

Técnicas e Conhecimentos de Cozinha

VINHOS

Temperatura

Os brancos quando não refrigerados tendem a realçar a acidez; mas se excessivamente gelados, podem impedir a percepção do sabor.

Nunca adicione pedras de gelo ao vinho, nem coloque a garrafa no congelador, pois o frio bruto aniquila com a qualidade e o sabor da bebida. O ideal é usar baldes com pedaços de gelo, água gelada e sal grosso.

Quando a temperatura no verão ultrapassa os 35°C, os tintos devem ser resfriados na parte inferior da frigorífico, na porta, ou ainda num balde com água gelada por meia hora.

Copo

A escolha do copo também é importante. O tipo adequado permite enfatizar todas as virtudes do vinho. Os mais indicados são os cálices, que têm uma haste com o pé. Além de elegantes, podem ser segurados sem que se aqueça o vinho. Os ideais são de cristal ou vidro, de paredes finas, inteiramente lisos (os lapidados não permitem que a cor seja plenamente apreciada). No caso do champanhe, o ideal é o copo tipo "flute", ou flauta, e não a taça tradicional, boca larga, que faz com que a bebida perca as bolhas de gás rapidamente. Por ter a borda mais estreita, a "flute" permite uma melhor concentração e percepção de aromas.

Rótulos

Antes de escolher as bebidas que acompanharão seu almoço e jantar festivos, saiba que os rótulos dos vinhos, nacionais e estrangeiros, contêm preciosas informações. Além do nome do fabricante, ano de fabricação, produtor, engarrafador, traz ainda a variedade de uva que deu origem àquele vinho. Se é Cabernet, por exemplo, uma variedade tinta, da região francesa de Bordeaux; se Pinot Blanc, vem da Borgonha. Outro ponto que deve ser notado é o teor alcoólico. Os vinhos normalmente variam de 7,5 a 15 graus (o normal é 12, ou seja, 12 g de álcool por litro). Mais de 17 graus é liquidar com a bebida, pois o álcool matará os microorganismos que a produzem, a partir do açúcar.

A combinação perfeita:

Vinhos brancos

VARIETADE	CARACTERÍSTICAS	COMBINAÇÃO
Riesling (itálica)	Cor clara, pouco perfume no aroma, sabor seco mas agradável. É a variedade que mais aparece nos rótulos brasileiros.	Frios, ovos, peixes defumados e grelhados, carnes brancas em geral.
Semillon	Cor ligeiramente amarelada, pouco aromática, sabor mais encorpado, seco. Na França entra na composição do famoso Sauternes, adocicado.	Frutos-do-mar, queijos de massa mole (Brasil). Sobremesas, exceto as de chocolate, e patês à base de fígado
Sauvignon Blanc	Cor leve, pálida, aroma mais intenso, lembrando frutas e ervas, sabor refrescante.	Peixes grelhados, frutos-do-mar, carnes brancas, massas leves.

Chardonnay	Cor que vai do amarelo pálido ao amarelo vivo. Aroma frutado quando jovem e lembra amêndoas quando envelhecido. Sabor intenso.	Moluscos, queijos de massa leve, tortas secas (nozes, amêndoas).
Gewurztraminer	Cor clara, aroma e sabor bem típicos, perfumados, elegantes, recordando especiarias.	Fígado de pato, frango ou pato com molho adocicado ou de especiarias e massas de molho branco (leves).
Treviano (Saint Emillon ou Ugni Blanc)	Cor clara, aroma fraco, sabor de pouca personalidade (e um pouco amargo).	Frios, porco, carnes brancas e grelhadas.

Vinhos tintos

Cabernet Franc	Cor viva, brilhante, com aroma de framboesa, sabor de ervas. É a variedade mais citada nos rótulos brasileiros.	Queijos meia-cura (camembert, brie, gouda e ementhal), massas leves de molho à base de tomate; carnes de vaca em molho não muito pesado.
Cabernet Sauvignon	Cor densa, com aromas diversos, sobressaindo-se os de amora e violeta. Sabor intenso quando jovem, mas com muita acidez e tanino. Envelhecido, torna-se fino e agradável. Bom para guardar.	Carnes (bovina e caprina), aves nobres, queijos de massa dura como parmesão, de cabra e curado.
Merlot	Cor escura, encorpada, com aroma rústico, lembrando especiarias. Sabor ao mesmo tempo seco e intenso. Envelhece bem.	Massas, carnes escuras (caças), queijos picantes (boursin, roquefort, gorgonzola) e cozidos em geral.
Gamay	É a uva dos famosos vinhos Beaujolais. Cor clara, quase transparente, de aroma frutado, sabor refrescante. Deve ser bebido jovem, ligeiramente refrigerado.	Alguns peixes (bacalhau, enguia), frango, vitela, coelho, porco e presunto.
Pinot Noir	Cor viva, aroma pronunciado e variado. Sabor redondo, agradável. Uva usada para grandes vinhos tintos, alguns rosados e também para o champanhe (só o sumo).	Carnes de caça, carneiro, galinha. Rosado, acompanha bem rosbife, queijos de massa fresca, frios em geral.
Barbera	Cor e aroma fortes, sabor um pouco áspero, sem muita definição.	Massas, carnes cozidas (ensopados), cabrito.

Carnes

Conhecer para não levar gato por lebre...

A vaca permite 21 tipos de cortes entre os considerados de "primeira" e os de "segunda". Essas qualificações são geradas pelos próprios cortes; os valores nutritivos são os mesmos. Sua carne é boa fonte de proteína, fósforo, ferro e de vitaminas do Complexo B. A idade do gado abatido influi no sabor e na textura da carne, embora a maciez dependa muito do corte.

Tipo de Carne

A chamada carne de primeira é retirada de uma parte do animal que é menos exercitada, assim como a de segunda, mais rija, provém das mais exercitadas, tendo uma textura mais desenvolvida; mais forte, portanto, a menos delicada. Ao comprar qualquer um dos tipos, observe se ela está firme e brilhante, com aspecto saudável e levemente húmida. Se tiver gordura, esta deverá ser clara e firme, também.

Para evitar desperdícios, calcule sua compra corretamente. A tabela é esta:

Carne sem osso - 175 gramas por pessoa.

Carne com osso - 300 gramas por pessoa.

Para o churrasco a quantidade aumenta para 500 a 600 gramas se for servida apenas a carne ou 400 a 500 gramas se for acompanhada por saladas, pães ou arroz.

Antes de ser posta à venda, a carne bovina sofre um processo de maturação, que a torna mais macia e tenra.

No mercado existem cortes limpos, embalados a vácuo, e congelados, que podem ser conservados até por 60 dias, sem risco de contaminação.

Cortes

Cada corte é uma dádiva, que você usa bem ou mal, tira proveito ou não. Há cortes para diferentes fins. Para melhorar sua arte culinária. Ponha o pedaço certo na sua receita.

Para assar: rosbife, entrecosto, alcatra, picanha, maminha, perna, lombo e costeletas.

Para refogar: bife do acém, perna, pá, lombo e costeletas.

Para ensopar: Além dos que servem para refogar, entram rabo, tutano, peito e carne moída.

Para fritar: bifana, bife do lombo, coxa, alcatra e filé mignon.

