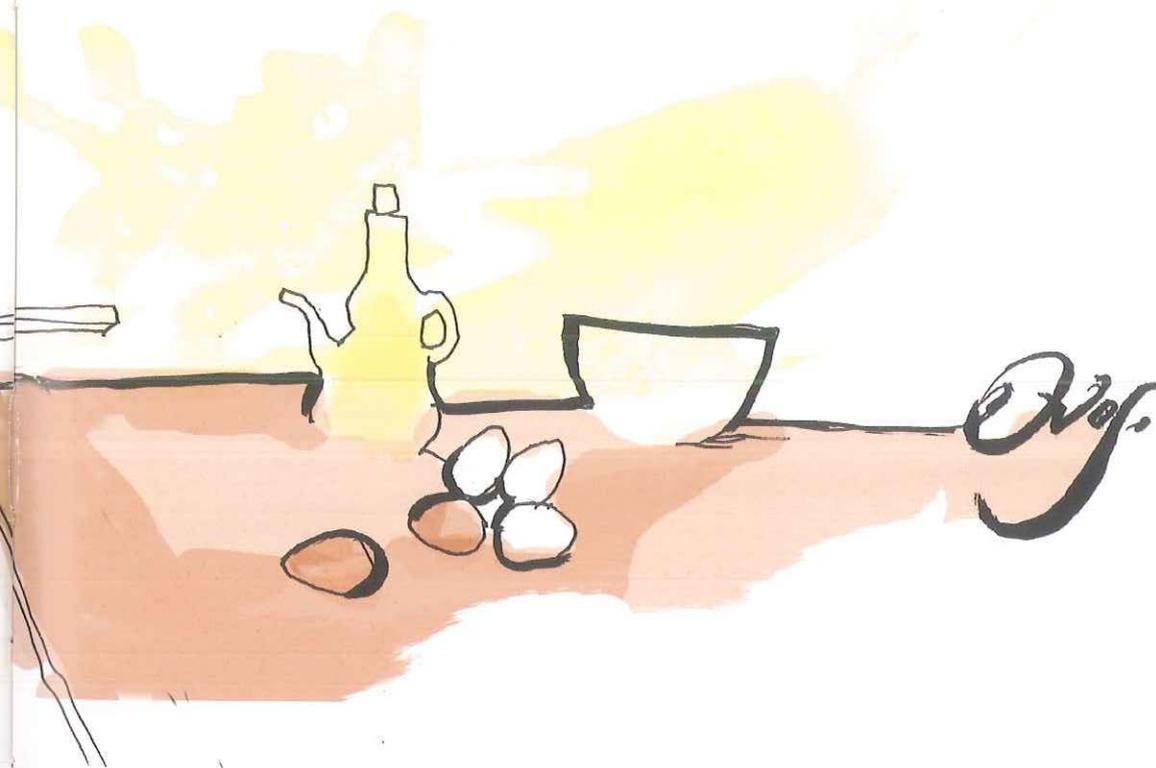
Numa panela, aqueça a manteiga e sue\* a cebola, adicionando sal para que perca a umidade, até quase dourar. Retire a cebola e reserve. Na mesma panela, coloque a raspa e o suco de limão e cozinhe por mais 1 minuto. Adicione o vinho branco e reduza\*. Junte o creme de leite e cozinhe até a consistência de nappé\* leve. Ajuste o tempero e sirva com a massa, com a cebola por cima. Sirva com spaghetti.



# Ovos

6. OVOS

O ovo é um dos ingredientes indispensáveis na cozinha. Sem ele, muitas receitas seriam impossíveis, pois sua qualidade e quantidade, além de sua função, são fundamentais.



Injustiçados

pela célebre frase:

"Não sei nem fritar um ovo!",

os ovos necessitam de técnica e cuidado ao serem preparados. Cozidos, fritos, escalfados, moles, mexidos, estrelados; em omeletes, fritadas, suflês; agentes estruturais na confeitaria, espessantes de molhos e cremes, liga de massas de tortas e biscoitos. E a lista continua, provando que estamos diante de um dos ingredientes mais versáteis da cozinha.

Neste capítulo falaremos das técnicas de preparo dos ovos em si e também de produções que o levam em grande quantidade.

O ovo é um dos ingredientes indispensáveis na cozinha. Sem ele, muitas receitas seriam inviáveis, pois sua capacidade de **engrossar**, **aerar** e **emulsificar** é fundamental.

A **casca**, composta de carbonato de cálcio, previne a entrada de microorganismos e o escape da umidade, além de proteger o ovo durante o manuseio e o transporte. A cor pode variar de branca a marrom, isso, no entanto, não influi na qualidade, no sabor ou no valor nutricional do ovo, apenas indica a raça da galinha.

A **gema**, porção amarela do ovo, constitui apenas um terço deste, mas contém três quartos de suas calorias, a maior parte dos minerais e vitaminas, além de toda a gordura. Também contém lecitina, complexo responsável pela emulsificação\* em produções como a sauce holandaise e a maionese.

A gema se solidifica em temperaturas entre 75°C e 80°C, e sua cor pode variar de acordo com a alimentação da galinha (que às vezes contém corante).

A presença de uma pequena mancha vermelha na gema não significa que o ovo esteja impróprio para o consumo, mas sim de que este foi fecundado (é também chamado **ovo galado**).

A **clara** constitui dois terços do ovo e contém água e albumina. Esta é a proteína responsável pela retenção de ar em cápsulas quando as claras são batidas. A albumina se coagula, tornando-se firme e opaca em temperaturas entre 65°C e 70°C.

O **cordão** do ovo, composto de fibras de albumina, mantém a gema presa à clara e é tão comestível quanto à clara e a gema. Quanto mais saliente for o cordão, mais fresco será o ovo.

## COMPRA

### Teste da flutuação

Leva em conta a capacidade do ovo boiar:

O ovo fresco está preenchido por clara, gema e uma pequena camada de ar. Com o passar do tempo, ocorre a evaporação de parte do líquido do ovo, formando assim uma bolsa de ar. Quanto maior o tempo, maior a evaporação e maior a bolsa de ar, portanto, maior a flutuação. Por isso, se o ovo estiver estragado ele bóia.

### Teste da dispersão

Leva em conta a mudança na consistência do ovo. Com o passar do tempo, o conteúdo do ovo vai se tornando menos viscoso.

O mais importante ao verificar o frescor de um ovo é certificar-se de que ele está adequado ao consumo. Contudo, quando se tem ovos mais velhos e mais novos disponíveis, pode-se escolher aquele que mais se adapta ao que se pretende fazer.

Para fazermos ovos cozidos é melhor não usar ovos extremamente frescos, pois seu conteúdo está tão aderido à membrana que será difícil descascá-los. Um ovo com aproximadamente uma semana é ideal para esse preparo. Já para fazermos um ovo escalfado, a consistência espessa de um ovo recém-posto é perfeita. Ovos mais velhos (com duas a três semanas), são menos viscosos e ficam perfeitos em massas, bolos e suflês.

Dependendo do uso que daremos ao ovo, convém comprar ovos pasteurizados.

A pasteurização é um processo que elimina as bactérias patogênicas através do aquecimento a altas temperaturas em curto espaço de tempo e do posterior resfriamento. Comercialmente, é bastante interessante, não só pela questão da segurança alimentar, mas também porque se pode escolher entre comprar ovos inteiros, apenas claras ou apenas gemas.

Para a doçaria portuguesa, por exemplo, que utiliza muitas gemas, é mais conveniente comprá-las em separado. No mercado brasileiro encontramos basicamente estes tamanhos de ovo:

Tamanho	Peso
jumbo	acima de 65 g
extra	de 60 g a 65 g
grande	de 55 g a 59 g
médio	de 50 g a 54 g
pequeno	de 49 g a 45 g

● Ovos abaixo de 45 g são destinados à indústria. Apesar dessa classificação, existe grande variação no peso dos ovos encontrados no mercado. Por isso, quando houver necessidade de precisão (como em receitas de confeitaria, por exemplo), pese os ovos sem a casca.

Caso seja preciso adequar o peso do ovo à receita que irá utilizar, lembre-se sempre de bater os ovos ligeiramente primeiro (para misturar a clara com a gema) e então dividi-lo.

## ARMAZENAGEM

Os ovos podem ficar na geladeira por até 15 dias desde que guardados com a ponta para baixo (para que a gema fique centralizada) e longe dos alimentos de cheiro forte.

Ovos inteiros abertos duram 2 dias em geladeira, assim como as gemas. Já as claras podem se guardadas por até uma semana. ● ovos cozidos com casca duram 4 dias em geladeira; sem casca, 2 dias. Claras e gemas também podem ser congeladas separadamente. Ovos cozidos não podem ser congelados.

## MODO DE FAZER

Formados por duas partes bem diferentes – clara e gema –, os ovos precisam de muita atenção durante o preparo, pois cada uma dessas partes tem um ponto de solidificação diferente. Essa diferença, se bem usada, permite que se faça, por exemplo, um ovo estrelado com a gema mole. Mas, se não for tomado o devido cuidado, o resultado pode ser um ovo com a gema firme e a clara borrachuda.

A seguir, veremos os vários preparos com ovos e suas particularidades.

## OVO ESTRELADO

É a técnica de cozinhar o ovo em calor seco com uma quantidade pequena de gordura. Obtêm-se diferentes resultados conforme o tempo de cocção. Usando fogo baixo e tampando a frigideira, consegue-se uma clara macia e ligeiramente dourada e a gema permanece ligeiramente mole. Embora também seja chamado de ovo frito, na realidade, este é um preparo diferente. A quantidade de gordura usada para o frito é bem maior, e o cozimento é, portanto, mais rápido.

### OVO ESTRELADO

rendimento: 1 porção

#### INGREDIENTES

5 g de manteiga clarificada\*

1 ovo

sal

#### PREPARO

Aqueça levemente uma frigideira antiaderente, adicione a manteiga e tempere com sal (o sal não deve ser colocado diretamente sobre a gema, pois isso a deixará manchada). Quebre o ovo cuidadosamente na frigideira.

Tampe e cozinhe em fogo baixo até que a clara esteja cozida, mas ainda macia, e a gema ainda crua. Tome cuidado para não deixar partes da clara crua.

## OVO FRITO

Os ovos feitos dessa maneira ficam com a clara bem crocante e a gema macia. Porém, como a temperatura é muito alta, as claras devem envolver a gema para criar uma proteção que não a deixe ficar ressecada. O tempo de cozimento é muito curto (aproximadamente 1 minuto).

## OVO FRITO

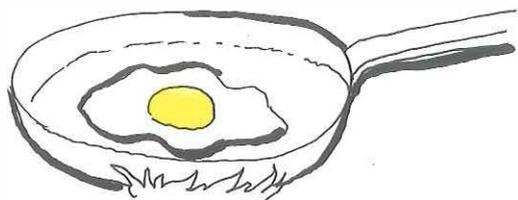
rendimento: 1 porção

### INGREDIENTES

50 ml de óleo

1 ovo

sal



### PREPARO

Numa frigideira, aqueça o óleo em fogo alto.

Abaxe o fogo e quebre o ovo cuidadosamente.

Com uma colher, coloque parte da clara sobre a gema, para protegê-la.

Frite por aproximadamente 1 minuto ou até que a clara esteja dourada.

Escorra sobre papel absorvente, polvilhe com sal e sirva.

Para modelar o ovo frito, basta quebrá-lo dentro de um cortador® redondo.

## OVO MEXIDO

Técnica de preparo em que os ovos são batidos, temperados e depois salteados, sendo constantemente mexidos durante o processo de cozimento. Ao contrário do que vemos muitas vezes, ovos mexidos devem ser cremosos e leves, e não duros e secos. Há dois fatores importantes para conseguirmos um bom resultado: a temperatura e a adição de creme de leite ou manteiga. A temperatura deve ser baixa para que o cozimento seja extremamente lento. Podemos também fazer ovos mexidos em banho-maria. O creme de leite ou a manteiga darão aos ovos sabor e cremosidade. A proporção é de 15 ml de creme de leite fresco ou 10 g de manteiga por ovo.

### OVO MEXIDO

rendimento: 1 porção

#### INGREDIENTES

- 2 ovos
- 30 ml de creme de leite fresco
- 10 g de manteiga sem sal e pimenta-do-reino moída na hora

Ao fazer ovos mexidos, tome cuidado para não mexer demais e transformá-los num creme.

#### PREPARO

##### EM BANHO-MARIA

Leve uma panela com água ao fogo para ferver. Numa tigela, quebre os ovos, tempere com sal e pimenta e adicione o creme de leite. Em outra tigela, de tamanho adequado para colocar sobre o banho-maria\*, leve a manteiga para aquecer. Adicione os ovos batidos e cozinhe, raspando o fundo da tigela com uma espátula, retirando os grumos cozidos do ovo, sem quebrá-los demais. Retire do fogo quando ainda estiverem úmidos e macios.

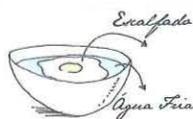
##### SOBRE FOGO DIRETO

Numa frigideira antiaderente, aqueça a manteiga. Numa tigela, quebre os ovos, tempere com sal e pimenta e adicione o creme de leite. Despeje a mistura na frigideira com a manteiga aquecida e cozinhe, raspando o fundo da frigideira com uma espátula, retirando os grumos cozidos do ovo, sem quebrá-los demais. Retire do fogo quando ainda estiverem úmidos e macios.

## OVO COZIDO

Pode-se cozinhar um ovo por muito ou pouco tempo, mas procure sempre iniciar o processo com o ovo em temperatura ambiente ou em água fria (caso o ovo esteja gelado).

Coloque o ovo numa panela com água fervente levemente salgada, e comece a contar o tempo quando a água ferver. Escorra e mergulhe os ovos em água fria para interromper a cocção e para que a casca se solte com mais facilidade ao descascá-lo. Para **ovos moles**, cozinhe de **3 a 4 minutos** a partir da fervura; e para **ovos duros**, cozinhe de **8 a 10 minutos** a partir da fervura. ● ideal é utilizá-los em seguida, mas se não for possível, mantenha-os mergulhados em água fria até o momento do uso.



## OVO ESCALFADO (poché)

Técnica de preparar ovos inteiros sem casca por imersão em água. Por terem textura extremamente delicada, os ovos quando escalfados ficam com um sabor muito suave já que o cozimento é feito em água ou fundo, sem adição de gordura. Muitas vezes os ovos são escalfados para uso como ingrediente numa receita (como, por exemplo, nos ovos Benedict). O ideal é usar os ovos mais frescos possível, pois assim eles manterão a forma facilmente ao serem colocados na panela. Também podemos usar ovos gelados, pois as claras ficam mais consistentes. Vinagre ou suco de limão ou fundo reduzem a temperatura de coagulação do ovo, fazendo-o solidificar-se mais rápido, sem se espalhar demais pelo líquido.

### OVO ESCALFADO

rendimento: 1 porção

#### INGREDIENTES

500 ml de água ou fundo de sua preferência  
15 ml de vinagre  
1 ovo

#### PREPARO

Leve uma panela com a água para aquecer; adicione o vinagre e mantenha a temperatura em 85°C (fervura branda\*). Abaixee bem o fogo.

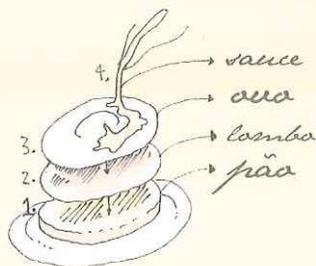
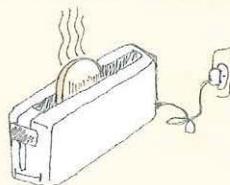
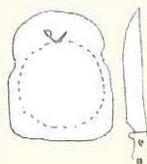
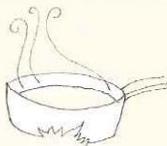
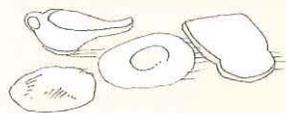
Quebre o ovo numa xícara. Se um pedaço de casca cair no ovo, tire-a.

Se a gema quebrar, use o ovo para outra finalidade.

Com cuidado, coloque o ovo na água fervendo e cozinhe por 3 a 5 minutos.

Retire o ovo da panela com uma escumadeira e coloque-o numa tigela com água fria para interromper o cozimento.

Apare as bordas com uma faca e sirva ou use na receita desejada.



## EGGS BENEDICT

rendimento: 1 porção •

### INGREDIENTES

sauce hollandaise (ver p. 104)

1 fatia de pão de fôrma

1 fatia de lombo canadense

1 ovo escalfado (ver p. 212)

### PREPARO

Prepare a sauce hollandaise e mantenha-a aquecida.

Corte o pão em uma rodela do formato do ovo e toste.

Disponha sobre o pão a fatia de lombo canadense e o ovo escalfado (poché) e cubra com a sauce hollandaise.

## OVO ASSADO

O grande cuidado ao assar ovos é com a temperatura, pois no forno eles receberão calor forte e seco por todos os lados. Por isso, o ideal é protegê-los com ingredientes como creme de leite ou vegetais, por exemplo, e cozinhá-los em banho-maria\* de forno. Também podemos fazer uma base de purê de vegetais e creme de leite e então assar os ovos nessa proteção.

## OVOS COCCOTE COM TOMATE E ERVAS

rendimento: 1 porção

### INGREDIENTES

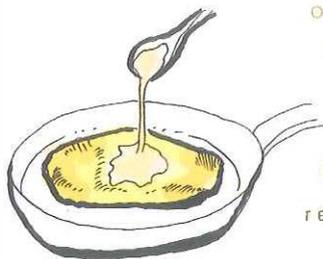
- 1 tomate concassé\*
- 15 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher (chá) de folhas de manjericão e tomilho picadas
- 2 ovos
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Tempere o tomate com sal e pimenta, o azeite e as ervas. Unte um ramequim\* e disponha no fundo o tomate temperado. Quebre os ovos por cima e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno preaquecido a 180°C, em banho-maria\*, e cozinhe de 15 a 20 minutos até que estejam com as claras cozidas e as gemas ainda ligeiramente cruas.

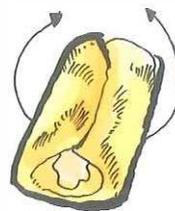
## OMELETE

É versátil. Pode ser servida apenas com sal e pimenta-do-reino ou recheada com um sem-número de complementos. Pode também guarnecer pratos, como, por exemplo, um consommé ou o arroz frito chinês. Dependendo do recheio e do formato (fritada, por exemplo), pode ser uma refeição completa ou uma excelente sobremesa (no caso de uma omelete-sufflé aromatizada com manteiga doce de limão).



### OMELETE DOBRADA

rendimento: 1 porção



#### INGREDIENTES

15 ml de manteiga clarificada\*  
3 ovos  
sal e pimenta-do-reino moída  
na hora

#### PREPARO

Aqueça uma sauteuse (ver p. 27) e coloque a manteiga clarificada. Bata os ovos numa tigela pequena, tempere com sal e pimenta. Despeje os ovos na sauteuse e cozinhe por cerca de 10 segundos ou até eles começarem a solidificar-se. Com uma colher, coloque o recheio escolhido sobre a parte central dos ovos e cozinhe por mais 20 a 30 segundos. Quando estiver cozida, leve os lados da omelete em direção ao centro, como se fosse dobrar ao meio. Sirva imediatamente.

Sugestões de recheio para a omelete: queijo prato picado, presunto cozido picado ou cogumelo-de-paris fatiado salteado (ver p. 47) na manteiga.

rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

15 ml de manteiga clarificada\*

3 ovos

sal e pimenta-do-reino  
moída na hora**PREPARO**

Aqueça uma sauteuse (ver p. 27) e coloque a manteiga clarificada. Bata os ovos numa tigela pequena, tempere com sal e pimenta. Despeje os ovos na sauteuse e cozinhe por cerca de 10 segundos. Vá soltando e empurrando as bordas já cozidas para o centro, cozinhe por mais 20 a 30 segundos. Quando estiver cozida, dobre a omelete em três e transfira cuidadosamente para o prato de serviço. Caso deseje rechear a omelete, faça um corte longitudinal central e introduza o recheio.

## FRITADA DE ABOBRINHA COM GRUYÈRE

rendimento: 2 porções

### INGREDIENTES

- 200 g de abobrinha em rodela
- 15 ml de azeite de oliva extravirgem
- 100 g de cebola em rodela
- 3 ovos
- 50 g de queijo Gruyère ralado
- 15 ml de manteiga clarificada\*  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa chapa, doure as rodela de abobrinha até que fiquem macias.

Numa sauteuse (ver p. 27), aqueça o azeite e salteie (ver p. 47) a cebola.

Numa tigela, junte os ovos, a abobrinha, o Gruyère e a cebola, tempere com sal e pimenta e misture bem.

Numa sauteuse, aqueça a manteiga clarificada e despeje a mistura de ovos. Cozinhe lentamente até os ovos ficarem sólidos e, com cuidado, vá desgrudando os ovos da borda da sauteuse, continuando a cozinhar até que estejam mais sólidos ou quase prontos.

Coloque a sauteuse no forno quente, numa salamandra\* ou numa grelha para terminar a cocção, até que a superfície esteja dourada.

Deslize a fritada pronta para um prato e sirva imediatamente.

## VARIAÇÕES CLÁSSICAS DE OMELETES



### Omelette Agnès Sorel

Recheie a omelete (ver p. 215) com **30 g** de cogumelo em fatias salteado (ver p. 47) na manteiga e com 1 colher de sopa de frango cozido e desfiado. Coloque **8** rodelinhas de língua de boi vermelha sobre a omelete.

### Omelette Archiduc

Recheie a omelete (ver p. 215) com **2** fígados de frango fatiados e salteados (ver p. 47) na manteiga com um pouco de demi-glace (ver p. 105). Coloque **8** fatias de trufa sobre a omelete e um fio de demi-glace em volta.

### Omelette à la bouchère

Recheie a omelete (ver p. 215) com **30 g** de tutano em cubos, escalfados em muito líquido (ver p. 48) e com um pouco de glace (ver p. 105). Coloque **4** fatias de tutano escalfadas cobertas com glace de carne sobre a omelete.

### Omelette à la boulonnaise

Recheie a omelete (ver p. 215) com ovas de cavala salteadas (ver p. 47) em manteiga e um pedacinho de manteiga composta de mostarda e salsa (ver p. 112) em volta.

### Omelette bretonne

Bata os ovos (ver p. 215) e junte 1/2 colher de chá de cebola em tirinhas e 1/2 colher de chá de alho-poró refogados na manteiga, e mais 1/2 colher de chá de cogumelo fatiado também passado na manteiga. Prepare a omelete como de costume.

### Omelette à la bruxeloise

Recheie a omelete (ver p. 215) com 50 g de endívia em chiffonade (ver p. 55) braseada (ver p. 44) e creme de leite fresco. Coloque um fio desse molho ao redor.

### Omelette à l'estragon

Prepare a omelete como de costume, junte 1 colher de chá de estragão picado aos ovos (ver p. 215) e decore o centro com folhas de estragão.

### Omelette châtelaine

Recheie a omelete (ver p. 215) com 40 g de castanha cozida num pouco de fundo de vegetais (ver p. 61) cortada em pedaços grandes e um pouco de glace (ver p. 105). Coloque um fio de velouté de ave (ver p. 101) e purê de cebola cozida em volta.

### Omelette aux champignons

Junte aos ovos (ver p. 215) 40 g de cogumelo em fatias salteado (ver p. 47) na manteiga e coloque 6 fatias de cogumelo sobre a omelete pronta.

## Suflê

É uma massa salgada ou doce, ligada e muito espessa, à qual se incorporam claras de ovo batidas em neve. Uma vez enformados e colocados no forno, os suflês se transformam, crescem e inflam.

O desafio culinário é obter essa mousse quente, estável e leve sem que seja preciso adicionar fermento. É a “cereja no topo do bolo”, ou a glória, é quando o suflê em questão **não murcha** ao sair do forno!

O **segredo** está na **firmeza da massa de base** e na **quantidade de claras batidas**. O calor e o vapor produzem dilatação, expansão. A finalidade é oferecer uma entrada ou uma sobremesa aerada, aromática e, sobretudo, bonita na forma. Uma mousse que se transforma a olhos vistos como por mágica e que não espera para ser degustada!

Para fazer suflês com êxito, pense em envolver a fôrma com uma **tira de papel-manteiga untado**, dessa maneira a massa cresce no caminho certo, sem transbordar ou tombar, como a torre de Pisa. **Unte** generosamente o interior dos recipientes e **polvilhe** com farinha (para os salgados) e açúcar cristal (para os doces). Elimine o excedente, espalhe pequenas porções de manteiga em temperatura ambiente na borda das fôrmas e leve para gelar até o momento de enchê-las. **Atenção:** o forno deve ser preaquecido. Se optar por um só suflê grande, aconselhamos levar

a fôrma ao forno em banho-maria\*. Para evitar que o suflê fique dourado rápido demais (antes de estar cozido), coloque uma folha de papel-alumínio levemente untada com manteiga sobre o suflê e reduza ligeiramente a temperatura do forno.

Em todo o caso, o preparo de base deve ser sólido. Considere a quantidade de massa em função do volume útil (por exemplo, 2 colheres de sopa por ramequim\*).

### Suflês de base salgada

Para compreender a técnica do suflê: sob efeito do calor, o ar acumulado nas claras se dilata e faz o volume da preparação expandir-se. Apesar de aparentemente leve, o suflê é muito nutritivo. Servido com uma salada verde, torna-se o prato principal.

### Suflês de base doce

Unte os ramequins e polvilhe-os com uma fina camada de açúcar cristal. Encha até a borda com a massa. Com uma espátula, nivele e alise a superfície dos suflês.

Em seguida, passe o dedo em toda a borda de cada uma das fôrmas, a fim de facilitar a subida do suflê durante a cocção.

Polvilhe a superfície dos suflês com um pouco de açúcar impalpável antes de levá-los ao forno. Sirva bem quente, assim que tirar do forno.

## SUFLÊ DE HADDOCK

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de leite
- 1/2 kg de haddock defumado
- 1/2 litro de água
- 1 alho-poró (parte branca) picado
- 1 cenoura pequena picada
- 2 ramos de salsa
- 4 gemas
- 6 claras
- noz-moscada ralada na hora
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Numa panela, faça um béchamel, derretendo a manteiga, juntando a farinha e cozinhando por 1 minuto. Acrescente, aos poucos, cerca de 1 xícara do leite, mexendo sempre, até obter uma mistura homogênea, de consistência quase firme. Meça 3/4 de xícara dessa mistura e reserve. Cozinhe o haddock no restante do leite misturado à água, ao alho-poró, à cenoura e à salsa por 20 minutos. Retire o peixe, limpe, retirando a pele e as espinhas, e esfrole a carne com um garfo. Misture-a vigorosamente ao béchamel. Junte em seguida as gemas, tempere com noz-moscada e pimenta e acerte o sal. Preaqueça o forno a 180°C. Unte um ramequin\*. Bata as claras em neve e misture delicadamente ao haddock. Leve ao forno por 35 a 40 minutos, ou até que esteja bem alto e dourado. Sirva imediatamente.

## SUFLÊ DE PAPOULA COM CALDA DE MORANGO

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

#### SUFLÊ

- 4 gemas
- 2 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- raspa de 1 limão
- 1/2 fava de baunilha
- 100 g de açúcar
- 4 claras
- 100 g de semente de papoula  
(moída no processador ou  
liquidificador com 20 g de açúcar)
- sal
- 20 g de manteiga sem sal para untar
- 2 colheres (sopa) de açúcar impalpável  
(ver p. 488) para polvilhar

#### CALDA

- 500 g de morango limpo
- 50 g de açúcar
- 2 colheres (sopa) de eau-de-vie de  
framboesa (opcional)

### PREPARO

#### SUFLÊ

Unte um ramequim\* grande ou 6 individuais com a manteiga e polvilhe com o açúcar. Na batedeira, bata as gemas com o leite, o suco e raspa de limão, a raspa do interior da fava de baunilha e 75 g do açúcar, até que essa mistura esteja bem espumosa.

À parte, bata as claras em neve com a pitada de sal e o restante do açúcar.

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture a semente de papoula à mistura de gemas e, delicadamente, incorpore as claras, "suspendendo" a massa e girando a vasilha.

Despeje a mistura no(s) ramequim(s) e asse por 35 minutos na parte inferior do forno.

#### CALDA

Bata o morango no liquidificador; passe por peneira e misture o açúcar e a eau-de-vie.

Sirva acompanhando o suflê.

## SUFLÊ DE CHOCOLATE E AVELÃ

rendimento: 6 a 8 porções

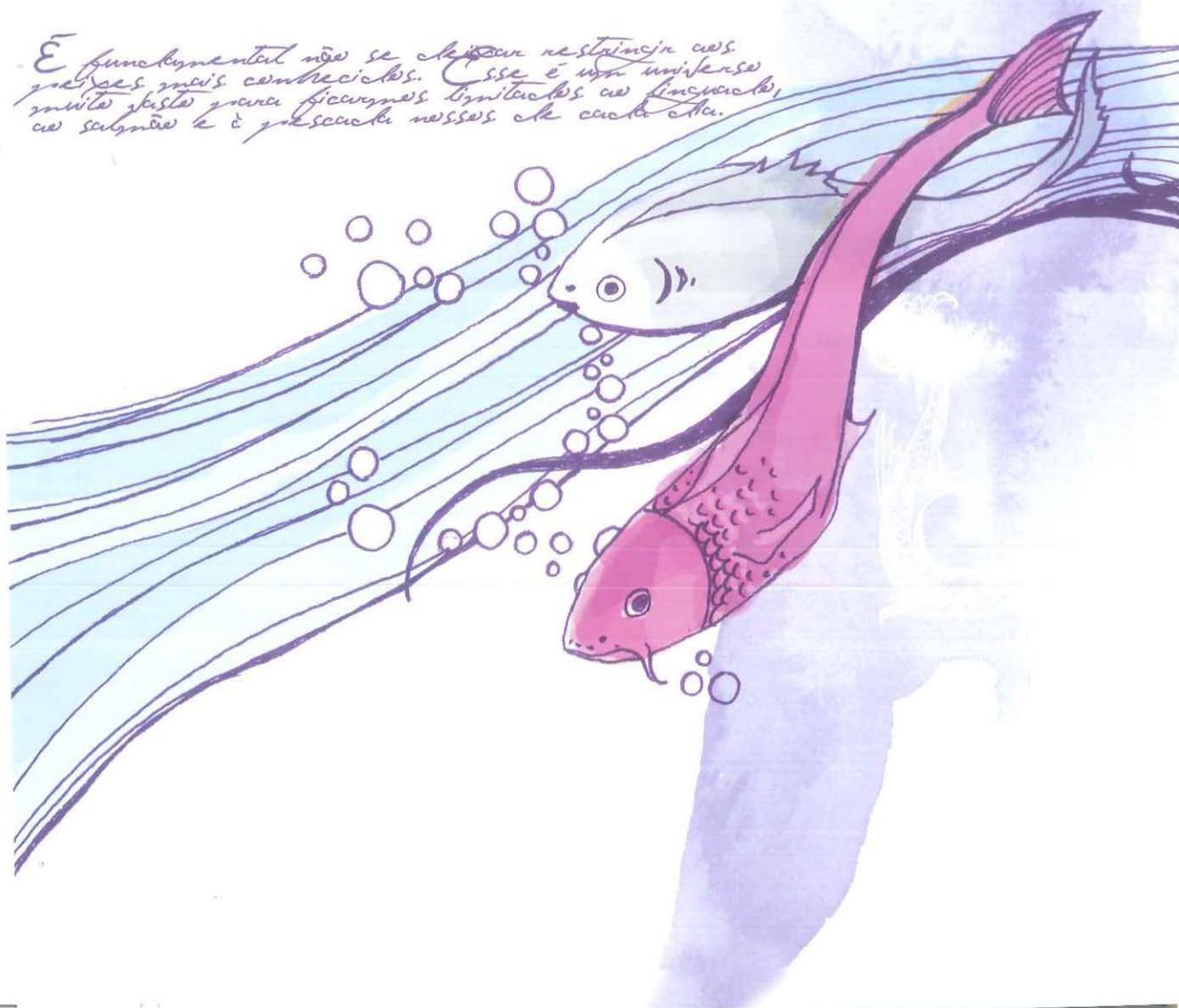
### INGREDIENTES

- 250 g de chocolate meio amargo picado
- 75 g de manteiga sem sal
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de licor de chocolate
- 6 gemas
- 1/3 de xícara de açúcar
- 50 g de avelã tostada e moída
- 8 claras
- 1/4 de colher (chá) de cremor de tártaro
- sal
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal para untar
- 1 colher (sopa) de açúcar impalpável (ver p. 488) para polvilhar

### PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Unte um ramequim\* com a manteiga; polvilhe com açúcar e reserve. Derreta o chocolate e a manteiga no banho-maria\*. Quando começar a derreter; desligue o fogo, junte uma pitada de sal, a baunilha e o licor; misture bem e reserve. Na batedeira, bata as gemas com o açúcar até ficarem espessas e claras (mais ou menos 3 minutos). Junte cuidadosamente essa mistura ao chocolate. Em seguida, adicione delicadamente a avelã. Bata as claras até espumarem. Junte o cremor de tártaro e continue batendo em alta velocidade até ficarem em ponto de neve não muito firme. Misture vigorosamente 1/4 das claras em neve à mistura de chocolate. Misture o restante delicadamente, em duas vezes, até que nenhum traço branco de clara possa ser visto. Transfira a mistura para o ramequim e leve ao forno em banho-maria para assar por 25 minutos. Diminua um pouco a temperatura do forno e asse por mais 10 a 15 minutos, até que esteja bem crescido e firme. Sirva imediatamente.

É fundamental não se deixar restringir as  
ações mais comerciais. Esse é um universo  
muito vasto para ficarmos limitados ao financeiro,  
e sabemos que é preciso nos mover de cada lado.

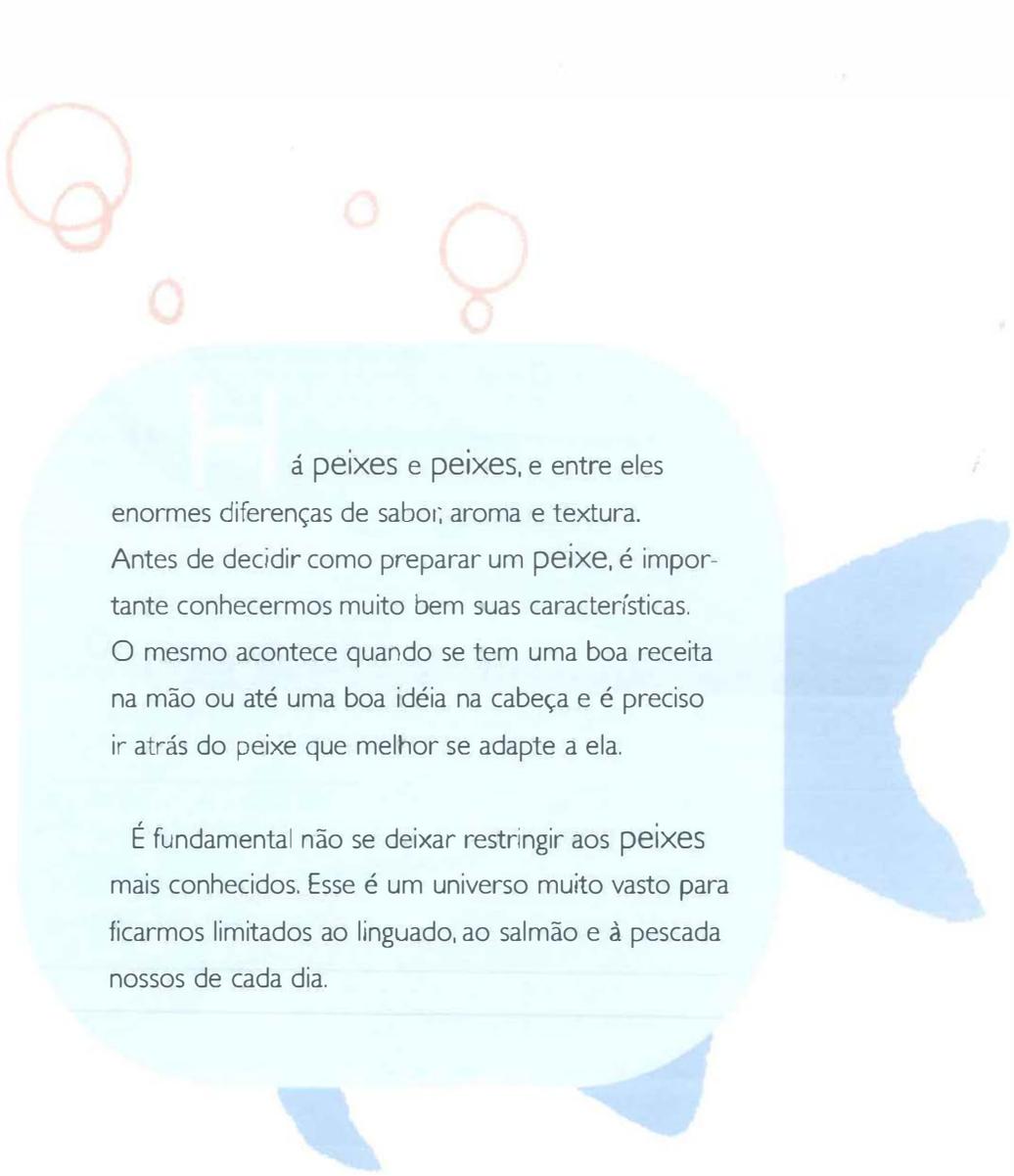


Peixes



7. peixes





Há peixes e peixes, e entre eles enormes diferenças de sabor, aroma e textura. Antes de decidir como preparar um peixe, é importante conhecermos muito bem suas características. O mesmo acontece quando se tem uma boa receita na mão ou até uma boa idéia na cabeça e é preciso ir atrás do peixe que melhor se adapte a ela.

É fundamental não se deixar restringir aos peixes mais conhecidos. Esse é um universo muito vasto para ficarmos limitados ao linguado, ao salmão e à pescada nossos de cada dia.

Os peixes, bem como outros animais, que vivem em água doce ou salgada e que sejam usados na alimentação, são classificados pelo termo genérico "pescados".

Os peixes têm carne muito delicada e extremamente perecível, por isso, o ideal seria comprarmos diretamente do barco de pesca e prepará-los em seguida. Como isso nem sempre é possível, principalmente quando se tem uma demanda regular, é preciso conhecer os melhores fornecedores e, mais importante, saber avaliar o estado geral de um peixe.

O primeiro passo é avaliar o fornecedor, saber se ele transporta, manuseia e refrigera o peixe de maneira correta e se é capaz de responder a qualquer pergunta sobre a origem e as características do peixe. Lembre-se de que o pescado transportado de grande distância é normalmente congelado ou acondicionado em gelo.

Depois de ter encontrado um bom fornecedor, é preciso saber reconhecer os sinais que indicam se o peixe está em perfeito estado:

### CHEIRO

O peixe realmente fresco não tem praticamente cheiro algum. Cheiro forte, acre e desagradável é um indício de que o produto já está deteriorado e impróprio para consumo.

### TEXTURA

Deve ser firme, elástica, escorregadia e úmida. Se o peixe estiver inteiro, a carne deverá estar bem aderida à espinha, e as escamas brilhantes e bem aderidas à pele. No caso de estarmos comprando um peixe já porcionado, além da elasticidade da carne, será preciso observar se esta está ligeiramente úmida, mas sem nenhum muco.

### VENTRE

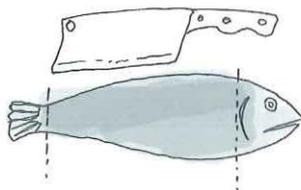
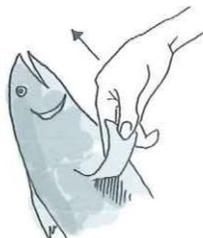
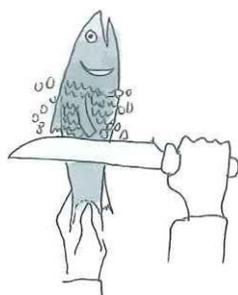
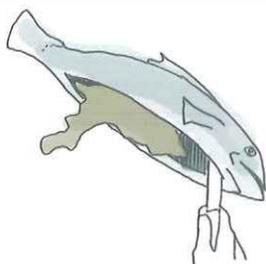
Em seu formato natural, sem estar afinado, flácido ou escurecido.

### OLHOS

Vivos, grandes, brilhantes, salientes, ocupando todo o espaço da órbita.

### GUELRAS

De um rosa-avermelhado, sem muco ou cheiro forte.



## LIMPEZA

Para alguns estabelecimentos, comprar peixe já limpo e dividido em porções representa grande economia de tempo e espaço. Porém, se houver espaço e pessoal suficientes para fazer a tarefa na própria cozinha, pode ser mais interessante comprar o produto inteiro e manipulá-lo no local. De qualquer maneira, todo cozinheiro deve saber como limpar e porcionar corretamente um peixe.

## Vísceras

Devem ser retiradas o mais rápido possível, de preferência ainda no barco, pois se deterioram rapidamente logo após a pesca. Se o peixe ainda estiver com as vísceras, retire-as logo após a compra. Para isso, faça um corte ao longo do ventre.

## Nadadeiras

Faça um corte de cada lado ao longo de cada nadadeira. Segure-a e puxe com um movimento rápido em direção à cabeça. Lave o peixe muito bem em água fria.

## Cabeça e cauda

Caso deseje retirá-los, coloque o peixe sobre uma tábua e corte-os com um golpe seco de cutelo.

O pescado estará pronto para ser armazenado, inteiro ou cortado em postas ou filés.

## ARMAZENAGEM

A maneira ideal de armazenar o pescado fresco é mantendo-o inteiro, eviscerado e envolto em filme plástico. Se for guardado em geladeira, o pescado deverá ser consumido em no máximo 24 horas. Se armazenado em gelo dentro da geladeira (como explicamos abaixo), o pescado se manterá fresco por aproximadamente 48 horas.

Para a armazenagem de postas e filés, deve-se antes embalar os pedaços bem secos em sacos plásticos atóxicos ou em recipientes plásticos fechados. Deve-se sempre lembrar que filés e postas são mais perecíveis do que o peixe inteiro.

### Armazenagem em gelo

Coloque o peixe, envolto em filme plástico, sobre gelo picado ou moído num recipiente com furos, para que a água possa escorrer; e cubra com mais gelo picado. Depois, coloque o recipiente com furos dentro de outro recipiente. O peixe não deve entrar em contato com a água, já que esta acelera o processo de deterioração.

### Congelamento

Muitas vezes, o congelamento é a única alternativa para ter um estoque regular de peixes e frutos do mar. Entretanto, temos de levar em conta que o congelamento altera a textura do peixe.



Por isso, não se deve optar por peixes congelados quando a textura for o ponto forte da receita (como pratos que envolvem peixes crus ou marinados).

Já nas receitas em que a carne do peixe passe por um processo de cocção ou, ainda melhor, que vá ser servida com algum tipo de molho, embora a textura não seja a mesma do pescado fresco, o resultado não ficará comprometido demais.

## Cuidados ao usar peixes congelados

Se forem congelados a temperaturas muito baixas, será possível manter uma textura próxima da do peixe fresco. Contudo, não é possível fazer isso em casa, uma vez que os freezers domésticos não alcançam temperaturas tão baixas. Por isso, o ideal é comprar o peixe já congelado.

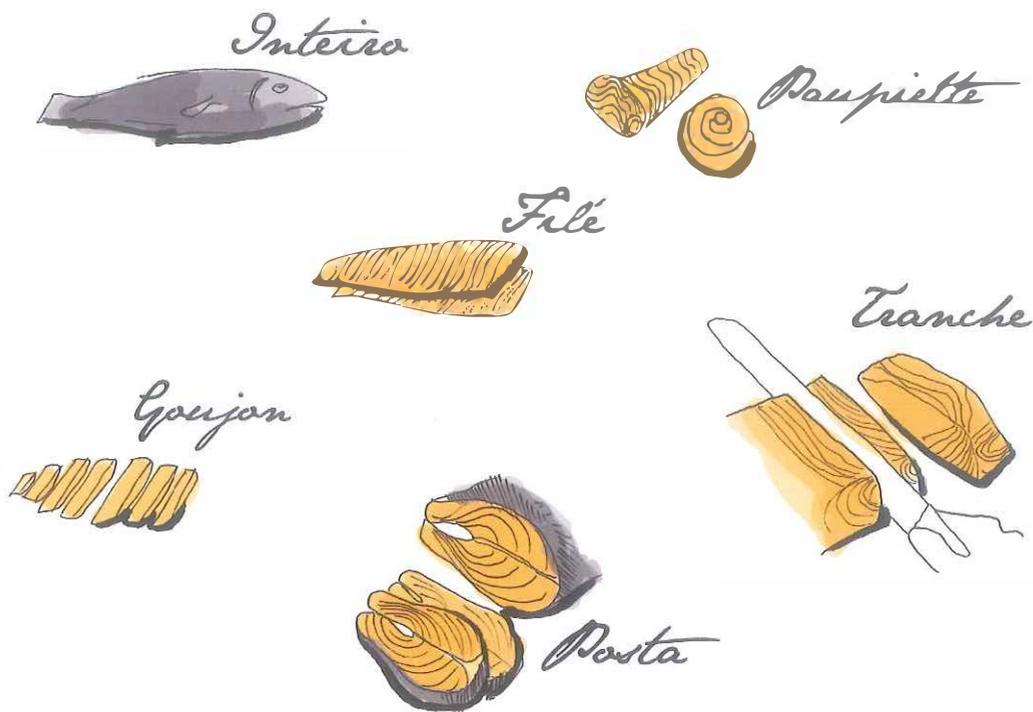
Ao fazer isso, é importante observar se há sinais de derretimento ou recongelamento e se a embalagem está intacta, o que indica bom armazenamento. Caso seja necessário congelar um peixe fresco, seque-o e embale-o muito bem em filme plástico e depois em sacos de congelamento.

O descongelamento deve ser feito em geladeira. Peixes empanados\* podem ser fritos ainda congelados.

Como todo alimento, uma vez descongelado, o peixe não poderá ser congelado novamente.

Peixes congelados de forma correta imediatamente após a pesca duram até 1 ano no freezer. Já os congelados em peixarias, restaurantes ou freezers caseiros têm durabilidade de até 6 meses.

A maneira de **porcionar um peixe** também é muito importante. O formato e o tamanho influenciarão no tempo de cozimento e no visual final da receita.



## PRINCIPAIS FORMAS DE PORCIONAR E SERVIR UM PEIXE

### Inteiro

Peixe inteiro e eviscerado.

### Filé

A carne é retirada por inteiro ao longo da espinha, com ou sem a pele. Dos peixes redondos retiram-se dois filés, e dos peixes achatados (linguado), quatro.

### Filé em forma de borboleta

Os dois filés são deixados presos à pele pelo dorso, e a espinha é retirada. Geralmente usado para peixes pequenos.

### Goujon (isca)

Faz-se tiras em diagonal a partir de um filé, com 6 cm a 7 cm de comprimento. É um corte usado para peixes que serão empanados\* e fritos.

### Paupiette

Filé fino e enrolado, geralmente recheado.

### Tranche

Porções cortadas de filés grossos na diagonal.

## MODO DE FAZER

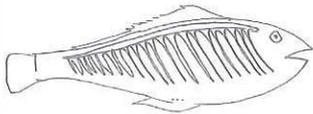
Todas as variedades de peixe possuem alto valor protéico e são de fácil digestão. O **teor de gordura** varia bastante, entre 2% e 20%, dependendo da espécie de peixe e da estação do ano (pela mudança de alimentação).

As gorduras presentes nos peixes são em sua maioria do tipo poliinsaturada (com destaque para o ômega 3, que traz grandes benefícios à saúde).

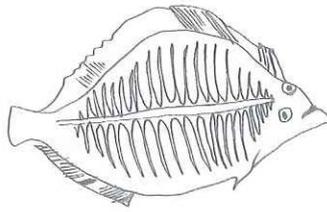
Um fator muito importante no preparo é seu exato **ponto de cozimento**. Após o cozimento por completo, sua carne, de textura delicada, começa a ressecar e perder sabor. O peixe também pode ser servido cru ou dourado por fora e cru por dentro (técnica muito utilizada em preparo de salmão e atum, por exemplo).

Outro ponto fundamental, embora muitas vezes esquecido, é o **sabor delicado** de certos tipos de pescado. É muito comum ver peixes de qualquer espécie serem temperados sem distinção com sal e limão, e, às vezes, alho. Esse tempero forte, pode combinar bem com alguns peixes, principalmente os de sabor mais forte, como a tainha, por exemplo, mas se aplicado a um linguado, certamente iria mascarar o sabor delicado de sua carne. Por isso é interessante não estabelecer regras, mas sim, considerar a melhor combinação para cada receita, segundo o resultado que se quer atingir. Muitas vezes veremos que os condimentos mais apropriados para um peixe fresco são o sal e a pimenta-do-reino.

O mais importante, antes de mais nada, é conhecer as características do produto antes de escolher a forma de preparo.



*Peixe Redondo*



*Peixe Achatado*

## Classificação dos peixes

Quanto à origem (o que influirá no sabor):

- de água doce;
- de água salgada.

Quanto ao teor de gordura (o que influirá na textura e no sabor – maior teor de gordura, sabor mais intenso):

- magros: até 2% de gordura;
- meio-gordos: de 2% a 5% de gordura;
- gordos: mais de 5% de gordura.

Quanto à coloração da carne (o que influirá no sabor):

- carne clara: menor irrigação sanguínea, sabor mais suave;
- carne escura: maior irrigação sanguínea, sabor mais pronunciado.

Quanto à rigidez da carne:

- carne firme: maior resistência ao cozimento, ideal para ensopados (cação);
- carne macia: menor resistência ao cozimento, desmancha-se com facilidade, ideal para métodos de cozimento rápido (badejo, linguado).

Quanto ao formato (o que influirá na limpeza e no porcionamento):

- peixes redondos: têm espinha ao longo da extremidade superior, dois filés (um de cada lado), além de um olho de cada lado da cabeça (truta, badejo, salmão);
- peixes achatados: têm espinha no centro e quatro filés (dois em cima e dois embaixo), os olhos ficam no mesmo lado da cabeça (vários tipos de linguado).

As variantes são muitas, e é preciso sempre analisá-las em conjunto. Um peixe de carne clara e pouca gordura (por exemplo, pescada) tem sabor mais suave que outro também de carne clara, mas com maior índice de gordura (por exemplo, meca, também conhecido como atum branco). Ou seja, não basta considerar apenas um fator, é preciso analisar o conjunto deles.

Como já citamos anteriormente, o ideal é ir à peixaria e então lá decidir que peixe levar; de acordo com o que há de melhor disponível no dia.

Quando já temos uma receita em mente, uma vez de ir atrás de determinado peixe, podemos analisar as características do peixe pedido na receita e, então, caso não o encontremos, levar um similar. Por exemplo, quando for preparar a receita de pargo no sal e não achar pargo, procure um peixe com características semelhantes: carne clara, macia, magra e de filés finos. Converse com o peixeiro e então você verá que pode levar um lindo vermelho ou até uma tilápia fresquíssima (peixe de água doce mas de sabor extremamente suave) e ambos ficarão ótimos na sua receita.

A seguir, explicamos através de uma **tabela** como os peixes são classificados e o que os diferencia, assim como suas **principais características**.

## Tabela de classificação de peixes mais comuns no mercado

PEIXE	QUANTO À ORIGEM	QUANTO AO TEOR DE GORDURA	QUANTO À COR DA CARNE	QUANTO À MACIEZ DA CARNE
BADEJO	água salgada	magro	clara	macia
CHERNE	água salgada	gordo	clara	macia
CONGRIO ROSA	água salgada	magro	clara	macia
CAÇÃO	água salgada	gordo	clara	firme
NAMORADO	água salgada	magro	clara	macia
PARGO	água salgada	magro	clara	macia
ROBALO	água salgada	magro	clara	macia
GAROUPA	água salgada	magro	clara	macia
VERMELHO	água salgada	magro	clara	macia
LINGUADO	água salgada	magro	clara	macia
ATUM	água salgada	gordo	escura	macia
SALMÃO	água salgada	gordo	escura	macia
TAINHA	água salgada	gordo	escura	macia
SARDINHA	água salgada	gordo	escura	macia
ANCHOVA	água salgada	gordo	escura	macia
MANJUBA	água salgada	gordo	escura	macia
CORVINA	água salgada	magro	clara	macia
PESCADA	água salgada	magro	clara	macia
TRILHA	água salgada	magro	clara	macia
MERLUZA	água salgada	gordo	clara	macia
DOURADO	água doce	magro	clara	firme
PINTADO	água doce	magro	clara	firme
TILÁPIA (Saint Peter)	água doce	magro	clara	macia
TRUTA	água doce	magro	escura	macia
PEIXE-SAPO (Lotte)	água salgada	magro	clara	firme

Por terem características tão diferentes, pode-se preparar peixes das mais variadas maneiras.

## CRU

### Recurso

muito usado na culinária japonesa. Muitos peixes ficam ótimos se servidos crus, em sashimis, sushis e tartares, por exemplo. Nesse caso, é ainda mais importante que o peixe seja fresco e pouquíssimo manipulado antes de ser servido.

## TARTARE DE NAMORADO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

MOLHO

1 gema

1 colher (chá) de mostarda de Dijon

1/2 colher (sopa) de suco de limão

60 ml de azeite de oliva extravirgem  
açúcar

sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

TARTARE

600 g de filé de namorado  
sem pele

1 maçã gala (aproximadamente  
150 g), sem casca

1 a 2 colheres (chá) de  
erva-doce picada

50 g de ova de salmão  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

MOLHO

Misture a gema com a mostarda, o suco de limão, uma pitada de açúcar, sal e pimenta.

Aos poucos, incorpore o azeite, batendo vigorosamente para emulsionar\*, e reserve.

TARTARE

Corte os filés e a maçã em cubos pequenos.

Junte o molho e a erva-doce e misture com delicadeza.

Acrescente as ovas e misture mais um pouco. Verifique o tempero.

## MARINADO

Método pelo qual o peixe é mergulhado em suco cítrico (por exemplo: limão). Sem uso de calor; o peixe "cozinha" devido à acidez, mudando até de cor. Essa acidez previne o crescimento de microorganismos e amacia as fibras do peixe. Outros elementos podem contribuir com o sabor da receita. Por exemplo, ervas e especiarias. É um clássico das cozinhas do Peru e do Equador.

### CEBICHE DE LINGUADO

rendimento: 6 porções

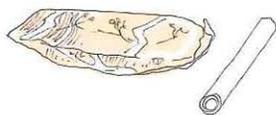
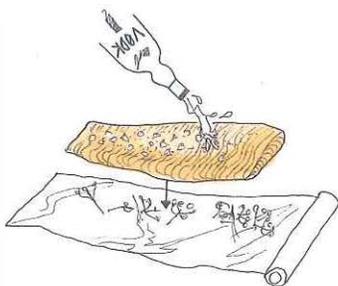
#### INGREDIENTES

700 g de filé de linguado  
com 2 cm de altura, em cubos  
suco de 6 limões grandes  
suco de 2 laranjas-pêra  
100 ml a 120 ml de azeite de  
oliva extravirgem  
1 abacate em cubos  
1/2 colher (chá) de gengibre ralado  
2 colheres (sopa) de ciboulette picada  
sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

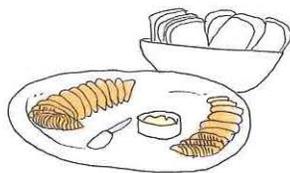
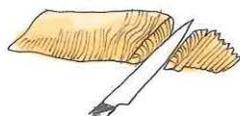
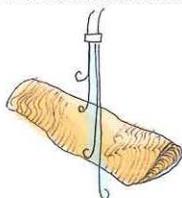
#### PREPARO

Misture o linguado com os sucos de limão e laranja, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 6 horas. Retire o peixe da marinada e misture com os demais ingredientes, adicionando a ciboulette apenas no momento de servir.

- Pode-se substituir o linguado por outro peixe de carne branca e macia, como robalo ou namorado.
- Não confundir com a marinada usada para o tempero de carnes e aves, principalmente. A usada para peixes contém elementos ácidos, entre outros, mas em menor quantidade, apenas para agregar sabor.



 *Geladas de  
36 a 48 hrs.*



## CURADO

A cura é uma técnica usada tanto para preservar como para alterar o sabor dos alimentos e se adapta muito bem a variados tipos de peixe. Alguns processos de cura envolvem também a defumação. ● peixe pode ser curado no sal grosso (como é o caso do gravlax – cura seca) ou também em misturas de sal e cítricos (cura úmida).

## GRAVLAX

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

120 g de sal grosso

50 g de açúcar

1/2 colher (sopa) de pimenta-do-reino branca em grão quebrada

1 filé de salmão (aproximadamente 1 kg sem pele)

3 colheres (sopa) de vodka

1 maço de dill picado  
pimenta-do-reino em grão quebrada, fatias de pão preto e manteiga sem sal para acompanhar

### PREPARO

Misture o sal, o açúcar e a pimenta branca e passe por toda a superfície do filé.

Salpique com a vodka.

Espalhe metade do dill sobre um pedaço grande de filme plástico ou no fundo de um recipiente (não deve ser de alumínio) e coloque o filé, apertando para aderir.

Cubra o outro lado com o restante do dill. Enrole no filme plástico, pressionando bem e leve à geladeira por 36 a 48 horas.

Retire o filé do recipiente e remova o excesso da marinada.

Lave o peixe em água corrente e seque bem com papel-toalha.

Se for servir, corte-o em fatias bem finas.

Sirva com pimenta-do-reino em grão quebrada, fatias de pão preto e manteiga.

Se for guardar, envolva o filé em filme plástico e conserve em geladeira por até 8 dias.

## ESCALFADO (POCHÉ)

Por ser um método ideal para alimentos naturalmente tenros, a maioria dos peixes fica bem se preparado desse modo.

Há duas maneiras de fazê-lo:

em muito líquido e  
em pouco líquido.

### Em muito líquido:

- o peixe deve ser totalmente submerso em líquido aromatizado (o mais usado é o court bouillon) para compensar a perda de sabor do peixe;
- deve ser cozido entre 70°C e 82°C (não deve ferver); para um maior controle, pode-se realizar a cocção no forno;
- pode ser servido com pequena quantidade de molho de sabor intenso, como manteigas compostas ou uma hollandaise, ou num molho extremamente suave, como um vinagrete de laranja;
- se o peixe for servido frio, mantenha-o no líquido até o momento de servir. Nesse caso, apague o fogo pouco antes do peixe atingir o ponto ideal, pois ele continuará o cozimento lentamente enquanto o líquido estiver quente.

239

técnicas de cozinha

400g

## SALMÃO Poché com Molho de Raiz-Forte

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

300 ml de creme de leite fresco  
4 colheres (sopa) de raiz-forte ralada em conserva  
1,5 litro de court bouillon (ver p. 69)  
6 filés de salmão (aproximadamente 250 g cada)  
vinagre de vinho branco  
sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Tempere o creme de leite com sal e pimenta e bata ligeiramente para que comece a engrossar. Acrescente a raiz-forte e, se necessário, adicione algumas gotas de vinagre para aumentar a acidez do molho. Aqueça o court bouillon. Quando ferver, abaixe bem o fogo e acrescente os filés de salmão. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos, retire e sirva com o molho.

capítulo 7

**Em pouco líquido:**

- indicado para filés finos ou pedaços pequenos de carne macia;
- o alimento é cozido numa combinação de vapor e imersão em líquido aromático e um elemento ácido (que agrega sabor e facilita a emulsificação\* do molho);
- o líquido de cocção normalmente faz parte do molho, portanto, deve ser condizente com o sabor final;
- use uma sauteuse ou um sautoir;
- faça apenas uma camada;
- a temperatura de cocção deve ficar entre 70°C e 82°C (não deve ferver);
- para um maior controle, pode-se finalizar a cocção no forno.

**LINGUADO ESCALFADO COM ÉCHALOTE E VINHO BRANCO**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

90 g de échalote\* ou cebola-roxa picada

90 ml de vinho branco seco

150 ml de fumet de peixe (ver p. 68)

6 filés de linguado

180 ml de creme de leite fresco

60 g de manteiga sem sal e pimenta-do-reino moída na hora

1 colher (sopa) de manteiga sem sal para untar

**PREPARO**

Unte uma sauteuse (ver p. 27) grande com manteiga.

Junte a échalote, o vinho e o fumet e aqueça.

Acrescente os filés temperados com sal e pimenta, dispostos numa só camada no fundo da sauteuse.

Estabeleça uma fervura branda\* (até 75°C), cubra com papel-manteiga e cozinhe até que o peixe esteja firme, no fogão ou em forno preaquecido a 160°C.

Retire os filés com cuidado e transfira para uma travessa e cubra-os com papel-alumínio para mantê-los aquecidos.

Reduza\* o líquido da cocção à metade.

Acrescente o creme de leite e reduza mais um pouco.

Finalize encorpando o molho com a manteiga (monter au beurre\*) e ajuste o tempero. Sirva sobre os filés.

## GRELHADO OU CHAPEADO

Método ideal para peixes.

pois a alta temperatura da grelha ou da chapa derrete bem a gordura, fazendo com que o peixe fique extremamente macio por dentro, sem ficar ressecado. Peixes de filés finos e carne mais delicada podem ser passados antes por farinha de trigo para ficarem mais protegidos. Esse método altera significativamente o sabor do peixe, deixando-o mais intenso, portanto, deve ser acompanhado por molhos contrastantes (ácidos, por exemplo). Ao grelhar ou chapear um peixe, este fica levemente crocante. Para preparar peixes com pele, grelhar ou chapear são métodos ideais.

## ASSADO

Talvez seja o método mais versátil utilizado no preparo de peixes. Pode-se usar para peixes inteiros, recheados ou não, postas, tranches, filés, paupiettes e filés tipo borboleta.

### Assado inteiro

Ótimo para todos os peixes de carne macia. Quando assados recheados, conservam mais a umidade e ainda ganham sabor. Peixes magros inteiros ficam melhor se recheados por ressecarem menos). Um bom exemplo é a tainha assada recheada.

### Assado inteiro em crosta de sal

Método pelo qual o peixe é envolvido em sal grosso antes de ser levado ao forno. O sal forma uma capa protetora, e o peixe cozinha no vapor de seu próprio líquido, ficando extremamente úmido e macio. Ótimo para peixes médios (pargo e vermelho).

### Assado em filés recheados

Por serem recheados e enrolados (paupiettes), ficam mais protegidos e assam muito bem, principalmente se forem regados com algum líquido ou protegidos com papel-alumínio. Ideal para linguado.

### Assado em postas ou filés

Tanto os peixes magros como os

gordos ficam bem se feitos dessa forma. Os filés ou postas de peixes magros devem ser sempre protegidos com camadas de legumes ou cobertos com papel-alumínio, para que não se ressequem. Já os mais gordos podem ser feitos cobertos ou descobertos (quando se quer que fiquem dourados). Um bom exemplo é um salmão em postas assado com ervas e vinho branco.

### Assados em filés com crosta

Método muito adequado para filés de carne macia e magra. A crosta forma uma camada protetora que previne o ressecamento e agrega textura e sabor. Como, por exemplo, um mero em crosta de pão fresco e ervas.

### Tempo aproximado de cocção em forno (peixe de 1,5 kg)

- Inteiro, sem recheio: de 30 a 35 minutos.
- Inteiro, recheado: de 45 a 55 minutos.
- Postas e filés grossos: de 12 a 15 minutos.
- Filés finos: de 10 a 12 minutos.

**TAINHA RECHEADA**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

## RECHEIO

- 100 g de cebola picada
- 15 ml de azeite de oliva extravirgem
- 200 g de filé de pescada
- 3 fatias de pão de forma
- 1/2 xícara de leite
- 1/3 de xícara de folhas de espinafre cozidas
- 1 colher (chá) de folhas de sálvia picadas
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

## TAINHA

- 1 tainha (aproximadamente 1,3 kg), aberta pelas costas
- vinho branco seco
- azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

## RECHEIO

Salteie (ver p. 47) a cebola picada em azeite. Bata no processador a pescada com o pão. Acrescente o leite, o espinafre, a sálvia, a cebolinha, a cebola, sal e pimenta e misture.

## TAINHA

Tempere a tainha com sal, pimenta, vinho branco e azeite.

Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Recheie-a, feche-a com palitos, costure com barbante fazendo uma trança entre os palitos e regue com azeite.

Asse em forno preaquecido a 180°C durante aproximadamente 1 hora.

Antes de servir, retire os palitos e o barbante.

**PARGO EM CROSTA DE SAL**

rendimento: 4 porções

**INGREDIENTES**

- 1 pargo (aproximadamente 1,3 kg) eviscerado
- 3 a 5 claras (1 clara para cada kg de sal)
- 3 a 5 kg de sal grosso (a quantidade depende do tamanho do recipiente e do peixe)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

Tempere o peixe com sal e pimenta por dentro e por fora.

Numa vasilha, misture as claras ao sal grosso.

Faça um leito com a mistura de sal e claras de 2 cm de altura e coloque o peixe por cima.

Cubra completamente o peixe com o restante da mistura (deve haver uma camada de 2 cm de sal em volta de todo o peixe).

Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por aproximadamente 45 minutos.

Quebre a crosta, limpe todo o sal grosso e retire as porções para servir.

## PAUPIETTES DE LINGUADO COM RECHEIO DE SIRI

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

#### RECHEIO

- 400 g de carne de siri
- suco de 1/2 limão
- 150 g de cebola picada
- 1/4 de xícara de cebolinha (parte branca) picada
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- 2 tomates concassés\*
- 1/4 de xícara de cebolinha (parte verde) picada
- 1/2 colher (sopa) de folhas de coentro picadas
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 2 gemas
- 180 ml de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### LINGUADO

- 12 filés de linguado pequenos (aproximadamente 90 g cada) ou 6 grandes (aproximadamente 160 g cada)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### MOLHO

- 100 g de cebola-roxa em brunoise (ver p. 55)
- 90 ml de azeite de oliva extravirgem
- 300 ml de fumet (ver p. 68)
- 15 ml de vinagre de vinho branco
- 600 g de tomate concassé\*
- 1 colher (sopa) de folhas de coentro picadas
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

#### RECHEIO

- Tempere a carne de siri com limão, sal e pimenta.
- Numa panela, doure ligeiramente a cebola e a cebolinha (parte branca) no azeite.
- Acrescente o siri e o tomate e cozinhe até secar.
- Retire do fogo e acrescente a cebolinha (parte verde), o coentro, a salsa, as gemas e o creme de leite.
- Corrija o tempero e deixe esfriar.

#### LINGUADO

- Tempere os filés com sal e pimenta e recheie, enrolando-os.
- Coloque em assadeira untada, cubra com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até mudar de cor.

#### MOLHO

- Doure levemente a cebola em 15 ml de azeite.
- Acrescente o fumet, o azeite restante, o vinagre, o tomate, sal e pimenta e deixe apenas aquecer; sem ferver.
- Acrescente o coentro e a salsa.
- Sirva com o peixe.



## PESCADA EM CROSTA DE PARMESÃO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 80 g de farinha de rosca fresca
- raspa de 1 limão Taiti
- raspa de 1/2 de limão-siciliano
- 80 g de queijo parmesão ralado
- 6 filés de pescada
- 100 g de manteiga sem sal derretida
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Prepare uma farofa misturando a farinha de rosca, as raspas dos limões e o queijo parmesão. Passe os filés pela manteiga e empane\* com a farofa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 5 minutos em assadeira (de preferência antiaderente) bem untada. Sirva imediatamente.

## NO VAPOR

Método pelo qual o peixe é cozido diretamente no vapor. Peixes de carne delicada ficam perfeitos se preparados por esse método. Esse processo conserva muito bem o sabor do peixe sem o risco de ressecá-lo, porém não amacia a carne. Indicados para cozimento no vapor são linguado, congrio rosa, badejo, namorado, meca, cherne, garoupa, tilápia, pargo, vermelho, pescada-cambucu.

### NAMORADO COM RAGU DE LENTILHA E BACON

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha
- 1 folha de louro
- 1/4 de xícara de bacon em brunoise (ver p. 55)
- 20 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 xícara de cebola-roxa em brunoise
- 1/2 xícara de alho-poró em brunoise
- 1/2 xícara de salsão em brunoise
- 3/4 de xícara de cenoura em brunoise
- 150 a 200 ml de fumet (ver p. 68)
- 200 ml de creme de leite fresco
- 6 filés de namorado (aproximadamente 200 g cada)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- ciboulette para decorar

#### PREPARO

Cozinhe a lentilha em água com a folha de louro por aproximadamente 15 minutos (deve ficar ainda um pouco crua).  
Numa panela de fundo largo, frite o bacon em fogo baixo, até que solte bem a gordura e fique ligeiramente crocante. Retire o bacon da panela, mas deixe a gordura que sobrou.  
Adicione azeite e salteie (ver p. 47) a cebola-roxa.  
Acréscente o alho-poró, o salsão, a cenoura e salteie mais um pouco.  
Junte a lentilha pré-cozida, sal e pimenta, o fumet e o creme de leite. Tampe, abaixe o fogo e cozinhe até que a lentilha fique pronta.  
Se necessário, acrescente mais fumet. Retire do fogo.  
Tempere os filés com sal e pimenta e cozinhe no vapor por aproximadamente 10 minutos ou até que estejam cozidos.  
Sirva os filés de peixe sobre o ragu e decore com ciboulette.

## ASSADO EM PAPILOTE

O peixe é embrulhado em papel-alumínio ou papel-manteiga, com um pouco de líquido aromático para que haja formação suficiente de vapor. Os papillotes podem conter também outros elementos (desde que se tenha o cuidado de escolher ingredientes que fiquem prontos ao mesmo tempo que o peixe). O papillote deve ser aberto, de preferência, à mesa, para que todos possam sentir os aromas desprendidos.



### PAPILLOTE DE PEIXE

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 6 filés de peixe sem pele (namorado, linguado, badejo etc.)
- 150 g de shiitake em fatias
- 100 g de brócolis branqueado\*
- 100 g de cenoura em julienne (ver p. 55)
- 1/4 de xícara de alho-poró em rodelas
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 3 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 1/2 xícara de cebolinha (parte verde) picada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- manteiga sem sal

#### PREPARO

Recorte 6 pedaços de papel-manteiga e pincele-os com manteiga.

Em cada um disponha 1 filé de peixe temperado com sal e pimenta no centro do papel. Sobre o peixe, coloque um pouco de shiitake, brócolis, cenoura, alho-poró e gengibre. Tempere com sal e pimenta. Regue cada papillote com 1/2 colher de sopa de vinho, salpique com a cebolinha e coloque uma bolinha de manteiga no centro.

Feche bem o papel e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 a 15 minutos. O tempo varia de acordo com o tamanho do filé.

Se tiver dúvida, abra um para verificar:

## FRITO

Método muito usado, ideal para filés finos (inteiros ou cortados em iscas) e peixes pequenos. Deve-se proteger a carne do peixe com algum tipo de empanamento\*. O sabor do empanamento e do óleo usado na fritura mascaram um pouco o sabor do peixe. Os peixes mais indicados são: manjuba, pescada e cação.

### MANJUBA FRITA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

750 g de manjuba  
4 colheres (sopa) de fubá  
sal  
óleo para fritar

#### PREPARO

Lave a manjuba num escorredor e seque-a bem com um pano. Tempere com sal. Coloque o fubá numa travessa e vá empanando\*. Frite aos poucos em óleo quente, de preferência, numa cesta, até que fique dourada.

**FILE DE PESCADA EMPANADO**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

280 g de farinha de trigo  
 1 ovo  
 300 ml de leite  
 1 kg de filé de pescada sem pele  
 sal e pimenta-do-reino moída na hora  
 óleo para fritar

**PREPARO**

Numa tigela, misture 1/4 de xícara de farinha e sal. Abra uma cova no meio e acrescente o ovo. Adicione o leite aos poucos, misturando bem, até obter uma mistura cremosa e lisa. Tempere a farinha restante com sal e pimenta, passe os filés por ela e, em seguida, mergulhe-os na massa. Frite em óleo quente.

**GOUJON DE PESCADA**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

6 filés de pescada, limpos,  
 em goujon (ver p. 231)  
 200 g de farinha de trigo  
 sal e pimenta-do-reino moída na hora  
 óleo para fritar  
 limão com casca em gomos  
 para acompanhar

**PREPARO**

Tempere os goujons com sal e pimenta, empane em farinha de trigo. Frite-os em imersão (ver p. 45) até ficarem dourados. Sirva com o limão.

**PESCADA EMPANADA EM FUBÁ**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

2 ovos ligeiramente batidos  
 1 colher (chá) de ervas de Provence  
 6 filés de pescada  
 100 g de farinha de trigo  
 200 g de fubá  
 sal e pimenta-do-reino moída na hora  
 óleo para fritar

**PREPARO**

Tempere os ovos com as ervas de Provence. Tempere os filés com sal e pimenta, passe-os pela farinha de trigo, em seguida pelos ovos batidos e então pelo fubá. Pressione ligeiramente para que a crosta fique bem aderida. Frite-os por imersão (ver p. 45) até ficarem ligeiramente dourados.

## ENSOPADO

Método adequado para peixes de carne mais firme, como o cação. Peixes mais delicados podem ser usados, mas tenha em mente que eles vão se desfazer em lascas. De qualquer forma, mesmo os peixes de carne mais firmes não devem ser cozidos por muito tempo, para não ficarem com a carne endurecida e ressecada.

É o método usado no preparo da moqueca, caldeirada, entre outros.



## SOPA DE PEIXE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 kg de peixes variados, limpos (vermelho, pargo etc.)
- 1 cebola grande picada
- 20 ml de azeite de oliva extravirgem
- 2 dentes de alho picados
- 4 tomates concassés\*
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 bouquet garni (ver p. 59)
- 1,5 litro de fumet (ver p. 68)

### PREPARO

Corte os peixes em pedaços grandes. Se forem filés finos, mantenha a pele para que não se desmanchem. Doure a cebola no azeite e acrescente o alho. Doure um pouco mais e adicione os tomates. Acrescente o vinho e deixe secar. Junte o bouquet garni e o fumet. Acrescente os peixes de acordo com a textura de cada um (mais firmes primeiro, mais macios por último). Cozinhe apenas pelo tempo necessário e sirva imediatamente.

## SECO E SALGADO

Método de conservação que muda o sabor e a textura do peixe. O peixe salgado e seco mais conhecido no Brasil é o bacalhau. É um método de preparo usado para alguns tipos de peixe, pelo qual estes são salgados e secos. A espécie mais adequada para a produção do bacalhau é o **gadus morhua**, mas há ainda outras quatro. Como cada espécie tem características próprias, é importante saber reconhecê-las para fazer o uso mais adequado e também pagar um preço justo. ● ideal para isso é ver o peixe inteiro ou pelo menos o filé com a cauda, diferente em cada espécie. Caso isso não seja possível, a compra deve ser feita num fornecedor de confiança, pois é difícil identificar a espécie apenas pelo tamanho e coloração das postas.

### Gadus morhua

Também conhecido como bacalhau do Porto, é pescado no Atlântico Norte e considerado o mais nobre. Possui postas largas e coloração amarelo palha uniforme quando seco e salgado e se desfaz em lascas claras e tenras quando cozido. Tem a cauda quase reta.

### Gadus macrocephalus

Também conhecido como bacalhau do Pacífico, possui carne mais clara que a do *gadus morhua* porém mais fibrosa, não se desfazendo em lascas. Ótimo para ser desfiado. A cauda do *macrocephalus* é semelhante ao do *gadus morhua*, reta, porém possui um bordado branco.

### Saithe

Possui a carne mais escura e de sabor mais forte, que fica macia e desfia facilmente depois de cozida. É perfeito para bolinhos. Sua cauda tem duas pontas.

### Ling

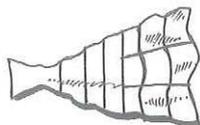
Possui carne clara e postas mais estreitas, pode ser usado para ensopados e grelhados, mas não é macio como o *gadus morhua*. Tem cauda mais fina e ligeiramente arredondada. É o mais comum no Brasil.

### Zarbo

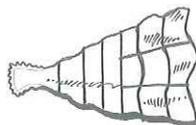
É o menor de todos e pode ser reconhecido pela sua barbatana dorsal contínua. Fica melhor desfiado. Tem cauda ligeiramente arredondada e menos estreita que a do *ling*.

Além da diferença entre as espécies, temos que ficar atentos à **classificação qualitativa** do peixe salgado e seco, que é feita de acordo com a qualidade do processo de secagem e salga e engloba três categorias:

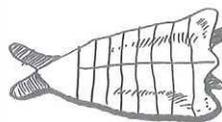
## Bacalhau



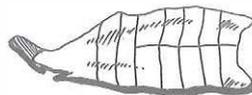
*Cod gadus mediterraneus*



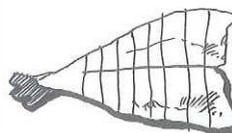
*Cod gadus macrocephalus*



Saithe



Ling



Halibut

### Imperial

Peixes bem lavados e escovados, uniformemente salgados, sem rasgos ou manchas.

### Universal

Essa categoria pode conter pequenas manchas, cortes inadequados, alguns rasgos e pequenos pedaços da espinha dorsal. Mas esses são defeitos que comprometem a aparência e não o sabor ou a textura.

### Popular

Peixes que não preenchem os requisitos da classificação universal, porém ainda estão adequados ao consumo humano. Não podem estar com a carne mole ou com excesso de rachaduras.

Como se pôde ver, de acordo com a espécie e a classificação qualitativa, o bacalhau mais nobre é o **Porto imperial**, mas, dependendo do uso que se fará, tem-se várias alternativas com ótima relação custo-benefício.

Há mais uma classificação, quanto ao tamanho ou calibre. Como o bacalhau é acondicionado em caixas de 25 kg ou 50 kg, sabendo-se seu calibre, podemos calcular o peso aproximado de cada peça. Por exemplo, para uma caixa de 25 kg, se o calibre for 04/06, quer dizer que há de 4 a 6 peças por caixa, portanto, o peso mínimo de cada peça será de aproximadamente 4 kg.

- Para verificar se o bacalhau está bem seco, segure-o pela cauda. O filé deve permanecer reto ou curvar-se apenas ligeiramente.
- Calcule de 180 g a 250 g de bacalhau por pessoa.
- Retire a pele do bacalhau antes da dessalga, puxando-a firmemente.

## Cuidados no preparo do bacalhau

### Dessalga

Tão importante quanto comprar o bacalhau adequado à receita é fazer a dessalga corretamente. A dessalga começa lavando-se bem o bacalhau, depois ele deve ser colocado num recipiente grande com bastante água fria e mantido na geladeira. O ideal é que o peixe fique sobre uma grade, para que o sal que for saindo se deposite no fundo do recipiente e não fique em contato com a carne. Caso a pele não seja retirada antes da dessalga, deve ficar virada para baixo. Deve-se trocar a água frequentemente, pelo menos a cada 4 horas, mas o ideal seria fazê-lo a cada 2 horas. É bom sempre provar um pedaço do peixe para verificar o grau de dessalga, que varia de acordo com o tamanho dos pedaços, quantidade de água no recipiente e a frequência da troca de água. Cuidado para não dessalgar demais.

