

##### CALDOS, MOLHOS E SOPAS

**GRUPO 1**

**1. CALDO DE LEGUMES (o caldo servirá para as preparações abaixo)**

**Ingredientes:**

* 1 cebola média cortada ao meio
* 4,5 litros de água
* 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas
* 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picado
* 1 talo de salsão grosseiramente picado
* 100g de nabo grosseiramente picado
* 1 tomate grosseiramente picado
* 10 talos de salsinha

*Sachet d’épices* (ingredientes)

* 3 dentes de alho
* 2 folhas de louro
* 10 pimentas-do-reino brancas
* 2 cravos-da-índia
* tomilho (quantidade suficiente)

**Modo de preparo:**

* 1. Em uma panela grande, grelhar os lados planos das duas metades da cebola (cebola brûle), até que adquira coloração amarronzada.
  2. Juntar as cenouras, o alho-poró, o salsão, o nabo, o tomate e os talos de salsinha.
  3. Cobrir com a água fria, juntar o sache d’épices e cozinhar por 30 minutos, retirando a espuma quando necessário.
  4. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina.
  5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

**2. MOLHO VELOUTÉ**

**Ingredientes:**

* 25g de farinha de trigo
* 25g de manteiga
* 300mL de caldo de legumes

**Modo de preparo:**

* 1. Seguir as instruções para o preparo do *roux blond* conforme ensinado na aula teórica.
  2. Adicionar o caldo quente aos poucos sem parar de mexer.
  3. Deixar ferver mexendo sempre até alcançar a consistência cremosa.
  4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

Opção: temperar com suco de limão, raspas ou salsa picada (molho falso Meunière).

Sugestão: Servir com filé de peito de frango grelhado.

**3. SOPA DE MANDIOQUINHA**

**Ingredientes:**

* 500mL de caldo de galinha industrializado
* 250g de mandioquinha descascada e picada
* Sal (quantidade suficiente)

**Modo de preparo:**

1. Preparar o caldo de galinha conforme as instruções do fabricante e cozinhar a mandioquinha no caldo, com a panela tampada, até que fique macia.
2. Bater no liquidificador a mandioquinha cozida com o caldo de galinha, até que a mistura fique homogênea.
3. Temperar com sal, se necessário.
4. Levar a sopa novamente ao fogo, para que seja servida bem quente. Se necessário, adicionar mais água.
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

**GRUPO 2**

###### 1. CALDO DE PEIXE

**Ingredientes:**

* 4 litros de água
* 2 de carcaça e aparas de peixe
* 3 cebolas picadas grosseiramente
* 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas
* 2 alhos-poró (só a parte branca) grosseiramente picados
* 1 talo de salsão grosseiramente picado

**Bouquet garni (ingredientes)**

* 1 talo de salsão
* tomilho (quantidade suficiente)
* 1 folha de louro
* parte verde do alho-poró
* 5 talos de salsinha

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela grande, juntar a água, a carcaça e as aparas do peixe. Aquecer até levantar fervura e retirar a espuma que se formar. Acrescentar as cebolas, as cenouras, o alho-poró e o salsão. Cozinhar em panela de pressão por 10 minutos
2. Adicionar o *buquet garni* e cozinhar por mais 30 minutos, escumando ocasionalmente.
3. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina.
4. Esperar esfriar e remover o excesso de gordura.
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### 2. MOLHO FUMET (será utilizado na preparação abaixo)

**Ingredientes:**

* 25g de farinha de trigo
* 25g de manteiga
* 300mL do caldo de peixe preparado

**Modo de preparo**

* 1. Seguir as instruções para o preparo do *roux blond* conforme ensinado na aula teórica.
  2. Adicionar o caldo quente aos poucos, sem parar de mexer.
  3. Deixar ferver mexendo sempre até alcançar a consistência cremosa.
  4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### 3. PEIXE AO MOLHO BERCY

**Ingredientes:**

* 500g de filé de linguado
* 1 colher (sopa) de suco de limão
* sal (quantidade suficiente)
* pimenta-do-reino (quantidade suficiente)
* 50g de manteiga em temperatura ambiente
* 2 echalotes (mini cebolas) picadas
* 1 xícara (chá) de *fumet* de peixe.
* 1 colher (sopa) de salsinha
* Manteiga para untar

**2. Modo de preparo**

1. Pré-aquecer o forno em temperatura média (180°C).
2. Em uma tigela grande, temperar os filés com o suco de limão, o sal e a pimenta. Deixar tomar gosto por 15 minutos.
3. Acomodá-los em um refratário grande (40 x 28 cm) untado com manteiga.
4. Espalhar sobre eles metade da manteiga e levar ao forno por 25 minutos ou até que estejam cozidos.
5. Em uma panela média, aquecer 1 colher (sopa) da manteiga em fogo médio e suar as echalótes.
6. Acrescentar o vinho, o *fumet* de peixe e reduzir até a metade.
7. Adicionar o *velouté* e deixar ferver por 2 minutos.
8. Remover a panela do fogo, misturar a manteiga restante, a salsinha, o sal e a pimenta.
9. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.
10. Servir acompanhando os filés.