1. Acém: carne de "segunda", relativamente magra, que pode entrar em cozidos, assados, refogados, ou preparada em bifos ou moída.
2. Alcatra: de "primeira", de fibras macias.
3. Braço: conhecida por paleta ou pá, é carne nervosa, que leva muito tempo para cozinhar. É de "segunda".
4. Lombo: Muito macio, é magro mas sua parte externa mostra grossa camada de gordura.
5. Ponta de Alcatra: é um pedaço com fibras grossas, mas menos macia que a coxa. Mas de "primeira", como essa.
6. Coxa: constituído por fibras macias e curtas, com gordura e nervos.
7. Costela e Costeletas: É de "segunda", demora para cozinhar e é recomendável em cozidos e refogados.

8. Filé mignon: extremamente macio, mas não muito saboroso, pede sempre um bom molho por acompanhamento. Peso médio: 2 quilos.
9. Barrida: Composta pela parede do abdómen do animal, tem fibras longas, nervos e gorduras. De "segunda".
10. Lagarto: de "primeira" , formado por fibras longas e magras, com uma parte externa gordurosa.
11. Maminha da alcatra: muito macia, naturalmente de "primeira".
12. Músculo: às vezes considerado de "segunda" , às vezes de "terceira". Cortado com osso toma o nome de osso-buco. É de ótimo sabor.
13. Patinho/bife: corte de "primeira" , com fibras macias. Ao fazer bifes corte-o no sentido das fibras para que não endureçam.
14. Peito: exige muito tempo de cozimento por causa da grande quantidade de músculos e fibras. É de "segunda".
15. Pescoço: tem muito tecido conjuntivo e gordura, exige prolongado tempo de cozimento. É considerado de "terceira".
16. Picanha: carne muito macia, indicada especialmente para churrasco. Ao comprá-la, tenha em atenção que não deve ter não mais de 25 centímetros de comprimento e o peso ideal é de 1 quilo a 1.500 gramas.
17. Rabo: compõe-se de diversos ossos recobertos com carne gordurosa e, como toda carne junto ao osso, bastante saboroso.

Conhecimentos de Chef

Apresentamos abaixo, alguns conhecimentos e segredos dos chef que lhe poderão ser muito úteis. Temos a certeza de que você irá utilizá-las no seu dia-a-dia.

1. As leguminosas são grãos que dão em vagem, como feijão, soja, grão-de-bico, lentilha e ervilha. Os cereais são os grãos que dão nas espigas, como milho, trigo, arroz e cevada.
Se preferir, em vez de deixar as leguminosas de molho na véspera, coloque-as de molho em água fervente, uma ou duas horas antes de começar a receita.
Cozinhe as leguminosas em panela semi tampada, em fogo médio, para evitar que a água transborde.
Ao utilizar panela de pressão, não ultrapasse a metade de sua capacidade. Isso porque, à medida que cozinham, as leguminosas soltam uma película que pode entupir a válvula da panela. Cozinhe em fogo baixo e com água suficiente para não secar.
Utilize a água do cozimento do grão-de-bico, lentilha e feijão branco para enriquecer sopas, caldos ou arroz.
2. Para conservar a cor original da mostarda e da paprica em pó, guarde-as no frigorífico, assim, não escurecem.
3. Uma abóbora está madura, no ponto de ser usada, quando o talo estiver amarelo e seco.
4. Para evitar que a calda de açúcar solidifique pingue algumas gotas de limão durante a preparação.
5. Rebuçados e caramelos devem ser conservados dentro de vidros ou em latas bem fechados, com um saquinho contendo cal virgem. Assim não humedecem e não ficam amolecidos.
6. Se preferir uma salada de repolho cru mais suave, passe por água a ferver e escorra.
7. Para obter ovos mexidos cremosos, adicione durante quando estiverem ao lume, um pouquinho de leite. Cozinhe em fogo baixo ou em banho-maria.
8. Não coloque alimentos quentes ou mesmo mornos dentro do congelador. Pratos prontos devem ser arrefecidos em água com gelo antes de congelar.
9. Para preparar alcachofras, corte o pé e apare as pontas das folhas. Vai cozinhar mais depressa e fica mais saborosa.
10. Para que a carne assada fique dourada, junte na hora de ir ao fogo ou forno um pouco de açúcar. Se a carne para um guisado ou mesmo churrasco estiver um pouco dura, acrescente à vinha-d'alhos algumas gotas de leite de mamão verde. Fica macia e gostosa.

11. Para retirar as peles das amêndoas basta ferver 2 minutos. Sairá com facilidade.
12. Para dar um toque delicioso em seus molhos de tomate ou na macarronada, acrescente sempre um pouco de manteiga ou margarina e açúcar.
13. Quando fizer caldas, não mexa para não açúcarar.
14. Seu puré de batatas ficará branquinho, se cozinhar as batatas sem as cascas. Passe quente no espremedor e faça sua receita.
15. Quando fizer sopa de carne, acrescente água fria à carne e leve ao fogo com os temperos. O caldo vai ficar bem claro.
16. Chocolate em barra, para ser dissolvido, deve ser picado e colocado numa vasilha de louça em banho-maria.
17. Suas claras ficarão mais firmes e brancas se o recipiente estiver bem seco e for acrescentada a elas uma pitada de sal.
18. Cozinhe os espinafres numa panela com tampa, em fogo brando sem água. Com este processo você vai obter todo o valor nutritivo do espinafre.
19. Ao cozinhar beterrabas, junte um pouco de sumo de limão e açúcar para conservar a cor. Esta água deve ser aproveitada no preparo de sopas, pois é rica em sais minerais e vitaminas.
20. Quando cozinhar ovos, acrescente água fria e um pouco de sal. Ficarão duros mais depressa e descascarão com mais facilidade. Tempo de cozimento: 13 a 15 minutos.
21. Quando for preparar um prato com bacalhau, este deve ficar de molho 36 horas, trocando-se a água várias vezes; só assim o bacalhau não perderá o seu sabor característico e delicioso.
22. Ao utilizar mais de um ovo, quebre, um a um, num prato e vá juntando à mistura. Um ovo estragado pode deitar o resto dos ingredientes a perder.
23. Evite usar ovos gelados pois eles não misturam bem.
24. Se as claras batidas não endurecem, junte uma pitada de sal ou gotas de limão.
25. As claras batidas em neve ao serem juntadas a outros ingredientes não devem ser batidas e sim misturadas levemente, com movimentos circulares.
26. Para congelar gemas, passe-as primeiro por uma peneira e adicione uma pitada de sal para cada gema congelada.
27. O descongelamento tanto da clara, quanto da gema, deve ser feito lentamente, dentro da frigorífico.