Quando estiver dessalgando postas muito altas, insira uma faca até o centro de uma posta e retire um pedaço de lá para provar. É comum, nesses casos, o peixe estar perfeitamente dessalgado por fora e muito salgado ainda por dentro.

### Tempo de dessalga

- postas bem altas: 48 a 60 horas;
- postas altas: 40 a 48 horas;
- postas médias: 36 horas;
- postas finas: 24 horas;
- bacalhau desfiado: 6 a 8 horas.

Caso haja muita pressa para a dessalga, faça-a sob um fio de água contínuo por aproximadamente 12 horas (para postas altas). Não é um método muito ecológico, mas pode ser usado numa emergência.

Uma dessalga bem feita não significa tirar todo o sal do peixe, pois então teremos um produto final insosso. Portanto, caso isso aconteça, não hesite em acrescentar sal ao peixe para que fique saboroso novamente.

### Cozimento

Não se deve cozinhar o bacalhau, e sim escalfá-lo, a fervura alta resseca o peixe. O tempo de cozimento varia segundo o tamanho das postas, mas fica entre 5 e 10 minutos, apenas até que o peixe fique macio. Deve-se escalfar o bacalhau mesmo quando se pretende grelhá-lo ou assá-lo. A menos que ele vá ser preparado ao forno com ingredientes bem úmidos que liberem líquido durante o cozimento. Nesse caso, o bacalhau pode ir direto da dessalga para o forno.

### Congelamento

O bacalhau pode ser congelado depois de dessalgado por até 6 meses. O descongelamento deve ser feito em geladeira.

## BACALHAU AO FORNO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau (de preferência, lombo) dessalgado (ver p. 252)
- 800 g de batata em rodelas grossas
- 1 folha de louro
- 55 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 pimentão vermelho, sem semente, em rodelas
- 1 cebola grande em rodelas
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 3 colheres (sopa) de azeitona preta em lascas
- 3 dentes de alho fatiados
- 4 ovos cozidos cortados em 4
- 4 tomates concassés\*
- 2 colheres (sopa) de folhas de salsa picadas
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- folhas de manjeriço
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Cozinhe o bacalhau na água em fervura branda\* por 10 minutos.

Retire a pele e as espinhas e reserve.

Afervente as batatas em água com sal e a folha de louro até que comecem a cozinhar; retire e reserve.

Salteie (ver p. 47) o pimentão e a cebola em 40 ml de azeite.

Acrescente o vinho branco e reduza\*.

Acrescente a azeitona, tempere com sal e pimenta e retire do fogo.

Num refratário, coloque a batata, o bacalhau e, por cima, o pimentão e a cebola salteados e asse a 180°C por 20 minutos.

Enquanto isso, frite as fatias de alho no azeite restante até que fiquem bem douradas.

Retire o bacalhau do forno, coloque por cima os ovos cozidos, o tomate com as ervas e o alho frito.

Leve ao forno por mais 1 minuto, apenas para aquecer.

Regue com o azeite e distribua as ervas por cima.



## BOLINHO DE BACALHAU

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 500 g de bacalhau, sem pele e sem espinhas, dessalgado (ver p. 252)
- 350 g de batata
- 100 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 1 dente de alho bem picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 50 ml de vinho do Porto
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de folhas de sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Cozinhe o bacalhau na água em fervura branda\* até que fique macio. Desfie-o dentro de um pano. Cozinhe a batata inteira em água salgada até ficar macia. Escorra e esprema-a ainda quente. Misture com o bacalhau. Salteie (ver p. 47) a cebola e o alho em azeite. Acrescente o vinho do Porto e reduza\*. Acrescente esse salteado à mistura de batata e bacalhau. Adicione as gemas, a salsa, sal e pimenta. Bata as claras em neve e acrescente à massa delicadamente. Leve a massa ao freezer por 10 minutos. Forme quenelles\* e frite os bolinhos por imersão (ver p. 45).

## DEFUMADO

Fica com sabor acentuado e consistência bem diferente do peixe fresco. Em lascas ou fatias finas, pode ser usado em sanduíches, saladas e canapés (salmão ou haddock); se marinado em azeite ou óleo com especiarias e ervas, pode ser usado em saladas e antepastos (arenque e truta); além disso pode ser cozido no leite ou grelhado e preparado num molho cremoso (haddock), a fim de suavizar o sabor. Nesse caso, deve ser servido com acompanhamentos bem neutros, como batatas cozidas, por exemplo.

## HADDOCK COM MOLHO CREMOSO DE ALHO-PORÓ

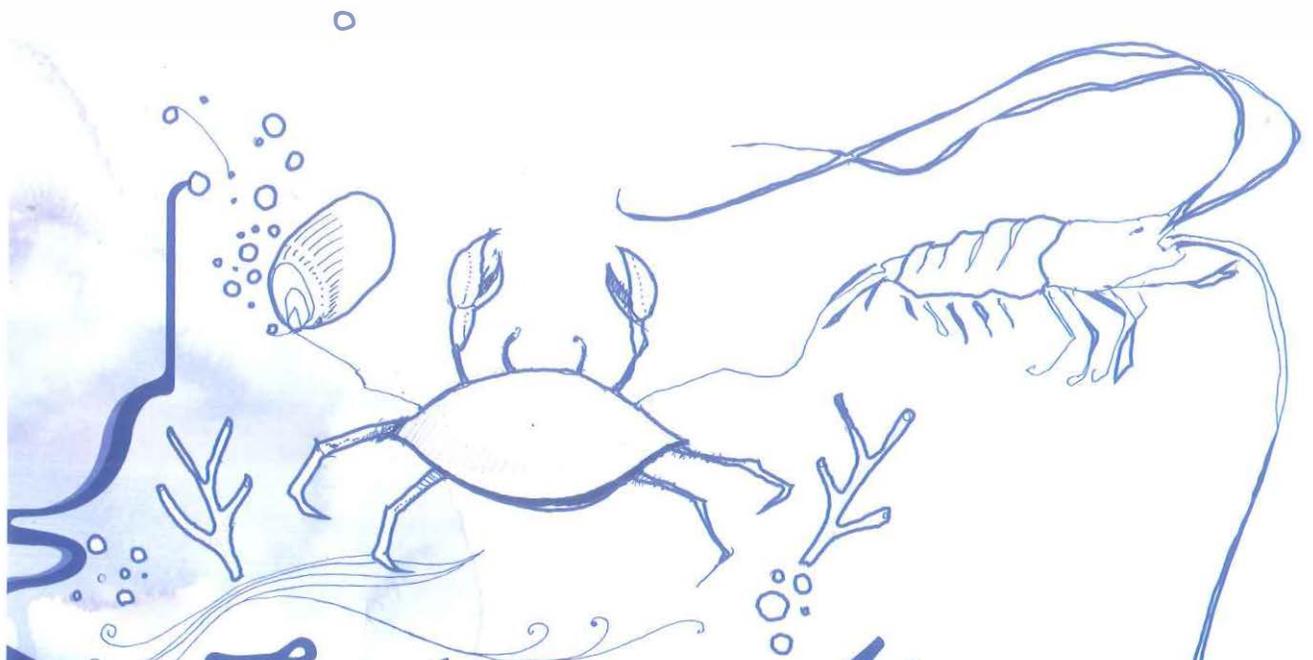
rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 70 g de manteiga sem sal
- 8 alhos-porós médios (parte branca) fatiados
- 2 1/2 colheres (chá) de açúcar
- 80 ml de jerez
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho
- 170 ml de creme de leite fresco
- 1 filé de haddock defumado cortado em 6 pedaços de 200 g cada
- 1 1/2 litro de leite
- 1/2 litro de água
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Doure ligeiramente na manteiga o alho-poró com o açúcar, sal e pimenta. Reduza bem o fogo, tampe e cozinhe até que o alho-poró fique bem macio. Aumente o fogo e acrescente o jerez, o tomilho e o creme de leite. Reduza um pouco e corrija o sal. Numa panela, cozinhe o haddock com o leite e a água por aproximadamente 10 minutos ou até que esteja macio. Escorra e sirva sobre o creme de alho-poró.



## Frutos do Mar

Misture delicadamente a carne de camarão, a  
salsora, a cebolinha francesa e o estragão.  
Em parte, misture o limão com sal e pimenta, e em  
seguida junte a mexilhões, o creme azedo e a  
mostarda Ajon.

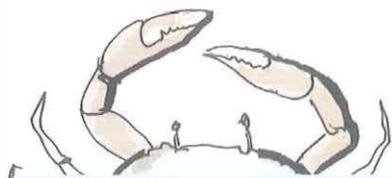


*Lula*

2 kg de lulas  
80 g de caninela  
5 dentes de alho

**8** frutos  
do mar

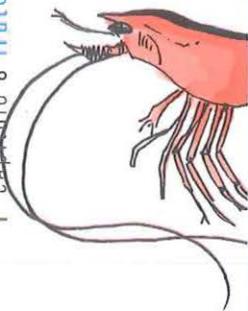




**A** pesar de chamados genericamente

de frutos do mar, os moluscos e crustáceos possuem características tão peculiares que merecem ser tratados de forma individual.

Por terem a carne muito delicada, exigem cuidados especiais no preparo. O cozimento no tempo correto é importantíssimo, pois em poucos segundos passam de uma consistência macia para outra dura e, muitas vezes, "borrachuda". Os sabores são normalmente intensos e muito característicos, o que requer mais cuidado na escolha de molhos e acompanhamentos e do método de cocção a ser utilizado. Ao falar em frutos do mar, não se pode esquecer a simplicidade: ela valoriza o ingrediente.



## MOLUSCOS

Caracterizam-se por possuírem uma concha, às vezes duas, que lhes protege o corpo, com exceção apenas do polvo e da lula, que possuem tentáculos.

Dividem-se em univalves, bivalves e cefalópodes.

### UNIVALVES

São os que possuem apenas uma concha, como, por exemplo, o abalone, o ouriço-do-mar e os escargots.

### BIVALVES

São os que possuem duas conchas, ligadas por uma articulação, como, por exemplo, o marisco, o mexilhão, a ostra e a vieira.

### CEFALÓPODES

São os que possuem os "pés na cabeça", ou seja, têm os tentáculos ou braços ligados diretamente à cabeça. A lula e o polvo são exemplos de cefalópodes.

## CRUSTÁCEOS

Caracterizam-se por possuírem carapaça (e/ou esqueleto externo), onde se prendem os músculos.

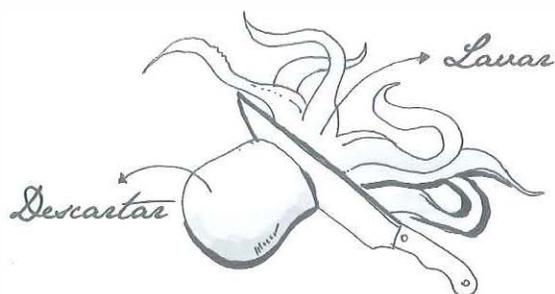
Em geral, têm um par de mandíbulas, dois pares de antenas e dois pares de maxilas. Os exemplos mais conhecidos são: lagosta, camarão e lagostim.

Ao comprar frutos do mar é preciso antes de mais nada sentir seu cheiro, que deve ser neutro e agradável. Se forem comprados congelados, sua embalagem deve estar em perfeitas condições e eles devem estar armazenados à temperatura de  $-18^{\circ}\text{C}$  ou mais frio.

### MODO DE FAZER

Como já foi dito anteriormente, a **textura** dos alimentos tem papel tão importante numa receita quanto o sabor. Quando se trata de frutos do mar, isso é ainda mais importante. Portanto, seja qual for a receita escolhida, sempre calcule muito bem o momento de acrescentar o fruto do mar ao preparo.

A seguir há algumas **indicações básicas**, mas são as receitas que ilustram melhor o procedimento correto de **cozimento**.



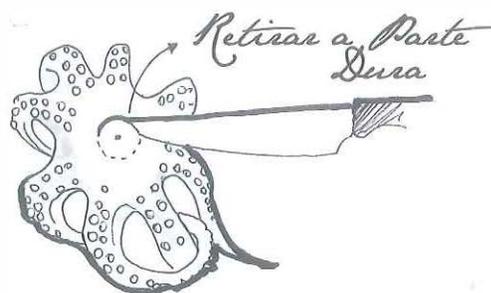
## POLVO

Além do cheiro, é preciso observar a textura da carne, que deve estar firme e úmida, mas não viscosa. Os polvos menores, de até 1 kg, são mais macios.

Deve ser armazenado embalado em recipientes plásticos e então colocado entre camadas de gelo e refrigerado.

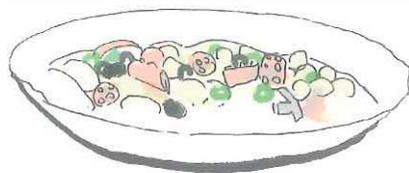
### Limpeza

Retire a cabeça fazendo um corte logo acima dos olhos. Abra-a e retire as vísceras. Reserve. Com a ponta de uma faca, corte em volta dos olhos e retire-os. Vire os tentáculos ao contrário e esprema uma cartilagem dura que se encontra no seu centro. Lave os tentáculos cuidadosamente para remover eventuais sujeiras das ventosas. Se desejar, retire a pele, puxando-a firmemente.



### Preparo

Pode ser cozido, grelhado ou salteado. O tempo de cozimento depende muito do tamanho dos pedaços, mas em geral deve ser de até 5 minutos ou então passar dos 25 minutos, quando a carne volta a ficar macia (entre 5 e 25 minutos, a carne se torna extremamente dura). A escolha do tempo de cozimento depende muito do tipo de receita. Por exemplo, um polvo grelhado ou usado numa salada, ficará melhor se feito de maneira rápida. No caso de ser usado num molho ou ensopado, pode ser mais interessante cozinhar o polvo por mais tempo para que absorva melhor o sabor do preparo e transfira seu sabor para o molho. A cabeça do polvo é comestível, porém, por sua carne ser mais fina que a do corpo e dos tentáculos, o ideal é usá-la separadamente numa receita.



## SALADA DE POLVO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

#### POLVO

- 1 polvo inteiro (aproximadamente 2 kg), limpo (ver p. 260)
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho fresco
- 15 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 cebola-roxa grande picada
- 1 alho-poró em fatias
- 1 1/2 xícara de grão-de-bico cozido, sem pele
- 2 colheres (sopa) de azeitona preta em lascas
- 2 colheres (sopa) de azeitona verde em lascas
- 3 ovos cozidos picados
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas

#### MOLHO

- 30 ml de suco de limão
- 90 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

#### POLVO

Cozinhe o polvo em água fervente com o louro e o tomilho por aproximadamente 6 minutos, ou até que esteja macio.

Escorra, deixe esfriar e corte em pedacinhos.

Aqueça o azeite e acrescente a cebola.

Deixe murchar um pouco e junte o alho-poró.

Quando murchar, acrescente os pedaços de polvo.

Salteie (ver p. 47) ligeiramente, retire do fogo, passe para uma tigela e deixe esfriar.

#### MOLHO

Dissolva o sal e a pimenta no suco de limão.

Acrescente o azeite em fio, batendo com fouet\* até que fique homogêneo.

Junte ao polvo o grão-de-bico, as azeitonas, os ovos, a salsa e o molho.

Misture delicadamente e sirva.

Se for servir posteriormente, conserve a salada na geladeira e retire com 30 minutos de antecedência, para não servi-la gelada.

## POLVO À LA MARSEILLAISE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 750 g de polvo limpo (ver p. 260)  
(corpo e tentáculos)
- 90 ml de azeite de oliva extravirgem
- 200 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 2 alhos-porós em rodela
- 1 pacote de pistilos de açafreão
- 3 dentes de alho picados
- 3 tomates maduros
- 1 saché d'épices (ver p. 59)
- 300 g de arroz cozido
- sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Corte o polvo em pedaços de aproximadamente 3 cm e tempere com sal e pimenta.

Aqueça o azeite e, em fogo alto, salteie (ver p. 47) o polvo até que fique bem rosado.

Acrescente a cebola e salteie até que fique transparente.

Junte o alho-poró, o açafreão e o alho.

Salteie até que fiquem ligeiramente dourados.

Acrescente o tomate e deixe secar.

Adicione água suficiente para cobrir o polvo (cerca de 1 cm acima), coloque o sachet d'épices e tampe.

Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos até que o polvo esteja bem macio.

Caso seja necessário adicionar mais líquido, utilize água quente.

Quando o polvo estiver cozido, prove o molho. Se for necessário, reduza\* um pouco.

Retire o sachet d'épices e acrescente o arroz.

Deixe o arroz absorver o molho e ajuste o tempero.

## LULA

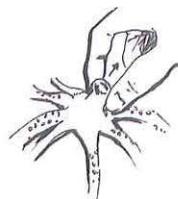
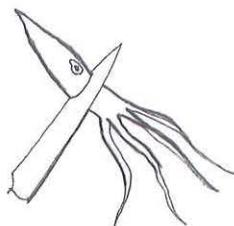
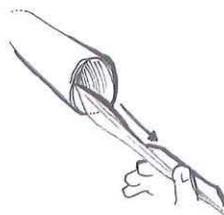
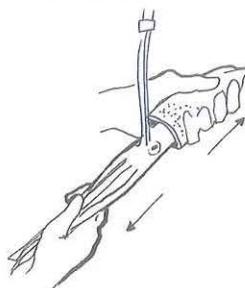
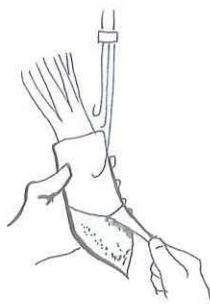
Além do odor, observe a pele, que não pode estar viscosa. A lula deve ser armazenada em recipiente plástico e então colocada entre camadas de gelo e refrigerada.

### Limpeza

Lave a lula e, se desejar, retire a pele, puxando-a com firmeza. Separe cuidadosamente os tentáculos do corpo – o olho, a bolsa de tinta e os intestinos virão junto com os tentáculos. Lave e retire a pena interna (cartilagem transparente). Para utilizar os tentáculos, faça um corte bem acima do olho e esprema uma pequena cartilagem arredondada que se encontra em sua base. Para utilizar a bolsa de tinta, passe-a por uma peneira no momento do uso.

### Preparo

Pode ser grelhada, empanada ou frita; assada com ou sem recheio; cozida em líquido ou no vapor. O tempo de cozimento deve ser curtíssimo ou por mais de 25 minutos, quando ela volta a se tornar macia.





## LULA GRELHADA

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

12 lulas cortadas em anéis  
150 ml de azeite de oliva extravirgem  
50 ml de suco de limão  
250 g de farinha de rosca  
folhas de 1 ramo de orégano picadas  
sal e pimenta-do-reino moída na hora  
azeite de oliva extravirgem  
para untar

### PREPARO

Leve os anéis de lula para marinar no azeite extravirgem e no suco de limão por 30 minutos sob refrigeração. Tire os anéis da marinada, seque e tempere com sal, pimenta e o orégano. Empane\* na farinha de rosca e grelhe em grelha bem quente, untada com um pouco de azeite.

264

capítulo 8 frutos do mar | técnicas de cozinha

400g

capítulo 8 frutos do mar | técnicas de cozinha

## CALAMARES EN SU TINTA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

2 kg de lula  
80 g de amêndoa picada  
5 dentes de alho amassados  
1 colher (sopa) de folhas de salsa crespa picadas  
3 fatias de pão mergulhadas em água e escorridas  
1 xícara de cebolinha (parte branca) picada  
20 ml de azeite de oliva de extravirgem  
500 ml de vinho branco seco  
300 ml de água  
2 pacotinhos de tinta de lula  
2 colheres (sopa) de cebolinha (parte verde) picada  
sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Limpe a lula (ver p. 263), reservando os saquinhos de tinta, e corte-a em anéis e pequenos pedaços. Num pilão, amasse a amêndoa com o alho e a salsa. Acrescente o pão e misture bem. Amasse os saquinhos de tinta reservados e passe por uma peneira. Numa panela, doure a cebolinha (parte branca) no azeite e acrescente a pasta de pão. Doure por 2 a 3 minutos e adicione a lula, o vinho, a água, a tinta reservada e os dois pacotinhos de tinta adicionais. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe por aproximadamente 40 minutos em fogo baixo ou até que estejam macias. Retire do fogo e acrescente a cebolinha.

## CARANGUEJO

Por ser extremamente perecível, deve ser comprado vivo e mantido assim até o momento do preparo. A alternativa é comprar apenas sua carne congelada. Não é difícil de limpar uma vez que todas as suas partes tenham sido identificadas.

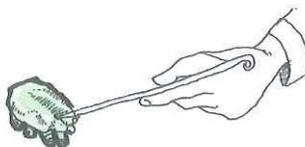
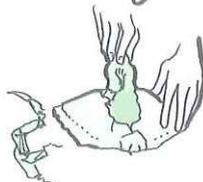
### Limpeza

Com uma pinça de cozinha, pegue o caranguejo vivo, coloque-o numa panela com água fervente e sal e cozinhe por 5 minutos. Escorra e lave-o em água corrente. Caso deseje utilizá-lo inteiro, retire os eventuais pêlos da carapaça raspando com uma faca. Caso deseje usar apenas a carne, retire as patas e quebre-as para remover a carne com mais facilidade. Com uma faca, abra o corpo em duas partes, como se fosse uma concha. Ali, irá encontrar um pouco de carne e as vísceras do caranguejo; retire com uma colherinha a carne branca e junte à que foi retirada das patas; despreze as vísceras.

### Preparo

Pode ser cozido e servido inteiro, ou pode-se retirar a carne cozida e utilizá-la numa receita de recheio, sopa, suflê ou salada, por exemplo. Nesse caso, pode-se usá-la diretamente ou ainda saltear a carne com temperos para agregar sabor à receita.

## *Limpeza o Caranguejo*



## SALADA DE CARANGUEJO AO ESTRAGÃO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 400 g de carne de caranguejo (ou centolla),  
catada, sem casca ou cartilagem
- 1 talo de salsão (parte verde mais clara)  
em brunoise (ver p. 55)
- 1 colher (sopa) de ciboulette picada fino
- 1/2 colher (chá) de estragão seco
- suco de 1/2 limão
- 40 g de maionese (ver p. 340)
- 30 g de creme azedo (ver na p. 341)
- 1/2 colher (chá) de mostarda de Dijon
- sal e pimenta-do-reino preta moída na hora
- folhas de alface e fatias de pão grelhado  
para acompanhar

### PREPARO

Numa tigela média, misture delicadamente a carne de caranguejo, o salsão, a ciboulette e o estragão. À parte, misture o limão com sal e pimenta, e em seguida junte a maionese, o creme azedo e a mostarda de Dijon. Regue a mistura de caranguejo com um pouco desse molho, só até que a carne esteja temperada, e reserve o restante para temperar as folhas de alface. Sirva em seguida com folhas de alface temperadas com o molho reservado e fatias de pão grelhado ou reserve em geladeira.

### SIRI

Por ser extremamente perecível, deve ser comprado vivo e mantido assim até o momento do preparo. Também se pode encontrar sua carne congelada.

Retire a carne puxando-a com cuidado. Puxando firmemente, arranque a carcaça e retire as vísceras sob água corrente. Quebre o siri e retire a carne.

### Limpeza

Com uma pinça, pegue o siri vivo e coloque-o numa panela com água fervente e sal. Cozinhe até que a carcaça mude de cor (de azul para vermelho). Escorra e lave-o sob água corrente. Separe as pinças maiores e quebre-as ligeiramente com um martelo.

### Preparo

Assim como o caranguejo, sua carne é muito usada para o preparo de recheios (como na casquinha de siri), sopas, saladas e suflês. A carne é empregada diretamente numa receita ou salteada com temperos.



## GRATINADO DE SIRI

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

70 g de manteiga sem sal  
1 cebola picada fino  
30 g de farinha de trigo  
500 ml de leite  
4 ovos  
2 colheres (chá) de mostarda  
30 ml de vinho branco seco  
1 kg de carne de siri descongelada  
1/2 xícara de folhas de salsa picadas  
1/2 xícara de farinha de rosca  
2 claras  
50 g de queijo parmesão ralado  
páprica picante  
noz-moscada ralada na hora  
Tabasco ou outro molho de pimenta  
sal e pimenta-do-reino moída na hora  
manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Numa panela, derreta 30 g de manteiga, junte a cebola e sue\*.

Acrescente a farinha e adicione aos poucos o leite frio, mexendo sempre, até formar um creme liso.

Junte as gemas, uma pitada de páprica, uma pitada de noz-moscada, a mostarda, o vinho branco e a carne de siri.

Mexa bem em fogo baixo, tempere com sal, pimenta-do-reino e algumas gotas de Tabasco, junte a salsa e reserve.

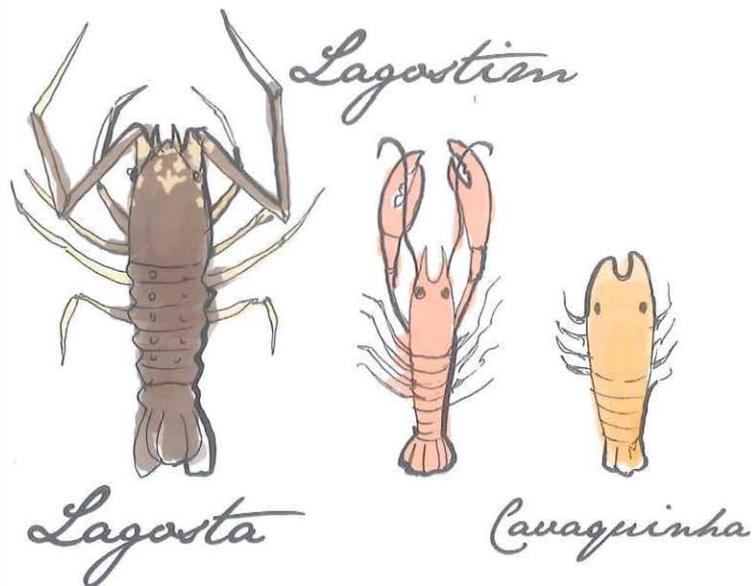
Preaqueça o forno a 180°C.

Forre uma assadeira pequena com papel-alumínio muito bem untado com manteiga e polvilhe com parte da farinha de rosca.

Bata as claras em neve, junte delicadamente à mistura de siri e passe para a assadeira.

Misture o queijo parmesão com a farinha de rosca restante e polvilhe sobre a mistura.

Divida a manteiga restante em pedacinhos e espalhe sobre a mistura. Asse até que esteja corado e quando enfiar um palito, este saia limpo.



## LAGOSTA, CAVAQUINHA E LAGOSTIM

O ideal é comprá-los vivos. Devem ser mantidos refrigerados, em caixas com gelo por no máximo 1 dia. Pode-se comprar também esses crustáceos congelados, normalmente só as caudas. Nesse caso, lembre-se de que o processo ideal de descongelamento é em geladeira, por 24 horas. No caso de lagostas e cavaquinhas, compre animais de tamanho médio (entre 500 g e 1 kg), cuja carne é mais macia e de sabor mais delicado.

### Limpeza

É mais fácil tirar sua carne quando parcialmente cozidos. A lagosta e a cavaquinha cozinham entre 6 a 15 minutos, dependendo do tamanho. No caso do lagostim, cozinhe-o por, no máximo, 3 minutos. Use em panela grande, com água fervente salgada em abundância ou no vapor. Resfrie sob água corrente.

Se for grelhá-los, corte-os ao meio, pelas costas, no sentido longitudinal com uma faca pesada de chef. Nesse ponto, retire os intestinos.

Se for usar a cauda separada da cabeça, segure a cabeça e puxe firmemente a cauda para fora. Com uma tesoura, corte a parte debaixo da cauda pelas laterais. Retire a carne puxando de uma vez só. Na maior parte das vezes, o intestino se mantém preso à carapaça. Caso isso não ocorra, tente puxá-lo ou faça um corte para retirá-lo. Para utilizar as cabeças em caldos, lave bem a parte interna em água corrente e, com um martelo de cozinha, quebre-as em pedaços menores.

### Preparo

Podem ser cozidos ou grelhados com a casca, servidos com manteiga clarificada ou composta, ou usados em risotos, sopas, massas e saladas ou salteados com temperos.

## SALADA MORNA DE LAGOSTA GRELHADA, COM TOMATE CONFIT E VAGEM HOLANDESA

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

#### CONFIT DE TOMATE

1 kg de tomate italiano maduro,  
de tamanho médio

5 g de sal

10 g de açúcar

páprica picante

azeite de oliva extravirgem

#### LAGOSTA

2 a 3 litros de fundo de peixe  
ou crustáceo (ver p. 64)

2 litros de água

3 limões-sicilianos cortados ao meio

3 lagostas de 350 g a 450 g cada

75 ml de azeite de oliva extravirgem

400 g de vagem holandesa branqueada\*  
em água com sal

15 g de échalote\* ou cebola-roxa  
em brunoise (ver p. 55)

10 g de ciboulette picada fino  
azeite de oliva trufado (opcional)

sal e pimenta-do-reino  
preta moída na hora

### PREPARO

#### CONFIT DE TOMATE

Preaqueça o forno a 160°C.

Corte o tomate ao meio, retire a ponta  
que o prendia ao talo e parte das sementes.

Disponha-o numa assadeira ligeiramente  
untada com azeite e polvilhe o sal, o açúcar  
e uma pitada de páprica picante.

Regue com um fio de azeite e asse por no mínimo  
1 hora ou até que esteja semi-desidratado.

#### LAGOSTA

Num caldeirão, em fogo médio, misture o fundo  
de crustáceos, a água e 2 limões.

Quando começar a ferver, junte as lagostas com  
um palito de churrasco atravessado ao longo  
do corpo para que não entortem tanto ao cozinhar.  
Cozinhe por apenas 4 minutos. Retire do fogo e deixe  
esfriar. Aqueça uma grelha ou chapa.

Com uma faca de chef afiada, corte a lagosta  
ao meio no sentido do comprimento.

Tempere com 3 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta.

Com a parte da carne para baixo, doure as metades  
das lagostas por 3 a 4 minutos.

Vire e deixe aquecer por 2 a 3 minutos do lado da casca.

Numa sauteuse (ver p. 27) grande, em fogo médio,  
coloque o azeite restante, junte a vagem e tempere  
com sal e pimenta.

Acrescente a échalote, salteie (ver p. 47) até  
que esteja ligeiramente dourada. Junte o tomate.  
Prove o tempero e reserve.

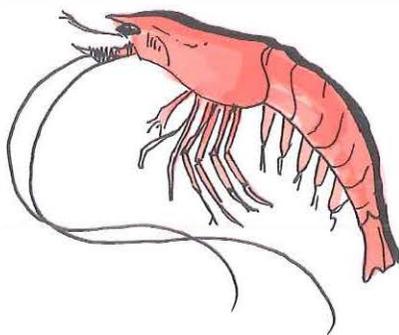
Quando amornar, adicione o suco de 1/2 limão  
(ou mais, se desejar).

Arrume num prato a guarnição de vagem e tomate,  
tempere com gotas do azeite trufado, se desejar,  
e a ciboulette.

Corte a lagosta em rodela de 1 cm e distribua por cima.  
Pode ser servida morna ou em temperatura ambiente.

## CAMARÃO

É comercialmente classificado por tamanho ou por unidades/kg, por exemplo: 8/10 significa 8 a 10 camarões em 1 kg, ou seja, são camarões grandes. Os mais comuns no Brasil são os camarões rosa e cinza. Além disso, deve ter cheiro suave, sem nenhum traço de amoníaco (odor comum quando o produto não está fresco). A cabeça deve estar bem presa ao corpo. Deve ser armazenado em recipiente plástico, colocado entre camadas de gelo e então refrigerado.



### Limpeza

Deve-se retirar a casca e depois o cordão escuro que corre ao longo das costas do camarão, antes ou depois da cocção. Caso se queira manter a casca, o cordão escuro pode ser retirado com um palito ou agulha de crochê. Outra solução possível é fazer uma incisão superficial com uma faca afiada diretamente na casca, apenas o suficiente para retirar o cordão.

### Preparo

Pode ser cozido (em água ou num molho), salteado, grelhado (com ou sem a casca) ou feito "no bafo" (cozidos em seu próprio vapor, em panela tampada). O tempo de cozimento é muito curto, entre 1 e 4 minutos, dependendo do tamanho do camarão. Caso se deseje um sabor mais acentuado, as cascas e a cabeça podem ser usadas para fazer um caldo ou como parte do molho de uma receita.

## CAMARÃO EM SEU JUS

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 36 camarões médios limpos (reservando a casca e a cabeça)
- 120 ml de azeite de oliva extravirgem
- 200 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 1 pimentão vermelho, sem semente, em brunoise
- 1 rodela de pimenta-dedo-de-moça sem semente
- 1/2 maço de cebolinha em fatias finas
- 200 ml de vinho branco seco
- 1,2 litro de água
- 4 dentes de alho em brunoise
- 1 alho-poró em brunoise
- 400 ml de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa panela, afervente as cascas e cabeças de camarão duas vezes, desprezando o líquido. Numa frigideira de inox, aqueça 45 ml de azeite e frite as cascas e cabeças de camarão, até que estejam bem douradas. Junte a cebola, o pimentão, a pimenta-dedo-de-moça e metade da cebolinha e sue\*. Deglaceie\* com o vinho branco e deixe secar. Adicione a água e cozinhe por aproximadamente 20 minutos. Coe e reserve esse caldo. Em outra frigideira, aqueça o azeite restante com o alho e salteie (ver p. 47) os camarões limpos. Retire os camarões e, na mesma frigideira, coloque o alho-poró e a cebolinha restante. Cozinhe por alguns minutos (apenas até amolecerem). Deglaceie a frigideira com o caldo preparado anteriormente e reduza à metade. Adicione o creme de leite fresco e tempere com sal e pimenta. Aqueça os camarões nesse molho para servir.

## CAMARÃO GRELHADO COM CASCA

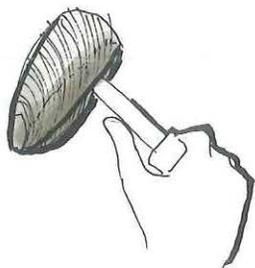
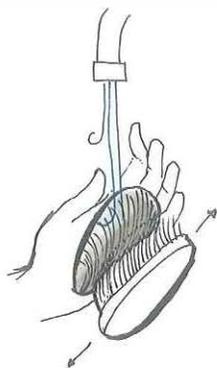
rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 24 camarões inteiros grandes (12/14)
- azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Faça um corte no dorso de cada camarão, da cabeça à cauda, sem retirar a casca e retire a veia. Lave-os bem e seque com papel absorvente. Numa tigela, coloque os camarões limpos, tempere com sal e pimenta e regue com azeite, misturando bem. Grelhe em chapa bem quente, até que fiquem bem vermelhos e crocantes.



## MEXILHÃO E VÔNGOLE

Quando forem comprados frescos, as conchas devem estar bem fechadas ou, caso estejam ligeiramente abertas, devem fechar-se imediatamente ao serem tocadas, mostrando que estão vivas e próprias para o consumo. Devem ser conservados na própria embalagem e consumidos em até 24 horas.

### Limpeza

Deve-se esfregar as conchas com uma escova sob água corrente antes de abri-las com a ponta de uma faca e retirar as barbas, caso haja. Se a concha estiver especialmente pesada ou leve, deve ser verificada, pois ocasionalmente podem-se encontrar conchas vazias ou cheias de barro ou areia. Outra maneira de abrir as conchas é cozinhá-los em pouca água, no vapor ou diretamente no molho com o qual serão servidos. Eles se abrem sob efeito do calor. Descarte os que não se abrirem com o cozimento, pois significa que não estão frescos.

### Preparo

Podem ser usados crus, cozidos (como explicado acima, para que se abram sozinhos) ou ainda cozidos "no bafo" (em panela tampada, com o vapor do próprio líquido) ou também com vinho e temperos aromáticos.



## MOULES MARINIÈRES

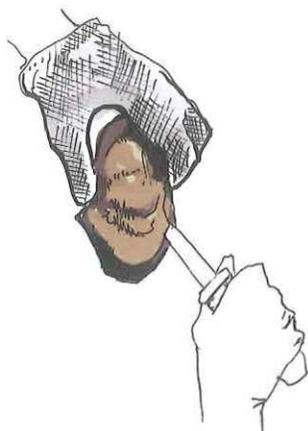
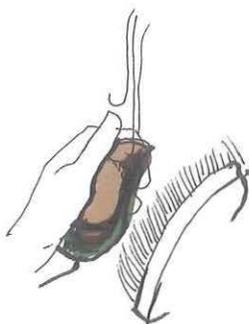
rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 40 mexilhões
- 100 g de manteiga sem sal gelada
- 1 cebola em brunoise (ver p. 55)
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 200 ml de vinho branco seco
- suco de 1 limão
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- pão francês em fatias para acompanhar

### PREPARO

Limpe os mexilhões (ver p. 272). Coloque-os numa panela com metade da manteiga, a cebola, a salsa, o vinho e o suco de limão. Tampe e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente, até que se abram. Retire os mexilhões e reserve em local aquecido. Coe o molho e leve para reduzi-lo\*. Finalize (monter au beurre\*) o molho encorpando-o com a manteiga restante e tempere com sal e pimenta. Sirva sobre os mexilhões, acompanhado de pão francês.



## OSTRA

Deve estar com a concha bem fechada. A carne tem que estar firme, úmida e bem brilhante. Deve permanecer viva até o momento do preparo, conservada em gelo ou refrigerada e consumida em até 24 horas.

### Limpeza

As conchas devem ser bem escovadas e então abertas com a ponta de uma faca de lâmina dura e curta ou com uma faca para ostras. Tenha o cuidado de não deixar que a água esorra.

### Preparo

Crua com gotas de limão e pimenta ou em pratos quentes como, por exemplo, ostras empanadas e fritas ou gratinadas. Por ter sabor intenso, não é indicada para preparos muito elaborados.

## OSTRA GRATINADA COM ZABAGLIONE DE CHAMPAGNE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

#### ZABAGLIONE

- 6 gemas
- 45 ml de azeite de oliva extravirgem
- 90 ml de fumet de peixe (ver p. 68)
- 135 ml de champagne seco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### OSTRAS

- 24 ostras limpas e abertas (ver p. 274)
- 2 dentes de alho picados
- 60 ml de manteiga clarificada\*
- 60 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

#### ZABAGLIONE

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo em banho-maria\*, batendo com um fouet\* até ficar espumoso e brilhante e aumentar de volume.

#### OSTRAS

Retire a carne das ostras, lave as cascas e reserve-as. Numa sauteuse (ver p. 27), salteie (ver p. 47) o alho na manteiga e no azeite. Adicione as ostras e salteie muito rapidamente. Tempere com sal e pimenta. Coloque cada ostra numa casca, regue com zabaglione e gratine na salamandra\*.

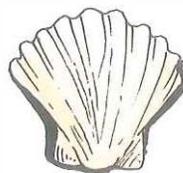


### OURIÇO

Se for comprado inteiro, deve ter os espinhos firmes e revoltos. Deve ser armazenado em geladeira e consumido em até 24 horas.

#### Limpeza

Usando luvas para proteger as mãos, segure o ouriço e corte o topo da concha com uma tesoura. Se não for servi-lo dentro da própria concha, retire a carne com uma colher.



### VIEIRA

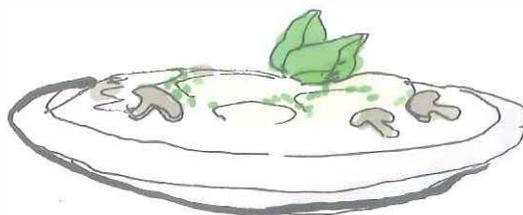
Deve estar com as conchas bem fechadas. A carne é clara, transparente e tem odor suave e adocicado. Se estiver com a casca deve ser armazenada na embalagem em que for comprada. Vieira sem casca deve ser embalada em recipiente plástico e colocada entre camadas de gelo e então refrigerada.

#### Limpeza

Escove as conchas com delicadeza e abra com a ponta de uma faca.

#### Preparo

Pode ser servida crua, cozida, grelhada ou feita no vapor. De qualquer forma, deve ser cozida muito rapidamente, o suficiente para que fique quente e firme ao toque.



## VIEIRA À LA NAGE THAI

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 45 ml de óleo
- 4 fatias de gengibre
- 1 cebola-roxa pequena em fatias
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, em fatias
- 1 talo de capim-limão (parte branca), em fatias grossas diagonais
- 1 xícara de shiitake em fatias
- 60 ml de nam pla (molho de peixe)
- 900 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- suco de 1 limão
- 1/4 de xícara de folhas grandes de manjeriço
- 1/4 de xícara de cebolinha picada
- 36 vieiras grandes
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora

### PREPARO

Numa wok (ver p. 27) ou frigideira, aqueça o óleo e salteie (ver p. 47) o gengibre, a cebola, a pimenta e o capim-limão até ficarem macios, mais ou menos 5 minutos.

Junte o shiitake e salteie por 3 minutos.

Tempere e deglacie\* com o molho de peixe.

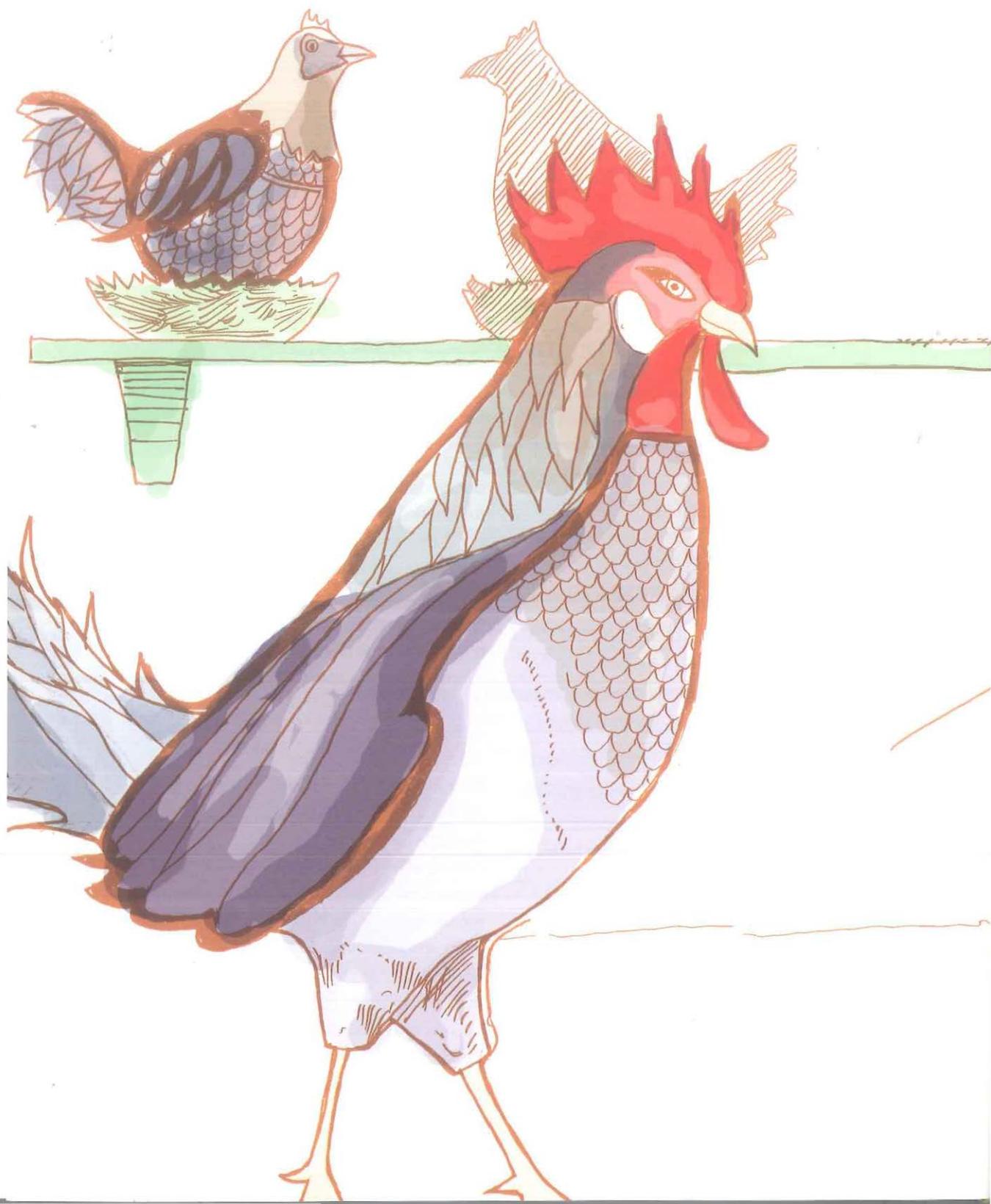
Reduza\* à metade, junte o fundo de ave e deixe evaporar mais um pouco.

Acrescente o suco de limão e tempere com sal.

Acrescente algumas folhas de manjeriço e a cebolinha.

As vieiras podem ser douradas na chapa, temperadas apenas com sal e pimenta, e adicionadas ao caldo na última hora, ou escalfadas (ver p. 48) num pouco de nage\* à parte e adicionadas ao prato final (a nage com todos os legumes e temperos).

Decore com as folhas de manjeriço restantes.

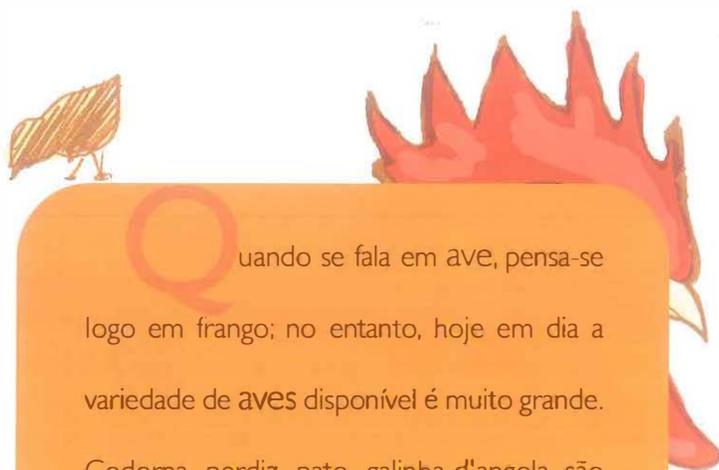




Aves

9. aves

*As aves são todos os animais de grande tamanho, na ab-  
mentação. Os mais usados, na gastronomia são frango,  
galinha, peru, cabrito-alemão, galo, marreco,  
coelho, pato, faisão e castor.*



Quando se fala em ave, pensa-se logo em frango; no entanto, hoje em dia a variedade de aves disponível é muito grande. Codorna, perdiz, pato, galinha-d'angola são facilmente encontrados. O aumento da demanda incentivou os produtores a criarem essas aves originariamente selvagens. Como cada ave tem sua particularidade, é importante descobrir o sabor e a textura de cada uma delas.

Aves são todos os animais de pena usados na alimentação. Os mais usados na gastronomia são frango, galinha, peru, galinha-d'angola, pato, marreco, codorna, perdiz, faisão e avestruz. Podem ser encontrados resfriados (abatidos, resfriados e vendidos para consumo em no máximo 5 dias) ou congelados (submetidos à ação do frio até alcançar a temperatura interna de  $-18^{\circ}\text{C}$ ).

A limpeza das várias espécies de ave é muito semelhante, diferenciando-se basicamente pelo tamanho. Portanto, tendo aprendido a limpar, trincar\* e desossar um frango, com algum treino e cuidado você será capaz de fazer isso com qualquer outra ave.

É possível comprar aves inteiras ou porcionadas. No entanto, é necessário avaliar antes se todas as partes serão mesmo utilizadas. Do contrário, a compra de partes da ave pode ser mais interessante.

A compra do animal inteiro será mais compensadora se, por exemplo, usarmos os ossos e pés para um fundo; o peito, as coxas e sobrecoxas em pratos; as asas grelhadas para um aperitivo; as rebarbas da limpeza; e os miúdos para recheios.

A manipulação de aves requer cuidado redobrado, já que há o risco constante de contaminação por bactérias do gênero *Salmonella* (ver p. 568).

### CUIDADOS A SEREM TOMADOS

- Verifique a procedência do animal no momento da compra e recebimento (só compre aves criadas em avícolas certificadas e confira a temperatura do produto no momento da entrega);
- Armazene sob refrigeração ou congele imediatamente após o recebimento;
- Retire da geladeira apenas no momento de iniciar a manipulação e apenas a porção a ser usada;
- Tome medidas para impedir a contaminação cruzada: assegure-se da limpeza de todos os utensílios e superfícies utilizados para a manipulação de aves (facas, tábuas, bancadas etc.), não coloque aves cruas sobre alimentos já prontos ou que não serão cozidos (saladas, por exemplo), e higienize muito bem as mãos imediatamente após a manipulação de aves cruas.



## FRANGO

É a mais comum das aves utilizadas na culinária. Contudo, o que chamamos genericamente de frango pode ser classificado em cinco categorias, conforme o tamanho e a idade do animal.

### Frango de leite ou galeto

Ave de até 3 meses de idade, pesando entre 400 g e 800 g. Tem carne macia, com cartilagens e ossos moles, pouca gordura e sabor suave; cozinha com bastante rapidez. As melhores formas de prepará-lo são grelhar, fritar ou assar.

### Frango comum

Geralmente animais machos, entre 3 e 7 meses, pesando entre 1 kg a 1,5 kg. Possui carne mais suculenta, cartilagens firmes e ossos mais resistentes. Presta-se a praticamente todos os modos de preparo. As fêmeas normalmente são destinadas à postura de ovos e só costumam ser abatidas em idade adulta.

### Galinha ou galo

Aves adultas com mais de 7 meses, pesando de 1,5 kg a 4 kg. Podem ser preparadas de diversas maneiras. A carne é bem saborosa, variando de acordo com a raça e o tipo de alimentação. O galo tem a carne mais firme e menos gordurosa do que a galinha e precisa de mais tempo de

cozimento. Carne adequada para guisados e sopas.

### Frango caipira

É o frango criado solto, com alimentação natural ou mista, muito saboroso e com forte apelo mercadológico. Sua carne, no entanto, é mais rija; e a pele, além de mais corada, não desmancha no cozimento, prestando-se mais a ensopados, guisados, assados no forno ou espeto.

### Frango capão

O costume de capar frango data da Grécia Antiga e é ainda hoje muito difundido no Nordeste brasileiro. A ave castrada é saborosa e possui uma camada de gordura que derrete durante o cozimento. É melhor para assados.

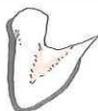
## COMPRA

Assegure-se de que o produto tenha:

- cheiro suave;
- pele macia e seca (se estiver úmida, é sinal de que o animal já esteve congelado);
- pele de cor clara, entre o amarelo e o branco, sem manchas escuras;
- carne com consistência elástica, nem dura nem mole demais, deve ceder ao toque e voltar à forma quando interrompida a pressão;
- bico e pés flexíveis quando apertados, assim como o osso do peito.



*Sobrecoxa*



*Asa*



*Pescoço*



*Miúdos*

## CORTES

### Peito

Carne branca e macia, muito boa para grelhar, fritar e saltear:

### Supreme

Corte do peito que conserva a coxa da asa limpa.

### Sobrecoxa

Carne mais escura e muito saborosa. Pode ser assada, grelhada (depois de desossada), guisada ou frita.

### Coxa

Carne muito saborosa. Pode ser guisada, grelhada, frita ou assada.

### Asa

Composta de uma pequena coxa e da anteasa. É muito macia, boa para assar, fritar e grelhar.

### Pescoço

Parte saborosa, usada em sopas, fundos e caldos.

### Miúdos

O fígado, o coração e a moela são ótimos para salteados ou como recheio de outros pratos. O pé serve para fazer caldos ou sopas.

## OUTRAS AVES

Patos e outras aves encontrados no comércio brasileiro são sempre advindos de criação em cativeiro. Essas são espécies trazidas de fora e aclimatadas aqui.

Há também uma pequena atividade de caça a algumas dessas aves em nosso território. Os animais mais populares para caça por aqui são os nativos, como a pomba-rola.

### Pato

Escura e de sabor mais intenso que a do frango, a carne de pato pode apresentar diferentes sabores e texturas, de acordo com a raça, alimentação e preparo. Pode ser assado, braseado, guisado, ensopado, confitado\* (o confit de canard). Seu peito (magret) pode ser grelhado como um steak. Um importante subproduto do pato é o fígado gordo (foie gras), obtido através da engorda forçada do animal.

### Perdiz

Ave de plumagem cinza com pontinhos pretos, a perdiz tem a carne escura e tenra (especialmente a dos animais novos). A carne da fêmea é mais suculenta e macia que a do macho, chamado perdigão. Pode ser guisada, braseada ou assada.

Perdiz



Pato



Faisão



Codorna



### Pombo

O pombo selvagem tem uso na culinária semelhante ao da perdiz. É uma espécie específica, caçada em determinadas regiões (pombos de igreja não servem). Esse animal ainda não é criado no Brasil. Pode ser guisado ou braseado.

### Faisão

Uma das mais carnudas aves de caça, pode ser assada ou braseada. Quando criada em cativeiro, tem sabor menos pronunciado que o do faisão selvagem. A carne da fêmea do faisão é inferior em qualidade. O faisão é um animal que não se adaptou bem à criação no Brasil e sua carne é seca e de qualidade inferior.

### Codorna

Espécie da família das perdizes, mas um pouco menor. Pode ser guisada, braseada, assada ou salteada.

### Peru

Originário das Américas, entre as aves comestíveis é uma das maiores. Tem carne delicada e de sabor suave. Seu peso varia de 4 kg a 10 kg. A carne da fêmea é mais saborosa que a do macho. A forma ideal de prepará-lo é assado.

### PREPARO

Cada ave tem sabor e textura particulares, mas no preparo de todas elas há dois aspectos com que se deve tomar muito cuidado: o possível ressecamento do peito e a necessidade de temperar com antecedência.

Por ser uma carne extremamente magra (à exceção da de pato), pode-se lançar mão de alguns recursos a fim de torná-la mais suculenta:

- assá-la com osso e pele, mesmo que estes sejam removidos depois;
- empanar\* a carne para protegê-la;
- bardeá-la\* com bacon para que a gordura deste lhe confira umidade;
- utilizar métodos de cozimento que envolvam líquido (braseado, guisado, ensopado).

A necessidade de temperar com antecedência se deve ao formato irregular e ao tamanho de certas aves (por exemplo, o peru). Há também aquelas cujo sabor da carne é muito suave.

Para resolver essa questão, pode-se:

- temperar as aves com ingredientes secos com antecedência proporcional ao tamanho da ave (quanto maior, mais tempo);
- marinar as aves com antecedência para agregar sabor.

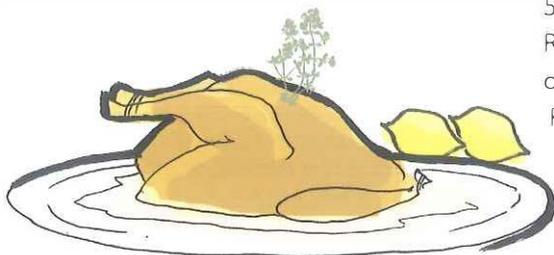
## ASSADO

### FRANGO DE LEITE ASSADO COM LIMÃO-SICILIANO, PIMENTA VERMELHA E ERVAS

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 20 g de manteiga sem sal
- 20 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de folhas de salsa picadas
- 1 colher (chá) de folhas de alecrim
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho
- raspa e suco de 2 limões-sicilianos
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada
- 2 frangos de leite (no máximo 1 kg cada), limpos, lavados e secos
- 250 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora



#### PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Faça uma pasta com a manteiga, o azeite, as ervas, a raspa de limão, um pouco do suco, a pimenta-dedo-de-moça, sal e pimenta. Esfregue essa pasta muito bem no exterior e interior dos frangos inclusive por baixo da pele (descolando-a da carne com cuidado para que não rasgue). Amarre as extremidades das coxas. Coloque numa assadeira e regue com o restante do suco. Asse em forno preaquecido a 220°C por 15 minutos ou até dourar. Abaixar o forno para 180°C, cubra com papel-alumínio e asse por mais 50 minutos. Regue ocasionalmente com o fundo de ave. Retire a ave do forno e sirva inteira ou trinchada\*. Coe o molho da assadeira e sirva à parte.

## PERU À BRASILEIRA RENOVADO

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

#### PERU E A MARINADA

- 1 peru de 4 kg a 5 kg sem os miúdos
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 limão cortado ao meio
- 1 dente de alho cortado ao meio
- 1 pimenta-dedo-de-moça ou mais forte, sem semente, picada
- 1 cravo-da-índia
- 3 talos de salsão, sem as fibras duras, em cubinhos
- 400 g de cebola grosseiramente picada
- 1 alho-poró (parte branca) fatiado
- 500 ml de vinho branco
- 60 ml de vinagre balsâmico

#### RECHEIO

- 200 g de manteiga sem sal
- 400 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 3 talos de salsão, sem as fibras duras, em cubinhos
- 1 pimenta-dedo-de-moça ou mais forte, sem semente, picada
- 350 g de pão branco, sem casca, em cubos médios, secos no forno sem corar
- 3 colheres (sopa) de folhas de tomilho
- 2 colheres (sopa) de folhas de salsa picadas
- 30 g de coco seco em lascas
- 30 g de banana passa em rodelas
- 30 g de abacaxi seco
- 50 g de castanha-do-pará
- 250 ml de água
- sal

#### MOLHO

- caldo da assadeira do peru
- 100 g amora
- 100 g de jabuticaba
- 100 g de acerola

### PREPARO

#### PERU E A MARINADA

Esfregue o peru por dentro e por fora (com cuidado para não romper a pele) com sal e meio limão, enxágüe com água fria uma ou duas vezes e seque bem.

Deixe a ave de molho de um dia para o outro numa marinada feita com todos os outros ingredientes.

Vire o peru de vez em quando, deixando a parte do peito permanecer por mais tempo na marinada.

#### RECHEIO

No dia seguinte, derreta 150 g da manteiga numa panela. Adicione a cebola, o salsão e a pimenta. Quando tudo estiver quase dourado, junte o pão e o tomilho e tempere com sal. Retire do fogo e junte a salsa e as frutas secas.

Escorra o peru da marinada e seque ligeiramente.

Recheie a cavidade com metade do recheio e reserve a outra metade. Prenda bem a pele da ponta do peito com um palito (ou costure) e amarre as pontas das coxas com barbante para o recheio não escapar. Tempere o peru com sal e pincele generosamente com a manteiga restante.

Transfira o peru para uma assadeira grande e despeje a marinada acrescida de 250 ml de água. Asse em forno preaquecido a 180°C por 1 hora ou até dourar bem.

Depois desse tempo, regue bem com a marinada e cubra com papel-alumínio, deixando assar por mais 2 horas ou até que, espetadas com um garfo, as coxas liberem um líquido transparente (se o líquido for rosado, a ave ainda estará parcialmente crua). Como o líquido da assadeira secará durante o processo, vá acrescentando mais água aos poucos. Ao fim desse tempo, apague o forno, transfira a ave para outra assadeira e a mantenha no forno desligado.

#### MOLHO

Passe o caldo da assadeira por uma peneira e reserve 1/2 xícara para a farofa. Reduza\* o restante à metade da quantidade original (ao longo do processo de redução, vá retirando com uma concha o excesso de gordura que vier à superfície). Junte as frutas (reservando algumas para a decoração), amasse bem com um garfo, tempere a gosto e reduza por mais 30 minutos em fogo baixo.

Passe por peneira novamente, forçando para que o sumo (e a cor) das frutas seja extraído ao máximo. Se estiver muito ralo, volte a ferver até engrossar um pouco.

Aqueça a farofa com o caldo reservado (não é uma farofa seca), fatie o peito e as coxas do peru (ou deixe para o chefe da família fazê-lo à mesa), arrume no centro de uma travessa, coloque o restante da farofa em volta e decore com as frutas reservadas. Sirva o molho à parte.

## GUISADO

### FRICASSÉ DE FRANGO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 2 frangos
- 60 ml de manteiga clarificada\*
- 230 g de cebola em cubos médios
- 2 dentes de alho picados
- 30 g de farinha de trigo
- 120 ml de vinho branco seco
- 800 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho
- 120 ml de creme de leite fresco
- 200 g de cenoura em fatias, branqueada\*
- 1 alho-poró (parte branca)  
fatiado, branqueado\*
- sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

#### PREPARO

Trinche\* o frango mantendo a pele. Tempere com sal e pimenta. Aqueça a manteiga e salteie (ver p. 47) o frango, dourando levemente. Tire o frango da panela e reserve. Na mesma panela, sue\* a cebola e o alho. Junte a farinha e cozinhe, fazendo um roux branco (ver p. 72). Deglaceie\* com o vinho branco, acrescente o fundo, o louro e o tomilho. Ferva e retorne o frango à panela. Abaixé o fogo e cozinhe lentamente por aproximadamente 40 minutos, até o frango ficar macio ao toque do garfo. Para finalizar, tire o frango, coe o molho, retire o excesso de gordura que ficou na superfície e volte à panela. Adicione o creme de leite e cozinhe em fogo lento até ficar ligeiramente espesso. Adicione a cenoura e o alho-poró e acerte o tempero. Retorne o frango à panela para aquecer antes de servir.

## BRASEADO

### PERDIZ COM MOLHO ESCURO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 3 perdizes limpas
- 250 g de cebola bem picada
- 2 dentes de alho pequenos picados
- 150 g de cenoura picada
- 2 talos de salsão bem picados
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- 1/4 de colher (chá) de canela em pó
- 1 litro de vinho tinto
- 200 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1,5 litro de fundo claro de ave (ver p. 62)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- azeitona preta ou ameixa preta sem caroço para decorar

#### PREPARO

Tempere as perdizes com a cebola, o alho, a cenoura, o salsão, o tomilho, o louro, a canela, sal e pimenta. Junte metade do vinho e deixe marinar por aproximadamente 4 horas. Retire as aves da marinada e escorra bem os legumes numa peneira. Reserve o líquido da marinada. Seque bem as perdizes e aqueça o azeite em panela grande, que comporte as aves inteiras. Doure as aves de todos os lados, sem deixar queimar. Retire-as e reserve. Na mesma panela, com a gordura que sobrou, doure os legumes. Refogue até ficarem macios e leve a carne de volta à panela. Junte o vinho restante, o fundo e um pouco mais de sal. Quando começar a ferver, reduza o fogo e cozinhe durante 1 hora e 30 minutos, tomando cuidado para o líquido não secar. Retire as perdizes da panela e deixe amornar. Bata o conteúdo da panela no liquidificador e peneire. Leve o molho de volta à panela e deixe apurar e engrossar um pouco. Corte as perdizes em 6 pedaços cada, removendo, se possível, um pouco dos ossos. Leve os pedaços de volta ao molho e corrija o sal. Sirva imediatamente, decorado com azeitona preta ou ameixa preta.

## GALINHA-D'ANGOLA A L'ANCIENNE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 galinhas-d'angola (1 kg aproximadamente), cortadas em 4 pedaços cada
- 1 bouquet garni (ver p. 59)
- 225 g de minicebolinha sem pele
- 500 ml de vinho tinto
- 175 g de manteiga sem sal gelada, em cubinhos, separada em porções de 15 g
- 350 g de bacon, em cubos, fervido em água e escorrido
- 700 g de cogumelo-de-paris
- 15 ml de óleo
- 120 g de farinha de trigo
- 1 kg de castanha portuguesa, sem casca, cozida (opcional)
- 150 g de échalote\* ou cebola-roxa picada fino
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Leve os pedaços de galinha, o bouquet garni e as minicebolinhas para marinar no vinho por no mínimo 12 horas. Passado esse período, escorra, seque bem os pedaços de galinha e reserve as minicebolinhas e o vinho. Num sautoir (ver p. 27), derreta 15 g da manteiga e doure o bacon.

Retire com escumadeira e escorra em papel absorvente. Descarte a gordura que sobrou na frigideira.

Na mesma frigideira, derreta mais 15 g da manteiga e nela doure a minicebolinha durante cinco minutos, junte mais 15 g da manteiga, sal e pimenta e o cogumelo. Cozinhe até quase todo o líquido ter evaporado.

Leve o bacon de volta à panela, retire do fogo e reserve. Numa panela grande, aqueça o óleo e 15 g da manteiga. Salpique os pedaços de galinha com farinha de trigo e frite até dourar de todos os lados.

Junte o vinho da marinada e, com uma espátula, raspe o fundo da panela para soltar as partículas que ficaram no fundo.

Tempere com sal e pimenta, tampe e cozinhe durante 30 minutos.

Retire então as porções de peito, transfira para uma travessa, cubra com papel-alumínio e reserve.

Deixe as coxas e sobrecoxas cozinharem até ficarem macias, acrescentando água se necessário.

No caso de utilizar a castanha, refogue-a em 15 g de manteiga.

Transfira para uma assadeira, juntando as porções de peito, a castanha (se utilizar), e reservando o líquido do cozimento.

Cubra com papel-alumínio e reserve em forno preaquecido a 160°C, para os sabores se mesclarem.

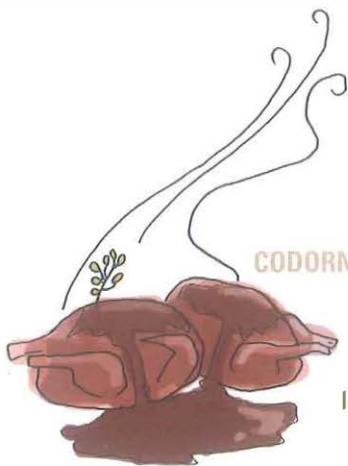
Enquanto isso, numa frigideira, derreta mais 15 g de manteiga e nela refogue a échalote até ficar macia.

Junte o líquido reservado, ferva e reduza\* à metade.

Retire do fogo e, com um fouet\*, incorpore 85 g da manteiga aos poucos e corrija o tempero.

Adicione a mistura de cogumelo, minicebolinha e bacon.

Transfira os pedaços de galinha da assadeira para uma travessa, cubra com o molho, salpique com salsa picada e sirva em seguida.



## SALTEADO E ASSADO

### CODORNA ASSADA AO PORTO COM COGUMELOS

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 12 codornas
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- 750 ml de vinho tinto
- 70 ml de óleo
- 70 g de manteiga sem sal
- 350 g de alho-poró (parte branca) em fatias
- 1/2 xícara de cebolinha (parte branca) picada
- 300 g de shiitake em fatias
- 300 g de shimeji em fatias
- 200 ml de vinho do Porto
- 750 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- 100 ml de vinagre balsâmico
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### PREPARO

Lave as codornas e tempere com sal e pimenta, o tomilho, o louro e o vinho tinto. Deixe marinar por uma noite na geladeira, virando as codornas ocasionalmente. Retire as codornas do tempero, seque-as com papel-toalha e coe o tempero, reservando o líquido.

Numa panela de fundo largo, aqueça o óleo e a manteiga e salteie (ver p. 47) as codornas até que fiquem bem douradas. Transfira para uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.

Na mesma panela, sue\* o alho-poró e a cebolinha na gordura que restou (se necessário, acrescente um pouco mais). Junte o shiitake e o shimeji e salteie até que o líquido liberado pelos cogumelos seque. Acrescente o vinho do Porto, o fundo de frango e o líquido reservado da marinada. Reduza\* por 10 a 15 minutos e junte o vinagre balsâmico.

Corrija o tempero.

Quando voltar a ferver, retire do fogo.

Sirva com as codornas assadas.

## CONFITADO

### CONFIT DE PATO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de sal grosso
- 6 dentes de alho amassados grosseiramente
- 8 ramos de tomilho
- 3 folhas de louro
- 6 coxas com sobrecoxas de pato
- 200 g de cebola em cubos
- 2 litros (aproximadamente) de gordura de pato (ou uma mistura de gordura de pato e banha de porco ou manteiga clarificada\*)
- pimenta-do-reino preta amassada na hora

Essa receita leva dois dias para ser concluída, mas uma vez pronta pode ser guardada na geladeira por algumas semanas.

#### PREPARO

Coloque 1 1/2 colher de sopa do sal numa tigela que possa acomodar os pedaços de pato numa só camada.

Espalhe metade do alho, o tomilho e o louro por cima do sal.

Coloque os pedaços do pato com a pele para cima e cubra com o sal e o alho restantes, a cebola e tempere com a pimenta-do-reino.

Cubra com filme plástico e leve a geladeira por 1 a 2 dias.

Preaqueça o forno a 110°C. Retire o excesso de sal e tempero do pato e descarte.

Coloque os pedaços numa assadeira funda em uma só camada e despeje a gordura do pato (os pedaços devem ser cobertos pela gordura).

Cubra e leve ao forno por 2 a 3 horas ou até que a carne comece a se soltar dos ossos.

A gordura não pode ferver.

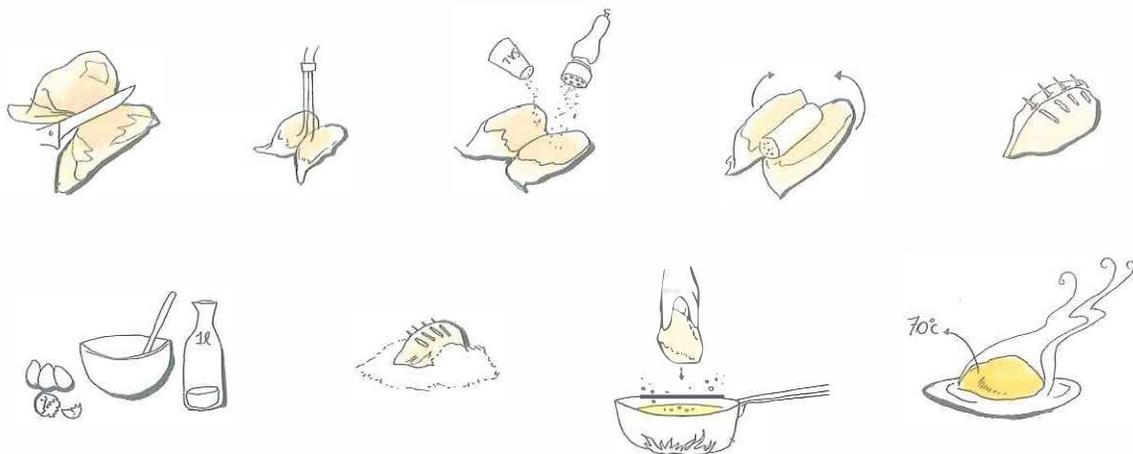
Retire do forno e deixe esfriar.

Se for guardar, coloque em baldes esterilizados e cubra com a gordura quente.

Deixe esfriar completamente antes de colocar na geladeira.

O pato pode ser servido simplesmente esquentando-o novamente no forno ou em frigideira até ficar bem dourado ou usado para fazer risoto, molho para massa, salada (para estes fins, sem a pele e os ossos), ou em cozidos como o cassoulet.

O confit\* também pode ser feito em panela, no fogão, sempre com o fogo muito baixo, para que a gordura não ferva em nenhum momento.



## FRITO POR IMERSÃO

### FRANGO A KIEV

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

MANTEIGA COMPOSTA

1 dente de alho

100 g de manteiga sem sal

1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas

1 colher (chá) de folhas de tomilho picadas

sal

FRANGO

900 g de filé de frango

3 ovos

60 ml de leite

500 ml de óleo

sal e pimenta-do-reino branca moída

farinha de trigo e farinha de

rosca para empanar

#### PREPARO

MANTEIGA COMPOSTA

Amasse o alho com um pouco de sal, junte a manteiga e as ervas, enrole em filme plástico, formando um cilindro, e leve à geladeira até ficar bem firme.

FRANGO

Corte o filé em borboleta (ver p. 231), lave e enxugue bem.

Tempere com sal e pimenta, coloque 1 colher de sopa de manteiga composta no meio de cada filé e feche muito bem, prendendo com palitos, se necessário.

Misture os ovos com o leite.

Empane\* os filés com a farinha de trigo, a mistura de ovo e leite e a farinha de rosca. Aqueça o óleo e frite por imersão (ver p. 45) até dourar.

Caso o frango não tenha cozinhado completamente (atingindo a temperatura interna de 70°C), termine o cozimento em forno preaquecido a 160°C.

## CHAPEADO

### MAGRET DE PATO AO MOLHO DE LARANJA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

##### MARINADA

300 ml de suco de laranja

45 ml de mel

45 ml de molho de soja

45 ml de vinagre de vinho tinto

3 colheres (chá) de gengibre picado

##### MAGRET

3 peitos de pato  
(aproximadamente 200 g cada)

1,2 litro de fundo escuro de ave (ver p. 66)

1 colher (sopa) de ciboulette

sal e pimenta-do-reino preta  
moída na hora

#### PREPARO

##### MARINADA

Misture todos os ingredientes e marine os peitos durante 2 horas.

##### MAGRET

Escorra, passe por água corrente, e seque os peitos muito bem.

Coe e reserve a marinada.

Com a ponta de uma faca, faça riscos sobre a gordura (pele) formando sulcos que não atinjam a carne.

Numa frigideira, coloque os peitos com o lado da gordura para baixo, tempere com sal e pimenta e leve ao fogo, deixando dourar bem.

Vire e doure mais 5 minutos.

Transfira os peitos para uma travessa, cubra com papel-alumínio e reserve em local aquecido (forno aquecido e desligado, por exemplo).

Descarte a gordura, mas não lave a frigideira.

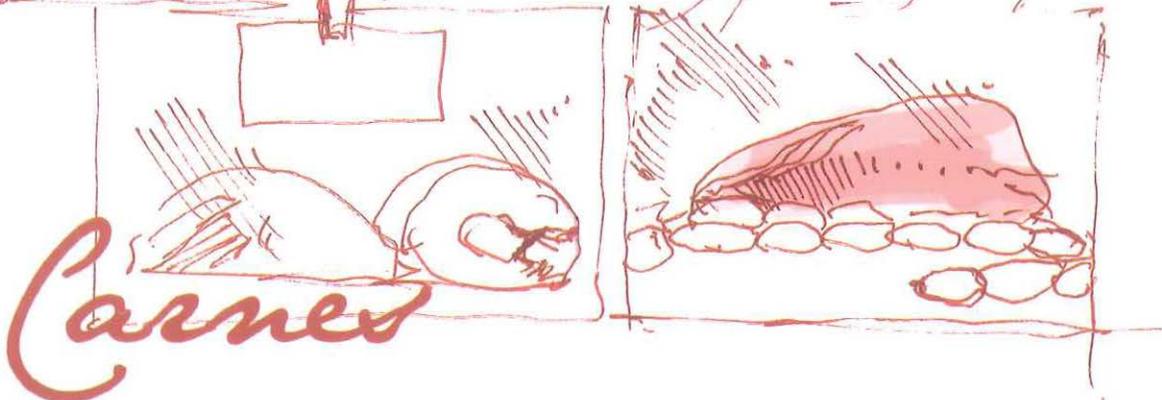
Na mesma frigideira, misture o caldo da marinada e o fundo e reduza\* até obter consistência de molho.

Corte os peitos em fatias, sirva com o molho e guarnesça com ciboulette.

As técnicas e nuances nas combinações  
de sabores são determinadas pelo tipo de co-  
zimento e pelo que se pretende obter. É semelhante  
à escolha da condimenta.



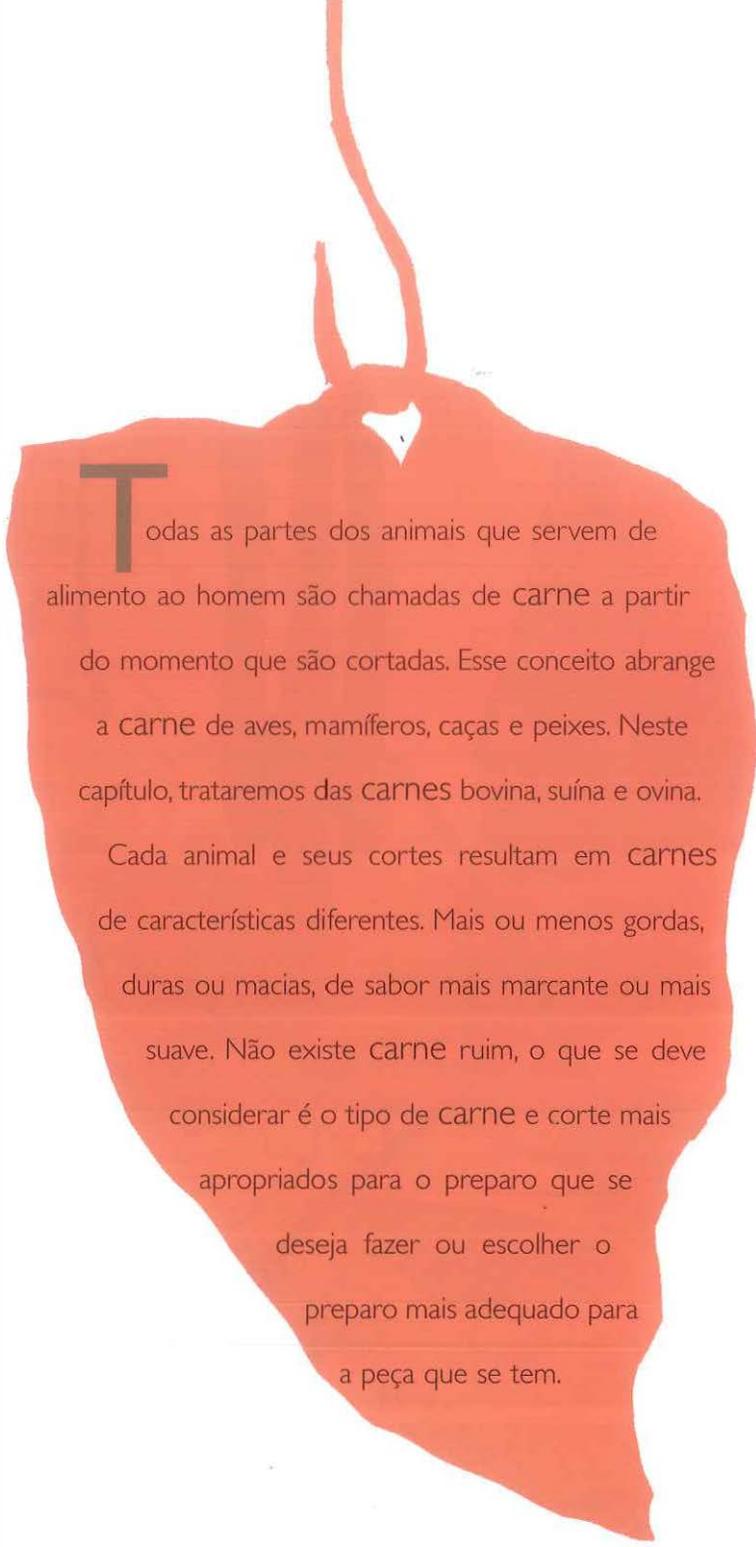
~~Para analisar melhor o que se quer preparar!~~



Carnes



10. carnes



**T**odas as partes dos animais que servem de alimento ao homem são chamadas de carne a partir do momento que são cortadas. Esse conceito abrange a carne de aves, mamíferos, caças e peixes. Neste capítulo, trataremos das carnes bovina, suína e ovina.