**GRUPO 3**

###### 1. CALDO DE CARNE

**Ingredientes**

* 5 litros de água
* 1kg de carne bovina com ossos( costelas)
* 1 cebola média cortada ao meio
* 2 cenouras descascadas e grosseiramente picadas
* 1 alho-poró (só a parte branca) grosseiramente picados
* 100g de salsão grosseiramente picado

Sache d’epices

* 3 talos de salsinha
* 1 dente de alho
* 1 folha de louro
* 10 pimentas-do-reino brancas
* 4 pimentas-da-Jamaica

**Modo de preparo**

1. Coloque em uma forma de alumínio a carne em pedaços, leve ao forno até obter uma cor dourado escuro. (pode se fritar para acelerar o processo)
2. Coloque a agua fria e deixar ferver lentamente
3. Acrescentar as cenouras, o alho-poró, salsão e sache d’epices para ferver
4. Cozinhar ate a redução de 50% do conteúdo de agua adicionado. ( Isto não e possível em aula pratica pois um bom caldo necessita em torno de 4 hora mínimos para obter uma concentração adequada) Nesta aula a fervura durará 30 - 40 minutos.
5. Transferir cuidadosamente o líquido da panela para um refratário com a ajuda de uma concha, passando por uma peneira fina.
6. Esperar esfriar e remover o excesso de gordura.
7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### 2. GUMBO À MODA CRIOLA (Origem: Nova Orleans, Luisiana, EUA)

**Ingredientes:**

* 2 colheres (sopa) de óleo
* 25g de manteiga
* 25g de farinha de trigo
* 1,2 litros de caldo de carne
* 1 cebola grande picada
* 1 talo de salsão picado
* 4 tomates sem pele e sem sementes
* ¼ colher (chá) de tomilho seco
* ¼ colher (chá) de pimenta caiena
* 400g de quiabo picado
* sal (quantidade suficiente)
* pimenta do reino (quantidade suficiente)

**Modo de preparo**

1. Aquecer o óleo e a manteiga em uma frigideira grande.
2. Misturar a farinha de trigo e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sem parar até formar um creme bem escuro.
3. Juntar o caldo de carne e deixar ferver.
4. Adicionar a cebola, o salsão, o tomate, o tomilho e a pimenta caiena.
5. Tampar e cozinhar por 30 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando.
6. Adicionar o quiabo e a cebola e cozinhar por 10 minutos ou até quando o quiabo ficar macio. Desligar o fogo.
7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

**GRUPO 4**

###### 1. MOLHO BECHAMEL

**Ingredientes:**

* 25g de farinha de trigo
* 25g de manteiga
* 500mL de leite desnatado morno
* 1 cebola *piquet*
* sal (quantidade suficiente)
* pimenta do reino branca (quantidade suficiente)
* noz-moscada (quantidade suficiente)

**Modo de preparo**

1. Preparar um *roux* branco com a farinha de trigo, a manteiga e o leite, conforme ensinado na aula teórica.
2. Adicionar o leite morno gradualmente, mexendo sempre para evitar a formação de grumos.
3. Adicionar a cebola *piquet* e deixar cozinhar em fogo baixo por 3 minutos, mexendo vigorosamente e sem parar.
4. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### 2. MASSA AO MOLHO BECHAMEL COM BRÓCOLIS

**Ingredientes:**

* 2 xícaras (chá) de brócolis lavado e cortado em pedaços pequenos
* ½ receita de molho bechamel

**Modo de preparo:**

1. Cozinhar o brócolis até que fique macio e reservar.
2. Em uma panela, aquecer o molho bechamel e acrescentar o brócolis.
3. Despejar o molho sobre a massa e servir em seguida.
4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### MOLHO HOLANDÊS

###### Observação: Por ser um molho delicado, é muito fácil talhar. Para evitar que isso aconteça, usar ovos e manteiga na mesma temperatura. Caso o molho pareça talhado, continuar batendo em banho-maria até que perca a aparência oleosa e talhada, antes de adicionar mais manteiga.

Se a manteiga estiver bem mais quente que o molho, as gemas podem cozinhar depressa demais, nesse caso, o molho ficará parecendo ovos mexidos. Para tentar recuperar o molho, juntar imediatamente um pouco de água fria e tirar imediatamente do calor. Continuar a bater até o molho adquirir consistência lisa.