28. Para as claras em neve ficarem firmes, coloque uma pitada de bicarbonato de sódio nas claras antes de bater.
29. Ao fazer omeletes, suflês e fritadas, adicione uma pitada de fermento em pó aos ovos batidos. Assim, eles renderão mais.
30. Para que as omeletes não peguem, esfregue sal no fundo da frigideira.
31. Para evitar que os ovos fritos peguem, aqueça bem a frigideira antes de colocar o óleo. Se a frigideira for nova, ferva nela um pouco de vinagre antes de usar.
32. Para a fritura ficar mais macia, junte aos ingredientes uma colher de sopa de leite para cada ovo.
33. Para engrossar molhos, acrescente uma colher de farinha de trigo dissolvida em água fria.
34. O macarrão ficará mais gostoso se acrescentar ao molho raspas de noz-moscada.
35. Para que o molho de tomate não fique ácido, acrescente uma colher pequena de açúcar.
36. Para dar um sabor especial ao molho branco, aqueça bem o leite com uma folha de louro e uma cebola descascada. Se quiser, adicione um cravo-da-índia. Depois, deixe em lugar quente durante quinze minutos. Em seguida escorra e prepare o molho branco.
37. Se o molho de carne estiver sem cor, acrescente duas colheres de chá de café solúvel ao mesmo.
38. Só tempere um molho com sal depois de ele estar preparado. Se colocar antes, o gosto do sal se apurará enquanto o molho cozinha.
39. Para retirar o excesso de gordura do molho, deixe-o no congelador durante vinte minutos. Assim, a gordura ficará congelada e sua remoção será mais fácil.
40. Para engrossar o molho, experimente usar batatas cozidas e passadas no espremedor.
41. Tire a massa de tomate da lata e guarde num potinho ou copo de vidro. Despeje por cima um pouco de óleo, para evitar que embolore. Conserve no frigorífico.
42. Para pincelar tortas e empadas, misture bem a gema com óleo e depois acrescente uma pitada de açúcar com algumas gotas de café forte.
43. A massa de torta não ficará estufada se furar com um garfo toda a sua superfície e as bordas, quando ela estiver na assadeira.

44. Faça sempre o recheio para tortas com antecedência ou deixe arrefecer antes de usar. Se colocar o recheio ainda quente, a massa cozinhará antes de ser levada ao forno, ficando com uma aparência desagradável e pouco saborosa.
45. Massas doces ficarão mais macias se usar gordura não gelada e mexer com movimentos leves.
46. As panquecas ficarão mais saborosas se acrescentar no liquidificador, junto com a massa, uma cebola ou um pedaço de queijo.
47. Para assar massa folhada, não unte nem polvilhe a assadeira. Use sempre uma assadeira molhada.
48. Acrescente à massa de pizza uma batata cozida. A massa ficará mais leve.
49. Lave o arroz e refogue. Coloque água a ferver e deixe ferver por cinco minutos.
50. Se esquecer de colocar sal no arroz e ele já estiver cozido, misture a quantidade de sal para aquela porção num copo de água e jogue por cima do arroz. Leve a panela de volta ao fogo até secar.
51. Para preparar uma porção de arroz para vários dias, refogue-o com bastante óleo, alho amassado e sal, até soltar da panela. Depois, guarde o arroz no frigorífico num recipiente de plástico ou de vidro tapado. Retire da frigorífico só a quantidade que você vai usar e cozinhe normalmente.
52. Se o arroz queimar, coloque imediatamente a panela ainda quente e com vapor dentro de um recipiente com água fria. Após alguns minutos o cheiro de queimado desaparece. Tire o arroz da panela sem raspar o fundo que queimou.
53. O feijão cozinhará mais depressa se der uma primeira fervura de cinco minutos, depois escorrer e deixar cozinhar numa nova água.
54. Se o feijão ficou muito salgado, adicione algumas folhas de couve. A couve absorverá o excesso de sal e dará um ótimo sabor ao feijão.
55. O feijão ficará mais macio se colocar algumas gotas de azeite enquanto ele estiver cozinhando.
56. Para tirar o cheiro de queimado do feijão, humedecça um pano e coloque na panela como se fosse uma tampa. Quando o feijão ferver, o cheiro ficará retido no pano.
57. Coloque o feijão de molho, de véspera, e adicione uma colherzinha de fermento em pó. Ele ficará mais macio.
58. Prepare os seus pratos mais rapidamente. Descasque 250 g de alho, ponha no liquidificador, cubra com óleo, passando o nível do alho dois dedos. Bata por cinco minutos, passe para um vidro com tampa e guarde no frigorífico. Use colher de plástico ou de pau na hora de usá-lo.
59. Para apanhar cacos de vidro partido, utilize uma bola feita com miolo de pão.

60. Quando não tiver papel alumínio para cobrir os pratos para assar, substitua por qualquer outro papel fino. Mas antes, embeba em óleo, para não incendiar.
61. Ao terminar de usar a esponja de aço, tire todo o sabão e deixe num recipiente com água. Troque a água sempre que usar. Assim, ela não enferruja.
62. Para afiar lâminas do moedor de carne, coloque um pedaço de lixa em seu interior e gire a manivela algumas vezes.
63. Para afiar tesouras, corte com elas uma lixa de água. O atrito das lâminas com a lixa vai deixar a tesoura afiadíssima.
64. Para fechar potes de geleia, coloque na boca do pote uma rodela de papel impermeável e parafina derretida por cima.
65. Para descongelar rapidamente o congelador, desligue, coloque em sua prateleira uma vasilha com água quente e feche a porta.
66. Tire as manchas dos copos de cristal esfregando no local das manchas uma fatia de cebola.
67. Para que os copos de vidro comum fiquem limpos e brilhantes, lave-os com pó de café usado e enxague. E os copos de cristal lave com álcool.
68. Para deixar mais limpos os panos de prato, lave-os em água morna misturada com vinagre e sal.
69. Quando um ralo estiver entupido com gordura, coloque uma chávena de sal e uma de bicarbonato de sódio. Depois deite água a ferver.
70. Para limpar a tábua de carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água.
71. As velas durarão mais tempo acesas e não pingarão muito se colocadas no congelador durante algumas horas.
72. Quando um boião estiver com a tampa muito difícil de abrir, bata no meio da tampa com o cabo de um talher.
73. Quando colocar água ou qualquer líquido a ferver num vidro, coloque antes uma colher de metal. Assim, a colher absorverá o calor, evitando que o vidro parta.
74. Nunca guarde condimentos perto do fogão, pois eles perderão a cor e o sabor. Para que os condimentos continuem sempre frescos, guarde no frigorífico.
75. Para gelar o vinho mais depressa, envolva a garrafa numa flanela molhada com água gelada. Em seguida o vinho estará na temperatura ideal.
76. O queijo não endurecerá se passar margarina ou manteiga na parte cortada.
77. Para que o queijo duro fique macio novamente, coloque-o de molho no leite.

78. O queijo não ficará rançoso nem embolorado se embrulhar em um pano molhado com vinagre.
79. Para cortar o queijo em fatias, use uma faca sem corte. Nesse caso, ela cortará melhor do que a faca aliada.
80. Rale sobras de queijo e use em molhos e sopas.
81. O queijo parmesão poderá ser usado até o fim, mesmo quando estiver duro e difícil de ralar. Para isso, embrulhe o queijo num pano molhado durante quarenta e oito horas. Depois, raspe toda a sua superfície que a casca sairá facilmente.
82. Para dar aos pratos gratinados uma superfície mais crocante, misture um pouco de farinha ao queijo ralado.
83. Deixe a mozzarella tirada da frigorífico imersa em água por duas ou três horas. Assim, ela derreterá no forno mais facilmente.
84. A salsa poderá ser conservada sempre verde e fresca por três semanas. Para isso, lave, escorra bem, coloque num vidro com tampa e guarde no frigorífico.
85. Para dar um sabor igual ao da pimenta (sem os inconvenientes da mesma) a sopas, molhos, acrescente um pedacinho de gengibre. Retire na hora de servir.
86. Para dar maior sabor a saladas, esfregue na saladeira um dente de alho.
87. Para que um assado fique dourado, pincele com molho de soja antes de levar ao forno.
88. Para maior garantia ao comprar carne moída, não compre a que já estiver moída no balcão. Mande moer a carne na altura.
89. Os bifes douram mais depressa se acrescentar no óleo da fritura, uma pitada de açúcar.
90. O bife ficará mais macio se acrescentar aos temperos um pouco de óleo.
91. Antes de fazer o churrasco, deixe a carne algum tempo num molho com sal grosso, coca cola e caldo de laranja e de limão. O churrasco ficará mais macio e gostoso.
92. Para que a massa de torta não encolha na assadeira coloque uma folha de papel-manteiga por cima, depois cubra toda a superfície com feijão cru. Leve a forma a assar desta maneira.
93. Arrume a lasanha crua, de véspera, numa vasilha refratária, cubra com leite e leve ao frigorífico. Coloque a lasanha no forno quarenta minutos antes de servir.

94. Para fazer macarrão colorido, acrescente à massa: espinafre para massa verde, beterraba para massa rosada ou chocolate em pó para a massa castanha.
95. A língua-de-vaca não desprenderá aquele cheiro característico se colocar uma cebola descascada junto.
96. Bata a língua-de-vaca com força algumas vezes. Assim, ela ficará mais macia na hora de ferver.
97. Para a massa de pão crescer mais depressa, sove bem e coloque num saco plástico, bem fechado.
98. Para conservar o aipo e o salsão sempre frescos, depois de lavados coloque-os de pé numa jarra contendo água e uma pitada de sal e guarde no frigorífico.
99. Uma alcachofra é verde quando o talo está muito duro; passada, quando o talo estiver mole e quebradiço; está no ponto se o talo for levemente flexível. Para evitar que os fundos das alcachofras escureçam durante o cozimento, adicione à água um pouco de sumo de limão e uma colherinha de manteiga.
100. Azeitonas de paladar muito forte só devem ser adicionadas aos recheios no último momento, ou melhor, assim que forem à mesa, para evitar que os recheios fiquem amargos e escurecidos.
101. Ao comprar beringelas prefira as que estiverem rijas, pois as enrugadas e murchas são sempre amargas. Antes de usar as beringelas, corte-as ao meio no sentido do comprimento e deixe-as de molho por alguns minutos em água fria salgada, com a parte cortada mergulhada nessa água. Depois lave e empregue.
102. Antes de cozinhar os brócolos deixe-os de molho, por alguns minutos, em água com um pouco de vinagre para soltar as impurezas e os bichinhos que costumam se concentrar nos poros.
103. As melhores cenouras são as lisas e sem curvas. Escolha também as que não tiverem a parte escura em cima.
104. Para conservar as alfaces por muitos dias, embrulhe-as, sem apertar, em pano ou jornal molhado com água. Não jogue fora as primeiras folhas do pé de alface, só porque estão verde-escuro. Elas são mais fortes do que as bonitas que estão por dentro.
105. Para tirar o cheiro desagradável de alho das mãos, basta esfregá-las com talinhos de salsa.
106. Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque algumas folhas de manjeriço, sálvia ou alecrim dentro da garrafa e depois tampe bem.
107. O frango frito ficará dourado e sequinho, sem pegar na panela, se colocar uma colher de sopa de maisena no óleo de fritura bem quente.

108. Para amolecer a manteiga gelada, encha uma tigela com água quente. Depois, esvazie a tigela e vire, ainda quente, sobre a manteiga. Assim, ela amolecerá sem derreter.
109. Uma pitada de sal é sempre necessária em todas as massas doces, assim como uma pitada de açúcar não deve faltar as massas salgadas, mesmo que a receita não o recomende.
110. As massas que levam muita gordura, devem ser trabalhadas em lugares frescos; quando necessitarem repousar devem ficar dentro de vasilhas frescas, ou no frigorífico, para a gordura não derreter e sim endurecer.
111. Com as massas que levam fermento procede-se ao contrário, elas devem descansar (para crescer) em lugares protegidos de vento, e onde a temperatura esteja acima do normal (principalmente no inverno).
112. A melhor maneira para deixar uma massa descansar é cobri-la com utensílio alto e côncavo; evitar cobri-la com pano húmido, para que não mele.
113. Na falta de ovo para pincelar as massas, substitua-o por um pouco de café bem forte.
114. Quando o fundo de uma torta, isto é, a massa que forra a forma, tiver que ser primeiramente assada para depois receber o recheio, essa massa deverá ser toda furada antes de ir ao forno para que não estufe nem crie bolhas.
115. Se as tortas forem assadas em pirex, coloque-as no forno, sobre um tabuleiro ou assadeira, para evitar que a parte de baixo endureça ou queime.
116. Se acontecer de vazar o recheio e derramar quando do assamento, ponha um pouquinho de sal sobre o líquido derramado, evitando que o cheiro de queimado prejudique o paladar da torta ou empadão.
117. Ao tentar soltar a massa das tortas e pastelaria, use uma espátula flexível, evitando assim que elas se quebrem.
118. Quando for empanar frango com farinha, deixe-o no frigorífico por uma hora. Assim, a farinha adere melhor ao frango na hora da fritura.
119. A carne de peru ficará crocante e com sabor mais apurado se pincelar com mel depois de assar.
120. Se a galinha estiver dura e demorando para cozinhar, coloque dentro da panela uma cortiça. Assim a galinha amolece rapidamente.
121. Faça uma pasta com dois ovos cozidos, salsa picada, dois dentes de alho, uma pitada de pimenta-do-reino e maionese. Passe o frango nessa mistura e coloque para assar. Ele ficará muito saboroso.

122. Passe manteiga ou margarina no peito do frango, e cubra com papel alumínio. Leve para assar, colocando o frango com o peito voltado para baixo. Assim, a carne ficará mais macia.
123. Para que o frango ou galinha do campo cozinhe mais depressa, basta adicionar meio copo de cerveja clara ao cozimento.
124. Antes de temperar o frango, escale com água a fervere sumo de limão. O frango ficará menos gorduroso.
125. O frango à milanesa ficará mais saboroso se acrescentar um pouco de queijo parmesão ralado à farinha de rosca, antes de fritar.
126. Deixe o frango descongelar sozinho dentro de uma vasilha. Utilize a água do degelo para cozinhar o frango, pois ali estão suas vitaminas.
127. Para impedir que uma fruta perca a cor depois de descascada, borrife-a com sumo de limão ou de abacaxi.
128. Ao assar o suflê, seja ele salgado ou doce, faça-o com o forno ligeiramente entreaberto (serve usar um palito). Esta pequena entrada de ar no forno impedirá que o suflê murche de pois de pronto.
129. A omelete ficará bonita, se juntar o sal depois que os ovos estiverem crescidos; se o sal for colocado antes, a omelete não crescerá muito, e poderá se desmanchar.
130. Para que o gosto forte do ovo não permaneça em suas receitas, tenha paciência e peneire as gemas, deixando-as cair normalmente, sem forçar com garfo ou colher, apenas furando-as. Assim, as pelinhas, responsáveis pelo sabor acentuado, ficarão em cima da peneira.
131. Para que as batatas de tamanho grande cozinhe mais depressa, faça alguns furos com garfo antes de levá-las ao fogo.
132. Para que a panela não escureça durante o cozimento, coloque algumas folhas de couve junto com as batatas e a água.
133. Um pouco de vinagre ou leite, adicionado à água onde serão cozidas batatas descascadas, fará com que elas fiquem mais branquinhas.
134. As batatas cozidas com casca não desmancharão se forem adicionadas algumas gotas de azeite à água.
135. Batatas assadas com casca ficam mais saborosas se forem esfregadas com casca de limão, antes de irem ao forno.
136. Para que as batatas em rodela finas (tipo chips) fiquem bem sequinhas, deixe-as de molho, por uns 15 minutos em água fria com vinagre.
137. A batata palha deve ficar de molho em água fria, dentro da geladeira, por cerca de 30 minutos antes de ser frita, para ficarem mais sequinhas.

