

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
HNT 206 – PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS APLICADAS À NUTRIÇÃO I

AULA PRÁTICA: PRÉ PREPARO



São Paulo
2020

Sumário

1- Cebola Caramelizada	2
2- Tabule	2
3- Salada de maionese	3
4- Cenoura Glaceada	3
5- Couve Refogada	4
6- Salada de frutas	4
7- Legumes Assados	5
8- Arroz	5
9- Vinagrete de abobrinha com manjeriço	6
10- Omelete de alho poró	7
11- Omelete de cebola	7
12- Vinagrete de melancia	8
13- Salada de lentilha e cebola frita	8
14- Croutons com alecrim	9
15- Crudités de legumes	9
16- Onion Rings	10
17- Sorbet de manga	10
18- Pera cozida no micro-ondas com mel e canela	11
19- Salada de tomate com cebola roxa	11
20- Suco verde com melancia e abacaxi	12

1- Cebola Caramelizada

Ingredientes

- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de Shoyu
- 1 colher de chá de manteiga
- 2 colheres de café de açúcar mascavo

Modo de preparo

1. **Descasque** as cebolas e corte em **rodela**s com cerca de 5mm de espessura.
2. Leve ao fogo uma frigideira com manteiga e, quando derreter, coloque as rodela's de cebolas. Deixe em fogo baixo por uns 5-7 minutos ou até a cebola ficar transparente.
3. Acrescente o Shoyu e o açúcar e mexa para misturar os ingredientes e separar os aros de cebola. Deixe em fogo baixo por mais 5 minutos.
4. Quando a cebola ficar bem macia e caramelada, pode desligar o fogo e servir.

2- Tabule

Ingredientes

- 300g de trigo para kibe
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 2 limões
- Sal
- 1 ramo de hortelã
- 1 ramo de salsinha
- 2 colheres de sopa de Azeite

Modo de preparo

1. Coloque o trigo na água por cerca de 20 minutos. Em seguida, deixe secar em uma peneira (**peineirar**) e pese.
2. **Lave, seque e pese** a cebola ainda com casca. Descasque a cebola, corte-a em **brunoise** e coloque-a na água gelada por dez minutos. Escorra a água e reserve.
3. Lave e pese o tomate com casca. Descarte as partes machucadas e as extremidades. Pese novamente e pique-o em **cubos pequenos**.
4. Lave e pese o pimentão vermelho. Descarte as partes machucadas e as extremidades. Pese novamente e pique-o em **cubos pequenos**.
5. Lave e pese o pimentão verde. Descarte as partes machucadas e as extremidades. Pese novamente e pique-o em **cubos pequenos**.
6. Lave e pese a hortelã. Descarte as partes velhas. Pese novamente e pique-a em **chiffonade**.

7. Lave e pese a salsinha. Descarte as partes velhas. Pese novamente e pique-a com a faca de chef bem fininho.
8. Junte (**Union**) todos os ingredientes com o trigo e tempere com limão, sal, hortelã, salsinha e azeite.
9. Pese o tabule pronto.
10. Reserve a porção e pese-a.

3- Salada de maionese

Ingredientes

- 3 batatas
- 100g de vagem
- 1 cenoura
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 10 azeitonas sem caroço fatiadas
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 3 colheres de sopa de maionese

Modo de preparo

1. **Lave, seque e pese** as batatas com casca. **Descasque** as batatas, descarte as partes machucadas e as extremidades e pese. Pique em cubos médios, cozinhe em água com sal e pese novamente.
2. Escorra e passe $\frac{1}{3}$ das batatas pelo espremedor. Reserve
3. Lave, seque e pese a vagem. Realize o processo de branqueamento. Em seguida, corte-a em cubos médios, cozinhe em água com sal e pese novamente.
4. Lave, seque e pese a cenoura. Descasque-a e descarte as partes machucadas e as extremidades. Pique-a em cubos médios, cozinhe também em água com sal e pese.
5. Lave, seque e pese a salsinha. Pique-a e misture-a com as batatas (espremidas e em cubos), a cenoura, a vagem, as azeitonas, a salsinha e sal.
6. Pese o azeite e a maionese. Misture-os com os outros ingredientes até estar uniforme.
7. Pese a preparação pronta.
8. Reserve a porção e pese-a. Sirva gelada.

4- Cenoura Glaceada

Ingredientes

- 200 g de cenoura
- 25 g de manteiga sem sal
- 1/2 colher (sopa) de açúcar
- Sal
- Água suficiente para cobrir as cenouras

Modo de preparo

1. **Lave, seque e pese as cenouras. Descasque** e descarte as partes machucadas e as extremidades. Corte-as em rodelas de 1cm de espessura.
2. Pese a manteiga e o açúcar.
3. Em uma frigideira, coloque as cenouras, a manteiga, o açúcar e o sal.
4. Cubra com água fria (só até a altura das cenouras).
5. Deixe ferver até a água secar. Irá formar um xarope. Cuidadosamente, você deve rolar as cenouras, inclinando a panela até recobri-las por inteiro.
6. Pese a preparação.
7. Reserve a porção e pese.