Se ao acrescentar toda manteiga, o molho adquirir consistência talhada, colocar uma gema em um refratário limpo, levar ao banho-maria, batendo sempre, até adquirir coloração esbranquiçada e começar a espumar. Acrescentar aos poucos o molho talhado, batendo sempre.

**Ingredientes:**

* 3 grãos de pimenta do reino branca esmagados
* 30mL de vinagre de vinho branco
* 30mL de água
* 3 gemas
* 250g de manteiga clarificada
* 5mL de suco de limão
* sal (quantidade suficiente)

**Modo de preparo:**

* 1. Em uma panela, juntar a pimenta, o vinagre e reduzir até au sec.
  2. Juntar a água fria e reservar.
  3. Em refratário que encaixe perfeitamente em uma panela, colocar as gemas e coar a mistura reservada sobre elas.
  4. Colocar a vasilha em banho-maria e bater vigorosamente a mistura com um *fuet*.
  5. Quando a mistura escumar adicionar a manteiga em fio, aos poucos, batendo constantemente até emulsionar.
  6. Temperar com o limão e sal.
  7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.



1. **OVOS BENEDICTS**

**Ingredientes:**

* 9 ovos
* 9 fatias de bacon com o lombo
* 9 fatias de pão de forma
* páprica a gosto
* sal a gosto
* folhas de salsa a gosto
* óleo para untar
* molho holandês

**Modo de preparo:**

1. Para fazer os ovos pochê, leve uma frigideira alta bastante água ao fogo médio.
2. Quando ferver, abaixe o fogo.
3. Recorte nove quadrados de filme de 30 x 30 centímetros e coloque sobre um prato fundo um de cada vez.
4. Unte o filme com óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas do quadrado, para que forme uma trouxinha.
5. Repita o processo com todos os ovos.
6. Leve a trouxinha à frigideira com água fervente e mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares. Isso fará com que o ovo pochê fique com um formato mais bonito.
7. Passados três minutos, retire o filme com cuidado e deixe o ovo cozinhar por mais um minuto na água.
8. Com uma escumadeira, transfira o ovo para uma tigela com água fria.
9. Repita o procedimento com os demais ovos e reserve.
10. Aqueça uma frigideira média e coloque um fio de óleo. Junte as fatias de bacon (no máximo duas por vez) e doure dos dois lados.
11. Reserve.
12. Doure as fatias de pão com um pouco de manteiga na frigideira.
13. Coloque uma torrada no prato e espalhe um pouco de molho holandês.
14. Por cima, coloque duas fatias do bacon e um ovo pochê.
15. Regue com mais molho holandês, salpique folhas de salsa e polvilhe páprica a gosto.

**GRUPO 5**

**1. MOLHO DE TOMATE**

**Ingredientes:**

* 8 tomates grandes maduros
* tomilho fresco (quantidade suficiente)
* 1 folha de louro seco
* 4 folhas de manjericão
* 2 colheres (sopa) de óleo
* 1 cebola grande picada
* 1 dente de alho espremido
* 1 colher (sopa) de extrato de tomate
* 1 pitada de pimenta do reino
* ½ xícara (chá) de água
* 1 pitada de açúcar
* sal (quantidade suficiente)

**Modo de preparo:**

1. Tirar a pele dos tomates e bater no liquidificador.
2. Fazer um *bouquet* (amarrado) com o tomilho, louro e manjericão e reservar.
3. Aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o extrato de tomate, o amarrado de ervas, o sal e a pimenta do reino.
4. Acrescentar a água e cozinhar em fogo brando, com a panela tampada, até apurar.
5. Retirar o amarrado de ervas.
6. Acrescentar o açúcar, mexendo muito bem.
7. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

Obs: Servir com macarrão cozido.

###### 2. SOPA CREME DE TOMATE

**Ingredientes:**

* 1 colher (sopa) de manteiga
* 1,5 litro de molho de tomate (utilize o da receita anterior e complete o volume)
* 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
* sal (quantidade suficiente)
* pimenta do reino (quantidade suficiente)
* folhas de manjericão picadas

Bouquet garni

* 1 talo de salsão
* tomilho (quantidade suficiente)
* 1 folha de louro
* parte verde do alho-poró
* 5 talos de salsinha

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela média, aquecer a manteiga, o bouquet garni e o molho de tomate. Misturar bem, cobrir a panela e cozinhar por 20 minutos.
2. Remover o bouquet garni, bater no liquidificador, se necessário, e voltar para a panela.
3. Acrescentar o creme de leite, acertar o sal e a pimenta e servir em seguida, polvilhado com o manjericão picado.
4. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### 3. CAPELETTI IN BRODO

**Ingredientes:**

* 1 colher (sopa) de manteiga
* ½ cebola picada
* 1 litro de caldo de carne
* 250g de polpa de tomate
* 150g de capeletti
* Queijo parmesão ralado (quantidade suficiente)

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela, aquecer a manteiga e dourar a cebola.
2. Acrescentar o caldo de carne e a polpa de tomate e deixar ferver.
3. Cozinhar o capeletti em agua fervente salgada metade do tempo necessário ( deixando meio cru)
4. Transfira o capeletti ao caldo até terminar o cozimento Servir com queijo parmesão ralado polvilhado.
5. Pesar, porcionar e anotar o rendimento.