Cada animal e seus cortes resultam em carnes de características diferentes. Mais ou menos gordas, duras ou macias, de sabor mais marcante ou mais suave. Não existe carne ruim, o que se deve considerar é o tipo de carne e corte mais apropriados para o preparo que se deseja fazer ou escolher o preparo mais adequado para a peça que se tem.

Cientificamente, denomina-se carne o conjunto de tecidos de coloração e consistência específicas – que não são cartilagem ou couro – que recobre o esqueleto dos animais.

Os órgãos internos, denominados miúdos, também usados na alimentação, são igualmente considerados carne.

## COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRITIVO

A carne é composta, principalmente, de proteína (de 10% a 20%), gordura (de 5% a 30%), substâncias minerais, vitaminas, enzimas, água e carboidrato.

## ESTRUTURA

O conhecimento da estrutura da carne é importante para entendermos porque cozinhamos cada corte de maneira diferente.

## OSSOS E CARTILAGEM

Os ossos de animais adultos são mais duros, quebradiços e brancos, enquanto os de animais novos são menos quebradiços e apresentam um tom róseo.

A **cartilagem** é uma variedade de tecido conjuntivo, de cor cinzenta ou branca, que forra as extremidades dos ossos e também certas partes do

esqueleto do animal. A cartilagem é flexível e macia em animais novos e mais dura em animais adultos.

É dos ossos, da cartilagem, dos tendões, do tecido conjuntivo e da pele que se extrai o **colágeno**, gelatina natural que dará mais corpo às preparações. A liberação do colágeno ocorre apenas quando há aquecimento de algumas dessas partes.

Dentro dos ossos, encontramos o **tutano** – substância macia, nutritiva e de cor rosada, apreciada como iguaria. Um bom exemplo de uso do tutano na cozinha é o ossobuco (corte da canela de boi ou vitela que contém carne, osso e tutano).

## COR

Há variações na intensidade da cor, decorrentes da raça, idade, sexo, alimentação, nível de exercício (ou movimentação) a que o animal normalmente é submetido ou pela combinação de todos esses fatores.

O animal de pasto tem carne mais escura que a daquele cuja ração inclui milho e outros cereais.

A carne de animais novos é mais clara que a de animais velhos; assim, a carne de vitela é mais clara que a de boi.

## A TEXTURA DA CARNE

Varia de acordo com:

- **O corte:** sua localização no animal é fator determinante na maciez da carne. Os músculos do pescoço, pernas e quarto dianteiro são as partes mais exercitadas do animal, portanto, produzem carnes menos tenras e geralmente têm sabor mais pronunciado que os cortes macios.
- **O animal:** bovinos, suínos, caprinos apresentam diferenças significativas quanto à textura.
- **A idade:** animais mais novos têm carne de textura mais delicada que animais mais velhos.
- **O sexo:** a carne das fêmeas é mais macia que a carne dos machos.
- **A alimentação:** a condição geral do animal também influi na maciez e textura da carne. A carne de um animal bem nutrido é superior àquela de um animal magro. Por exemplo: animais criados à base de milho resultam em carne mais marmorizada (gordura entremeada).
- **O local:** animais confinados apresentam carne mais macia, animais que se exercitam com frequência têm carne mais dura. Por isso, a carne de animais criados em planícies é mais macia que a de outros criados em terrenos acidentados.
- **A quantidade de tecido conjuntivo** que envolve os músculos e forma os tendões e ligamentos, que pode ser branco ou amarelo.
  - **O branco** compõe-se principalmente da proteína colágeno, que, embora endureça a carne, se transforma em gelatina quando cozida em calor úmido, tornando-se macia.
  - **O amarelo** é formado em grande parte de elastina, que não é amaciada pela cocção e, quando em grande quantidade, deve ser removida antes do cozimento.No macho, o tecido conjuntivo é mais abundante que na fêmea, mas a remoção dos testículos do animal novo, processo conhecido como castração, elimina essa diferença.

O exercício desenvolve o tecido conjuntivo, tornando mais duros os músculos de locomoção.

- **A quantidade de gordura:** a gordura encontrada na carne está geralmente localizada entre as células do tecido conjuntivo. Os principais depósitos estão situados ao redor dos órgãos internos, entre os músculos e em volta destes, diretamente sob a pele. Em animais bem nutridos de certas raças criadas especialmente para corte, parte da gordura se distribui em partículas minúsculas pelas fibras da carne, dando um aspecto marmorizado. A gordura melhora o sabor, a suculência e a maciez da carne cozida, reduz o tempo de cocção e diminui as perdas de sucos por evaporação. A cor, a quantidade e o ponto de fusão da gordura variam de acordo com o tipo, raça e alimentação do animal. Por exemplo: a gordura de porco é mais mole e mais branca que

a de boi. Os porcos engordados com soja têm a gordura menos sólida que a daqueles alimentados com milho.

- **A maturação:** processo que altera não apenas a textura, como também o sabor da carne. As carnes são conservadas por algum tempo em temperatura baixa e com pouca umidade. Essa condição impede a proliferação de bactérias, enquanto as enzimas continuam a atuar normalmente. A ação das enzimas modifica parte do colágeno, transformando-o em gelatina, tornando a carne mais macia, sem necessidade de calor. Todas as carnes de frigorífico passam por esse processo antes de chegarem ao consumidor final. A maturação também pode ser feita a vácuo. A carne fresca, também chamada de verde, é aquela consumida logo após o abate, portanto, sem passar pelo processo de maturação. Ela é dificilmente encontrada para venda.

## CARNE BOVINA

### Escolha

Comece pela cor da carne, que deve estar sempre muito vermelha, com veios de gordura brancos ou ligeiramente amarelados. Cortes menos irrigados, como o lagarto, por exemplo, têm a carne mais rosada.

### Teste do toque

Se a carne for elástica (ceder ao toque e imediatamente voltar ao normal), estará adequada para o consumo.

### Teste do odor

O odor deve ser suave, fresco e agradável.

### Conservação

O tempo de conservação depende do peso e do tipo de carne. A moída, por exemplo, deteriora muito mais rapidamente que a carne cortada em pedaços maiores e deve ser consumida, de preferência, no mesmo dia da compra.

Peças com até 500 g conservam-se de três a quatro dias na geladeira. As peças com mais de 750 g conservam-se até uma semana, desde que devidamente embaladas (envoltas em filme plástico) e refrigeradas. A temperatura de armazenagem deve oscilar entre 0°C e

4°C, e as carnes só devem ser retiradas da refrigeração 1 hora antes do preparo, para readquirir a consistência original. Carnes embaladas a vácuo têm durabilidade duas a três vezes maior.

Carnes congeladas (a -18°C) duram até 3 meses e devem ser descongeladas sob refrigeração. O congelamento caseiro é desaconselhado. Por ser lento, causa formação de cristais de gelo entre as fibras da carne, rompendo-as. Isso altera significativamente sua textura quando descongelada. Quando as carnes são congeladas industrialmente, o processo se dá mais rapidamente e pouco altera a textura da carne. Para ter carne congelada compre-a nesse estado e a mantenha a -18°C.

## CORTES

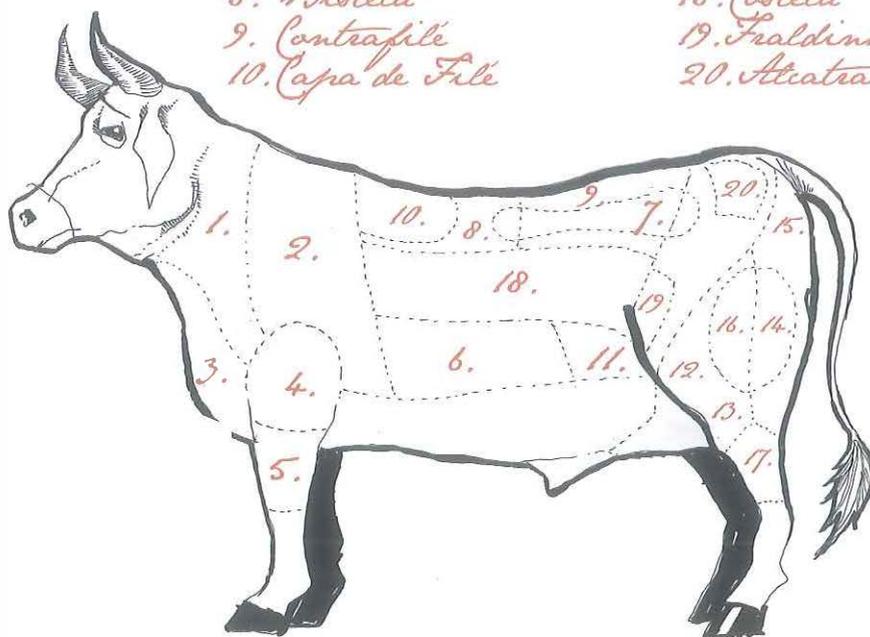
Depois de abatido no matadouro, o animal é dividido ao meio, no sentido do comprimento, desde o pescoço até a extremidade da carcaça. Essas metades são então subdivididas em quartos (traseiro e dianteiro).

No quarto dianteiro ficam as carnes menos tenras do animal, classificadas como de segunda categoria.

No quarto traseiro estão os cortes mais macios, ou de primeira.

# Costes

1. Pescoço
2. Acém
3. Peito
4. Paleta
5. Músculo Dianteiro
6. Ponta de Agulha
7. Filé-Mignon
8. Bisteca
9. Contrafilé
10. Capa de Filé
11. Fraldinha
12. Coxão Duro
13. Maminha
14. Coxão Mole
15. Lagarto
16. Patinho
17. Músculo Eraviso
18. Costela
19. Fraldinha
20. Alcatra



Com base em tais critérios, temos a seguinte classificação:

## Carnes de primeira

Contrafilé, filé-mignon, alcatra, coxão mole, coxão duro, lagarto, patinho, picanha e maminha, fraldinha.

## Carnes de segunda

Aba de filé, capa de filé, músculo, paleta, acém, peito, ponta de agulha, ossobuco, filé de costela.

Essa é a divisão do boi feita no Brasil. Em outras regiões (notadamente Argentina, América do Norte e Europa) o boi é dividido de outra maneira. As principais diferenças são no corte do contrafilé (na Argentina, bife ancho; nos Estados Unidos, prime rib; na Europa, côte de boeuf), que muda de nome conforme a altura e posicionamento do corte e a divisão do quarto traseiro.

## CARNES DE PRIMEIRA

### Alcatra

Corte nobre e grande, tem algumas partes mais magras e outras com maior teor de gordura. Popularmente, considera-se alcatra a parte da peça que sobra após serem retirados a picanha, a maminha e o miolo. Ideal para bifes, em pedaços maiores para churrasco, rosbife de panela, brochetes e picadinho.

### Contrafilé

Peça macia, longa e arredondada, coberta e entremeada de gordura. Fica ao longo da parte externa da coluna vertebral. Ideal para cozimento rápido, em bifes finos, simples ou à milanesa, rosbife de panela ou de forno, picadinho, brochete. Com osso, são as bistecas de boi.

### Coxão duro

Carne magra para cozimento prolongado em caldos e ensopados.

### Coxão mole

Carne magra, ideal para bifes finos, à milanesa, ensopado ou bifes rolê.

### Filé-mignon

Corte macio, magro, para cozimento rápido, medalhões, bifes, escalopes, rosbifes de panela ou de forno, picadinho, brochetes. Por ser uma carne de sabor suave, é ideal que seja servida com molhos. Cortes clássicos: escalope (80 g), medalhão (200 g a 220 g), tournedos (120 g), chateaubriand (350 g a 400 g), emincé (picadinho).

### Fraldinha

Corte pequeno e alongado, entremeado com pouca gordura. Ideal para churrascos, bifes e assados.

### Lagarto

Carne magra, pouco irrigada, para cozimento prolongado em caldos, ensopados e preparos de panela. Também pode ser utilizada para rosbife malpassado e fatiado fino, ou, crua, para carpaccio.

### Maminha

Corte da alcatra, para churrascos, rosbifes de panela ou de forno. Também pode ser utilizada para cozimento em panela.

### Músculo/peito

Carne magra, rica em tecido conjuntivo e colágeno, ideal para cozimento prolongado em caldos e ensopados. Quando cortado com osso é chamado de ossobuco.

### Patinho

Carne magra, para cozimento prolongado (bifes de panela ou rolê); ótima para moer, para fazer picadinho, bolos de carne, quibe etc.

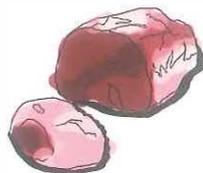
### Picanha

Corte da alcatra, de formato triangular, com capa espessa de gordura que deve pesar até um quilo. Excelente para churrascos, bifés altos, rosbifes de panela ou de forno.

*Lagarta*



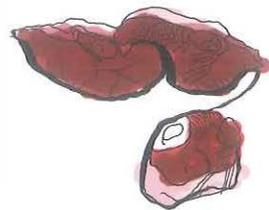
*Patinho*



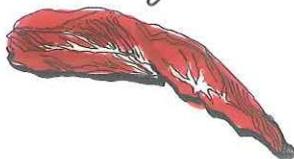
*Cosão Mole*



*Miscula*



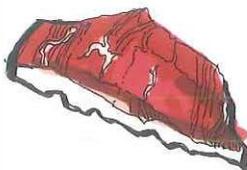
*File-Mignon*



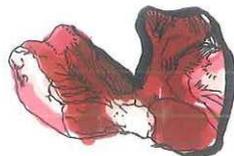
*Bisteca*



*Picanha*



*Alcatra*



Vale notar que, no Brasil, a "cultura", ou hábito, de se consumir a carne de vitela não é muito difundido, por isso a qualidade da carne encontrada é variável.

Os animais são, na maioria das vezes, abatidos muito jovens, o que resulta num produto ainda não "acabado", sem sabor definido e sem "personalidade". Existe até uma crença popular (totalmente infundada, obviamente) de que o animal é retirado da barriga da mãe ainda em estado fetal! E, por conta disso, muitas pessoas se recusam a consumir esse tipo de carne.

## VITelo

É o bezerro (boi macho) alimentado pelo leite da mãe até a 14ª semana de vida, quando então é abatido. Nessa idade, o bezerro chega a pesar 130 quilos, e sua carne é excepcionalmente macia, magra e com alto teor protéico.

Os cortes mais conhecidos são: lombo, pernil, paleta, carré e costeletas. Escalopes e emincé são retirados do pernil.



## CARNE SUÍNA

Ao contrário do que se pensa, é de excelente qualidade e muito nutritiva, mas não pode ser consumida crua ou malpassada. Ela deve ser consumida sempre preparada, seja pela ação do calor ou da salmoura. Quando cozida, deve sempre atingir a temperatura interna de 75°C.

Na cozinha existem dois tipos principais de carne suína:

### Porco

É o animal adulto. O porco chega à cozinha sempre limpo, sem miúdos ou vísceras. Normalmente vem em cortes maiores. Os cortes mais conhecidos são lombo, pernil, paleta, carré e costeletas.

A carne de porco se presta para quase todos os tipos de preparação. A técnica de calor úmido (braseado e guisado) e a técnica de calor seco são indicadas.

### Leitão

É o animal em idade de amamentação. Apresenta-se quase sempre inteiro e limpo.

Com a ameaça sempre presente da cisticercose (doença transmitida através da carne de porco crua ou mal cozida), por lei, toda a carne suína no Brasil deve ser comercializada congelada e ter o selo do SIF (Serviço de Inspeção Federal, órgão do governo responsável por esse controle). Não é recomendado o consumo de carne de porco fresca sem o conhecimento da procedência, a não ser que o animal seja criado em estábulo, com alimentação controlada, acompanhamento regular de veterinário e que o abate tenha sido feito de maneira correta.



No norte da França, na região próxima à costa da Normandia encontra-se o agneau des prés salés, uma raça de cordeiro que se alimenta em pastos cujo solo tem grande quantidade de sal. Isso faz que o alimento que esses animais ingerem seja mais saturado de sal, o que os faz reter mais líquido, deixando assim sua carne mais suculenta. Os cortes desse cordeiro são altamente disputados, uma iguaria apreciada pelos grandes chefs franceses, que colocam em destaque no cardápio quando o prato é preparado com ele.

## CARNE OVINA

A carne dos ovinos tem textura lisa, coloração rosada e pouca gordura e é envolta numa pele fina e transparente. Ela abrange 3 tipos de animal:

### Carneiro

Animal já adulto e castrado. A alimentação influencia muito no sabor da carne. O cordeiro ou carneiro pode ser encontrado inteiro, em metades ou em cortes. Os cortes mais conhecidos são lombo, pernil, paleta, carré e costeletas.

### Cordeiro de leite

Animal que ainda não desmamou, geralmente até 3 meses de idade.

### Cordeiro

Entre 4 meses e 1 ano de idade.

## CAÇA

Além das carnes tradicionalmente criadas para consumo, existem os animais da fauna silvestre que já foram as mais importantes fontes de carne para o homem. Com o desenvolvimento das cidades e, conseqüentemente, da pecuária, as caças perderam muito da sua

importância como base da alimentação, passando a ser consideradas "iguarias".

Atualmente, muitos animais silvestres são criados em cativeiro, tanto para consumo da carne como para uso da pele. No Brasil, essa atividade depende de licença do Ibama.

As carnes de caça se dividem em dois grupos principais: caças de pluma e caças de pêlo, que por sua vez se subdividem em grandes e miúdas.

Assim como ocorre com as outras carnes, a alimentação e os hábitos de vida dos animais interferem em seu sabor. A idade também tende a acentuar a cor e o sabor forte das caças, além de provocar o enrijecimento das fibras musculares.

Antes da cocção, geralmente as caças são maturadas para se tornarem mais macias. O processo tradicional consiste em eviscerá-las o mais rápido possível e pendurá-las pelas pernas traseiras (no caso dos animais de pêlo) num lugar fresco e escuro. O couro só é retirado no momento do uso.

Os cortes de carne e os métodos culinários são os mesmos usados para as outras carnes, porém, as caças são

normalmente marinadas para terem o sabor atenuado e ficarem mais macias.

### MODO DE FAZER

É muito importante conhecer bem as características de cada corte de carne e o animal do qual ela provém. Sabendo identificá-las, você saberá aplicar o método de cocção mais adequado a cada uma delas.

Conforme citado anteriormente, os critérios usados para escolha (corte x método de cocção) são:

- Se é gorda ou magra;
- Se é mais ou menos irrigada;
- Se é mais dura ou mais macia;
- Se tem sabor marcante ou suave.

O objetivo final ao preparar uma peça de carne é sempre obter suculência (da própria carne ou do líquido agregado), sabor e maciez.

#### Peso médio da porção (quantidade recomendada para uma pessoa)

- Carne sem osso: 125 g a 150 g.
- Carne com osso: 150 g a 220 g.
- Carne com muito osso: 220 g a 400 g.



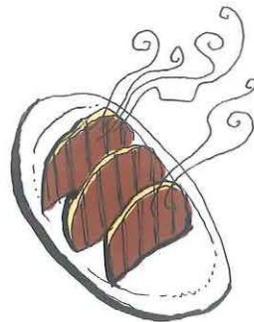
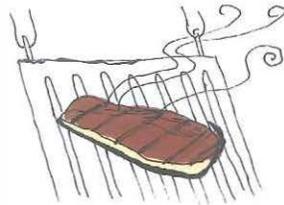
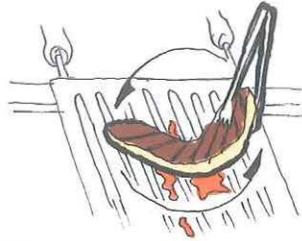
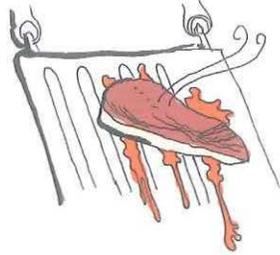
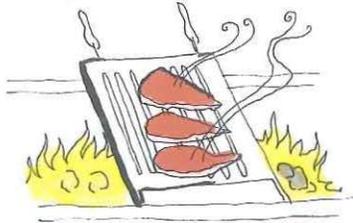
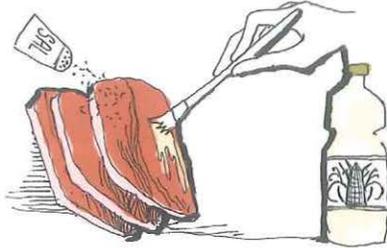
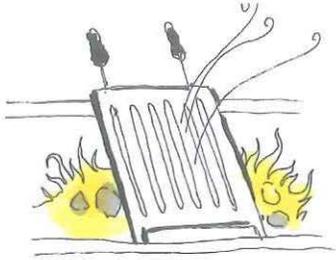
## *Óleo de Milha*

308

capítulo 10 carnes | técnicas de cozinha |

400g

capítulo 10 carnes |



## GRELHAR E CHAPEAR

Método de cocção em que a fonte de calor está situada na parte inferior da carne, numa grelha, chapa ou frigideira. A cocção é feita por condução, quando os sucos da carne tendem a se manter no interior da peça. É ideal para cortes naturalmente macios, como contrafilé, filé-mignon e alcatra. Além do método de cocção (grelhar), a escolha da receita mais adequada também é muito importante. Por exemplo: um contrafilé grelhado apenas com sal e pimenta é muito saboroso por si só, enquanto um filé-mignon grelhado, além de sal e pimenta, requer um molho para agregar sabor:

- Somente segundos antes de levar ao fogo tempere a carne a ser grelhada com sal, pois este extrai parte do suco da carne.
- Não vire a carne muitas vezes, pois isso impede que o calor aja sobre a carne de maneira contínua.
- Vire com uma espátula ou pinça, nunca com um garfo. Ao furar a carne, boa parte do seu suco se perde e, com ele, a suculência.

## Técnica geral para grelhar (bifes, bistecas, medalhões, tournedos)

Escolha um óleo que tenha alta resistência à temperatura e sabor neutro (milho ou canola).

Aqueça bem a grelha. Salgue, unte a peça a ser grelhada com óleo e a coloque sobre a grelha. Deixe a carne grelhando até que os sucos comecem a aparecer na superfície.

Vire e cozinhe até atingir o ponto de cocção desejado.

Para chapear, use frigideira de fundo espesso ou chapa de ferro, aqueça bem e coloque o óleo. Salgue a peça e a coloque na chapa ou frigideira, em fogo alto. Quando os sucos começarem a aparecer na superfície, vire a peça e prossiga a cocção em fogo alto (para carnes malpassadas) ou abaixe o fogo (para carnes ao ponto) ou finalize a cocção colocando a peça em forno preaquecido em temperatura alta para chegar ao ponto (no caso de carnes bem-passadas).

### Tempo, espessura e cozimento

A espessura, o ponto desejado e o poder do fogo são as variantes que determinam o tempo de cozimento da carne. ● Outros fatores importantes:

- A peça deve ser retirada da refrigeração 1 hora antes ir ao fogo. Um filé muito gelado não é adequado para fazer um medalhão malpassado, pois a carne ficará fria por dentro, já que não haverá tempo para o calor atingir o centro.
- A presença de um osso no corte dá mais sabor, mas aumenta o tempo de cocção, pois o calor demora mais para chegar aos pontos próximos ao osso.
- A melhor maneira de testar o ponto de cocção é vendo e tocando a carne, mas saber o tempo de cozimento, com certa margem de erro, também pode ajudar: À medida que a carne for cozinhando, esta ficará mais firme, e a cor do interior passará de um vermelho profundo para um rosa claro, terminando numa tonalidade rosa-acinzentada, quando bem-passada. A experiência é o melhor indicador e ela só virá com o tempo, por meio de tentativa e erro.

### Algumas dicas para facilitar a avaliação

#### Ponto bleu

É uma carne quase crua. Ela é passada rapidamente por calor seco em

frigideira, chapa ou panela. A temperatura interna é de 55°C.

#### Malpassado

Grelhe os dois lados até ficarem dourados. A carne estará bem macia quando tocada e o interior manterá a mesma coloração, ou seja, o mesmo vermelho-escuro indicativo da carne crua.

#### Ao ponto

Grelhe os dois lados até ficarem dourados, abaixe o fogo e cozinhe por mais alguns minutos. A carne oferecerá certa resistência quando pressionada, o centro da peça estará rosado, o suco também, e surgirão gotas na superfície dourada ao ser virada.

#### Bempassado

Grelhe os dois lados até ficarem dourados. Em seguida, leve ao forno preaquecido a 240°C e asse até chegar ao ponto desejado (apenas alguns minutos). A carne perderá a cor rosada e estará firme quando tocada. O cozimento é terminado no forno para evitar a formação de uma casca dura e queimada, causada pelo cozimento feito somente na frigideira.

As carnes bovinas e ovinas têm 4 pontos de cocção:

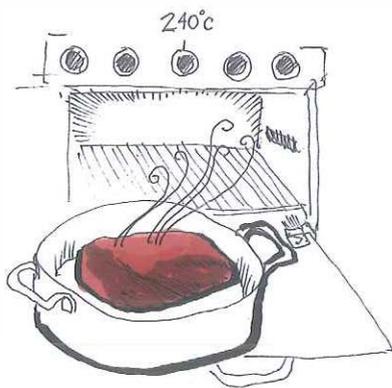
50°C	ponto bleu	toque muito macio
55°C a 60°C	malpassado	toque macio
60°C a 65°C	ao ponto	toque levemente firme
65°C a 74°C	bem-passada	toque firme

## ROAST BEEF DE PANELA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 25 ml de óleo
- 25 g de manteiga clarificada\*
- 1 kg de filé-mignon, parte central, limpo e amarrado com barbante para manter a forma
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

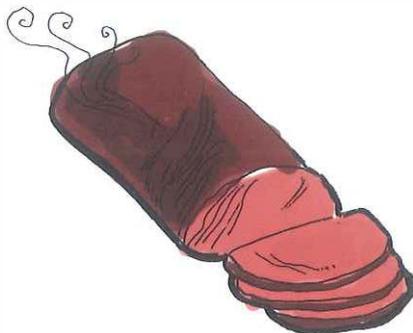


### PREPARO

Em panela espessa de ferro esmaltado, aqueça o óleo com a manteiga. Tempere a carne generosamente com sal e pimenta.

Doure todos os lados, em fogo alto. Retire a panela com a carne do fogo e leve ao forno preaquecido a 240°C.

Cozinhe por mais 10 minutos, para obter um rosbife malpassado. Retire do forno e deixe a carne descansar na panela por mais 15 minutos, envolta em papel-alumínio, para que os sucos da carne se redistribuam (por causa do calor, eles ficam retidos no centro da peça). Retire o barbante e corte fatias de aproximadamente 1 cm de espessura e sirva acompanhado de batata sauté (ver p. 141).



## SALTEAR

Técnica que consiste em saltear pedaços de carne em pouca gordura, a altas temperaturas com movimentos constantes (o termo vem do francês sauter, que significa saltar). O alimento salta na frigideira.

Como é um processo rápido, torna-se adequado para cortes naturalmente macios. As caramelizações\* que se formam na frigideira podem ser deglaçadas\* para formar um molho.

## CARNE COM LEGUMES À CHINESA (STIR FRY)

rendimento: 6 porções

## INGREDIENTES

## CARNE

40 ml de saquê seco

20 ml de molho de soja

1/2 colher (chá) de amido de milho

5 g de gengibre ralado

800 g de filé-mignon, limpo, em tiras bem finas

50 ml de óleo

1 cenoura em rodela fina

200 g de brócolis

80 g de shiitake em tiras

100 g de broto de bambu fatiado

1 pimentão vermelho, sem semente,  
em cubos médios1 colher (sopa) de molho de ostra  
(oyster sauce)

sal e pimenta-do-reino moída na hora

## MOLHO

150 ml de fundo claro bovino ou  
de ave (ver p. 62)1 colher (chá) de amido de milho  
dissolvido em 20 ml de água fria1 colher (chá) de óleo de gergelim torrado  
sal

## PREPARO

## CARNE

Numa tigela, misture 20 ml de saquê, o molho de soja, o amido de milho e o gengibre ralado. Acrescente a carne, tempere com sal e pimenta e misture bem.

Deixe marinando em recipiente coberto por 1 hora.

## MOLHO

Em outra tigela, misture bem o saquê restante, o fundo, o amido de milho dissolvido em água e o óleo de gergelim. Tempere com sal. Reserve. Em fogo alto, aqueça muito bem o óleo usando uma wok (ver p. 27) ou frigideira funda. Quando o óleo estiver bem quente, retire, com auxílio de uma escumadeira, metade da carne da marinada e salteie (ver p. 47) por 2 minutos aproximadamente.

Retire da wok. Repita o processo com a carne restante. Retire a carne.

Na mesma wok, sempre em fogo alto, junte os legumes e salteie por mais alguns minutos (eles devem se manter crocantes) e tempere com sal. Leve a carne de volta à wok e adicione o molho reservado.

Acrescente o molho de ostra e, se desejar, mais pimenta.

Verifique o sal e sirva bem quente.

## ESCALOPINHO DE VITELA AL LIMONI

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 30 ml de óleo
- 20 g de manteiga clarificada\*
- 20 g de manteiga sem sal
- 800 g de escalopes de vitela
- 100 g de farinha de trigo
- 150 ml de fundo claro bovino (ver p. 62)
- 50 ml de suco de limão-siciliano
- raspa de 1 limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 1/2 limão-siciliano em fatias finas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa sauteuse (ver p. 27) grande, em fogo baixo, aqueça o óleo e a manteiga clarificada. Enquanto isso, tempere os escalopinhos com sal e pimenta e passe pela farinha de trigo. Sacuda para retirar o excesso.

▲ Aumente o fogo, doure os escalopinhos de um lado, vire e repita o processo, que deverá ser rápido, para não deixar a carne passar do ponto.

Caso a frigideira não seja suficientemente grande, faça em 2 ou 3 vezes.

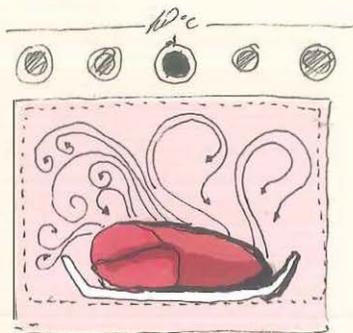
■ Retire os escalopes e transfira-os para uma travessa, cobertos com papel-alumínio.

Na mesma frigideira, junte o fundo de carne e raspe bem o fundo para soltar os resíduos da cocção.

Junte então o suco e a raspa do limão. Quando começar a ferver, acrescente a manteiga comum e a salsa picada, mexa bem e volte os escalopes à frigideira para aquecer.

Sirva imediatamente, guarnecido com as fatias de limão.

## ASSAR



Método de cocção que emprega calor num ambiente seco controlado (o forno). Quando a camada externa do alimento é aquecida, parte de seus sucos naturais vira vapor, cozinhando-o por completo.

Os sucos que se caramelizam\* no fundo da assadeira podem ser utilizados como base para molhos através de uma deglaçagem\*.

A gordura (se marmorizada na peça) é muito importante quando se produz carne assada, pois quando aquecida, ela derrete deixando a peça mais saborosa. Quando há uma capa de gordura, esta serve para proteger o assado e não deixá-lo ressecar.

Ao assar carnes, devemos ter o cuidado de:

- preaquecer o forno, para evitar a perda de sucos e o cozimento inadequado;
- regular a temperatura do forno de acordo com o tamanho e as características do alimento, para evitar que a superfície externa queime antes do cozimento;
- lardear\* ou bardear\* alimentos que não forem suficientemente gordurosos, para enriquecer seu sabor e agregar umidade;
- não adicionar líquidos frios aos alimentos durante a cocção, para não interromper o cozimento;
- descansar o assado antes de cortá-lo, para que os sucos da cocção (que durante o cozimento se concentram pela peça) sejam reabsorvidos.

## PERNIL DE PORCO À LA NIVERNAISE

rendimento: 6 a 8 porções

### INGREDIENTES

- 1 pernil de porco pequeno de 3 kg, ou um pedaço com peso igual
- 2 cenouras em brunoise (ver p. 55)
- 300 g de cebola em brunoise
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- suco de 2 limões
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho
- 45 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 250 ml de fundo claro bovino reduzido\* (ver p. 62)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

De véspera, limpe a carne, deixando um pouco da gordura. Coloque o pernil numa assadeira e tempere com a cenoura, a cebola, o alho, o louro, o suco de limão, tomilho, sal e pimenta. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira.

Preaqueça o forno a 220°C. Besunte o pernil com a manteiga, cubra com os temperos e acrescente um pouco mais de sal.

Leve ao forno, descoberto para assar. Depois de 1 hora, vire o assado e verifique se não está seco demais. Se necessário, junte água fervente e raspe os sucos que se formaram no fundo da assadeira.

Regue com frequência.

Depois de mais 1 hora, cubra com papel-alumínio e verifique se é necessário juntar mais água. Asse por mais 1 hora.

Não deixe secar o fundo da assadeira. Ao final das 4 horas, retire o pernil do forno, transfira para uma travessa e cubra com papel-alumínio.

Leve a assadeira ao fogo, junte o fundo e deglanceie\*.

Passe por peneira, apertando bem para retirar o máximo de molho possível, e verifique o sal.

Corte fatias do pernil e arrume numa travessa.

Despeje o molho por cima e sirva em seguida.

**CONTRAFILÉ ASSADO COM MOSTARDA E SÁLVIA**

rendimento: 8 porções

**INGREDIENTES**

- I peça de contrafilé bovino (aproximadamente 1,5 kg) limpa, mas com a capa de gordura
- 40 g de mostarda de Dijon
- 2 colheres (sopa) de folhas de sálvia picadas
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- I dente de alho picado
- 500 g de mirepoix (ver p. 58)
- 250 ml de fundo escuro bovino (ver p. 65)
- 50 ml de vinho Madeira sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

Tempere o contrafilé com sal. Misture a mostarda, a sálvia, o azeite, o alho e pimenta, esfregando a carne com essa mistura.

Preaqueça o forno a 220°C. Coloque a carne numa assadeira sobre uma "cama" de mirepoix (deixando a capa de gordura para cima) e asse por 30 minutos. Verifique de vez em quando se a assadeira não está seca e, se necessário, junte um pouco de água ou fundo quente.

Ao final desse tempo, desligue o forno e transfira o contrafilé para uma assadeira limpa, cubra com papel-alumínio e volte ao forno que ainda deve guardar algum calor. Retire o excesso de gordura e leve a assadeira com o mirepoix e os sucos do assado ao fogo alto. Caramelize\* bem o mirepoix na assadeira e junte o fundo. Raspe bem com uma colher de pau e reduza\*.

Passe o molho por peneira fina, apertando bem para que parte da polpa dos legumes passe por ela, engrossando o molho naturalmente. Transfira esse molho para uma panelinha e ferva junto com o vinho Madeira. Fatie a carne e sirva com o molho à parte.

Técnica especialmente apropriada para carnes. Usado para cortes grandes e mais duros, consiste em dourar a carne em gordura quente e, em seguida, cozinhá-la em pouco líquido (água, caldo, vinho). A quantidade de líquido do braseado deve ser suficiente para cobrir apenas entre 1/3 e metade da peça a ser cozida, e o cozimento se dá pela fervura do líquido associada ao vapor criado por ele, pois cozinha-se com panela tampada.

Um dos maiores benefícios desse método é fazer com que cortes grandes e duros se tornem macios e úmidos, pois o líquido inserido na cocção penetra na fibra, amolecendo o tecido. O líquido restante da cocção se transforma num excelente molho, muito rico em sabor.

Os braseados podem ser totalmente feitos no fogão ou iniciados no fogão e finalizados em forno. Quando o braseado é feito na boca do fogão, é necessário que se acrescente mais líquido aos poucos durante o cozimento, pois o controle de temperatura é menos eficiente. Nesse caso, o contato direto da chama com a panela produz mais calor, secando os líquidos antes que a carne esteja macia.

Os braseados devem ter um sabor final intenso, resultado de uma cocção lenta e prolongada, e o molho pode ser coado, batido ou servido como está.

A receita a seguir ilustra claramente a técnica de brasear carnes. Utilize-a alterando os ingredientes para produzir diferentes produções.

## MIOLO DE ALCATRA BRASEADO

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 50 ml de óleo ou manteiga clarificada\*
- 1,2 kg de miolo de alcatra limpo e amarrado com barbante para dar forma
- 300 g de mirepoix (ver p. 58)
- 40 g de farinha de trigo
- 200 ml de vinho tinto
- 1,5 litro de fundo escuro bovino (ver p. 65)
- 1 sachet d'épices (ver p. 59)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Aqueça uma panela de ferro esmaltado, coloque o óleo e doure bem a carne de todos os lados. Quando estiver bem dourada, retire da panela e reserve. Coloque o mirepoix na panela e doure ligeiramente. Adicione a farinha de trigo e doure levemente. Junte o vinho, deglaçando\* e raspando todos sucos caramelizados\* no fundo da panela, e reduza\* o vinho até quase secar. Adicione o fundo quente e o sachet d'épices. Volte a carne para a panela e cozinhe em fogo alto até o líquido ferver. Tampe a panela e leve ao forno preaquecido a 170°C e asse por 1 hora e 30 minutos, até que a carne esteja bem cozida e macia. Retire do forno, reserve a carne e reduza o molho. Acerte o tempero,coe e sirva a carne fatiada com o molho.

## LOMBO DE PORCO COM LARANJA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1,2 kg de lombo de porco com um pouco de gordura
- 1 dente de alho amassado
- suco de 1 limão
- 50 ml de óleo
- 300 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 120 ml de vinho branco seco
- suco de 4 laranjas
- 500 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- casca de 2 laranjas, em julienne (ver p. 55), fervida 2 vezes em água
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Tempere o lombo com o alho, o suco de limão e pimenta-do-reino com antecedência mínima de 2 horas.

Numa panela de ferro esmaltado, aqueça o óleo. Junte uma quantidade generosa de sal à carne e, em fogo forte, doure-a de todos os lados.

Quando estiver bem dourada, retire a carne da panela e reserve.

Na mesma panela, junte a cebola e doure ligeiramente.

Junte o vinho branco, deglaçando\* e raspando todos os sucos caramelizados\* no fundo da panela, e reduza\* até quase secar:

Adicione o suco de laranja e o fundo quente.

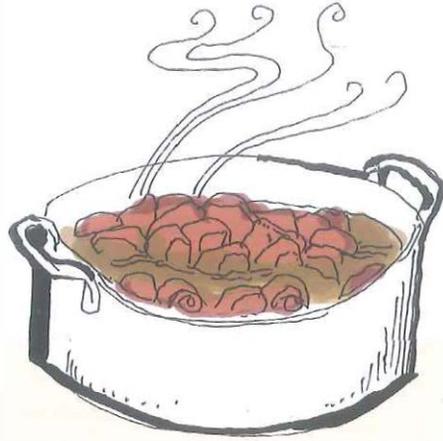
Volte o lombo para a panela e cozinhe em fogo alto até o líquido ferver.

Reduza então o fogo, tampe a panela e leve ao forno preaquecido a 150°C e asse por 1 hora e 30 minutos, até que a carne esteja bem cozida e macia.

Retire do forno, reserve a carne e reduza o molho.

Acerte o tempero, coe, adicione as cascas de laranja e sirva o lombo fatiado com o molho.

## GUISAR



Muito similar ao braseado, também utiliza cortes mais duros, mas a carne deve estar em pedaços menores. Alguns passos também sofrem alterações, como no caso de produções com frango e vitela que podem sofrer um branqueamento\* prévio, em vez de serem dourados em gordura quente antes de serem guisados. Pelo fato de as carnes estarem em pedaços menores, o tempo de cocção do guisado é relativamente menor. O molho formado durante a cocção é servido juntamente com os pedaços de carne e os complementos aromáticos, coados ou não.

## CARNE DE PANELA COM MOLHO FERRUGEM

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 130 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de tomilho seco
- 1,5 kg de coxão mole limpo, em cubos de 2 cm
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- 30 ml de óleo
- 250 ml de vinho tinto
- 370 ml de fundo escuro bovino (ver p. 65)
- 400 g de tomate pelado picado
- 1 colher (chá) de cominho em semente moído na hora
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 1 folha de louro
- 12 minicebolinhas
- 2 dentes de alho amassados ou muito bem picados
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- 100 g de azeitona verde sem caroço
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Preaqueça o forno a 170°C.

Num recipiente raso, misture a farinha, o tomilho, sal e pimenta-do-reino.

Passes os cubos de carne por essa mistura, sacuda muito bem o excesso e transfira para outra vasilha. Numa panela de ferro esmaltado, aqueça o azeite e o óleo, doure os cubos de carne aos poucos e escorra em papel absorvente (ou peneira) à medida que ficarem dourados por igual.

Quando a carne estiver toda dourada, retire o excesso de azeite, mas não lave a panela.

Junte o vinho tinto, o fundo de carne, o tomate e leve ao fogo médio.

Deixe levantar fervura e raspe o fundo da panela com colher de pau.

Leve a carne de volta à panela e junte o cominho, a páprica e a folha de louro.

Tempere com um pouco mais de sal e pimenta.

Tampe a panela e leve ao forno, na prateleira do meio, por 2 horas.

Verifique ocasionalmente, controlando para que o líquido não seque, acrescentando mais um pouco de água ou fundo de carne quente, se necessário. Enquanto isso, leve água para ferver em outra panela.

Faça um x na base das minicebolinhas e mergulhe-as na água fervendo.

Deixe 1 minuto e depois transfira para uma vasilha com água fria.

Retire então a pele das minicebolinhas e junte-as à carne depois de 1 hora e 30 minutos de cozimento.

Quinze minutos antes de servir, leve a panela ao fogo e junte o alho, a salsa picada e a azeitona.

Deixe a panela destampada, em fervura branda\* até chegar à consistência desejada.

Sirva em seguida.

## BLANQUETTE DE VITELA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 70 g de manteiga sem sal
- 1,2 kg de carne de vitela (pode ser do pernil)  
muito bem limpa, em cubos de 4 cm
- 1 dente de alho amassado
- 30 g de farinha de trigo
- 300 ml de vinho branco seco
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de tomilho
- 300 ml de fundo claro bovino ou  
de ave reduzido\* a 250 ml (ver p. 62)
- 1 gema
- 130 ml de creme de leite  
UHT (longa vida)
- 1 colher (sopa) de suco de  
limão espremido na hora
- sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

### PREPARO

Numa sauteuse (ver p. 27) aqueça a manteiga e salteie (ver p. 47) a carne aos poucos, sem colocar tudo na panela de uma vez só (5 minutos para cada porção).  
Retire e transfira para um recipiente. Tempere com sal e pimenta.  
Leve toda a carne de volta à panela, aumente o fogo para alto e junte o alho, suando\* de 2 a 3 minutos, até liberar o seu perfume.  
Polvilhe com a farinha de trigo e mexa muito bem para que todos os pedaços fiquem envolvidos.  
Reduza o fogo para muito baixo e junte metade do vinho branco, as folhas de louro e o tomilho.  
Tampe a frigideira e cozinhe durante 5 minutos.  
Adicione o vinho restante, tampe e cozinhe em fogo baixo por mais 1 hora. Ao final desse tempo, acrescente o fundo e cozinhe sem tampa por mais 15 minutos.  
Em recipiente à parte, bata a gema com o creme de leite e o suco de limão. Com escumadeira, retire os pedaços de carne da frigideira.  
Despeje um pouco do caldo na mistura das gemas, fazendo a temperagem\*, leve tudo de volta à frigideira e mexa até obter uma mistura homogênea e cremosa, sem deixar ferver.  
Leve os pedaços de carne de volta ao fogo baixíssimo, sem deixar ferver. Sirva em seguida.

● objetivo da fritura por imersão e da fritura rasa é produzir uma camada crocante, dourada e saborosa no exterior do alimento, que também funciona como uma proteção e mantém seus sucos internos.

Somente cortes de carne naturalmente tenros devem ser fritos, pois a fritura por si só não dá maciez e umidade. Se ficarem secos é porque foram cozidos demais.

As carnes devem estar corretamente porcionadas para produzir uma boa fritura. A vitela deve estar em escalopes,

o filé-mignon em emincé ou bifés finos, e nunca se deve fritar cortes gordurosos.

Pode-se finalizar a cocção em forno, caso não tenha sido possível fazê-la por completo durante a fritura.

A adição de molhos úmidos não é aconselhada quando produzimos alimentos por meio de fritura, pois a umidade do molho irá amolecer a camada externa do alimento, fazendo com que as características dessa produção sejam perdidas. Sirva os molhos à parte.

### COTOLETTA ALLA MILANESE

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 6 costeletas de vitela (aproximadamente 1,5 cm de espessura)
- 2 ovos batidos com 1 colher (chá) de água
- 1 limão em gomos sal e pimenta-do-reino moída na hora
- farinha de trigo e farinha de rosca para empanar
- manteiga clarificada\* para fritar

Esses filés empanados\* podem ser também fritos por imersão em óleo abundante.

#### PREPARO

Apare bem os filés de vitela, bata um pouco para nivelar e risque a superfície da carne com a ponta de uma faca, sem cortá-la.

Coloque a farinha de trigo num prato grande, a de rosca em outro, e o ovo num prato mais fundo.

Tempere muito bem os filés com sal e pimenta e empane\* na farinha de trigo, apertando bem para retirar todo o excesso de umidade.

Passa pelo ovo e, finalmente, pela farinha de rosca, também apertando bem para aderir.

Numa frigideira grande, aqueça um pouco de manteiga e frite os filés, um de cada vez, dos dois lados, até estarem bem dourados.

Repita a operação para os demais filés, adicionando mais manteiga clarificada conforme a necessidade e sirva com os gomos de limão.

**ENSOPAR**

Técnica que consiste em cozinhar carnes em fundo sem dourá-las previamente. Indicado para cortes mais duros, em pedaços, tendo como característica um prato de sabor suave.

Ao contrário do que se imagina, produzir um ensopado requer cuidado. Cada ingrediente deve entrar na panela na hora certa, pois eles têm pontos de cozimento diferentes e o simples fato de a carne estar cozida em meio líquido não garante a sua suculência – ela pode ficar dura. Para assegurar que a carne fique macia e úmida, ela deve cozinhar o tempo necessário.

Devemos nos preocupar também com o sabor do líquido resultante da cocção do ensopado. Ele deve ser extremamente saboroso e substancioso. Para isso, o ideal é partir de um fundo feito com mais ossos que o convencional e pensar muito bem na combinação dos ingredientes (carne, aromáticos, ervas).

## POT-AU-FEU

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 4 pedaços de osso com tutano  
amarrados com barbante
- 600 g de músculo bovino  
cortado em 4 pedaços
- 600 g de costela de boi  
cortada em 8 pedaços
- 600 g de coxão duro cortado  
em 4 pedaços
- 1 cebola média com 4 cravos-da-índia  
espetados
- 3 dentes de alho picados grosseiramente
- 1 bouquet garni (ver p. 59)
- 2 colheres (sopa) de sal grosso
- 6 cenouras cortadas em 8 pedaços
- 1 nabo grande em rodela
- 500 g de abóbora de pescoço,  
com casca, em cubos grandes
- 3 batatas cortadas ao meio
- 4 alhos-porós (parte branca)  
cortados ao meio
- 3 talos de salsa cortados ao meio
- 2 batatas-doce de casca roxa
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- pimenta-do-reino em grão
- mostarda de Dijon e sal grosso  
para acompanhar

### PREPARO

Cozinhe os ossos por 20 minutos em água com sal. Escorra e reserve. Numa panela grande, com 3 litros de água, cozinhe o músculo, a costela e o coxão duro junto com a cebola, o alho, o bouquet garni, o sal grosso e pimenta. Durante o cozimento, retire a espuma que se formar na superfície. Se necessário, acrescente um pouco mais de água.

Depois de 1 hora e 30 minutos retire o bouquet garni e acrescente a cenoura e o nabo.

Cozinhe por 10 minutos e acrescente a abóbora.

Cozinhe por 5 minutos e acrescente a batata, o alho-poró e o salsaço.

Cozinhe por mais 5 minutos e acrescente a batata-doce e os ossos ao cozido.

Retire a panela do fogo assim que as batatas estiverem cozidas.

Fatie as carnes se desejar e mantenha-as aquecidas com um pouco do caldo.

Arrume uma travessa grande com todos os "pertences" dispostos cuidadosamente e regue com um pouco de caldo quente.

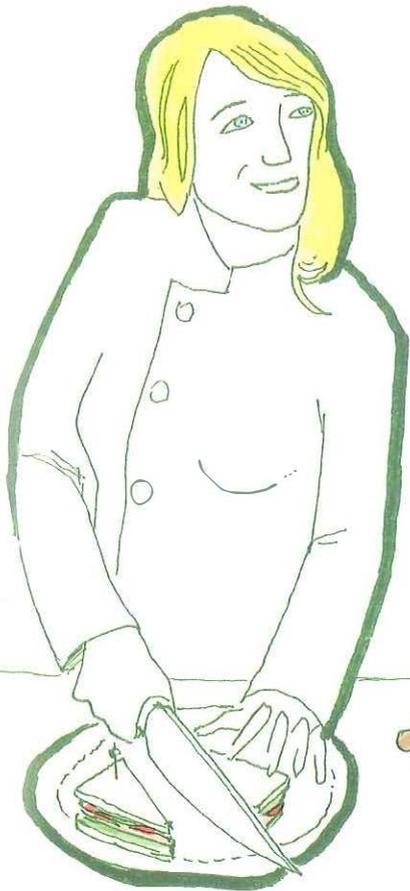
Polvilhe com salsa picada.

Sirva acompanhado com mostarda de Dijon e sal grosso.

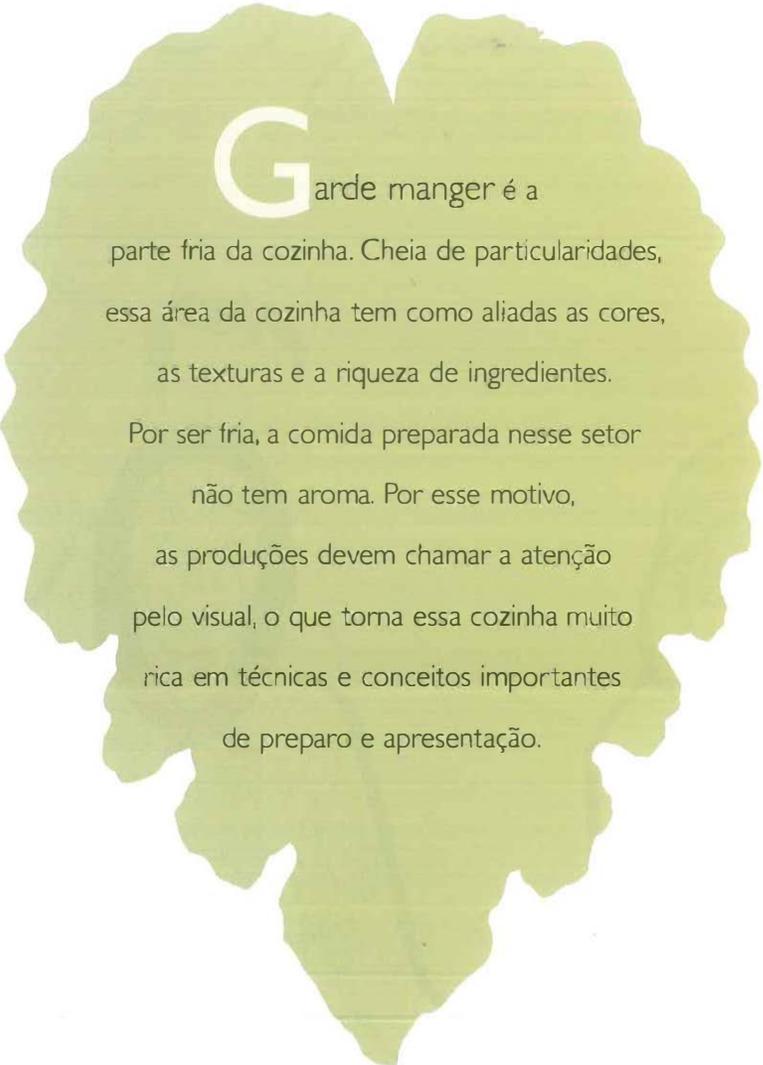
# Garofalo Mancuso

*Chiesa de garofalo Mancuso, essa chiesa de car-  
imbuca teno carne albucos cones, testuras e righeza  
de ingredienti.*





11. garde manger



**G**arde manger é a parte fria da cozinha. Cheia de particularidades, essa área da cozinha tem como aliadas as cores, as texturas e a riqueza de ingredientes. Por ser fria, a comida preparada nesse setor não tem aroma. Por esse motivo, as produções devem chamar a atenção pelo visual, o que torna essa cozinha muito rica em técnicas e conceitos importantes de preparo e apresentação.

O termo garde manger era usado originariamente para denominar a despensa; local onde se guardava a comida. Como não havia refrigeração ali, aplicavam-se técnicas aos alimentos para preservá-los (curas, defumações, embutidos) e com o tempo passou a ser uma área da cozinha. Era lá que se produzia a parte fria dos banquetes, alimentos ornamentados com grande grau de excentricidade, além dos queijos, conservas e charcutaria.

Na brigada clássica de cozinha, cuja ênfase é sabor e apresentação, o chefe do garde manger é o responsável por todas as **preparações frias**, incluindo saladas, charcutaria (frios e embutidos), patês, galantines, hors-d'oeuvres e algumas decorações.

No serviço contemporâneo, o garde manger também é responsável pela preparação de **sanduíches frios e quentes**, e em hotéis, pelo **serviço de quarto**.

Nas produções quentes, o aroma é o grande atrativo do prato; já nas comidas frias, o que conta é a aparência. Portanto, sabor e apresentação mantêm uma relação de cumplicidade.

Baseado nisso, o garde manger deve obedecer a alguns critérios:

- Ao preparar coquetéis, aperitivos e buffets frios tenha sempre em mente que a primeira impressão é a que conta, ou seja, a boa aparência é fundamental.

- Evite manipular e decorar demais os pratos. Muitas vezes, a própria comida já diz tudo.
- Lembre-se de que as cores devem ser suaves, compatíveis e naturais; as porções devem ser pequenas; e a decoração tem a finalidade única de realçar o prato, e não de ser o foco principal.

Apesar de estar se referindo à comida fria todo o tempo, é importante saber que o garde manger também inclui produções quentes – como uma salada com foie gras ou um sanduíche.

## ESCOLHA DE INGREDIENTES

Como dito anteriormente, o garde manger tem como principais aliados os bons ingredientes e as técnicas aplicadas. Portanto, são imprescindíveis a compra e escolha de ingredientes de qualidade para garantir um bom resultado.

## SAZONALIDADE

Palavra-chave quando falamos de comidas frias. As frutas, legumes e verduras são muito usadas. Cada produto tem sua época: quando está em melhores condições para o consumo, mais abundante e com preços menores.

Hoje em dia pode-se encontrar os produtos durante todo o ano, pois as técnicas agrícolas estão avançadas e a abertura de mercado facilita a importação. Contudo, o ideal é conhecer as sazonalidades e procurar sempre os vegetais e frutas da estação.



## COMPRA

Procure bons fornecedores e se informe sobre suas instalações e modo de trabalhar. Determine as especificações de cada produto, incluindo peso, tamanho, grau de maturação etc. e acompanhe as entregas, recusando produtos que não sigam as especificações desejadas (exemplo: tomate tipo Débora, oblongo, maduro para salada em caixa com 10 kg).

## ARMAZENAGEM

Produtos secos devem ser armazenados em caixas plásticas devidamente organizadas em local seco e fresco, favorecendo assim o uso dos produtos mais velhos, com data de validade mais próxima (PEPS – primeiro que entra, primeiro que sai). Quanto aos produtos frescos, estes devem ser armazenados sob refrigeração, de acordo com suas características.

## MODO DE FAZER

### SALADAS

Atualmente, a preocupação com a saúde e a aparência fez aumentar o consumo de saladas, tornando esses pratos obrigatórios na composição dos cardápios.

Saladas podem ser classificadas como prato frio composto de um ou mais ingredientes, ligados ou não por um molho.

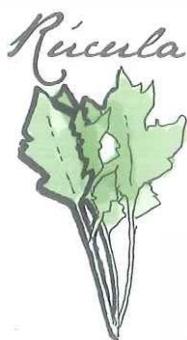
A despeito dessa classificação, podemos agregar um ou mais elementos quentes a uma salada. Além disso, ingredientes frios não precisam necessariamente ser servidos crus.

### Folhas

Pode-se criar uma enorme variedade de produções escolhendo folhas apropriadas e fazendo uma boa combinação com molhos.

Para preparar saladas com sucesso é importante conhecer os tipos de folha disponíveis, seu sabor e sua textura, bem como a melhor maneira de utilizá-las. Os principais tipos de folha existentes no Brasil são **alfaces** (lisa, crespa, roxa, mimosa, americana e romana); **chicórias** (endívias, radicchio, escarola, chicória, chicória frisée); outras (repolho, repolho-roxo, acelga, mostarda, rúcula, agrião, azedinha, mâche, espinafre).

Há uma classificação das folhas de acordo com o sabor e as características e esta deve ser observada na montagem de saladas: **folhas suaves** (alfaces em geral); **folhas picantes** (agrião, mostarda); **folhas amargas** (rúcula, radicchio).



## Limpeza

**Separar** as folhas e lavá-las uma a uma sob água corrente; higienizá-las, deixando-as imersas em água com cloro (segundo as instruções do produto); **secar** muito bem as folhas em centrífuga específica para esse fim ou com papel absorvente; **armazenar** as folhas adequadamente sob refrigeração, cobertas com papel úmido; **rasgar** as folhas em bocados.

## Usos

As saladas podem ser servidas como **entrada**, **acompanhamento** ou **prato principal**. Vários fatores devem ser considerados na escolha do tipo de salada, como:

- Se for acompanhar mais de um prato, basta uma salada de folhas com um molho básico (vinagrete, por exemplo);
- Se for complementar uma produção como um grelhado ou uma fritura, deve agregar sabor, textura e nutrientes ao prato (salada de batata com gorgonzola acompanhando um frango grelhado, por exemplo);
- Se for servir de entrada, deve ser leve, pequena, mas muito saborosa, não precisa combinar com o prato principal e não deve repetir ingredientes (exemplo: salada verde com truta defumada e amêndoa em lâminas

não combina com truta defumada com molho de amêndoa como prato principal);

- Se for o prato principal, deve ser rica, servida em porção maior e ter na composição, se possível, proteína, carboidrato e vegetais (por exemplo: salada com folhas e vegetais, queijo grelhado e croûtons);
- Se for servida no final da refeição (como é muito comum na Itália e na França), como um digestivo ou para limpar o paladar antes do queijo, deve ser apenas de folhas.

Como qualquer outro tipo de prato, uma boa salada deve ter ingredientes de qualidade e escolhidos de forma a obter uma produção equilibrada.

O cuidado na aparência e preparo fará que a salada se torne mais atraente e apetitosa (uma cenoura mal cortada não produz a mesma sensação que outra cortada em finas fatias ou tiras crocantes mais fáceis de mastigar).

Na hora de montar (empratar) sua salada, tente visualizar o resultado e considere os seguintes elementos:

- cores (de monocromáticas a supercoloridas);
- montagem e formato (simétrica ou assimétrica, se tem altura ou se é mais espalhada no prato);

- se tem ou não elementos de decoração, e assim por diante.

● importante é que o produto final tenha harmonia e pareça gostoso, sem contudo denotar excesso de manipulação – problema muito comum em produções frias, quando a comida parece mexida demais ou muito arrumada.

Não há regras para a composição de saladas, mas alguns pontos devem ser levados em consideração, como:

- Escolha ingredientes que combinem entre si – sabores contrastantes são interessantes, sabores conflitantes são um desastre.
- Procure ingredientes de cores, sabores e texturas diferentes; lembre-se de que cada ingrediente pode ser degustado separadamente, portanto, tudo deve ter um sabor bom.
- Monte a salada visando à sua aparência final.

Há muitas possibilidades de combinação que podemos usar nas saladas para deixá-las mais interessantes, como:

- Quanto ao sabor: salgado-doce (bacon com maçã, melão com presunto); ácido-gorduroso (salmão com limão, vinagre com azeite); picante-doce (manga com pimenta, chutney); leve-rico (folhas com queijo, amêndoa com vagem).
- Quanto à textura: crocante-macio (salada com croûtons, batata com bacon), macio-firme (parmesão e alface-romana).

- Quanto à temperatura: quente-frio (salada com molho morno, salada com queijo grelhado).

Além das folhas e vegetais, ainda podemos adicionar às saladas queijos, grãos e cereais, carnes frias desfiadas, defumados, embutidos, frutas secas e frescas, flores comestíveis, oleaginosas\*, ervas, marinados/conservas (pepino azedo, palmito), pães, massas, sementes (gergelim, girassol, abóbora etc.).

### Adição de molho

Em primeiro lugar, só tempere a salada no momento do serviço: coloque as folhas limpas e secas numa tigela de tamanho apropriado (não a que você irá usar para servir a salada), adicione o molho e, usando duas colheres (ou as mãos, como preferimos!), envolva todas as folhas no molho uniformemente. Cada folha deve estar apenas coberta com o molho, cuidando para que não haja excessos. Transfira a salada já temperada para o prato de serviço.

### Decoração

Escolha a decoração de acordo com os ingredientes utilizados na salada. Tome cuidado, pois muitas vezes a própria salada já é bastante bonita e dispensa decoração, mas, caso isso seja necessário, não exagere nem coloque elementos excessivamente coloridos ou enfeitados (flores de tomate, vassouras de nabo etc.). Lembre-se de que tudo que está no prato deve ser comestível!

## SALADA CAESAR

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

#### CROÛTONS

- 2 dentes de alho amassados com sal e azeite de oliva extravirgem
- 3 fatias de pão italiano redondo

#### MOLHO

- 3 dentes de alho picados
- 4 filés de anchova
- 3 gemas semicozidas (cozidas por fora e com o miolo cru)
- 30 ml de suco de limão
- 60 g de queijo parmesão ralado
- 150 ml de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### MONTAGEM

- 1 maço de alface-romana
- 60 g de queijo parmesão em lascas

### PREPARO

#### CROÛTONS

Passa a mistura de alho no pão italiano, corte-o em cubinhos e coloque numa assadeira. Leve ao forno preaquecido a 160°C e asse até que esteja bem seco.

#### MOLHO

Amasse o alho com a anchova, junte as gemas, sal e pimenta e misture muito bem. Acrescente o suco de limão e o parmesão e incorpore tudo. Junte o azeite em fio, emulsificando\* com um fouet\*.

#### MONTAGEM

Lave e seque as folhas de alfaces. Rasgue as folhas, tempere com o molho e salpique os croûtons e as lascas de parmesão.

## SALADA DE BATATA COM GORGONZOLA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de batata pequena, bem lavada
- 1 colher (chá) de sal
- 60 ml de vinagre de vinho branco
- folhas de 1 galho de alecrim
- 1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 150 g de queijo gorgonzola
- sal e pimenta-do-reino
- moída na hora

### PREPARO

Cozinhe a batata em água com sal até ficar tenra.

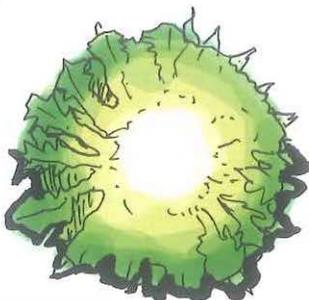
Numa tigela grande, misture 50 ml de vinagre às folhas de alecrim e, assim que a batata cozinhar, coloque-a na tigela para esfriar; mexendo.

Numa tigela à parte, prepare um vinagrete com o vinagre restante, a mostarda, o azeite, sal e uma pitada de pimenta.

Junte o queijo e use o molho para temperar a batata.

Sirva frio ou em temperatura ambiente.

## Chicória Frisée



### SALADA VERDE COM CONFIT DE PATO

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 1/2 maço de alface-americana
- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 maço de alface-roxa
- 1/3 de maço de chicória frisée
- 30 ml de vinagre de framboesa  
(ou de vinho branco)
- 50 g de framboesa fresca ou congelada
- 40 ml de azeite de oliva extravirgem
- 50 ml de óleo
- 300 g de confit\* de pato em lascas,  
sem pele, em temperatura ambiente  
(ver p. 291)
- suco de limão
- sal e pimenta-do-reino  
moída na hora

#### PREPARO

Lave e seque as folhas.  
Numa tigela, dissolva o sal e a pimenta no vinagre. Adicione a framboesa e amasse bem com um garfo.  
Junte o azeite e o óleo em fio, emulsificando\* com um fouet\* até ficar homogêneo.  
Prove e acerte o sabor adicionando, se necessário, algumas gotas de suco de limão.  
Coloque as folhas rasgadas numa tigela grande, regue com o molho e misture, envolvendo bem as folhas.  
Disponha as folhas no prato de serviço e distribua com cuidado as lascas de confit.

## SALADA DE GRÃOS COM ESPECIARIAS

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 45 g de arroz selvagem
- 30 g de cevada em grão
- 30 g de arroz integral
- 30 g de aveia em grão
- 45 g de trigo em grão
- 1/4 de colher (chá) de cominho em pó
- 1/4 de colher (chá) de canela em pó
- 1 envelope de açafrão (em pó ou pistilo)
- 100 g de manteiga sem sal
- 200 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 300 g de abobrinha italiana em brunoise
- 100 g de amêndoa em lâminas
- 150 g de damasco turco (doce) em tiras
- 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã rasgadas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Cozinhe os grãos separadamente com bastante água, sal e as especiarias até que fiquem macios. Escorra a água e reserve. Num sautoir (ver p. 27), coloque metade da manteiga e salteie (ver p. 47) a cebola e a abobrinha até tomarem cor. Reserve. Doure a amêndoa na manteiga restante. Misture os grãos cozidos com os vegetais salteados, o damasco e a amêndoa e salpique a hortelã. Sirva em temperatura ambiente.

## MOLHOS FRIOS

No garde manger, os molhos mais utilizados são:

- emulsões frias;
- molhos à base de laticínios;
- salsa (ver p. 108);
- coulis (ver p. 107);
- molhos de cobertura, entre outros.

As emulsões frias mais usadas são **vinagrete** e **maionese**, compostos basicamente de óleo, ácido e ovo (na maionese). O tipo de óleo e de ácido usado depende do resultado final desejado.

## Óleos

O **azeite** ou **óleo de oliva** é o mais usado, pois seu sabor único pode variar de suave e frutado a intenso e picante, dependendo da região de origem.

O **azeite extravirgem**, extraído da primeira prensagem a frio da azeitona, é o mais forte em sabor e cor e seu teor de acidez é de menos de 1%. Por ser mais saboroso e caro que os demais, é recomendado para uso em produções sem cocção – em molhos para saladas, para finalizar pratos ou como acompanhamento de pães servidos no início da refeição ou sanduíches.

Há também outros óleos usados em saladas e molhos como o de nozes, amendoim, milho, amêndoa, avelã, gergelim, semente de uva, de papoula, de girassol.

## Ácidos

Dentre os ácidos usados no preparo de molhos frios, o **vinagre** é o mais comum deles. É um subproduto do vinho ou outra bebida fermentada, que é fermentado em barris de carvalho usando-se uma bactéria. Esta forma uma espécie de filtro, que consome o álcool existente no vinho e o transforma em ácido acético. Existem basicamente dois métodos de produção: o **Orléans** e **germânico**.

No **método Orléans**, a fermentação requer mais ou menos três meses e é seguida de uma cuidadosa filtragem. Depois, o ácido acético é regulado com a adição de água e/ou vinho, de maneira que fique em torno de 6% no produto acabado. No **método germânico**, o tempo de fermentação é abreviado para um a três dias. É claro que as diferenças de sabor são significativas.

O **vinagre balsâmico** é um tipo especial de vinagre, feito a partir de vinho tinto envelhecido em tonel de carvalho. O verdadeiro vinagre balsâmico passa por 13 diferentes tonéis de carvalho antes de estar pronto.

Existem vinagres feitos a partir da fermentação de outros produtos. Os mais comuns são os de maçã e arroz.

Nas emulsões frias também são usados como ácido o suco de limão ou de frutas ácidas (maracujá, laranja, kiwi, framboesa etc.).

## Emulsões frias

Emulsão\* é a combinação mecânica (batendo com fouet\*, liquidificador ou agitando um pote fechado) de elementos que não se misturam naturalmente, como água e óleo, por exemplo. Dessa forma, os elementos são quebrados em partículas muito pequenas, que ficam em suspensão, dando a impressão de que estão misturados.

Existem três tipos de emulsão:

**temporária** (vinagrete), **semipermanente** (hollandaise), **permanente** (maionese).

### Vinagrete/emulsão temporária

Principal molho frio usado na cozinha (pois não aparece apenas no garde manger, mas também em preparações quentes e em finalizações) é a combinação de ácido e óleo.

**Proporção básica: 3 partes de óleo para 1 parte de ácido.**

O que transforma essa mistura num molho perfeito é a proporção correta e a emulsificação, feita com um fouet, ou colocando-se os ingredientes num recipiente (pote) bem fechado e agitando até que o molho fique cremoso e uniforme (ver p. 106).

O vinagrete pode ser preparada de inúmeras formas para criar um sem-número de variações. Há, contudo, alguns fatores a considerar:

- A proporção pode variar de acordo com o grau de acidez do ácido utilizado.
- Óleos muito aromáticos, como o azeite extravirgem o óleo de nozes, em geral contribuem com boa parte do sabor dos vinagretes, portanto, é preciso cuidado para que o vinagre utilizado não mascare o sabor desses óleos.
- Às vezes é necessário mesclar um óleo mais neutro com um de sabor mais intenso para que o vinagrete não fique muito forte em determinada salada. Deve-se pensar sempre no que se quer atingir.
- Vinagretes são emulsões temporárias, por isso é necessário mexer sempre antes de servir.
- Adicionar um pouco de água aumenta ligeiramente o grau de estabilidade da emulsão (a proporção ideal é 1 colher de sopa de água para 4 de azeite e 1 de ácido).
- É sempre necessário fazer o vinagrete com ingredientes em temperatura ambiente, para que se dê a emulsificação.

- Sempre dissolva o sal no vinagre antes de adicionar o azeite, pois ele não dissolve no azeite.

### Maionese/emulsão permanente

Molho feito através da combinação de gemas, ácido e óleo. Por conter gema, rica em lecitina – um agente emulsificante –, a maionese não se separa quando pronta, pois é uma emulsão\* estável.

#### Proporção básica:

180 ml a 240 ml de óleo para 1 gema.

A quantidade de óleo deve variar de acordo com o tamanho das gemas. Por tratar-se de um molho de base, o óleo deve ser preferencialmente neutro, salvo quando se queira usar, por exemplo, azeite para agregar sabor. Fique atento, pois a quantidade de óleo é grande e, ao substituir por azeite, o sabor pode ficar forte. Vale usar meio a meio!

Na produção da maionese pode-se usar suco de limão e diferentes tipos de vinagre. O ácido é utilizado para dar sabor e para ajustar a consistência do molho.

A maionese e molhos que a contém como base podem ser usados em saladas, como dip para vegetais e peixes, sanduíches etc.

Alguns fatores que devem ser considerados:

- Para se atingir uma emulsificação melhor, os ingredientes devem estar em temperatura ambiente.
- Uma boa maionese deve ser cremosa e com uma cor amarelo pálido, e ao cair da colher deve se espalhar ligeiramente.
- Deve haver acidez suficiente para realçar o sabor; sem, contudo, ser predominante.
- Adicionar um pouco de água às gemas facilita a emulsificação.
- A adição do óleo deve ser lenta e gradual, pois se for muito rápida, o molho poderá quebrar.
- Como a maionese é um molho espesso, raramente é utilizada sozinha como molho para uma salada. Nesse caso, a melhor maneira de empregar a maionese é diluí-la num vinagrete.

## MAIONESE

rendimento: 800 g

### INGREDIENTES

- 2 gemas
- 45 ml vinagre de vinho branco
- 45 ml de água
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- 450 g de óleo
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- suco de limão para acertar a acidez

### PREPARO

Coloque no liquidificador as gemas, o vinagre, a água, a mostarda, sal e pimenta. Bata até que a mistura esteja espumosa, adicionando aos poucos o óleo em fio, com o liquidificador em velocidade média, até que todo o óleo tenha sido incorporado e a maionese esteja densa (deve ser cremosa e amarelo pálido e ao cair da colher deverá se espalhar ligeiramente). Ajuste os temperos e acerte a acidez e a textura com o suco de limão (se necessário).

## Molhos à base de laticínios

Os molhos à base de laticínios não seguem regras ou técnicas específicas. Os mais comumente usados no garde manger são: creme azedo (sour cream), molhos à base de queijos (com queijos cremosos em geral), molhos com iogurte, molhos enriquecidos com creme de leite fresco, entre outros.

É necessário cuidado ao usar esses molhos, pois têm textura densa e podem deixar a produção pesada.

Podem ser usados para acompanhar peixes marinados, defumados, embutidos etc.

O **creme azedo** (sour cream) é um creme de leite fermentado naturalmente ou através da adição de bactérias. De textura suave e sabor ácido, é mais espesso que o creme de leite fresco.

creme azedo

## CREME AZEDO (SOUR CREAM)

rendimento: 300 g

### INGREDIENTES

2 colheres (sopa)  
de leite desnatado  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 xícara de queijo cottage

### PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade média até ficar bem cremoso. Reserve sob refrigeração.

Para fazer um creme azedo rápido, bata com um fouet\*, 250 ml de creme de leite fresco com um pouco de sal e pimenta, até espessar ligeiramente. Adicione suco de 1/2 limão e bata até o ponto de chantilly. Prove e ajuste a acidez, adicionando mais gotas de limão, se necessário. Reserve sob refrigeração.

## MOLHO CREMOSO DE QUEIJO DE CABRA

rendimento: 250 g

### INGREDIENTES

- 90 g de queijo de cabra fresco esmigalhado
- suco de 1 limão
- 20 ml de óleo de nozes
- 90 ml de azeite de oliva extravirgem
- 40 g de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Coloque o queijo de cabra, o suco de limão, sal e pimenta numa tigela.

Acrescente o óleo de nozes e o azeite e misture bem com um garfo.

Junte o parmesão, misture e reserve em temperatura ambiente.

## Molhos de cobertura

O **aspic**, nome dado ao **consommé gelatinizado**, aparece como cobertura ou finalização de produções frias, dando brilho ao produto final. É obtido através da redução de caldo clarificado ou da adição de gelatina industrial.

Outro molho de cobertura usado em garde manger é o **chaud froid**. Derivado do aspic, é usado na finalização de produtos de charcutaria (terrines) ou de carnes frias (salmão escalfado ou peito de ave cozido, por exemplo).

É uma combinação de gelatina, creme e velouté ou béchamel que, empregado em temperatura ambiente, serve para formar uma cobertura densa que esconde a produção, geralmente finalizada com decoração feita com legumes. Não é muito usado no Brasil, mas pode ser encontrado em buffets frios de hotéis tradicionais. É bastante comum na Europa, onde pode ser encontrado em qualquer rotisseria e charcutaria.

### CHAUD FROID

rendimento: 500 g

#### INGREDIENTES

24 g de gelatina em pó incolor sem sabor  
60 ml de fundo (ver p. 62)  
400 ml de velouté bem temperado (ver p. 101) (feito com o fundo da carne utilizada)  
100 ml de creme de leite fresco

#### PREPARO

Hidrate\* a gelatina polvilhando o pó no fundo frio, misture e deixe que ela o absorva. Depois de alguns minutos, junte a gelatina hidratada ao velouté aquecido e misture bem. Adicione o creme de leite fresco e deixe chegar à temperatura ambiente coberto com filme plástico. Quando estiver na consistência de nappé\*, mas não duro, pegue um pouco de molho com uma concha e cubra a peça escolhida, usando uma grade para que o molho esorra sem deixar rebarbas. Leve à geladeira até firmar e repita o processo mais uma ou duas vezes até que a produção esteja bem coberta e brilhante. Decore conforme desejado e sirva gelado.

## Oleos e vinagres aromatizados

Considerados grandes trunfos nas mãos de cozinheiros experientes, são uma combinação de sucos de vegetais, ervas, raízes e outras especiarias com óleos, azeites e vinagres. Podem ser utilizados como molho, para decorar e finalizar produções, ou ainda na composição de outros molhos.

### AZEITE DE TOMILHO

rendimento: 500 ml

#### INGREDIENTES

- 2 maços (ou bandejas) de tomilho
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino preta levemente amassada
- 2 xícaras de azeite de oliva extravirgem
- tiras da casca de 1/2 limão-siciliano

#### PREPARO

Separe as folhas de tomilho dos galhos. Pique com uma faca ou bata num miniprocessador. Numa panela, misture o tomilho, a pimenta-do-reino e o azeite e aqueça levemente. Coloque num vidro limpo e junte as tiras de limão-siciliano depois que esfriar. Sacuda bem. Deixe em infusão\* em temperatura ambiente por 2 horas. Guarde por no máximo 1 mês, bem tampado, em geladeira.

### VINAGRE INFUSO

rendimento: 500 ml

#### INGREDIENTES

- 500 ml de vinagre de vinho branco
- 4 dentes de alho
- 2 ramos de alecrim
- 10 pimentas-do-reino em grão
- 10 pimentas rosa em grão

#### PREPARO

Numa panela, aqueça o vinagre a mais ou menos 50°C. Coloque o alho, o alecrim e as pimentas no recipiente escolhido. Adicione o vinagre morno sobre elas. Deixe esfriar e tampe. Mantenha na geladeira, use após 5 ou 6 dias e conserve no vidro por até 2 meses.



### ÓLEO AROMATIZADO COM EXTRATO DE TOMATE

rendimento: 450 ml

#### INGREDIENTES

300 ml de óleo  
150 g de extrato de tomate

#### PREPARO

Aqueça o óleo com o extrato de tomate a 80°C. Misture bem, deixe decantar\*, retire o óleo e coloque num recipiente. Mantenha na geladeira por até 3 meses.

### AZEITE DE CIBOULETTE

rendimento: 500 ml

#### INGREDIENTES

1 maço (ou bandeja) de ciboulette  
1 colher (sopa) de estragão seco  
500 ml de azeite de oliva extravirgem

#### PREPARO

Branqueie\* a ciboulette. Escorra e seque bem. Meça a ciboulette e coloque-a no liquidificador ou processador com o estragão, junte a mesma medida de azeite extravirgem. Bata até virar uma pasta homogênea. Transfira para um vidro transparente e junte o dobro da quantidade de azeite. Tampe e sacuda para misturar bem e guarde por um dia. Quando as ervas decantarem\*, filtre o óleo através de uma gaze ou peneira finíssima, tomando cuidado para que nenhuma partícula passe para o vidro (limpo) que se está usando. Pode ser usado imediatamente ou guardado por até uma semana na geladeira.