5- Couve Refogada

Ingredientes

- 1 maço de couve
- ½ cebola
- 50 g de bacon em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- Sal

Modo de preparo

1. **Lave** bem a couve em água corrente e pese-a. **Retire os talos** das folhas, **pese**.
2. Empilhe uma folha sobre a outra e enrole-as. Corte a couve **em chiffonade**.
3. Lave, seque e pese a cebola. Pique-a **em cubos pequenos (brunoise)**, seguindo a técnica apresentada no vídeo e pese-a novamente.
4. Pese o bacon e **pique-o em cubos**.
5. Em uma frigideira, coloque o azeite e o bacon e refogue por 2 minutos, mexendo sempre.
6. Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos e então adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
7. Coloque toda a couve picada na frigideira e refogue até que a couve comece a murchar.
8. Tempere com sal e pese a couve refogada.
9. Reserve a porção e pese-a.

6- Salada de frutas

Ingredientes

- 4 maçãs
- 1 Mamão formosa
- 3 Mangas
- 1 abacaxi
- 400g de uva sem sementes
- Suco de 6 laranjas
- 4 bananas

Modo de preparo

1. **Lave, seque e pese** as maçãs, o mamão, a manga e o abacaxi.
2. **Retire as cascas, sementes** e partes machucadas das maçãs, do mamão, das mangas e do abacaxi, pese-os e corte-os em cubos médios.
3. Lave, seque e pese as uvas. Descarte as uvas machucadas e corte-as ao meio.
4. Misture as frutas cortadas.
5. Lave, seque e pese as laranjas. **Extraia (espremer) o** suco e pese-o. Adicione o suco às outras frutas.
6. Lave, seque e pese as bananas. Descasque-as e pese-as. Pique as bananas em rodela de 1cm de espessura.
7. Adicione as bananas à salada apenas no momento de servir.
8. Pese a salada pronta.
9. Reserve a porção e pese-a. Sirva gelada.

7- Legumes Assados

Ingredientes

- 1 abobrinha
- 2 pimentões amarelos
- 2 pimentões vermelhos
- ½ couve-flor
- 1 cebola
- 1 cebola roxa
- 6 galhos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. **Corte a couve-flor em floretes** médios e transfira para uma tigela; lave sob água corrente e deixe escorrer bem a água numa peneira – quanto mais secos estiverem os pedaços, mais dourados ficam.
3. Lave e seque a abobrinha, os pimentões e o alecrim. **Descarte as pontas e corte a abobrinha em meias-luas de 1 cm.** Corte os pimentões ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em **quadrados médios**. Corte as cebolas ao meio e cada metade em 6 gomos, passando a faca pela raiz (assim as camadas permanecem unidas). Descasque os gomos.
4. **Unte** uma assadeira grande com 1 colher (sopa) de azeite. Disponha os legumes sem amontoar – quanto mais espaço entre os pedaços, mais dourados ficam. Distribua os ramos de alecrim, regue com o azeite restante e tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até dourar – na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para dourar por igual. Sirva a seguir como acompanhamento, sobre risotos, massas ou com cuscuz marroquino.

8- Arroz

Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de água
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de sal

Modo de preparo

1. Descasque e **pique cubos pequenos** a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver.
2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Junte o louro e misture bem.
3. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto – isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido.
4. **Meça 2 xícaras** (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais.
5. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho.
6. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente.

9- Vinagrete de abobrinha com manjericão

Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 1 cebola roxa
- caldo de 1 limão
- 2 ½ colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 4 ramos de manjericão
- sal a gosto

Modo de preparo

1. **Descasque e corte a cebola em Juliene.** Transfira para uma tigela, adicione ½ colher (sopa) do vinagre, cubos de gelo e cubra com água. Mantenha a cebola imersa por pelo menos 10 minutos para perder o ardido. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
2. Lave, seque e **corte as abobrinhas ao meio, no sentido da largura.** Corte as metades ao meio novamente, no sentido do comprimento. Fatie a parte mais fina em 3 tiras e a mais grossa em 4 tiras. Corte as tiras em pedaços de 1 cm e transfira para uma tigela.
3. Escorra a cebola e junte à abobrinha. Adicione o caldo de limão, o azeite, o vinagre restante e as folhas de manjericão. Tempere com sal e misture. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira até a hora de servir – o vinagrete fica ainda mais gostoso depois de curtir por 30 minutos na geladeira.

10- Omelete de alho poróIngredientes

- 3 colheres (sopa) de alho-poró **picado em rodelas finas**
- 3 colheres de sopa de queijo gruyère **ralado**
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 4 ovos
- sal a gosto

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 por cerca de 10 minutos.
2. **Bata** levemente todos os ingredientes numa tigela, até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque numa fôrma (pode ser untada, dependendo do material) de aproximadamente 10cmx10cm e 4 cm de altura.
4. Leve ao forno a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.

11- Omelete de cebolaIngredientes

- 1 cebola **cortada em rodelas**
- Coentro a gosto **picado**
- 12 **ovos mexidos** com sal a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo

1. Coloque o óleo numa frigideira, junte as cebolas.
2. Deixe as cebolas fritarem mais ou menos 5 minutos em fogo médio (deixe as cebolas douradinhas), mexendo.

3. Quando as cebolas já estiverem fritas coloque o coentro e deixe fritar mais 30 segundos, mexendo.
4. Coloque os ovos mexidos com o sal, mexendo durante 1 minutos e 30 segundos.
5. Sirva com pão.

12- Vinagrete de melancia

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de melancia em **cubos de 1 cm** (cerca de 360 g)
- ½ cebola roxa
- raspas e caldo de 1 limão
- 1 ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal a gosto

Modo de preparo

1. Descasque e **corte a cebola em cubinhos**. Transfira para uma tigela, junte ½ colher (sopa) do vinagre, cubos de gelo e cubra com água. Mantenha a cebola imersa por pelo menos 10 minutos para perder o ardido.
2. Escorra a cebola e volte para a tigela. Junte a melancia em cubos, as **raspas e o caldo de limão**, o azeite, o restante do vinagre e tempere com sal. Misture delicadamente para não desmanchar os pedaços da fruta. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira até a hora de servir – o vinagrete fica ainda mais gostoso depois de curtir por 30 minutos na geladeira.

13- Salada de lentilha e cebola frita

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de óleo
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 2 colheres (chá) de açúcar
- ½ colher (chá) de cominho
- ½ colher (sopa) de sal
- 200 g de lentilha
- 1 cebola grande
- 1 xícara (chá) de óleo

Modo de preparo

1. **Misture os ingredientes** o óleo, vinagre branco, açúcar, cominho e o sal em uma tigela
2. **Descasque e corte** a cebola em **rodela finas**.

3. Numa frigideira, coloque o óleo e leve ao fogo médio. Quando esquentar, coloque algumas rodela de cebola. Quando as rodela estiverem bem dourada, um pouco antes de tostada, retire-as com uma escumadeira e transfira para um prato coberto com papel-toalha. Repita o procedimento com todas as rodela.
4. Enquanto isso, numa panela, coloque as lentilha e cubra com bastante água. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que os grãos estejam al dente, ou seja, cozidos, mas ainda durinhos.
5. Numa tábua, apóie o queijo feta e corte em cubos pequenos.
6. Escorra bem a água e, com as lentilha ainda quente, regue com o molho preparado.
7. Numa tigela grande, misture delicadamente a metade da cebola, os cubos de queijo feta e as lentilha. Decore com as rodela de cebola restantes.

14- Croutons com alecrim

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de pão amanhecido **cortado em cubos de 1 cm**
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- azeite a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo

1. Na tábua, **pique grosseiramente o alecrim** – assim ele adere melhor nos croutons.
2. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 2 colheres (sopa) de azeite e acrescente os cubos de pão. Tempere com sal e mantenha em fogo médio por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até dourar.
3. Regue os croutons com um fio de azeite e junte o alecrim picado. Mexa por mais 1 minuto para perfumar. Transfira os croutons para uma travessa e deixe esfriar completamente antes de armazenar ou servir – eles ficam mais crocantes depois de frios. Sirva como acompanhamento de salada, sopas ou massas.

Dica: Os croutons permanecem crocantes por até 15 dias, armazenados num pote com fechamento hermético em temperatura ambiente.

15- Crudités de legumes

Ingredientes

- 2 cenouras
- 6 talos de salsa
- 2 pimentões vermelhos
- 1 bulbo de erva-doce (funcho)

- 8 rabanetes pequenos (com a rama)

Modo de preparo

1. **Lave e seque** a cenoura, o salsão, o pimentão e os rabanetes. **Corte a base do bulbo** da erva-doce, separe os talos e lave bem sob água corrente.
2. **Descasque, descarte as pontas e corte** a cenoura ao meio, no sentido da largura. Corte **cada metade em fatias e as fatias em tiras de 1,5 cm de espessura**. Descarte as folhas, lave e seque bem os talos de salsão. Corte cada talo em 4 pedaços – assim os crudités ficam do mesmo tamanho – e cada pedaço em tiras de cerca de 1,5 cm de espessura.
3. **Corte o pimentão ao meio, no sentido do comprimento. Corte e descarte as pontas, sementes e a parte branca do pimentão. Fatie cada metade em tiras de cerca de 1,5 cm de espessura. Corte os talos maiores de erva-doce em 4 tiras e os menores em 3, no sentido do comprimento. Mantenha a casca e parte da rama dos rabanetes. Corte cada um em quartos.**
4. Numa travessa grande, disponha os legumes fatiados e sirva a seguir com queijo de iogurte.

16- Onion Rings

Ingredientes

- 1 cebola média
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de farinha de rosca
- 300 ml de leite
- sal e tempero (sazón ou tempero de carne) a gosto
- óleo para fritar

Modo de preparo

1. **Descasque** a cebola.
2. **Corte em tiras(anéis)**, com um pouco **menos de 1 cm de espessura**.
3. **Deixar de molho** os anéis na água, por pelo menos 1 hora, para tirar a acidez da cebola.
4. Coloque sal e tempero a gosto na farinha de rosca.
5. Primeiro passe a cebola no leite.
6. Depois na farinha de trigo.
7. Depois no leite.
8. Depois na farinha de rosca.
9. Depois no leite novamente.
10. E por final passe na farinha de rosca.
11. Esquente bem o óleo e frite.

17- Sorbet de manga

Ingredientes

- 2 mangas maduras
- caldo de ½ limão

Modo de preparo

1. **Descasque e corte as mangas em pedaços médios.** Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).
2. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso fica. Sirva a seguir.

18- Pera cozida no micro-ondas com mel e canela

Ingredientes

- 1 pera
- ½ colher (sopa) mel
- 1 pitada de canela em pó

Modo de preparo

1. **Lave, seque e corte a pera ao meio, no sentido do comprimento.** Com uma colher de chá, descarte o miolo com as sementes. Descarte o cabo e **corte cada metade em fatias finas, de 0,5 cm, no sentido do comprimento.**
2. Numa tigela de vidro média coloque as fatias de pera, o mel e a canela. Cubra com um prato e leve ao micro-ondas para rodar por 3 minutos, em potência alta.
3. Com cuidado e utilizando um pano de prato – a tigela vai estar quente – retire a tigela do micro-ondas e misture delicadamente com uma colher para as fatias cozinharem por igual. Cubra novamente e volte ao micro-ondas para rodar por mais 2 minutos, até a pêra ficar bem macia e formar uma caldinha.

4. Com cuidado novamente, retire a tigela do micro-ondas. Sirva a pera morna (ou fria) com a caldinha que se formou na tigela. Fica uma delícia pura com iogurte cremoso, na torrada com queijo grelhado, risotos, ou grelhados.

19- Salada de tomate com cebola roxa

Ingredientes

- 3 tomates maduros
- 1 cebola roxa
- 1 colher (chá) de sal
- azeite a gosto
- pimenta-do-reino em grãos moída na hora a gosto

Modo de preparo

1. **Lave, seque e corte cada tomate em 8 gomos:** corte e descarte a tampa; apoie a parte cortada na tábua e corte o tomate em cruz, depois, em x, para formar 8 partes. Transfira os gomos para uma tigela.
2. **Descasque, corte em metades (passando a faca pela raiz), e fatie a cebola em meias-luas finas.** Junte ao tomate, tempere com o sal e misture bem. Transfira para uma peneira e coloque sobre a tigela. Leve para a geladeira e deixe drenar por 30 minutos - o sal vai desidratar a polpa e deixar o tomate mais carnudo, além de diminuir o ardido da cebola.
3. Depois de 30 minutos, transfira a salada de tomate com cebola para uma travessa. Tempere com azeite e pimenta-do-reino moída na hora a gosto e sirva a seguir.

20- Suco verde com melancia e abacaxi

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de melancia em cubos
- 1 ½ xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 1 maçã fuji cortada em metades
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 6 folhas de couve
- 1 xícara de água filtrada
- pedras de gelo a gosto

Modo de preparo

1. **Lave as folhas de couve em água corrente.** Transfira para uma tigela grande com água e 1 colher (sopa) de vinagre e deixe de molho por 10 minutos. Retire da água ao invés de escorrer (desta forma as sujeirinhas ficam no fundo). Com uma faca afiada, **retire o talo de cada folha e descarte. Pique grosso as folhas de couve e reserve.**

2. No liquidificador junte a melancia e pulse até ficar líquido. Adicione o abacaxi e bata até ficar homogêneo. Junte então a maçã , o gengibre, a couve e a água e bata até virar um suco. Passe por uma peneira para coar (se preferir) e sirva a seguir com algumas pedras de gelo.