**GRUPO 6**

###### 1. MOLHO AOS QUATRO QUEIJOS

**Ingredientes:**

* 1 colher (sopa) de manteiga
* 15g de farinha de trigo
* 2 xícaras (chá) de leite desnatado
* 100g de queijo fundido gruyére
* 50g de queijo muçarela light ralado
* 50g de queijo prato light ralado
* 50g de queijo gorgonzola cortado em cubos
* sal (quantidade suficiente)
* noz-moscada (quantidade suficiente)

**Modo de preparo:**

1. Numa panela, derreter a manteiga.
2. Acrescentar a farinha de trigo e deixar cozinhar.
3. Adicionar o leite e mexer até obter um creme espesso.
4. Temperar com sal e noz-moscada a gosto.
5. Acrescentar os queijos e deixar que dissolvam completamente no molho.
6. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

Obs: Servir com filé de peito de frango grelhado.

**2. MOLHO AGRIDOCE**

**Ingredientes:**

* ½ xícara (chá) de vinagre
* 1 xícara (chá) de água
* 3 colheres (sopa) de açúcar
* ½ xícara (chá) de catchup
* 1 colher (sopa) de Maisena

**Modo de preparo**

1. Em uma panela adicione o vinagre, metade da água, o açúcar e o catchup.
2. Junte maisena dissolvida na outra metade da água e misture bem até engrossar.

**GRUPO 7**

##### 1. SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO

**Ingredientes:**

* 1 colher (sopa) de óleo
* 1 cebola média picada
* 6 xícaras de caldo de legumes industrializado
* 1 cenoura em cubos
* 1 mandioquinha média em cubos
* 1 abobrinha pequena em cubos
* sal (quantidade suficiente)
* ½ xícara de macarrão para sopa
* 1 colher (sopa) de cheiro verde picado

**Modo de preparo:**

* 1. Aquecer o óleo e refogar a cebola.
  2. Juntar o caldo, a cenoura, a mandioquinha e a abobrinha. Temperar com sal e deixar cozinhar, em fogo médio e com a panela tampada, por 20 minutos.
  3. Acrescentar o macarrão e cozinhar até que o macarrão e os legumes estejam macios.
  4. Juntar o cheiro verde e retirar do fogo.
  5. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

###### 2. FALSA MAIONESE (MOLHO DE IOGURTE PARA SALADA)

**Ingredientes:**

* ½ copo de iogurte natural desnatado
* 100g de queijo cottage
* ½ dente de alho bem picadinho
* 1 colher (chá) de mostarda

**Modo de preparo:**

1. Bater todos ingredientes no liquidificador até que se forme uma mistura homogênea.
2. Medir o volume, pesar, porcionar e anotar o rendimento.

**GRUPO 8**

* 1. **SOPA DE FEIJAO**

**Ingredientes:**

* 3 xícaras (chá) de feijão cozido
* 1 batata em cubos pequenos
* 3 xícaras (chá) de água
* 2 tomates sem pele e sementes
* 1 linguiça calabresa picada em pedaços
* 1 xícara (chá) de macarrão
* sal e pimenta do reino a gosto
* cheiro verde a gosto

**Modo de preparo:**

1. Bata o feijão (cozido a temperado a gosto), a água e o tomate picado no liquidificador.

2. Coloque o feijão batido e a batata em uma panela e cozinhe, até amaciar a batata. Se ficar muito grosso, acrescente mais água.

3. Prove e acerte o sal, se necessário. Acrescente o macarrão, na panela fervente, e cozinhe até a massa ficar macia.

4. Corte a linguiça calabresa em pedaços e adicione à sopa.

5. Salpique pimenta-do-reino e cheiro verde a gosto.

* 1. **MOLHO PICANTE**

**Ingredientes**

* 100g de cebola cubinhos pequenos
* 50 de cebolinha finamente picada
* 100g de salsinha picada
* 50 mL de suco de limão
* 10 mL vinagre
* Azeite q.s.
* pimenta malagueta q.s.
* sal q.s.
* pimenta do reino q.s.

**Modo de preparo**

* + 1. lavar pesar e cortar os ingredientes como solicitado
    2. em uma tigela adicionar os ingredientes sólidos
    3. adicionar os ingredientes líquidos;
    4. temperar com sal e pimenta
    5. pesar e porcionar

ANOTAÇÕES

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |