

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

**AULA PRÁTICA:
MÉTODOS DE HIDRATAÇÃO E APLICAÇÃO DE CALOR**



São Paulo
2020

ÍNDICE DE RECEITAS

- Receita 1: **Guisado de carne com batata e cenoura** - técnica utilizada: *guisar*
- Receita 2: **Batatas fritas** - técnica utilizada: *fritar*
- Receita 3: **Frango grelhado ao molho pesto** - técnica utilizada: *grelhar*
- Receita 4: **Cenoura salteadas no azeite** - técnica utilizada: *saltear*
- Receita 5: **Baguete rústica** - técnica utilizada: *assar*
- Receita 6: **Quiche Lorraine** - técnica utilizada: *assar*
- Receita 7: **Ratatouille** - técnica utilizada: *refogar*
- Receita 8: **Yakissoba** - técnica utilizada: *refogar*
- Receita 9: **Buraco quente** - técnica utilizada: *refogar*
- Receita 10: **Braseado de frango** - técnica utilizada: *brasear*

1. GUISADO DE CARNE COM BATATA E CENOURA

Ingredientes

- 0,5 kg de carne bovina (patinho)
- 3 cebolas
- 0,5 kg de batata inglesa
- 2 cenouras
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino (opcional)
- 300 ml de água
- Salsa picada a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

1. Comece a receita higienizando os ingredientes; lembre-se de identificar e separar os utensílios necessários ao pré-preparo e preparo da(s) receita(s) propostas;
2. Corte a carne em cubos grandes(> de 1,5). Reserve;
3. Corte as cebolas em cubos pequenos e as batatas e cenouras em cubos médios.
4. Aqueça uma panela grande, acrescente o óleo. Adicione a carne e sele;
5. Adicione a água (se tiver em sua casa, pode utilizar caldo de carne) e deixe a carne cozinhar por 10 minutos em fogo médio
6. Adicione os legumes.
7. Deixe cozinhar em fogo alto por aproximadamente 30 minutos, cuidando para não grudar no fundo;
8. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
9. Assim que o caldo reduzir em 50% acrescente a salsa picada e sirva.

2. BATATAS FRITAS

Ingredientes

- 1 kg de batata inglesa grande
- 3 ½ xícaras de chá de óleo
- 1 ½ colheres de chá de sal

Modo de preparo

1. Higienize todos os ingredientes;
2. Descasque e corte a batata em palitos: faça lâminas de 1cm e depois os palitos.
3. Separe uma travessa e forre com papel toalha.
4. Numa panela média, coloque o óleo e os palitos de batatas. Leve ao fogo médio (160°C) e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar um palito no outro;
5. Eleve a temperatura do óleo a 180°C e cozinhe até dourar (a batata vai cozinhar ao mesmo tempo em que o óleo aquece e depois dourar).
6. Assim que estiverem douradas, utilize uma escumadeira e transfira as batatas fritas para a travessa forrada com papel toalha. Deixe por alguns minutos para escorrer o óleo e ficar sequinha.
7. Tempere com sal e sirva.

3. FRANGO GRELHADO AO MOLHO PESTO

Ingredientes

- 1 xícara de chá de folhas de manjeriçã
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 5 colheres de sopa de nozes picadas (pode ser substituído por castanhas do pará ou caju)
- 4 filés de peito de frango
- 1 col de chá de sal
- ½ col de chá pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

1. Higienize todos os ingredientes;
2. Bata no liquidificador o manjeriçã, o azeite, o alho descascado e as nozes até homogeneizar. Reserve;
3. Tempere os filés com sal e pimenta.
4. Aqueça em fogo médio uma grelha ou frigideira com o óleo, e doure os filés por 3 minutos de cada lado ou até dourar.
5. Coloque os filés em uma travessa e regue com o pesto.

4. CENOURAS SALTEADAS NO AZEITE, COM ALECRIM E ALHO

Ingredientes

- 2 cenouras
- 4 dentes de alho
- Sal a gosto
- 2 ramos de alecrim fresco
- 3 colheres de sopa de azeite
- ¼ de xícara de água

Modo de preparo

1. Higienize todos os ingredientes;
2. Retire a pele externa das cenouras, bem como suas extremidades. Corte-as em fatias não muito finas (2 a 3 mm), com ajuda de uma fatiador (se não tiver pode usar uma faca bem amolada);
3. Descasque e fatie os dentes de alho;
4. Leve ao fogo alto uma frigideira de fundo grosso, e acrescente o azeite. Quando o azeite estiver quente, acrescente as cenouras e o alho fatiado;
5. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos. Utilizando uma espátula, mexa as cenouras para que não grudem no fundo da panela.
6. Acrescente 1/4 de xícara de água, tampe a panela e deixe as cenouras cozinharem até ficarem al dente.
7. Desligue o fogo, acrescente o alecrim e sirva em seguida.

5. BAGUETE RÚSTICA

Ingredientes

- 550 g de farinha de trigo
- 8,25 g de fermento biológico seco
- 11 g de sal
- 481,25 ml de água
- 38,5 g de azeite

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture a farinha de trigo, sal e o fermento.
2. Adicione, ao bowl com os ingredientes secos, a água, gelada se possível, e misture com a ajuda do “pão-duro” até que toda a farinha esteja hidratada.
3. Deixe repousar por 30 minutos, coberta com pano limpo e úmido, ou com plástico.
4. Após este período, adicione metade da quantidade do azeite e faça dobras, das bordas para o centro, com o auxílio do “pão duro”.
5. Repouse a massa, coberta, por mais 30 minutos.
6. Passado o tempo, adicione o restante do azeite e repita a operação das dobras. Neste momento ligue o forno em temperatura alta (220°C).
7. Cubra e deixe descansar por outros 30 minutos.
8. Após esse intervalo de descanso, polvilhe bastante farinha sobre a bancada e deite a massa.
9. Polvilhe agora farinha sobre a massa, e com ajuda de uma espátula e de sua mão livre, forme um retângulo de aproximadamente 50 x 30 cm.
10. Corte a massa em 3 tiras (cada tira deverá sair com aproximadamente 50 x 10 cm).
11. Para transportar à uma assadeira, junte a tira posicionando as mãos uma de cada lado da massa e aproxime uma mão à outra.
12. Leve até a assadeira e afaste as mãos, ajeitando a massa e devolvendo a ela o formato que será parecido a uma ciabatta.
13. Use uma segunda assadeira com tampa e leve ao forno por 20 minutos.
14. Retire a tampa e devolva ao forno por mais 15 minutos ou até dourarem.
15. Uma vez assado, repouse os pães quentes sobre uma grade ou grelha, e use um pincel ou escovinha para retirar o excesso de farinha.

6. QUICHE LORRAINE

INGREDIENTES

Massa

- 250 g de farinha de trigo
- 125 g de manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de água
- sal a gosto
- manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Recheio

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 80 g de bacon em cubinhos
- 80 g de queijo minas ralado grosso

MODO DE PREPARO

Massa

1. Numa tigela, adicione todos os ingredientes da massa e misture bem com as mãos até obter uma massa lisa. Modele uma bola, embrulhe com filme e leve à geladeira por 10 minutos;
2. Numa superfície lisa e enfarinhada, abra a massa com o rolo. Em seguida, unte e enfarinhe uma fôrma de 20 cm de diâmetro. Forre o fundo e as laterais da fôrma com a massa;

Recheio

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média);
2. Numa tigela, junte os ovos, o leite e o creme de leite e bata com um batedor de arame até ficar liso. Tempere com sal e pimenta a gosto;
3. Numa panela, de preferência antiaderente, leve o bacon ao fogo médio por cerca de 3 minutos até dourar. Retire do fogo, escorra a gordura e reserve;
4. Cubra a massa com o queijo gruyère ralado, o bacon e o creme de ovos, seguindo esta ordem. Leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até que a superfície fique dourada.
5. Retire do forno e sirva a seguir.

7. RATATOUILLE

Ingredientes

- 3 abobrinhas italianas pequenas
- 1 pimentão verde médio
- 1 pimentão vermelho médio
- 1 berinjela grande
- 4 tomates italianos
- 2 dentes de alho picados em cubos pequenos
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de sal
- Azeite para regar

Molho

- 7 tomates italianos maduros sem pele e sem sementes, picados em cubos médios
- 1/2 cebola picada finamente
- 1 dente de alho em lâminas
- 1/2 xícara de chá de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manjeriço e tomilho a gosto

Modo de preparo

1. Antes de tudo, lave todos os legumes, garantindo que todos estejam bem higienizados;
2. Vamos começar com uma técnica que vai impedir a berinjela de amargar o seu prato. Corte-a em rodela finas e coloque de molho por 15 minutos em um recipiente com água e 4 colheres (sopa) de vinagre;
3. Enquanto a berinjela fica de molho, corte a abobrinha, os pimentões (lembre-se de retirar as sementes antes!), os tomates e as cebolas em fatias finas e reserve;

Molho

1. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho;
2. Em seguida, acrescente os tomates picados e refogue por mais 5 minutos;
3. Agora, adicione o restante dos temperos, misture bem e deixe pegando o gosto por 1 a 2 minutos;
4. Após esse tempo, retire do fogo e leve ao processador até que fique um creme;

Montagem

1. Em um refratário, coloque uma camada do molho;
2. Em seguida, disponha os legumes fatiados, intercalando rodela de tomate, berinjela, abobrinha e pimentão (como se fossem peças de dominó caindo) repetidamente até que todas as rodela acabem;

3. Para finalizar, regue com azeite e tempere com sal, pimenta-do-reino e demais temperos que desejar;
4. Cubra o refratário com papel manteiga e leve ao forno a 200°C por aproximadamente 40 minutos, até que os legumes fiquem bem macios.