Manual de Congelamento

O Congelamento e as suas vantagens

1. **Instruções Gerais**
2. **Procedimentos iniciais**
3. **A embalagem**
4. **O armazenamento**
5. **O descongelamento**
6. **Preparação Específica de Pratos Prontos**
7. **Recomendações Gerais**
8. **Alimentos não próprios para congelamento**
9. **Congelamento de Vegetais**
10. **Congelamento de Frutas**
11. **Congelamento de Carnes**
12. **Congelamento de Aves**
13. **Congelamento de Peixes**
14. **Congelamento de Crustáceos**
15. **Congelamento de Moluscos**
16. **Congelamento de Ovos**
17. **Congelamento de Laticínios**
18. **Congelamento de Pães, Bolos, Tortas e Salgados**
19. **Congelamento de Pratos Prontos**

O CONGELAMENTO E SUAS VANTAGENS

O congelamento é um eficiente sistema de conservação de alimentos, retirando-lhes o calor até que a temperatura apropriada atinja seu interior. Para proporcionar tais condições de temperatura e merecer a designação de congelador, o congelador deve operar a -18° centígrados no mínimo. Uma vez congelado, o alimento torna-se rígido. Nesse estado, o desenvolvimento de micro-organismos e o consequente processo de deterioração são drasticamente retardados.

O congelamento não altera as características dos alimentos ao natural ou já preparados, conservando seu sabor, coloração e propriedades nutritivas, desde que submetidos ao mesmo em boas condições e de acordo com as técnicas recomendadas.

As vantagens do congelamento são inúmeras e evidenciam-se na medida que o usuário se familiariza com o congelador:

CONFORTO

- com o uso do congelador, a tarefa diária de cozinhar se torna obsoleta - em 1 ou 2 dias é possível preparar um cardápio para semanas, do café matinal à refeições completas.
- as compras de supermercado e outros tornam-se muito menos frequentes.
- os atropelos comuns aos dias de festas e recepção são eliminados através da preparação antecipada de doces, tortas, salgadinhos etc.
- visitas inesperadas são facilmente brindadas com uma refeição.

ECONOMIA

- cozinhar maiores quantidades de alimentos é outra das vantagens básicas do congelamento, acarretando menor consumo de gás - por exemplo: cozinhar 3 quilos de carne praticamente o mesmo tempo do que cozinhar 1 quilo.
- armazenar-se alimentos adquiridos a preços mais baixos nas promoções;
- o desperdício é virtualmente eliminado, pois os alimentos são congelados em porções e retirados do congelador na quantidade certa para cada ocasião.

SAÚDE

- a preparação antecipada de um extenso cardápio possibilita a variação diária de pratos, facilitando mais equilíbrio da alimentação.
- é possível consumir legumes, frutas e outros alimentos fora de época, com sabor e propriedades nutritivas inalteradas.

INSTRUÇÕES GERAIS

I - TÉCNICAS BÁSICAS DE CONGELAMENTO

Todos os alimentos devem ser congelados frescos, limpos e com boa qualidade. O congelamento deve ser feito logo após a compra dos produtos.

Os alimentos que serão congelados prontos devem ser levemente temperados e cozidos apenas pelo tempo mínimo necessário - o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos.

Arrefecer rapidamente os alimentos após a cozedura ou fervura é indispensável para a manutenção de suas propriedades. Para evitar a perda de umidade dos alimentos, é essencial que os mesmos sejam embalados com material à prova d'água; durante o empacotamento, os alimentos já embalados devem permanecer no frigorífico até que todos possam ser colocados de uma só vez no congelador.

Os alimentos só devem ser retirados do congelador imediatamente antes de sua utilização, podendo ser consumidos até 24 horas após o descongelamento (frutos do mar até 12 horas). Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao congelador, exceto no caso de um produto cru que venha a ser transformado em prato pronto.

II - A EMBALAGEM

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar frio e seco do congelador, evita a passagem de aroma, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e solta-se com facilidade do produto congelado.

Para alimento sólidos, recomenda-se o uso de:

1. Sacos de Polietileno Incolor (atóxico), novos ou isentos de resíduos. Após a colocação dos alimentos, o ar é retirado com o auxílio de uma palhinha ou mini-bomba especial, fechando-se a abertura com arame plastificado.
2. Folhas de Alumínio, duplas e bem pressionadas, com a face mais brilhante em contato com o alimento.
3. Recipientes Plásticos com Tampa, fechados com fita-crepe caso não proporcionam vedação hermética. Se o alimento não chegar ao nível da tampa, introduz-se folha de alumínio, papel-manteiga ou plástico no espaço vazio, para evitar a formação de cristais de gelo.
4. Bandejas e Pratos Aluminizados, com tampa: agir de acordo com as instruções do item anterior; não havendo tampa, envolva a bandeja ou prato com alimento num saco plástico, extraia o ar e feche com arame plastificado.
5. Plástico Aderente, vendido em rolos, bem pressionado sobre os alimentos para evitar bolhas de ar e vedado com fita-crepe.
6. Potes e Travessas tipo Pirex, que também são muito práticos para congelamento, só devem ser levados ao forno para descongelamento quando este estiver frio; caso contrário ocorrerá choque térmico (trinca). Para não ficar com os recipientes tipo pirex retidos no congelador, basta revesti-los previamente com plástico e desenformar os alimentos depois de congelados, levando-os novamente ao congelador devidamente acondicionados.

Para alimentos líquidos, aconselha-se:

1. Potes de Vidro
2. Recipientes Plásticos
3. Formas de Gelo

Obs.: Como os líquidos se expandem no processo de congelamento, é necessário deixar uma margem de cerca de 2 cm da borda dos potes e recipientes.

Nota: As embalagens devem ser etiquetadas, constando as datas de preparação e validade para consumo, o tipo do alimento ou seu número (caso se utilize um índice).

III - ARMAZENAMENTO

Desde a primeira carga de alimento a congelar, o armazenamento deve ser efetuado em lotes que não excedam 5% da capacidade do congelador e com intervalo de 12 a 24 horas entre um lote e outro. Um congelador de 280 litros, por exemplo, só deve receber 14 quilos de alimentos de cada vez.

Os alimentos devem ir para o congelador já frios, sendo primeiramente colocados em contato com as placas frias, podendo ser empilhados depois de congelados. Ao recarregar o congelador, não encoste os alimentos frescos aos já congelados.

Registrar por escrito o armazenamento de alimentos, anotando as retiradas, e utilizar cada compartimento para um determinado tipo de produto facilita o controle dos alimentos.

IV - O DESCONGELAMENTO

O descongelamento é o processo que devolve aos alimentos seu estado anterior, devendo transcorrer conforme as modalidades abaixo, sem a utilização de água diretamente sobre os mesmos:

- a) Descongelamento na temperatura ambiente, apropriado para tortas, bolos, doces e frutas, que devem descongelar ainda embalados.
- b) Descongelamento no frigorífico, para alimentos cujo descongelamento deve ser lento, tais como carnes cruas e queijos.
- c) Descongelamento no forno ou fogão, indicado para todos os pratos prontos (assados, ensopados, molhos etc).

V - PREPARAÇÃO ESPECÍFICA DOS PRINCIPAIS PRATOS

Tortas Salgadas - usar farinha de trigo em lugar da maizena para engrossar; deixar arrefecer em temperatura ambiente antes de embalar; descongelar em temperatura ambiente ou no frigorífico; em caso de pressa, envolver em folha de alumínio e levar ao forno.

Sopas - cozinhar primeiro a carne com os temperos, acrescentar os legumes e por último o macarrão, que deve ferver por 3 minutos no máximo; descongelar no frigorífico ou em panela de pressão com 5 colheres (sopa) de água.

Ensopados - usar farinha de trigo se desejar engrossar; descongelar como as sopas.

Assados - arrefecer antes de secar o molho e embalar o assado inteiro e o molho em potes, ou o assado fatiado junto com o molho; descongelar no forno, envolto em folha de alumínio.

Obs.: as aves não devem ser congeladas com recheio.

Molhos - o ideal é preparar em grandes quantidades, embalando em potes com margem para expansão (não usar embalagens de alumínio); descongelar no frigorífico ou em panela de pressão para não secar.

Strogonoff - refogar a carne com os temperos, sem colocar o creme de leite; arrefecer e embalar; descongelar em panela de pressão com 5 colheres de água, adicionando o creme de leite quando estiver fervendo.

Arroz - usar 1 chávena e meia de água para cada chávena de arroz, refogando com os temperos; arrefecer e embalar em porções; descongelar em panela de banho-maria de forma que o vapor penetre no arroz.

Puré de batatas - amassar a batata ainda quente e acrescentar a manteiga; arrefecer e embalar; descongelar embalado em banho-maria, acrescentando em seguida o leite e o sal.

Caldos - preparar os caldos concentrados, guardando em formas de gelo; depois de congelados, reembalar em saco plástico.

Cuscuz - não usar ovos no preparo; embalar em recipientes plásticos rígidos; descongelar em panela de banho-maria, de forma que o vapor penetre; decorar depois de descongelado

Feijão - preparar normalmente, sem deixar que os grãos amoleçam muito; arrefecer e embalar; descongelar colocando um pouco de água fria numa panela de pressão, abrindo quando formar pressão; ferver um pouco mais se desejar caldo mais espesso.

Obs.: O mesmo procedimento se aplica à feijoada, lentilha, grão-de-bico etc.

Panquecas - congelar recheadas e com molho ou só os discos, separados por folhas plásticas e embalados num saco plástico; descongelar as pancakes recheadas no forno, cobertas com folha de alumínio, e os discos em temperatura ambiente.

Lasanhas - congelar prontas (substituir a maizena por trigo no molho branco) montando num pirex forrado com plástico levar ao congelador por 2 horas, desenformar e embalar em saco plástico (pode permanecer no pirex se não houver necessidade de liberá-lo); descongelar no frigorífico ou em banho-maria, usando uma assadeira com água fria para não causar choque térmico; cobrir com folha de alumínio e levar ao forno.

Caneloni, Ravioli e Capeleti - podem ser congelados prontos ou não; quando prontos, o procedimento é igual ao da lasanha.

Suflé - pode ser congelado pronto, embora perca sua textura original ao ser descongelado.

Bife à Milanesa pronto - fritar em óleo novo, arrefecer e embalar em folha de alumínio ou papel aderente; descongelar no forno, inicialmente em temperatura baixa, aumentando após o descongelamento.

Sobremesas - mousses, tortas, quindim, papo-de-anjo, doces de frutas, pão-de-ló, bolachas, maria-mole e muitas outras sobremesas congelam perfeitamente.

Tempo de conservação (pratos prontos, doces ou salgados): 3 meses.

VI - RECOMENDAÇÕES GERAIS

1 - a programação do cardápio facilita as compras e o preparação dos alimentos.

2 - utilizar sempre o que estiver congelado há mais tempo.

3 - não esquecer de etiquetar tudo, evitando a perda de alimentos por ultrapassar do limite de tempo de conservação.

4 - é conveniente ter sempre no congelador os temperos mais utilizados.

5 - para transportar alimentos congelados usa-se caixas térmicas com blocos de gelo, feitos em caixas plásticas e embalados em sacos plásticos (colocar primeiro os alimentos, e em seguida os blocos).

VII - ALIMENTOS QUE NÃO SÃO APROPRIADOS PARA CONGELAMENTO

- Maionese
- Saladas cruas
- Gelatinas
- Claras em neve ou cozidas
- Batatas cozidas
- Ovos cozidos
- Pudins cremosos
- Creme de Leite

VIII - CONGELAMENTO DE VEGETAIS

Os vegetais a congelar devem ser frescos e bem lavados, retirando-se as partes danificadas, permanecendo no frigorífico até a hora da preparação.

Fases da preparação:

a) Branquear (escaldar) os vegetais em 2,5 litros de água, mergulhando cerca de 300 g cada vez, com o auxílio de uma peneira. Os vegetais deverão ficar imersos na água a ferver pelo tempo indicado na tabela adiante. A mesma água pode ser usada para até 8 porções do mesmo tipo de vegetal, aguardando-se levantar fervura antes de mergulhar nova porção (para vegetais diferentes é necessário trocar a água).

b) Arrefecer os vegetais no mesmo espaço de tempo em que foram escaldados, também com o auxílio da peneira. Passar primeiramente os vegetais em água fria corrente e em seguida mergulhá-los em água com gelo.

c) Secar bem, embalar e etiquetar.

Tabela para Branquear e Arrefecer Vegetais:

Vegetais	Minutos
Aipo	4
Abóbora cortar em pedaços	3
Abobrinha cortada em pedaços	2
Acelga em folhas	2
Acelga talos	2
Alcachofra - branquear com água e limão	8
Alho porro	4
Espargo	4
Batata (congelar frita/refritar antes de servir)	
Beterraba inteira, tamanho médio	8
Beringela (melhor como prato pronto)	4
Brócolos deixar de molho 30 min., escaldar em água e sal	4
Cenoura inteira	5
Cenoura em rodela	3
Chuchu (melhor como prato pronto)	2
Cogumelo deixar de molho em água, limão e sal por 5 min, escaldar e congelar com água	3
Couve	2
Couve-Flor (somente os buquês)	3
Ervilha fresca em grãos	2
Ervilha fresca em vagem	3

Espinafre espremer para tirar toda a água; não usar a água do branqueamento	2
Mostarda	2
Nabo	5
Palmito, branquear com água e limão	5
Pimentão	2
Quiabo inteiro	3
Repolho	2

Obs.: Tempo de conservação dos vegetais branqueados: 10 meses
Em pratos prontos, permanecem conservados por 3 meses.

IX - DESCONGELAMENTO

Os vegetais branqueados amolecem no congelador, necessitando de cozimento mínimo, e seu congelamento pode ser efetuado de formas diferentes:

- Levar os vegetais ao fogo numa panela com água até ferver.
- Descongelar com o vapor em panela de banho-maria.
- Colocar os vegetais numa panela de pressão e acrescentar 3 colheres de água; depois que formar pressão, deixar por 2 minutos.
- Levar os vegetais ao fogo numa panela com água e temperos para refogar, deixando a panela tampada (fogo mínimo).

Temperos

Alho - descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.

Cebola - picada ou cortada em rodela: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraindo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.

Salsa e os temperos verdes - lavar, secar e guardar num recipiente plástico com tampa, compactando bem; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada.

Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsa: 6 meses.

Tomate - maduros e firmes, cortados em pedaços; levar ao fogo 1/2 kg de cada vez, numa panela sem água, pressionando levemente com uma colher por 2 minutos; arrefecer também por 2 minutos e bater no liquidificador, passando em seguida por uma peneira; temperar cada litro do sumo resultante com 1/2 colher (chá) de açúcar ou sal e congelar em formas de gelo ou potes (com espaço para dilatação). Tempo de conservação: 12 meses.

Sumos de vegetais crus - congelar em formas de gelo ou potes (com espaço para dilatação). Tempo de conservação: 4 meses.

Vegetais ao natural - podem ser congelados bem frescos.

X - CONGELAMENTO DE FRUTAS

Com exceção da banana e da pêra d'água, todas as frutas podem ser congeladas inteiras ou cortadas, em forma de puré ou sumo, devendo-se descascar e retirar os caroços imediatamente antes do congelamento, que apresenta 3 variantes:

a) Ao natural

b) Com açúcar - passar a fruta em açúcar ou bater no liquidificador com açúcar.

c) Em calda - ferver água e açúcar em quantidades iguais, deixar arrefecer e cobrir as frutas até que fiquem totalmente imersas na calda; para frutas com tendência a escurecer pela oxidação, preparar a calda com ácido ascórbico na seguinte proporção:

1 chávena de água/1 chávena de açúcar/ 1/2 colher (chá) de ácido ascórbico (vitamina C concentrada). Em ambos os casos, deixar margem de expansão ao embalar.

Preparação:

Abacate - bater com limão e açúcar no liquidificador.

Abacaxi - cortar em fatias ou pedaços, congelar com açúcar ou em calda, ou ainda em forma de sumo.

Ameixa - cortar ao meio e congelar em calda ou com açúcar.

Amora - não lavar, congelando ao natural, em calda ou com açúcar.

Cereja - lavar, secar e tirar os caroços, congelando em calda ou com açúcar.

Coco - ao natural, em pedaços ou ralado.

Figo - inteiro, em calda; servir antes de descongelar totalmente.

Goiaba - em calda, sem as sementes.

Laranja - em gomos, sem a pele branca e as sementes, em calda ou com açúcar; em forma de sumo espremer levemente.

Limão - raspar a casca e guardar em vidrinhos para aproveitamento em bolos; congelar em forma de sumo.

Maçã - de preferência para tortas ; descascar, cortar em fatias, retirar as sementes e mergulhar numa solução de água e sal (2 litros de água e 1 colher (sopa) de sal) por 5 minutos; congelar em calda com ácido ascórbico.

Maracujá - bater ligeiramente e congelar o sumo.

Manga - cortar em fatias e congelar em calda.

Melão - cortar e congelar em calda; servir ainda gelado.

Morango - com açúcar; congelar em aberto, embalando posteriormente.

Pêra - somente a do tipo caseiro, para doce; congelar em calda com ácido ascórbico.

Pêssego - descascar e tirar o caroço, congelando em calda com ácido ascórbico.

Uva - em forma de sumo.

Pinhão - cozido e sem casca.

Castanha - cozida e sem casca, em forma de puré.

Oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas) - retirar a casca e congelar inteiras, ao natural; descongelar em temperatura ambiente.

Sumos ou Chás - concentrados e congelados em formas de gelo.

Obs.: Tempo de conservação: 6 meses

XI - DESCONGELAMENTO

Em temperatura ambiente ou acelerado sob água corrente (na embalagem)

XII - CONGELAMENTO DE CARNES

Todos os tipos de carnes podem ser congelados, bem como os miúdos e os derivados. A carne ideal para congelar é a fresca, embora não seja aconselhável congelar carne de animal recém-abatido, esta deverá permanecer de 24 a 48 horas no frigorífico antes de ir para o congelador. A carne que já tenha sido congelada crua, como a vendida nas épocas de entressafra, só pode ser recongelada sob forma de prato pronto.

Não se deve lavar e temperar a carne a ser congelada; apenas tirar os ossos e o excesso de gordura. A embalagem ideal é o saco plástico ou de papel aderente, pois as folhas de alumínio são difíceis de soltar da carne congelada e também ocasionam ressecamento. A carne deve ser embalada sem ser dobrada, e em porções isoladas para cada refeição

Preparação:

- a) Bifes e Hamburgers - congelar individualmente em forma de alumínio ou pirex forrada com plástico, colocando-os lado a lado; forrar novamente e colocar mais uma camada de bifes, cobrindo também com plástico; deixar no congelador por 2 horas e em seguida embalar todos juntos num saco plástico, retirando-os conforme a necessidade.
- b) b) Filé mignon, Fígado e Lombo de Porco - devem ser duplamente embalados.
- c) c) Outras carnes - embalar sempre hermeticamente.

Tempo de congelamento:

Carne bovina fresca	12 meses
Miúdos de bovinos frescos	3 meses
Carne bovina processada comercialmente	2 meses
Carne moída	3 meses
Hamburgers	3 meses
Carne de porco fresca	6 meses
Linguiça e Salsicha	2 meses
Bacon (tende a concentrar o sal)	2 meses
Bacon e Presunto	4 meses
Carneiro e Coelho	8 meses
Vitela	4 meses
Caça	12 meses

XIII - DESCONGELAMENTO

O descongelamento ideal de carnes é efetuado no frigorífico, de um dia para o outro. Mas se não for possível utilizar este método, proceder conforme as instruções abaixo (a carne não pode ser mergulhada em água ou lavada, pois perde suas propriedades):

Bifes e Hamburgers - podem ser fritos ainda congelados em fogo forte, numa frigideira com tampa, deixando-se uma abertura para não cozinhar.

Carnes p/assar - levar ao forno envolvida em folha de alumínio até descongelar parcialmente; temperar e levar novamente ao forno para terminar de descongelar e assar.

Carnes p/sopa - coloque a carne congelada diretamente numa panela com água fria, tempere e deixe cozinhar.

Carne moída - havendo necessidade de refogar, coloca-se numa panela com os temperos, tampando após mexer com uma colher para não pegar (no mínimo).

Salsicha - colocar numa panela com água fria em fogo mínimo.

Linguiça - descongelar numa panela com água e óleo; ao secar a água, automaticamente terá início a fritura.