## HORS-D'OEUVRES

Frios ou quentes, os hors-d'oeuvres são pequenas porções de alimento servidos antes da refeição para abrir o apetite. Dispostos em mesas ou servidos por garçons (serviço de coquetel).

## TIPOS DE HORS-D'OEUVRES

### SALGADINHOS

São produções do tamanho de um bocado. A escolha dos tipos é baseada nos costumes de cada país. No Brasil, são comuns os salgadinhos fritos, empanados e assados, tais como coxinhas, empadas, bolinhas de queijo, pastéis, croquetes etc.



### CANAPÉS

Dentre as produções de hors-d'oeuvre, o canapé é um clássico bastante utilizado. Quente ou frio, pode ser composto de uma infinidade de ingredientes e variações. Sua composição é base + pasta + recheio + decoração.

### Base

Um pão de sua escolha, ou base de canapé que pode ser pão cortado, bases industrializadas (tartelletes) ou bases feitas com vegetais (rodela de cenoura, batatinhas), frutas secas, blinis, tortillas, massas (brisée e choux) etc.

### Pasta

Ingrediente cremoso usado para dar umidade e proteção à base, normalmente feita com queijos cremosos, manteiga, maionese ou creme de leite (chantilly, reduções\*).

### Recheio

Ingrediente que dá sabor e pode ser utilizado isoladamente ou numa combinação com outros (frios, vegetais, ovas, defumados etc.).

### Decoração

Pode ser ou não parte do recheio, mas serve basicamente para dar visual ao canapé montado (ervas picadas, pimentas, frutas secas etc.).

### OVAS DE PEIXE

As mais encontradas vêm de peixes de tamanho médio como arenque, carpa, haddock, salmão etc. São encontradas frescas, congeladas ou enlatadas, são muito delicadas e se deterioram facilmente.

Um dos ingredientes mais exclusivos para a composição de hors-d'oeuvres, é a **ova esturjão**, peixe originário do mar Cáspio, que possui condições de temperatura e saturação da água ideais para o crescimento deste peixe. As ovas são retiradas do peixe e salgadas ainda no barco. Existem basicamente 3 tipos de **caviar** comercializados atualmente, apesar de haver mais de 400 espécies de esturjão. Os três tipos mais comuns são **beluga**, **sevruga** e **osetra**.

Existe ainda um caviar raro: o **dourado alma**, antes degustado apenas pelos monarcas russos e iranianos. O que diferencia as ovas do caviar é a espécie de peixe e o processo de salga.

O caviar é tradicionalmente servido com blinis e creme azedo, é muito perecível, requer cuidados especiais no manuseio e serviço. Deve ser servido em recipiente de cristal, sobre gelo e com colher que não seja de prata.

## MOUSSES FRIAS

Combinação de três elementos: uma **base** (purê de vegetais, de carnes defumadas e cozidas ou de queijos), uma **liga** (gelatina) e um **agente aerador** (claras em neve e/ou creme de leite fresco batido). Aparecem na composição de hors-d'oeuvres como recheio de tartelletes salgadas, vol-au-vents ou na composição de canapés.

A fórmula básica para mousses frias é **900 g de purê-base + 30 g de gelatina + 240 ml de líquido + 500 ml de agente aerador**.

## CRUDITÉS

Legumes e vegetais servidos crus, cortados uniformemente e acompanhados de molhos (dips) espessos à base de maionese ou queijos cremosos.

### Características dos hors-d'oeuvres

Deve ser servido em pequenas porções; temperado moderadamente; ter boa apresentação; ter sabor, textura e cor harmoniosos para que nada sobressaia.

## SANDUÍCHES

O preparo de sanduíches é uma responsabilidade do garde manger: Além dos sanduíches tradicionais, existem os **finger sandwiches**, que são minissanduíches do tamanho de uma ou duas mordidas, servidos nos famosos chás ingleses ou mesmo como hors-d'oeuvres.

Assim como os canapés, os sanduíches devem apresentar em sua composição: **base + pasta + recheio**; a decoração é facultativa, variando de acordo com a produção e finalidade.

## CLUB SANDWICH

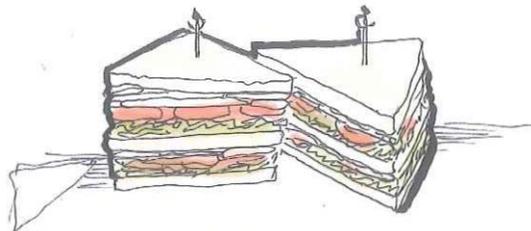
rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 20 fatias de bacon
- 18 fatias de pão de forma branco
- 100 g de maionese (ver p. 340)
- 15 folhas de alface-lisa lavadas
- 3 tomates em rodelas
- 600 g de peito de peru em fatias

### PREPARO

Numa frigideira, sue\* o bacon até ficar bem crocante. Monte o sanduíche com 3 fatias de pão levemente torrado, intercaladas com maionese, alface, tomate, peito de peru e bacon.



## CANAPÉ DE DUXELLES COM CIBOULETTE

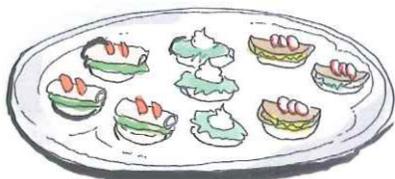
rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 20 casquinhas para canapé individuais
- 100 g de cream cheese
- 20 g de manteiga sem sal
- 20 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 100 g de cogumelo-de-paris em brunoise
- 20 ml de vinho branco seco
- 80 ml de creme de leite fresco
- suco de limão (opcional)
- 1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas
- ciboulette em pedaços de aproximadamente 3 cm
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C e aqueça as casquinhas para canapé por 10 minutos. Retire do forno e espalhe uma porção pequena de cream cheese em cada uma delas. Aqueça uma sauteuse (ver p. 27), coloque a manteiga e sue\* a cebola. Junte o cogumelo e salteie (ver p. 47) até que seque. Deglacie\* com o vinho branco e algumas gotas de suco de limão e espere secar. Adicione o creme de leite e cozinhe até engrossar um pouco. Tempere com sal e pimenta e salpique com a salsa picada. Recheie as casquinhas torradas com uma porção de duxelles. Decore com a ciboulette. Sirva quente.



## BLINIS COM OVAS LEITE MOURNO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 25 g de fermento biológico em pó
- 20 ml de água morna
- 200 ml de leite morno
- 20 g de manteiga sem sal
- 15 g de açúcar
- 120 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 200 g de creme azedo (ver p. 341)
- 1 potinho de ovas de sua preferência
- 3 colheres (sopa) de ciboulette picada
- sal
- manteiga clarificada\* para fritar

### PREPARO

Para preparar os blinis, dissolva o fermento em água morna. Numa panela, junte o leite e a manteiga, leve ao fogo e aqueça sem deixar ferver. Deixe esfriar. Peneire o sal, o açúcar e a farinha e reserve. Bata a gema até adquirir consistência levemente aerada. Adicione aos poucos a mistura de leite à gema. Junte a farinha e mexa bem. Junte o fermento e descanse por 1 hora. Bata a clara em ponto de neve e acrescente à mistura. Cubra e deixe crescer por aproximadamente 40 minutos ou até dobrar de volume. Frite em manteiga clarificada como panquecas de aproximadamente 2,5 cm de diâmetro. Disponha os blinis numa travessa e coloque sob cada um deles uma pequena porção de creme azedo. Coloque em seguida as ovas e decore com a ciboulette picada.

## CHARCUTARIA

É a produção de embutidos, patês e terrines, conhecidos como recheios, além de preparações clássicas como galantines e patês en croûte.

### TERRINE

A denominação advém da abreviação do nome clássico do prato, patê en terrine (terrine ou terra-cota é a matéria-prima da qual se fazia a fôrma, originariamente a cerâmica). São recheios assados ou moldados em fôrmas de cerâmica ou metal com tampa e servidos frios.

### PATÊS

São recheios assados em diferentes recipientes e apresentados de diversas formas, frios ou quentes.

Como base para a produção de patês e terrines, é utilizada uma mistura que consiste na carne crua moída, temperada e emulsificada\* com gordura. A consistência dessa mistura pode variar de acordo com o produto final. Patês de campagne costumam ser mais rústicos, ao passo que mousselines têm textura mais suave e delicada.

Os quatro preparos básicos de recheios para a produção de patês e terrines são: **campagne**, **simples**, **gratin** e **mousseline**.

Essas produções podem também ser utilizadas como recheio (codorna recheada, por exemplo).

### Campagne

O tradicional tem temperos fortes como cebola, alho, pimenta-do-reino e louro. É mais simples de todos, tem textura rústica (pedaços maiores), na maioria das vezes é marinado com antecedência e contém miúdos (figado, moela etc.).

### Simples

Mais refinado e suave que o de campagne, é o mais versátil deles. Deve ser bem temperado, mas o tempero nunca deve predominar ou mascarar o sabor da carne utilizada. É feito com partes iguais de carne, gordura (geralmente de porco) e uma carne dominante, moídas em moagem progressiva e processadas.

### Gratin

A carne dominante é parcial ou totalmente cozida antes da produção do recheio, que será depois marinado e moído.

### Mousseline

Deve ser delicada, aerada e de sabor suave. É comumente feita de peixes e frutos do mar, mas também pode ser feita de carne branca. A gordura usada para a mousseline é geralmente o creme de leite. Claras de ovos também são utilizadas para obter a textura aerada.

## MISTURAS BÁSICAS

As misturas básicas são geralmente preparadas a partir dos seguintes componentes:

### INGREDIENTES PRINCIPAIS

Porco, peixe, frutos do mar; caça, aves, carne bovina, vitela e ainda miúdos como fígado de galinha e de porco.

### Gordura de porco

Componente importante que deve ser de sabor neutro.

### Sal e temperos

O sal tem função vital na produção das misturas básicas, pois ele drena a proteína da carne.

Receitas clássicas usam geralmente especiarias moídas, como *quatre épices*. No entanto, ervas, vegetais aromáticos (como cebola e alho), cogumelos, vinhos, conhaques, destilados, vinagres etc. são também adicionados.

## LIGAS SECUNDÁRIAS

Utilizadas quando a proteína dos recheios não é suficiente para dar textura, estrutura e liga às misturas básicas. São elas:

### Panade

Liga à base de amido usada para segurar a parte gordurosa da mistura básica, pois absorve os sucos naturais durante a cocção. Os tipos mais usados são pão embebido em leite, *pâte à choux*, farinha, arroz cozido e batata cozida.

### Ovos

São usados para suavizar as misturas básicas, ajudam a ligar, mas devem ser usados com parcimônia, pois podem mudar a textura do recheio.

### Leite em pó desnatado

Enriquece a mistura sem agregar líquido.

### Decoração

Diversos tipos podem ser usados para produção de *pâtés* e terrines, mas devem sempre ser compatíveis com o recheio. Essas decorações possibilitam a inclusão de sabor; textura e cor à fórmula básica dos recheios (bacon e folhas de louro, por exemplo).

## MÉTODOS PARA O PREPARO DAS MISTURAS BÁSICAS

### Método simples

- Marine a carne e a gordura cortadas em cubos.
- Gele a mistura e, se possível, banhe o moedor com água gelada.
- Execute a primeira moagem no moedor grosso e gele por 15 minutos.
- Execute a segunda moagem no moedor médio e gele por 15 minutos.
- Passe o recheio no processador por 5 a 10 segundos até obter uma mistura homogênea e lisa.
- Tempere.
- Acerte o tempero escalfando em muito líquido uma pequena porção envolta em filme plástico (para ter uma noção de como ficará quando pronto).
- Acrescente a decoração.
- Cozinhe em banho-maria\* de forno ou escalfe até a temperatura interna máxima de 63°C.

### Método campagne

- Marine a carne e a gordura cortadas em cubos.
- Gele o recheio e, se possível, banhe o moedor com água gelada.
- Execute a primeira moagem no moedor grosso, gele por 15 minutos e reserve a metade da carne moída grossa para decoração.

- Execute a segunda moagem com a metade da carne no moedor médio e gele por 15 minutos.
- Passe a carne moída média pelo processador com a panade e/ou o ovo até obter uma mistura homogênea e lisa.
- Misture as carnes processadas à carne moída grossa reservada.
- Tempere.
- Acerte o tempero como no método simples.
- Adicione a decoração e cozinhe em banho-maria\* de forno ou escalfe em muito líquido até a temperatura interna máxima de 63°C.

### Método gratin

- Corte a carne em pedaços grandes, salteie em gordura quente e resfrie\*.
- Misture a carne à gordura ou panade e gele. Execute a primeira moagem em moedor grosso e gele por 15 minutos.
- Passe pelo moedor médio e gele por mais 15 minutos.
- Passe pelo processador ou liquidificador por 5 a 10 segundos ou até obter uma mistura homogênea e lisa.
- Tempere.
- Acerte o tempero e acrescente a decoração.
- Cozinhe em banho-maria\* de forno ou escalfe em muito líquido até a temperatura interna máxima de 63°C.

## Método mousseline

- Tudo deve estar bem gelado, inclusive a faca do processador;
- Misture a carne cortada em cubos aos ovos ou claras e sal.
- Processe rapidamente, acrescentando o creme de leite aos poucos até obter uma mistura homogênea e lisa.
- Passe pela peneira fina.
- Tempere.
- Acerte o tempero e acrescente a decoração.
- Cozinhe em banho-maria\* de forno ou escale em muito líquido até a temperatura interna máxima de 63°C.

## PÂTÉ EN CROÛTE

É o mais elaborado dos pâtés, uma preparação assada em fôrma forrada com massa, cujo interior é composto de uma mistura básica de carne e gordura de porco em quantidades balanceadas.

Pode-se substituir a carne de porco por outras, mas deve-se manter o princípio básico de proporção entre carne e gordura.

Atualmente os pâtés en croûte são preparados em fôrmas retangulares, apesar de as fôrmas ovais ainda serem uma atraente alternativa para montagens de mesas de buffet.

## MÉTODO PARA O PREPARO DE PÂTÉ EN CROÛTE

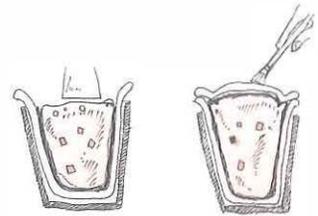
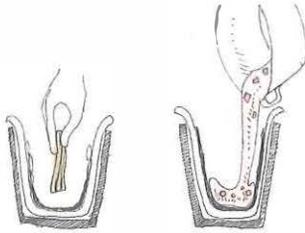
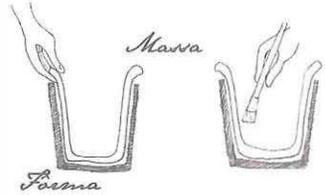
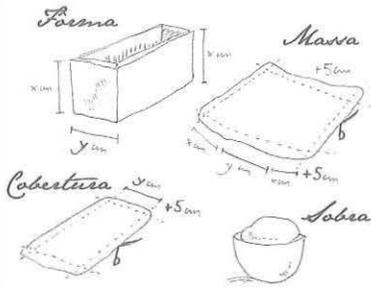
- Prepare o recheio de acordo com a mistura básica e refrigere até o momento de rechear a fôrma.
- Abra a massa seguindo este processo: meça o fundo e os lados da fôrma, corte a massa com uma sobra de 5 cm nos lados e nas pontas, para que posteriormente seja dobrada; corte a cobertura com uma sobra de 5 cm a 6 cm, suficiente para cobrir completamente a parte superior da fôrma.
- As sobras da massa devem ser reservadas para a decoração final.
- Coloque a massa na fôrma e acomode-a no devido lugar.
- Pincele o ovo ligeiramente batido para colar.
- Forre o fundo e as laterais da massa com fatias de bacon, presunto cru, outro tipo de carne ou embutido fatiado.
- Coloque o recheio na fôrma, apertando para tirar as bolsas de ar com uma espátula e alisando a superfície.
- Feche o recheio com bacon, presunto cru etc. e cubra com a massa. Pincele a superfície da massa com ovo batido, tomando cuidado para não escorrer.

# Pâte en croûte



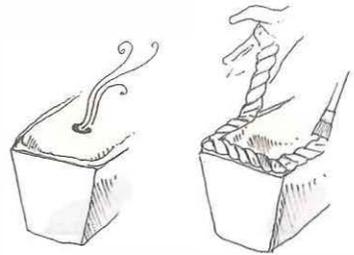
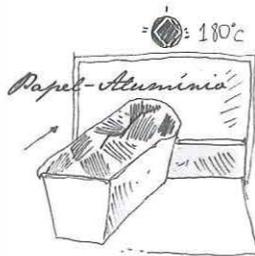
354

— técnicas de cozinha —



400g

— capítulo 11 garde manger —



Refrigere  
antes de cortar  
e servir

- Cubra o pâté com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C até que fique parcialmente cozido (45 minutos). Retire o pâté do forno e remova o papel-alumínio.
- Com um cortador circular, faça um ou dois orifícios para que o vapor saia. Retire o disco de massa e recoloque o cortador no orifício para mantê-lo aberto durante o cozimento.
- Com a massa que sobrou, decore a parte de cima do pâté em croûte com motivos variados, colando-os com ovo batido.
- Termine de assar em forno preaquecido a 170°C, até atingir a temperatura interna de 65°C para carne e 60°C para peixes e legumes.
- Retire do forno e deixe esfriar: Retire os líquidos da cocção, se houver; virando a fôrma com cuidado (certifique-se de que o pâté esteja bem frio).
- Recheie ainda na fôrma o pâté em croûte com aspic, despejando o líquido pelo orifício com o auxílio de um funil. O recheio vai encolher durante o cozimento deixando assim um espaço entre ele e a massa, que deverá ser preenchida com o aspic.
- Refrigere antes de cortar e servir.

## MAIS ITENS DE CHARCUTARIA

### Galantine

É feita geralmente com um recheio de carne de ave, enrolada em sua própria pele. Também pode ser preparada com carne de peixe, coelho etc. As galantines devem ser escalfadas em fundo claro de ave, resfriadas\* e servidas.

### Dodine

Feitas de carne de ave (pato ou ganso), são similares às galantines, porém são assadas (e não escalfadas) e servidas quentes.

### Ballottine

Semelhantes às galantines, mas envolvidas em plástico ou pano. Normalmente são potheadas ou cozidas no vapor e feitas de carnes diversas. Podem ser servidas quentes ou frias.

## MOUSSELINE DE FRANGO

rendimento: 6 a 8 porções

### INGREDIENTES

- 500 g de carne de frango, limpa, em cubos
- 1/2 colher (chá) de páprica doce
- 2 claras
- 30 ml de vinho branco seco gelado
- 250 ml de creme de leite fresco
- 1 colher (chá) de folhas de tomilho picadas
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora

### PREPARO

Tempere a carne com a páprica, sal e pimenta (ver método mousseline p. 353).

Junte a carne, as claras e o vinho branco e bata no processador até obter uma pasta homogênea. Retire a mistura e transfira para uma tigela.

Incorpore, aos poucos, o creme de leite (eventualmente, pode não haver necessidade de utilizar todo o creme), mexendo bem, até que todo o creme esteja bem envolvido na pasta.

Adicione o tomilho.

Acerte o tempero e, caso deseje uma mousseline bem suave e delicada, passe a mistura por uma peneira.

Sugestão de serviço: faça

quenelles\*, escale-as em muito líquido (ver p. 48) em fundo claro de ave (ver p. 62) e sirva com sauce béarnaise (ver p. 104) ou enforme a mousseline em terrine e asse a 180°C em banho-maria\* por aproximadamente 1 hora.

## TERRINE DE CHÈVRE, PIMENTÃO VERMELHO, BERINJELA E PESTO DE SALSA

rendimento: 6 porções

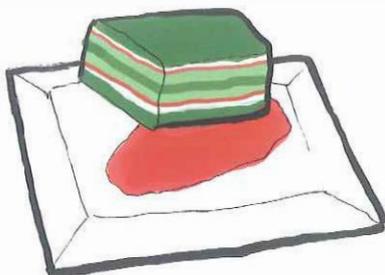
### INGREDIENTES

#### PESTO

- 1/2 xícara de folhas de salsa
- 1 dente de alho pequeno
- 4 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de água
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

#### TERRINE

- 1 berinjela grande, em fatias de 1 cm no sentido do comprimento
- 1/3 de xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1/4 de xícara de azeitona preta sem caroço, batida no processador
- 2 pimentões vermelhos grandes, sem pele e sem semente, em tiras
- 200 g de queijo de cabra cremoso ou em pasta (tipo Crottin, Bûche de Chèvre, Montrachet ou de Bellay), em fatias ou pedaços de 1 cm de espessura
- sal e pimenta-do-reino moída na hora



### PREPARO

#### PESTO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um molho cremoso de cor verde intensa. Passe por peneira fina, apertando bem para extrair o máximo de sabor e cor do pesto.

#### TERRINE

Preaqueça o gratinador (ou broiler) do forno ou, se não tiver, use o forno alto. Pincele a berinjela com azeite e arrume numa assadeira em uma só camada. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Grelhe a berinjela até dourar, vire e repita o processo. Com uma espátula, transfira para outra assadeira forrada com papel-toalha e escorra o excesso de azeite.

Forre uma fôrma de terrine de 24 cm x 10 cm com filme plástico, deixando sobrar uns 6 cm além das bordas da fôrma, para posteriormente cobrir a superfície.

Forre o fundo da fôrma com as fatias de berinjela, acrescente em seguida a pasta de azeitona preta, as fatias de pimentão e o queijo de cabra. Repita as camadas, terminando com a berinjela. Cubra com o filme plástico que sobrou nas bordas. Coloque um peso por cima (latas de conserva, um tijolo leve, um pedaço de mármore ou granito do tamanho da fôrma etc.). Leve à geladeira por no mínimo 24 horas.

A terrine pode ser feita com até três dias de antecedência.

Antes de servir, retire a terrine da fôrma e depois retire o plástico. Corte fatias de 2 cm, forre uma travessa com um pouco de pesto de salsa e, com extremo cuidado, arrume-as sobre ele. Sirva o restante do pesto à parte.

**TERRINE DE FIGADO**

rendimento: 6 a 8 porções

**INGREDIENTES**

- 500 g de fígado de galinha limpo
- 500 ml de leite
- 1/2 colher (chá) de estragão seco
- 80 g de manteiga sem sal
- 50 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
- 1/2 colher (chá) de folhas de tomilho
- 45 ml de conhaque
- 50 ml de creme de leite fresco
- 3 ovos
- 4 fatias de bacon
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

**PREPARO**

Cubra os fígados limpos com leite, junte o estragão e deixe de molho por 12 horas na geladeira. Coe. Num sautoir (ver p. 27) grande, aqueça a manteiga e salteie (ver p. 47) a cebola, o tomilho e o fígado (ver método gratin p. 352). Cozinhe por 5 minutos, ou até que os fígados percam a coloração rosada. Transfira para uma tigela e junte o conhaque, o creme de leite, os ovos, sal e pimenta. Bata no processador até ficar homogêneo. Forre o fundo de uma terrine de 24 cm x 10 cm com o bacon e o louro e encha com o patê. Leve ao forno preaquecido a 190°C e asse em banho-maria\* por 1 hora. Retire do forno e coloque um peso por cima (latas de conserva, um tijolo leve, um pedaço de mármore ou granito do tamanho da fôrma etc.). Leve à geladeira por pelo menos 2 dias. Sirva com compota agridoce de cebola.

**COMPOTA AGRIDOCE DE CEBOLA**

rendimento: 300 g

**INGREDIENTES**

- 100 g de manteiga sem sal
- 500 g de cebola em rodela finas
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de vinho tinto
- 1/4 de xícara de vinagre de vinho tinto
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora

**PREPARO**

Num sautoir (ver p. 27), derreta a manteiga e murche a cebola, juntamente com o sal, uma pitada de pimenta-do-reino e o açúcar em fogo moderado, mexendo ocasionalmente, durante uns 20 minutos ou até a cebola ficar bem cozida. Junte o vinho e o vinagre, deixe levantar fervura e cozinhe em fogo moderado, sem tampoar, mexendo de vez em quando, durante mais uns 20 minutos, até o líquido reduzir um pouco. Aumente a chama e engrosse rapidamente a compota. Retire e sirva morna ou fria.

## MASSA DE PÂE EN CROÛTE

rendimento: 800 g

### INGREDIENTES

600 g de farinha de trigo  
10 g de fermento em pó  
45 g de leite em pó  
15 g de sal  
180 g de manteiga sem sal en pommade\*  
3 ovos  
15 ml de vinagre de vinho branco  
180 ml de leite  
farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Bata no processador; na opção pulsar; a farinha, o fermento, o leite, o sal e a manteiga até estarem bem misturados. Adicione 2 ovos e o vinagre e processe por mais 5 segundos.

Coloque toda a massa na batedeira, acrescente o leite e bata por 3 a 4 minutos, em velocidade média, até que a massa forme uma bola.

Verifique a consistência (se está muito ressecada) e adicione mais leite se necessário.

Retire a massa da batedeira e sove\* com as mãos, até ficar macia e lisa. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos na geladeira. Abra com o rolo sobre uma superfície enfarinhada, até ficar com 0,5 cm de espessura.

Recorte a massa de forma a preencher uma fôrma de terrine de 30 cm x 10 cm (ver p. 353).

Recheie e feche, pincelando com a clara do ovo restante para colar.

Bata a gema que sobrou e pincele a massa.

Asse coberta com papel-alumínio em forno preaquecido a 220°C por 15 minutos, e depois, descoberta, a 170°C até atingir a temperatura interna de mais ou menos 70°C (cerca de 40 minutos).

## RECHEIO DE PÂTÉ EN CROÛTE

### INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango
  - 120 g de lombo
  - 120 g de gordura de porco
  - 50 g de cebola em brunoise (ver p. 55)
  - 2 dentes de alho em brunoise
  - 30 ml de óleo
  - 30 ml de vinho do Porto
  - 30 ml de Marsala
  - 100 g de pistache tostado
  - 50 g de uva passa preta
  - 1/2 colher (chá) de folhas de tomilho picadas
  - 1/4 de colher (chá) de folhas de alecrim picadas
  - 100 g de presunto em fatias
- sal e pimenta-do-reino móida na hora

### PREPARO

Separe 250 g do peito do frango e corte em cubos médios. Reserve na geladeira.

Corte o restante do peito, junto com o lombo e a gordura de porco. Numa sautese (ver p. 27) pequena, sue\* a cebola e o alho no óleo.

Adicione a carne e salteie (ver p. 47) por alguns minutos.

Acrescente os outros ingredientes, exceto o presunto e o peito de frango em cubos. Ajuste o tempero. Moa a mistura de carne passando duas vezes pelo moedor médio e leve à geladeira (ver método campagne p. 352).

Bata essa mistura no processador por cinco segundos para obter uma massa lisa e homogênea.

Misture então o peito de frango em cubos.

Monte o pâté en croûte (ver p. 353): abra a massa, forre uma fôrma de terrine, distribua o presunto e depois recheie e asse.

## ASPIC

rendimento: 1 litro

### INGREDIENTES

30 g de gelatina em pó incolor  
sem sabor  
1 litro de consommé (ver p. 115)

### PREPARO

Hidrate\* a gelatina em um pouco de água por alguns minutos. Aqueça o consommé e acrescente a gelatina. Deixe esfriar para que engrosse um pouco e encha o pâté en croûte (ver p. 355).

## LINGÜIÇA DE PERNIL DE PORCO

rendimento: 500 g (aproximadamente)

### INGREDIENTES

1 dente de alho  
1/2 colher (chá) de folhas de alecrim picadas  
1 colher (sopa) de folhas de salsa picadas  
1/4 de colher (chá) de pimenta calabresa  
60 g de bacon em brunoise (ver p. 55)  
100 g de banha de porco em brunoise  
300 g de pernil de porco  
1/2 colher (chá) de antioxidante  
15 ml de vinho branco  
100 g de gelo  
tripa hidratada\* em água  
com vinho branco, cravo-da-índia,  
alho e louro por pelo  
menos 12 horas  
sal

### PREPARO

Amasse o alho com sal, as ervas e a pimenta calabresa. Junte o bacon e a banha e misture bem (ver método campagne p. 352). Pique grosseiramente a carne de porco, acrescente o antioxidante e o vinho, e junte tudo à mistura de bacon. Separe metade da mistura e pique muito bem com a ponta da faca. Passe o restante da mistura no moedor, com o gelo, usando o disco médio. Encha a tripa com a mistura, amarre e faça pequenos furos. Escalfe em pouco líquido (ver p. 48) a lingüiça e frite.

## GALANTINE DE FRANGO

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- I galeto inteiro
- 100 g de bacon
- 150 g de peito de frango
- I colher (chá) de folhas de tomilho
- I colher (chá) de folhas de salsa picadas
- 15 ml de conhaque
- I ovo
- 50 g de peito de peru defumado em cubos
- 30 g de pistache tostado
- 30 g de azeitona verde sem caroço em pedaços
- 3 litros de fundo claro de ave (ver p. 62)
- pimenta-da-jamaica em pó
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Retire a pele do galeto.  
Reserve a pele e desosse o galeto.  
Bata no processador o galeto, 50 g do bacon, o peito de frango, o tomilho, a salsa, o conhaque e o ovo.  
Corte o bacon restante em cubos médios e salteie (ver p. 47) até ficar crocante.  
Retire a mistura do processador e adicione o bacon salteado, o peito de peru, o pistache e a azeitona.  
Tempere com sal e as pimentas.  
Coloque a pele sobre um pedaço de filme plástico e espalhe o recheio na parte central.  
Enrole com o auxílio do filme plástico formando um cilindro bem firme.  
Enrole no papel-alumínio, escale em muito líquido (ver p. 48) em fundo claro de ave, até a temperatura interna atingir 65°C.  
Retire o filme plástico e leve a uma sauteuse (ver p. 27) para dourar a parte externa.  
Sirva quente ou gelado, fatiado.

## ROULADE DE FRANGO

rendimento: 6 a 8 porções

### INGREDIENTES

- 15 filés de frango  
(aproximadamente 120 g cada)
- 100 g de damasco argentino (azedo)  
hidratado\* em água morna  
durante 20 minutos
- 1 clara
- 1 colher (sopa) de conhaque
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 125 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de ciboulette picada
- 3 colheres (sopa) de geléia de damasco
- 3 colheres (sopa) vinho branco seco
- 375 ml de fundo claro de ave (ver p. 62)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 2 colheres (sopa) de manteiga  
sem sal derretida para pincelar

### PREPARO

Bata no processador 5 filés de frango com 1 colher (sopa) de conhaque, a manteiga, sal e pimenta (ver método simples p. 352).

Retire a mistura do processador e junte o creme de leite.

Pincele uma folha de papel-alumínio com a manteiga derretida e polvilhe com sal e pimenta e a ciboulette.

Disponha os demais filés sobre a folha, fazendo uma manta.

Espalhe o recheio sobre os filés e enrole cuidadosamente com ajuda do papel-alumínio, fechando bem as pontas.

Coloque o rocambole numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 40 minutos até ficar firme e cozido no centro.

Retire do forno, tire o papel-alumínio e deixe o líquido da cocção escorrer para a assadeira.

Reserve o rocambole, coberto de leve com papel-alumínio.

Coloque a assadeira sobre a chama moderada do fogão e caramelize\* a geléia, acrescente o vinho branco e o fundo de ave e deixe apurar por alguns minutos.

Dissolva a farinha de trigo em um pouco de água, junte ao molho e mexa até engrossar.

Corrija o tempero.

Corte o rocambole em fatias e sirva acompanhado do molho.

## DEFUMAÇÃO

Por defumação entende-se a exposição direta do alimento à fumaça, seja para conservá-lo, seja para agregar sabor. O sabor da defumação será correspondente ao tipo de fumaça utilizada, isto é, aos ingredientes e ao tipo de madeira.

Para produzir defumações, o alimento é preparado em cura, depois refrigerado e mantido em contato com o ar: Uma película protetora se formará e ajudará na defumação e na adição de sabor ao produto.

Depois disso, o alimento deverá ser exposto à fonte de fumaça numa grelha, em panela ou equipamento apropriado, sempre tampado, sem que haja contato direto do alimento com o fogo ou com produto que está sendo queimado.

A defumação pode ser mais forte ou mais suave, dependendo do tempo de exposição do alimento à fumaça e do resultado que se quer obter. Existem dois tipos de defumação: a fria e a quente.

### Defumação fria

A fumaça é produzida por calor:

Acima da fumaça é colocada outra grelha com gelo. Com isso, a fumaça sobe, resfria-se e entra em contato com o alimento quando já está fria.

Esse processo possibilita a defumação e adição de cor e sabor ao alimento sem cozinhá-lo, mantendo-o rico em sucos e com uma textura mais úmida.

Antes de ser consumido, todo alimento defumado a frio deve, depois de ter sido defumado, passar um período entre 6 meses e 1 ano em câmara com temperatura controlada (de 19°C a 48°C) para secar:

Esse método é mais indicado para produtos que sofrerão cocção posterior à defumação, como a lingüiça defumada, por exemplo.

### Defumação quente

Processo pelo qual o alimento é exposto a uma fonte de fumaça e calor em câmara com temperatura controlada, garantindo segurança para o consumo do alimento e dispensando cocção posterior. Exemplo disso é presunto defumado.

Esse processo de defumação é feito em temperaturas entre 80°C e 90°C, que possibilitam a cocção completa do alimento, mantendo sua umidade e sabor. Caso a defumação ocorra a temperaturas mais altas, o alimento irá encolher excessivamente, secar e quebrar:

## CURA

A cura é a desidratação do alimento através da exposição deste a uma mistura seca ou úmida rica em sal, acrescida de elementos doces, ervas e condimentos. Esse processo tem a finalidade de desidratar o produto, reduzindo a umidade e evitando, assim, o crescimento de bactérias. Também realça o sabor e conserva a cor dos alimentos.

## MARINADA

No garde manger, a marinada é um processo diferente. É usada para obter uma cura seca dissolvida em água ou solução contendo ácido, óleo, sal, açúcar e aromas (ervas frescas).

Nos processos descritos anteriormente, o preparo e o meio de conservação são diferentes. No caso da cura seca dissolvida em água, o alimento se conserva porque foi desidratado pelo sal, e isso impossibilita o crescimento de bactérias.

Na marinada, o alimento é mantido imerso em solução de ácido, óleo e temperos por pelo menos 24 horas, depois é coberto e refrigerado. A durabilidade depende do produto, do método aplicado e dos ingredientes da marinada. O alimento assim preparado deve ser servido em fatias finas, cortadas no momento do serviço.

## CONSERVAÇÃO EM SAL

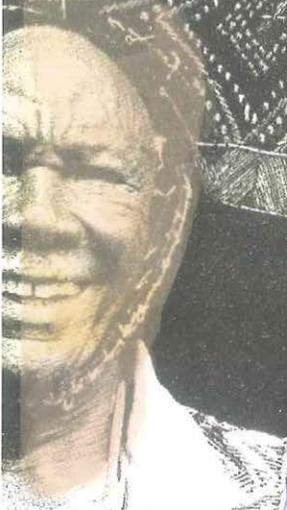
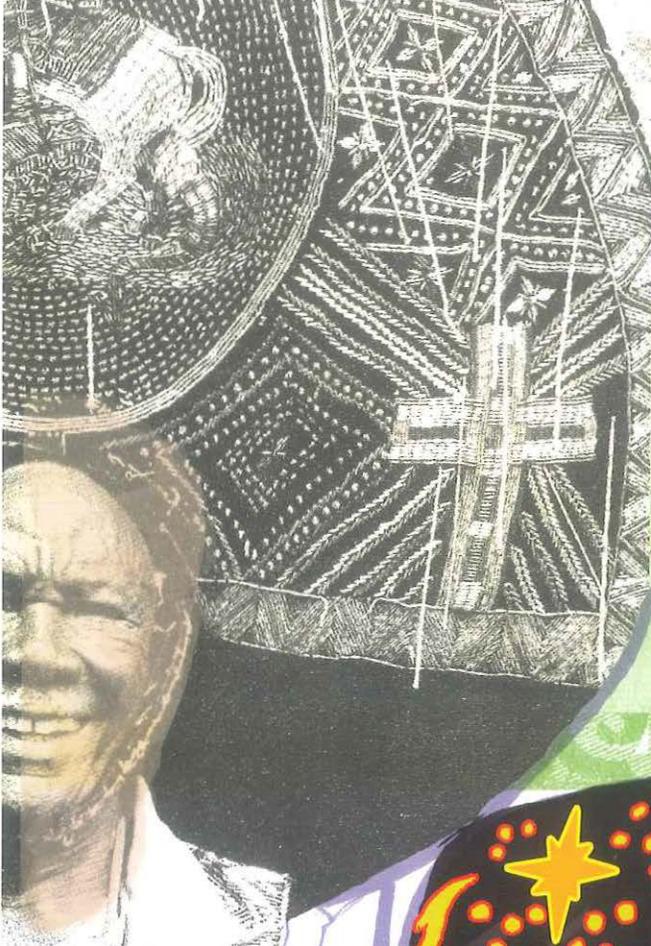
O alimento é temperado, colocado em contato direto com sal, que o desidrata e retira o excesso de sangue e impurezas do alimento, conservando-o.

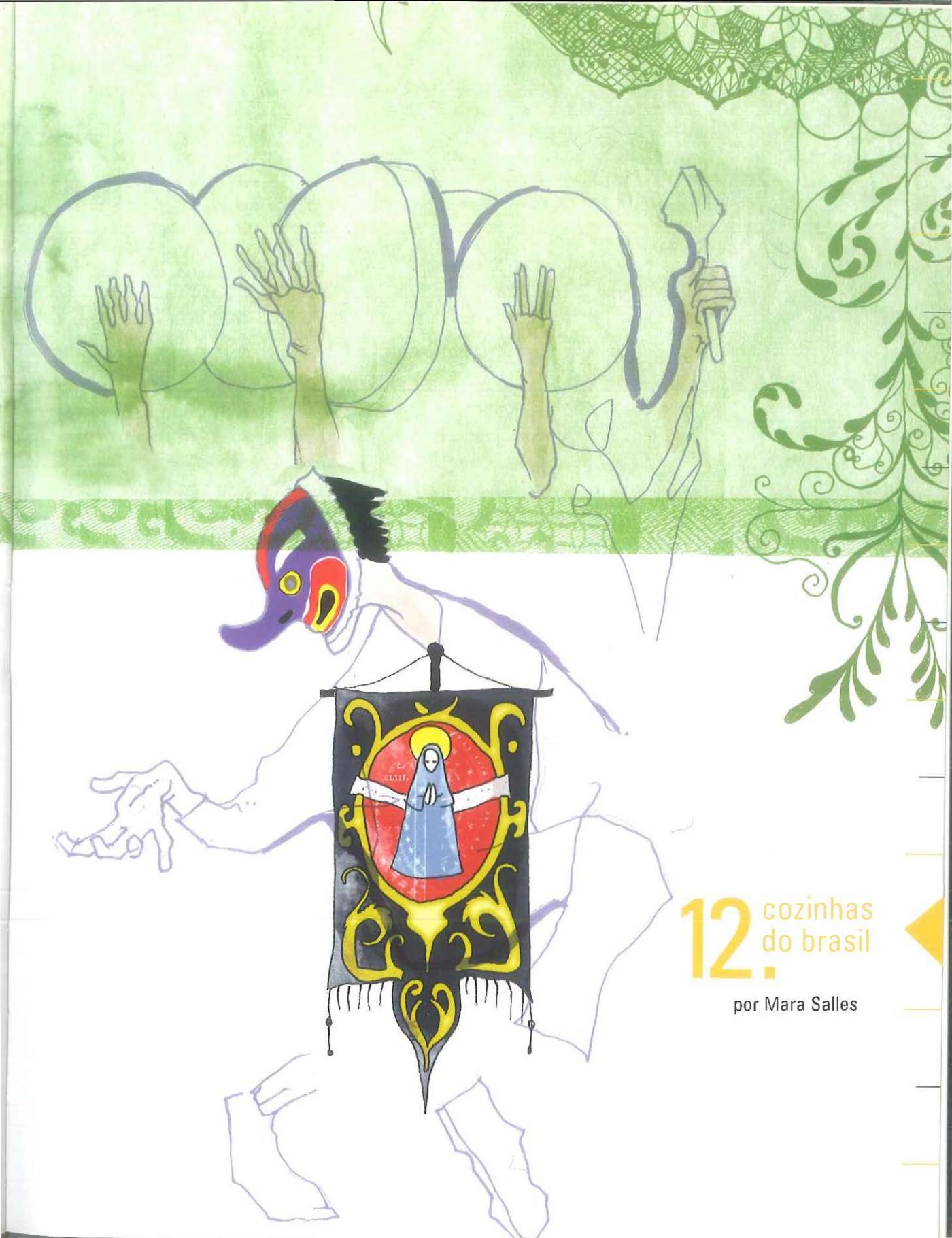
O exemplo clássico de conserva em sal é o bacalhau.

## SALMOURA

Solução de sal e temperos usada para curar grandes quantidades.

*cozinhas da*  
**BRASIL**





# 12. cozinhas do brasil

por Mara Salles



## INTRODUÇÃO

Pouco se sabe sobre os ingredientes e técnicas de preparo das cozinhas do Brasil. A dimensão quase continental do país e a dificuldade de circulação de mercadorias, aliadas a uma boa dose de provincianismo e desconhecimento das culturas regionais, fazem que essas técnicas e ingredientes sejam pouco difundidos. Em geral, no meio gastronômico, sabe-se mais sobre grão duro do que sobre a granulação de nossas farinhas de mandioca e o fim a que cada uma delas se destina – farofas, pirões, virados, paçocas.

O jerimum, o dendê, o queijo do Serro (queijo artesanal produzido desde o século 18 e considerado patrimônio imaterial do estado de Minas Gerais), o charque, a mandioca, o feijão-verde, o fubá de moinho de pedra, o jambu, o molho pardo, o cuxá, as tapiocas, o melado, a rapadura, a maniçoba, as frutas da Amazônia e do cerrado, as pimentas brasileiras, tudo isso ainda está escondido nas periferias, na floresta, no sertão e no interior. São nesses redutos que os verdadeiros guardiões da nossa cultura estão preparando o afogado para a festa do Divino; o barreado para o restauro após a folia de carnaval, em Morretes (PR); os bolos de noiva, no Recife; as canjicas, curaus e pamonhas, nas festas das colheitas do milho; o pato ao tucupi,

numa das maiores festas católicas do mundo (o Círio de Nazaré, em Belém do Pará); o caruru dos meninos, na celebração de Cosme e Damião.

Outro aspecto é a identidade da nossa cozinha. Como a maioria dos povos, temos um jeito particular de comer: Um jeito que reflete o nosso caráter miscigenado por índio, negro e português. Comemos a mistura: o arroz junto com o feijão, com a farofa, com a carne de panela. Comemos de maneira vigorosa a comida farta de um país abundante.

Hábitos e ingredientes regionais delineiam um mapa gastronômico que difere completamente do mapa político e revelam cozinhas regionais com características muito particulares. O tucupi, por exemplo, líquido extraído da mandioca brava, exótico molho de herança indígena, é apreciadíssimo pelas populações amazônicas, enquanto a carne-seca e a farinha também seca são indispensáveis no dia-a-dia árido do sertanejo. O goiano aprecia alguns ingredientes amargos como a jurubeba, a guariroba e o perfumado pequi, pois são os frutos que o cerrado lhe oferece. No interior da Bahia, come-se a comida seca do sertanejo; já no Recôncavo Baiano, porta de entrada de africanos, o dendê, o leite de coco, o camarão

seco e o gengibre temperam pratos de oferenda, nascidos nos terreiros de candomblé. Minas aprendeu a comer e acrescentou requinte à comida que São Paulo produzia e lhe fornecia quando a busca frenética do ouro fez com que lá se ignorasse até a cultura de subsistência. Por isso, o tutu à mineira e o frango com quiabo são tão mineiros quanto paulistas.

É nessa diversidade que está contida uma cozinha tão rica e complexa quanto jovem, num país que ainda está por ser descoberto.

Fala-se hoje que o futuro da gastronomia mundial passa pelo Brasil, e isso tem muito sentido, pois temos todos os elementos para construir uma grande cozinha – uma natureza rica e variada, uma criatividade excepcional expressa na música, na dança e na cultura popular, e uma grande capacidade de se adaptar às novas situações.

Um ótimo começo é a valorização que renomados chefs de cozinha, nacionais e internacionais, estão dando ao ingrediente brasileiro. Essa pequena demanda já está provocando investimentos na qualidade dos produtos e sua aparição nos mercados. As cachaças de qualidade e o azeite de castanha-do-pará são exemplos disso.

## ARROZ, FEIJÃO, FARINHA E CARNE-SECA

Foram os tropeiros os responsáveis pela amálgama do arroz, feijão, farinha de mandioca e carne-seca, ingredientes que são a base da nossa alimentação. Por quase três séculos abriram caminhos, difundiram hábitos e costumes, levando no lombo de seus animais, além daquilo que o Brasil produzia, seu próprio alimento que viria a sustentar uma nação inteira.

Arroz, feijão, farinha e carne-seca, além de dar sustância, não pereciam nas longas jornadas. De suas misturas nasceram o arroz carreteiro, o feijão tropeiro, os virados, o tutu e as inúmeras farofas e mexidos.

São pratos adorados que se multiplicam até hoje. Impossível não ser arrebatado por um lombo assado escoltado pelo indefectível tutu e uma couve verdinha assustada. São pratos maduros que resistiram ao tempo e são cheios de sabedoria.

É a partir do domínio dessas técnicas antigas e do investimento na criação, que favorece um maior conhecimento de nossas matérias-primas, que a nossa gastronomia pode evoluir e trilhar caminhos próprios.

## CARNES-SECAS

Parte da tradição alimentar e muito apreciada por grande número de brasileiros, especialmente do Nordeste, as carnes-secas são encontradas no país inteiro e batizadas com vários nomes. Trata-se, na verdade, de uma técnica antiga de cura da carne, através da salga, para possibilitar estocagem, sem a necessidade de refrigeração. O advento da geladeira não suprimiu o hábito do consumo das carnes-secas, de vaca, de cabrito ou de ovelha, que caíram no gosto popular e se transformaram em ícones da nossa cozinha.

É bom lembrar que as carnes salgadas de porco, usadas para a feijoada e outros pratos, não são classificadas como carne-seca, mas sim como carnes salgadas.

Genérica e popularmente, o nome carne-seca tem sido usado para designar carnes curadas pela ação do sal e pela exposição ao tempo. As melhores condições para sua produção estão no sertão nordestino porque o clima quente e seco favorece a cura rápida, minimizando a proliferação de bactérias. Para facilitar a compreensão, sem, no entanto, entrar em minúcias técnicas, pode-se dizer que elas se dividem

basicamente em dois grupos: o da carne-de-sol, também conhecida como carne-de-vento, carne serenada e carne-do-sertão, e o da carne-seca, em que se incluem a carne-seca, encontrada no supermercado como jerked beef, o jabá (também conhecido como charque ou carne-do-ceará) e outras denominações regionais menos conhecidas.

Trata-se de uma técnica e não de um corte. Teoricamente, tanto as carnes-secas quanto a carne-de-sol podem ser preparadas a partir de qualquer parte do animal, no entanto, tornaram-se usuais os seguintes cortes:

### Carne-de-sol

Cortes do traseiro, em geral coxão mole, coxão duro, patinho e lagarto.

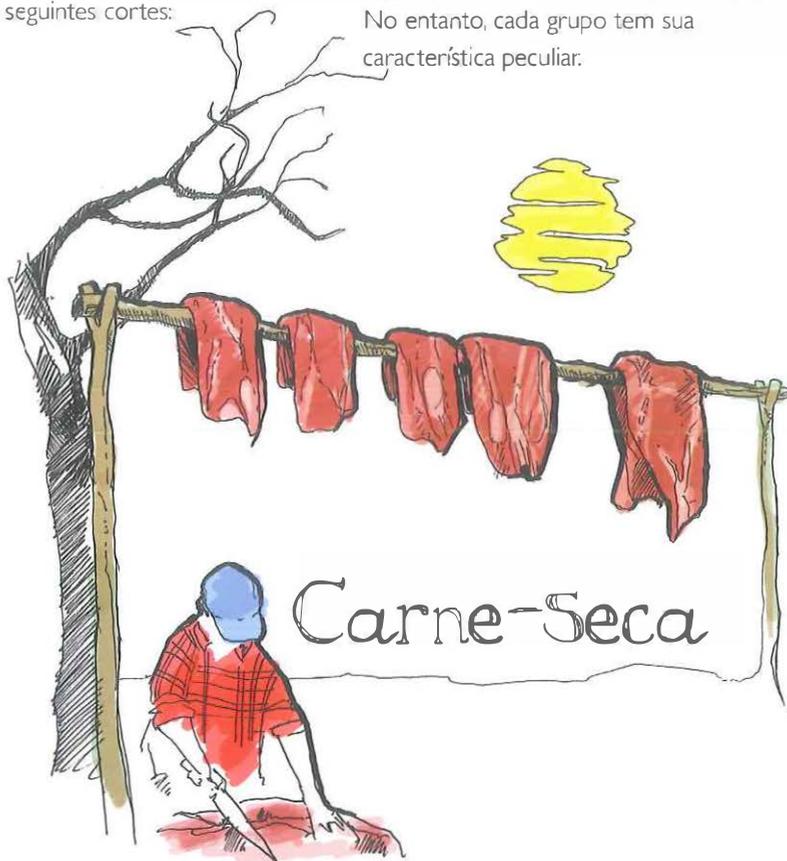
### Carne-seca

Coxão duro, coxão mole e braço.

### Charque ou jabá

Ponta de agulha e outras partes do dianteiro.

O princípio seguido em ambos os grupos é o mesmo: a carne fresca é salgada e levada para secar (desidratar). No entanto, cada grupo tem sua característica peculiar.



### Carne-de-sol

Antes de mais nada é bom que se saiba que, apesar do nome, a carne-de-sol nem sempre é seca ao sol. A cura pode também ser feita no sereno, ou ainda em áreas cobertas e bem ventiladas, protegidas por telas, daí os nomes carne serenada e carne-de-vento.

No método artesanal a peça de carne é aberta em mantas de espessura fina (não mais que 4 cm), esfrega-se sal refinado em toda superfície e depois leva-se a secar (ao sol, vento ou sereno) por um período médio de 3 dias. O resultado é uma carne que preserva certa umidade e maciez, mas que não verte sangue ao ser cortada. Sua cor é marrom-acinzentada, podendo apresentar-se avermelhada no centro, pois a ação do sal ocorre de fora para dentro. O sabor e aroma são característicos de cura. No entanto, o que prepondera hoje é a produção sob refrigeração, tanto no uso doméstico quanto nos frigoríficos. Os principais produtores estão no norte de Minas (Montes Claros), na Paraíba (Picuí), no Rio Grande do Norte (Seridó).

### Carne-seca

Diferencia-se da carne-de-sol por ser mais seca, mais salgada e por ter tempo de cura maior. É produzida em escala industrial, leva conservantes como nitrato-nitrato, que lhe dá cor avermelhada e é facilmente encontrada nos mercados sob o rótulo de jerked beef (é engraçado imaginar um sertanejo pronunciando essas palavras). É a mais consumida fora do Nordeste, sendo ideal para o preparo da feijoada, cozidos e também pode ser desfiada e utilizada em inúmeros recheios e canapés.

Convencionou-se chamar também de carne-seca o jabá ou charque, muito embora tenham características diferentes. O charque ou jabá (como é conhecido no sertão) é um tipo de carne-seca mais rústica, muito desidratada. Mantas mais finas e de cortes menos nobres, depois de secas, são empilhadas e o peso das pilhas funciona como uma prensa extraindo ainda mais resíduos líquidos, resultando numa carne rígida e bem salgada.

Em mercados populares, é encontrada enrolada como se fosse um rocambole, ou ainda em peças muito rígidas. Tem sabor pronunciado e, por ter cortes entremeados de gordura, é perfeita no preparo de guisados. É com ela que se prepara o arroz carreteiro. O jabá de tirinhas com colorau que minha mãe preparava quando eu era criança é daqueles sabores que nunca se consegue apagar da memória. De todas as carnes curadas é, sem dúvida alguma, a mais deliciosa.

## JABÁ DE TIRINHAS TINGIDO EM COLORAU

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de jabá
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande ralada
- 1 colher (chá) de colorau em pó

### PREPARO

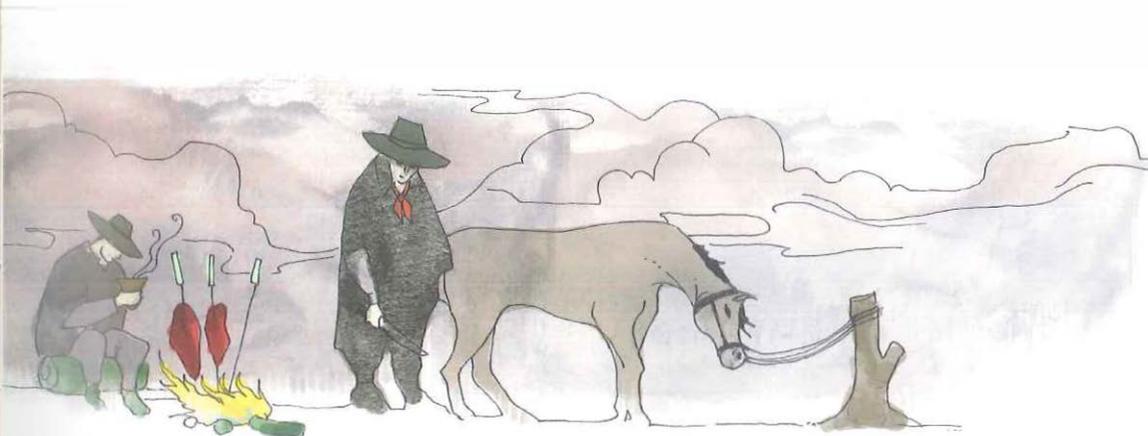
Deixe o jabá de molho em água na geladeira por 24 horas e troque a água 1 vez.

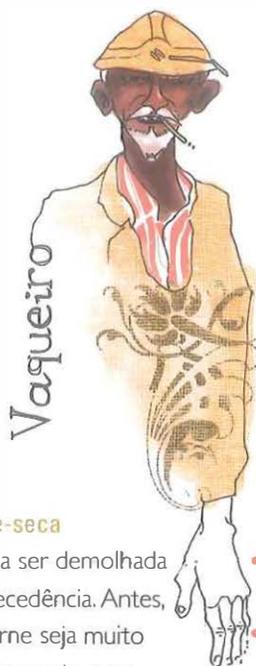
Numa panela, afervente o jabá em água abundante durante 30 minutos. Escorra e repita a operação em nova água e cozinhe até ficar bem macio. Escorra novamente e reserve parte do líquido do cozimento.

Pique a carne em tirinhas, eliminando a gordura que não seja entremeada. Numa panela, derreta a manteiga e refogue a cebola.

Acrescente o colorau e deixe frigar por 2 minutos. Junte a carne com um pouco do líquido do cozimento para que fique bem úmida.

Cozinhe por mais 3 minutos.





### Pré-preparo da carne-seca

A carne-seca precisa ser demolhada com 24 horas de antecedência. Antes, é necessário que a carne seja muito bem lavada em água corrente, para que se elimine todo o sal da superfície (devem ser observados os cortes abaixo), e depois mergulhada em água gelada na proporção de 2,5 litros por quilo de carne.

### Corte para demolha

Deve ser cortada em quadrados de 7 cm. Esse tamanho possibilita a perfeita atuação da água na retirada do sal, deixando-a no ponto ideal. Se cortada em cubos muito pequenos, a água extrairá demasiadamente o seu sal, tornando-a insossa. Se cortada em pedaços muito grandes, a água não penetrará no núcleo desses cortes, deixando-a salgada demais. Lembre-se de que a expectativa que se tem ao comer uma carne-seca ou um bacalhau é de que o sal não passe despercebido.

● Outras vantagens desse corte são:

- se o objetivo for desfiá-la, o resultado final serão fios longos e padronizados;
- se o objetivo for transformá-la em cubinhos, tirinhas ou qualquer outro corte, esse tamanho permitirá todas essas possibilidades.

### Pré-cozimento

A carne-seca precisa ser pré-cozida em 2 águas antes do início de qualquer preparação. A água da demolha deve ser desprezada e a quantidade de água para seu cozimento deve estar sempre na proporção de 2 litros por quilo de carne.

Após o cozimento por 20 minutos, essa primeira água deve ser descartada, e uma nova água, dessa vez quente, na mesma proporção, deve ser utilizada, até que a carne fique macia ao toque de um garfo. Reserve sempre o líquido do segundo cozimento para usá-lo nas preparações dessa carne (em ensopados ou mesmo se desfiada), com a finalidade de agregar sabor e umidade.

## GUISADO DE CARNE-SECA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de óleo de soja
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 colher (chá) de colorau
- 1/4 de pimentão verde, sem semente, picadinho
- 1/4 de pimentão vermelho, sem semente, picadinho
- 1 cebola média picadinha
- 3 tomates maduros, sem semente, em cubos
- 750 g de carne seca pré-cozida (ver p. 374) e posteriormente cortada em cubos de 1,5 cm
- pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa panela, em óleo bem quente, refogue primeiro o alho com o colorau, depois os pimentões e a cebola e, por último, o tomate. Junte a carne e uma pitada de pimenta-do-reino. Refogue por mais 5 minutos. Adicione 150 ml do líquido do cozimento e deixe ferver por mais 5 minutos.

### Pré-preparo da carne-de-sol

Na maioria das vezes, a carne-de-sol não necessita ser demolhada. Deve-se lavá-la em água corrente e abundante para retirar o excesso de sal de sua superfície. Esse procedimento só é válido quando se tem controle de seu tempo de cura. No caso da carne apresentar certa rigidez e presença acentuada de sal, é sempre desejável

lavar em água corrente e deixar a peça inteira de molho numa mistura de leite e água gelada (meio a meio) na proporção de 2 litros dessa mistura para cada quilo de carne, em geladeira, por no mínimo 6 horas. Ao iniciar o preparo do prato, não é necessário lavá-la de novo, também não é necessário o seu pré-cozimento.

### CARNE-DE-SOL ASSADA EM MANTEIGA DE GARRAFA

rendimento: 6 porções

#### INGREDIENTES

- 1 kg de carne de sol
- 200 ml de manteiga de garrafa derretida

#### PREPARO

Lave bem a carne em água corrente (caso não tenha sido demolhada). Besunte a peça com manteiga de garrafa, embrulhe em papel-alumínio, coloque em assadeira e asse a 160°C. Se o forno tiver umidade programe-o para 50% seco e 50% úmido. Se não tiver, coloque sob a assadeira da carne, na grade bem abaixo, outra assadeira com água. Ao final de 1 hora, a carne estará macia e pronta. O acompanhamento ideal é o baião-de-dois.



## ARROZ E FEIJÃO

O arroz e o feijão andam sempre juntos e marcam presença no prato nosso de cada dia. Casamento perfeito de dois carboidratos, seus tipos se modificam de região para região, mas nunca se separam.

O feijão-carioquinha, ironicamente, é o preferido do paulista. No Rio de Janeiro, o preto é o favorito, assim como no Rio Grande do Sul. No Norte, há um tipo muito particular de feijão, o manteiguinha, de Santarém, no Pará, de grãos minúsculos e clarinhos, que é um dos mais delicados e saborosos. O feijão-fradinho é a base do acarajé baiano, patrimônio cultural do Brasil. No Nordeste, preferem-se as favas, de várias cores, tamanhos e desenhos; os feijões-macassar e o feijão-andu também são muito apreciados.

Em Minas, o feijão adquiriu uma importância muito grande no ciclo do ouro com os pratos de origem tropeira. O tutu, o feijão tropeiro e o virado foram refinados para atender à elite portuguesa, que explorava o ouro. Surgiram então, nesse período 3 clássicos com diferentes texturas:

### Feijão tropeiro

Os grãos de feijão são cozidos sem que se desmanchem e, depois de escorridos, são temperados e misturados à farinha de mandioca, ovos mexidos e lingüiça frita. Lembra uma farofa.

### Tutu à mineira

O feijão cozido é processado ou passado em peneira, e essa pasta recebe temperos como toicinho ou bacon, alho, cebola e cebolinha, e é levemente engrossada com farinha de mandioca e/ou de milho. O prato se completa com lombo, bisteca ou costelinha de porco, couve, torresmo e ovo frito.

### Virado à paulista

Depois de cozido, misturam-se parte dos grãos inteiros e parte da pasta processada ou amassada. Essa mistura é bem temperada e depois levemente engrossada com farinha de mandioca e/ou de milho. A composição tem mais 7 elementos: arroz, couve, torresmos, lingüiça, bistequinha, banana à milanesa e ovo frito.

O nosso feijão tem uma afinidade histórica com as carnes de porco. Tanto que no seu preparo é comum o uso de pelo menos um pedacinho de paio, bacon, lingüiça ou qualquer outra carne salgada ou defumada. É claro que você pode fazer um feijão só com óleo e temperos convencionais, e ele pode ficar bom. Entretanto, ele ficará extraordinário se temperado com banha de porco.

### FEIJÃO TRADICIONAL

rendimento: 10 porções

#### INGREDIENTES

- 500 g de feijão
- 1,5 litro de água
- 1 fio de óleo de soja
- 1 pedaço da pele do bacon (aproximadamente 30 g)
- 40 ml de banha de porco
- 3 dentes de alho bem picados
- 1/2 colher (sopa) de sal

#### PREPARO

Escolha o feijão e coloque-o para cozinhar em água fria, na panela de pressão, junto com a pele do bacon e o óleo.

Cozinhe por aproximadamente 30 minutos depois que a panela tiver pegado pressão. Abra a panela. Nesse momento, o feijão deverá estar cozido, mas seus grãos estarão inteiros e o caldo, ralo.

Pressione um grão entre os dedos, se amassar com facilidade estará bom, se não, cozinhe até atingir esse ponto. Após o cozimento, retire do fogo. Numa panela grande, aqueça a banha, doure o alho e transfira o feijão para essa panela, para que seja envolvido no óleo com alho ainda bem quente. Coloque o sal e mantenha o fogo ligado até que o caldo engrosse.

## FEIJOADA

rendimento: 15 a 20 porções

### INGREDIENTES

- 200 g de orelha de porco salgada
- 1 pé de porco salgado
- 700 g de carne-seca
- 1 rabo de porco salgado
- 700 g de costelinha de porco salgada
- 2 línguas de porco salgadas
- 1 1/2 kg de feijão-preto
- 3 folhas de louro
- 4 paios em rodela
- 4 gomos de lingüiça calabresa defumada em rodela
- 100 ml de banha de porco ou óleo
- 10 dentes de alho bem picados
- 1 cebola grande em cubinhos
- 1 dose de cachaça
- 1 laranja-pêra com a casca (cortadas as extremidades)
- pimenta-do-reino moída na hora

Também é comum guarnecer a feijoada com outras carnes de porco como bisteca, lombo ou lingüiça fresca frita, além de outros excessos na cozinha tradicional brasileira. Sem eles, a feijoada certamente estará completa e bem equilibrada.

### PREPARO

De véspera, lave bem as carnes salgadas sem cortá-las e a carne-seca (cortada em pedaços de 7 cm) em água corrente e coloque-as de molho em aproximadamente 8 litros de água na geladeira, trocando uma vez a água. No dia seguinte, coloque o feijão para cozinhar com a orelha, o pé de porco e o louro em 4 1/2 litros de água. Em outra panela, cozinhe a carne-seca, a costelinha, o rabo e a língua até começarem a amaciar (como cada ingrediente tem um tempo de cozimento diferente, vá retirando-os à medida que estiverem cozidos). Reserve a água do cozimento dessas carnes. Quando perceber que o grão do feijão se desmancha ao ser apertado com os dedos, transfira para uma panela maior e junte as carnes cozidas já cortadas, adicionando um pouco da água do cozimento. Depois de alguns minutos acrescente o paio e a lingüiça livres da pele e cortados em rodela. Numa panela grande, aqueça a banha e doure primeiro o alho e depois a cebola, até que murche. Coloque pimenta-do-reino e transfira para esse refogado todo o conteúdo da panela do feijão. Junte a cachaça, a laranja e mais um pouco do caldo do cozimento. Cozinhe por mais alguns minutos até o caldo engrossar. Depois de pronta, o ideal é deixá-la descansar por uma noite (12 horas) em geladeira. Antes, retire e descarte a laranja, que se esquecida no meio da feijoada a deixará amarga. Decorridas 12 horas, uma nata de gordura terá se formado na superfície da panela. Remova toda essa gordura preservando a camada gelatinosa que se forma logo abaixo, aqueça e sirva com os seguintes acompanhamentos: arroz branco, farofa clássica ou simplesmente farinha de mandioca; couve finamente picada (em chiffonade); torresmo; caldinho de feijão; molho preparado a partir de um vinagrete de tomate, cebola e cebolinha bem picados, acrescido do caldo quente da feijoada; e pimenta-malagueta curtida. É bom observar que se feita com rigor, a feijoada não receberá sal outro que não seja o de suas próprias carnes salgadas.

Existem várias formas de se curtir pimentas, o mais importante é saber a diferença entre curtir-las em óleo e curtir-las em ácidos ou fermentados como vinagre, cachaça, tucupi e até mesmo garapa de cana.

● primeiro atuará sobre a pimenta definhando sua polpa, extraindo dela todas as suas propriedades: cor, picância, aroma e sabor que ficam concentrados

no óleo, acentuando sua pungência e facilitando seu uso em conta-gotas à mesa ou na cozinha.

No segundo, os mais límpidos como cachaça e vinagre de álcool. manterão as pimentas íntegras para que elas possam ser saboreadas inteiras, mantendo por um bom tempo o fruto com sua cor, picância, aroma e sabor:

### PIMENTA-MALAGUETA CURTIDA

#### INGREDIENTES

200 g de pimenta-malagueta fresca

I xícara de vinagre de álcool

I xícara de óleo de soja

Misturar pimentas de vários tipos, agregar ervas e outros temperos pode ser bonito e decorativo, mas como elas têm características singulares, isso não é o mais adequado.

#### PREPARO

Selecione pimentas frescas e sadias:

quanto mais verdes os cabinhos, mais frescas serão as pimentas

Retire os cabinhos, esparrame sobre um pano limpo dobrado, borrife vinagre de álcool e fricção o pano sobre as pimentas para esterilizá-las.

Esterilize também o vidro com sua tampa, fervendo em água limpa. Deixe secar naturalmente virado para baixo.

Coloque as pimentas, que devem preencher todo o vidro, e despeje sobre elas o vinagre ou o óleo até a boca, escorrendo um pouquinho ao ultrapassar a borda.

Mantenha em lugar fresco fora da geladeira.



## PRATOS PREPARADOS COM FEIJÃO

### Feijão sergipano

Espécie de cozido preparado com feijão-mulatinho, carne fresca, carne-seca, lingüiça e legumes de toda a ordem: batata-doce, cará ou inhame, abóbora, jiló, quiabo, maxixe. O que é interessante nesse prato é a complexidade de seu tempero, pois leva cominho, coentro em grão, pimenta-do-reino em grão, hortelã, pimenta fresca e colorau.

### Feijão de leite

Prato da cozinha afro-brasileira, presente principalmente na semana santa. Trata-se de um feijão cozido sem temperos, depois passado por peneira ou liquidificador e mesclado ao leite de coco comum e um leve toque de açúcar.

### Caldinho de feijão

Pode ser preparado retirando-se o caldo do cozimento de qualquer feijão. Processam-se os grãos para deixá-los mais espessos e poder tomar de colher. O melhor e mais genuíno é o purinho, retirado do cozimento da feijoada ou do feijão comum e que se toma com um toque de malagueta curtida, e uma branquinha, é claro.

O arroz brasileiro é basicamente um só, o agulhinha. Puro, enriquecido, ou cozido junto com o feijão, ele se multiplica:

### ARROZ BRANCO TRADICIONAL

Cada um tem um jeitinho particular de preparar o seu arroz, entretanto, alguns preceitos devem ser seguidos para que o resultado final seja um arroz saboroso, soltinho e bem cozido, pois é assim que a maioria dos brasileiros o aprecia.

Muitos cozinheiros principiantes menosprezam os cuidados no preparo do arroz, concentrando esforços no que se costuma chamar de mistura. Esse é um erro que não se pode admitir. Assim como os japoneses se esmeram no preparo dos sushis, os italianos nos pontos de seus risotos, nós também temos que ter rigor no preparo de um simples arroz do dia-a-dia.

### Preceitos para o preparo de um bom arroz branco:

- Lavá-lo com antecedência de 1 hora em escorredor.
- A proporção é de 2 partes de água para 1 de arroz.
- A panela deve ter capacidade para cinco vezes o volume do arroz cru, pois este triplica de volume à medida que cozinha. Por exemplo, para se preparar 1 litro de arroz deve ser utilizada uma panela com capacidade para 5 litros. É indispensável também que ela tenha tampa.
- A proporção de óleo é de 100 ml para cada quilo de arroz.

## ARROZ BRANCO TRADICIONAL

Rendimento: 5 porções

## INGREDIENTES

- 250 g de arroz agulhinha (preferencialmente, o tipo I, que é o mais uniforme)
- 30 ml de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 3 dentes de alho picados
- 500 ml de água fervente

Essa é a minha  
receita, se a  
sua atingir o  
objetivo com  
qualidade,  
mantenha-a.



## PREPARO

Lave o arroz e escorra com 1 hora de antecedência, para que fique bem sequinho. Numa panela, aqueça o óleo, coloque o arroz, mantenha em fogo médio, mexendo para envolver todos os seus grãos com o óleo, por aproximadamente 5 minutos. Incorpore o sal e o alho picado. Adicione a água fervente, tampe e mantenha em fogo médio. Desloque a tampa para que durante o cozimento haja um pequeno respiro. Quando o arroz já tiver consumido praticamente toda a água, e aparecer na parte central da panela pequenos orifícios de ebulição, o fogo deve ser reduzido. Tampe completamente a panela por mais 5 minutos até que tenha desaparecido completamente qualquer vestígio de líquido. Desligue o fogo.

- arroz estará pronto depois de 15 minutos descansando.

## PRATOS PREPARADOS COM ARROZ

### Arroz de merenda

Nome que se dá a um mexidinho das sobras de arroz e feijão do almoço, enriquecido com ovos mexidos e torresmo, que é levado na roça, por volta das 2 horas da tarde, como merenda para os camponeses.

### Arroz de suã

Prato dos interiores, preparado com o espinhaço do porco e arroz. A espinha dorsal do porco cortada pelas vértebras, com o seu tutano, é bem temperada, apurada em panela. Depois disso, adiciona-se o arroz, que será refogado e cozido. Corte difícil de ser encontrado em açougues comuns. Geralmente vende-se como suã o espinhaço com pouca carne, cortado ao meio no sentido longitudinal e sem o tutano, que é indispensável no preparo do prato. O ideal é encomendar, já que tomou-se um corte especial.

### Galinhada

Prato único e bem popular; seu preparo é relativamente simples. A ave é cortada pelas juntas, bem temperada e refogada em banha de porco até que a carne fique dourada e no fundo da panela tenha se formado uma crosta.

Alho, cebola e tomate são refogados com essa crosta. Por último, é introduzido o arroz lavado e bem escorrido para ser cozido em água ou caldo de frango. O uso do milho e do pequi são variações bem comuns no Centro-oeste.

### Acaçá de arroz

Espécie de pudim da cozinha afro-brasileira, com pouco ou nenhum sal, que equilibra de forma muito sábia o caruru, o bobó de camarão e as moquecas. Pode ser preparado também de farinha de arroz e milho branco. Há a versão doce, também conhecida como acaçá de leite, este é servido envolto em folha de bananeira e feito de milho.

### Arroz-de-cuxá

Típico do Maranhão, tem a vinagreira como ingrediente indispensável, além de outros, como o camarão seco, o gergelim e a farinha de mandioca.

### Arroz de peneira

Preparado da mesma forma que o macarrão. Depois de bem cozido é escorrido em peneira. Como não leva outro tempero senão um pouco de sal, é ideal para acompanhar a maniçoba e o vatapá do Pará, por exemplo.

### Arroz de puta rica

Clássico goiano, consiste numa rica panelada que leva frango, lingüiça e costelinha defumadas, ervilha, azeitona e ovos cozidos.

### Arroz carreteiro

Seu nome vem da época em que se usavam carretas de boi para fazer circular a produção brasileira.

Nas paradas, o prato, preparado com o charque, não perecível, oferecia sustância à tropa. É preparado com o charque em cubinhos cozido com arroz e temperado só com alho.

Típico do Rio Grande do Sul, também pode ser preparado com charque de ovelha.

## ARROZ-DOCE

rendimento: 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 litro de leite tipo A
- 1/2 xícara de arroz cru lavado
- 1 xícara (não muito cheia) de açúcar
- 1 canela em pau
- casca de 1/4 de laranja
- sal

### PREPARO

Numa panela, coloque o leite para ferver. Quando levantar fervura, acrescente o arroz, o açúcar, a canela, a casca de laranja e uma pitada de sal.

Para que não derrame, coloque um pires virado para baixo dentro da panela.

Mantenha em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo, até engrossar e o arroz ficar bem macio.

Não deixe ficar muito espesso já que depois de frio ele tende a engrossar muito.

## MANDIOCA, O PÃO DO BRASIL

Originária da América do Sul e confundida inicialmente pelos portugueses com o inhame africano, logo foi reconhecida como alimento fundamental do índio, o que prevalece até os dias de hoje.

Para grande parte da população do Norte e Nordeste, é uma cultura de subsistência. Em regiões bem pobres, as populações se alimentam quase exclusivamente da mandioca. Passa-se sem o arroz e sem o feijão, mas nunca sem a mandioca. O pão dali não é o francês nem vem de padarias, vem das rudimentares casinhas de farinha, em geral, uma extensão da própria casa – são essas casas que produzem a matéria-prima para os beijus de tapioca, os mingaus, bolos de macaxeira, biscoitos de polvilho e cuscuz.

São inúmeros os subprodutos da mandioca: goma, polvilho, farinhas de várias qualidades, beiju, puba ou massa de mandioca, tapioca, sagu, tucupí.

### POLVILHO

É o amido ou fécula da mandioca.

No processo artesanal, é extraído por decantação, quando a mandioca crua, descascada e ralada, é misturada à água. Ainda úmido, recebe o nome de goma ou tapioca molhada. Depois de seco, transforma-se num pó finíssimo e branco chamado polvilho, que pode ser doce ou azedo.

#### Polvilho doce

É o produto que resulta da goma fresca levada para secar antes que fermente, por isso é inodoro e insípido.

#### Polvilho azedo

É o produto que resulta da goma fresca levada para secar depois de fermentada, por isso tem sabor azedo.

Tanto um quanto outro são ingredientes usados indistintamente no preparo de inúmeras quitandas tipicamente brasileiras – beijus, biscoitos, sequilhos e tantos outros. É com o polvilho que se faz o nosso tão particular pão de queijo.

## TAPIOCA

A definição desse ingrediente se torna complicada por causa dos regionalismos.

Brasil afora, chamam-se tapioca a goma, o polvilho umedecido, todas as variedades de tapiocas granuladas, além do beiju, que é preparado a partir da goma ou do polvilho.

O importante é saber que tudo o que se chama de tapioca deriva de fécula de mandioca e qual tipo se aplica melhor a cada preparação.

## Goma

É ingrediente perfeito no preparo do popular beiju, vendido na rua pelas tapioqueiras. Há quem faça beiju umedecendo com água o polvilho, com resultado razoável. O beiju deve ser comido assim que sai do fogo pois só

quando está quentinho se pode perceber sua interessante textura ligada.

## Beiju de tapioca com goma fresca

Utilize uma frigideira antiaderente, uma peneirinha e uma espátula.

Leve a frigideira ao fogo médio e, com uma colher, passe a goma pela peneirinha, de forma que a goma umedecida e peneirada cubra completa e uniformemente o fundo da frigideira. A espessura deve ser de aproximadamente 0,5 cm. Em pouco tempo, as partículas da goma se juntam e nesse momento é possível virar o beiju. Mais 1 minuto, no máximo, e o beiju pode ser retirado do fogo com auxílio de uma espátula. Sirva quente, besuntado com manteiga ou leite de coco. É delicioso com café.

## PÃO DE QUEIJO

rendimento: 30 unidades

### INGREDIENTES

500 g de queijo-de-minas  
meia cura ralado

900 ml de polvilho doce ou  
azedo

1 colher (sopa) de manteiga

2 ovos

250 ml de leite

1 colher (chá) de sal

óleo para untar

### PREPARO

Misture o queijo ao polvilho, adicione a manteiga, os ovos, o leite e o sal.

Sove a massa até ficar homogênea. Faça bolinhas pouco menores que uma bola de pingue-pongue e coloque numa assadeira untada com óleo em intervalos de 3 cm entre elas.

Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 12 minutos.



## Tacacá

Com a goma diluída em água e engrossada no fogo é feita a base do tacacá (que leva também tucupi, jambu e camarão seco) servido em cuias nas cidades amazônicas por volta das 5 horas da tarde. O caldo esfofaçante é sorvido aos goles, aquecendo as entranhas e provocando uma sensação de frescor, pois o calor interno, naquele momento, é mais forte do que o escaldante calor do ambiente da floresta.



## Tapiocas granuladas

As mais comuns são aquelas encontradas nos supermercados em pacotes de 500 g e que parecem sal grosso. Há também uma que parece floquinhos de isopor e outras grumosas, que são as artesanais e, obviamente, muito superiores, mais freqüentes na região Norte.

Depois de hidratadas, são usadas no preparo de cuscuz, mingaus e pudins, sabiamente combinados ao coco ou ao leite de coco.

Poucos sabem, mas a tapioca granulada pode ser utilizada em várias preparações em que tradicionalmente se usa amido de milho ou trigo.

Um bolinho adquirirá textura e leveza inusitadas se, em vez de farinha de trigo, for preparado com tapioca hidratada.

## Sagu

Pode-se dizer que o sagu é um tipo de tapioca industrialmente transformada em bolinhas miúdas e rígidas. Até bem pouco tempo era utilizado exclusivamente como sobremesa, cozido com vinho tinto, água e açúcar. Hoje, sabe-se que ele pode ser usado com sucesso misturado a bases líquidas salgadas ou agridoces.

## PÉROLAS DE TAPIOCA AGRIDOÇE

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 700 ml de água
- 50 g de tapioca em bolinhas ou sagu
- 100 ml de melado de cana
- 50 ml de vinagre balsâmico

### PREPARO

Numa panela, ferva a água, coloque a tapioca e cozinhe por 10 minutos. Escorra, coloque sob água fria corrente e repita a mesma operação por mais duas vezes, sempre a partir da mesma quantidade de água fervente, até as bolinhas adquirirem transparência. Reserve. Ferva o melado com o vinagre balsâmico até formar um caramelo. Deixe esfriar e derrame sobre a tapioca. Misture delicadamente e leve à geladeira. Use para finalizar canapés a base de peixes ou de frutas.