8. YAKISSOBA DE FRANGO COM LEGUMES *(pode-se retirar o frango caso deseje uma preparação vegetariana)*

Ingredientes:

- 100g de cogumelo paris
- ½ couve-flor
- ½ brócolis comum
- 1 cenoura
- 100g de repolho roxo
- ½ cebola
- Pimentão vermelho a gosto
- 3 folhas de acelga
- 250g de macarrão para yakisoba
- 200g de peito de frango
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo de gergelim (opcional)
- Azeite
- 50 ml de saquê culinário (opcional)
- 1 xícara de shoyu
- 10 mL de molho de ostras (opcional)
- 1 colher de chá de amido de milho
- ½ limão
- Pimenta dedo de moça a gosto
- Cebolinha a gosto
- Gergelim ou furikake a gosto

Modo de preparo:

1. Corte os cogumelos, a couve-flor, o brócolis, o repolho, a cebola e a cenoura em pedaços rústicos, não muito pequenos, nem grandes e adicione em um recipiente. Caso queira usar pimentão, corte em fatias finas, tirando antes as sementes. Corte também as folhas de acelga.
2. Misture tudo no recipiente.
3. Deixe uma panela com água ferver para a massa. Cozinhe a massa deixando um minuto a menos do tempo sugerido pela embalagem.
4. Corte o peito de frango em cubos pequenos e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Pré-aqueça uma frigideira tipo wok ou grande. Adicione nela já quente um fio de óleo de gergelim e os cubos de frango, espalhando eles para que todos entrem em contato com o fundo da panela. Por cima, jogue um fio de azeite.

6. Prepare o molho juntando em um recipiente separado o shoyu, o molho de ostras, o amido de milho e o suco de meio limão. Misture bem.
7. Adicione na wok 50 ml de saquê mirim sobre o frango e deixe evaporar por um minuto. Adicione a mistura de vegetais com mais um fio de óleo de gergelim para ajudar a tostar. Salteie a mistura por aproximadamente dois minutos.
8. Escorra o macarrão e adicione na frigideira com os outros ingredientes. Mexa bem e coloque mais um fio de azeite. Deixe em fogo baixo por aproximadamente dois minutos.
9. Adicione na frigideira ainda no fogo, o molho em pequenas quantidades, provando para testar o tempero.
10. Finalize na wok com pimenta dedo de moça e cebolinha fatiadas a gosto. Adicione meia xícara da água de cozimento do macarrão para soltar. Mexa e sirva. No prato, finalize com gergelim ou furikake.

9. BURACO QUENTE

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo
- 0,5 kg de carne bovina moída (patinho)
- 1 cebola picada finamente
- 1 dente de alho picado finamente
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 batata inglesa em cubos pequenos
- 1 cenoura em cubos pequenos
- 1 tomate italiano sem sementes em cubos médios
- 300 ml de caldo de carne
- 1/2 xícara de chá de azeitona preta picada grosseiramente
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 20 mini pães

Modo de preparo

1. Higienize todos os ingredientes;
2. Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a carne por 5 minutos ou até secar a água;
3. Adicione a cebola, o alho e frite até dourar;
4. Acrescente o extrato e refogue por 2 minutos;
5. Despeje a batata, a cenoura, o tomate, o caldo de carne e a azeitona. Tampe e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até encorpar e os legumes amaciarem;
6. Tempere com sal e pimenta, e transfira para uma travessa. Polvilhe com cheiro-verde;
7. Retire o miolo dos pães e recheie cada um com a mistura.

10. BRASEADO DE FRANGO

Ingredientes

- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 cenoura
- 2 coxas de frangos
- 2 sobrecoxas de frango
- 0,5 litro de vinho tinto (opcional)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 folhas de louro
- 2 ramos de alecrim
- 50g manteiga ou azeite

MODO DE PREPARO

1. Descasque os dentes de alho e as cebolas. Lave os vegetais e ervas.
2. Numa tábua, corte as cebolas em julienne, a cenoura em rodelas e os alhos em brunoise.
3. Numa tigela grande, ou num saco plástico, junte os alhos, a cebola, a cenoura, as quatro peças de frango, o vinho, o sal, a pimenta, o louro e o alecrim. Misture bem para que os sabores se incorporem aos pedaços de carne. Se não for possível utilizar vinho tinto, acrescente um pouco de azeite ou óleo. Leve à geladeira e deixe marinar de 4 a 48 horas.
4. Em 3 tigelas separe os ingredientes da marinada: legumes, frango e líquido. Reserve.
5. Em uma panela média acrescente um pouco de manteiga, com o fogo médio. Quando começar a espumar, doure os pedaços de frango aos poucos. (Se colocar todos os pedaços de uma vez, o frango não ficará dourado). Coloque mais manteiga à medida que for colocando os pedaços de frango. Reserve um pouco de manteiga para os legumes. Retire o frango da panela e reserve.
6. Na mesma panela, junte o restante da manteiga e doure os legumes da marinada por alguns minutos. Acrescente o líquido da marinada, os frangos, o caldo e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que a carne esteja macia.