## PUBA OU MASSA DE MANDIOCA

Massa úmida de cheiro e sabor acres obtida através da fermentação da mandioca. As raízes são mergulhadas em água por alguns dias até entrarem em decomposição. Nesse estágio são colocadas em sacos de pano, friccionadas,

muito bem lavadas em água corrente e transformadas em massa úmida.

Usada em biscoitos, bolos e pudins, é o principal ingrediente do tradicional bolo Souza Leão, de Pernambuco, que ficou famoso desde a época em que a puba era a principal substituta da cara e escassa farinha de trigo.

## BOLO SOUZA LEÃO

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 120 ml de água fria
- 250 g de açúcar
- 1/2 a 1 canela em pau
- 6 cravos-da-índia
- 1/2 colher (chá) de semente de erva-doce
- 100 g de manteiga
- 250 g de massa puba
- 4 gemas
- 180 ml de leite de coco
- sal
- manteiga para untar

### PREPARO

Numa panela, faça uma calda em ponto de fio (ver p. 487) com a água e o açúcar e adicione a canela, o cravo e a erva-doce.

Tire do fogo,coe e com a calda ainda quente adicione uma pitada de sal e a manteiga. Deixe esfriar.

Em outro recipiente, misture a massa puba e as gemas uma a uma.

Acrescente aos poucos o leite de coco e misture até ficar homogênea.

Acrescente a calda fria e misture bem (se ficar com grumos,coe).

Preaqueça o forno a 220°C.

Unte uma fôrma com buraco no meio de 24 cm de diâmetro, despeje o bolo e asse em banho-maria coberto com papel-alumínio por mais ou menos 50 minutos.

Tire o papel-alumínio e asse até que fique dourado (mais uns 10 minutos).



# Farinha

## FARINHAS

A rotina de uma casa de farinha, dessas muitas encontradas no Nordeste, começa por descascar as raízes que se amontoam no canto do barracão. A partir daí, a mandioca é lavada, ralada, colocada em tipitis ou outros invólucros porosos para que seu líquido seja extraído através da prensa. A massa, depois de espremida, é passada por peneira. É nesse momento, antes de ir para a torra, que sua granulação é definida em função das tramas das peneiras utilizadas. A farinha é feita sobre uma espécie de forno aberto. A base do forno é de alvenaria ou barro, e a massa da mandioca é mexida com rastelos até secar e chegar ao

ponto certo, ou seja, a massa perde toda a umidade e adquire crocância. Não há farinha de mandioca crua. Todas são torradas – umas mais, outras menos. Existem farinhas e farinhas. Grossas, finas, muito grumosas, farinha-d'água, farinha beiju, farinha gomada, farinha seca, farinha branca. Vários fatores contribuem para a boa qualidade de uma farinha de mandioca.

Além do cuidado com a higiene e com a qualidade da mandioca, a presença do amido e o ponto de torra são fatores muito importantes. Farinhas industrializadas normalmente tem pouquíssimo amido, por isso não produzem liga no preparo de pirões, por exemplo.

## Farofa

No preparo da farofa, que pode ter infinitas variações, o que importa é seu resultado, geralmente seco e crocante, que é o que a diferencia de um virado, em geral úmido. Para se conseguir esse resultado deve-se primeiro fazer um refogado-base e só depois dele frio mexer a farinha.

### FAROFA TRADICIONAL

rendimento: 10 porções

#### INGREDIENTES

- I colher (sopa) de óleo
- 50 g de bacon em cubinhos
- 4 dentes de alho picados
- I cebola pequena em cubinhos
- 300 g farinha de mandioca
- sal

#### PREPARO

- Aqueça a frigideira com o óleo.
- Acrescente o bacon e frite até dourar.
- Junte o alho picado e doure.
- Adicione a cebola e murche.
- Desligue o fogo e espere esfriar.
- Mexa a farinha e acerte o sal.

## TUCUPI

É o líquido extraído de um tipo específico de mandioca-brava. Ao se prensar a mandioca para a feitura da farinha, obtém-se esse líquido (considerado venenoso por conter ácido cianídrico), que deve ser fervido por pelo menos 20 minutos, tempo necessário para o ácido volatilizar-se.

Apreciadíssimo em praticamente toda a região amazônica, é provavelmente o único molho genuinamente brasileiro. É com ele que se temperam peixes, caças, carne de porco e de vaca e curtem-se pimentas. Com ele também se prepara o tacacá e o pato ao tucupi, ícone da cozinha de Belém do Pará.

## PATO AO TUCUPI

rendimento: 3 a 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 pato inteiro (aproximadamente 2 1/2 kg)
- 1 cebola grande picada
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (sopa) rasa de alho amassado
- 1 xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 xícara de vinagre de vinho branco
- suco de 1/2 limão
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino em grão
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada em pó
- 4 folhas de louro
- 1/4 de maço de salsa mal picada
- 1 litro de tucupi
- 1 maço de jambu
- 3 folhas de chicória (coentro do Pará)

### PREPARO

Corte o pato pelas juntas. Faça uma vinha-d'alho com a cebola, o sal, o alho, o azeite, o vinagre, o suco de limão, a pimenta, a noz-moscada, o louro e a salsa e envolva cada pedaço do pato. Deixe marinando por pelo menos 12 horas. Numa assadeira, arrume os pedaços e derrame o que sobrou da vinha-d'alho sobre eles e leve ao forno preaquecido a 160°C por aproximadamente 2 horas ou até que esteja dourado e macio. Numa panela grande, ferva o tucupi por 20 minutos para que o ácido cianídrico evapore. Depois disso, acrescente o pato (livre de gordura e da crosta de tempero, o jambu e a chicória). Deixe ferver por mais 10 minutos. Sirva com farinha-d'agua (também conhecida como farinha de areni). Dica: use uma assadeira do tamanho que permita que os pedaços de pato fiquem bem juntinhos.

# Glossário

de técnicas, fazeres e usos  
da cozinha brasileira

## ABAFAR

É a técnica de preparar legumes em panela tampada. O alho ou cebola é suado no óleo, os legumes (picadinhos ou batidinhos) são introduzidos, o sal e a pimenta-do-reino são adicionados e misturados muito rapidamente. A panela é tampada, o fogo é mantido em temperatura média e o vegetal acaba cozinhando com seu próprio líquido, sem se adicionar água e sem mexer. Muito usada para legumes como abobrinha, chuchu, jiló.

## APURAR OU APERTAR

Utilizado normalmente para carnes preparadas em panela que, depois de cozidas, são mantidas em fogo lento para que fiquem com menos líquido, mais escuras e com sabor levemente tostado do fundo da panela.

## ASSUSTAR

Passar rapidamente vegetais em frigideira bem aquecida com pouco óleo ou azeite para que mantenham a cor, o sabor e a textura, cozinhando praticamente apenas no calor residual.

## ATOLAR

É a técnica de cozinhar uma carne (geralmente com osso) junto com uma raiz que tenha bastante amido como a mandioca, o cará e o inhame, por exemplo. A raiz se desmancha e seu amido faz que a carne fique atolada no

creme espesso resultante do cozimento do legume. O melhor exemplo de prato em que se utiliza essa técnica é a deliciosa vaca atolada mineira – bons nacos de costela gorda atolados em mandioca.

## BATIDINHO

É a técnica para cortar a abobrinha ou outros legumes e fazer um refogado, ou melhor, um abafado (*ver abafar*). São golpes dados sobre o legume na horizontal, batendo-se rapidamente com a faca, de forma a gerar pedaços desiguais. E, por incrível que pareça, o resultado é muito diferente do produzido com legumes em cortes regulares.

## BOBÓ

É o nome de um prato, mas também de uma forma de preparo, em que se faz uma base cremosa a partir do cozimento de um tubérculo (nesse caso, a mandioca é perfeita, mas também o inhame e o cará podem ser usados) e depois se agrega frango, camarão ou outro tipo de carne ou peixe.

## CABIDELA

É a forma como é conhecido no Nordeste o frango ao molho pardo mineiro, ou seja, a ave é preparada num molho feito com o seu próprio sangue.

## CALDINHOS

São caldos apurados, que levam diferentes temperos e geralmente fazem a introdução na refeição ou acompanham uma cachacinha, ou restauram pelo abuso desta. Os mais conhecidos e prestigiados são o caldo

de feijão, caldo de mocotó, caldo de sururu, mocofava (caldo de mocotó com favas), caldo de peixe, caldo de camarão, caldo de piranha, caldo de carne. Caldinhos são de beber.

### CARNE DE PANELA

É a técnica de cozinhar uma carne de segunda em panela de pressão (ou em panela de barro ou de ferro), quase sem uso de água, aproveitando apenas o suco da peça e o líquido dos ingredientes que fazem parte da preparação, como o tomate, a cebola, o pimentão. Do resíduo que fica na panela, pode-se fazer um molho escuro, denso e de sabor inigualável que é usado para cozinhar o legume que acompanha a carne (batata, mandioca), transferindo-lhe um delicioso sabor e uma cor de caramelo.

### CATAR

Separar, escolher os melhores (espécimes, pedaços, partes) para o preparo. Siri catado, catar feijão.

### CURTIR

Conservar legumes ou pimentas em salmoura ou líquido de variados conteúdos (vinagre, azeite ou óleo e sal) para serem consumidos depois de algum tempo. As pimentas devem ser curtidas com muito cuidado.

### DEMOLHAR

Termo usado para se extrair o sal de carnes e peixes secos ou salgados, colocando esses ingredientes de molho em água fria na geladeira por um

período compatível com o teor de sal do ingrediente e seu volume.

### FRIGIDEIRA OU FRITADA

Técnica em que se misturam os princípios da omelete e do soufflé, mas que não é uma coisa nem outra. A base pode ser feita com peixes, carnes, legumes ou verduras refogadas que depois de fria e misturada às claras em neve, às gemas e levada ao forno por alguns minutos resulta numa cobertura leve e saborosa. Comum no Nordeste e no Rio de Janeiro, as principais são a frigideira de bacalhau, a de peixe, a de camarão e a de legumes.

### LATA

É a técnica de conservação ou manutenção dos alimentos em banha, usada antigamente devido à falta de refrigeração, mas até hoje largamente utilizada pelo país a fora, pois agrega um gosto particular e diferenciado ao alimento. É o nosso confit. São feitas assim carne suína, lingüiça, almôndega, carne bovina de segunda etc. armazenadas em latas de alumínio.

### MANTEIGA DE GARRAFA

Tipicamente nordestina. Seu nome está relacionado à forma como ela é vendida, em garrafas. Pelo método tradicional o creme de leite puro, extraído pela desnatadeira, é levado para ferver por algumas horas, até que suas partículas sólidas, popularmente chamadas de borra, se precipitem, separando-se da parte gorda (manteiga).

Mexendo-se sem parar, a borra vai se decantando e tostando no fundo da panela. É essa borra de cor caramelizada que confere à manteiga um sabor único e pronunciado, bem diferente da manteiga que usamos habitualmente. Ao ser aquecida, essa manteiga não se queima.

No fim desse processo, a manteiga, que adquire uma cor amarela intensa, é filtrada e colocada em garrafas. Em temperatura ambiente (exceto, é claro, ambientes muito quentes como o sertão), coagula-se, sendo necessário aproximar a garrafa do fogo para que rapidamente se liquifique.

Métodos domésticos são também comuns no Nordeste: a partir do leite puro, fresco e fervido, as natas são diariamente reservadas e, ao final de poucos dias, batidas vigorosamente em água fria. A massa de gordura que se agrupa nesse processo é também um tipo manteiga de garrafa.

Deliciosa, é fundamental usá-la sobre a mandioca cozida e no preparo das carnes-de-sol, mas não é o tipo de manteiga indicada para preparações mais delicadas como bolos e doces. Em criações deve ser usada com cautela, pois seu sabor é preponderante.

### PAÇOCA

Técnica já pouco usada hoje em dia, mais comum no Nordeste brasileiro. Num grande pilão são socadas carnes-secas com farinha de mandioca ou de milho e outros temperos, resultando num tipo de farofa levemente úmida, que pode ser comida com as mãos

moldando-se bolinhos. É muito comum também a paçoca doce, principalmente a de amendoim torrado misturado à farinha de milho.

### PAMONHA

Papa feita de milho verde ralado e leite, envolta na própria palha do milho e amarrada ou costurada nas pontas. Pode ser salgada ou doce, dependendo da região prepondera um tipo ou outro. Em alguns lugares, acrescenta-se recheios como queijo, lingüiça etc. As melhores são as de Goiás, onde existe milho de alta qualidade e tradição no preparo da pamonha, sendo as pamonharias bastante comuns.

Também tem muita tradição nos festejos juninos do Nordeste.

### PANELADA

Uma das técnicas mais usadas nas cozinhas simples e gostosas do Brasil. Herdeira do cozido português, do lamen japonês, do cassoulet francês. Consiste em carnes misturadas a legumes e verduras cozidas juntas ou separadas (dependendo do tempo de cozimento de cada uma), mas sempre servidas numa única panela (pelo menos essa é a forma tradicional). Algumas das paneladas brasileiras mais apreciadas são a feijoada (seja a baiana ou a carioca), a maniçoba (no Norte do país e no Recôncavo Baiano), a buchada, o cozido e a dobradinha. Algumas dessas paneladas não levam legumes, é o caso do barreado paranaense e do afogado do vale do Paraíba, em São Paulo.

## PILAR

É a técnica de macerar a farinha de mandioca com outros ingredientes para fazer as paçocas. Os pilões são geralmente de madeira e os ingredientes precisam ser socados durante um bom tempo para dar um resultado homogêneo e saboroso. São usados também para moer, pisar e descascar alimentos.

## PINGADO

É aquele café servido no copo americano com um pouquinho de leite, tradição das padarias de São Paulo. Diferencia-se da média pela quantidade de leite, que é maior nesta última, por isso média (mais ou menos metade de café e metade de leite).

## PIRÃO

Geralmente feito com peixe, mas também muito bom com carnes gordas e aves, acompanhando cozidos. Usa-se as partes que serão descartadas numa moqueca ou numa peixada (a cabeça, o rabo), cozinhando-as bem até obter um bom caldo e depois agregando farinha de mandioca, formando uma textura própria e com certa transparência.

## RASPADINHA

É a nossa versão do granité francês. Picolé feito de água e frutas geralmente raspado e chupado para refrescar. No Norte do país é chamado de rala-rala. Pode ser usado para fazer a passagem entre uma etapa e outra da refeição.

## REFOGAR OU AFOGAR

Método de cocção utilizado no preparo de legumes e verduras, cortados de

diversas formas, e de carnes picadas com ou sem osso.

É por esse método que geralmente é iniciada a maioria das preparações dos pratos brasileiros. Aquecendo-se numa panela uma pequena quantidade de óleo, azeite, manteiga ou outra substância gordurosa, temperos como alho, cebola e outros são suados ou dourados e logo a seguir o alimento é introduzido e mantido em fogo médio, mexendo-se sem parar até que se incorpore bem aos temperos e apure o sabor.

No caso de alimentos mais tenros como abobrinha, chuchu, quiabo e jiló, o refogado inicia e finaliza a preparação sem necessidade de adição de líquidos. Já no caso de carnes com osso e tubérculos, o refogado necessita receber líquido, em pequenas quantidades e aos poucos até o ponto ideal de cozimento.

## SALPICAR

Jogar de forma displicente e aos pouquinhos o sal (ou outro tempero em pó) nas preparações. O melhor é fazer com as mãos.

## SAPECAR

É o que se fazia antigamente quando se limpava uma ave de forma caseira. Depois de ter depenado o animal, ele era sapecado no fogo para eliminar os resquícios das penas. É o que se faz também com alguns alimentos, como o milho na brasa e a orelha ou pé de porco salgados antes de serem acrescidos à feijoada.

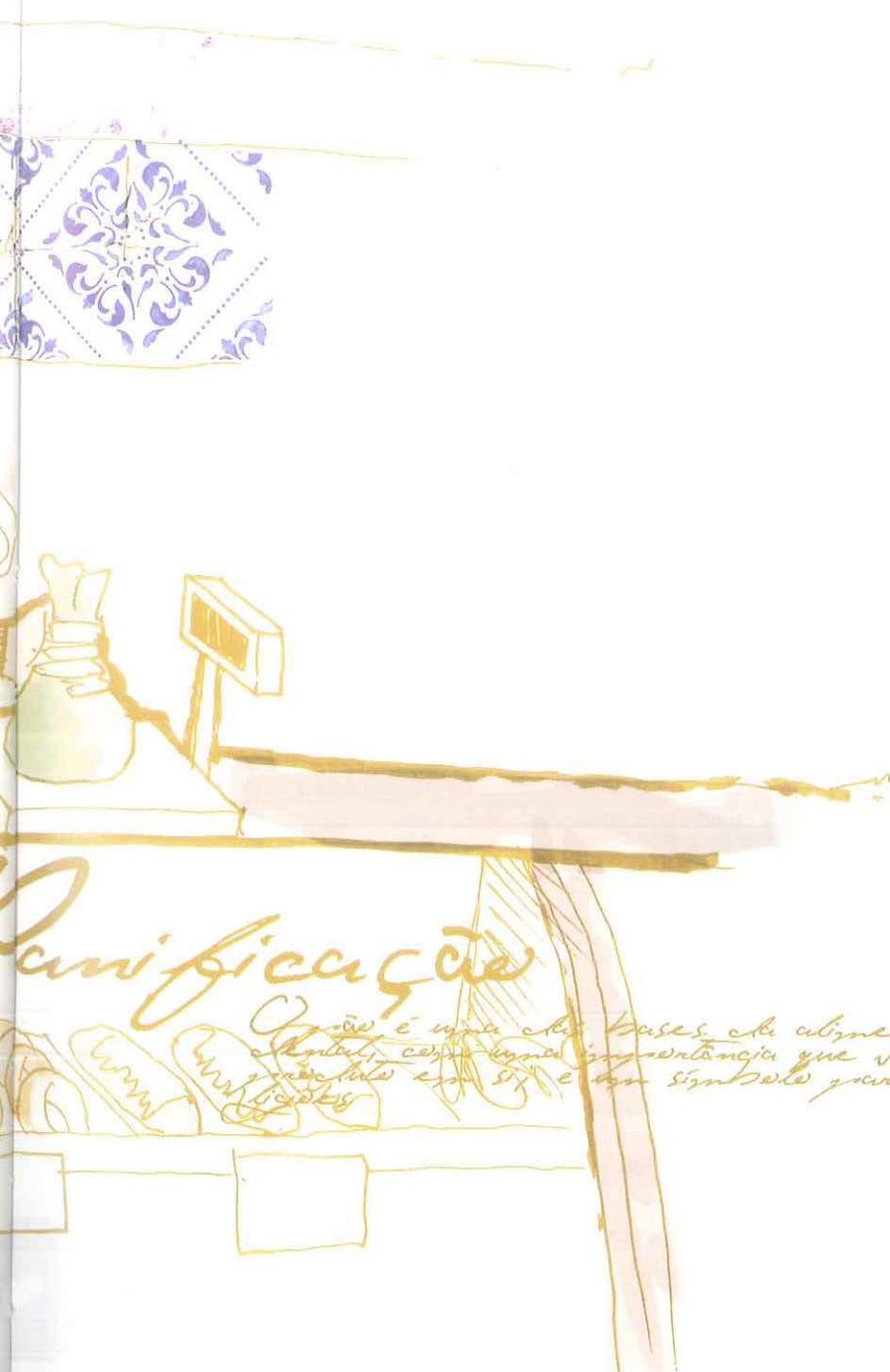
## TIRAR O BÊBADO

Fazer com que o álcool usado na preparação evapore.



1,90

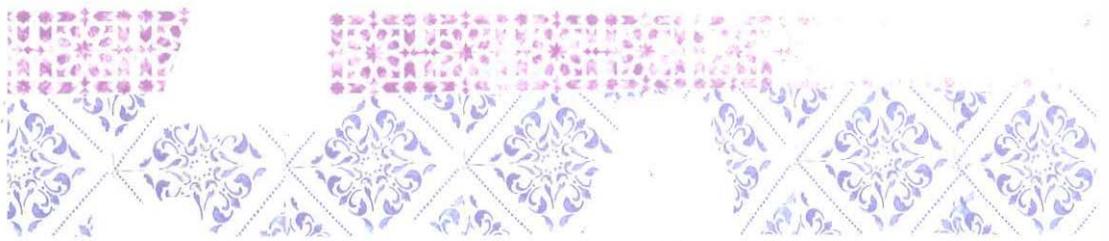
3,00



# Panificação

Arroz é uma das bases da alimentação brasileira, com uma importância que vai além de ser um alimento em si, e um símbolo para várias re-

13. panificação



pão é o alimento que resulta do cozimento de farinha com água e sal, na maioria dos casos. Foi produzido pela primeira vez por volta do século II a.C., na Europa. Na seqüência, os egípcios e hebreus introduziram a massa fermentada.

O pão é uma das bases da alimentação ocidental, com uma importância que vai além do produto em si; é um símbolo para várias religiões – Jesus escolheu o pão para celebrar a Eucaristia. Já foi moeda de troca e fonte de alimento para populações inteiras em épocas de fome.

A produção industrial, com maquinários, surgiu no final do século 19. Hoje em dia, o pão é produzido em tão larga escala que a média de consumo por pessoa é de 55 quilos por ano.

O padeiro, assim como o chef confeitoiro, deve escolher entre a cozinha e a panificação – o aprendizado dos dois pode ser longo, uma vez que essa atividade, apesar de estar ligada intimamente à cozinha, é produzida à parte, em outro ambiente, com outros equipamentos e utensílios. As técnicas são muito peculiares ao ofício. Aqui veremos a **panificação básica**; os conceitos, técnicas e receitas para se produzir os pães mais emblemáticos da nossa cultura. A partir deles as variações são infinitas.

Bastam farinha, água e sal para se produzir uma enormidade de tipos de pão. Para obter bons e diferentes resultados é importante conhecer cada ingrediente, suas características e funções no processo de preparação.

## FARINHA DE TRIGO

Produto obtido da moagem e refinamento do grão de trigo, é o ingrediente responsável pela **estrutura do pão**.

A farinha de trigo deve ser fabricada a partir de grãos de trigo sãos e limpos, isentos de matéria terrosa e em perfeito estado de conservação. Não pode estar úmida, fermentada ou rançosa.

Um fator determinante na qualidade da farinha é o **tipo de grão**. Os grãos de trigo cultivados em países frios são de qualidade superior; portanto, as farinhas de melhor qualidade produzidas no Brasil têm mistura de grãos nacionais e importados.

A farinha do trigo é a mais rica em glúten, proteína responsável pela elasticidade da massa, indispensável no preparo do pão, pois é ela que ajuda no crescimento deste. A consistência elástica e esponjosa dos bolos também são de responsabilidade do glúten.

Nenhuma outra farinha (centeio, arroz, milho, soja) dá ao pão a mesma textura que a farinha de trigo. Contudo, podem-se produzir pães exclusivamente com aquelas farinhas, ou em combinação com a farinha de trigo.

O teor de cinza, elemento encontrado nos grãos de trigo que confere à farinha uma cor acinzentada é outro fator a ser observado na classificação das farinhas.

A moagem é feita em diversos níveis, resultando em diferentes tipos de farinha. No Brasil, as farinhas de trigo são classificadas em:

### Farinha integral

Em cuja elaboração o grão inteiro é moído (parte interna, casca ou farelo e germen). Utilizada no preparo de pães integrais, possui alto teor de fibra.

### Farinha branca (comum)

Produto obtido a partir do cereal limpo (sem casca) e desgerminado. Devido ao processo de refinamento, a farinha perde nutrientes e parte do glúten. A denominada tipo 1 (especial) apresenta menor quantidade de impurezas.

### Semolina e sêmola

Resultam da trituração do trigo limpo e desgerminado. O grão é triturado e passado por peneira. A semolina passa pelas peneiras mais finas, enquanto a sêmola fica retida nas peneiras mais grossas. Os termos sêmola e semolina podem ser usados para outros grãos de vegetais, devendo portanto ser acrescidos da denominação do produto, isto é, o nome vegetal de origem (sêmola de milho, por exemplo).

Quando armazenada por muito tempo, a sêmola e a semolina podem dar origem a certa quantidade de farinha devido aos resíduos acumulados.

### Glúten

Proteína presente na farinha de trigo que quando em contato com a umidade e ao ser trabalhada desenvolve "redes" que retêm o dióxido de carbono produzido pela ação do fermento, fazendo os pães crescerem. Quanto mais se trabalha uma massa, redes mais resistentes são formadas e, assim, é criada a estrutura do pão.

### ÁGUA, LEITE OU OUTROS LÍQUIDOS

Ao entrar em contato com o fermento e a farinha desencadeiam o processo de fermentação. Quando a massa é assada, o vapor produzido pelos líquidos, somado à ação do fermento, confere volume ao pão. Além disso, alguns líquidos podem dar sabor ao pão, como o leite, por exemplo.

### FERMENTOS

Introduzem na massa gás carbônico, responsável pelo volume e a textura aerada dos pães. Há 3 tipos de fermento:

- orgânico;
- químico;
- físico.

### Orgânico

O tipo de fermento mais usado em panificação, salvo instruções específicas, é o fermento biológico. É uma levedura que se alimenta dos açúcares contidos na massa e libera gás carbônico e álcool. Quando associada ao vapor formado pelos líquidos usados na receita,

essa levedura dá tenacidade e volume à massa.

É encontrado fresco em blocos; seco, na forma de grânulos; ou instantâneo, em pó. Também pode ser produzido de forma natural, como explicaremos posteriormente.

Quando fresco, tem durabilidade de apenas alguns dias; depois disso começa a perder sua força. Deve ser refrigerado e pode também ser congelado por até um mês. Deve ser misturado ao líquido da receita.

Quando seco em grânulos, tem no mínimo o dobro da potência do fermento fresco em bloco e dura ao menos um ano em recipiente fechado e sob refrigeração. Deve ser misturado ao líquido da receita.

● fermento biológico instantâneo em pó deve ser misturado diretamente à farinha de trigo.

### Químico

É o bicarbonato de sódio e o fermento químico em pó. A mistura de um produto alcalino (bicarbonato de sódio) com um ácido (geralmente

presente na receita ou, no caso do fermento químico em pó, já presente na sua formulação), em contato com um líquido, faz que o gás carbônico seja produzido dentro da massa. Quando levamos a massa ao forno, este gás se expande e confere uma textura aerada à produção.

### Físico

Não é exatamente fermento. A fermentação física é um processo que resulta no crescimento da massa em consequência do vapor liberado por um ou mais ingredientes da receita quando aquecidos. Por exemplo, na receita de uma broa de milho a massa é batida com ovos, e são eles que garantem o seu crescimento.

É possível também usar uma combinação de fermentos orgânico e físico (por exemplo, num croissant). Nesse caso, além do crescimento pela ação do fermento orgânico, o vapor que fica "preso" entre as camadas de manteiga faz que as camadas de massa se separem e cresçam um pouco mais.

A quantidade de fermento usada não deve superar a seguinte proporção: 30 g de fermento para 1,5 kg de farinha. Aumentar a quantidade de fermento não irá acelerar o processo, e pode prejudicar o resultado final. Na proporção correta, a fermentação é mais lenta e o pão ganha muito em sabor.

## SAL E AÇÚCAR

Embora usados com parcimônia, são essenciais.

Se usado em grande quantidade ou adicionado diretamente ao fermento, o sal pode inibir o processo de fermentação. Seu uso também inibe o desenvolvimento do glúten. Porém, todas as receitas de pão levam sal, até mesmo as doces, pois este é elemento essencial para dar sabor e evitar a fermentação excessiva.

O açúcar auxilia na coloração (caramelização\*) e no processo de fermentação, pois alimenta as bactérias presentes no fermento biológico.

Experimente dissolver o fermento biológico fresco num pouco de açúcar sem adicionar água. Em apenas alguns minutos a ação do açúcar torna o fermento líquido. Essa dica pode ser útil quando não se tem água morna para dissolver o fermento.

## GORDURA E OVOS

Podem fazer parte da receita, mas nem sempre são necessários.

A gordura usada na proporção correta (por volta de 3% do peso total da massa) reforça a elasticidade do glúten ao mesmo tempo que envolve sua "rede", impedindo-a de ficar muito longa.

Deixa, assim, a massa mais macia e úmida (pães com redes muito longas tendem a ficar duros). Ela também impede parte da evaporação do líquido fazendo que o pão fique fresco por mais tempo.

Se usada em grande quantidade quebra e impede a formação das redes de glúten.

Os ovos, além de ter a função de fermento físico, como foi visto anteriormente, também acrescentam sabor e cor e dão maior durabilidade e maciez à massa devido à gordura presente nas gemas.

## OUTROS INGREDIENTES

Frutas secas, grãos, carnes (principalmente as curadas), queijos, ervas etc. podem dar sabor e textura.

## TEMPO, TEMPERATURA E UMIDADE

São fatores que muito influenciam na fermentação e na cocção. A variação deles pode resultar em produtos muito diferentes, mesmo que os ingredientes utilizados sejam os mesmos. Portanto, além de seguir à risca as quantidades dos ingredientes de uma receita, o tempo de cocção, a temperatura e a umidade devem ser respeitadas.

## MODO DE FAZER

Na panificação, bem como na confeitaria, a maior parte das receitas não pode mais ser manipulada a partir do momento que se inicia a cocção, ou seja, uma vez que a massa do pão está pronta e é levada ao forno, não se muda mais a receita.

É imperativo usar pesos e medidas exatas, para conseguir sempre um resultado perfeito.

Há diversos fatores que influenciam no resultado final de uma produção.

São estes:

- ingredientes usados;
- proporção dos ingredientes;
- processos utilizados – manipulação, temperatura dos ingredientes;
- tempo e temperatura da fermentação e da cocção;
- umidade da massa e ambiente.

Aqui, como em todo o livro, as receitas são ferramentas fundamentais para que entendamos os conceitos. Conhecer o papel de cada ingrediente numa receita é indispensável.

Há dois tipos básicos de pão: os levedados e os ázimos:

### Pão levedado

É aquele cuja massa foi acrescida de levedura ou fermento e "cozido" em forno, chapa ou vapor; e no qual a massa cozida tem espaços preenchidos com ar.

### Pão ázimo

Feito sem fermento, é geralmente achatado e mais compacto que o levedado, matzá e tortilla, por exemplo. Pode ser assado em forno, chapa, ou mesmo frito.



Há 8 mil anos, na região entre o atual Irã, vale do Nilo, Iraque e Síria, o homem já preparava pães. Eles eram feitos com trigo ou centeio grosseiramente moído e misturado com água. Placas de massa secavam sobre pedras aquecidas na fogueira. Esse pão não-levedado, ou **ázin**, é consumido até hoje em cerimônias religiosas.

A história conta que quando Moisés e seu povo fugiram do Egito, na pressa, levaram pães ainda não-fermentados, seu único alimento durante a travessia do deserto. O pão de hoje, crescido e fofo, já era conhecido então. Acompanha a civilização há mais de 6 mil anos.

### A FERMENTAÇÃO (processo padrão)

Numa tigela pequena, coloque o fermento fresco, esfaleando-o sobre o líquido indicado na receita a 30°C. Deixe dissolver por 8 a 10 minutos (se usar o liofilizado\*, o líquido deverá estar à 43°C e irá dissolver-se em 3 a 5 minutos; a adição de açúcar ajuda a ativar o fermento).

Coloque a tigela para levedar em lugar ao abrigo do frio e de correntes de ar. Deve-se formar uma boa camada de espuma na superfície, processo que, dependendo da quantidade e da temperatura externa, demorará de 10 a 15 minutos aproximadamente. Formada a espuma, essa mistura levedada deverá ser imediatamente adicionada à massa.

Não use mais fermento do que o indicado pela receita; se usar leite não pasteurizado ferva-o com antecedência e deixe-o voltar à temperatura desejada – açúcar e gordura (se usados) podem ser derretidos, nesse caso, em temperatura mais alta.

## AS MASSAS

### Massa mole

É a mais simples pois necessita de pouco "trabalho" com as mãos. Bater vigorosamente com uma colher de pau ou com a pá de uma batedeira para desenvolver o glúten na farinha de trigo é suficiente. Quando se soltar das paredes da vasilha de preparo, estará suficientemente "trabalhada". Os pães feitos dessa massa são mais porosos e ressecam mais rapidamente do que os pães com massas mais trabalhadas.

### Pão esponja

Variação da massa mole, porém mais consistente, que ainda deve ser misturada em vasilha. O resultado é um pão de textura leve, com "furos" médios-grandes. O fermento é dissolvido em quantidade maior de líquido, e uma quantidade da farinha deve ser adicionada ao fermento desde o começo do preparo. Essa primeira mistura é deixada para fermentar por uma hora ou mais e se torna "esponjosa" (daí o nome).

Outros ingredientes, tais como manteiga e ovos, serão adicionados nesse momento, junto com mais sal e açúcar, se pertinentes à receita.

### Massa básica

A dos pães ditos convencionais. Serve de base para muitas variações.

#### Procedimento padrão para o preparo da massa básica

O processo tradicional implica em três passos fundamentais:

- Dissolver o fermento em água morna, respeitando o período necessário para fermentação (que depende da temperatura ambiente, mas, em geral, 15 minutos são suficientes).
- Pesar a farinha e o sal, transferindo-os para uma superfície de trabalho.
- Formar um vulcão e despejar o líquido no centro da cratera, agregando aos poucos o líquido à farinha, com a ajuda de um garfo, se desejar.

Esse é um procedimento básico e deve ser feito apenas quando a receita pedir, você verá que em muitas delas os ingredientes secos são misturados ao fermento sem observar o período de fermentação.

Está dada a largada para o processo de fabricação da massa mais simples e eficaz de todos os tempos. Agora é o momento de trabalhar a massa para que os ingredientes se misturem de forma homogênea.

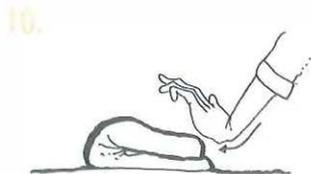
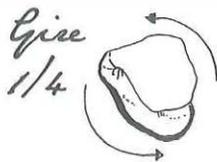
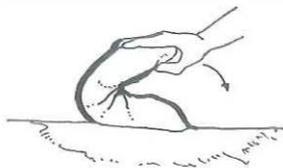
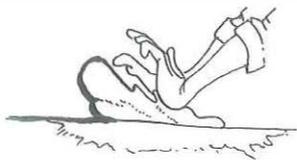
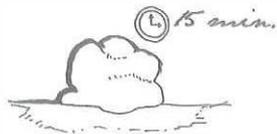
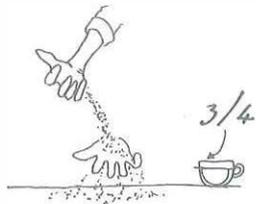
- Polvilhe ligeiramente a superfície e as mãos de vez em quando, para não grudar muito no começo (separe uma quantidade equivalente à 3/4 de xícara da farinha para esse fim); deixe a massa descansar por cerca de 15 minutos antes de começar o trabalho de sovar<sup>38</sup>.
- No início, ela poderá parecer muito grudenta, mas isso pode ser resolvido untando-se ligeiramente os dedos com um pouco de óleo; à medida que se sova a massa, está-se também desenvolvendo o conteúdo de glúten da farinha, o que a tornará mais elástica e menos aderente às superfícies (mãos, superfície de trabalho). O amassar deve ser firme (mas não violento – o termo sovar é simbólico) – e ritmado, assim, a massa ficará cada vez mais lisa, macia e elástica. Mas há o momento certo de parar.
- Trabalhar demais a massa pode fazê-la resultar num produto com fermentação lenta e textura pesada. Dobre, de vez em quando, a massa em sua direção; aplique então pressão com o calcanhar da mão na direção oposta ao seu corpo; repita a operação várias vezes, girando a massa 1/4 de volta cada vez que dobrar.
- O próximo passo é a fermentação, que se dará em vasilha levemente untada ou em superfície polvilhada com farinha. Depois da massa ter sido devidamente trabalhada, forma-se uma bola e coloca-se numa vasilha ou superfície coberta com um pano para

que não resseque. Nessa fase ocorre a primeira fermentação. Em geral, a massa dobra de volume, mas isso pode variar conforme a receita. Fatores como a temperatura ambiente (o ideal é que esteja entre 18°C e 26°C) e as correntes de ar (que devem ser evitadas) também influenciam.

- Observe se há um crescimento anormal. A massa não deve crescer além do indicado na receita, ou o pão não alcançará o resultado desejado.
- Após isso, transfere-se a massa para a superfície de trabalho, retira-se o ar dando um golpe seco na massa e dá-se a ela a forma desejada. Nesse ponto, ocorre a segunda fermentação, em geral mais curta e já com a massa na formato final.
- Nesse momento, o forno já estará sendo aquecido. Então, o pão será assado, retirado do forno e testado para ver se foi assado por inteiro. Desenforme o pão e bata levemente embaixo dele com o nó dos dedos, se ele estiver assado o som deverá ser oco.

Diferentemente do que ocorre ao bolo, caso ainda lhe pareça mal assado, o pão pode voltar ao forno.

Um pão deve esfriar completamente antes de ser cortado e servido, de preferência sobre uma grade para que esfrie por igual. Essa é sempre a melhor forma de fazê-lo e, para armazenar e congelar, é essencial.



## Outras massas

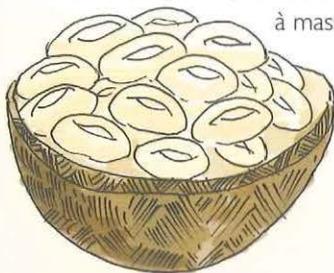
São massas que seguem os mesmos princípios da massa básica, porém com algumas possíveis diferenças: podem ser enriquecidas com gordura, ovos, frutas etc. (croissant, pães recheados, panetone); podem conter outras farinhas (de centeio, aveia, milho) ou purê de vegetais ricos em amido (batata, mandioca, entre outros); podem ser feitas a partir de massa azeda (como será explicado posteriormente).

## TIPOS DE PÃO

### FERMENTAÇÃO BIOLÓGICA

#### Pão francês

O pão francês das padarias brasileiras na verdade pouco tem a ver com aquele feito na França. Até cem anos atrás, o pão no Brasil era bem diferente, com miolo e casca escuros. Naquele tempo, era comum em Paris um pão pequeno, de miolo branco e casca dourada – o precursor da baguette. Foi na tentativa de imitar esse pão que nasceu o pão francês, diferente da baguette principalmente pela adição de açúcar e gordura à massa.



## PÃO FRANCÊS

rendimento: 20 unidades de 50 g

### INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 30 g de fermento biológico fresco
- 375 ml de água morna
- 1 colher (sopa) de óleo
- 250 ml de água gelada
- farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Numa tigela funda, junte a farinha, o sal e o açúcar. Dissolva o fermento na água morna, acrescente o óleo e adicione os ingredientes secos. Incorpore tudo, amassando bem. Coloque aos poucos a água gelada, amassando a massa para que ela fique bem macia e elástica. Transfira a massa para uma superfície de trabalho ligeiramente polvilhada com farinha e sove\* por cerca de 10 minutos (ver p. 406). Se preferir, utilize uma batedeira com o gancho para massas. Isso irá facilitar o trabalho. Coloque a massa novamente na tigela e cubra. Deixe descansar por 30 minutos. Divida a massa em aproximadamente 20 porções e dê a elas a forma alongada do pão francês. Arrume os pães em uma ou duas assadeiras. Cubra com um pano e deixe a massa dobrar de volume, por cerca de 1 hora. Aqueça o forno a 220°C. Com um estilete (ou um bisturi com lâmina 23, ou mesmo uma faca extremamente afiada!), faça um corte raso em cada pãozinho no sentido do comprimento. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Prepare um borrifador com água filtrada. Assim que os pães começarem a dourar, abra rapidamente o forno e borrafe um pouco de água sobre eles. Feche novamente o forno e asse por mais 15 minutos. Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de servir ou embalar.

## Baguette

A baguette (que quer dizer "graveto" em francês) é uma variedade de pão que surgiu no século 19 junto com a invenção dos fornos com vapor.

A cocção nesse tipo de forno proporciona uma casca crocante e um miolo aerado. A baguette se distingue basicamente pelas suas dimensões – comprimento muito maior que a grossura –, o que resulta numa superfície de casca crocante maior que a de outros pães. Podem chegar a 1 metro de comprimento, mas somente a 5 cm de largura e 3 de altura. É o pão de todo dia dos franceses. Hoje em dia é encontrada no mundo todo. Para receber esse nome, a baguette deve conter, conforme a lei francesa, somente farinha, água, fermento e sal. A seguir, uma receita mais fácil de fazer em fornos caseiros (daí a presença do açúcar e da manteiga na massa).



## BAGUETTE

rendimento: 3 unidades de 175 g

### INGREDIENTES

- 10 g de fermento biológico fresco
- 50 ml de água morna
- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 5 g de açúcar
- 200 ml de água gelada
- 25 g de manteiga sem sal en pommade\*  
farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Numa tigela, dissolva o fermento na água morna e leve para levedar ao abrigo do frio e de correntes de ar por 10 a 15 minutos, quando se formará uma boa camada de espuma na superfície.

À parte, misture os ingredientes secos e junte metade da água gelada e o fermento dissolvido. Quando a farinha estiver úmida, coloque a manteiga e adicione o restante da água. Misture bem até que toda a água tenha sido absorvida.

Trabalhe a massa para que ela fique bem macia e elástica.

Transfira a massa para uma superfície de trabalho ligeiramente polvilhada com farinha e sove\* por cerca de 10 minutos (ver p. 408).

Se preferir, utilize uma batedeira com o gancho para massas. Isso irá facilitar o trabalho.

Coloque a massa novamente na tigela e cubra. Deixe descansar por 30 minutos.

Divida a massa em aproximadamente 3 porções e dê o formato alongado da baguette (até 1 m de comprimento, 5 cm de largura e 3 cm de altura).

Arrume os pães numa assadeira.

Cubra com um pano e deixe a massa dobrar de volume, por cerca de 50 minutos.

Aqueça o forno a 220°C.

Com a ajuda de um estilete, faça 4 ou 5 cortes transversais em cada pão.

Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Prepare um borrifador com água filtrada.

Assim que os pães começarem a dourar, abra rapidamente o forno e borrife um pouco de água sobre os pães.

Feche novamente o forno e asse por mais 10 a 15 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de servir ou embalar.

## Ciabatta

Pão branco de origem italiana, o filão é alongado, largo e chato: em italiano, "ciabatta" quer dizer "chinelo". Muito usado como pão para sanduíches. Deve ter casca bem crocante e miolo poroso. É um pão leve. Parte de uma massa bem úmida (proporcionalmente com mais água que a baguette), o que lhe confere uma textura aerada.



## CIABATTA

rendimento: 3 unidades

### INGREDIENTES

- 110 g de fermento biológico fresco
- 50 ml de água morna
- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 320 ml de água gelada
- óleo para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Dissolva o fermento na água morna e leve para levedar ao abrigo do frio e de correntes de ar por 10 a 15 minutos, quando deve-se formar uma boa camada de espuma na superfície. Numa tigela, misture todos os ingredientes (inclusive o fermento).

Transfira a massa para uma superfície de trabalho ligeiramente polvilhada com farinha e sove\* (ver p. 408) a massa para que ela fique bem macia, elástica e mais "seca", por volta de 10 a 15 minutos (a massa desse pão é mole – portanto, aconselhamos o uso de uma batedeira planetária com um gancho).

Polvilhe mais um pouco de farinha se necessário. Coloque a massa numa tigela untada com óleo e cubra.

Deixe descansar por 50 minutos (ou até dobrar de volume).

Divida a massa em 3 porções e dê o formato retangular e achatado próprio do ciabatta.

Deixe a massa dobrar de volume coberta com um pano levemente umedecido, cerca de 50 minutos, ainda na superfície de trabalho.

Ao final desse tempo, polvilhe a superfície com um pouco de farinha e transfira os pães com cuidado para uma assadeira.

Preaqueça o forno a 220°C e asse por 25 minutos.

Prepare um borrifador com água filtrada.

Assim que os pães começarem a dourar, abra rapidamente o forno e borrife um pouco de água sobre eles.

Feche novamente o forno e asse por mais 15 minutos.

Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de servir ou embalar.

**PÃO DE FÔRMA INTEGRAL**

rendimento: 2 unidades

**INGREDIENTES**

- 30 g de fermento biológico fresco
- 320 ml de água morna
- 60 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 40 g de mel
- 1 colher (chá) de sal
- 375 g de farinha de trigo integral
- 750 g de farinha de trigo
- 50 g de trigo em grão para polvilhar (opcional)
- farinha de trigo para polvilhar

**PREPARO**

Numa tigela grande, dissolva o fermento em 1/4 de xícara de água morna.

Junte 40 g da manteiga, o mel, o sal, a farinha de trigo integral e a água morna restante.

Mexa até obter uma massa lisa.

Acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando bem.

Transfira a massa para uma superfície ligeiramente polvilhada com farinha e sove\* por 5 minutos, ou até a massa ficar firme e elástica (ver p. 408).

Retorne a massa para a tigela e unte a superfície da massa com 10 g de manteiga.

Cubra e deixe descansar por 1 hora, ou até dobrar de volume.

Com o restante da manteiga, unte e polvilhe com farinha 2 fôrmas de bolo inglês de 22 cm x 9 cm x 5 cm.

Distribua a massa nas fôrmas, deixe crescer por mais 1 hora, ou até dobrar de volume.

Se desejar, polvilhe trigo em grão sobre o pão.

Preaqueça o forno a 190°C durante 20 minutos.

Asse o pão por 45 minutos, ou até ficar dourado.

Retire do forno, desenforme e deixe esfriar sobre uma grade antes de servir ou embalar.

## receita em CENTEIO

rendimento: 1 unidade

### INGREDIENTES

- 280 g de farinha de centeio
- 140 g de farinha de trigo
- 140 g de farinha de trigo integral
- 20 g de sal
- 15 g de fermento biológico fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 60 ml de água morna
- 100 ml de mel
- 350 ml de leite morno
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- manteiga para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- azeite para pincelar

### PREPARO

Numa tigela, misture as farinhas e o sal. Faça uma cova no meio e coloque o fermento.

Adicione o açúcar, uma pitada de farinha por cima, a água morna e misture. Após 5 minutos, acrescente o mel, o leite, o azeite e misture.

Transfira a massa para uma superfície ligeiramente polvilhada com farinha.

Sove\* por 10 a 15 minutos até obter uma massa homogênea, elástica e firme (ver p. 408).

Coloque em tigela coberta com um pano e deixe crescer por aproximadamente 3 horas.

Modele a massa e coloque numa fôrma de bolo inglês de 25 cm x 10 cm x 5 cm untada e polvilhada com farinha, cubra com pano e deixe crescer por mais 2 horas.

Pincele com azeite.

Asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

Retire do forno, desenforme, envolva o pão em papel-alumínio ou papel-manteiga e deixe esfriar sobre uma grade.

Recomenda-se o consumo após 24 horas.

## PÃO DE QUATRO UNIDADES

rendimento: 2 unidades pequenas

## INGREDIENTES

- 120 g de farinha de trigo integral
- 60 g de farinha de centeio
- 30 g de farinha de milho branca
- 60 g de aveia em flocos
- 30 g de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 250 ml de água fervente
- 10 g de fermento biológico em pó
- 1/2 xícara de água morna
- 200 g de farinha de trigo
- 50 g de gérmen de trigo
- óleo para untar
- leite para pincelar

## PREPARO

Numa tigela, misture as farinhas de trigo integral, de centeio e de milho, a aveia, o açúcar, o óleo, o sal e a água fervente. Reserve.

Dissolva o fermento em água morna. Junte à mistura de farinhas.

Mexa bem e acrescente a farinha de trigo aos poucos enquanto sova\* a massa por 15 minutos (ver p. 408) numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha (essa quantidade de farinha basta também para polvilhar).

Unte uma tigela com óleo e role a massa nela, para que toda a superfície fique untada.

Cubra a tigela e deixe a massa descansar por 2 horas até dobrar de volume. Divida a massa em duas partes e forme duas bengalas.

Coloque numa assadeira.

Pincele com um pouco de leite e polvilhe com gérmen de trigo.

Deixe crescer outra vez, por 1 hora (ou mais, se estiver frio), até dobrar de tamanho.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos ou até que fique dourado e bem assado.

Desenforme e coloque sobre uma grade para esfriar antes de servir ou embalar.

## PÃO DE FÓRMA BRANCO

rendimento: 1 unidade pequena

### INGREDIENTES

- 15 g de leite em pó integral
- 10 g de fermento biológico fresco
- 180 ml de água morna
- 250 g de farinha de trigo
- 30 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 10 g de açúcar
- 5 g de sal
- 15 g de manteiga clarificada\* para pincelar
- óleo para untar
- manteiga para untar e pincelar

Essa massa pode ser usada para fazer tranças, pãezinhos individuais e bisnagas.

### PREPARO

- Dissolva o leite em pó e o fermento em 30 ml de água.
- Junte a farinha, o açúcar e o sal.
- Bata a massa na batedeira, acrescentando a água restante aos poucos, por aproximadamente 10 minutos em velocidade alta.
- Coloque sobre uma superfície untada com óleo, deixe descansar coberta por 15 minutos.
- Unte uma forma de bolo inglês de 22 cm x 9 cm x 5 cm e coloque a massa.
- Deixe crescer por 1 hora até dobrar de volume.
- Preaqueça o forno a 180°C e asse por aproximadamente 35 minutos, borrifando água no meio do processo.
- Desenforme ainda morno e pincele com manteiga.
- Deixe esfriar sobre uma grade antes de servir ou armazenar.

## PÃES FEITOS A PARTIR DE PRÉ-FERMENTO OU COM FERMENTAÇÃO NATURAL

### Fermento natural

São levedos encontrados nas cascas de farinhas naturais – sem tratamento (como trigo integral ou centeio) – ou em frutas secas. Os microorganismos geralmente presentes na atmosfera aderem à casca do cereal ou das frutas no momento em que secam e se alimentam de seus açúcares. Pães produzidos com fermento natural são mais saborosos e aromáticos. Também são mais pesados, e sua casca é mais espessa, dando o aspecto de um pão mais rústico (normalmente depois de assados são salpicados com farinha de trigo para ressaltar o aspecto rústico).

O fermento dura por tempo indeterminado em geladeira acondicionado em recipiente plástico. Ele deve ser utilizado pelo menos uma vez por semana; deixa-se sempre um pouco dele e se acrescenta mais farinha e água após cada utilização.

Provavelmente, a descoberta da fermentação natural se deu por acaso, quando se observou que, deixada ao tempo, a massa produzia bolhas, exalava odor acre e resultava num pão mais leve. Há cerca de 4500 anos, os egípcios notaram que, em vez de esperar que a fermentação se desse espontaneamente, eles podiam juntar à massa recém-preparada um pouco de outra já fermentada, apressando, desse modo, o processo. Só muito mais tarde, o fermento fresco viria a ser produzido de forma industrial.

**Método de preparo da massa-madre ou “esponja” de fermento natural (também chamada levain, em francês; masa-madre, em espanhol; biga, em italiano; e starter, em inglês)**

Deve ser preparada um bom tempo antes da massa de pão.

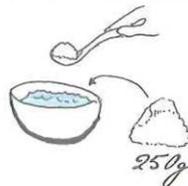
Hidrate\* 200 g de uva passa em água filtrada ou mineral. Deixe em lugar quente e abafado até que pequenas bolhas apareçam na superfície (entre 8 e 12 horas). Ao fim desse tempo, coe sobre um pano e aperte bem para aproveitar todo o suco. A água resultante é a parte que será utilizada. Reserve as passas para outro uso.

Com uma colher, misture esse suco da uva passa a 250 g de farinha de trigo. Deixe em lugar quente em recipiente plástico tampado. Espere fermentar até triplicar de volume (isso pode demorar de 1 dia, num verão úmido, até 3 dias, num inverno seco).

Se o fermento não dobrar de volume, adicione 1 colher de chá de fermento biológico em pó; isso vai auxiliar o processo de fermentação.



⌚ 8 a 12h



⌚ 1 a 3 dias

## PÃO DE

rendimento: 1 unidade grande

### INGREDIENTES

MASSA-MADRE (FERMENTO NATURAL)

50 g de uva passa

200 ml de água

250 g de farinha de trigo

MASSA-MADRE PARA ESTE PÃO

30 ml de água

50 g de farinha trigo

PÃO

100 g de farinha de centeio

600 g de farinha de trigo comum

15 g de sal

20 g de açúcar ou malte

400 ml a 500 ml de água

(depende da qualidade da farinha e da umidade do ambiente)

farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

MASSA-MADRE (FERMENTO NATURAL)

Prepare conforme as instruções da p. 421.

Quando a massa-madre estiver pronta para uso, antes de fazer o pão de fermento natural, não se esqueça de reservar 20% da massa para o preparo do seu próximo pão (ver passo-a-passo p. 424). Para isso, alimente a massa-madre acrescentando 100 g de farinha e 100 ml de água e siga as instruções da p. 421.

MASSA-MADRE PARA ESTE PÃO

Com os 80% restantes de massa-madre, faça o pão de fermento natural. Numa tigela, coloque a massa, junte 30 ml de água e 50 g de farinha e misture.

Cubra e deixe em temperatura ambiente por 12 horas ou até triplicar de volume.

Se não for fazer o pão imediatamente, guarde a massa na geladeira antes de colocar para crescer.

A massa dura quatro dias na geladeira.

## pão

Misture a massa-madre aos ingredientes do pão.

Sove\* a massa por 15 minutos sobre uma superfície ligeiramente polvilhada com farinha (ver p. 408), ou por 8 minutos, em batedeira apropriada.

Uma massa lisa e elástica deverá se formar (a massa deve soltar-se das mãos).

Transfira para uma vasilha, cubra com um pano úmido e deixe por uma noite em lugar fresco (no máximo 18°C) para fermentar ou sob refrigeração por cerca de 16 horas, no espaço menos frio da geladeira.

No dia seguinte, com golpes secos, retire o gás que se formou no interior da massa.

Trabalhe-a levemente e dê o formato desejado (bola, baguette etc.).

Disponha com cuidado na assadeira.

Cubra com um pano seco e em seguida com filme plástico.

Essa segunda fermentação é feita em temperatura ambiente e leva cerca de 4 horas.

A massa deve dobrar de volume.

Preaqueça o forno a 250°C.

Com um estilete ou faca bem afiada, faça cortes de 3 mm na superfície do pão para liberar um pouco do gás que se formou com a longa fermentação. Isso também evita que a superfície rache quando assar.

Borrife água sobre a massa.

Asse por 15 minutos, borrifando água novamente sobre os pães (outras 5 ou 6 vezes). Isso ajuda na formação de uma crosta crocante.

Reduza a temperatura para 210°C e asse por mais 30 minutos.

Baixe então para 180°C.

O pão terminará de assar nessa temperatura em cerca de 30 minutos.

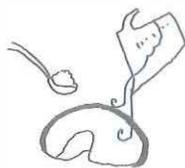
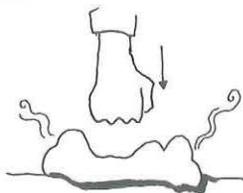
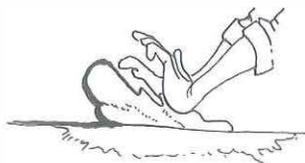
Deve ficar bem dourado e parecer oco ao bater na casca.

Deixe esfriar completamente sobre uma grade.

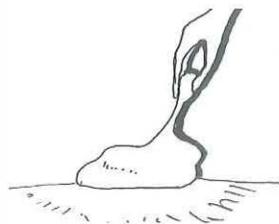
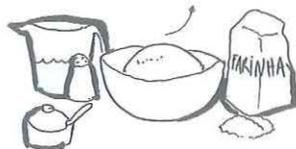
Esse tipo de pão se conserva por mais tempo do que outros pães.



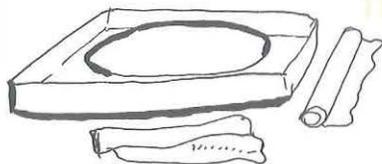
Ⓛ até triplicar

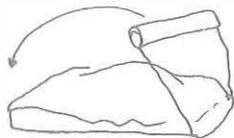


Massa-Madre



Ⓛ uma Noite  
18° c

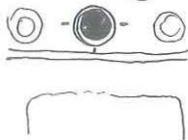




Ⓛ 4 horas



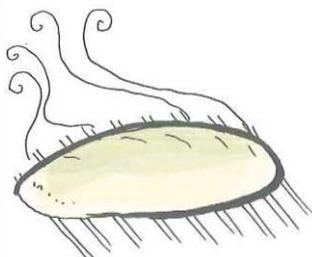
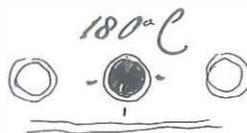
250°C



🔥 15 min.



🔥 30 min.



## Método alternativo (com suco de maçã)

### 1. FORMAÇÃO DA MASSA-MADRE

#### INGREDIENTES

- I maçã
- 50 g de açúcar cristal ou mascavo
- 200 ml de água

#### PREPARO

Limpe a maçã e rale com a casca e as sementes. Misture com o açúcar e despeje a mistura num pote de vidro. Coloque a tampa, mas não feche. Deixe descansar por 5 a 6 dias num armário com temperatura amena e ao abrigo de correntes de ar. Ao término do período, adicione a água e misture bem para soltar o máximo de fermento nessa água. Coe a mistura em pano limpo, espremendo bem no final. Reserve o líquido coado.

### 2. PREPARAÇÃO DA MASSA-MADRE

#### INGREDIENTES

- 400 g de farinha de trigo
- 5 g de sal

#### PREPARO

Misture o líquido coado com a farinha de trigo e o sal, forme uma massa de consistência média e deixe descansar numa vasilha coberta com pano úmido por 12 horas em local semelhante ao descrito acima.

### 3. ALIMENTAÇÃO DA MASSA-MADRE

#### INGREDIENTES

400 g de farinha de trigo

200 ml de água

15 g de sal

#### PREPARO

Separe 200 g da massa-madre preparada no item 2, e alimente a massa acrescentando mais 200 ml de água e 200 g de farinha de trigo.

Depois siga as instruções de preparo do item 2 na p. 426.

Alimentando sempre sua massa-madre (ou fermento natural), ela vai durar muito tempo.

Para fazer o pão, junte à massa-madre que sobrou 400 g de farinha, 200 ml de água e 15 g de sal.

Deixe descansar coberta em temperatura ambiente por 10 horas.

Faça o pão de sua escolha.

### A massa azeda

Com mais de 2 mil anos de existência, a massa azeda é um fermento natural que foi deixando de ser utilizado, pois, além de ser delicada e sensível, o tempo de fermentação é maior; o dobro do necessário ao fermento biológico. É, contudo, um método muito interessante, que foi mantido por padarias artesanais; o pão italiano tão apreciado hoje em dia é um bom exemplo dessa técnica.

O pão italiano é aquele de crosta grossa e dourada, com massa aerada e sabor ácido. Redondo ou comprido é usado para fazer sanduíche, bruschetta, salada, recheio e sopa.

A massa azeda é natural e seu preparo dá-se a partir da fermentação de uma fruta.

A água representa 70% do peso do fermento, que é composto por células microscópicas vivas, os fungos.

São encontrados em média cerca de 10 bilhões de fungos em 1 grama de fermento.

O fermento se incorpora às misturas e, na presença de alimento (açúcar), umidade e calor, a fermentação produz o dióxido de carbono, que fica preso à massa fazendo-a crescer.

O fermento é muito sensível à temperatura. O ideal é deixá-lo entre 30°C e 35°C. Em temperaturas abaixo de 2°C ele se torna dormente; e acima de 55°C, morre.

O sal é utilizado na confecção desses pães por fortalecer o glúten em ambientes ácidos, tomando a massa mais forte e elástica.

Além disso, o sal atua no controle do crescimento dos pães. Pouco sal não irá apenas melhorar a textura, mas, por atuar no controle da fermentação, também fará que ele cresça de maneira mais uniforme. Muito sal, porém, destrói o fermento. A porção ideal é de 2% de sal em relação à de farinha de trigo.

## PÃO ITALIANO

rendimento: 2 unidades de 250 g

### INGREDIENTES

#### MASSA AZEDA

1 kg de farinha de trigo  
500 ml de caldo de cana puro

#### PÃO

1 kg de farinha de trigo  
20 g de sal  
300 g de massa azeda  
10 g de fermento biológico fresco diluído  
em 550 ml de água morna  
farinha de trigo para polvilhar



### PREPARO

#### MASSA AZEDA

Coloque a farinha de trigo na tigela da batedeira, vá acrescentando aos poucos o caldo de cana e bata até misturar.

Transfira para uma vasilha para fermentar em temperatura ambiente por 7 dias, coberta com filme plástico.

Separe 300 g da massa azeda para fazer o pão italiano.

Alimente a massa restante com 400 g de farinha e 400 ml de água e deixe fermentar coberta em temperatura ambiente por mais 7 dias.

#### PÃO

Na tigela da batedeira, coloque a farinha de trigo, adicione o sal e misture.

Acrescente a massa azeda e, aos poucos, junte o fermento biológico diluído em água.

Bata em velocidade baixa por 10 minutos.

Aumente a velocidade, e bata por mais 5 minutos.

Se preferir, disponha um pouco de farinha numa superfície de trabalho, faça uma cova no meio e ali junte as 300 g de massa azeda e mais o fermento biológico diluído em água, aos poucos.

Comece a misturar com as pontas dos dedos e, quando tudo estiver amalgamado, sove\* a massa por 20 minutos, até que solte das mãos e fique lisa e elástica (ver p. 408).

Cubra e deixe descansar por 1 hora.

Após esse período, modele de acordo com sua preferência: bola, filão, baguette.

Coloque numa assadeira.

Cubra e deixe descansar novamente por cerca de 45 minutos. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 minutos, ou até ficar bem dourado e parecer oco ao bater na casca.

Deixe esfriar completamente sobre uma grade.

**INGREDIENTES**

- 20 g de fermento biológico fresco
- 65 ml de água morna
- 50 g de açúcar
- 375 ml de leite morno
- 15 g de sal
- 1 kg de farinha de trigo
- 500 g de abóbora cozida e amassada
- 50 g de manteiga sem sal derretida
- farinha de trigo para polvilhar
- óleo para untar

**PREPARO**

Numa vasilha, misture o fermento com a água até dissolver; cubra e deixe descansar por 5 minutos. Adicione 1 colher de chá do açúcar e deixe descansar mais 10 minutos. Numa vasilha, misture o leite, o sal e o açúcar restante e deixe em temperatura ambiente. Junte essa mistura à de fermento. Adicione 2 1/2 xícaras da farinha de trigo e bata bem até obter uma massa lisa. Essa etapa pode ser feita numa batedeira tipo Planetária, usando-se o gancho de massa. Junte a abóbora e a manteiga derretida e misture bem. Adicione a farinha de trigo restante e sove\* por 10 minutos até obter uma massa firme (ver p. 408). Coloque a massa numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha e unte o pão com uma fina camada de óleo. Deixar descansar a massa coberta durante 1 hora. Trabalhe novamente (pouco) a massa, cubra e deixe descansar por mais 45 minutos. Divida a massa em 4 partes, molde, coloque na assadeira e deixe descansar por mais 30 minutos. Asse em forno preaquecido a 210°C durante 20 minutos. Depois reduza para 180°C e asse por mais 25 minutos ou até o pão dourar e estar cozido por dentro. Deixe esfriar sobre uma grade.

## ARROZ MANDIOCA

rendimento: 1 unidade

### INGREDIENTES

1 colher (sopa) de fermento  
biológico em pó

250 ml de leite morno

50 g de farinha de trigo

500 g de mandioca cozida

2 gemas

30 g de manteiga sem sal

1 colher (chá) de sal

50 g de açúcar

farinha de trigo suficiente para dar ponto  
(cerca de 1 1/2 xícara ou mais, dependendo da  
mandioca e da farinha de trigo)

farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Numa tigela, desmanche  
o fermento no leite morno  
e adicione 50 g de farinha.

Cubra e deixe fermentar  
por 30 minutos.

Adicione a mandioca, as gemas,  
a manteiga, o sal e o açúcar.

Junte aos poucos farinha de  
trigo suficiente para dar o  
ponto e misture com uma  
colher de pau até que a massa  
se solte das paredes da tigela.

Coloque numa superfície  
ligeiramente polvilhada com  
farinha e sove\* por 5 minutos  
(ver p. 408).

Faça bolinhas, distribua numa  
assadeira, cubra e deixa des-  
cansar a massa por 30 minutos.

Asse em forno preaquecido  
a 180°C por 35 a 40 minutos  
aproximadamente ou até que  
estejam dourados.

## FOCACCIA TRADICIONAL

rendimento: 2 unidades, usando assadeiras de 22 cm x 35 cm; 1 unidade, usando assadeira maior

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 500 g de farinha de trigo
- 20 g de fermento biológico fresco
- 10 g de açúcar
- 300 ml de água morna
- 70 ml de azeite de oliva extravirgem
- 10 g de sal
- azeite para untar

#### SALMOURA

- 20 ml de água
- 3 g de sal
- 45 ml de azeite de oliva extravirgem

#### PARA AROMATIZAR

- sal grosso para polvilhar
- folhas de alecrim

### PREPARO

#### MASSA

Faça um vulcão com a farinha de trigo e coloque no centro o fermento, o açúcar, 100 ml de água e misture bem até o fermento dissolver.

Misture bem a massa, adicionando a água restante aos poucos e o azeite, até obter uma massa lisa e elástica.

Corte uma folha de papel-manteiga do tamanho do pão, unte com azeite, coloque numa assadeira e sobre ela a massa.

#### SALMOURA

Numa tigela, misture a água e o sal até dissolver. Acrescente o azeite e emulsione\*. Pincele a massa, cubra e deixe descansar por 40 minutos.

Fure a focaccia, polvilhe o sal grosso e o alecrim e leve ao forno preaquecido a 220°C por aproximadamente 30 minutos. Assim que a focaccia sair do forno, pincele novamente com a salmoura.

## FOCACCIA RECHEADA (OU COBERTA)

rendimento : 2 unidades, usando assadeiras de 22 cm x 35 cm; 1 unidade, usando assadeira maior

### INGREDIENTES

- 1 receita da focaccia tradicional
- 1 bola de mussarela de búfala em fatias, mussarela comum ou outro queijo
- manjeriço, alecrim, orégano, manjerona ou outra erva desejada
- tomatinhos-pêra bem maduros, cortados ao meio
- pimenta-do-reino moída na hora
- azeite para pincelar

### PREPARO

Faça a receita de focaccia tradicional. Antes de assar monte a cobertura: use todos os ingredientes ou faça uma seleção.

Os ingredientes devem ser enfiados na massa.

## MASSA BÁSICA PARA PIZZA

rendimento : 3 a 4 unidades de 26 cm de diâmetro, de espessura média ou à gosto

### INGREDIENTES

- 100 g de fermento biológico fresco
- 250 ml de água
- 1 kg de farinha de trigo
- 100 ml de óleo
- 20 g de gordura vegetal hidrogenada
- 15 g de açúcar
- 20 g de sal
- farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Numa bacia, com um garfo, quebre o fermento em pedacinhos, e, com as mãos, dissolva-o em 50 ml de água morna.

Vá juntando a farinha de trigo, o óleo, a gordura vegetal, o açúcar e o sal, mexendo bem.

Adicione a água restante até obter uma massa lisa e elástica.

Cubra com pano úmido bem torcido e deixe descansar no mínimo 2 horas.

Divida em porções correspondentes ao número de pizzas e deixe descansar mais 1 hora.

Numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha, abra a massa na espessura desejada e empregue.

Forme a base, justapondo tijolos refratários na grade inferior de seu forno ou use pedras redondas para esse fim à venda no comércio.

Preaqueça o forno a 230°C por no mínimo 20 minutos.

Cubra com molho de tomate básico para pizza (tomate batido no liquidificador com um pouco de sal) e queijo mussarela fresco e asse.

## Enriquecidos

### Croissant

O croissant, pão enriquecido e popular na França, teve, na verdade, sua origem na Áustria do final do século 17.

Foi Maria Antonieta quem introduziu esse pão na França por volta de 1770. O formato tradicional do croissant é o de uma lua crescente. Feito com uma

massa semelhante à folhada, é ideal para ser servido no café-da-manhã, puro ou com geléia. Há duas variações populares: o croissant com amêndoa e o pain au chocolat (em que a mesma massa é recheada com palitos de chocolate meio amargo e modelada em forma de envelope).

### CROISSANT

rendimento: 20 unidades (aproximadamente)

#### INGREDIENTES

700 g de farinha de trigo

15 g de sal

10 g fermento biológico fresco esfarelado

40 g de açúcar

250 ml de leite morno

2 ovos

50 g de manteiga sem sal derretida

300 g de manteiga sem sal gelada ou congelada

#### PREPARO

Numa superfície plana, junte 540 g de farinha de trigo e o sal.

Abra uma cavidade no centro e coloque o fermento, o açúcar e 2 colheres de sopa de leite.

Com um garfo, misture somente os ingredientes do centro até formar um mingau, cubra e deixe crescer por 15 minutos.

Em seguida, misture aos poucos a farinha que ficou em volta e junte o leite restante, 1 ovo e a manteiga derretida (reserve 1 colher de sopa).

Misture e sove\* por 10 minutos até a massa ficar homogênea (ver p. 408).

Se precisar, acrescente a farinha restante aos poucos (às vezes não é preciso acrescentar toda a farinha).

Transfira para uma tigela polvilhada com um pouco da farinha de trigo reservada, cubra e deixe crescer por mais 1 hora.

Enquanto isso, coloque 300 g de manteiga gelada numa superfície levemente polvilhada com farinha e abra com um rolo

até formar um quadrado de 15 cm de lado. Volte a manteiga à geladeira por 50 minutos.

Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha, sove\* por 2 minutos e abra no formato de um quadrado de 30 cm de lado.

Coloque a manteiga no meio desse quadrado formando um losango (deixe 1 cm de borda), dobre as pontas da massa em direção ao centro, escondendo a manteiga, e cubra com um filme plástico. Leve à geladeira por 15 minutos. Retire o filme e abra a massa novamente formando um retângulo de 30 cm x 40 cm. Dobre em quatro, com as pontas em direção ao centro (como um guardanapo) no sentido do comprimento.

Leve à geladeira por mais 15 minutos. Retire e repita o processo mais uma vez, ou seja, abra a massa, dobre em quatro e leve à geladeira.

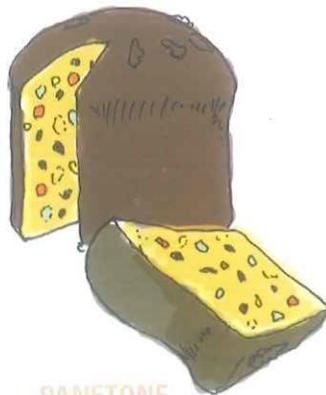
Abra a massa no formato de um quadrado de 40 cm de lado e divida em triângulos, dando o melhor aproveitamento possível pois a massa não poderá ser aberta novamente. Enrole a massa a partir do lado mais largo do triângulo e, para finalizar, forme uma leve curvatura (meia-lua). Se preferir outro método, abra a massa num retângulo de 30 cm x 80 cm e rale a manteiga congelada sobre 2/3 da massa, tomando cuidado para deixar as bordas livres (1,5 cm aproximadamente). Dobre inicialmente 1/3 da massa

(aquele sem manteiga) sobre o terço do meio com manteiga; dobre então o terceiro terço sobre a parte previamente dobrada, que será uma superfície só de massa (ver p. 459). A manteiga fica assim "envelopada" entre as camadas de massa.

Gire a massa 1/4 de volta, ou seja, com a parte mais longa paralela à borda da superfície de trabalho. Abra novamente um retângulo de 30 cm x 80 cm (só que dessa vez faça no sentido contrário, após o primeiro quarto de volta dado na massa; isso serve para espalhar a manteiga de forma mais homogênea entre as camadas de massa).

Leve à geladeira por 30 minutos. Repita o processo mais uma vez. Abra a massa na forma de um retângulo de 40 cm x 60 cm e divida em triângulos, dando o melhor aproveitamento possível, pois a massa não poderá ser aberta novamente. Enrole a massa a partir do lado mais largo do triângulo e, para finalizar, faça uma leve curvatura (meia-lua). Arrume os croissants numa assadeira untada com a manteiga reservada e forrada com papel-manteiga untado. Bata o ovo restante e pincele os croissants.

Deixe crescer por 35 minutos (mais 15 minutos se o tempo estiver frio). Asse em forno preaquecido a 200°C por 35 minutos ou até dourar. Sirva morno ou frio.

**PANETONE**

rendimento: 2 unidades

**INGREDIENTES**

250 ml de leite

100 g de açúcar

30 g de fermento biológico fresco

1,75 kg de farinha de trigo

190 ml de manteiga clarificada\*

raspa de 1 limão-siciliano e 1 laranja

250 ml de mel

4 ovos

2 gemas

5 ml de essência de panetone

2,5 g de sal

500 g de fruta cristalizada

(incluindo uva passa)

200 g de amêndoa em lâminas

ligeiramente tostada

farinha de trigo para polvilhar

## PREPARO

Numa panela, misture o leite e o açúcar e leve ao fogo até amornar. Não deixe ferver. Se isso acontecer, deixe arrefecer até uma temperatura tolerável ao contato com a ponta dos dedos.

Transfira para uma tigela, junte o fermento e mexa até dissolver. Adicione 1 xícara de farinha de trigo e mexa até ficar homogêneo.

Cubra a tigela com filme plástico e deixe crescer por 30 minutos em temperatura ambiente.

Enquanto isso, coloque numa panela a manteiga, as raspas de cítricos e o mel e leve ao fogo até levantar fervura. Retire e espere amornar um pouco.

Junte a essa mistura de

manteiga e mel, sem parar de bater com um fouet\*, os ovos, as gemas e a essência de panetone. Reserve.

À parte, peneire numa tigela a farinha de trigo restante com o sal.

Incorpore à massa já crescida ao creme de ovos, alternando com a farinha de trigo e misturando sempre.

Em seguida, transfira a massa para uma superfície ligeiramente enfarinhada e sove\*\* por 15 minutos (ver p. 408), ou até soltar das mãos.

Coloque a massa numa tigela, cubra com o filme plástico e deixe crescer mais 45 minutos em temperatura ambiente – ou de um dia para o outro, em geladeira (o processo de fermentação

será mais lento, o que melhora o sabor da massa).

Em seguida, abra a massa grosseiramente com as mãos e espalhe a fruta cristalizada (e um pouco da amêndoa, se desejar).

Enrole-a como um rocambole, divida a massa ao meio e distribua em 2 fôrmas de papel próprias para panetone com capacidade para 500 g cada uma. Coloque a massa até a metade da altura das fôrmas e deixe crescer por mais 1 hora.

Polvilhe com a amêndoa, pressionando para poder aderir bem à massa.

Preaqueça o forno a 170°C e asse por 1 hora e 15 minutos, ou até os panetones dourarem.



*Marie Antoinette*

## Brioche (e variações)

Lenda ou não, são bem conhecidas as palavras de Maria Antonieta, mulher de Luís XVI, às vésperas da Revolução Francesa, quando se perguntava pela razão dos clamores populares. "Eles não têm pão, alteza", explicaram. Ao que a rainha retrucou perplexa: "Por que não comem brioche?"

O pão chamado brioche apareceu pela primeira vez no início dos anos 1400, e a sua origem é controversa. A versão mais aceita é a de que a palavra "brioche" vem do verbo francês "broyer", que significa "moer", "triturar".

O brioche pode ser moldado de várias maneiras, embora a mais tradicional seja fazê-lo numa forminha um pouco maior que a de empada, com duas bolas, sendo uma sobreposta à outra. Tradicionalmente, o brioche é o pão que se serve com chá. Pães como o escargot danois (em forma de caracol, recheado com creme de amêndoa e passa) partem da mesma massa. Contudo, seu uso na culinária é muito mais vasto. Com a massa que dá origem ao brioche nós podemos fazer uma crosta para um filé, por exemplo. Podemos tanto usá-la aberta para servir um salpicão ou outra salada, como podemos fazer inúmeras sobremesas, como os babas ao rum e os savorins.

## BRIOCHE

rendimento: 20 unidades individuais ou 2 grandes

### INGREDIENTES

- 60 ml de leite
- 10 g de açúcar
- 15 g de fermento biológico fresco
- 4 ovos
- 460 g de farinha de trigo
- 15 g de sal
- 120 g de manteiga sem sal derretida
- manteiga sem sal para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- 1 gema para pincelar

### PREPARO

Numa panela, aqueça a 32°C o leite e o açúcar. Misture bem e adicione o fermento. Junte 1 ovo, 110 g de farinha e o sal e misture tudo com uma colher de pau (ou na batedeira Planetária) até a mistura estar macia.

Adicione devagar os ovos e a farinha restantes e a manteiga.

Bata a massa manualmente até ficar macia e ligeiramente brilhante.

Coloque a massa para descansar em vasilha untada, coberta, num local quente por mais ou menos 45 minutos ou até dobrar de volume.

Abra a massa numa superfície generosamente polvilhada com farinha, sovando-a\* rapidamente por 5 minutos (ver p. 408), cubra com filme plástico e reserve na geladeira por no mínimo 6 horas, ou por toda uma noite até dobrar de volume.

Ao fim desse tempo, divida a massa e molde-a no formato desejado (brioche à tête grande, individual nas respectivas fôrmas; brioche em forma de pão; escargot aux amandes; brioche de Nanterre etc.).

Deixe voltar à temperatura ambiente e crescer, cerca de 1 hora e 30 minutos, ou menos, dependendo do clima.

Preaqueça o forno a 200°C.

Pincele a massa com a gema e asse por aproximadamente 20 minutos para os individuais e 45 para os grandes ou até dourar. Deixe amornar; sirva ou congele nesse momento.

## BRIOCHE COM CREME DE AMÊNDOA (ESCARGOT AUX AMANDES)

rendimento: 12 unidades de 6 cm de diâmetro ou 8 grandes com 10 cm

440

RECEITAS DE BOCALHO

400g

capítulo 13 panificação

### INGREDIENTES

- 150 g de farinha de amêndoa ou amêndoa sem pele, moída no processador com 1 colher (sopa) de açúcar
- 180 g de açúcar
- 100 g de manteiga sem sal
- 3 ovos
- 300 g de massa de brioche (ver p. 439)
- 1 xícara de água quente
- 200 g de açúcar cristal
- manteiga sem sal para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- 1 gema misturada a 1 colher (chá) de leite para pincelar

### PREPARO

Misture no processador a farinha de amêndoa, o açúcar, a manteiga e os ovos e leve à geladeira por 20 minutos. Com a massa de brioche ainda gelada, abra um retângulo de 25 cm x 40 cm. Espalhe o recheio de amêndoa chegando quase até as bordas. Faça um rocambole no sentido do comprimento (ele deve ficar longo e não gordo). Leve à geladeira por 1 hora, no mínimo, coberto com um pano úmido torcido. Ao fim desse tempo, corte fatias de 2 cm de espessura e disponha em assadeira untada e polvilhada com farinha. Cubra com um pano levemente umedecido e deixe as roscas crescerem por 40 minutos. Preaqueça o forno a 200°C. Pincele a massa com a mistura de gema e leite e asse por 30 minutos. Enquanto isso, esquite a água até quase ferver. Retire do fogo e jogue por cima do açúcar cristal. Quando os pãezinhos (chamados também de escargots danois) estiverem assados e dourados, retire do forno e pincele imediatamente com a calda de açúcar. Deixe esfriar e sirva, ou congele.

## FERMENTAÇÃO QUÍMICA OU NATURAL (PÃES RÁPIDOS)

### PÃO DE MINUTO

rendimento: 24 unidades (aproximadamente)

#### INGREDIENTES

480 g de farinha de trigo  
500 ml de leite  
10 g de sal  
50 g de manteiga sem sal  
2 colheres (sopa) de fermento em pó  
manteiga sem sal para untar

#### PREPARO

Misture tudo numa tigela, forme os pãezinhos com o auxílio de duas colheres de sopa sobre uma assadeira untada. Asse em forno preaquecido a 190°C por aproximadamente 20 minutos, até que estejam corados (devem ter uma cor dourada por baixo, mas não mais escura que isso).

### PÃO RÁPIDO DE MAÇÃ

rendimento: 24 unidades (aproximadamente)

#### INGREDIENTES

400 g de farinha de trigo  
1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó  
2 colheres (chá) de canela em pó  
1 colher (chá) de noz-moscada ralada  
40 g de açúcar  
155 g de manteiga sem sal  
3 colheres (sopa) de mel  
2 ovos  
170 ml de leite  
3 maçãs verdes sem casca, em pedaços pequenos  
1 colher (chá) de canela em pó e açúcar para polvilhar  
manteiga sem sal derretida para untar

#### PREPARO

Peneire a farinha, o fermento, a canela, a noz-moscada e o açúcar dentro de uma tigela grande. Numa panela pequena, derreta a manteiga e o mel em fogo baixo, mexendo sempre, até obter um líquido homogêneo. Retire do fogo. Bata os ovos com o leite. Faça uma cova com os ingredientes secos e nela despeje de uma só vez a mistura de manteiga e mel, a mistura de leite e ovos, e os pedaços de maçã. Mexa apenas até os ingredientes estarem combinados. Não mexa demais – a mistura deve ficar com grumos. Unte as forminhas para muffins e encha-as até cerca de três quartos do volume. Polvilhe com o açúcar misturado com a canela e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 a 25 minutos aproximadamente.

## PÃO DE QUEIJO

rendimento: 24 unidades (aproximadamente)

### INGREDIENTES

- 250 ml de leite
- 190 ml de óleo ou manteiga clarificada\*
- 250 ml de água
- 600 g de polvilho doce
- 5 ovos
- 600 g de queijo-de-minas curado ralado
- sal (conforme teor de sal do queijo)
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Ferva o leite, o óleo (ou manteiga) e a água e escale\* o polvilho. Depois de escaldado, misture os ovos, um a um, o queijo e sal até formar uma massa. Faça bolinhas e disponha em assadeira untada. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente trinta minutos.

442

técnicas de cozinha

400g

capítulo 13 panificação



## DONUTS

rendimento: 20 unidades (aproximadamente)

### INGREDIENTES

- 2 ovos
- 200 g de açúcar
- 50 g de manteiga sem sal derretida
- 200 ml de leite
- 150 g de batata cozida e amassada
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha
- 450 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- farinha de trigo para polvilhar
- óleo para fritar
- açúcar de confeiteiro para polvilhar
- 200 g de chocolate meio amargo derretido em banho-maria\* para a cobertura

### PREPARO

Numa batedeira, bata bem os ovos até ficarem bem leves, acrescente o açúcar e continue batendo. Junte a manteiga, o leite, as batatas amassadas e a baunilha. Bata até tudo ficar bem incorporado. Reserve. Numa tigela, peneire a farinha de trigo, o sal, o fermento e o bicarbonato. Junte à mistura reservada e amasse bem. Coloque a massa num saco plástico e leve à geladeira por 12 horas. Retire da geladeira metade da massa, abra com um rolo sobre uma superfície polvilhada com farinha até obter a espessura de 1,5 cm. Corte com um cortador\* ou com um copo de 10 cm de diâmetro. Se quiser, faça o furo no meio cortando um disco com um copo de licor. Frite em óleo bem quente até que estejam bem dourados. Polvilhe açúcar de confeiteiro ou cubra com chocolate derretido. Abra, corte e frite a massa restante. Pode-se também rechear com creme pâtissière (ver p. 478).

rendimento: 32 unidades

### INGREDIENTES

- 200 g de manteiga clarificada\*
- 120 ml a 190 ml de leite (dependendo do tamanho dos ovos)
- 1 xícara de água
- 220 g de fubá fino mimoso
- 150 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar
- 10 g de sal
- 6 ovos
- fubá para polvilhar

### PREPARO

Numa panela, misture a manteiga (reserve 1 colher de sopa), o leite e a água e leve ao fogo até ferver. Acrescente de uma só vez 1 xícara de fubá, a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Mexa vigorosamente e cozinhe por 20 minutos, sem parar de mexer, ou até obter um mingau encorpado. O fubá deve ficar bem cozido como se fosse uma polenta.

Retire do fogo e deixe esfriar por 30 minutos.

Preaqueça o forno a 170°C.

Em seguida, adicione os ovos, um a um, mexendo sempre, até a massa ficar macia e um pouco mole.

Umedeça uma tigela com água e polvilhe com fubá.

Coloque na tigela pouco mais que 1 colher de sopa de massa e gire a tigela para formar a broinha.

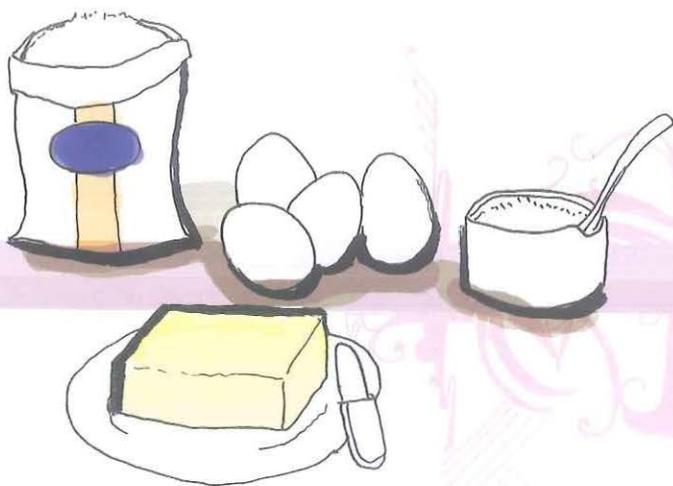
Repita isso com o restante da massa.

Disponha as broas em 2 assadeiras untadas com a manteiga reservada.

Repita a operação até a massa acabar.

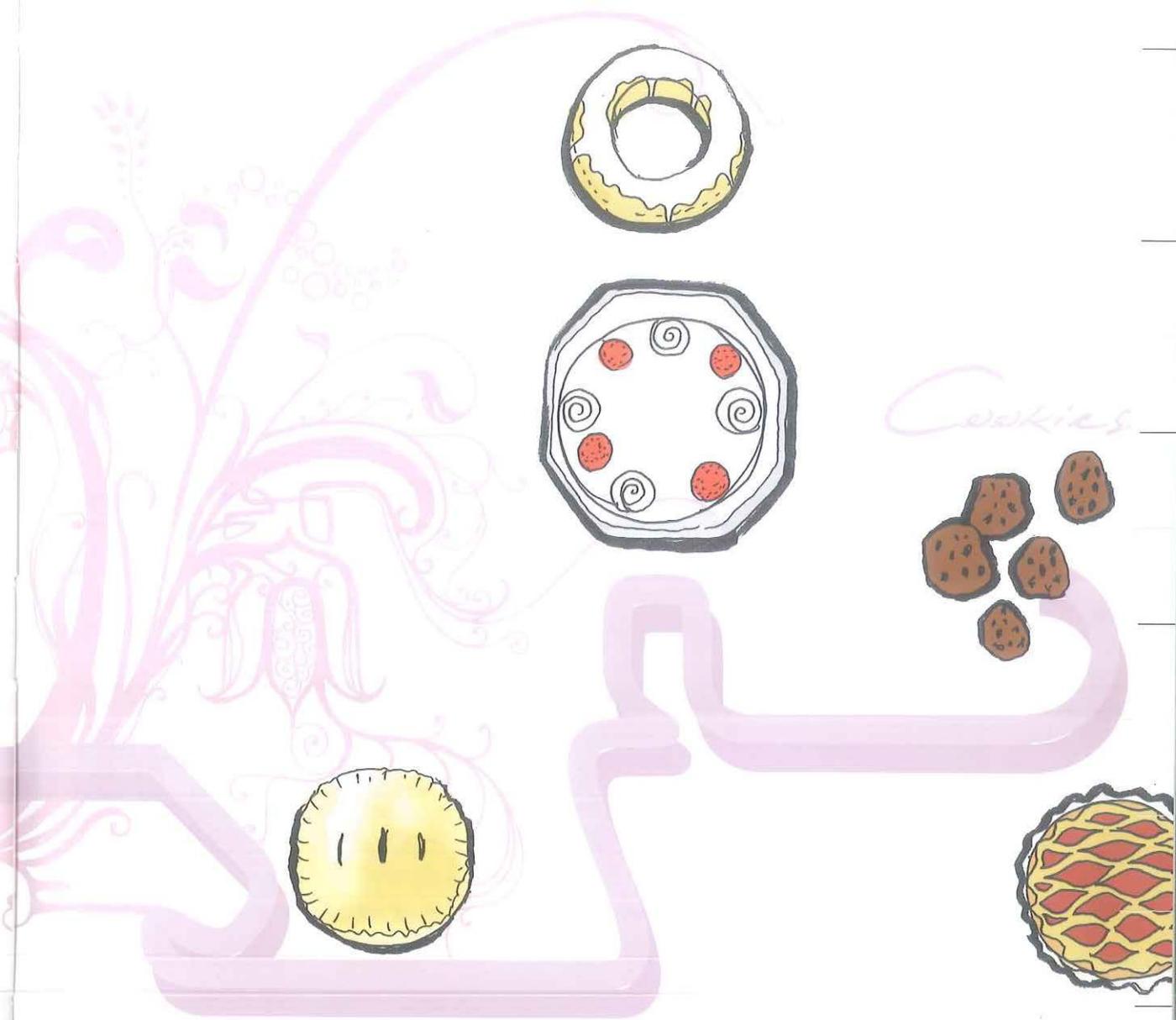
Sempre que necessário, umedeça um pouco a tigela e coloque mais fubá.

Leve ao forno por 45 minutos a 1 hora, ou até as broas dourarem.



## Confeitaria

Confeitaria é um tipo de indústria que utiliza açúcar, ovos e outros ingredientes para a produção de doces e bolos. Além disso, utiliza-se de diversos utensílios que influenciam o resultado final de uma produção.



pesar de estar aqui inserida como parte da formação de um bom cozinheiro, a **confeitaria** é uma "ciência" bem diferente da cozinha quente (salgada). Pouco se consegue relacionar suas técnicas e preparos com outros pontos já citados neste livro.

Por isso, costuma-se dizer que um chef deve escolher entre a cozinha quente e a **confeitaria**, pois, se escolhesse os dois, levaria tempo demais para aprender. Pode não ser exatamente assim, mas isso ilustra a complexidade deste capítulo. Aqui falaremos da **confeitaria** básica e das receitas e técnicas que todo cozinheiro deve conhecer.

Na **confeitaria**, uma vez iniciada a cocção, a maior parte das receitas não pode mais ser manipulada. Por exemplo, assim que a massa de um bolo está pronta e é levada ao forno, não se pode mais mudar a receita. Por isso é muito importante usar pesos e medidas exatas para conseguir um bom resultado. Além disso, são diversos fatores que influenciam no resultado final de uma produção, como os ingredientes, suas proporções, os processos e a cocção.

Com **farinha**, manteiga, açúcar e ovos pode-se fazer, por exemplo, uma massa de torta que desmanchará na boca ou uma extremamente crocante, um biscoito amanteigado, um bolo bem macio e denso ou um pão-de-ló bem fofo e sequinho. E a lista continua.

O que vamos mostrar neste capítulo é como agem os ingredientes e como eles se comportam em diferentes proporções, sob diferentes técnicas e segundo os diferentes métodos de cocção.

Pode-se classificar os ingredientes da **confeitaria** em: estruturais (estabilizadores); amaciadores; edulcorantes; fermentos (químico, físico e orgânico); espessantes; e aromatizantes. Conhecer o papel de cada ingrediente numa receita é fundamental.

Cabe lembrar que um mesmo ingrediente pode ter mais de uma função numa receita. Num bolo, por exemplo, o açúcar age ao mesmo tempo como edulcorante e amaciador (conforme se verá mais adiante).



## INGREDIENTES ESTRUTURAIS (estabilizadores)

Como o próprio nome indica são os ingredientes que dão estrutura, corpo, à receita. Os mais usados são os ovos, pelas suas proteínas, que na presença de calor enrijecem; e as farinhas, principalmente a de trigo, que além de conter amido, é rica em glúten, uma proteína. Na presença de líquido, o glúten forma redes e, em contato com o calor, enrijece, formando uma massa firme. Quanto mais se trabalha a massa, mais redes de glúten se formam. O que se faz na confeitaria ao criar massas, é adicionar a essa mistura ingredientes que a deixem mais macia, aerada e saborosa. O tempo de manipulação é determinante, pois, quanto mais se trabalha a massa, mais o glúten desta se desenvolve.

As produções podem ter:

- apenas farinha de trigo ou farinha mais ovos em pequena quantidade (biscoitos, massas de tortas);
- farinha em pequena quantidade mais ovos em grande quantidade (pão-de-ló);
- farinha e ovos na mesma proporção (bolos com gordura).

## INGREDIENTES AMACIADORES

São ingredientes que deixam as massas tenras e úmidas e agem como amaciadores:

### Gorduras

Manteiga, margarina, óleo, gordura vegetal deixam a massa mais fácil de trabalhar, tornam o produto final mais tenro e úmido e agregam sabor (principalmente a manteiga). A gordura impermeabiliza a farinha, quebrando as longas redes de glúten da massa e deixando-a mais quebradiça e macia. Além das gorduras e óleos normalmente utilizados, queijos cremosos, creme de leite, gemas e leite, por conterem quantidade considerável de gordura, podem exercer a mesma função.

### Açúcares

Açúcar, mel, caldas, melado deixam o produto final mais tenro. Ao entrar em contato com a farinha e o líquido de uma receita, o açúcar se dissolve e "capta" moléculas de água antes da farinha. Dessa forma, a farinha fica com menos

líquido para formar as redes de glúten. Havendo menos glúten desenvolvido, a estrutura fica mais delicada e a massa mais macia. Além disso, o açúcar também capta umidade, por isso as massas que contêm açúcar são mais úmidas.

### Líquidos

Quando bem balanceados, os líquidos agem como agentes amaciadores.

Deixam o produto mais úmido e, portanto, mais macio. Porém, se o líquido for usado em quantidade maior que a necessária, a massa se tornará mais dura. Isso se dá porque o contato da farinha com o líquido favorecerá o desenvolvimento das redes de glúten, o que deixará a massa muito estruturada e, conseqüentemente, muito dura.

### Edulcorantes

São os açúcares (açúcar, calda de açúcar, mel e melado) que dão o sabor doce às receitas e agem como amaciadores. Além da doçura, cada tipo de açúcar tem sabor e cor característicos.

## FERMENTOS

Introduzem na massa gás carbônico, o qual dá uma textura aerada às produções. Há 3 tipos de fermento:

- químico;
- físico;
- orgânico.

### Químico

São o bicarbonato de sódio e o fermento químico em pó. A mistura de um produto alcalino (bicarbonato de sódio) com um ácido (geralmente presente na receita ou, no caso do fermento químico em pó, já presente na sua formulação), fazem com que gás carbônico seja produzido dentro da massa (em contato com um líquido). Quando levamos a massa ao forno, este gás expande preso nas redes de glúten, fazendo com que a massa cresça e fique com uma textura aerada.

### Físico

Chamamos de fermento físico o efeito que ocorre pela expansão do vapor ao ser liberado no interior das massas quando aquecidas. Por exemplo, numa massa folhada o vapor fica "preso" entre as camadas de manteiga e conseqüentemente faz com que as camadas de massa se separem e cresçam. Este efeito também ocorre quando batemos claras de ovos ou ovos inteiros, incorporando-lhes ar. Ao adicionarmos essas claras ou ovos batidos a uma massa (de pão-de-ló, por exemplo), o ar contido neles se expandirá ao aquecermos a massa e fará com que a massa cresça.

Muitas vezes combinamos fermentos químicos com fermentos físicos (caso de alguns bolos com adição de gordura).

### Orgânico

Ver p. 402.

## ESPESSANTES

São ingredientes que dão corpo e textura a cremes, caldas, pudins e flans. Os mais usados são: ovo, gelatina e amidos (farinha de trigo, farinha de arroz, amido de milho e araruta).

Conhecer as características de cada um deles é importante para que se possa escolher o espessante mais adequado, a quantidade a ser utilizada, a manipulação correta e o tipo de cozimento (direto no fogo ou em banho-maria\*).

### Amido de milho e araruta

Possuem alto poder espessante e precisam ser diluídos em líquido frio antes de serem incorporados à mistura que se deseja espessar: Dão um efeito translúcido à produção e são ótimos para espessar líquidos transparentes (à base de sucos ou vinho, por exemplo). Também são indicados para o uso em flans ou curds (como o creme de limão num recheio de torta), pois, se adicionados ao líquido na proporção correta, após esfriarem, dão uma textura de corte. Mas não são muito adequados para serem usados em grande quantidade em produções nas quais se deseja obter um resultado mais cremoso (como no creme pâtissière), pois resulta num aspecto "quebradiço".

## Farinha de trigo

Deve ser incorporada colocando-se o líquido na farinha aos poucos e mexendo constantemente, para que não se formem grumos. Quando a receita pedir açúcar, este pode ser misturado primeiramente à farinha para facilitar o trabalho. A farinha de trigo possui alto poder espessante e dá um efeito mais "cremoso" à receita que o amido de milho ou a araruta. Porém, deixa a produção opaca. É por isso muito usada para cremes e pudins à base de leite. Por ter sabor residual intenso, quando queremos um creme muito espesso é mais interessante combinar essa farinha com outro espessante, para obter a consistência desejada (como o creme pâtissière, que leva gema e farinha como espessante).

## Ovos (inteiros ou apenas gemas)

Possuem um poder espessante menor que os amidos e as farinhas e mudam a cor e o sabor das produções com eles espessadas. Quando usados como único espessante da receita, dão a consistência de nappé\*. Também podemos usar os ovos (ou apenas as gemas) em conjunto com outros espessantes.

## Gelatina

Proteína animal encontrada nos ossos, a gelatina, dependendo da quantidade usada, pode apenas estabilizar mousses de frutas ou espumas ou firmar completamente um creme, deixando-o com uma textura de corte. A gelatina deve ser sempre hidratada\* e dissolvida antes do uso.

A recorrente observação sobre o gosto ou cheiro de ovo em alguns preparados, merece algumas considerações:

- use ovos bem frescos e empregue-os logo após quebrá-los;
- onde indica bater bem, siga à risca;
- quando gemas e ovos são cozidos (nos curds, creme inglês e creme pâtissière), respeite o tempo indicado sem retirar antes do fogo;
- a adição de aromas como limão ou baunilha ou peneirar as gemas ajudam, mas não resolvem a questão.

## AROMATIZANTES

Ingredientes que dão aroma e sabor às receitas. Extratos naturais ou artificiais, chocolate, frutas oleaginosas\*, especiarias, sucos e polpas de frutas etc. Em geral, são usados em pequena quantidade e não alteram significativamente a receita.

▲ tabela abaixo mostra que um ingrediente pode ter mais de uma função:

	FARINHA/AMIDOS	GORDURAS	OVOS	AÇÚCARES	LÍQUIDOS
Dão estrutura	X		X		X
Amaciam		X	X*	X	X
Adoçam				X	
Espessam líquidos	X		X		
Agem como fermentos			X		

\* gema

## TORTAS

São feitas normalmente à base de farinha de trigo, manteiga e algum elemento líquido para dar liga (água, ovos ou leite). Podem ser crocantes ou arenosas (que desmancham na boca), doces ou salgadas. A proporção dos ingredientes na receita e, fundamentalmente, a técnica utilizada para incorporá-los definirão se a massa é leve e crocante, ou leve com textura que derrete na boca, ou ainda uma massa pesada (dura), que fica no meio do caminho sem outro atrativo além de servir de base para o recheio.

### Massas crocantes (brisée e sucrée)

São feitas com a manteiga gelada (margarina não funciona para esses casos, pois não dá sabor nem textura), que deve ser incorporada aos ingredientes secos (farinha, açúcar, sal etc.) de maneira que se distribua em pequenos pedaços no meio da farinha. A maneira mais fácil de fazer isso é juntando pedaços bem gelados de manteiga aos ingredientes secos e apertando (beliscando) a manteiga com as pontas dos dedos, para dividi-la em pedaços menores, sem que estes se misturem à farinha (um processador também pode ser utilizado, pois cortará a manteiga em pedaços menores). Dessa forma, na hora de formar a massa (acrescentando o elemento líquido para dar liga), tem-se pequenos pedaços de manteiga no meio da massa.

Ao abri-la pode-se ver as "manchas" de manteiga. Esses pedaços de manteiga que não foram incorporados farão que se formem camadas de gordura entre as camadas de farinha. Ao assar, o vapor desprendido das camadas de farinha ficará "preso" entre as camadas de manteiga, formando folhas de massa separadas por camadas de ar: exatamente o que dá a textura crocante. (É importante ler e executar a receita para entender melhor:)

### Massas arenosas (sablée)

Desmancham na boca. Deve-se usar manteiga em pommeade\*. Assim, ela ficará bem misturada aos ingredientes secos, impermeabilizando-os. Com isso, apenas redes de glúten curtas (e em pouca quantidade) se formarão, tornando a massa bem quebradiça.

Tanto nas massas arenosas como nas crocantes é muito importante que o ingrediente líquido seja usado apenas em quantidade suficiente para ligar a massa, liberar vapor e dar-lhe estrutura depois de assada. Líquido em excesso deixará a massa dura.

Também se deve lembrar que, diferentemente do pão, não se quer uma massa elástica e estruturada, por isso não se deve nunca trabalhá-la demais. Dessa forma, o glúten não se desenvolverá em demasia. A manipulação deve ser apenas o suficiente para formar a massa.

**PÂTE BRISÉE (CRUFIANTE)**

rendimento: 1 torta aberta de 23 cm de diâmetro (aproximadamente)

**INGREDIENTES**

- 250 g de farinha de trigo
- 25 g de açúcar
- 125 g de manteiga sem sal gelada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de água gelada
- sal
- farinha de trigo para polvilhar

**PREPARO**

Peneire junto a farinha, o açúcar e uma pitada de sal. Acrescente a manteiga dividida em pedaços pequenos, incorporando-a com a ponta dos dedos, até formar uma farofa. Acrescente o ovo e a água e amasse com delicadeza apenas até formar uma massa. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar na geladeira por no mínimo 30 minutos. Abra numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha.

rendimento: 1 torta aberta de 23 cm de diâmetro (aproximadamente)

**INGREDIENTES**

- 250 g de farinha de trigo
- 125 g de açúcar
- 125 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 1 ovo
- sal
- farinha de trigo para polvilhar

**PREPARO**

Peneire juntos a farinha, o açúcar e uma pitada de sal. Acrescente a manteiga e o ovo e amasse com delicadeza apenas até formar uma massa. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar na geladeira por no mínimo 30 minutos. Abra numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha.

**PÂTE SUCRÉE DE CHOCOLATE AMARGO (CROCANTE)**

rendimento: 1 torta aberta de 23 cm de diâmetro (aproximadamente)

**INGREDIENTES**

- 220 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar de confeiteiro
- 25 g de cacau em pó
- 130 g de manteiga sem sal gelada,  
em pedaços pequenos
- 1 ovo
- sal
- farinha de trigo  
para polvilhar

**PREPARO**

Peneire junto a farinha, uma pitada de sal, o açúcar e o cacau. Junte a manteiga, incorporando-a com a ponta dos dedos até formar uma farofa. Acrescente o ovo e amasse com delicadeza até formar uma massa. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar na geladeira por no mínimo 30 minutos. Abra numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha.

**PÂTE SABLÉE COM FARINHA DE AMÊNDOA**

rendimento: 1 torta aberta de 23 cm de diâmetro (aproximadamente)

**INGREDIENTES**

- 150 g de manteiga sem sal  
en pommade\*
- 90 g de açúcar de confeiteiro
- 30 g de farinha de amêndoa
- 1 ovo
- 250 g de farinha de trigo
- sal
- farinha de trigo para polvilhar

**PREPARO**

Misture a manteiga, o açúcar, a farinha de amêndoa e uma pitada de sal. Acrescente o ovo e a farinha de trigo e amasse com delicadeza apenas até formar uma massa. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira para descansar por no mínimo 1 hora. Abra numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha.

## PÂTE À CHOUX

Extremamente versátil, é a massa das bombas, carolinas e profiteroles. À base de água, manteiga, farinha e ovos, resulta num produto final aerado e leve.

Quanto mais ovos forem incorporados à massa, mais leve ela se tornará, mas se deve sempre incorporá-los aos poucos, para ter certeza de que serão absorvidos. O resultado é uma massa mole, por isso, para se obter o formato desejado, o ideal é usar um saco de confeiteiro. Lembre-se de que uma pâte à choux bem feita no mínimo dobra de volume no forno. A massa crua deve ser imediatamente modelada e assada ou congelada, antes que uma película se forme na superfície (a massa não deve ser refrigerada). Se for congelada crua e modelada, deve ser assada ainda congelada (nesse caso, o tempo de cocção será ligeiramente maior).

O forno deve estar bem quente no início do cozimento (220°C) para que se forme o máximo possível de vapor e a massa ganhe muito volume e fique oca por dentro.

Depois disso, é preciso reduzir a temperatura do forno para 180°C, para que a pâte à choux seque bem por dentro.

Ela deve sair do forno completamente dura, pois amolece ligeiramente quando esfria. Caso fique mole demais, pode ser levada novamente ao forno para terminar de secar.

Depois de assada pode ser congelada sem recheio. Depois de recheada, a patê à choux deve ser servida no mesmo dia.

## PÂTE À CHOUX

rendimento 8 unidades grandes

### INGREDIENTES

200 ml de água

100 g de manteiga sem sal

100 g de farinha de trigo

4 ovos

### PREPARO

Numa panela, ferva a água com a manteiga.

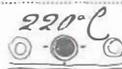
Em fogo alto, acrescente a farinha de uma só vez e mexa vigorosamente, até obter uma massa que se desprenda da panela.

Retire do fogo e acrescente os ovos um a um, mexendo sempre, para obter uma massa lisa e aveludada.

Com saco de confeitar, dê à massa o formato desejado, dispondo-a numa assadeira sem untar, deixando um espaço entre as carolinhas ou eclairs.

Asse em forno preaquecido a 220°C até crescerem e reduza a temperatura em seguida para 180°C até ficarem secas e douradas.

Retire e deixe esfriar:



## MASSA FOLHADA

458

capítulo 14 | técnicas de cozinha

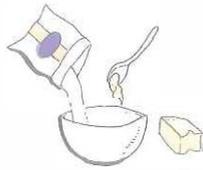
400g

capítulo 14 | confeitaria

Aqui, camadas de uma massa-base (feita a partir de farinha, manteiga e água) são separadas por camadas de gordura, que durante a cocção retêm o vapor liberado pela massa-base e fazem que a massa cresça e forme camadas finas. O princípio é o da pâte brisée (efeito crocante), porém, numa escala muito maior, pois as camadas de gordura são inteiriças e em maior quantidade. Essa é a massa que precisa de maior cuidado no preparo e na manipulação. A melhor gordura para uma massa folhada é a manteiga, pois seu sabor é único. Além disso, por derreter a temperaturas mais baixas, não deixa uma textura residual gordurosa na boca, como certas margarinas, por exemplo. Contudo, justamente por derreter com maior facilidade, a manipulação de uma massa feita com manteiga é mais delicada. Deve ser feita rapidamente ou em locais refrigerados.

### CUIDADOS A SEREM TOMADOS:

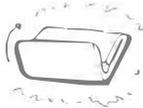
- Essa massa só vai folhar adequadamente se todos os passos do preparo forem respeitados. Uma vez pronta a massa, os cuidados com a manipulação são: abrir a massa com um rolo para obter um retângulo uniforme na espessura, aplicando pressão contínua em todo o processo; ao cortar a massa folhada nas laterais, as folhas de massa separadas por manteiga devem estar visíveis.
- Depois de dar a forma escolhida à massa, sempre corte as bordas com uma faca bem afiada (ou cortador) para liberar as folhas de massa.
- Se for pincelar a massa, nunca deixe que o ovo escorra nas laterais, pois isso selará as folhas.
- Quanto mais gelada a massa estiver ao entrar no forno, melhor. Se possível, após cortá-la, leve à geladeira por 20 minutos antes de assar.
- A massa folhada deve ser assada em forno inicialmente a 220°C para que haja uma rápida formação de vapor e ela cresça antes que a manteiga derreta e saia da massa.
- As aparas da massa podem ser reaproveitadas colocando-se umas sobre as outras (sem amassar), deixando gelar por 20 minutos e abrindo de novo. Contudo, o efeito não será o mesmo da massa original.
- A massa folhada pode ser congelada crua ou assada (por até 3 meses). Na geladeira, dura apenas 5 dias.



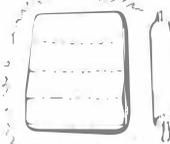
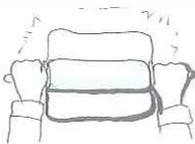
\* 1 hora



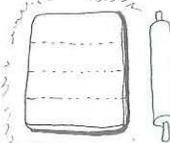
\* 1/2 hora



Giras 1/4



Giras 1/4



\* 1 a 48 horas

**MASSA FOINHADA**

rendimento: 930 g

**INGREDIENTES**

- 500 g de farinha de trigo
- 200 g de manteiga sem sal em pommade\*
- 15 g de sal
- 200 ml de água fria
- 200 g de manteiga sem sal gelada

**PREPARO**

Misture a farinha e a manteiga em pommade. Acrescente o sal e a água e misture até formar uma massa homogênea.

Forme uma bola, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 1 hora. Coloque a manteiga gelada entre 2 folhas de filme plástico e bata com um rolo para obter uma camada fina. Leve à geladeira por no mínimo 30 minutos, até endurecer novamente. Em superfície polvilhada com farinha, abra a massa em forma de retângulo com 0,5 cm de espessura (ver passo-a-passo p. 459).

Retire a manteiga do filme plástico e espalhe em 2/3 da massa.

Dobre primeiro o terço sem manteiga e, em seguida, dobre sobre ele o terço com manteiga.

Vire a massa na sua direção pela direita, fazendo 1/4 de volta.

Abra a massa novamente em retângulo, dobre 3 vezes, juntando os 2 pontos no meio e dobrando mais uma vez.

Vire a massa na sua direção, pela direita, fazendo 1/4 de volta.

Abra a massa num novo retângulo e dobre 3 vezes mais uma vez.

Leve à geladeira por no mínimo 1 hora e no máximo 48 horas.

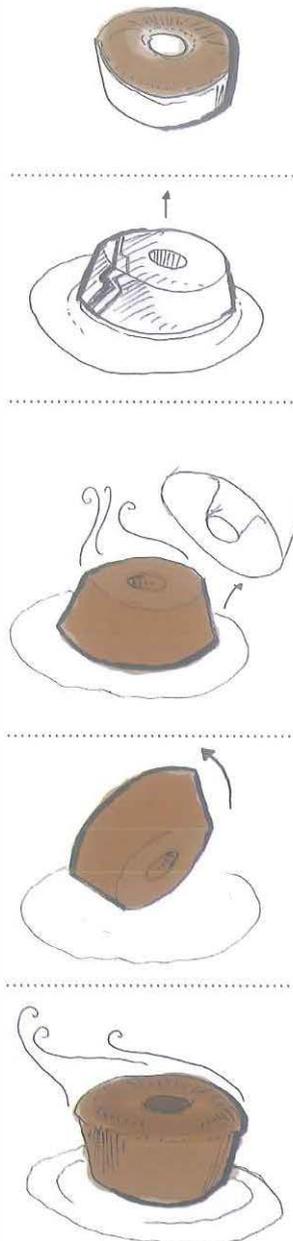
Se desejar: faça mais uma dobra dupla no momento da utilização.

## BOLOS

Assim como outras massas, uma receita de bolo deve ser seguida à risca, pois qualquer alteração na proporção dos ingredientes acarretará mudança no sabor e na textura do produto final.

Usando proporções adequadas, com farinha, ovos e açúcar é possível fazer um bolo. A partir dessa massa, agregando-se outros ingredientes e alterando-se as quantidades, pode-se produzir diferentes receitas.

Podem-se classificar as massas em pão-de-ló (ou génoise), massa com oleaginosas\* (castanha, nozes e amêndoa), massa com gordura e massa rica.



## Pão-de-ló ou génoise

Massa muito elástica à base de ovos, farinha e açúcar, com ou sem manteiga. Pode ser considerada a massa-base da confeitaria. Analisando os ingredientes, tem-se uma visão do resultado final. As claras são responsáveis pela umidade e pela textura bem aerada da massa. As gemas conferem sabor e gordura, esta última é responsável também pela maciez. A farinha dá estrutura; e o açúcar, sabor e cor. Os ovos podem ser usados inteiros ou separados. A massa mais comum de pão-de-ló leva igual quantidade de gemas e claras (em unidade). Aumentando-se a quantidade de gemas, e, conseqüentemente, a de gordura, obtém-se uma massa mais densa. Com mais claras, a massa será mais aerada e leve. Quando agregamos manteiga, obtemos uma massa mais saborosa, que se conserva por mais tempo; contudo, ela exige mais cuidado ao ser manipulada e é mais pesada.

## PAO DE LO (GENHOIS)

rendimento: 2 unidades de 20 cm de diâmetro

### INGREDIENTES

- 10 ovos (aproximadamente 60 g cada) em temperatura ambiente
- 300 g de açúcar
- 300 g de farinha de trigo
- 50 g de manteiga sem sal derretida (opcional)
- manteiga sem sal para untar
- farinha de trigo para polvilhar

Para fazer  
pão-de-ló de  
chocolate:  
substitua 70 g  
da farinha de  
trigo pela mesma  
quantidade de  
cacao em pó.

### PREPARO

- Preaqueça o forno a 190°C.
- Unte 2 fôrmas de 20 cm de diâmetro, cobrindo em seguida o fundo com um disco de papel-manteiga untado e polvilhado com farinha.
- Bata os ovos com o açúcar na batedeira até que triplique de volume.
- Para testar o ponto, pegue uma colher de chá e coloque um pouco da mistura: ela não deve cair da colher.
- Retire a mistura da batedeira e transfira para uma tigela. Incorpore a farinha, peneirando-a delicadamente.
- Caso utilize manteiga, ela deve ser incorporada morna, aos poucos, no final do processo, misturando delicadamente, até que a massa fique homogênea.
- Distribua a massa entre as fôrmas. Leve imediatamente ao forno por aproximadamente 30 minutos.
- Teste o ponto apertando a massa com os dedos. Ela deve ceder ao toque do dedo sem ficar marcada.
- pão-de-ló deve ser desenfornado ainda quente, mas cortado somente depois de esfriar.
  - ▲ massa dura aproximadamente 3 dias em geladeira envolta em filme plástico e pode ser congelada por até 1 mês, embalada da mesma forma.

## Massa com oleaginosas

Parte do mesmo princípio do pão-de-ló, mas no lugar de parte da farinha de trigo utiliza-se oleaginosas\* muito bem moídas e passadas por peneira. O resultado é uma massa muito saborosa, mais densa e úmida devido ao alto teor de gordura liberado pelas oleaginosas.

É menos elástica que a massa de pão-de-ló. No Brasil, é muito comum o uso de farinha de rosca no lugar da farinha de trigo. Para a produção de bolos recheados, o ideal é assar a massa em discos baixos, pois, devido à sua textura mais granulosa e quebradiça, é difícil cortá-los.

Para produzir farinha de oleaginosas, adicione amido de milho na proporção de 30 g para cada 500 g de oleaginosas\*. Isso impedirá que muito óleo seja liberado ao processá-las.

## MASSA DE AMÊNDOA

rendimento: 2 unidades de 23 cm de diâmetro

### INGREDIENTES

- 8 ovos em temperatura ambiente
- 250 g de açúcar
- 220 g de farinha de trigo
- 100 g de farinha de amêndoa
- 30 g de manteiga sem sal derretida (opcional)
- manteiga sem sal para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Preaqueça o forno a 190°C. Unte 2 fôrmas de 23 cm de diâmetro, cobrindo em seguida o fundo com um disco de papel-manteiga untado e polvilhado com farinha. Bata os ovos com o açúcar na batedeira até que tripliquem de volume. Para testar o ponto, pegue uma colher de chá e coloque um pouco da mistura. Esta não deve cair da colher. Retire a mistura da batedeira e transfira para uma tigela. Em outra tigela, peneire a farinha de trigo e misture com a farinha de amêndoa. Incorpore à mistura de ovos aos poucos, misturando delicadamente. Caso utilize manteiga, ela deve ser incorporada morna, aos poucos, no final do processo, misturando delicadamente até que a massa fique homogênea. Distribua a massa entre as fôrmas. Leve imediatamente ao forno por aproximadamente 30 minutos. Teste o ponto apertando a massa com os dedos: esta deve ceder ao toque sem ficar marcada. A massa deve ser desenformada quente, mas cortada somente depois de fria. A massa dura aproximadamente 3 dias em geladeira envolta em filme plástico e pode ser congelada por até 1 mês embalada da mesma forma.

## Massa com gordura

É a massa de bolo tradicional.

Nesse caso, a proporção dos quatro ingredientes básicos é diferente e pode variar (mais gordura e menos ovos) e há sempre a adição de fermento químico e um líquido. Também se pode substituir a farinha de trigo por outro tipo de farinha, como fubá ou fécula de batata.

O método utilizado para fazer esses bolos é o método cremoso:

- Em batedeira, bata a manteiga com o açúcar;
- Adicione os ovos um a um (ou apenas as gemas se for usar as claras em neve);
- Peneire os ingredientes secos, com exceção do fermento;
- Incorpore os ingredientes secos e o líquido alternadamente na mistura de manteiga;
- Caso utilize as claras batidas em neve, incorpore-as misturando delicadamente;
- Incorpore o fermento e apenas misture;
- Asse em forno preaquecido.

### MASSA DE CHOCOLATE

rendimento: 1 unidade de 20 cm de diâmetro

#### INGREDIENTES

- 200 g de manteiga sem sal en pommade<sup>48</sup>
- 250 g de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 175 g de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 110 g de chocolate em pó
- 150 ml de leite
- 2 colheres (chá) de fermento em pó sal
- manteiga sem sal para untar
- farinha de trigo para polvilhar

#### PREPARO

- Preaqueça o forno a 190°C.
- Unte e polvilhe com farinha uma fôrma de 20 cm de diâmetro.
- Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar. Junte os ovos um a um, batendo bem nos intervalos.
- Acrescente a baunilha.
- Peneire a farinha com o bicarbonato, o chocolate e uma pitada de sal.
- Incorpore à mistura de manteiga, intercalando com o leite.
- Bata mais um pouco.
- Acrescente o fermento em pó e misture.
- Asse por aproximadamente 40 minutos ou até a massa estar seca e firme.

## Massa rica

Também conhecida como quatre quarts ou pound cake, é uma massa que leva farinha, ovo, açúcar e manteiga em proporções iguais. ● resultado é uma massa densa, rica e úmida. Se usada na formulação básica tem sabor intenso e adocicado de manteiga. ■ de todas as massas, é a mais comumente aromatizada.

Para fazê-la, é importante considerar o ingrediente que será usado, para não desequilibrar a receita. O uso mais comum é o de raspa de cítricos, essência de baunilha ou outras essências, além de bebida destiladas e frutas secas. O uso de frutas oleaginosas\*, que contém muita gordura, ou de sucos de frutas pode arruinar a massa.

### BOLO QUATRO QUARTOS

rendimento: 1 unidade

#### INGREDIENTES

225 g de manteiga sem sal en pommade\*

225 g de açúcar

225 g de ovo  
(aproximadamente 4 unidades) em  
temperatura ambiente

1/2 fava de baunilha

225 g de farinha de trigo

sal

manteiga sem sal para untar  
farinha de trigo para polvilhar

#### PREPARO

Preaqueça o forno a 165°C.

Unte e polvilhe com farinha uma fôrma de bolo inglês de 25 cm x 10 cm x 5 cm.

Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até obter uma mistura bem cremosa e clara. Junte os ovos um a um, batendo bem nos intervalos.

Corte a baunilha ao meio, no sentido do comprimento, e raspe as sementes dentro da mistura de ovos.

Peneire a farinha com uma pitada de sal e misture à massa, sem bater.

Transfira a massa para a fôrma, alise a superfície e asse por 50 a 60 minutos ou até que a massa esteja seca e firme.

### MASSA DE BISCOITO

Segue as regras e características de outras, como a pâte sucrée, por exemplo, seca, crocante e amanteigada. Ainda nessa categoria podem-se encontrar as

massas de biscoito aeradas (língua de gato ou biscoito champagne), as cremosas (cookies) e as telhas (massas muito finas usadas para finalização e decoração).

## TUILES

rendimento: 20 unidades (aproximadamente)

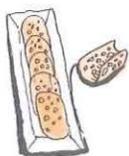
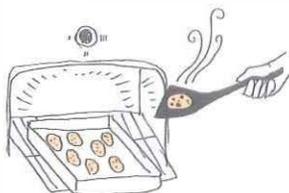
## INGREDIENTES

50 g de manteiga sem sal

40 g de mel

60 g de açúcar

60 g de farinha de trigo



## PREPARO

Numa panela, derreta a manteiga, acrescente o mel, misture e retire do fogo.

Junte o açúcar e misture.

Adicione a farinha, incorporando cuidadosamente.

Transfira para uma vasilha e reserve na geladeira por 1 hora.

Preaqueça o forno a 180°C.

Espalhe 6 colheres chá de massa sobre uma assadeira antiaderente grande, formando 6 discos.

É importante deixar espaço entre os discos, pois a massa vai se espalhar um pouco.

Asse por 5 a 6 minutos, ou até dourar.

Controle a primeira fornada, pois nenhum forno é igual a outro.

Retire a assadeira do forno e deixe descansar por uns 30 segundos.

Com uma espátula, remova cada disco e disponha com cuidado sobre uma superfície tubular (rolo de macarrão, garrafa, ou cano de PVC com diâmetro adequado) para dar forma semicircular.

Isso deve ser feito com o disco ainda quente, quando ainda estará maleável.

Se achar muito complicado na primeira vez, disponha sobre uma superfície lisa.

Proceda da mesma maneira com o restante da massa.

Quando as tuiles esfriarem, sirva em seguida ou guarde em recipiente hermético, mas sem apertar, para que não se partam!

Outras opções: polvilhe as telhas ainda cruas com pistache picado ou amêndoa sem pele em lâminas e asse; misture raspa de laranja à mistura inicial.

## LÍNGUA DE GATO

rendimento: 200 unidades (aproximadamente)

### INGREDIENTES

- 125 g de manteiga sem sal  
em pomade\*
- 200 g de açúcar de confeitoiro
- 1/2 colher (chá) de essência  
de baunilha
- 200 g de farinha de trigo
- 5 claras
- sal
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar de confeitoiro e a baunilha até obter uma mistura bem cremosa.

Acrescente a farinha de trigo, uma pitada de sal e as claras e misture bem.

Preaqueça o forno a 190°C.

Coloque a massa num saco de confeitar com bico pequeno e redondo.

Em assadeira untada, forme tiras de massa de aproximadamente 7 cm de comprimento.

Asse até que comecem a dourar nas bordas.

Retire da assadeira ainda quentes e deixe esfriar sobre uma grade.

## COOKIES DE CHOCOLATE E NOZES

rendimento: 15 unidades (aproximadamente)

## INGREDIENTES

- 210 g de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 100 g de manteiga sem sal em pommade\*
- 150 g de açúcar
- 110 g de açúcar mascavo (medir apertado na xícara)
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 150 g de chocolate meio amargo ou ao leite picado
- 30 g de nozes grosseiramente picadas
- 80 g de aveia em flocos grossos

sal



manteiga sem sal para untar



## PREPARO

Peneire a farinha de trigo, o fermento e uma pitada de sal.

Na batedeira, bata a manteiga, o açúcar e o açúcar mascavo até obter uma mistura bem cremosa.

Acrescente o ovo, a baunilha e o chocolate em pó e bata mais um pouco.

Junte à essa mistura os ingredientes secos peneirados e misture bem.

Adicione o chocolate picado, as nozes e a aveia e misture.

Unte uma assadeira e distribua montinhos de massa com a ajuda de uma colher de sopa, deixando um espaço entre eles.

Umedeça um garfo e achate ligeiramente cada um.

Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até que os cookies estejam levemente dourados.

Retire do forno, deixe amornar por um minuto.

Com uma espátula, solte-os do fundo da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade.

## BISCOITO AMANTEIGADO

rendimento: 40 a 60 unidades (aproximadamente)

### INGREDIENTES

- 70 g de açúcar
- 200 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 12 g de chocolate em pó peneirado (opcional)
- 100 g de manteiga sem sal
- 1 ovo
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- sal
- farinha de trigo e açúcar para polvilhar

### PREPARO

Numa tigela, peneire o açúcar com a farinha, o fermento e uma pitada de sal (e o chocolate, se for usar).

Acrescente a manteiga em pedaços e incorpore-a com a ponta dos dedos até formar uma farofa grossa.

Acrescente o ovo e a baunilha e misture apenas até formar uma massa. Se preferir, misture todos os ingredientes no processador.

Embrulhe em filme plástico ou papel-alumínio.

Leve para descansar na geladeira por no mínimo 40 minutos e no máximo 24 horas.

Preaqueça o forno a 190°C.

Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e corte os biscoitos com um cortador\* ou modele como desejar.

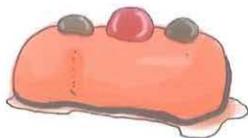
Distribua numa assadeira sem untar e asse por aproximadamente 15 minutos ou até ficarem levemente dourados. Solte-os da assadeira com uma espátula (sem retirá-los, apenas para que não grudem ao esfriar).

Depois de frios, retire da assadeira e, se desejar, passe pelo açúcar.

Conserve em lata ou congele em sacos plásticos de fecho hermético por até 3 meses.

A massa pronta, sem assar, também pode ser congelada por até 3 meses no freezer.

Descongele em geladeira.

*Baba**Savarin*

### MASSA DE BABA E SAVARIN

Bolo de massa leve feita com fermento biológico com ou sem passas que, depois de assado, é embebido numa calda de rum e pincelado com geléia de damasco ou de brilho.

O baba clássico é assado em forminhas individuais altas e cilíndricas e sempre leva passas.

Quando essa massa é assada numa fôrma de buraco no meio, passa a ter o nome de savarin e não tem passas.

## MASSA PARA BABA E SAVARIN (MASSA BÁSICA DE BRIOCHE)

rendimento: 20 unidades individuais ou 2 grandes

### INGREDIENTES

- 60 ml de leite
- 10 g de açúcar
- 15 g de fermento biológico fresco
- 4 ovos
- 460 g de farinha de trigo
- 15 g de sal
- 120 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 100 g de uva passa (para os babas)
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Numa panela, junte o leite e o açúcar e aqueça a 32°C, misture bem, retire do fogo e adicione o fermento.

Acrescente 1 ovo, 110 g de farinha e o sal e misture tudo com uma colher de pau (ou bata na batedeira munida de batedor em forma de gancho) até a mistura estar macia.

Adicione 3 ovos, um a um, a farinha restante e a manteiga.

Bata a massa manualmente até ficar macia, ligeiramente brilhante e morna.

Coloque a massa para descansar em vasilha untada, coberta, em local quente, por aproximadamente 45 minutos ou até dobrar de volume.

Em seguida, dê um soco para retirar o ar da massa. Para fazer os babas, misture a uva passa nesse momento.

Abra a massa, sovando-a\* rapidamente, cubra com um pano úmido e reserve na geladeira por no mínimo 6 horas ou toda uma noite.

Ao final desse tempo, divida e molde a massa no formato desejado: para savarins, use fôrma com buraco no meio untada (1 grande ou 8 pequenas); para babas, forminhas de timbale ou dariole untadas (como uma forminha de empada, mais alta e mais estreita).

Retire da geladeira, deixe voltar à temperatura ambiente e crescer, por volta de 1 hora, dependendo do clima.

Preaqueça o forno a 200°C e asse por aproximadamente 20 minutos os individuais, 45 os grandes, ou até dourar.

Deixe amornar, congele nesse momento, ou empregue conforme instruções a seguir:

## FINALIZAÇÃO DOS BABAS E SAVARINS

474

1 técnicas de cozinha

400g

1 capítulo 14 confeitaria

### INGREDIENTES

CALDA

380 ml de água

630 g de açúcar

500 ml de suco de laranja

100 ml de rum

BABAS E SAVARINS

1 receita de massa para baba e savarin  
(ver p. 473) mais 100 g de passa  
(para os babas)

ACOMPANHAMENTO

300 g de morango cortado ao meio

300 g de creme chantilly (ver p. 480)

casca de 1/2 laranja em tiras finas  
(só a parte amarela)

folhas de 2 ramos de hortelã  
geléia de brilho ou de damasco

### PREPARO

CALDA

Numa panela, junte a água e o açúcar. Leve ao fogo e ferva por 5 minutos. Junte o suco de laranja e o rum. Retire do fogo.

BABAS OU SAVARINS INDIVIDUAIS

Deixe amornar ligeiramente a massa e a calda e mergulhe os babas ou savarins na calda, empurrando-os com uma escumadeira para que fiquem bem embebidos (de 10 a 15 minutos, dependendo do tamanho).

Com uma escumadeira, retire-os da calda e pincele com geléia de brilho ou de damasco. Sirva os babas.

Para o savarin, coloque o morango no buraco do centro, sobre uma camada de chantilly.

Enfeite com a casca de laranja e as folhas de hortelã.

SAVARINS GRANDES

Deixe a calda e a massa amornarem ligeiramente, coloque a massa sobre uma grade e pincele generosamente até que fique bem embebida.

Repita a operação se necessário.

Pincele com geléia de brilho ou de damasco e decore como descrito anteriormente para os savarins individuais.

## CREMES

### Creme inglês

Pode ser considerado o creme-base da confeitaria. Feito de leite ou creme de leite, açúcar, gemas e baunilha. É muito usado para acompanhar sobremesas, pois confere textura cremosa, umidade e suaviza o sabor

(por exemplo: um brownie bem denso e com sabor intenso de chocolate se equilibra bem com o creme inglês). Além da baunilha, pode-se aromatizá-lo com café, raspa de cítricos, especiarias etc.

A partir da receita-base, podemos obter outros cremes muito usados na confeitaria:

	CREME INGLÊS	CREME BRÛLÉE	CRÈME CAMEL	CREME PÂTISSIÈRE	CREME BÁVARO
BASE	leite ou creme de leite	creme de leite	leite	leite	leite
ESPESSANTES	gema	gema	ovo ou ovo + gema	ovo ou gema + amido	ovo + gelatina
COZCOAO	chama do fogão	banho-maria* de forno	banho-maria de forno	chama do fogão	chama do fogão
FINALIZAÇÃO		caramelização do açúcar na superfície	calda de caramelo no fundo da fôrma		creme batido incorporado ao creme pronto, frio e, posteriormente, refrigerado

**CREME INGLÊS**

rendimento: 250 ml

**INGREDIENTES**

- 250 ml de leite
- 1/4 de fava de baunilha
- raspa de 1/2 limão-siciliano (opcional)
- 5 grãos de café quebrados (opcional)
- 75 g de açúcar
- 3 gemas

**PREPARO**

Numa panela, ferva o leite com a baunilha (corte a fava ao meio e raspe as sementes), a raspa de limão, o café e metade do açúcar. Enquanto isso, bata o açúcar restante com as gemas até ficar homogêneo. Aos poucos, despeje o leite fervido nessa mistura, mexendo sempre. Volte a mistura à panela e cozinhe em fogo baixo, sem ferver, por mais alguns minutos, ou até a consistência de nappé\*. Desligue o fogo, passe o creme para uma tigela e coloque num banho-maria\* de gelo para esfriar.

**CREME BRÛLÉE**

rendimento: 6 porções

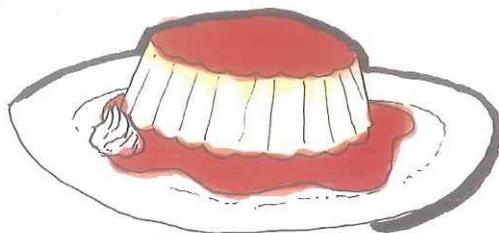
**INGREDIENTES**

- 500 ml de creme de leite fresco
- 1/2 fava de baunilha
- 190 g de açúcar
- 6 gemas
- açúcar para polvilhar

**PREPARO**

Preaqueça o forno a 165°C. Numa panela, ferva o creme de leite com a fava de baunilha e metade do açúcar. Enquanto isso, bata o açúcar restante com as gemas até ficar homogêneo. Despeje, aos poucos, o creme de leite fervido nessa mistura, mexendo sempre. Volte a mistura à panela e cozinhe em fogo baixo, sem ferver, por mais alguns minutos, ou até a consistência de nappé\*. Desligue o fogo e retire a fava. Distribua o creme em ramequins\* e asse em banho-maria\* por aproximadamente 45 minutos ou até que fique firme, mas com o centro ligeiramente mole. Retire do forno, mas mantenha-os ainda na água até que esta esfrie. Retire e refrigere por no mínimo 6 horas. Polvilhe com açúcar e queime com maçarico até caramelizar.

A fava de baunilha poderá ser reaproveitada colocando-a num pote com açúcar para aromatizá-lo.



### CRÈME CARAMEL (PUDIM DE LEITE)

rendimento: 6 a 8 porções

#### INGREDIENTES

##### CARAMELO

160 g de açúcar

75 ml de água

##### CREME

1 litro de leite

1 fava de baunilha

180 g de açúcar

6 gemas

4 ovos

A fava de baunilha pode ser usada inteira ou apenas ter suas sementes raspadas, para isso corte-a ao meio no sentido longitudinal. Ao usar a fava inteira você vai aromatizar o preparado e ao usar as sementes, além de agregar sabor, ele vai adquirir cor: os pontinhos escuros das sementes.

#### PREPARO

##### CARAMELO

Numa panela, derreta o açúcar:

Acrescente a água e mexa com cuidado até que o caramelo derreta novamente.

Distribua o caramelo em ramequins\*, cobrindo o fundo e as laterais.

Preaqueça o forno a 165°C.

##### CREME

Numa panela, ferva o leite com a fava de baunilha e metade do açúcar:

Bata o açúcar restante com as gemas e os ovos até ficar homogêneo.

Despeje, aos poucos, o leite fervido nessa mistura, mexendo sempre.

Retire a fava de baunilha.

Distribua nas forminhas caramelizadas e asse em banho-maria\* por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja firme.

Retire do forno, deixe esfriar e refrigere por, no mínimo, 6 horas.

Desenforme e sirva.

## CREME PÂTISSIERE

rendimento: 500 g (aproximadamente)

### INGREDIENTES

- 4 gemas
- 80 g de açúcar
- 40 g de amido de milho ou  
farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 1/2 fava de baunilha

### PREPARO

Bata as gemas com o açúcar e o amido de milho até obter uma mistura cremosa. Numa panela, ferva o leite com a fava de baunilha. Retire a fava e incorpore o leite aos poucos à mistura de gemas, mexendo sempre. Volte a mistura à panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo, até engrossar. Retire da panela, deixe esfriar e empregue ou guarde na geladeira por até 2 dias.

## CREME PÂTISSIERE COM CHOCOLATE

rendimento: 600 g (aproximadamente)

### INGREDIENTES

- 500 g de creme pâtissière
- 100 g de chocolate  
meio amargo picado

### PREPARO

Misture o chocolate derretido ao creme ainda quente e deixe esfriar.

O creme pâtissière pode ser espessado com amido de milho ou farinha de trigo. Com amido, o sabor fica mais suave, porém, a textura é mais quebradiça, sendo, portanto, melhor para uso em recheios de torta, por exemplo, em que queremos uma textura de corte (nesse caso,

deve ser empregado ainda quente). Se espessado com farinha, fica com textura mais cremosa, mas com um leve sabor residual do espessante. Ótimo para recheios de pâte à choux, por exemplo, em que é trabalhado no saco de confeitar.

## CREME PATISSIERE COM CAFÉ

rendimento: 600 g (aproximadamente)

### INGREDIENTES

1/2 colher (sopa) de  
café solúvel instantâneo  
500 g de creme pâtissière (ver p. 478)

### PREPARO

Misture o café ao  
creme ainda quente  
e deixe esfriar.

## CREME BAVARO

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

500 ml de leite  
1/2 colher (chá) de raspa de limão  
1/2 fava de baunilha  
5 grãos de café amassados  
180 g de açúcar  
6 gemas  
5 folhas de gelatina incolor sem sabor  
250 ml de água  
400 g de creme de leite  
fresco batido em ponto de chantilly  
manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Numa panela, ferva o leite com a raspa  
de limão, a fava de baunilha, o café e  
metade do açúcar.

Enquanto isso, bata o açúcar restante  
com as gemas até ficar homogêneo.

Despeje, aos poucos, o leite fervido  
nessa mistura, mexendo sempre.

Volte a mistura à panela e cozinhe em  
fogo baixo, sem ferver, por mais alguns  
minutos, ou até a consistência de nappé\*.

Desligue o fogo, retire a fava e passe  
o creme para uma tigela.

Hidrate\* as folhas de gelatina na  
água fria.

Quando amolecerem, retire-as  
espremendo o excesso de água e  
acrescente ao creme ainda quente.

Deixe esfriar em temperatura ambiente.

Acrescente o creme de leite e misture  
delicadamente.

Unte ligeiramente uma fôrma com capa-  
cidade de 1,2 litro e despeje o creme.

Leve à geladeira até firmar e depois  
desenforme.

## Creme légere

É um derivado do creme pâtissière. Tem textura mais leve e aerada devido à adição de creme chantilly e pode ser estabilizado com gelatina.

### CREME PÂTISSIÈRE LÈGÈRE

rendimento: 700 g (aproximadamente)

#### INGREDIENTES

1 colher (chá) de gelatina em pó incolor sem sabor

15 ml de água

200 g a 250 g de creme chantilly

500 g de creme pâtissière (ver p. 478)

#### PREPARO

Hidrate\* a gelatina com a água e dissolva em banho-maria\* ou no microondas. Incorpore a gelatina ao creme chantilly e misture ao creme pâtissière.

## Creme chantilly

Creme de textura leve e aerada, feito à base de creme de leite fresco batido com açúcar e baunilha até ficar bem encorpado. Deve ser feito com creme de leite bem frio (de preferência, coloque-o alguns minutos no freezer antes de batê-lo) e conservado sempre sob refrigeração.

O creme de leite batido apenas, com ou sem açúcar, mas sem baunilha, também chega à textura do chantilly e pode ser utilizado quando se desejar um creme menos doce, como parte de uma receita ou como acompanhamento de uma sobremesa.

### CREME CHANTILLY

rendimento: 500 g (aproximadamente)

#### INGREDIENTES

500 ml de creme de leite fresco

30 g de açúcar

1 colher (chá) de essência de baunilha

#### PREPARO

Bata o creme com o açúcar e a baunilha até chegar ao ponto do chantilly (espesso e firme).

Creme à base de suco de frutas ácidas, geralmente limão, espessado com ovo e manteiga (também pode conter amido). Tem sabor intenso da fruta com a qual foi feito e textura firme, de corte. Perfeito para tortas e recheios de bolos.

### LEMON CURD

rendimento: 600 g

#### INGREDIENTES

360 ml de água  
200 g de açúcar  
65 ml de suco de limão-siciliano  
60 ml de suco de limão Taiti  
6 gemas  
50 g de amido de milho  
raspa de 2 limões (1 siciliano e 1 Taiti)  
1/4 de colher (chá) de sal  
60 g de manteiga sem sal

#### PREPARO

Numa panela, misture todos os ingredientes, exceto a manteiga. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, acrescente a manteiga e misture. Empregue quente.

### CURD DE MARACUJÁ

rendimento: 750 g

#### INGREDIENTES

180 ml de polpa de maracujá batida e coada  
170 g de açúcar  
150 g de manteiga sem sal  
4 ovos  
10 g de amido de milho

#### PREPARO

Numa panela, junte a polpa de maracujá, metade do açúcar e a manteiga e cozinhe até ferver. Numa tigela, misture os ovos com o açúcar restante e o amido de milho. Despeje, aos poucos, a mistura de maracujá quente sobre a mistura de ovos (temperatura\*). Volte tudo à panela e cozinhe, mexendo sem parar, até que fique grosso, sem deixar ferver. Deixe esfriar antes de utilizar.

## Ganache

Em sua forma mais básica, ganache é simplesmente a mistura de partes iguais, em peso, de chocolate em barra e creme de leite. Possui muitos usos na confeitaria, como recheios, trufas, coberturas, decoração, entre outros.

A proporção de chocolate e creme é o que determina a textura da ganache depois de fria. Quanto mais chocolate

contiver, mais firme ela será. Por exemplo, aumentando-se a quantidade de creme de leite da receita básica (500 g de creme para 150 g de chocolate) obteremos uma calda de chocolate que ficará fluida quando fria.

O uso de manteiga é opcional e confere à ganache mais brilho e uma textura mais aveludada.

### GANACHE BÁSICA

rendimento: 1 kg

#### INGREDIENTES

500 g de creme de leite fresco  
(ou de lata)

500 g de chocolate meio  
amargo picado

80 g de manteiga sem sal gelada  
(opcional)

#### PREPARO

Numa panela, ferva o creme de leite, retire do fogo e acrescente o chocolate (e a manteiga, caso utilize).

Misture até o chocolate derreter completamente.

Deixe esfriar e leve à geladeira por no mínimo 6 horas.

Caso use o creme de leite de lata, derreta o chocolate em banho-maria\* e incorpore em seguida o creme de leite.

### GANACHE AERADA

rendimento: 800 g

#### INGREDIENTES

500 ml de creme de leite fresco

300 g de chocolate meio  
amargo picado

#### PREPARO

Numa panela, ferva o creme de leite. Retire do fogo, acrescente o chocolate e misture até o chocolate derreter completamente.

Deixe esfriar e leve à geladeira por no mínimo 12 horas.

Bata em batedeira até que fique aerada, com consistência de mousse firme.

## Frangipane (creme de amêndoa)

Creme à base de amêndoa, açúcar e ovo. É o recheio do tradicional pithiviers e também muito utilizado para recheio de tortas. Deve ser sempre assado.

### FRANGIPANE (CREME DE AMÊNDOA)

rendimento: 10 porções

#### INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- 240 g de amêndoa sem pele moída
- 240 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 2 ovos
- 1 gema
- 10 g de farinha de trigo
- 15 ml de rum (opcional)

#### PREPARO

Bata no processador 50 g do açúcar com a amêndoa. Na batedeira, em velocidade alta, bata a manteiga com o açúcar restante até obter um creme. Reduza a velocidade e acrescente a amêndoa, batendo apenas até misturar bem. Junte os ovos e a gema e bata por mais 3 minutos, sempre em velocidade baixa, até obter uma mistura leve e cremosa. Acrescente a farinha e misture bem. Esse creme pode ser conservado em geladeira durante 1 semana ou congelado por 1 mês.

## Creme de manteiga

Muito usado em produções clássicas, principalmente francesas, é um creme à base de manteiga, gemas e açúcar que pode ser aromatizado e entrar em recheios e coberturas. Deve ter textura cremosa e ser feito com manteiga de primeira qualidade. O creme de manteiga caiu em desuso de uns anos pra cá por ser extremamente calórico e pesado.

### CREME DE MANTEIGA

rendimento: 1 kg

#### INGREDIENTES

- 340 g de açúcar
- 120 ml de água
- 6 gemas
- 500 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

#### PREPARO

Numa panela, junte o açúcar e a água e ferva até o açúcar dissolver. Abaixar o fogo e deixe a calda chegar a 115°C ou ponto assoprado (ver p. 487). Enquanto a calda estiver fervendo, bata as gemas até que fiquem bem aeradas, reduza a velocidade da batedeira e despeje a calda quente em fio, batendo sempre. Aumente a velocidade e bata até que a mistura fique fria e com textura bem leve. Reduza a velocidade e incorpore gradualmente a manteiga. Acrescente a baunilha e deixe esfriar.

## FINALIZAÇÕES

### MERENGUES

De maneira geral, merengues são uma combinação de claras batidas em neve e açúcar em diferentes proporções.

A espuma formada pelas claras é estabilizada e enriquecida com a adição do açúcar (claras batidas em neve sem açúcar tendem a desmontar com certa rapidez). O açúcar retarda a formação da espuma e diminui seu volume e leveza.

A adição do açúcar deve ser gradual e iniciada apenas após as claras estarem batidas e alcançarem 4 vezes seu volume. A quantidade de açúcar varia de acordo com a textura desejada e seu uso.

A adição do sal realça o sabor do merengue.

A adição de ácido cítrico ou cremor-tártaro não tem efeito sobre o volume do merengue, mas ajuda a dar estabilidade (pois altera o pH da albumina) e diminui as chances de o merengue desmontar. Os tipos de merengue mais usados na confeitaria são:

É o merengue cru. É o mais instável e leve de todos. As claras devem ser batidas em neve (ou até quadruplicarem de volume), então, o açúcar é incorporado aos poucos. Seu uso mais comum é na produção de suspiros ou em produções em que ele é assado.

A proporção básica é de 240 ml de claras para 455 g de açúcar.

É cozido em banho-maria\*. É mais estável que o francês, mas menos que o italiano. Mistura-se as claras cruas ao açúcar e cozinha-se em banho-maria, mexendo apenas até o açúcar dissolver. O merengue é despejado ainda quente na batedeira e batido em velocidade alta até esfriar e pelo menos quadruplicar de volume. O preparo deve ser cuidadoso, pois a 65°C as claras se solidificam e, nesse caso, o merengue irá cozinhar. A proporção básica é de 240 ml de claras para 340 g a 455 g de açúcar.

#### Merengue de leite condensado

A melhor escolha quando é necessário mantê-lo pronto por algum tempo. É o mais denso de todos, pois as claras são parcialmente cozidas, tornando-o mais seguro para o consumo (pois a alta temperatura elimina possíveis bactérias patogênicas). Faz-se uma calda com açúcar e água a 112°C (ver p. 487), que deve então ser despejada em fio, aos poucos, sobre as claras já batidas em neve. Deve ser batido até esfriar ou estar bem firme. A proporção básica é de 240 ml de claras para 505 g de açúcar e 200 ml de água.

As claras não irão crescer se a tigela tiver traços de gordura (gemas, manteiga etc.). Portanto, evite recipientes de plástico ou de madeira, mais difíceis de limpar. Se as claras estiverem em temperatura ambiente, o merengue ganhará mais volume.

## CALDA DE AÇÚCAR

Quando se mistura água com açúcar formando uma solução saturada e esta em seguida é levada para aquecer, obtém-se uma calda de açúcar. À medida que cozinha, a calda vai ficando mais densa e se prestando a diferentes usos.

A proporção é de uma parte de água para duas de açúcar.

Alguns cuidados devem ser tomados ao produzir uma calda:

- Misture muito bem o açúcar e a água, antes de levá-los ao fogo.
- Tenha sempre à mão um pincel resistente ao calor e um copo de água fria, para limpar o açúcar que adere às bordas da panela durante o cozimento.
- Tenha sempre à mão um banho maria\* de gelo, onde será colocada a panela com a calda para interromper o cozimento no momento em que esta chegar ao ponto desejado.
- O uso de um termômetro especial para caldas permite um controle mais preciso do processo.

## Calda de açúcar (receita básica)

Numa panela, coloque uma parte de água para duas de açúcar:

Antes de começar a cozinhar, dissolva completamente o açúcar na água. Leve para ferver e não mexa até atingir o ponto desejado, para não açucarar.

A tabela a seguir fornece os pontos mais comuns das caldas de açúcar, que servirão tanto para o merengue italiano como para outros usos como compotas, caramelo etc.

## TABELA DE PONTOS DE CALDA

PONTO DE FIO LEVE OU CALDA RALA	101°C	Ao retirar um pouco de calda com uma colher ou garfo, um fio fino se forma, acompanha os movimentos da mão e pode até formar desenhos se for derramado sobre uma superfície lisa. Base para cremes e docinhos.
PONTO DE FIO FORTE	103°C	A calda escorre da colher ou garfo em fios grossos que costumam a cair: Mergulhe os dedos em água com gelo e coloque um pouco de calda entre o polegar e o indicador: Quando afastados, deve formar um fio sem grande resistência. Usado em compotas.
PONTO DE CABELO	106°C	Mergulhe os dedos em água com gelo e coloque um pouco de calda entre o polegar e o indicador: Ao abrir, um fio mais resistente do que o formado no ponto de fio se forma. Base para doces em pasta, geléias e recheios.
PONTO DE PÉROLA OU GOTA	108°C	Ao retirar um pouco da calda com uma colher de pau, forma-se um fio ainda mais resistente do que o do ponto de cabelo. Na extremidade, forma-se uma bola semelhante a uma pérola ou uma gota. Usado para ovos moles.
PONTO DE BALA MOLE	110°C	Ao passar uma colher de pau no fundo da panela, forma-se um sulco (na doçaria portuguesa chama-se "ponto de estrada"). Outra maneira de identificar é pingar um pouco da calda em água fria, e com os dedos formar uma bola de pouca resistência ou mole. Base para balas, rapaduras e doces em pasta.
PONTO DE VOAR	112°C	Retirando um pouco da calda com uma colher ou escumadeira, formam-se bolas (como bolhas de sabão) que se desprendem ao assoprar: Utilizada em glacês de frutas, fondants e merengues.
PONTO ASSOPRADO	115°C	A calda forma bolas maiores e mais resistentes do que as do ponto de voar, que ficam presas a uma escumadeira. Usada para fazer fio de ovos.
PONTO DE PASTA OU ESPELHO	117°C	Ponto que se consegue quando a calda escorre de um garfo em lâminas. Base para frutas cristalizadas, bom-bocado e bala-de-moça.
PONTO DE BALA DURA	125°C	Ao colocar um pouco da calda num recipiente com água fria, esta se solidifica imediatamente e adquire uma consistência quebradiça. Base para balas de coco e de ovos e para espelhar doces.
PONTO DE CARAMELO	145°C	Nesse ponto, a calda tem uma aparência vítrea, uma tonalidade dourada e um perfume característico de caramelo. É usada para forrar formas para pudins e como base para refrescos, cremes, pavês e pralinés.

## Tipos de açúcar

### Açúcar refinado

É o açúcar comum. Muito usado para adoçar bebidas, na cozinha quente e na maior parte das produções de confeitaria e panificação.

### Açúcar cristal

Refinado, granulado, com cristais grandes e transparentes. Também é encontrado colorido (com corantes). Usado cru serve para decoração. Dissolvido em água, é o ideal para uso em caldas e geléias.

### Açúcar impalpável

Refinado, pulverizado e adicionado de amido de arroz ou de milho ou fosfato de cálcio para evitar que fique empedrado e frio. Seus cristais são imperceptíveis. É usado para polvilhar pães e bolos ou preparar glacês e coberturas. Não suporta bem a umidade.

### Açúcar de confeitiro

Obtido a partir da dissolução, purificação e peneiramento do açúcar cristal. Assim como o impalpável, é usado em glacês, suspiros e decorações, mas não tem o mesmo desempenho, pois, por mais fino que seja, ainda apresenta grânulos na textura do produto final.

### Açúcar mascavo

Composto de açúcar refinado e melado seco, tem sabor forte e característico. Deve ser usado quando se quer destacar a cor e o sabor de um preparado.

### Açúcar demerara

Similar ao mascavo, mas em cristais maiores.

### Açúcar invertido

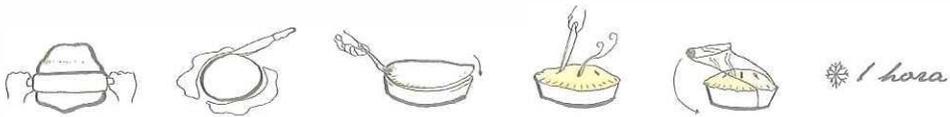
É uma mistura de glicose, frutose e sacarose em partes iguais. É um xarope, não cristaliza nunca; é usado em frutas em calda, sorvetes, balas, caramelos e geléias. Disponível somente para uso institucional. Um substituto para uso caseiro é a glicose de milho.

### Açúcar baunilhado

É o açúcar aromatizado com baunilha.

### Geléia de brilho

Não é um açúcar e sim um produto industrializado feito à base de gelatina, amido, açúcar e água. Serve para finalizar tortas e doces. Sua textura é gelatinosa e, ao ser aquecida, pode ser empregada para conferir brilho às produções (depois de prontas).



## TORTA FECHADA DE FRUTAS VERMELHAS

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 100 g de açúcar
- 2 1/2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (chá) de raspa de limão
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 500 g de frutas vermelhas congeladas (pesadas descongeladas)
- 2 receitas de pâte brisée (ver p. 454)
- sal
- farinha de trigo para polvilhar
- gema com um pouco de leite para pincelar

### PREPARO

Misture o açúcar, o amido de milho, a raspa de limão e uma pitada de sal. Junte o suco de limão e misture. Incorpore delicadamente as frutas vermelhas.

Deixe descansar durante 15 minutos. Abra metade da massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e forre uma fôrma de fundo falso de 23 cm de diâmetro. Misture novamente os ingredientes do recheio (após o descanso) e distribua sobre a massa aberta.

Abra a massa restante, corte um círculo do tamanho da fôrma e cubra a torta, fechando bem as bordas com um garfo ou com os dedos.

Com faca ou cortador\* de biscoitos, faça um ou mais cortes na massa (para o vapor sair). Cubra com filme plástico e leve à geladeira por 1 hora.

Se desejar, pincele a massa com a gema. Asse em forno preaquecido a 180°C durante aproximadamente 45 minutos.

## TORTA DE LIMÃO

rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

- | receita de pâte sablée (ver p. 454)
- | receita de lemon curd (ver p. 481)
- | receita de merengue suíço (ver p. 485)
- farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

Preaqueça o forno a 200°C.

Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e forre uma fôrma de fundo falso de 23 cm de diâmetro.

Cubra com uma folha de papel-manteiga e encha com feijões crus (eles farão peso para que a massa não perca a sua forma ao ser assada).

Asse por 15 minutos, retire o papel com os feijões e deixe a massa terminar de assar por mais 20 minutos, aproximadamente.

Retire do forno e deixe esfriar.

Cubra a massa com o lemon curd ainda quente.

Cubra com o merengue ainda quente sobre o recheio também quente e asse a 230°C por 5 a 10 minutos ou coloque no broiler para dourar.

## MIL-FOLHAS COM CREAM E MORANGO

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

250 g de massa folhada (ver p. 460)

200 g de morango

250 g de creme chantilly (ver p. 480)

farinha de trigo e açúcar de confeitaria  
para polvilhar

coulis de morango (ver p. 492)

### PREPARO

Sobre uma superfície polvilhada com farinha, abra a massa num retângulo ou quadrado com 0,5 cm de espessura (conforme o corte que for fazer posteriormente).

Coloque numa assadeira e faça furos na massa com um garfo.

Coloque uma assadeira vazia em cima para fazer peso e asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos ou até a massa ganhar volume (ela não crescerá muito porque foi furada).

Reduza então a temperatura para 180°C e asse por mais 20 a 30 minutos ou até dourar ligeiramente.

Retire a massa do forno e deixe esfriar.

Corte-a no formato desejado com uma faca serrilhada.

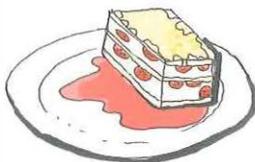
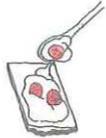
Misture delicadamente parte do morango com o creme chantilly.

Sobre um retângulo de massa já assado e frio, disponha um pouco do creme com morango e coloque mais alguns morangos por cima.

Cubra com outro retângulo de massa e polvilhe com açúcar de confeitaria.

Se desejar, caramelize o açúcar com um maçarico.

Sirva com coulis de morango ou outra calda à sua escolha.



**COULIS DE MORANGO**

rendimento: 300 g

**INGREDIENTES**

500 g de morango  
100 g de açúcar de  
confeiteiro

**PREPARO**

Bata os morangos com  
o açúcar no liquidificador.  
Se preferir, passe por  
peneira fina.

rendimento: 10 porções

**INGREDIENTES**

600 g de massa folhada  
(ver p. 460)  
400 g de frangipane (ver p. 483)  
farinha de trigo para polvilhar  
1 ovo ligeiramente batido  
para pincelar  
1 1/2 colher (sopa) de açúcar  
de confeiteiro para polvilhar

**PREPARO**

Divida a massa em duas partes iguais.  
Numa superfície polvilhada com farinha,  
abra cada uma das partes num círculo de  
aproximadamente 26 cm de diâmetro.  
Coloque um dos círculos numa assadeira.  
Disponha o creme no meio do círculo de  
massa e espalhe, deixando 3 cm de borda  
livre. Pincele as bordas com ovo batido,  
sem deixar escorrer pelas laterais.  
Cubra com o outro círculo de massa,  
pressionando levemente as bordas.  
Leve à geladeira por 30 minutos.  
Pincele com o ovo batido restante e faça  
marcas decorativas na massa usando  
uma faca.  
Asse em forno preaquecido a 200°C  
por 15 minutos ou até a massa ganhar  
volume e folhar.  
Reduza a temperatura para 180°C  
e asse por mais 30 a 40 minutos.  
Nos 15 minutos finais, polvilhe  
com o açúcar de confeiteiro.  
Sirva morno ou frio.

## SOBREMESAS GELADAS

Há uma imensa gama de sobremesas e doces que necessitam ser refrigerados ou congelados para finalizar sua execução. As mais famosas, sem dúvida, são os sorvetes e os sorbets (sorvetes à base de água, açúcar e suco de frutas, sem adição de leite ou creme). Embora as suas bases – creme inglês para os sorvetes, calda de açúcar para os sorbets – sejam simples, para obter-se um bom produto é necessário utilizar um maquinário especial. Como poucos estabelecimentos têm uma máquina de fazer sorvetes, estes produtos são adquiridos de terceiros, sempre de acordo com as exigências e padrões do chef.

Contudo, há outras preparações interessantes desse tipo, mais viáveis para uma cozinha doméstica ou comercial de pequeno porte:

### Granita ou granité

Uma versão simplificada de sorbet, é uma preparação semicongelada com textura granulosa, feita a partir de calda de açúcar aromatizada com café, licores ou sucos de frutas. A mistura é congelada até uma temperatura específica e depois "quebrada" ou "raspada" (daí o termo "raspadinha", conhecido no Brasil); servida em taças ou, na Sicília, dentro de um brioche.

### Semifredos

Assim chamados na Itália (ou parfais, na França), são como uma mousse congelada, com textura mais leve e uma quantidade de creme (ou outra gordura) menor que a dos sorvetes, o que os torna um pouco mais instáveis. Podem ser feitos de vários sabores, sempre respeitando a fórmula básica:

merengue italiano + creme pâtissière  
+ creme chantilly + aroma a escolher  
(chocolate, purê de frutas, caramelo,  
nozes, amêndoa, avelã etc.)

## SEMIFREDO DE CACAU E PRALINÉ

rendimento | 10 a 12 porções

### INGREDIENTES

- 250 g de chocolate meio amargo  
(com 70% de cacau) picado
- 300 g de creme pâtissière (ver p. 478)
- 400 ml de creme chantilly (ver p. 480)
- 125 g de merengue italiano  
(ver p. 485)
- 150 g de praliné de amêndoa  
(ver p. 495)

### PREPARO

Pincele com água uma fôrma de bolo inglês de 25 cm x 10 cm x 5 cm e forre com filme plástico, esticando bem para que não fique enrugado. Reserve no freezer.

Misture o chocolate ao creme pâtissière ainda quente.

Deixe esfriar. Se preferir, bata a mistura com uma colher de pau num banho-maria\* de gelo.

Junte o creme chantilly, o merengue e 100 g de praliné e misture delicadamente com uma espátula até ficar homogêneo.

Despeje na fôrma, cubra com filme plástico e leve ao freezer por no mínimo 3 horas ou por toda a noite.

Trinta minutos antes de servir, transfira para a geladeira para facilitar na hora de desenformar e para dar uma consistência mais cremosa.

Transfira para a travessa escolhida para servir e polvilhe o praliné restante sobre o semifredo.

## PRALINÉ DE AMÊNDOA

### INGREDIENTES

- 100 g de açúcar
- 50 g de amêndoa sem pele ligeiramente tostada
- óleo para untar

### PREPARO

Leve o açúcar ao fogo até derreter e ficar da cor de caramelo. Junte a amêndoa e misture. Unte uma superfície com óleo e jogue a amêndoa. Deixe esfriar e depois triture.

## GRANITA DE LIMÃO E VINHO DOCE

rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 250 ml de suco de limão
- 4 colheres (chá) de raspa de limão
- 350 g de açúcar
- 130 ml de vinho branco de sobremesa (moscatos, de Asti; passitos sicilianos; Late Harvest chilenos)
- 375 ml de água fria
- 1 clara de ovo batida até espumar (neve muito mole)
- 1 melão prince, 1/2 melão comum e 1/8 de melancia em cubinhos ou bolinhas para acompanhar

### PREPARO

Numa vasilha, misture o suco e a raspa de limão, o açúcar, o vinho, a água fria e a clara e mexa até que o açúcar se dissolva. Leve ao freezer, batendo a mistura 6 vezes a intervalos de 1 hora. Deixe ficar bem firme. No momento de servir, raspe com uma colher para obter a granita ou granité. Sirva acompanhado de bolinhas de fruta (dois tipos de melão e melancia) numa tigela funda de vidro, intercalando as frutas e as raspas de granita.

## CHOCOLATE

Trabalhar com chocolate é mais fácil do que parece. Como qualquer outra técnica, uma vez conhecidos seus princípios básicos, é possível produzir as receitas e criar seus próprios recheios. Segundo dizem, o fascínio pelo chocolate se deve ao fato de que é o único alimento que derrete a temperatura do corpo humano, tendo assim, uma textura inigualável.

O cacau é o fruto do cacauieiro (*Theobroma cacao*), que cresce em florestas tropicais (África, Caribe, Havaí, América do Sul).

O fruto varia de amarelo-alaranjado a marrom e possui dezenas de sementes recobertas por uma capa branca. Estes grãos são postos para fermentar para que a casca seja removida. Eles são compostos de água, gordura, amidos, celulose, ácido, taninos, açúcar e cafeína. Após a fermentação, são secos, torrados e quebrados em pedaços menores.

■ Esses pedaços são extraídos os chamados sólidos do cacau – a pura essência do chocolate –, além da gordura – chamada manteiga de cacau –, que é usada tanto na alimentação quanto na indústria cosmética. Retirada a gordura, o que resta pode ser transformado em cacau em pó.

Para a manufatura do chocolate são adicionados açúcar, aromatizantes (como baunilha), algumas vezes leite e lecitina (um emulsificante derivado da soja que evita que o chocolate em formação se separe durante o processo de derretimento). Geralmente, mais manteiga de cacau é adicionada nesse ponto, principalmente quando o chocolate é de boa qualidade.

Após todos os ingredientes terem sido combinados, o chocolate é batido constantemente, às vezes durante dias seguidos, para minimizar o amargor e reduzir o tamanho das partículas, dando ao chocolate uma consistência mais homogênea e cremosa.

Após esse processo, o chocolate é temperado e embalado em pacotes (barras pequenas ou grandes, dependendo do destino que seguirá).

## TIPOS DE CHOCOLATE

### Cacau em pó

Extraído da massa de cacau depois de removida quase toda a gordura. É a maneira mais econômica e fácil de dar sabor de chocolate a massas, doces, cremes e bebidas. Quanto mais escuro o pó do cacau, mais saboroso e mais amargo ele será.

### Chocolate em pó

Contém menos sólidos de cacau, mais açúcar e leite em pó, tem sabor mais leve e doce, é ideal para uso na cozinha e o preparo de bebidas (exemplos: brigadeiro e chocolate quente).

### Chocolate amargo (ou puro)

Possui alta porcentagem de massa de cacau (entre 70% e 100%) e é adicionado de pouco ou nenhum açúcar. Tem sabor rico e intenso e cor escura. Deve ser consumido por aqueles que realmente apreciam chocolate.

### Chocolate meio amargo

Contém pelo menos 35% de massa de cacau, manteiga de cacau, açúcar, baunilha e, algumas vezes, emulsificantes. Tem sabor rico, mas um pouco mais adocicado. No Brasil, até poucos anos atrás, era a opção mais "nobre" encontrada no mercado.

### Chocolate ao leite

Contém até 20% de massa de cacau. É adicionado de leite em pó ou condensado, açúcar, baunilha e manteiga de cacau. Tem sabor leve e doce, sendo o mais popular dos chocolates.

### Chocolate branco

Não contém massa de cacau, mas somente manteiga de cacau – que lhe dá um leve sabor de chocolate –, além de açúcar, sólidos do leite e aroma de baunilha. É mais doce e macio que os chocolates com massa de cacau.

### Cobertura

É um chocolate com alto percentual de manteiga de cacau, o que lhe confere um brilho adicional para uso em coberturas e finalizações. É encontrado branco, ao leite ou meio amargo.

### Cobertura hidrogenada

É uma cobertura que se assemelha ao chocolate, mas a manteiga de cacau é substituída pela gordura vegetal hidrogenada, tornando-se mais resistente ao calor e dispensando a temperagem. É um produto de segunda linha e não deve ser utilizado no preparo de receitas.

## TEMPERAGEM DO CHOCOLATE

A temperagem, ou pré-cristalização, consiste no resfriamento lento e gradual do chocolate, de tal modo que formam-se cristais de manteiga de cacau uniformemente. Isso evita que a manteiga de cacau se separe da massa de cacau, garantindo ao chocolate uma estrutura final compacta e homogênea. Esse processo garante a secagem rápida do chocolate, brilho da superfície, textura macia e prazo de conservação prolongado.

Três fatores são importantes na temperagem do chocolate: o tempo, a temperatura e o movimento. O chocolate deve ser derretido até no máximo 45°C.

Há, basicamente, três formas de derreter o chocolate:

### Banho-maria

O chocolate deve ser cortado em pequenos pedaços e colocado num recipiente (tigela de vidro ou metal) sobre uma panela de água quente, não fervente. O chocolate deve então ser misturado conforme amolece, até que adquira uma textura lisa.

### Microondas

Coloque o chocolate picado em recipiente adequado (plástico ou vidro) e derreta-o usando a potência média. O tempo de derretimento irá depender da quantidade de chocolate a ser derretida. O importante é que se façam pausas (de 30 em 30 segundos), quando o chocolate deve ser misturado de forma vigorosa, até que derreta. Essa medida impede que o chocolate queime ou que se formem grânulos de lactose pelo superaquecimento, resultando numa textura arenosa indesejável.

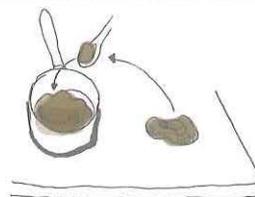
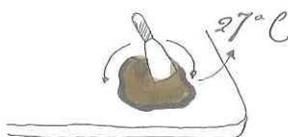
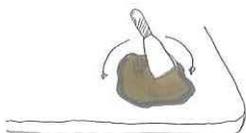
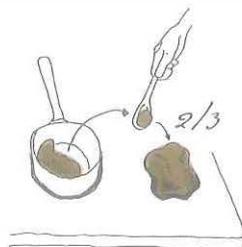
### Derretedeira semiprofissional

Aparelho que simula um banho-maria<sup>21</sup> com controle de temperatura e tempo. Dessa forma, é possível controlar a temperatura da água que aquece o tambor contendo o chocolate. É uma boa opção para quando se precisa manter o chocolate derretido por um longo espaço de tempo.

## TEMPERANDO O CHOCOLATE

### Em mesa de mármore

- Coloque 2/3 do chocolate derretido sobre uma superfície de mármore ou pedra não-porosa fria;
- Mantenha a massa de chocolate em movimento, com uma espátula, espalhando-a sem parar;
- Proceda dessa forma até que o chocolate fique espesso ou à temperatura de 27°C;
- Misture o chocolate espesso ao chocolate derretido restante e bata vigorosamente até obter uma textura homogênea;
- Após a temperagem, caso seja necessário, aqueça levemente o chocolate para continuar utilizando-o.



### Com pedaços de chocolate

Para cada 700 g de chocolate derretido, acrescente 300 g de chocolate picado em pedaços bem pequenos e mexa vigorosamente.

### Em banho-maria de gelo

Apesar de pouco utilizado, consiste em mergulhar a tigela de chocolate derretido ainda quente em recipiente com água e gelo, mexer vigorosamente e empregar.



### Teste da faca

Quando o chocolate estiver na temperatura ideal, mergulhe a ponta de uma faca de inox no chocolate. Se em aproximadamente 3 minutos, em temperatura ambiente, o chocolate secar é porque está temperado corretamente.

## O que pode dar errado

### Sobrecristalização

Quando o chocolate temperado engrossa rápido demais resulta num produto acabado de pouco brilho e estabilização fraca, além de favorável à retenção de bolhas. Para resolver esse problema, basta aquecer um pouco de chocolate e misturá-lo ao chocolate endurecido ou aquecer um pouco mais, gradualmente, o próprio chocolate.

### Fatbloom

É o branqueamento de matérias gordurosas, em outras palavras, a formação de uma fina camada de gordura na superfície do chocolate, fenômeno que faz o chocolate perder seu brilho. Para evitar que o fatbloom aconteça, convém armazenar o chocolate em temperaturas estáveis, mas, caso ocorra, basta derreter o chocolate e temperá-lo novamente.

### Sugarbloom

É o resultado de um processo de condensação. A umidade da geladeira se deposita no chocolate e derrete os açúcares nele contidos. Quando a água evapora, estes açúcares afloram à superfície do chocolate, conferindo-lhe um aspecto rugoso e esbranquiçado e alterando sua textura e estrutura.

Para evitar esse problema basta manter o chocolate o mínimo possível em geladeira e evitar mudanças bruscas de temperatura.

### Dificuldade de desenformar

Quando há erro na temperagem ou quando o resfriamento se dá em temperatura muito elevada. Para corrigir o problema, refrigere o produto a temperaturas mais baixas ou derreta-o e o retempere.

### Armazenamento e conservação

O chocolate deve ser armazenado em local seco e ventilado, a temperaturas entre 12°C e 20°C. Caso haja grande variação de temperatura durante o armazenamento, podem ocorrer o fatbloom e o sugarbloom.

A exposição excessiva à luminosidade e ao ar provocam a oxidação do chocolate, deixando-o com cheiro e sabor desagradáveis.

O chocolate teme umidade, devendo por isso ser armazenado e manuseado em ambientes com no máximo 70% de umidade relativa do ar e sempre bem embalado.

## TRUFA

rendimento: 80 unidades de 15 g

### INGREDIENTES

- 500 g de chocolate meio amargo picado
- 300 g de creme de leite fresco ou em caixinha
- 75 ml de conhaque
- 30 g de manteiga sem sal en pommade\*
- 500 g de chocolate meio amargo para banhar chocolate em pó para finalizar

### PREPARO

Derreta o chocolate em banho-maria\*. Aqueça o creme de leite em banho-maria e junte ao chocolate. Adicione o conhaque e a manteiga e misture bem. Leve à geladeira por pelo menos 3 horas. Retire da geladeira e faça bolinhas de aproximadamente 20 g ou 25 g. Refrigere-as por pelo menos 1 hora. Retire da geladeira e banhe em chocolate temperado (ver p. 498). Passe-as imediatamente pelo chocolate em pó e anume em fôrmas forradas com papel-manteiga para secar.

**BOMBOM DE CAIPIRINHA**

rendimento: 40 unidades de 15 g

**INGREDIENTES**

- 200 g de chocolate branco
- 30 g de glucose de milho
- 30 g de mel
- 50 ml de cachaça
- 50 ml de suco de limão
- raspa de 1/2 limão
- 500 g de chocolate ao leite picado
- 200 g de chocolate meio amargo picado

**PREPARO**

Derreta o chocolate branco e a glucose em banho-maria\*.

Junte o mel, a cachaça, o suco e a raspa de limão e misture até ficar homogêneo.

Reserve. Derreta os chocolates restantes em banho-maria.

Coloque na pedra de mármore e tempere, mexendo bem com uma espátula, até atingir a temperatura de 29°C (ver p. 498).

Despeje um pouco de chocolate temperado na fôrma de bombom.

Vire a fôrma para tirar o excesso e limpe muito bem as bordas com uma espátula.

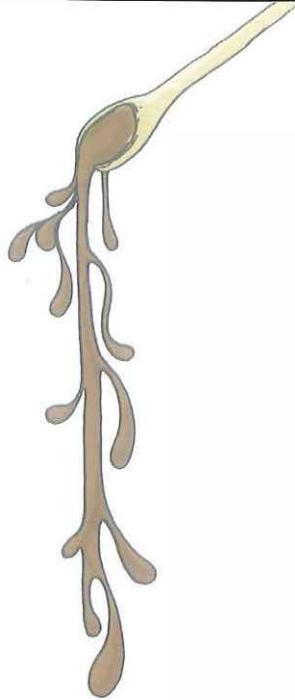
Coloque na geladeira até que o chocolate endureça, fazendo assim a primeira camada.

Faça a segunda camada da mesma forma.

Quando esta endurecer, recheie o bombom com a mistura de chocolate branco e cubra com cuidado com o chocolate restante temperado.

Limpe muito bem as bordas e leve à geladeira por 15 minutos para endurecer. Desenforme os bombons batendo até que saiam.

Deixe os bombons descansarem por 8 horas antes de embalar.



## CALDA DE CHOCOLATE

rendimento: 200 ml

### INGREDIENTES

- 100 g de chocolate em pó
- 50 g de cacau em pó
- 100 g de açúcar
- 150 ml de água
- 30 g de manteiga sem sal gelada

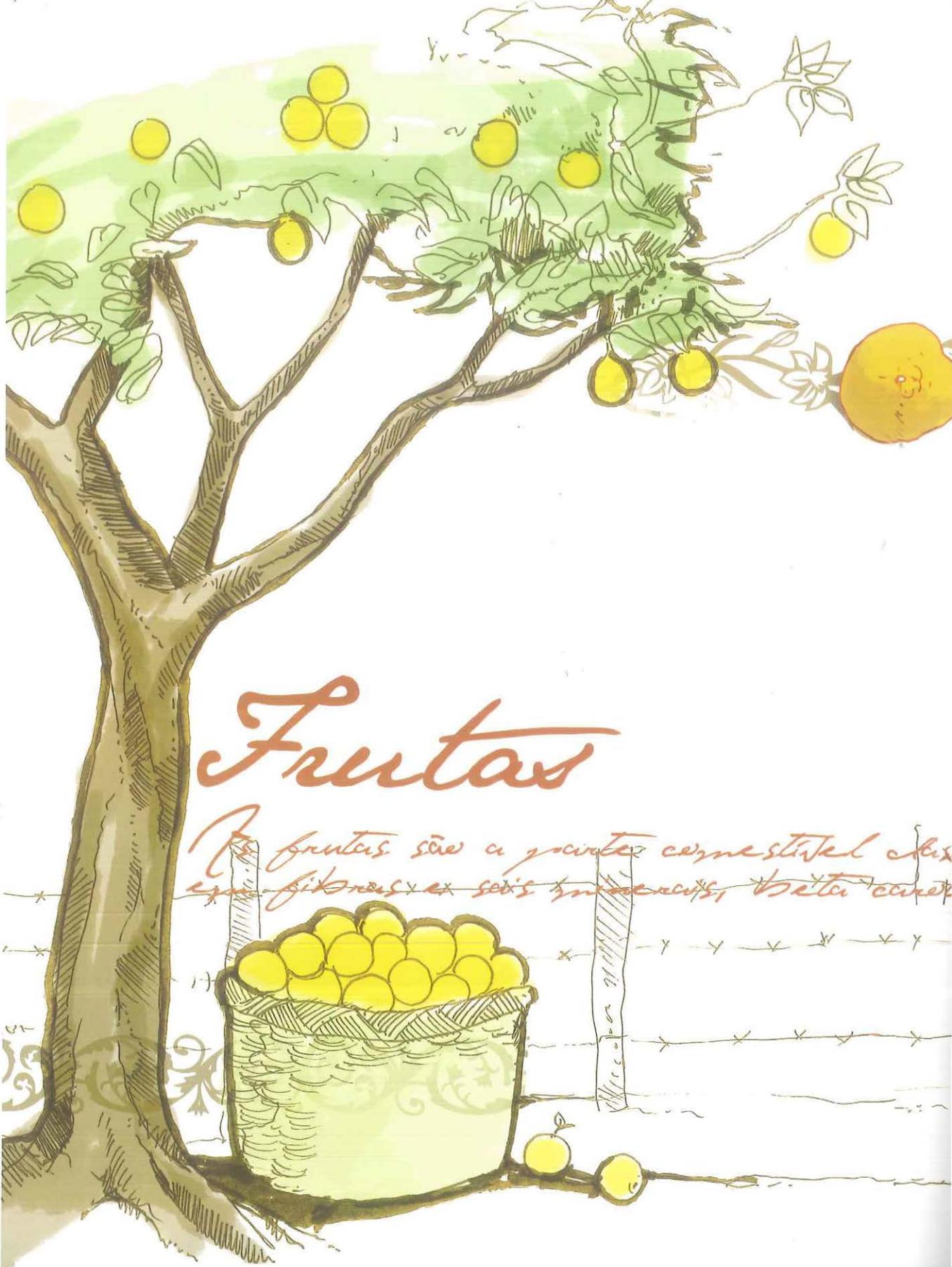
### PREPARO

Numa panela, misture o chocolate, o cacau, o açúcar e a água.

Leve ao fogo até ferver e reduza\* em fogo baixo até obter uma calda em consistência de nappé\* leve.

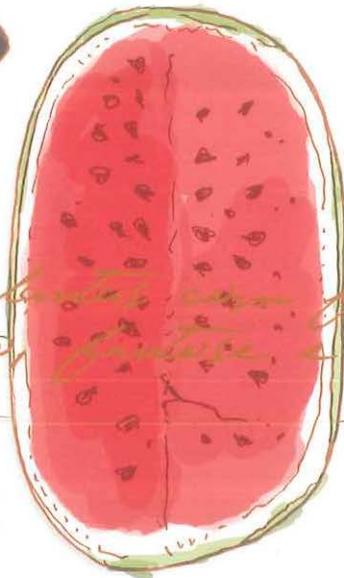
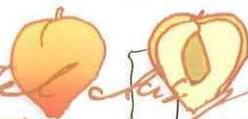
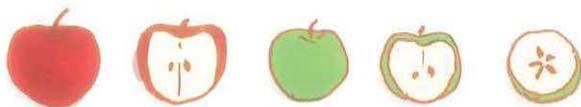
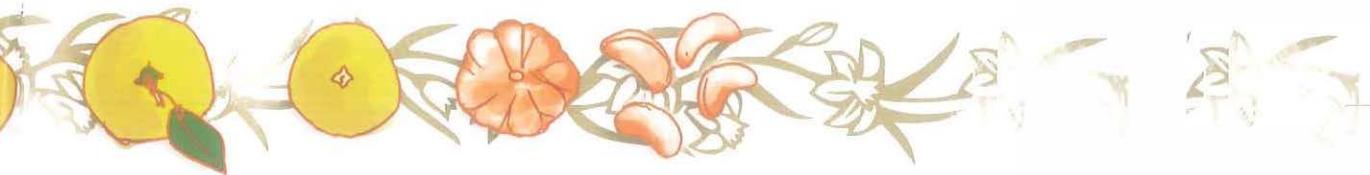
Retire do fogo e acrescente a manteiga gelada.

Empregue quente ou fria.

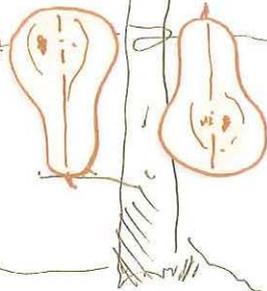


# Frutas

As frutas são a parte comestível das  
que fibrosas e são suculentas, bruta carne



*plantas tal como plantas com flores. Digo  
 que fruta carotenos, glicose e vitamina C.*



**M**

uito utilizadas na culinária, tanto em produções de confeitaria como em pratos salgados frios ou quentes, as frutas apresentam enorme variedade de sabores, texturas, cores e formas. Não faremos aqui um compêndio de todas as frutas existentes, mas é muito importante saber as características das espécies mais conhecidas e como podem ser usadas. A partir daí, sempre que você deparar com uma fruta que não conhece, poderá experimentá-la, observá-la e decidir a melhor maneira de usá-la numa receita.

As frutas, parte comestível das plantas com flores, são ricas em fibras, sais minerais, betacaroteno, frutose e vitamina C.

## CLASSIFICAÇÃO

As frutas são classificadas segundo alguns critérios:

### QUANTO À FAMÍLIA OU TIPO BOTÂNICO

Não pretendemos entrar nessa seara técnica, mas os exemplos dos cítricos – todos parentes – e das frutas vermelhas (bagas – berries, em inglês, e baies, em francês) se encaixam nesse perfil.

#### Frutas cítricas

Laranja, limão, tangerina, laranjinha kinkan, grapefruit etc.

#### Frutas vermelhas

São frutos carnosos, com muitas sementes, pequenos, doces, suculentos e de cor intensa, como framboesa, amora, morango, groselha, blueberry, morango silvestre.

### QUANTO AO TIPO DE SEMENTE

#### Frutas com caroço

São aquelas que têm uma semente grande e dura, como damasco (ou abricó), cereja, nectarina, pêssego, ameixa, nêspera, coco.

#### Frutas com sementes

São aquelas que têm poucas sementes pequenas e menos duras, como maçã, pêra, melão, melancia, marmelo, figo, uva, goiaba, tomate, kiwi, laranja.

#### Frutas de grão

São aquelas que têm uma infinidade de sementes minúsculas, como o figo e o morango.

### QUANTO AO CLIMA OU ESTAÇÃO DO ANO

#### Frutas de clima temperado

Maçã, pêra etc.

#### Frutas de inverno

Laranja, por exemplo.

#### Frutas tropicais ou exóticas

Lichia, tamarindo, goiaba, abacate, abacaxi, manga, banana, kiwi, feijoa (embora nativa das Américas, é mais popular na Europa), fruta-pão, caqui, carambola, jaca, kiwi, lichia e mangostão, não têm necessariamente nada em comum, mas são naturais dos trópicos e, portanto, de fora do "berço" das frutas, que vai do Oriente Médio a Portugal. A expressão "exótica" é um legado dos tempos coloniais.

## ESCOLHA E COMPRA

Para escolher a melhor fruta para cada uso, observe os seguintes critérios:

### FRUTAS SADIAS

Têm tamanho uniforme e o mesmo grau de amadurecimento, sem manchas ou defeitos causados por fungos ou insetos.

### FRUTAS FRESCAS, SECAS E DA ESTAÇÃO

Prefira sempre as frutas que estão no ápice de sua qualidade. Hoje em dia, é possível cultivar frutas em estufa, usar refrigeradores especiais para a conservação prolongada (às vezes, por até mais de um mês), importar e exportar como certa facilidade. Mesmo assim, as frutas no seu local de origem e no auge da safra são o que há de melhor.

Algumas compotas e outros preparos, como a cristalização, por exemplo, muitas vezes pedem fruta não totalmente madura ou até verde. Se forem usadas em pratos salgados, os critérios da receita devem ser seguidos. ● tempo de colheita é o momento para escolher as frutas de curta duração, para consumo imediato, sem cozimento

ou preparação específica ou para ser empregadas em sobremesas. As frutas desidratadas e as secas (fruta passa) são destinadas ao armazenamento e consumo no longo prazo, tendo funções específicas na cozinha; são também uma opção de aperitivo prática e nutritiva, uma fonte de energia.

## USOS

● uso das frutas na culinária é enorme e, para não repetir esses usos em cada verbete, elencamos aqui os principais:

### CONFEITARIA E COZINHA SALGADA

Tortas cobertas de frutas frescas ou cozidas, mousses, salada de frutas, frutas maceradas em licor ou outra bebida destilada, purês, molhos doces e salgados, coulis, recheios para bolos ou para aves e outras carnes.

Frutas para mousses devem ter polpa bem suculenta e de sabor intenso – uma mousse de laranja não resulta interessante, pois é necessário espessar, aerar e concentrar seu suco de sabor suave.

## SUCOS

Estes pedem frutas bem suculentas – a banana, por exemplo, deve ser batida com leite, suco de laranja ou água para se obter uma boa consistência.

## CONSERVAS

Em lata ou frascos de vidro, frutas em calda, que passam por processo de esterilização (o que elimina as bactérias). Para armazenamento prolongado.

## SECAS AO SOL OU MECANICAMENTE

Método de conservação mais econômico, pois extrai boa parte da água das frutas, eliminando assim as possibilidades da fruta estragar-se. Maçã, ameixa, damasco, figo, tâmara e uva são as mais comuns e com as quais o método funciona melhor. Naturalmente, ocorre concentração (e alteração) de sabor.

## FRUTAS EM CALDA

A água das frutas é substituída em boa parte por calda de açúcar, o que ajuda na conservação. Elas podem ser glaceadas (mais macias) ou secas, (passadas por açúcar cristal).

## MACERADAS EM ÁLCOOL E OUTRAS BEBIDAS

Além dos sucos, preparam-se destilados, vinhos (não só da uva!) e licores a partir de quase todas as frutas. ● álcool (na forma de licores, destilados e vinhos) é um poderoso dessecante, tão eficaz para conservar quanto o açúcar. Um bom exemplo é o das cerejas maceradas em conhaque, que, naturalmente, absorvem o sabor deste. Há também outras bebidas obtidas através de maceração ou destilação (o kirsch alsaciano, o Guignolet d'Anjou ou o marasquino italiano).

## GELÉIAS

Produtos de consistência pastosa e untuosa elaborados com fruta fresca sem caroço ou sementes, ou a partir da polpa ou suco concentrado, aos quais se agrega mais fruta fresca. Pode ser usado um ou mais tipos de fruta. Para o preparo, a proporção é de 45% de fruta e 55% de açúcar. Frutas boas, mas imperfeitas para venda como frescas são geralmente usadas para fazer geléias. Há dois tipos de geléia, as com pedaços de frutas e as claras, cujos pedaços de fruta foram triturados e depois filtrados. Estas têm consistência mais gelatinosa. Em português não há uma palavra para distinguir os dois tipos, mas em inglês, diz-se jam para a que contém pedaços, e jelly para a filtrada.

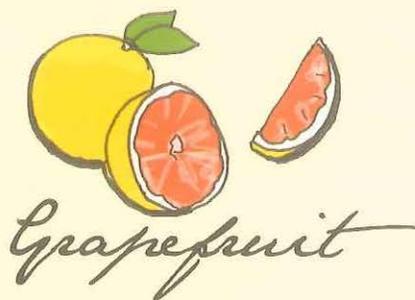
## OS TIPOS DE FRUTA

### FRUTAS CITRICAS

São frutas ácidas. Vindas do Extremo Oriente e hoje cultivadas em várias partes do mundo, são consideradas frutas de inverno nos países de clima temperado; são duráveis, se colhidas logo antes de estarem maduras. A cor da casca é mais um indicador do clima em que foram cultivadas do que do grau de maturidade. Na cozinha, são ingrediente essencial de vários preparos. Pato com laranja, molhos para massas e tempero de salada são exemplos de seu uso na cozinha salgada.

Na confeitaria, usa-se tanto o suco, como a raspa da casca (zest), onde estão concentrados os óleos essenciais. No entanto, é preciso ter o cuidado de remover a parte branca que fica entre a casca e a polpa, assim como as sementes e os fiapos, pois são amargos. A semente é rica em pectina, substância que ajuda a dar corpo a geléias.

São muitos os seus usos na confeitaria: lemon curd, pudim de laranja, cascas de cítricos cristalizadas e banhadas em chocolate, geléias, frutas em calda etc. É também um acidulante natural: o suco de limão, por exemplo, entra em várias preparações que não são, necessariamente, à base de cítricos.



*Grapefruit*

### Cidra

*(Citrus medica)*

Grande e azeda, com muito mais casca do que polpa, é muito usada em doces em calda, glaceada (como componente das chamadas frutas cristalizadas), no preparo de doces e compotas e como aromatizante, graças a seus óleos essenciais. Também chamada de toranja ou laranja-toranja (pela sua semelhança com a laranja), é o fruto da cidreira.

### Grapefruit

*(Citrus grandis)*

Resultado do cruzamento da laranja com o pomelo, também conhecido como toranja, é ligeiramente amarga, pode ter casca e polpa amarela-clara, ou casca alaranjada e polpa rosada – esta um pouco mais doce. Seu consumo como fruta fresca é o mais comum no

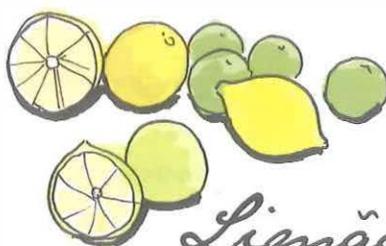


café-da-manhã, pura, regada com mel ou gratinada com um pouco de açúcar por cima, para formar uma casquinha, também pode ser servida como entrada. Pode ser combinada com outras frutas e vegetais em salada. Nos países de língua inglesa, é comum prepará-la em calda ou geléia. Dela também se pode obter um excelente, e caro, vinagre. A casca, rica em pectina, entra na elaboração de conservas de outras frutas.

### Laranja (*Citrus sinensis*)

Junto com a maçã, a uva e a banana é uma das frutas mais populares do mundo. A variedade é grande. No Brasil conhecemos a laranja-pêra, de casca fina amarela-esverdeada; a laranja-lima, bem pouca ácida; a laranja-seleta e a laranja-

baía, de casca mais grossa e polpa amarelo vivo. A casca da laranja-baía é ideal para ser confeitada. Há uma infinidade de tipos de laranja ao redor do mundo, como a laranja sanguínea (cuja polpa é de um vermelho profundo), encontrada no Sul da Itália; as laranjas de Valência e as de Sevilha (ideais para geléia de laranja); a naranja agria, do México, azeda demais para o consumo in natura, mas bastante usada na cozinha. Há alguns subprodutos das frutas cítricas, como os óleos essenciais, usados tanto para aromatizar pratos e bebidas, como também em perfumaria e aromaterapia. Das flores de laranjeira se extrai a água de flor de laranjeira, aromatizante comum nos países do Mediterrâneo e Oriente Próximo, usado em doces e sobremesas.



## Limão

### Laranjinha kinkan (kumquat) (*Fortunella japonica*)

Fruta bem menor que as laranjas comuns, de casca doce (se comparada a outros cítricos) e comestível e polpa azeda, o que causa um agradável contraste. Os usos culinários envolvem principalmente a casca (em calda, cristalizada ou em geléia); no bar, pode substituir a azeitona na guarnição de um martini; fatiada, pode colorir uma salada; ou ser macerada em vodca. Os chineses do Cantão fazem conservas da laranjinha com sal – a fruta é curtida por meses ou até anos. Todo o suco é extraído pela ação do sal, deixando a fruta passa, enrugada e escura. Usa-se então um pouco da fruta e um pouco da calda misturados à água fervente para fazer chá.

### Lima-da-pérsia (*Citrus aurantifolia*)

Tem pele e polpa amarela, casca fina e aderente, com glândulas de óleo médias, e não possui sementes. É a variedade mais representativa das limeiras-doces. A polpa é de um amarelo pálido, com textura macia. No Brasil, se conhece mais pelo seu uso em sucos e drinques (caipirinha).

### Limão Taiti (*Citrus latifolia*)

É o mais extensamente cultivado, mas o limão-cravo, o limão-rosa e limão-galego (*Citrus aurantifolia*) também são bastante comuns no Brasil. O limão-siciliano (*Citrus limon*), de casca amarelo vivo, é o limão usado no dia-a-dia na maioria dos países de clima temperado,



enquanto o Taiti é o mais comum nos trópicos. O siciliano é chamado de limão verdadeiro e, nos países de clima temperado ou frio, é utilizado no lugar dos limões verdes, mais ácidos, considerados exóticos. Na cozinha, tem grande valor pela acidez de seu suco, necessária em muitas preparações, e pela raspa da casca, que agrega o perfume concentrado de limão a pratos doces e salgados (é indispensável na famosa torta de limão, e o ceviche peruano não seria o mesmo sem ele). Além da fruta, as folhas de algumas espécies (como as do limão Kaffir, da Indonésia) são usadas como se usam folhas de louro. Limões desidratados também são usados na cozinha Persa e na produção do refrigerante Sprite.

### Tangerinas e variedades (*Citrus reticulata*)

No Brasil, as tangerinas (também chamadas de mexericas) mais comuns são a ponkan, a morgote, do Rio ou carioca. Esta é uma fruta com a qual foram feitas inúmeras hibridações, gerando muitas qualidades no mundo todo – exemplos são a mandarina chinesa e a clementina. Estas experiências visam desde a criar sabores diferentes – tornando-as mais doces e mais perfumadas – e reduzir ou eliminar os caroços até obter uma casca mais solta, como no caso da ponkan, por exemplo. É consumida principalmente crua, mas também são encontrados sucos, refrigerantes, geléias e gomos limpos (sem pele, caroços, fiapos etc.) em calda.

## DE LA SIERRA ECUATORIANA

rendimento: 6 porções

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de camarão médio, sem casca,  
limpo
- 4 litros de água fervente
- 4 tomates maduros,  
sem semente, picados
- suco de 1 laranja
- suco de 3 limões
- 1/2 colher (chá) de alho amassado
- 1 cebola-roxa em julienne (ver p. 55),  
passada por água fria
- 1 colher (sopa) de azeite de  
oliva extravirgem
- 1/4 de xícara de folhas de coentro em  
chiffonade (ver p. 55)
- sal e pimenta-do-reino moída  
na hora

## PREPARO

Numa vasilha, fora do fogo, coloque os camarões e cubra com metade da água fervente. Deixe por uns 5 minutos, enquanto prepara o molho. Bata no liquidificador o tomate picado até obter um suco espesso e passe por peneira (não use água). Junte os sucos de laranja e limão, o alho, sal e pimenta, a cebola e, por último, o azeite e o coentro e misture bem. Escorra os camarões e cubra mais uma vez com a água fervente restante por 3 minutos. Escorra novamente, mas não descarte a água. Junte os camarões ao molho e 1/2 xícara da segunda água. Sirva em cumbucas individuais, acompanhado de chips de milho.

## ENSALADA

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 grapefruits, sem casca, em fatias finas
- 6 laranjas, sem casca, em fatias finas
- 6 colheres (sopa) de mel suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de água de flor de laranjeira
- 200 g de amêndoa sem pele tostada, grosseiramente picada

### PREPARO

Numa vasilha, faça camadas alternadas de grapefruit e laranja. A cada camada, derrame um pouco do mel misturado com suco de limão e água de flor de laranjeira.

Deixe macerar por pelo menos 1 hora ou, melhor, por uma noite inteira.

Na hora de servir, arrume as fatias com cuidado numa vasilha, derrame a calda por cima e salpique com a amêndoa.

400g



## FRUTAS VERMELHAS

Mais comuns nas regiões de clima temperado, são em geral frutas delicadas, que não duram muito. O açúcar as faz desidratar, drenando seu suco e deixando-as com a textura esponjosa. São usadas com parcimônia na cozinha salgada, e, fartamente, na confeitaria, em tortas, sorvetes, geléias, coulis, mousses e bavareses.

### Amora-preta

(*Rubus fruticosus*)

É outra frutinha muito popular nas artes culinárias para o preparo de sobremesas e geléias. Existem também as variedades brasileiras, como a amora-do-mato (*Rubus sellowii*) ou a amora-verde (*Rubus erythrioides*).

### Blueberry

(*Vaccinium myrtillus*)

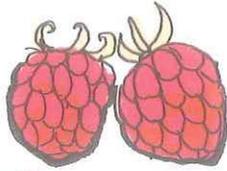
Também conhecido como mirtilo, arando ou uva-do-monte, pertence à família da azálea. As plantas são arbustos de pequeno porte que crescem em sub-bosques de florestas temperadas na Europa. Na culinária pode ser utilizada em müslis, geléias, vinhos,

bolos e muffins (favorito nos EUA). Seu suco era empregado para tingir vinhos finos.

### Cassis (groselha preta)

(*Ribes nigrum*)

Tem sabor marcante e doce. Na Rússia, faz-se infusão\* das cascas do cassis com vodka adoçada; as bagas inteiras também servem para o mesmo propósito. Já na Inglaterra, o suco de cassis é misturado à cidra, resultando no cideer black, popular nos pubs. Fora isso, há as indefectíveis geléias, sucos, sorvetes e sorbets, licores e destilados; também é usado na cozinha por seu sabor adstringente, que realça os molhos, purês e pratos com carne. Na França, é usado para produzir o creme de cassis. A geléia de cassis é feita com a adição de açúcar, água e pectina de fruta. Como fruta, pode ser consumida fresca, ao natural ou em suco; seca, as passas de várias qualidades são usadas em confeitaria e na cozinha em geral. De sua semente se extrai um óleo excelente para fritura, por seu alto grau de fumaça. Além disso, há gelatinas,

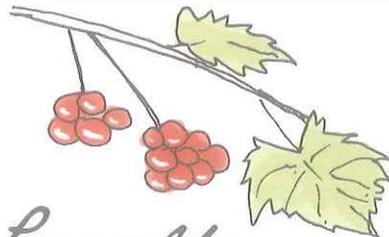


Framboesa

geléias, vinagre (um derivado do vinho); na Grécia, Turquia e outros países do Oriente Próximo, as folhas são usadas como envólucros para os dolmades, ou charutininhos.

### Framboesa (*Rubus idaeus*)

Freqüentemente confundida com a amora-vermelha (*Rubus rosifolius*), seu sabor suave e adocicado é utilizado para diversas finalidades. Diferentemente da amora, a framboesa é um fruto oco, seu cultivo é mais delicado e requer manuseio cuidadoso. Pode ser congelada com sucesso, o que permite seu uso na confeitaria o ano todo. No auge da estação pode ser comida crua, pura, com creme batido, ou como ingrediente de sobremesas leves (mousses, bavareses); no resto do ano, em tortas, tartelettes, em pâte sablée, framboisiers e charlottes, além de coulis, xaropes, sorbets etc. Na Borgonha e na Suíça ainda se preparam vinhos e vinagres de framboesa. A destilação de framboesas fermentadas resulta numa aguardente bastante perfumada.



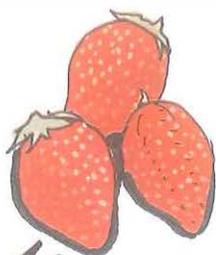
Groselha

### Groselha vermelha (*Ribes uva-crispa*)

Bem mais ácida que suas parentes groselha-negra e groselha-branca e rica em pectina, é cultivada principalmente para a produção de geléias – não é adequada para o consumo in natura. Nos países nórdicos, faz-se sopas e sobremesas de verão. Na Alemanha e na Holanda, são usadas como recheio para tortas. As groselhas sempre aparecem muito em decoração na confeitaria, em tortas ou tartelettes, ou em forma de xarope.

### Morango (do gênero *Fragaria*)

É um pseudofruto, a polpa que conhecemos é uma parte da flor que cresce desproporcionalmente, as sementes são os verdadeiros frutos. O morango cultivado no Brasil ocorre nos meses de maio a setembro, ou seja, no inverno; já nos países da Europa e nos EUA, é uma fruta típica de verão, como as demais frutas vermelhas. Há várias espécies de plantas rasteiras do gênero cultivadas por seu fruto comestível, as variedades cultivadas comercialmente são híbridas.



Morango

Os morangos que conhecemos não existiam há 300 anos, são resultado do cruzamento entre a espécie silvestre e variedades novas encontradas no Chile e na América do Norte. In natura ou com creme, açúcar ou mel, o morango é uma fruta muito popular. Como as outras frutas vermelhas, os melhores exemplares – doces, suculentos e carnudos – são encontrados no pico da safra. Pode ser usado em tortas e sorbets, em pedaços no iogurte ou rapidamente macerado em vinagre balsâmico (ou suco de limão) e um pouco de açúcar.

### Morango silvestre

(*Fragaria vesca*)

É conhecido e consumido desde a Pré-história, e os gregos e romanos já falavam dele em textos. Seu cultivo teve início a partir do século 14, conseguindo-se frutos maiores e menos ácidos, embora sem os incomparáveis perfume e sabor da variedade silvestre no fim da primavera. Distingue-se das variedades



Uva

híbridas cultivadas pelo tamanho pequeno e a maciez do fruto. Come-se sempre ao natural ou, no máximo, com creme e açúcar. Virou fruta gourmet, pelo seu baixo consumo e escassez (só aparece em fim de maio e junho). Geléias de morango silvestre se misturam habitualmente com outras frutas, por causa do sabor intenso (azedo e tânico).

### Uva

(*Vitis vinifera*)

Naturalmente uma estrela porque a partir de seu suco fermentado se faz o vinho. É a fruta mais cultivada no mundo depois da laranja. Encontrada em cachos, da ótica botânica é considerada uma baga com muitas sementes (como as outras frutas vermelhas). O tamanho de cada fruta vai de pequeno a médio. As uvas brancas têm na verdade cor esverdeada, amarelada ou um tom dourado; já as escuras, são de um vermelho-escuro, rosa ou violeta, quase preto.

## PATO COM VINAGRE BALSÂMICO E FRUTAS VERMELHAS

rendimento: 4 pessoas

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 peitos de pato (magret)
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1/2 xícara de frutas vermelhas (framboesa, blueberry ou morango) frescas ou congeladas picadas
- canela em pó
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Numa frigideira, aqueça o óleo e, com cuidado, coloque os peitos de pato, com a pele (gordura) para baixo. Se a frigideira não for muito grande, faça o processo em duas vezes. Vire os peitos quando boa parte da gordura tiver derretido. Inclinando a frigideira, retire o máximo de gordura possível. Tempere com sal e pimenta, deixe dourar do outro lado, retire e reserve. Na frigideira, sem lavar, junte primeiro o vinagre e em seguida as frutas e uma pitada de canela. Volte os peitos à panela, tampe e cozinhe por 10 minutos. Os peitos ainda devem estar macios quando pressionados com a ponta dos dedos. Ao fim desse tempo, as frutas estarão "derretidas", formando um molho delicioso. Deixe descansar coberto por mais 10 minutos, fora do fogo. Corte os peitos em fatias de um dedo de espessura e derrame o molho bem quente sobre elas.

## MORANGO COM PIMENTA VERMELHA E AÇÚCAR CRISTAL

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 50 g de morango bem maduro, limpo e cortado ao meio
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem semente, bem picada
- 1/2 xícara de açúcar cristal

### PREPARO

Misture todos os ingredientes numa vasilha e deixe em temperatura ambiente por 30 minutos. Leve à geladeira por mais 30 minutos. O açúcar vai fazer o morango "suar", formando uma calda. Sirva puro ou com sorvete de nata, em pequenas quantidades.

## FRUTAS COM CAROÇO

A maioria é de origem asiática e seu cultivo data de muitos séculos atrás. Em certo período, o sopé do Cáucaso, a Armênia e o Irã foram considerados "pomares da natureza". De lá vêm o marmelo e as ameixas. A cereja, o pêsego e o damasco são mencionados na história da China antiga. Também pode ser classificada como fruta de árvore. Muitas dessas frutas se prestam bem à desidratação – as chamadas frutas secas. O método foi criado inicialmente para sua conservação, mas se tornou um ingrediente importante de várias cozinhas. Em países como a Turquia e a Síria, o sol forte dos verões

secos são perfeitos para o processo; esses países produzem os melhores figos e damascos secos e passas.

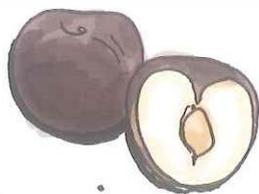
O coco, que pouco tem a ver com as outras, também é considerado fruta com caroço, sendo a parte dura a casca, e o caroço (comestível) a parte branca. Com exceção do coco, as demais frutas têm polpa macia e suculenta e por isso dão ótimas caldas, geléias, sorvetes e sucos. Também podem ser utilizadas em fatias ou inteiras em cozimentos rápidos (salteadas ou assadas), pois a polpa não se desmancha facilmente. O caroço se solta (ou se separa) facilmente da fruta.



### Cereja

(*Prunus avium*)

Cerejeira é o nome dado a várias espécies de árvores, algumas frutíferas, outras produtoras de madeira nobre. Os frutos da cerejeira são conhecidos como cerejas, alguns são comestíveis. São parentes das amêndoa, do damasco, da ameixa e do pêssego. As cerejas são frutos pequenos e arredondados que podem apresentar várias cores, sendo a vermelha a mais comum entre as variedades comestíveis (há também a amarela e a negra). De sabor doce-acidulado, é uma fruta delicada, devendo ser transportada e manuseada com cuidado. A cereja-doce, de polpa macia e suculenta, é servida ao natural, como sobremesa. A cereja-ácida, de polpa bem mais firme, é usada na fabricação de conservas, compotas e bebidas licorosas, como o kirsch, o cherry e o marrasquino, e sua infusão\* é consumida como chá. As amarelas são cerejas em calda escura e doce, contrastando com o azedinho da fruta. O cultivo da cerejeira é realizado em regiões frias.



### Ameixa

#### Ameixa

(*Prunus domestica*)

Existe grande variedade de ameixas – maiores ou menores, do amarelo ao roxo-escuro. Frutas macias e doces, com caroço achatado e pontudo, mais duráveis que os pêssegos, podem ser armazenadas de 2 a 3 semanas sob refrigeração. Além do consumo in natura, seu suco é muito saudável; geléias e calda (xarope concentrado) são alguns dos subprodutos; também são usadas no preparo de doces em pasta e tortas. A ameixa seca tem uso importante na cozinha doce e salgada, empregada de maneira diferente da fruta fresca.

Se tiver tempo, faça o seu próprio leite de coco. Rale 3 cocos sem casca e sem a membrana marrom que recobre a polpa e despeje sobre eles água quente (quase fervendo) até cobri-los. Deixe repousar por 15 minutos e bata tudo no liquidificador. Forre uma peneira grande ou escurador de arroz com pano (dobrado) de algodão, absolutamente limpo e livre de odores (sabão, amaciante) e, sobre uma tigela, escorra. Em seguida, torça bem o pano para extrair o máximo possível de leite. Esse procedimento pode ser repetido com o bagaço, mas vai resultar num leite muito mais ralo.



## Coco

(*Cocos nucifera*)

Fruta de polpa mais firme e fibrosa, é usada ralada ou em lascas, fresca ou seca. A polpa fresca estraga com facilidade, por isso, se não for usada imediatamente, deve ser congelada. O coco verde tem maior quantidade de líquido que o maduro e tem polpa tenra, gelatinosa (pode ser comida com colher); e a água de coco é muito apreciada como bebida e no preparo de cocadas moles. O coco é muito bom no preparo de bebidas, pratos doces e salgados, substituindo com vantagem nozes e amêndoa nos diferentes tipos de receitas. O óleo de coco é utilizado na elaboração de alguns produtos de confeitaria industrial e no preparo de aperitivos (salgadinhos) – tem custo baixo e bons resultados.



Nêspera

### Damasco (abricó)

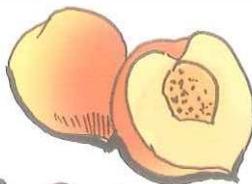
(*Prunus armeniaca* ou *Armeniaca vulgaris*)

Fruta com características semelhantes às do pêssego, porém mais delicadas. São muito consumidas como geléia (uma das mais populares), ou como recheio de tortas, secos ou frescos. Suco, aguardente e licor também são obtidos do damasco. Para o consumo in natura, deve-se certificar de que estejam firmes. Se não estiverem maduros ainda, é aconselhável guardá-los em sacos de papel por dois ou três dias. Mantenha-os em temperatura ambiente até estarem levemente macios. Uma semana no máximo na geladeira. Quando madura, sua cor é amarela-alaranjada.

### Nêspera

(*Mespilus germanica* ou *Eriobotrya japonica*)

É comparada à maçã em muitos aspectos, entre eles a acidez e o alto teor de açúcar e pectina. É consumida in natura e combina bem com outras frutas frescas. Por serem mais firmes, as nêspersas quase maduras são melhores para tortas. As frutas também são muito usadas para geléias e ficam deliciosas em



Nectarina

compotas. Um tipo de nêspera em calda é usado na medicina tradicional chinesa como expectorante. Nêspersas podem também ser usadas para fazer licor ou vinho.

### Pêssego

(*Prunus persica*)

### e nectarina

(*Prunus persica* var. *nucipersica*)

Essa espécie se divide entre as variedades cuja polpa se separa facilmente do caroço e outras que aderem firmemente a ele. As variedades de polpa branca são bem doces e moderadamente ácidas; as variedades de polpa amarela têm um fundo ácido que complementa o doce. A pele de ambas as variedades tem tons do amarelo-claro ao amarelo intenso, com manchas rosadas ou avermelhadas. Ideal seria consumi-los diretamente do pé, ainda mornos e maduros. A fruta não amadurece bem fora do pé, não dura muito, por isso é rapidamente transformada em geléia, compota, chutney ou conservada em calda. Há pessoas que preferem descascar os pêssegos. Já a nectarina, que não é um híbrido, mas uma espécie própria, é consumida com casca.

## MOSTARDA DE LEMÃO

rendimento: 2 kg

### INGREDIENTES

3 kg de frutas (marmelo, pêra, pêssego seco ou maduro e firme, figo pequeno um pouco verde e firme, pedaços de abóbora de pescoço e/ou japonesa, melão firme, ou outras frutas firmes que desejar – cereja glaceada, damasco etc.)

300 g de cidra cristalizada  
suco de 2 limões-sicilianos

300 g de açúcar cristal  
orgânico claro  
raspa de 2 limões-sicilianos

300 g de mel  
250 g de açúcar comum

1 garrafa (750 ml)  
de vinho branco seco

75 g de mostarda em pó  
3 claras

### PREPARO

Lave, descasque e corte em pedaços uniformes (2 cm) todas as frutas, menos o figo.

Divida as frutas (inclusive a cidra) em três panelas de fundo grosso e regue com suco de limão.

Em seguida, misturando delicadamente, divida entre as panelas o açúcar cristal, a raspa de limão e 100 g de mel e cozinhe em fogo lento por 1 hora.

Repita a operação por mais 2 dias (ou seja, cozinhe as frutas mais 2 vezes em fogo lento por 1 hora), virando as frutas delicadamente para que cozinhem de maneira uniforme.

No terceiro dia, junte todas as frutas numa panela maior e leve novamente ao fogo baixo. Dessa vez, deve-se obter cubos de fruta mais "enxutos", ou seja, que tenham absorvido toda a calda.

À parte, leve para ferver o açúcar comum e o mel restante junto com o vinho (reserve um pouco para dissolver a mostarda em pó) até chegar a uma calda bastante encorpada.

Retire do fogo. Junte as claras batidas em neve e a mostarda dissolvida em um pouco de vinho branco.

Volte ao fogo, mexa, deixe a clara coagular (assim, como uma esponja, ela irá retirar as impurezas flutuantes na calda e clarificá-la) e passe por peneira fina.

Acomode as frutas cozidas num recipiente esterilizado, derrame a calda ainda quente sobre elas e tampe.

Deixe esfriar e guarde em geladeira por até 2 meses.

## CURRY DE CAMARÃO COM LEITE DE COCO

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de camarão grande limpo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 500 g de cebola picada grosseiramente
- 3 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre de mais ou menos 1 cm
- 50 ml de água
- 6 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida
- 200 g de cebola em meia-lua sementes de 6 cardamomos
- 4 cravos-da-índia
- 1 canela em pau
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de pimenta-dedo-de-moça, sem semente, picada
- 2 colheres (sopa) de iogurte
- 1 1/2 xícara de leite de coco fresco ou de garrafa
- folhas de 1 maço de coentro
- tiras de coco fresco para decorar

### PREPARO

Tempere os camarões com metade do sal e um pouco de cúrcuma. Bata no liquidificador a cebola em pedaços, o alho, o gengibre e a água. Numa frigideira, aqueça 3 colheres sopa de manteiga e doure bem a cebola em meia-lua. Retire com uma escumadeira e reserve numa peneira de metal, para escorrer o excesso de gordura. Junte à frigideira, sem lavar, o cardamomo, o cravo, a canela e o louro. Refogue por alguns minutos e, em seguida, junte a pasta de cebola, alho e gengibre. Sue\* até quase secar. Junte a cúrcuma e o sal restantes e a pimenta, misture bem e acrescente o iogurte, uma colher de cada vez, incorporando bem à pasta de temperos. Junte o leite de coco, abaixe o fogo e cozinhe por mais 5 minutos. Logo antes de servir, em outra frigideira, salteie (ver p. 47) o camarão na manteiga restante, junte o molho, corrija o sal se necessário e sirva com um pilaf de arroz basmati (ver p. 180).  
■ Decore com as cebolas fritas, as tiras de coco e as folhas de coentro.

**RABANADA LEVE COM FRUTAS CARAMELADAS E DOCE DE LEITE**

rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

- 6 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 pêssegos firmes, sem casca, cortados em 8 partes
- 250 g de cereja sem caroço
- 50 g de açúcar cristal
- 250 ml de leite
- 40 g de açúcar comum
- 3 ovos
- 6 fatias de brioche sem a casca
- 300 g de doce de leite cremoso de boa qualidade

**PREPARO**

Numa frigideira antiaderente, aqueça 2 colheres de sopa de manteiga e nela doure lentamente as frutas polvilhadas com o açúcar cristal. Enquanto isso, misture o leite, o açúcar comum e os ovos numa vasilha. Em outra frigideira antiaderente, aqueça 2 colheres de sopa de manteiga. Molhe as fatias de pão na mistura de leite e ovos, escorra bem e leve à frigideira até dourar. Se necessário, faça em duas vezes. Escorra em papel absorvente. Sirva as rabanadas com as frutas por cima e o doce de leite à parte.



## FRUTAS COM SEMENTES

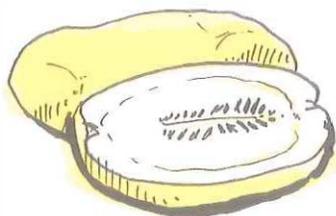
Maçã, pêra, melão e melancia, marmelo e figo só têm em comum mesmo o fato de terem sementes pequenas, não são necessariamente parentes. A maçã, a pêra, o marmelo e o figo também podem ser classificados como fruta de árvore. Melões e melancias, não. Todas essas frutas têm usos variados. A maçã e a pêra, por terem polpa firme, resistem muito bem ao cozimento, podendo ser caramelizadas\*, assadas, cozidas e salteadas. As maçãs ideais para cozinhar são as mais ácidas e de textura mais firme, como a maçã verde, a Fuji ou a Gala. Melão e melancia funcionam melhor crus, em pedaços ou em suco, como suas polpas são muito ricas em água, quando cozidas perdem muito o sabor e a textura. Mesmo assim são usadas em casos específicos: na entrada de melão com presunto de Parma e em sorbets (sorvetes à base de água). ● figo, apesar de muito delicado, se estiver firme, pode ser salteado, grelhado ou assado rapidamente. Seu purê pode ser usado para geléias, caldas, sucos e sorvetes.

## Figo (*Ficus carica*)

Fruto de polpa carnuda e suculenta, de coloração que vai do branco-amarelado ao roxo, são comestíveis e altamente energéticos, pois são ricos em açúcar. A família dos ficus é bem grande – é comum que os figos sejam confundidos com as infrutescências de outras árvores (não são intercambiáveis). A fruta fresca é superdelicada e requer cuidado no transporte. ● quando seco, seu teor de açúcar chega a 60%, talvez por isso Platão tenha encorajado os atletas gregos a consumi-los dessa maneira. Frescos, devem ser consumidos rapidamente ou preparados em compota (principalmente os bem verdes), geléias etc. A Turquia, um dos maiores produtores de figo do mundo, tem as melhores frutas, alguns podem ser consumidos verdes. ● os figos secos de Smirna são mundialmente apreciados.

## Maçã e maçã silvestre (*Malus spp.*)

Com grande variedade disponível, podem ser assadas (boas para dietas



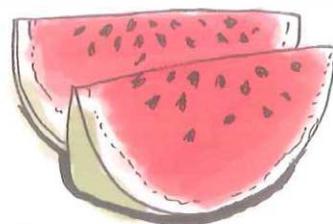
Marmelo

ou como purê e acompanhamento de carnes brancas), usadas em tortas (abertas, fechadas, strudels, crumbles, tarte Tatin), cruas ou salteadas previamente, em chips, fritas (envoltas em massa mole), em geléias e sucos (a Sidra é preparada a partir de maçãs fermentadas). Destilada, resulta no Calvados, da Normandia, muito fino e apreciado. Maçãs com mel são consumidas no ano-novo judaico, para simbolizar um ano vindouro doce.

### Marmelo

*(Cydonia oblonga)*

Fruta de formato semelhante ao da pêra, mas que só se consome cozida. Bem perfumada e versátil, é uma fruta muito antiga, com registro de uso extenso na Pérsia. Dele se faz a marmelada (a fruta cozida com açúcar até virar pasta), muito popular na Espanha e em Portugal, onde o doce acompanha o queijo da serra da Estrela e o vinho do Porto. Pode ser degustado de outras maneiras: na Turquia, o marmelo é preparado ao forno, recheado com carne de cordeiro moída e especiarias; na Itália, pode entrar na composição da mostarda di Cremona, compota agri-doce que acompanha carnes cozidas; na Argentina, é



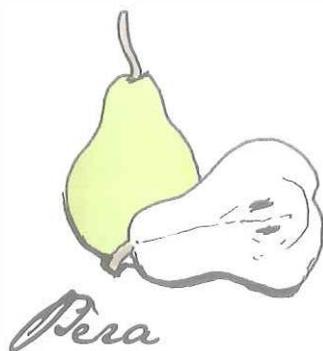
Melancia

usado, entre outras coisas, no recheio de alfajores (como usamos no Brasil o doce de goiaba). O sabor e o aroma fortes fazem dele um complemento, em pequena quantidade, para uma torta de maçã ou uma geléia, realçando o sabor destas.

### Melancia

*(Citrullus lanatus sin. Citrullus vulgaris)*

Muito apreciada por ser refrescante e rica em água (92%) e sais minerais. É mais freqüentemente consumida fresca, gelada, em fatias ou cubos, ou em sucos. É bastante usada em dietas de emagrecimento por conter poucas calorias e para dar sabor a coquetéis de verão e smoothies. Pode-se produzir um drinque mais poderoso fazendo um furo numa melancia madura e despejando lentamente ali vodca ou outro destilado. Depois de uma noite no refrigerador, a fruta é cortada e consumida como suco "batizado". A casca é usada como vegetal, picada em cubos e refogada. Na Rússia e na Romênia faz-se pickles com a casca. As sementes tostadas e salgadas também são consumidas.



## Melão e variações (*Cucumis melo*)

Frutas herbáceas anuais, encontradas em vários tipos, maiores ou menores, de polpa verde-claro ou alaranjada e doce contendo grande quantidade de água. Estas últimas características tornam o melão uma fruta muito apreciada na forma de refrescos. Outra maneira de consumi-lo é fresco e cru, quando maduro. Fora isso, serve-se em salada de frutas, acompanhado de presunto cru em entradas, e em compota, feito quando está ainda verde. Suas sementes, tostadas e salgadas, também podem ser consumidas.

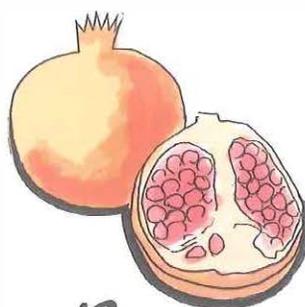
## Pêra (*Pyrus communis*)

Diferentemente de muitas frutas, amadurecem melhor fora do pé e mudam de cor muito sutilmente quando maduras. Podem ser firmes, como algumas variedades européias, ou macias, como a Williams e a D'Anjou. Pode ser consumida crua, como sobremesa ou acompanhando queijos depois da refeição; também com produto de elaboração de alimentos, compotas e doces de pêra (inteira ou em pasta), bem como

o suco de pêra fermentado (perry, uma sidra de pêra) e o poire, destilado francês. Para não escurecer depois de cortada, deve ser respingada com limão.

## Pêra asiática (*Pyrus pyrifolia*)

É uma espécie de árvore do gênero *Pyrus*. Também chamada de nashi, pêra-maçã ou pêra japonesa, é originária das regiões temperadas do Extremo Oriente. Curiosamente, é mais parecida com maçã em alguns aspectos (formato, maneira de colheita e amadurecimento). As frutas são firmes, pouco doces, muito suculentas e refrescantes, por isso não servem para tortas ou geléias, são aguçadas, boas mesmo quando bem maduras e ligeiramente geladas. Raras vezes são usadas em molhos frios (salgados), mas sempre combinadas com outros ingredientes. O suco só é bom se for consumido imediatamente após o preparo, quando se obtém o sabor da fruta fresca.



## Romã

### Romã (*Punica granatum*)

Fruta de casca grossa, cor marrom-avermelhada e formato arredondado, que, quando madura, tem o interior avermelhado e cheio de sementes. Se conserva muito bem por várias semanas. Mancha tecidos com facilidade, e as manchas são difíceis de remover: Não é uma fruta fácil de comer crua (embora os povos do Oriente próximo a apreciem dessa forma, comendo-a grão a grão), por isso se faz um melaço agri-doce (rab er'remane), muito usado na cozinha persa, árabe e libanesa para

conferir um toque de acidez aos pratos com berinjela, como o baba ghanouj e a lahm b'ajine, um tipo de esfiha. Na cozinha do Punjab, as sementes secas são usadas como especiaria, proporcionando um sabor agri-doce a pratos vegetarianos. A grenadine, um xarope bem doce e de cor púrpura também feito com a romã, é usada para refrescos e drinques, além de sorbets. Antes de qualquer preparo é necessário sempre separar a casca e as lâminas lenhosas contidas no interior, pois têm sabor bem amargo.

## FRUTAS ASSADAS AO FORNO

rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 4 minimaças (tipo "da Mônica")
- 4 peras pequenas ou miniperas maduras e firmes
- 400 g de açúcar cristal
- 300 ml de água
- 4 figos cortados ao meio

### PREPARO

Preaqueça o forno a 190°C. Espalhe todo o açúcar numa assadeira e role as maçãs e as peras. Reserve o açúcar. Transfira-as para outra assadeira, que acomode as frutas sem sobra. Adicione cuidadosamente 100 ml de água no fundo dessa assadeira e leve ao forno. Polvilhe os figos com o açúcar reservado e coloque-os em outra assadeira, com a parte cortada para cima. Eles entrarão no forno mais tarde. Verifique as frutas após 40 minutos, espetando com um garfo. Se já estiverem cozidas, retire do forno e polvilhe com um pouco mais de açúcar. Aumente a temperatura do forno para 220°C e coloque na grade inferior do forno. Nesse momento, posicione uma segunda grade bem alto no forno, para assar os figos – se o forno tiver gratinador, use esse recurso, mas fique de olho, pois será muito mais rápido. Quando tudo estiver dourado (aproximadamente 30 minutos), retire do forno e deixe amornar. Reserve as frutas. No fundo das assadeiras deve ter sobrado um pouco de caramelo. Distribua a água restante entre as assadeiras e leve-as ao fogo (no fogão) até derreter e reduzir\*, para formar uma calda. Quando ficar mais espessa, despeje sobre as frutas. Sirva acompanhando carnes defumadas ou como sobremesa, acompanhadas de creme chantilly (ver p. 480) ou sorvete de baunilha.

## CRISP DE MAÇÃ

rendimento: 4 a 6 porções

## INGREDIENTES

## COBERTURA

3/4 de xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de aveia em flocos

3/4 de colher (chá) de canela  
em pó3/4 de colher (chá) de  
noz-moscada em pó1/3 de xícara de manteiga sem  
sal em temperatura ambiente

## MONTAGEM

6 maçãs Fuji, de preferência,  
sem semente, em fatias1 colher (sopa) de farinha  
de trigopolpa de 1 maracujá azedo  
(opcional)

manteiga sem sal para untar

250 ml de creme de leite fresco  
+ 2 colheres (sopa) de polpa de  
maracujá ou sorvete de baunilha  
para acompanhar

## PREPARO

## COBERTURA

Numa tigela, misture todos os ingredientes com a ponta dos dedos até formar uma farofa.

## MONTAGEM

Espalhe as maçãs num refratário quadrado de 20 cm de lado untado com manteiga e junte a polpa de 1 maracujá.

Polvilhe a farinha de trigo, misturando com cuidado.

Polvilhe a farofa sobre as frutas.

Leve ao forno preaquecido a 190°C por aproximadamente 45 minutos, ou até as maçãs ficarem tenras e a cobertura dourada.

Sirva quente ou morna.

Para acompanhar, bata ligeiramente o creme de leite e depois junte a polpa de maracujá, ou sirva com sorvete de baunilha.

## FRUTAS TROPICAIS OU EXÓTICAS

Lichia, tamarindo, banana ou kiwi só têm mesmo em comum o fato de não aparecerem nos pomares da Europa. Exótica, naturalmente, é uma noção que vem do tempo das colônias, quando essas frutas se tornaram conhecidas. É interessante notar que houve grande "intercâmbio" dessas culturas – exemplos disso são a excelente adaptação da manga, da banana e do coco nas Américas; e do cacau e do maracujá, na Ásia tropical.

### Abacate

(*Persea americana*)

Fruta que não se presta ao cozimento, a não ser em alguns pratos especiais. Em quase todo o mundo é consumida em pratos salgados (saladas, sanduíches). No Peru, é servido recheado com salpicão (pata rellena), camarões (palta rellena con camarones) e sopa (sopa de palta). No México, é usado no preparo da guacamole (mistura aromática feita com o abacate, cebola, coentro, limão) e da sopa de aguacate. No Brasil, a preferência é pelo abacate como creme ou vitamina, com açúcar, leite ou limão. Assim como o kiwi, o abacate amadurece mais rapidamente se for colocado num saco plástico com uma banana, pêra ou maçã, que exalam etileno, acelerando a sua maturação.

### Abacaxi

(*Ananas comosus* ou *ananas sativus*)

Membro da família das bromélias, quando doce é muito refrescante e um auxiliar da digestão. Pode ser preparado em calda, glacéado, ou mesmo dourado num pouco de manteiga para acompanhar o peru de Natal ou o tender; também em saladas, como no indefectível salpicão. Sabe-se quando estão ma-duros pelo aroma, que deve ser forte e adocicado; nessa fase, suas folhas se soltam facilmente. No Oriente, onde foi introduzido posteriormente, é usado em comidas salgadas quentes.

### Abio

(*Lucuma caimito*)

Fruto do abieiro – árvore da família sapotáceas –, que apresenta coloração amarela e – algumas variedades – estrias verdes que riscam a casca, lisa, no sentido longitudinal. A polpa translúcida, branca ou amarela é mucilaginosa e doce e pode conter de 1 a 4 sementes lisas e pretas. É aproveitada quase sempre natural. Apesar de todas as suas qualidades, o abieiro permanece, no Brasil, como árvore frutífera de quintal e de pomares não-comerciais.





## Açaí

### Açaí

(*Euterpe oleracea*)

Fruta de cor roxa muito escura e de sabor forte e pouco doce. ● açai é um alimento muito importante na dieta dos habitantes da Amazônia, onde seu consumo remonta aos tempos pré-colombianos. Hoje em dia, é cultivado não só na região amazônica, mas também em diversos outros estados brasileiros, tendo sido introduzido no resto do mercado nacional durante os anos 1980 e 1990. É um alimento energético e bastante calórico. Nos estados do Norte do Brasil, é consumido em forma de purê, bem gelado e acompanhado de farinha de mandioca ou em cuias com tapioca e, às vezes, açúcar:

● açai na tigela – a maneira sulista de ingeri-lo –, é adicionado a outras frutas e misturas de cereais, como a granola, e consumido por freqüentadores de academias e esportistas. Em outras regiões do país, encontram-se sorbets e sucos; além disso, é consumido na forma de bebidas, doces e geléias. ● fruto é colhido subindo-se na palmeira com o auxílio de um trançado de folha amarrado aos pés – a peconha. O açai deve ser primeiramente despulpado em máquina própria ou amassado manualmente (depois de ter ficado de molho em água), para que a polpa se solte e,

misturada com água, se transforme num suco grosso também conhecido como vinho de açai.

### Acerola

(*Malpighia emarginata*)

Também conhecida como a cereja-de-barbados, possui alto teor vitamínico. Pura, tem sabor ácido, quase vegetal (de folha); sua geléia, no entanto, resulta deliciosa, com sabor semelhante ao do damasco. A acerola é succulenta e macia e, sem a adição de açúcar, é bem ácida.

● suco é comercializado comumente na América do Sul, mas virou moda na Europa e no Japão, por ser considerado saudável.

### Araçá

(*Psidium cattleianum*)

Fruta pequena, arredondada, com sementes, cuja cor da polpa varia segundo a espécie, predominando o alaranjado e o amarelo-claro. Tem sabor que lembra o da goiaba, embora um pouco mais ácido e mais perfumado. É usado no preparo de sorvetes e refrescos e também de um doce muito parecido com a goiabada. Existem vários tipos de araçá, sendo os mais comuns o araçá-vermelho, o araçá-de-cora, o araçá-de-praia, o araçá-do-campo, o araçá-do-mato, o araçá-pêra, o araçá-rosa e o araçá-piranga.



## Babaco

### Babaco

(*Orbignya phalerata*)

Palmeira nativa da Amazônia, Maranhão e Piauí, de cujo coco se extrai óleo saboroso e de boa qualidade usado em produtos de beleza e de limpeza e se faz suco. Por ser grande fornecedora de produtos, é considerada uma árvore de subsistência. Aproveitam-se a palha das folhas para telhados de casa e confecção de tapetes, trançando as fibras; e os galhos são usados também, como "timbers".

### Bacuri

(*Platonia insignis*)

Também chamado de landirana, é utilizado na fabricação de doces, sorvetes e polpa, e seu látex tem uso medicinal. É um fruto imaturo de cor verde, do tipo baga, globoso.

### Banana

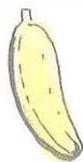
(*Musa acuminata*)

Fruto de muitas variedades do gênero *Musa*, seu volume de produção faz dela o quarto produto alimentar mais produzido no mundo, depois de arroz, trigo e milho. Entre as frutas, é a mais cultivada do mundo (a Índia e Brasil são os principais produtores) junto com a uva, a maçã e as cítricas, além de ser a fruta tropical mais consumida do planeta.

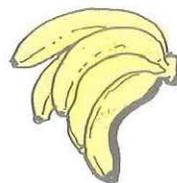
● termo "banana" refere-se às frutas de polpa macia, rica em amido e açúcar; que podem ser consumidas cruas. Contudo, existem variedades cultiváveis, de polpa mais rija e casca mais firme e verde, geralmente designadas por plátanos, banana-pão ou plantains, que são consumidas fritas, cozidas ou assadas; são alimento-base de muitas populações de regiões tropicais. Com elas se preparam vários tipos de prato: salada de frutas, bolos, tortas, vitaminas, sorvetes, mingaus, recheios de aves e carnes, farofas, mousses e sanduíches.

Existem quatro padrões ou tipos principais de variedades de banana: a banana-prata; a banana-maçã (de tamanho pequeno e mais arredondada), a Cavendish (também conhecida como banana-d'água ou caturra) e a banana-da-terra. Além de consumida fresca, a banana é utilizada para diversos fins, entre elas o banana split e as bananadas, feitas com banana-anã e banana-prata. É ingrediente indispensável na salada de fruta (ainda que oxide facilmente), podendo, ainda, ser utilizada na confecção de sangria.

A banana-pão (como a pacova, muito utilizada no norte do Brasil) é utilizada para outros fins culinários, como na confecção de chips – aperitivo feito com rodelas de banana desidratada ou frita,



Banana-Maçã



Banana-Nanica

ou como acompanhamento de diversos pratos tradicionais. A anã e a prata são freqüentemente servidas cruas, misturadas com arroz e feijão ou outros acompanhamentos. Em alguns locais do Brasil, como em Antonina, Morretes e cercanias, a banana-terra cozida acompanha o barreado – prato típico da região – e é usada para fazer a bala de banana. No Rio de Janeiro e em Pernambuco, o cozido é composto por carnes, tubérculos e legumes, além de banana-da-terra e banana-nanica. No sul de Minas Gerais é famoso o virado de banana-nanica, que conta também com farinha de milho e queijo-de-minas. No litoral norte de São Paulo, o prato principal da culinária caiçara chama-se “azul-marinho” e é constituído por postas de peixe cozidas com banana-nanica verde sem casca, acompanhadas de um pirão feito com caldo do peixe, banana cozida amassada e farinha de mandioca. Essa comunidade também produz, tradicionalmente, aguardente de banana.

As bananas não devem ser armazenadas em geladeira, pois ficam pretas. A melhor maneira é deixá-las amadurecer e envolvê-las em jornal. Não é possível obter um verdadeiro sumo de banana, ainda que sua polpa possa ser misturada ao sumo de outras frutas.

Existem, contudo, sumos fermentados feitos a partir da polpa. Esta pode ainda ser utilizada na confecção de diversas compotas (especialmente com banana-figo e banana-anã).

Em determinados países tropicais a banana verde (não madura) é largamente utilizada da mesma forma que a batata em outros países, podendo ser frita, cozida, assada, guisada etc. De fato, a banana assim utilizada é semelhante à batata, não apenas no sabor e na textura, mas também na composição nutricional e calórica. Tem elevado valor energético e muito potássio, o que a torna uma das frutas preferidas pelos atletas e fisiculturistas.

Existem cerca de 100 tipos de banana cultivadas no mundo todo, mas os mais conhecidos no Brasil são:

### Banana-da-terra

(banana-chifre-de-boi, banana-comprida ou pacovan)

É a maior banana conhecida, chegando a pesar 500 g e medir 30 cm. É achatada num dos lados, tem casca amarela-escura, com grandes manchas pretas quando maduras, e polpa bem consistente, de cor rosada e textura macia e compacta, sendo mais rica em amido do que em açúcar, o que a torna ideal para cozinhar, assar ou fritar:



Banana-Ouro

### Banana-de-são-tomé

Também chamada banana-curta ou banana-do-paraiso, ocorre em dois tipos, que se diferenciam apenas na cor da casca – roxa ou amarela. São pouco apreciadas devido à polpa amarela e ao cheiro muito forte. Recomenda-se consumi-las cozidas, fritas ou assadas.

### Banana-maçã (banana-branca)

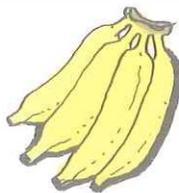
De tamanho variado, podendo atingir no máximo 15 cm e pesar 160 g. É ligeiramente curva, tem casca fina, amarela-clara, e polpa branca, bem aromática, de sabor muito apreciado. Recomendada como alimento para bebês, fica muito gostosa amassada e misturada com aveia, biscoito ralado ou farinhas enriquecidas.

### Banana-nanica

Conhecida também como banana-d'água, banana-da-china, banana-anã ou banana-chorona, tem casca fina, amarela-esverdeada (mesmo na fruta madura), e polpa doce, macia e de aroma agradável. Cada cacho tem por volta de duzentas bananas. É a mais consumida crua, podendo ser também preparada à milanesa.

### Banana-ouro

O mesmo que inajá, banana-dedo-de-moça, banana-mosquito ou banana-imperador, é a menor de todas as



Banana-Prata

bananas, medindo no máximo 10 cm. Tem forma cilíndrica, casca fina de cor amarelo-ouro e polpa doce, de sabor e cheiro agradáveis. É muito usada para fazer croquetes.

### Banana-prata (banana-anã-grande)

Fruto reto, de até 15 cm de comprimento, casca amarela-esverdeada, de cinco facetas, polpa menos doce e mais consistente que a da banana-nanica, indicada para fritar.

### Banana-sapo

Fruto curto, grosso e anguloso, com casca espessa e dura e polpa pouco delicada, mais usada como alimento de animais domésticos.

### Cacau

(*Theobroma cacao*)

É do cacau que se faz o chocolate através da moagem das suas amêndoas secas por processo industrial ou caseiro. Outros subprodutos do cacau incluem polpa, suco, geléia, destilados finos e sorvete. Aparece nas regiões próximas à linha do Equador, com destaque para os estados do Nordeste brasileiro. A polpa é consumida localmente, mas as sementes (castanhas) passam por processo de fermentação, secagem e moagem, o que



resulta na pasta de cacau, ingrediente principal para o preparo do chocolate. O cacau era considerado uma fruta dada diretamente pelos deuses aos homens segundo à civilização maia e, de tão importante, virou moeda de troca. Nessa época, na América Latina, não se fazia do cacau o que conhecemos hoje como chocolate. Atualmente, enquanto o chocolate movimenta globalmente uma economia de 60 bilhões de dólares/ano, os produtores de cacau ficam apenas com 3,3% da renda gerada.

### Café (*Coffea sp.*)

Fruta do cafeeiro, do qual são consumidas as sementes – o café – torradas, através da preparação de uma bebida estimulante. É servido tradicionalmente quente, mas também pode ser consumido gelado, ou como aromatizante de doces (mousses, bolos) e balas. O café é um estimulante por conter cafeína. O café é largamente cultivado em países tropicais, tanto para consumo próprio como para exportação para países de clima temperado. O Brasil é o maior produtor e exportador mundial de café, seguido pelo Vietnã e a Colômbia.

A espécie *Coffea arabica*, conhecida por café-arábico, é considerada a de melhor qualidade. O café tem propriedades antioxidantes, que combate os radicais livres; no cérebro, a cafeína aumenta a influência do neurotransmissor dopamina, melhora a memória e, conseqüentemente, o desempenho escolar.

### Cajá (taperebá) (*Spondias mombin*)

Fruto da cajazeira, parente do cacau, tem pele grossa e uma fina camada de polpa muito perfumada e de sabor acidulado e levemente adstringente, que pode ser comida fresca ou em sucos. Sua "castanha" pode receber o mesmo tratamento do cacau, gerando uma pasta de sabor interessante.

### Caju (*Anacardium occidentale*)

É, na verdade, um pedúnculo hipertrofiado. A fruta do cajueiro é, de fato, a castanha, que, depois de descascada e seca, aparece na forma que conhecemos, em pratos salgados e doces. O caju constitui-se de um pedúnculo de cor amarelo-rosada ou vermelha, geralmente carnoso, suculento e rico em vitamina C.



Dele se preparam sucos, doces, passas e cajuína, uma bebida sem álcool. Já a castanha de caju (o fruto, propriamente dito) é duro e oleaginoso, consumido assado e geralmente salgado. A castanha também pode ser usada verde nos pratos quentes – é o chamado maturi. Na África, se prepara um vinho, o mocoororó, que em Moçambique tem a fama de trazer de volta as lembranças perdidas.

### Caqui

*(Diospyros kaki)*

Fruta trazida da China e do Japão, onde se chama Hoshigaki e é consumida como lanche e sobremesa. Deve-se evitar o consumo da fruta verde, pois o alto teor de tanino torna-a adstringente (ou seja, amarra na boca). A variedade vermelha, quando madura é muito doce e mole e requer muito cuidado no transporte para não amassar. A variedade conhecida como caqui-chocolate tem cor alaranjada e riscas cor de chocolate no interior; é mais dura e resistente e não é tão doce quanto a vermelha. Nos EUA, é encontrado em forma de pudins e saladas, ou como acompanhamento para cereais matinais; também pode se fazer suco, sorbet

ou mousse, ou ainda secos. Para comê-lo cru, basta lavar e tirar a pele. A variedade dura pode ser comida com casca.

### Carambola

*(Averrhoa carambola)*

Considerada uma fruta de quintal, pois seu cultivo não é feito em grande escala, mas apenas em sítios, quintais, granjas e pomares de fazenda, a carambola está sempre presente na mesa do brasileiro, principalmente no Nordeste. Pode ser consumida ao natural ou no preparo de geléias, caldas, sucos e compotas. Cortada em fatias e deixada no fogo brando com açúcar, fica quase com a mesma consistência e sabor do doce de ameixa-preta. Na Índia e na China, são bastante consumidas como sobremesa; já as flores e os frutos verdes são utilizados nas saladas. É também muito usada para decoração.

### Castanha-do-pará (castanha-do-brasil)

*(Bertholletita excelsa)*

Além da castanha in natura, muito apreciada e saudável, pode-se extrair dela um óleo fino de características similares às do azeite de oliva (não no



Chirimoya

sabor; mas na composição) e o leite de castanha, extraído como o leite de coco, que é usado para fazer doces como a canjica de milho, além de bolos e tortas. É um fruto com alto teor calórico e protéico, além disso, contém selênio, elemento que combate os radicais livres; muitos estudos o recomendam para a prevenção do câncer. É altamente consumido pela população local in natura, torrado ou na forma de farinhas, doces e sorvetes. Sua casca é muito resistente e requer grande esforço para ser extraída manualmente.

### Cupuaçu (*Theobroma grandiflorum*)

É outro parente do cacau muito apreciado, com o qual se faz sorvetes, doces e recheio de bombons. É muito apreciado por não ser excessivamente doce. O azedo suave do cupuaçu o diferencia de outras frutas, pois não é enjoativo. Sua polpa também é usada na fabricação de outros doces, como cremes ou pudins, recheio de tortas e também no preparo de uma bebida refrescante, adicionado de leite e açúcar. ● Outro uso do cupuaçu é na fabricação do cupulate, um sucedâneo do chocolate, que está se tornando cada vez mais popular:

Dos produtos preparados com cupuaçu, um dos preferidos é o "vinho" (na verdade, um refresco, sem álcool); sorvetes, geléias, compotas e licores também agradam bastante.

### Figo-da-índia (*Opuntia ficus-indica*)

Fruto de um cacto da América Central mas mais popular na Sicília, puro ou na forma de sucos, gelatinas, geléias e sorbets. Tem cor rosa muito vivo, como nenhuma outra fruta, com espinhos na casca e alto teor nutritivo. Por sua capacidade de se desenvolver mesmo com pouca água, é uma fruta com enorme potencial como produto da agricultura e alimentação nos países áridos.

### Fruta-do-conde (pinha, cherimoya) (*Annona Squamosa*)

São as variedades do gênero *Annona*, de carne branca e sementes negras e abundantes. A fruta-do-conde ou pinha é a mais popular no Brasil, tem perfume agradável e, pela grande quantidade de sementes, é em geral consumida crua, em sucos e mousses. Já a cherimoya, de origem peruana, tem um formato semelhante a um coração, por isso é chamada fruta do amor. O sabor dessas



frutas poderia ser definido como uma mistura de abacaxi, manga e morango. Devem ser consumidas assim que amadurecerem, pois ficam pretas e se estragam rapidamente.

### Fruta-pão

*(Artocarpus altilis)*

Nativa da Ásia, é cultivada em várias regiões tropicais, por seus múltiplos usos medicinais, para extração de fibras da casca, pelo cerne resistente da madeira e pelos frutos. Foi trazida para o Brasil durante o período colonial, mas, com a chegada da família real portuguesa, foi banida por ordem do imperador e quase dizimada completamente.

Hoje, sobram poucos pés dessa fruta. Há duas variedades, uma com sementes e outra sem (esta mais conhecida).

Árvore que chega a medir 15 metros; o fruto grande, redondo, de casca amarela com saliências, pode pesar mais de 2 quilos; e a polpa é amarela, aromática e doce. Pode ser cozido ou assado e consumido como substituto do pão.

Da outra variedade com sementes, apenas estas são usadas. Em alguns lugares, a polpa cozida é misturada com leite de coco e assada em folha de bananeira.

### Goiaba

*(Psidium guajava)*

### # feijoa

*(Feijoa sellowiana)*

A goiaba é uma fruta tropical de polpa cor de creme ou cor-de-rosa e pele bem fina, que pode ser ingerida. Já a feijoa, conhecida vulgarmente por goiaba-serrana ou goiaba-ananás, é originária das terras altas do sul do Brasil, Uruguai e norte da Argentina. Desta última se faz vitamina e também um vinho. Fora do Brasil é possível encontrar iogurte, sucos processados e outros produtos à base de feijoa. Tanto esta como a goiaba pode ser cozida em calda – nesse caso, usa-se a polpa localizada entre a pele e os caroços do centro –, esse doce é conhecido como orelha. Na Colômbia, é usada desidratada, resultando numa fruta seca com consistência de goma, vendida em barras. Goiaba em calda, goiabada e sorbet são clássicos brasileiros.

### Granadilla

*(Passiflora edulis)*

É o parente colombiano do maracujá. Sua polpa, passada por peneira, costumava ser servida aos bebês de famílias abastadas, pois para obter uma quantidade razoável é necessário um grande

número de frutas. É uma planta da famílias das passifloráceas, originária das montanhas andinas, com fruto de casca lisa e cor alaranjada com pintas claras. A polpa agridoce é a parte comestível da fruta.

### Graviola (*Annona muricata*)

Fruto originário das Antilhas, onde se encontra em estado silvestre. No Brasil, tornou-se subspontânea na Amazônia, sendo cultivada principalmente nos estados do Nordeste. É parente da fruta-do-conde. Sua polpa é branca e cremosa, carnuda, succulenta e ligeiramente ácida. Os frutos grandes, de forma ovalada e cor verde pálido, pesam entre 750 gramas a 8 quilos e dão o ano todo. Contém muitas sementes pretas. Não é muito fácil comê-la, pois há partes fibrosas misturadas a polpa cremosa. É mais popular na forma de suco, bem como de sorbets, balas e vitaminas.

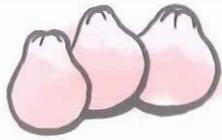
### Jaboticaba (*Myrcia cauliflora*)

Seus frutos pequenos, de casca negra e polpa branca aderida à única semente, crescem no tronco e nos ramos, dando uma característica peculiar à árvore.

Além de consumidos in natura, também se faz licor, geléia, caldas e aguardente. É muito cultivada em pomares domésticos e floresce duas vezes por ano. Por sua semelhança com a uva, muitos produtos, como o vinho (há uma vinícola no Havaí que vem fazendo experimentos com ela), suco, geléia, licor e vinagre podem ser feitos a partir da jaboticaba.

### Jaca (*Artocarpus heterophyllus*)

É um fruto segmentado, como a fruta-do-conde. Nasce diretamente do tronco e dos galhos mais grossos da jaqueira e chega a pesar 10 quilos e medir 40 cm de comprimento. A fruta é largamente consumida nas regiões tropicais do Brasil, e em alguns lugares, como no Recôncavo Baiano, por exemplo, constitui alimento básico para comunidades rurais. Geralmente é ingerida in natura, mas pode ser consumida cozida ou transformada em doces e geléias caseiras. Na Índia, a polpa é fermentada e transformada em aguardente. Depois de assadas ou cozidas, as sementes também podem ser ingeridas – seu sabor é semelhante ao da castanha européia e são consideradas ligeiramente afrodisíacas. Uma fruta pode ter mais de 100 bagos, de consistência um



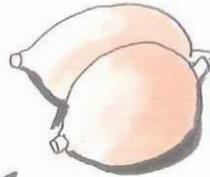
Jambo

pouco endurecida ou totalmente mole, daí a distinção de duas variedades muito conhecidas popularmente por jaca mole e jaca dura.

### Jambo

(*Eugenia malaccensis*)

Árvores da família das mirtáceas, que inclui também as goiabas, cujos frutos em forma de pêra, têm casca lisa e cerosa, rosada, esbranquiçada ou vermelha, polpa branca e consistente, e uma ou mais sementes mais ou menos esféricas no interior. Todas as espécies são nativas do continente asiático: o jambo-vermelho, com frutos vermelhos, adocicados e levemente ácidos; jambo-branco, com frutos esbranquiçados, de sabor ténue; o jambo-rosa, com frutos rosados de sabor semelhante ao jambo-vermelho. No Brasil, existem duas variedades de jambeiros, o jambeiro-amarelo (ou jambeiro-rosa) – uma árvore ornamental, com profusão de flores e longos estames rosados –, e o jambeiro-vermelho – de frutos de casca avermelhada e polpa branca, de consistência esponjosa e sabor agradável, semelhante ao da maçã. O jambo pode ser consumido ao natural ou em conserva.



Jenipapo

### Jenipapo

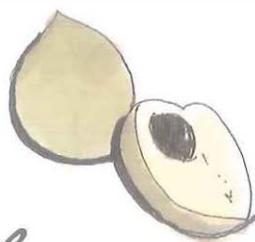
(*Genipa americana*)

A polpa lembra o paladar de maçãs secas. Com ele se faz um licor muito popular: O jenipapo, o fruto do jenipapeiro é uma baga subglobosa geralmente de cor amarelo-pardacenta, com polpa aromática, comestível, de que se fazem compotas, doces, xaropes, bebida refrigerante, bebida vinosa, licor, etc. Além disso, é possível extrair do fruto uma tinta preta, muito usada pelos indígenas, há milênios, em petróglifos, cerâmica, cestaria e tatuagens.

### Kiwi

(*Actinidia deliciosa*)

Originária da China, teve sua produção melhorada e com maior vulto na Nova Zelândia. Adaptou-se muito bem a outros países subtropicais e se popularizou por sua cor e seu sabor levemente ácido. Quando madura, é deliciosa crua. Cozida, perde grande parte de suas qualidades, principalmente a cor. A casca é fina, marrom e peluda; a polpa macia tem sementes pretas. O seu sabor poderia ser descrito como uma mistura de morango, banana e abacaxi. Usada principalmente como cobertura de tortas, há também geléias, chutneys e sorbets feitos a partir dela.



Lucuma

**Lichia***(Litchia chinensis)*

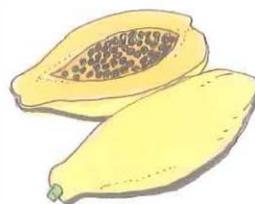
Fruta de origem chinesa consumida sobretudo fresca ou em calda. Recentemente, virou ingrediente popular para o preparo de drinks (caipirinha e martini). Tem polpa esbranquiçada e uma só semente, é bem perfumada e doce. Hoje em dia é cultivada com sucesso no Brasil.

**Lucuma***(Pouteria lucuma)*

Parente andina do abio, onde é consumida em maior escala, cozida em tortas, sorbets, vitaminas e pudins. Seu consumo fresca é raro, pois tem um retrogosto particular.

**Mamão***(Carica papaya)*

Quando maduros, são consumidos in natura e em sucos; ainda verdes, são usados em doces no Brasil, e em saladas, no Vietnã e na Tailândia. Contém papaína, uma enzima capaz de amaciar carnes. Este recurso deve ser usado com parcimônia, pois a carne deixada em contato com a fruta por mais de 15 minutos tende a se desfazer: O mamão papaia tem formato mais arredondado; sua polpa,



Mamão

doce e macia, tem cor laranja forte. Na cavidade central ficam as sementes negras e rugosas, envolvidas por um arilo transparente. São consumidos in natura ou em saladas, sucos e cremes (o famoso creme de papaia nada mais é do que sua polpa batida com sorvete de creme).

**Manga***(Mangifera indica)*

Primeira fruta a "viajar" bem pelo mundo. É onipresente nos países tropicais e exportada em larga escala para os países mais frios. Tem sabor que vai do bem doce ao ligeiramente ácido. Podem vir do Brasil, África ou Sudeste Asiático. Há muitas variedades, com uma delas, ainda verde (e mais azeda que limão), se faz, na Índia, o mango chutney, que leva também uma pimenta ardida. Há outra versão, uma geléia agridoce, que ficou mundialmente conhecida por iniciativa dos colonizadores ingleses, que se encantaram com essa versão. Acompanha perfeitamente tanto pratos da culinária indiana como carnes de porco, cordeiro e frango assadas e em sanduíche. Na ilha Reunião, prepara-se o rougail mangue, um molho apimentado feito também com a manga verde.



## Mangostão

Com sabor mais próximo da fruta natural, o sorbet de manga é sempre um hit no verão. Em Minas Gerais, cidades como Ponte Nova, são conhecidas por sua mangada – doce de manga acondicionado em palha ou lata. Em outros países da Ásia encontram-se usos os mais variados, como o consumo dela seca (com consistência de goma), ou preparada quando ainda não totalmente madura com sal e pimenta.

### Mangaba

*(Hancornia speciosa)*

Fruto comestível, também utilizado na fabricação de bebida vinosa, muito apreciado, principalmente no Nordeste do país, onde é comercializado nas feiras e industrializado na forma de sorvetes e doces. A mangabeira é uma árvore de galhos pequenos que produz flores claras e perfumadas, parecidas com o jasmim, e a mangaba, uma baga de cor vermelho-amarelada, é consumida também por algumas espécies de animais silvestres.

### Mangostão

*(Garcinia mangostana)*

Fruta extremamente aromática do Sudeste Asiático que deve ser consumida crua. Tem pele vermelha-escura, semente

grande e polpa clara, de sabor inigualável

– uma mistura de uva com morango.

Deve ser levemente refrigerada e cortada somente na hora de comer.

### Maracujá

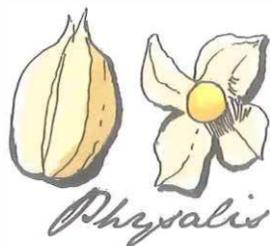
*(Passiflora edulis)*

A variedade doce pode e deve ser comida pura. O azedo tem as mais variadas aplicações: mousses, pavês, sorbets, bolos. Ambas as variedades têm um leve efeito tranquilizante e são consumidas cruas, em batidas, vitaminas, sucos ou geléias. Ultimamente vem sendo usada na cozinha salgada, no preparo de molhos frios ou quentes. Na Austrália, é topping ideal para a sobremesa Pavlova, um merengue criado quando da visita da famosa bailarina àquele país.

### Marula

*(Sclerocarya birrea)*

Fruto da maruleira, uma árvore africana. Se misturado com creme de leite fresco, resulta num licor cremoso, estável, rico e macio, com sabor de caramelo frutado, chamado Amarula, que pode ser consumido puro. “on-the-rocks”, com gelo moído, para cobrir sorvetes ou ainda no café. Depois do Bailey's Irish Cream, o Amarula é o



produto mais vendido na categoria licores cremosos, com especial sucesso no Brasil.

### Physalis (uchuva) (*Physalis peruviana*)

Além de ser uma fruta extremamente decorativa, devido à cor amarelo-gema e à pele que a recobre (que se parece com uma renda de palha), é deliciosa crua e excelente para geléias por seu grau de acidez muito equilibrado. Conquistou o mundo, sendo exportada para quase todos os países. Pode ser consumida fresca, em saladas – dá um toque agridoce à comida –; em forma de geléia ou com iogurte; é usada para decorar sobremesas ou para preparar sorbets e conservas (em calda). Também fica ótima envolta em chocolate meio amargo.

### Pinhão (*Araucaria angustifolia*)

Como a castanha portuguesa, é consumido cozido. O pinhão era importante na alimentação indígena e ainda hoje é uma iguaria que inspira muitas receitas. É um aperitivo popular no inverno.

### Pitaia (*Hylocereus ssp.*)

Nome dado ao fruto de várias espécies do gênero *Cereus*, cactos nativos do México e América do Sul,

do qual se pode consumir a polpa ao natural ou como refresco, geléia e doce. O gosto, semelhante ao do melão, não impressiona muito, e, apesar da aparência exótica, o sabor deixa a desejar.

### Pitanga (*Eugenia sulcata*)

Fruta azedinha, agradável, que dá um sorbet superapreciado no Norte e Nordeste do país, além de suco e geléia. Evolui de uma cor verde-clara, quando imaturo, até um vermelho quase púrpura; em tupi-guarani, pitanga significa "vermelho". Pode ser comida fresca, inteira ou amassada com açúcar para moderar o aroma de resina. No Paraguai e norte da Argentina, adiciona-se melado e, em seguida, faz-se uma infusão\* da fruta em aguardente.

### Pitomba-da-baía e pitomba-do-norte (*Eugenia lutescens*)

É um fruto pequeno, arredondado, comestível e muito saboroso, facilmente encontrado na Bahia, em Pernambuco, na Paraíba e no Rio Grande do Norte. A árvore é o pitombeiro, e o fruto colhido de janeiro a abril. É parente da pitanga, mas não é usado em preparações culinárias; seu consumo é melhor ao natural ou na forma de suco. A pitomba, comercializada nas feiras das regiões Norte e Nordeste do Brasil,



é amplamente cultivada em pomares domésticos por todo o país e muito procurada por pássaros. Tem pele fina e polpa suculenta, de cor amarelo-ouro, muito aromática, levemente ácida, com sabor residual suave de resina.

### Pupunha (*Bactris gasipaes*)

Fruto da mesma planta da qual se extrai o palmito, freqüentemente consumido depois de cozido em água e sal ou na forma de farinha ou óleo comestível, mas também pode servir de matéria-prima para a fabricação de compotas e geléias. A casca da pupunha pode ser vermelha, amarela ou laranja quando o fruto está amadurecido, de acordo com a variedade dessa palmeira, que é também cultivada para a produção de palmito.

### Sapoti (*Manilkara zapota*)

Fruta que lembra um pouco o caqui, tanto no sabor quanto na forma, (menor e mais escura); com uma polpa marrom translúcida, perfumada e doce. Em geral, o sapoti é consumido ao natural, mas também pode ser preparado em forma de compota ou de xarope. O látex de sua árvore, originária da América Central e do Sul, é conhecido como chiclete, com o qual se fazia a goma de mascar, hábito que remonta à cultura pré-colombiana.

### Serigüela (*Spondias purpurea*)

Nome de uma árvore da família das anacardiáceas, típica das Américas Central e do Sul e bastante comum na região Nordeste do Brasil. ● fruto, de mesmo nome, tem formato oval e, quando maduro, assume cores do amarelo ao laranja-avermelhado. Com um caroço do tamanho de uma azeitona grande, polpa muito doce e suculenta e casca bastante fina. Seu consumo é feito de diversas formas: in natura ou na forma de sucos, sorvetes, doces, batidas e caipirinhas. Além de ser da mesma família do cajá, é bastante parecido com este.

### Tamarillo (*Cyphomandra betacea*)

Nativo dos Andes, o tamarillo ou tomate japonês é uma fruta rica em vitamina A e eficaz no controle do colesterol. A fruta é deliciosa ao natural e seu sabor agridoce também pode ser bem explorado no preparo de sucos, geléias ou compotas, salada de frutas e molhos para acompanhar carnes. Pertence à família das solanáceas e é cultivado comercialmente na Nova Zelândia, nos EUA (Califórnia) e em Portugal. No Brasil, a fruta é cultivada em quintais, mais principalmente na Bahia, Minas Gerais e São Paulo. Na Bahia, recebe o nome de tomatão; em São Paulo é conhecido como tomate



francês; em Portugal, como tomate brasileiro; e no sul de Minas, tomate de árvore.

### Tamarindo (*Tamarindus indica*)

Fruto cuja polpa em volta dos caroços tem sabor bem azedo. Com ela se faz pasta ou extrato – um xarope concentrado – para dar sabor ácido a alguns pratos. Comum no Irã, no subcontinente indiano e na Indonésia. No Oriente Médio e no Brasil, esse extrato é muito usado diluído em refrescos. Originário das savanas africanas, seu cultivo e exportação são explorados principalmente pela Índia. No Brasil, a fruta é bastante consumida no Norte e Nordeste. Dela se fazem sucos e sobremesas, largamente apreciados pelo sabor agri-doce, marcadamente ácido. No Sudeste, encontram-se principalmente polpas congeladas, o que também ocorre com outras frutas essencialmente encontradas nas regiões mais quentes do país.

### Umbu (*Spondias tuberosa*)

Fresco, é consumido ao natural, chupado quando maduro ou comido quando “de vez”; inchado ou verde, serve para as umbuzadas, pasta concentrada e compota. Dele também se pode fazer refresco, suco, sorvete, ou misturá-lo a bebidas (em batidas) ou leite (em umbuzadas). Industrializado, o fruto se apresenta na forma de sucos engarrafados, doces etc. Também pode ser seco ao sol. Quando não muito maduro, sua leve acidez lembra a laranja; quando maduro, o umbu (ou imbu) é sumarento, agri-doce, e sua polpa é quase líquida.

### Uvaia (*Eugenia uvalha*)

Fruta muito delicada, de casca amarela-alaranjada, que nasce espontaneamente na região Sudeste. Com ela se faz uma geléia muito boa, que pode substituir a de damasco ou de frutas vermelhas sem fazer feio. Também se faz um ótimo vinagre, que tem sabor especial por conter, além do acético, os ácidos málico e tartárico.

## SOPA DE AGUACATE

(MÉXICO, CHILE, COLÔMBIA, VENEZUELA)

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 abacates grandes e maduros
- suco de 1 limão
- 100 ml de iogurte
- 100 ml de creme de leite fresco
- 1 litro de fundo claro de ave desengordurado (ver p. 62)
- 1 colher (sopa) de folhas de coentro em chiffonade (ver p. 55)
- 6 tortillas (ou pão árabe) em quadradinhos, fritas em óleo ou banha
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

### PREPARO

Retire a casca e o caroço e amasse os abacates.

Passes por peneira e pingue algumas gotas de suco de limão para não escurecer muito.

Bata o iogurte com um fouet\*, misture ao abacate e reserve no fundo de uma sopeira aquecida (ou bata tudo no liquidificador).

Aqueça o creme de leite com o fundo de ave desengordurado até ferver e desligue o fogo.

Tempere com sal e pimenta.

Derrame sobre o abacate já na sopeira e misture bem.

Decore com as folhas de coentro e os quadradinhos de tortilla frita e sirva em seguida.

No verão, se desejar servir a sopa fria, proceda da mesma maneira.

Tudo pode ser batido no liquidificador, mas tome especial cuidado com a superfície, que tende a escurecer muito rapidamente (a versão quente não padece do mesmo problema).

Mantenha coberta a sopeira (que, naturalmente, não deverá ser aquecida, mas sim gelada previamente) com filme plástico.

Mexa a sopa antes de servir; a superfície escura vai se misturar à sopa sem maiores conseqüências.

## COMPOTA DE MARACUJÁ E SUA CASCA

rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 6 maracujás firmes
- 350 g de açúcar
- 750 ml de água

### PREPARO

Corte os maracujás ao meio, retire a polpa e reserve as cascas. Passe a polpa por peneira e reserve. Guarde algumas sementes para decoração.

Com uma faca afiada ou descascador de legumes, retire a parte superficial da casca dos maracujás (parte amarela), deixando toda a parte branca.

Limpe por dentro, tirando qualquer resto de bagaço.

Depois de lavadas, cubra as cascas com água e deixe de molho de um dia para o outro, trocando a água 2 vezes durante esse período.

Escorra e coloque numa panela.

Junte o açúcar, a água, 125 ml da polpa peneirada de maracujá e, se desejar, algumas sementes.

Leve ao fogo lento e cozinhe até que se forme uma calda leve (não muito grossa) e as cascas estejam macias, mas não se desfazendo. Deixe esfriar, transfira para uma compoteira.

Sirva a seguir ou refrigere até o momento do uso.

## COOKIE DE CASTANHA-DO-PARÁ

rendimento: 40 unidades

### INGREDIENTES

- 1 xícara de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1/2 xícara de açúcar granulado
- 2 1/2 xícaras de castanha-do-pará em pedaços
- 2 xícaras de amido de milho
- 2 xícaras de farinha de trigo
- sal
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até obter um creme de cor clara.

Junte a castanha-do-pará, uma pitada de sal, o amido de milho e a farinha previamente peneirados. Bata em velocidade baixa até misturar ou misture com uma colher de pau.

Unte uma assadeira e distribua montinhos de massa com uma colher de sopa, deixando um espaço entre eles.

Umedeça um garfo e achate ligeiramente cada um.

Asse em forno preaquecido a 160°C por 10 a 15 minutos, até que os cookies estejam levemente dourados.

Retire do forno, solte-os do fundo da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade.

## FRUTAS USADAS COMO HORTALIÇAS OU VICE-VERSA

O tomate é um vegetal-fruta. Além dele há o pimentão vermelho, as pimentas ardidas, o abacate (dependendo de em que país se encontra), a abobrinha, o quiabo. Outros bons exemplos disso são a banana-da-terra (fruta), o ruibarbo (hortaliça), o pepino, a abóbora, a berinjela e o chuchu.

O ruibarbo aparece quase sempre em geléias, compotas e tortas, muitas vezes acompanhando frutas como maçã ou morango. Isso se deve ao seu sabor azedo e herbáceo, já que não apresenta muitos atributos além destes: diz-se que, associado a frutas, ambos se beneficiam – o sabor perfumado das maçãs, por exemplo, e o azedinho agradável do ruibarbo.



*Azeitonas*

## Angélica

*(Angelica archangelica)*

Os caules cristalizados da angélica, de cor verde intensa, são comercializados para decoração em confeitaria. As raízes e sementes são usadas para aromatizar o gim e a Chartreuse.

## Azeitona

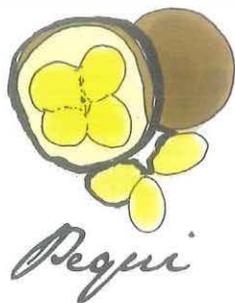
*(Olea europaea)*

O fruto da oliveira surge bem verde, depois adquire tons acinzentados, em seguida fica dourado, castanho, arroxeado e, por fim, preto, portanto, quanto mais escura for a azeitona, mais tempo ela terá ficado no pé. Cerca de 20% de sua composição é azeite de oliva, que, como todos os óleos vegetais, não contém colesterol; além disso é rico em ácidos graxos insaturados, que são benéficos para aumentar os níveis do chamado colesterol bom (HDL), no entanto, é muito calórico. Depois de curada, a azeitona é consumida como aperitivo e usada em pratos de carnes, massas e saladas. Antes de estar própria para consumo, a azeitona retirada do pé precisa ser processada.

Um dos processos que podem ser utilizados é próprio da região de Algarve, pelo qual o fruto é primeiramente curtido, ou seja, processado para tirar o sa-bor amargo que tem quando apanhado da árvore. Uma das formas de processar a azeitona é deixá-la de molho em água durante vários dias, no Algarve, no entanto, acrescenta-se sal de cozinha à água da curtimenta. Para a azeitona não ficar salgada, ela é depois passada por água fervente, novamente posta de molho e finalmente temperada comervas aromáticas. Outra forma de consumir o fruto é através do azeite de oliva, resultado de um processo originariamente mediterrâneo no qual o fruto passa por uma prensa a frio que lhe extrai o sumo. Na gastronomia portuguesa e brasileira, a azeitona é utilizada principalmente como aperitivo, mas também como ingrediente de alguns pratos típicos, tais como o bacalhau à Gomes de Sá. Um alimento antigo, clássico, mas muito respeitado pela culinária contemporânea. É a alma da dieta mediterrânea e, nos dias atuais, está presente em grande parte das cozinhas. Além dos benefícios para a saúde, o azeite adiciona à comida sabor e aroma peculiares.

### Guariroba (*Syagrus oleracea*)

É uma palmeira cujo fruto, dado em cachos, tem coloração verde-amarelada, com uma amêndoa branca oleaginosa comestível. Entre seus produtos destaca-se o palmito ou broto terminal, considerado por muitos como verdura de sabor amargo, o que é de fato, se comparado aos palmitos doces da mata Atlântica. O palmito da guariroba é uma iguaria de largo aproveitamento culinário, especialmente em algumas regiões de Minas Gerais e Goiás, no recheio do empadão goiano ou como acompanhamento perfeito para o colorido arroz com pequi. O recheio do empadão, alimento substancioso e fortemente temperado, além da guariroba, deve conter pedaços de frango (de preferência coxas) lingüiça, batata, ovos cozidos inteiros ou apenas partidos ao meio e tomates maduros.



O pequi deve ser comido apenas com as mãos, jamais com talheres, levando-o à boca e "raspando" cuidadosamente com os dentes até que a parte amarela começa a ficar esbranquiçada, quando se deve parar, antes que os espinhos possam ser vistos. Jamais atire os caroços ao chão, pois eles secam rapidamente e os espinhos poderão se soltar. A castanha existente dentro do caroço é muito saborosa; para comê-la, basta deixar os caroços secarem por uns dois dias e depois torrá-los. Importante: jamais, em circunstância alguma, merda o caroço.

## Pequi

(*Caryocar brasiliense*)

No Centro-oeste, a polpa é usada na cozinha salgada, em pratos com frango e arroz, com peixe, carnes, no leite ou ainda na forma de um dos mais apreciados licores de Goiás. Comer pequi, além de saudável e agradável, é uma ciência, quase uma arte – sua polpa macia e saborosa deve ser comida com cuidado por causa dos espinhos que envolvem a castanha, por sua vez, rica em vitamina A. O pequi é uma fruta nativa do cerrado brasileiro, muito utilizada na cozinha do Nordeste, do Centro-oeste e do norte de Minas Gerais. Dele é extraído um azeite. O sabor e o aroma dos frutos são muito marcantes e peculiares. Símbolo máximo da goianidade, o pequi pode também ser encontrado em Rondônia, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Tocantins, Maranhão, Piauí, Bahia e também no Distrito Federal. Pode ser conservado tanto em essência quanto em conserva.

## Ruibarbo

(*Rheum rhanponticum*)

São caules grossos (semelhantes aos do aipo, mas sem nenhum parentesco) de cor rosada e extremidades verde pálido. Não se usam as folhas e recomenda-se escolher talos novos e tenros – os mais velhos, de cor mais intensa, têm sabor quase amargo e textura muito fibrosa.

## DOCE DE MORANGO E RUIBARBO COM COBERTURA DE GRANOLA

rendimento: 6 porções



### INGREDIENTES

- 1/2 kg de ruibarbo (só a parte rosa ou avermelhada) em fatias de 2 cm
- 70 g de açúcar orgânico (não muito escuro)
- 250 g de morango bem maduro picado
- 80 g de farinha integral
- 50 g de manteiga sem sal em pedacinhos
- 1/2 xícara de granola ou müsli
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- canela em pó
- noz-moscada ralada na hora
- pimenta-da-jamaica em pó
- manteiga sem sal para untar

### PREPARO

Coloque o ruibarbo numa panela, polvilhe com açúcar, tampe e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, verificando de vez em quando se não está secando muito (se necessário, adicione água aos poucos).

Acrescente os morangos ao ruibarbo, mexa delicadamente e cozinhe por mais 5 minutos.

Preaqueça o forno a 190°C.

No processador, bata rapidamente (com a tecla pulsar) a farinha de trigo integral e a manteiga por 30 segundos ou até que a mistura fique parecendo uma farofa grossa.

Numa vasilha, coloque a granola (ou müsli), os flocos de aveia, uma pitada de canela, uma pitada de noz-moscada e uma pitada de pimenta-da-jamaica.

Misture e transfira para a vasilha do processador.

Processe rapidamente para misturar.

Unte um refratário de 20 cm x 10 cm ou travessa de cerâmica com manteiga e espalhe o doce de morango e ruibarbo. Cubra com a mistura de granola e leve ao forno por aproximadamente 45 minutos, ou até dourar.

Retire, deixe amornar um pouco e sirva com coalhada, creme chantilly (ver p. 480) ou sorvete de creme.

**PATACONES (TOSTONES, CINCHARRITAS, TOSTONGITOS)**

COLOMBIA, PORTO RICO, VENEZUELA, COSTA RICA, CUBA, REPUBLICA DOMINICANA

rendimento: 6 pessoas

**INGREDIENTES**

- 1 litro de óleo
- 3 litros de água salgada bem gelada
- 6 bananas-da-terra quase verdes em rodelas de 2 cm sal grosso moído

**PREPARO**

Numa panela ou frigideira, aqueça o óleo em fogo baixo.

Numa vasilha, coloque a água salgada e mergulhe as bananas por 30 minutos. Escorra bem e reserve a água.

Pré-frite as rodelas de banana até ficarem macias, mas sem deixar pegar cor (o óleo não deve estar muito quente), cerca de 5 minutos. Retire com uma escumadeira de metal e deixe escorrer em papel absorvente.

Cubra as rodelas de banana previamente fritas com papel-manteiga e pressione-as com a palma das mãos (ou um martelo de carne, ou fundo de uma panela pesada), para que, achatadas, fiquem com a espessura de 0,5 cm e com diâmetro bem maior.

Na Costa Rica, chamam-se plátanos a puñetazos, ou seja, "bananas ao muro", literalmente.

Enquanto isso, aumente a chama e deixe o óleo esquentar mais.

Mergulhe novamente as bananas na vasilha com a água salgada bem gelada e escorra bem. Frite as bananas em seu novo formato por 1 ou 2 minutos, até que estejam douradas e crocantes.

Escorra novamente em papel absorvente, polvilhe com sal grosso moído e sirva em seguida como tira-gosto, acompanhando drinques, bebidas geladas e sucos.

## DOCE DE BERINJELA

rendimento: 750 g

### INGREDIENTES

1 kg de berinjela em rodelas

1 kg de açúcar

1 litro de água filtrada

2 cravos-da-índia

2 canelas em pau

### PREPARO

Numa caçarola, junte a berinjela, metade do açúcar e a água e leve ao fogo.

Quando levantar fervura acrescente o cravo, a canela e, aos poucos, o açúcar restante.

Abaixe o fogo e cozinhe mexendo até o doce ficar num ponto de geléia mole.

Após retirar do fogo, coloque numa vasilha, deixe esfriar, tampe e conserve na geladeira.



Visite  
nossa

*Cozinha*

Cozinhar num estabelecimento comercial é muito diferente de cozinhar em casa. Apesar das receitas serem as mesmas, o modo de produção é outro. Num restaurante, a variedade e a quantidade de pratos servidos ao mesmo tempo é quase sempre muito grande, e são necessários vários profissionais trabalhando de forma coordenada para se chegar a um só objetivo: a satisfação do cliente.

### CARDÁPIO

Numa cozinha comercial não basta saber executar bem uma receita. Apesar de este ser um requisito básico, ele é apenas um dos muitos necessários à produção. Fazer com que o prato chegue rapidamente à mesa do cliente dentro do padrão estabelecido – quente, bem apresentado e ao mesmo tempo que os outros pratos da mesa – exige grande dose de planejamento.

Tudo começa no cardápio. Para o cliente, deve ser um retrato do conceito escolhido para o restaurante – decoração, localização, serviço, especialidade –, mas, para o estabelecimento, o cardápio é muito mais do que isso. É a partir dele que se pode dimensionar a cozinha, a equipe e o espaço para estocagem de matéria-prima, assim como os equipamentos e utensílios que serão necessários à produção. Um cardápio bem planejado ajuda a evitar a perda de ingredientes e a compra de produtos fora da estação.

Com relação ao serviço, é muito importante que no cardápio constem alguns itens que possam ficar prontos com certa antecedência, que exijam métodos de cocção diferentes para não sobrecarregar nenhum equipamento e que permitam ser finalizados com rapidez.

Em suma, o cardápio é ferramenta fundamental para o sucesso de um negócio. Quando se define um cardápio, não se pode ter certeza de que todos os pratos farão sucesso ou de quais sairão mais ou menos, mas é preciso estar certo de que todos os pratos poderão ser executados e que chegarão ao cliente exatamente da forma que foram planejados.

### BRIGADA

A brigada de cozinha é dimensionada a partir do cardápio. O volume de trabalho e a complexidade dos pratos executados é que definirá o tamanho e a especialidade dos cozinheiros necessários para a operação. Um estabelecimento que tenha um cardápio basicamente de massas não precisará, por exemplo, de um especialista em grelhados. Já um restaurante de alta gastronomia pode precisar de diferentes profissionais trabalhando em setores diversos dentro da cozinha para o bom funcionamento da operação. A seguir estão relacionados os vários tipos de profissional que podem ser necessários:

## CARGO FUNÇÃO

### CHEF

Principal executivo da cozinha, o chef (com experiência na função) é o responsável pela brigada.

### SOUS-CHEF

Segundo no comando; assistente e substituto do chef.

### CHEF DE PARTIE

Responsável por cada praça, ou setor na cozinha. Podendo ser:

#### SAUCIER

Prepara molhos, salteados e braseados.

#### RÔTISSEUR

Prepara carnes e aves assadas.

#### GRILLARDIN

Prepara grelhados.

#### POISSONNIER

Prepara peixes.

#### PÔTAGER

Prepara sopas.

### GARDE MANGER

Responsável pela cozinha fria, ou seja, pelo preparo de patês, terrines, canapés, saladas e molhos frios.

### BOUCHER

É responsável pela limpeza, o desossamento e o corte de carnes e aves.

### LEGUMIER

Prepara legumes para a cocção.

### ENTREMETIER

Responsável pelas guarnições, ou seja, amidos, ovos e frituras por imersão.

### TOURNANT

Não tem uma praça específica ("tourner" significar "girar"), trabalha onde for necessário; deve dominar muitas técnicas.

### PÂTISSIER

Prepara massas e doces.

### ABOYEUR

Responsável por "cantar" as comandas para a cozinha (embora possa parecer uma função menor, dela depende todo o ritmo do turno – muitas vezes, o aboyeur é o sous-chef ou o próprio chef).

## LEGISLAÇÃO

Antes de abrir um estabelecimento consulte as normas da Vigilância Sanitária; procure a portaria vigente junto à Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) para adequar-se às normas de:

### • Estrutura

Revestimento para piso, paredes, iluminação, definição de espaços etc.

### • Instalações

Vestiários, banheiros (número e condições, para funcionários e clientes), vias de acesso etc.

### • Conduta

Normas de higiene para manipuladores.

### • Controle

Temperaturas de armazenamento, durabilidade de produtos manipulados, entre outros.

## Certificados

São os documentos necessários, tais como comprovantes de dedetização e limpeza de caixa d'água, por exemplo.

## Sindicato

Verifique qual sindicato atende ao tipo de estabelecimento que você pretende abrir e conheça a convenção coletiva atual (tipo de estatuto que o regulamenta).

## Documentação

Certifique-se de que o imóvel que pretende alugar ou comprar tem toda a documentação em ordem.

## Impostos e taxas

Verifique a legislação tributária vigente de acordo com o tamanho da empresa que pretende abrir.

Também são importantes alvará de funcionamento, registro no Cadan (para colocação de placas e letreiros), registro de nome, abertura da empresa (para obtenção do CNPJ, sem o qual não se pode fazer quase nada) e certificação de bombeiro.

## SEGURANÇA E HIGIENE ALIMENTAR

Cozinhar profissionalmente, seja fazendo a produção de sobremesas artesanais para venda num restaurante, seja dirigindo seu próprio estabelecimento, exige, além de cuidados com a técnica e o preparo dos alimentos, grande responsabilidade com a segurança e a higiene alimentar. Aqui são mencionados os pontos mais importantes, entretanto, o profissional deve também buscar as normas vigentes adequadas à sua área de atuação.

A contaminação dos alimentos pode ocorrer pela presença de bactérias, vírus, fungos e parasitas. Esses microorganismos podem ser evitados, eliminados ou destruídos se os procedimentos de higiene e segurança forem colocados em prática.

A procedência do alimento, as instalações para a manipulação e a armazenagem, assim como os processos que envolvem a apresentação do alimento ao consumidor final, são aspectos determinantes no quesito segurança alimentar.

### Procedência e recebimento

Escolha fornecedores de confiança e que possuam certificados das normas e leis vigentes.

No momento do recebimento dos alimentos:

- Certifique-se das boas condições do alimentos (aparência, cor, odor); evite a entrada em sua cozinha de alimentos inadequados para o consumo.
- Verifique a temperatura de alimentos resfriados e congelados.
- Verifique as condições de higiene durante o transporte e o estado das embalagens.
- Se possível, visite o fornecedor para conferir que cuidados ele dispensa à operação.
- Verifique a integridade da embalagem dos produtos secos.
- Verifique a data de validade de todos os produtos.
- Convém também verificar o uniforme e a identificação do entregador.

### Instalações

No projeto do restaurante ou da área de produção, devem ser previstos espaços para:

- Entrada de matéria-prima: área reservada com espaço para conferência de peso e temperatura, pré-higienização e troca de embalagem (por exemplo, caixas de madeira por engradados plásticos).

- Armazenagem de lixo: que deve ser colocado em local reservado especialmente para este fim, fechado e, de preferência, refrigerado até o momento de ser retirado (de acordo com os horários estabelecidos para a coleta).
- Vestiários e sanitários para funcionários: devem estar situados em área separada e próxima à entrada para que todos entrem nas áreas de manipulação limpos e uniformizados.
- Áreas de manipulação: devem ser separadas por setor; bem iluminadas e bem ventiladas.
- Boqueta (janela ou área de saída de pratos montados para o salão): deve ser separada da janela ou área onde são devolvidos os pratos depois de consumidos.

### Manipulação

A manipulação inadequada é um fator recorrente na contaminação de alimentos. Treinamento, conscientização e controle constante são fundamentais para manutenção dos padrões estabelecidos.

Quanto à higiene e saúde pessoal, deve observar que:

- Todos os funcionários passem por exames médicos admissionais e periódicos.
- Os funcionários se apresentem diariamente limpos, de barba feita e unhas aparadas, trajando uniforme

completo e limpo (incluindo touca de cabelo e luvas descartáveis, estas, porém, não são obrigatórias), livres de perfume, maquiagem e adornos (brincos, anéis etc.).

- ● funcionário que apresentar problemas de saúde ou doenças transmissíveis deve ficar afastado do trabalho durante o tempo determinado pelo médico.
- Todos os manipuladores de alimento devem lavar as mãos antes de iniciar uma atividade, após usar o banheiro, após as refeições, após fumar e sempre que manipular outros objetos (telefone, papel, caneta etc.).

#### Áreas de trabalho e utensílios

As superfícies de trabalho, os utensílios e equipamentos aos quais os alimentos são expostos são focos de transferência de microorganismos.

Quando essa transferência se efetiva, dá-se a contaminação cruzada. Para evitá-la, manipule produtos em áreas separadas ou higienize adequadamente os planos de trabalho, utensílios, equipamentos (lavando com detergente neutro, enxaguando e desinfetando com álcool 70°GL) e as mãos ao trocar de alimento a ser manipulado.

A contaminação cruzada também se dá quando acontece o contato de alimentos crus contaminados com alimentos já cozidos.

#### Armazenagem

Organize seu estoque de alimentos não-perecíveis de forma a utilizar sempre os produtos com vencimento mais próximo (PEPS – primeiro que entra, primeiro que sai). O estoque deve estar situado em local fresco, ventilado e os produtos não podem estar em contato com o chão.

A temperatura de geladeiras e freezers deve ser periodicamente conferida; e as temperaturas de resfriamento (2°C a 4°C) e congelamento (abaixo de -1°C), respeitadas.

Nas geladeiras e freezers todos os alimentos armazenados devem estar em recipientes limpos, cobertos e etiquetados (com nome do produto, data de fabricação e vencimento) e organizados de maneira a evitar contaminação cruzada. Os alimentos crus nunca devem ficar sobre alimentos cozidos. Se possível tenha geladeiras separadas para os diferentes produtos, como carnes separadas de frutas e legumes, por exemplo.

#### Cocção

A cocção é a maneira pela qual eliminamos microorganismos através do calor e os tornamos seguros para o consumo.

Em geral, a partir de 74°C as bactérias são destruídas. Para a eliminação de alguns microorganismos podem ser

400g

necessárias temperaturas mais elevadas e maior tempo de exposição ao calor.

Assegurar-se de que os alimentos foram cozidos por completo é fundamental para o controle de segurança. Peças grandes de carne e aves inteiras ao serem cozidas requerem atenção especial, pois o exterior cozinha antes

Apesar de o ideal ser cozinhar por completo os alimentos, há pratos que são servidos crus (kibe cru ou steak tartare) ou malpassados. Nesse caso, o cuidado com a procedência, o recebimento, a armazenagem e a manipulação deve ser redobrado, e pessoas mais sensíveis como idosos, crianças, grávidas e convalescentes devem evitar o consumo desse tipo de alimento. Lembre-se de que a responsabilidade sempre é do cozinheiro ou do estabelecimento.

do interior. É extremamente perigoso deixar peças semicozidas para finalização posterior (de um dia para o outro, principalmente), pois a temperatura do centro da peça permanecerá durante um longo tempo na zona de risco para crescimento e multiplicação de bactérias (vide quadro abaixo).

#### Tabela de temperaturas e o efeito destas no crescimento das bactérias

<b>0°C a 5°C</b>	As bactérias ficam "adormecidas" e não se reproduzem; estão inativas mas vivas.
<b>5°C a 37°C</b>	As bactérias voltam à atividade ou permanecem ativas, mas se multiplicam lentamente.
<b>37°C a 63°C</b>	Zona de risco! As bactérias estão ativas e se multiplicam rapidamente.
<b>63°C a 100°C</b>	As bactérias param de se multiplicar e morrem gradualmente.

## Resfriamento

Com base na tabela de temperaturas se pode dizer que a temperatura ambiente é a ideal para a multiplicação de bactérias, portanto, o resfriamento\* é essencial para evitar essa proliferação.

Todo alimento preparado para consumo posterior deve necessariamente ser resfriado de maneira adequada.

O resfriamento pode ser feito em equipamento especial para este fim (resfriadores rápidos) ou através de um banho-maria\* de gelo imediatamente após a cocção.

## Reaquecimento

O reaquecimento de alimentos é um ponto crítico do processo, uma vez que os alimentos podem ter sido contaminados após a cocção (durante o resfriamento ou o armazenamento) e, se não forem reaquecidos apropriadamente, as bactérias ali contidas podem entrar em atividade.

Isso se dá porque, na maioria das vezes, o reaquecimento não é feito à mesma temperatura da cocção, não eliminando portanto os possíveis microorganismos.

## Microorganismos

A presença e o desenvolvimento dos microorganismos nocivos à saúde nos alimentos se devem basicamente a quatro fatores: proteína (presente no alimento) umidade, tempo e temperatura.

As principais patogenias geradas por esses microorganismos são:

## BOTULISMO

### Agente etiológico

*Clostridium botulinum*

### Transmissão

Através da ingestão de produtos enlatados de baixa acidez imprópriamente processados – alho em óleo, sobras de batatas, cozidos, alimentos fermentados, ovas de peixe e palmito.

### Sintomas

Náusea, vômito, vertigens, distúrbios visuais, inabilidade de deglutir; paralisia respiratória. É fatal em 35% a 60% dos casos.

### Prevenção

Evitar enlatados caseiros; acidificar os alimentos; refrigerar os alimentos; resfriar rapidamente as sobras.

**CISTICERCOSE/TENÍASE****Agente etiológico***Taenia solium e Taenia saginata***Transmissão**

Principalmente pelo consumo de carne suína ou bovina crua e malpassada. A cisticercose também é transmitida através das mãos, da água, ou alimentos crus contaminados com ovos e larvas da *Taenia solium*.

**Sintomas**

Dependendo de onde os cisticercos se alojarem, podem ocorrer crises convulsivas, cefaléias, vômitos, alterações de visão, hidrocefalia e até morte.

**Prevenção**

Manter boas práticas de higiene pessoal, cozinhar as carnes a temperaturas internas mínimas.

**CÔLERA****Agente etiológico***Vibrio cholerae***Transmissão**

Através da ingestão de água, peixes e frutos do mar; pepino, vegetais crus, alimentos misturados e úmidos.

**Sintomas**

Início repentino, diarreia com muco, dores abdominais, desidratação rápida e colapso, sede intensa, dores musculares nas extremidades.

**Prevenção**

Boas práticas de higiene pessoal, usar água de fonte tratada, cozinhar bem os alimentos, resfriar\* rapidamente os alimentos.

**ENTERITE por *Escherichia coli*****Agente etiológico***Escherichia coli***Transmissão**

Através da ingestão de carne moída crua ou mal cozida, queijos e leite não pasteurizados.

**Sintomas**

Diarreia – às vezes sanguinolenta –, dores abdominais severas, náuseas, vômito e febre ocasional.

**Prevenção**

Cozinhar completamente a carne moída; resfriar rapidamente os alimentos; evitar contaminação fecal por manipulador através de boas práticas de higiene pessoal.

## FEBRE TIFÓIDE

Agente etiológico

*Salmonella typhi*

### Transmissão

Através de aves, carnes, casca e gema de ovos – alimentos altamente protéicos – leite, moluscos.

### Sintomas

Mal-estar; cefaléia, febre alta persistente, tosse, anorexia, vômito, náusea, abdômen distendido, calafrios, delírio, disenteria (fezes muco-sanguinolentas).

### Prevenção

Manter boas práticas de higiene; utilizar leite e ovos pasteurizados; cozinhar ou resfriar os alimentos corretamente.

## GASTROENTERITE por *Bacillus cereus*

Agente etiológico

*Bacillus cereus*

### Transmissão

Através do arroz e pratos à base de arroz, molhos, temperos, mistura de alimentos desidratados, especiarias, pudins, cereais, cremes e pratos à base de vegetais e sopas.

### Sintomas

Náusea, vômito, diarreia, espasmos abdominais.

### Prevenção

Manter controle cuidadoso de temperatura, tempo e métodos de resfriamento\* rápido; manter os alimentos quentes acima de 60°C; reaquecer sobras a 74°C por pelo menos 15 segundos; usar recipientes limpos para o armazenamento.

## GASTROENTERITE por *Clostridium*

*Perfringens*

Agente etiológico

*Clostridium perfringens*

### Transmissão

Através da ingestão de carnes cozidas, aves, molho de carne e leguminosas que tenham sido resfriados lentamente.

### Sintomas

Dores abdominais, diarreia e, ocasionalmente, desidratação e prostração.

### Prevenção

Manter controle cuidadoso de tempo e temperatura no resfriamento e reaquecimento de carnes, aves cozidas

e pratos e produtos à base de leguminosas a 74°C por pelo menos 15 segundos; manter os alimentos aquecidos acima de 60°C.

## HEPATITE A

Agente etiológico

Vírus da hepatite A

### Transmissão

O vírus é eliminado nas fezes e transmitido pela ingestão de água, gelo, marisco, leite e derivados contaminados.

### Sintomas

Fadiga, náusea, perda do apetite, vômito, dor abdominal e, após alguns dias, icterícia.

### Prevenção

Manter boas práticas de higiene pessoal, adquirir mariscos de fontes aprovadas, pasteurizar leite, evitar contaminação cruzada e usar água de fontes seguras.

## INTOXICAÇÃO POR *Staphylococcus*

Agente etiológico

*Staphylococcus aureus*

### Transmissão

Através da ingestão de presunto e carnes em geral, alimentos aquecidos, derivados de leite, cremes e saladas de batata, doces e alimentos protéicos.

### Sintomas

Náusea, vômito, diarreia, desidratação, salivação excessiva, sudorese.

### Prevenção

Manter boas práticas de higiene pessoal; higienizar o equipamento; afastar os manipuladores com afecções de pele; fazer refrigeração correta e resfriamento\* rápido dos alimentos preparados;

## SALMONELOSE

Agente etiológico

Bactérias do gênero *Salmonella*

### Transmissão

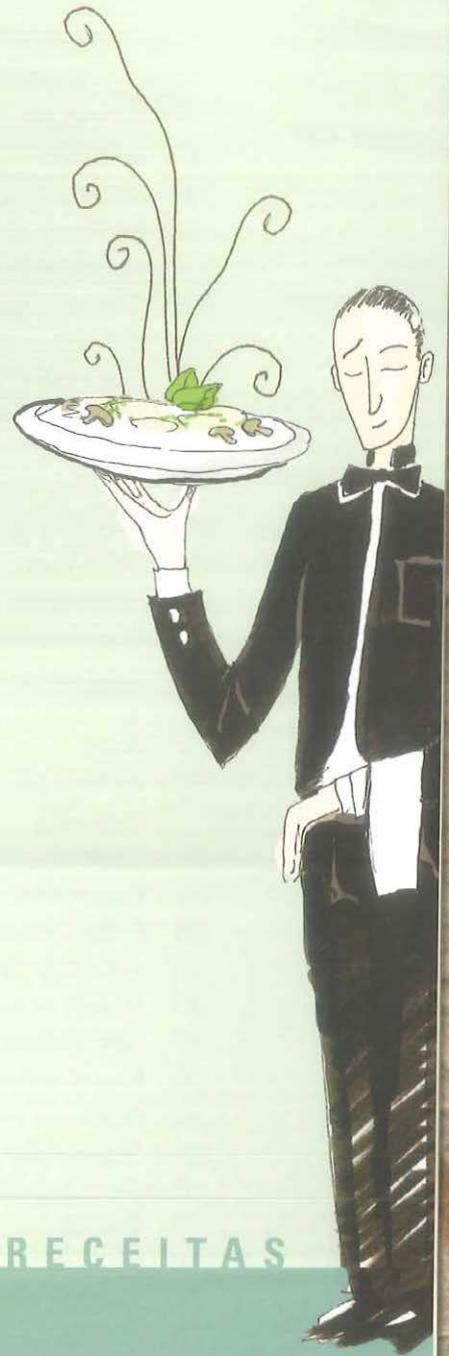
Através da ingestão de aves, carnes e produtos cárneos, leite, casca e gema de ovo, molhos e cremes à base de ovos e outros alimentos protéicos.

### Sintomas

Dores abdominais, dor de cabeça, náusea, vômito, febre, diarreia, anorexia e, ocasionalmente, forte desidratação.

### Prevenção

Evitar contaminação pelos manipuladores através de boas práticas de higiene pessoal; evitar contaminação cruzada; refrigerar alimentos; cozinhar carnes de aves até a temperatura interna de 74°C; pasteurizar ovos e leite.



ÍNDICE DE RECEITAS

## Aperitivos

- 142 Batata frita
- 349 Blinis com ovas e creme azedo
- 184 Bolinho de arroz arborio (arancini)
- 254 Bolinho de bacalhau
- 348 Canapé de duxelles com ciboulette
- 151 Chips de cará
- 348 Club sandwich
- 248 Goujon de pescada
- 238 Gravlax
- 164 Mandioca frita
- 247 Manjuba frita
- 152 Onion rings
- 387 Pão de queijo ("Cozinhas do Brasil")
- 556 Patacones (tostones, chicharritas, tostoncitos)

## Aves

- 290 Codorna assada ao Porto com cogumelos
- 291 Confit de pato
- 292 Frango à Kiev
- 285 Frango de leite assado com limão-siciliano, pimenta vermelha e ervas
- 287 Fricassé de frango
- 289 Galinha-d'angola à l'ancienne
- 293 Magret de pato ao molho de laranja
- 288 Perdiz com molho escuro
- 286 Peru à brasileira renovado

## Bases

- 100 Béchamel
- 70 Caldo de carne
- 69 Court bouillon
- 68 Fumet
- 62 Fundo claro bovino
- 62 Fundo claro de ave
- 63 Fundo claro de vitela
- 64 Fundo de peixe ou crustáceo

- 61 Fundo de vegetais
- 65 Fundo escuro bovino
- 66 Fundo escuro de ave
- 94 Garam masala
- 103 Molho de tomate
- 102 Molho espanhol
- 94 Ras el hanout
- 101 Velouté de ave

## Bases de confeitaria

- 486 Calda de açúcar
- 503 Calda de chocolate
- 492 Coulis de morango
- 480 Creme chantilly
- 484 Creme de manteiga
- 476 Creme inglês
- 478 Creme pâtissière
- 479 Creme pâtissière com café
- 478 Creme pâtissière com chocolate
- 480 Creme pâtissière légère
- 481 Curd de maracujá
- 483 Frangipane (creme de amêndoa)
- 482 Ganache aerada
- 482 Ganache básica
- 481 Lemon curd
- 465 Massa de amêndoa
- 466 Massa de chocolate
- 460 Massa folhada
- 473 Massa para baba e savarin (massa básica de brioche)
- 485 Merengue francês
- 485 Merengue italiano
- 485 Merengue suíço
- 463 Pão-de-ló de chocolate
- 463 Pão-de-ló (génoise)
- 457 Pâte à choux
- 454 Pâte brisée (crocante)
- 454 Pâte sablée (arenosa)
- 455 Pâte sablée com farinha de amêndoa

- 455 Pâte sucrée de chocolate amargo  
(crocante)  
495 Praliné de amêndoa

### Bolos, biscoitos, chocolate

- 471 Biscoito amanteigado  
467 Bolo quatro quartos  
390 Bolo Souza Leão  
502 Bombom de caipirinha  
551 Cookie de castanha-do-pará  
470 Cookie de chocolate e nozes  
442 Donuts  
469 Língua de gato  
441 Muffin de maçã  
501 Trufa  
468 Tuiles

### Carnes

- 322 Blanquette de vitela  
312 Carne com legumes à chinesa (stir fry)  
321 Carne de panela com molho ferrugem  
376 Carne-de-sol assada em manteiga  
de garrafa  
316 Contraflé assado com mostarda e sálvia  
323 Cotoletta alla milanese  
313 Escalopinho de vitela al limone  
95 Filé-mignon de porco em crosta  
de especiarias  
375 Guisado de carne-seca  
373 Jabá de tirinhas tingido em colorau  
319 Lombo de porco com laranja  
318 Miolo de alcatra braseado  
393 Pato ao tucupi  
519 Pato com vinagre balsâmico e frutas  
vermelhas  
315 Pernil de porco à la nivernaise  
325 Pot-au-feu  
311 Roast beef de panela

### Charcutaria

- 361 Aspic  
362 Galantine de frango  
361 Lingüiça de pernil de porco  
359 Massa de pâté en croûte  
356 Mousseline de frango  
360 Recheio de pâté en croûte  
363 Roulade de frango  
358 Terrine de fígado

### Frutos do mar

- 264 Calamares en su tinta  
271 Camarão em seu jus  
271 Camarão grelhado com casca  
514 Cebiche de camarón de la sierra  
ecuatoriana  
525 Curry de camarão com leite de coco  
267 Gratinado de siri  
264 Lula grelhada  
273 Moules marinières  
275 Ostra gratinada com zabaglione de  
champagne  
262 Polvo à la marseillaise  
277 Vieira à la nage thai

### Massas, grãos e cereais

- 383 Arroz branco tradicional  
184 Arroz integral  
180 Arroz pilaf  
185 Arroz selvagem com castanha-do-pará  
e cebolinha  
189 Cassoulet  
187 Couscous marroquino com  
damasco e passa  
392 Farofa tradicional  
378 Feijão tradicional  
379 Feijoada  
188 Feijões picantes com coentro e manga

- 186 Granola salgada
- 190 Hummus
- 185 Jasmine
- 191 Lentilha guisada
- 199 Massa de açafão
- 199 Massa de alho
- 198 Massa fresca com ovos (receita básica)
- 199 Massa verde
- 199 Massa vermelha
- 389 Pérolas de tapioca agridoce
- 193 Polenta
- 195 Quibe de proteína texturizada de soja
- 192 Quirera ou canjiquinha
- 199 Ravioli di magro (com espinafre e ricota)
- 183 Riso al salto
- 181 Risoto (receita básica)
- 183 Risoto de funghi
- 182 Risoto de queijo brie com presunto cru
- 182 Risoto de tomate, manjeriço, pinoli e mussarela
- 86 Spaghetti com ervas aos punhados

### Molhos

- 345 Azeite de ciboulette
- 344 Azeite de tomilho
- 111 Beurre blanc
- 111 Beurre rouge
- 343 Chaud froid
- 109 Chutney de ameixa fresca
- 358 Compota agridoce de cebola
- 107 Coulis de pimentão vermelho
- 341 Creme azedo (sour cream)
- 341 Creme azedo rápido
- 105 Demi-glace
- 105 Glace
- 340 Maionese
- 112 Manteiga composta de mostarda e salsa
- 201 Molho Alfredo
- 201 Molho cremoso de limão

- 342 Molho cremoso de queijo de cabra
- 200 Molho pesto
- 524 Mostarda di Cremona
- 345 Óleo aromatizado com extrato de tomate
- 380 Pimenta-malagueta curtida
- 177 Ragout de cogumelos
- 200 Ragù alla bolognese
- 110 Relish de pimentão
- 108 Salsa mexicana
- 84 Salsa verde
- 104 Sauce béarnaise
- 104 Sauce hollandaise
- 344 Vinagre infuso
- 106 Vinagrete
- 107 Vinagrete de ervas e alho
- 107 Vinagrete de limão ou citronette
- 107 Vinagrete de mostarda e mel

### Ovos

- 213 Eggs Benedict
- 217 Fritada de abobrinha com Gruyère
- 215 Omelete dobrada
- 216 Omelete estilo francês
- 218 Omelette Agnès Sorel
- 218 Omelette à la bouchère
- 219 Omelette à la boulonnaise
- 219 Omelette à la bruxeloise
- 219 Omelette à l'estragon
- 218 Omelette archiduc
- 219 Omelette aux champignons
- 219 Omelette bretonne
- 219 Omelette châtelaine
- 211 Ovo cozido
- 212 Ovo escalfado
- 208 Ovo estrelado
- 209 Ovo frito
- 210 Ovo mexido
- 214 Ovos cocote com tomate e ervas

## Pães

- 413 Baguette
- 439 Brioche
- 440 Brioche com creme de amêndoa  
(escargot aux amandes)
- 443 Broa de fubá
- 415 Ciabatta
- 434 Croissant
- 426 Fermento natural (com suco de maçã)
- 432 Focaccia recheada (ou coberta)
- 432 Focaccia tradicional
- 433 Massa básica para pizza
- 421 Massa-madre (fermento natural)
- 436 Panetone
- 430 Pão de abóbora
- 417 Pão de centeio
- 422 Pão de fermento natural
- 419 Pão de fôrma branco
- 416 Pão de fôrma integral
- 431 Pão de mandioca
- 441 Pão de minuto
- 418 Pão de quatro grãos
- 442 Pão de queijo ("Panificação")
- 411 Pão francês
- 429 Pão italiano

## Peixes

- 253 Bacalhau ao forno
- 237 Cebiche de linguado
- 248 Filé de pescada empanado
- 255 Haddock com molho cremoso de  
alho-poró
- 240 Linguado escalfado com échalote e  
vinho branco
- 245 Namorado com ragu de lentilha e bacon
- 246 Papillote de peixe
- 242 Pargo em crosta de sal
- 243 Paupiettes de linguado com recheio  
de siri

- 244 Pescada em crosta de parmesão
- 248 Pescada empanada em fubá
- 239 Salmão poché com molho de raiz-forte
- 221 Sufilê de haddock
- 242 Tainha recheada
- 236 Tartare de namorado

## Saladas

- 173 Celeri remoulade (salada de salsão)
- 171 Coleslaw
- 515 Ensalada levantina
- 333 Salada Caesar
- 155 Salada caipira de couve
- 334 Salada de batata com gorgonzola
- 149 Salada de beterraba assada, pêra,  
minirrúcula e amêndoa
- 266 Salada de caranguejo ao estragão
- 336 Salada de grãos com especiarias
- 163 Salada de jiló
- 168 Salada de pepino marinado
- 261 Salada de polvo
- 194 Salada de quinoa
- 85 Salada de verdes variados com ervas
- 269 Salada morna de lagosta grelhada, com  
tomate confit e vagem holandesa
- 169 Salada tipo caponata
- 335 Salada verde com confit de pato
- 196 Tabule

## Sobremesas

- 385 Arroz-doce
- 474 Babas e savarins
- 550 Compota de maracujá e sua casca
- 479 Creme bávaro
- 476 Creme brûlée
- 477 Crème caramel (pudim de leite)
- 532 Crisp de maçã
- 557 Doce de berinjela

- 555 Doce de morango e ruibarbo com cobertura de granola
- 531 Frutas assadas ao forno
- 495 Granita de limão e vinho doce
- 491 Mil-folhas com creme e morango
- 520 Morango com pimenta vermelha e açúcar cristal
- 492 Pithiviers
- 526 Rabanada leve com frutas carameladas e doce de leite
- 494 Semifredo de cacau e praliné
- 223 Sufê de chocolate e avelã
- 222 Sufê de papoula com calda de morango
- 490 Torta de limão
- 489 Torta fechada de frutas vermelhas

### Sopas

- 123 Basler mehlsuppe
- 120 Bisque
- 115 Consommé
- 122 Gazpacho
- 117 Sopa cremosa de brócolis
- 549 Sopa de aguacate
- 249 Sopa de peixe
- 83 Sopa de pepino e iogurte com azeite de dill (endro)
- 119 Sopa-purê de abóbora com creme azedo
- 116 Soupe au pistou
- 118 Velouté de agrião e agrião
- 121 Vichyssoise

### Vegetais, tubérculos e raízes

- 133 Abobrinha grelhada
- 135 Alcachofra braseada
- 137 Alho-poró no vapor ao vinagrete
- 139 Aspargo grelhado com manteiga e limão
- 141 Batata ao murro
- 141 Batata bolinha sauté
- 145 Batata duchesse
- 142 Batata gratinada (dauphinoise)
- 143 Batata rösti
- 170 Beignet de quiabo
- 150 Brócolis ao alho e azeite
- 153 Cenoura glaçada
- 154 Chuchu refogado
- 156 Couve-flor à la polonaise
- 157 Erva-doce braseada
- 159 Ervilha-torta salteada com bacon e cebola-roxa
- 158 Fritada de ervilha e vagem verdes
- 145 Galette de batata
- 165 Mandioquinha ao vapor com ervas frescas
- 166 Maxixe refogado
- 167 Pupunha assado com azeite aromatizado com tomilho e limão-cravo
- 131 Purê de abóbora
- 144 Purê de batata (tradicional)
- 162 Purê de inhame com cebolinha
- 147 Ratatouille
- 161 Sufê de espinafre
- 357 Terrine de chèvre, pimentão vermelho, berinjela e pesto de salsa
- 174 Tomate confit
- 175 Vagem ao vapor com manteiga e amêndoa

## BIBLIOGRAFIA

Barreto, Ronaldo Lopes Pontes. *Passaporte para o sabor: tecnologias para elaboração de cardápios*. São Paulo: Senac, 2000.

Bocuse, Paul & Metz, Ferdinand. *The new professional chef: the Culinary Institute of America*. 6th edition. New York: John Wiley & Sons, 1996.

Ceserani, Victor; Kinton, Ronald & Foskett, David. *Practical cookery*. 8th edition. London: Hodder & Stoughton, 1995.

Davidson, Alan. *The Oxford companion to food*. New York: Oxford University Press, 1999.

Dowell, Philip & Bailey, Adrian. *The book of ingredients*. 6th edition. London: Michael Joseph, 1988.

Friberg, Bo. *The professional pastry chef: fundamentals of baking and pastry*. 3th edition. New York: John Wiley & Sons, 1996.

Grigson, Sophie. *Gourmet ingredients*. New York: Van Nostrand Rheinhold, 1991.

Jackson, Felicity (ed.). *Le Cordon Bleu at home*. London: Ebury Press, 1991.

Labensky, Sarah R. & Hause, Alan M. *On cooking – techniques from expert chefs*. 2th edition. New Jersey: Prentice Hall, 1999.

Lenôtre, Gaston. *Faites votre pâtisserie comme Lenôtre*. Paris/Rennes: Flammarion, 1987.

Peterson, James. *Fish and shellfish*. USA: Morrow, 1996.

Wells, Patricia & Robuchon, Joël. *Simply French – Patricia Wells presents the cuisine of Joël Robuchon*. New York: William Morrow, 1991.

Aos amigos

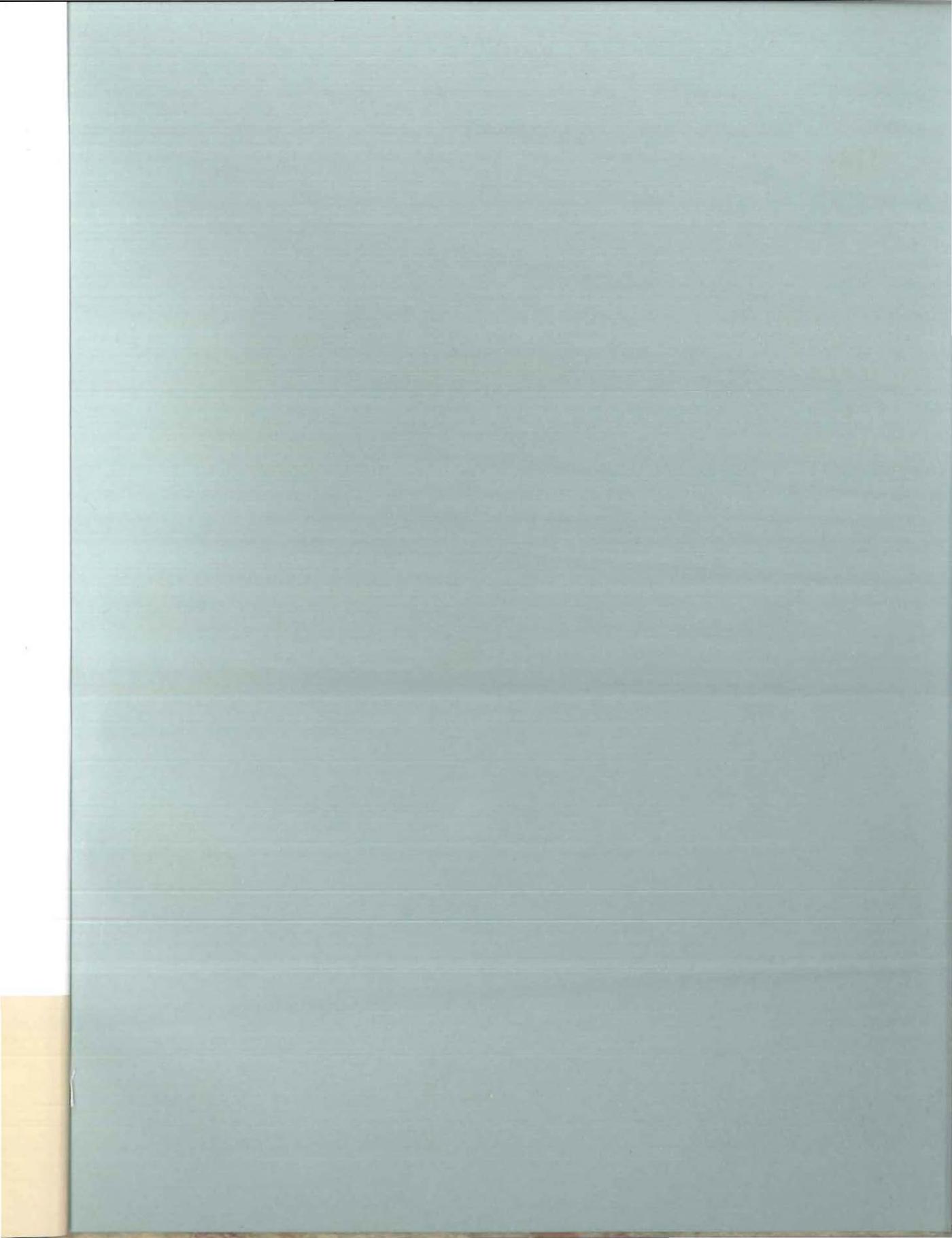
Mara Salles, Mellão, Roberto Cipolla,

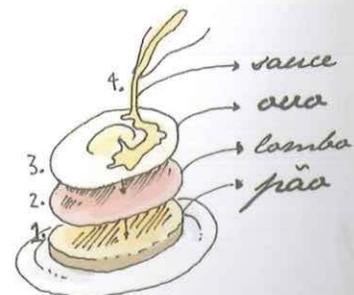
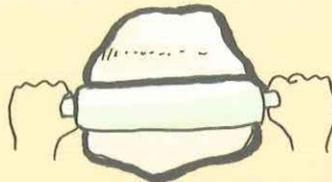
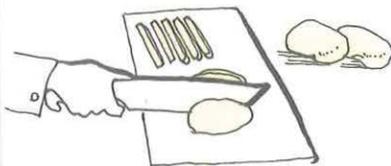
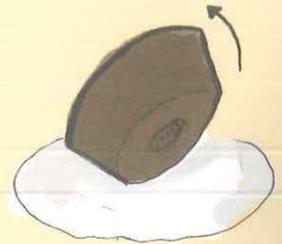
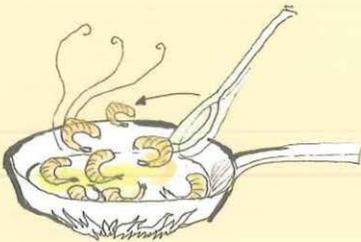
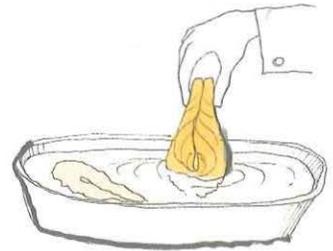
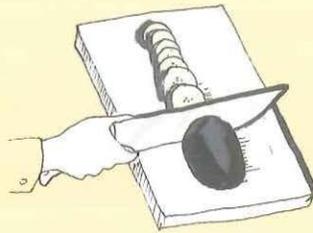
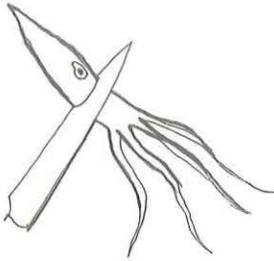
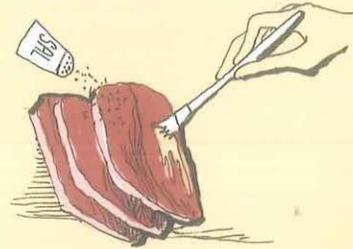
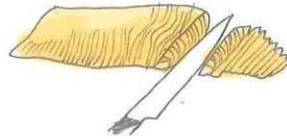
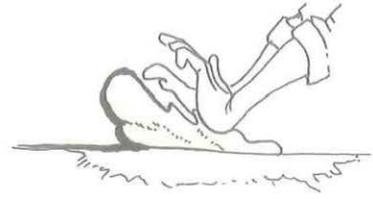
Eduardo Martinoli e Selva Fierro

pelas preciosas contribuições ao livro

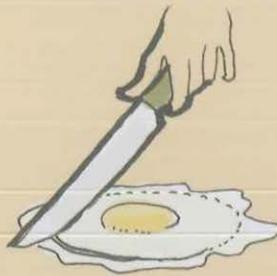
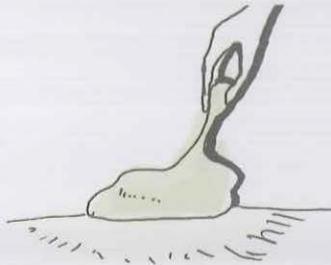
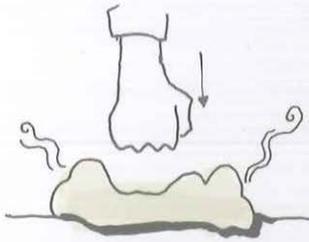
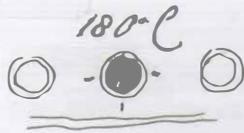


Este livro foi produzido, em 2007,  
pela Companhia Editora Nacional.  
As tipologias empregadas foram Gill Sans e Univers.  
O papel utilizado couché fosco 115 g.  
Impresso em São Paulo pela IBEP Gráfica.





PREGÃO: 8/2012  
DATA: 11/12 NF: 73672  
PEDIDO: 1114 - 24  
QEFT: ISA - 200



641 Q2

Título: 400 g : técnicas de cozinha.



502667  
141964

UFES BA AG

641 Q2

Quatro profissionais para ninguém botar defeito se reuniram para fazer o primeiro livro brasileiro de técnicas de culinária. Uma obra inédita no país. E, como ninguém já nasce sabendo, ele vai facilitar sobremaneira a sua vida, principalmente na hora em que alguma receita pedir para branquear um espinafre, usar um tomate concassé ou fazer um fundo de crustáceo.

São mais de **300 receitas** entre molhos e sopas, saladas, ovos, acompanhamentos, carnes, panificação e confeitaria. **400 g** une teoria e prática, e convida o leitor a experimentar os vários caminhos da cozinha para achar no final a sua própria expressão.

ISBN 978-85-04-01120-3



9 788504 011203

AL-01120

DE COZINHA

400

TECNICAS

641  
Q2

4. reimpr.