XIV - CONGELAMENTO DE AVES

Se a ave for abatida em casa ou no momento da compra, deverá permanecer por 6 horas no frigorífico antes de ir para o congelador. No caso de ave já fria, isso se torna desnecessário. Para congelar uma ave inteira crua, é necessário passar manteiga em sua pele para evitar ressecar. Os miúdos devem ser retirados e embalados separadamente (preencher a cavidade com papel ou plástico).

No caso de frango a passarinho ou em pedaços, o congelamento pode ser feito individualmente, como no caso dos bifes, em porções isoladas para cada refeição. O saco plástico é a embalagem mais prática para o congelamento de aves, cujos ossos podem escurecer durante o processo, fato que não interfere no sabor ou qualidade.

Tempo de conservação:

Frango	9 meses
Peru	8 meses
Pato	4 meses
Codorna	6 meses
Miúdos	3 meses

XV - DESCONGELAMENTO

O descongelamento ideal de aves é o efetuado no frigorífico. Mas se for necessário acelerá-lo, mergulha-se a embalagem num recipiente com água fria. Para caldos ou sopas, os pedaços podem ser colocados ainda congelados na panela com água fria. Para assar, leve a ave envolvida em folha de alumínio ao forno, em baixa temperatura; temperar e levar ao forno novamente em alta temperatura.

XVI - CONGELAMENTO DE PEIXES

Os peixes para congelamento devem ser bem frescos ou já resfriados (se descongelarem durante o transporte, só podem ser congelados sob a forma de pratos prontos). O bacalhau pode ser congelado cru, retirando-se inicialmente todo o sal. A embalagem ideal é o saco plástico ou papel aderente, podendo ser usado o processo de congelamento individual, como no caso dos bifes.

Tempo de conservação:

Peixe magro	6 meses
Peixe gordo	3 meses

XVII - DESCONGELAMENTO

Os peixes podem ser descongelados no frigorífico, sob água corrente (ainda embalados) ou no forno, se forem para assar (colocar rodela de batata sob o peixe, para não pegar na assadeira).

XVIII - CONGELAMENTO DE CRUSTÁCEOS MOLUSCOS

Assim como os peixes, os crustáceos ou moluscos omprados já congelados não podem voltar ao congelador crus e pois de perderem a temperatura ideal durante o transporte.

Preparação:

Camarão - pode ser congelado cru, sem a cabeça ou totalmente limpo, lavar bem e banhar numa solução 1 colher (chá) de sal para cada litro de água; para congelamento do camarão limpo cozido, deixar ferver por apenas 5 minutos, resfriando em seguida (o congelamento individual é o mais prático para camarão, permitindo retirar a quantia necessária para cada refeição).

Caranguejos e Lagostas - após a limpeza, lavar bem e escaldar por 15 minutos, resfriando rapidamente.

Ostras e Mariscos - congelar apenas se forem frescos, lavando bem e levando ao fogo com pouca água para que as conchas se abram; arrefecer rapidamente e embalar (com ou sem as conchas).

Polvo - limpar, escaldar por 2 minutos e arrefecer rapidamente.

Tempo de conservação: 6 meses

XIX - DESCONGELAMENTO

Pode ser efetuado no frigorífico, diretamente no fogo, com molhos e refogados, ou na frigideira.

XX - CONGELAMENTO DE OVOS

São 3 as modalidades de congelamento de ovos:

Ovo inteiro - retirar da casca e mexer sem formar bolhas, com um garfo, adicionando para cada ovo uma colher (café) de sal ou açúcar, conforme sua utilização posterior.

Gema - mexer levemente com um garfo, adicionando 1/2 colher (chá) de sal ou açúcar, conforme sua utilização posterior; levar ao congelador em formas de gelo e retirar os cubos congelados, embalando-os num saco plástico para voltar ao congelador.

Clara - ao natural, utilizando o mesmo processo de armazenamento das gemas.

Obs.: As claras não podem ser guardadas no frigorífico, pois desenvolvem a salmonela.

Tempo de conservação: 6 meses

XXI - DESCONGELAMENTO

O descongelamento lento, em recipiente tapados no frigorífico, é o mais indicado; as claras podem ser batidas ainda geladas. Para orientação quanto à proporção a utilizar a seguinte tabela:

1 ovo inteiro equivale a 3 colheres de sopa.

1 gema equivale a 1 colher de sopa.

1 clara equivale a 2 colheres de sopa.

XXII - CONGELAMENTO DE LATICÍNIOS

É indispensável que os laticínios a congelar sejam de boa qualidade e que seu prazo de validade para consumo não esteja vencido.

Preparação:

Leite Homogeneizado - secar bem a embalagem e levar diretamente ao congelador (pode ser empilhado depois de congelar).

Leite fresco - ferver por 10 minutos e arrefecer.

Manteiga ou Margarina - congelar na própria embalagem ou em sacos plásticos.

Queijo - com exceção do queijo fresco tipo minas e da ricota, que congelam apenas quando usados como ingredientes, os demais congelam perfeitamente em porções de 250 g; embalar duplamente, primeiro com papel aderente e em seguida com folha de alumínio.

Queijo ralado - congelar em sacos plásticos ou potes (não gruda, mesmo congelados).

Sorvetes - congelar em lata ou caixa, cobrindo as porções não consumidas com plástico ou celofane; não recongelar o que for derretido.

Tempo de conservação:

Leite	4 meses
Manteiga	6 meses
Queijo	8 meses
Sorvete	2 meses

XXIII - DESCONGELAMENTO

Leite - pode ser descongelado no frigorífico ou em temperatura ambiente; em caso de pressa, colocar um pouco de leite frio numa panela e adicionar o leite congelado, deixando em fogo mínimo (se a gordura se separar, bater no liquidificador).
Outros laticínios, o descongelamento ideal é no frigorífico.

XXIV - CONGELAMENTO DE PÃES, BOLOS, TORTAS E SALGADOS

É possível congelar a massa ou os pães prontos (não amanhecidos), que readquirem suas características originais após o descongelamento.

Pão Francês - embalar em sacos plásticos, extraindo o ar; descongelar em temperatura ambiente ou no forno, envolto em folha de alumínio.

Pão de Forma - embalar em plástico, de preferência em porções individuais.

Pão Recheado - embalar em plástico ou folha de alumínio; descongelar no forno, envolvido em folha de alumínio (baixa temperatura até descongelar, aumentando em seguida).

Pão Doce - não deve ser congelado se tiver recheio de maizena.

Sonhos - congelar sem recheio.

O congelamento de bolos apresenta bons resultados, recomendando-se preparar vários a cada fornada.

Bolo Simples - assar em formas aluminizadas pequenas ou em formas retangulares para cortar em pedaços; embalar frio em bandejas ou sacos plásticos; descongelar ainda embalados em temperatura ambiente ou no forno, por 15 minutos, envolto em folha de alumínio.

Bolo com Cobertura - depois de decorado, levar ao congelador sem embalagem; após 2 horas embalar em folha de alumínio ou saco plástico (tirar da embalagem antes de descongelar, para não danificar a decoração).

Torta - tanto a massa quanto a torta moldada sem assar podem ser congeladas, bem como a torta assada.

Torta Salgada - é mais prático congelar pronta, mas pode ir ao congelador crua; descongelamento em temperatura ambiente ou no frigorífico (pincelar a gema apenas no momento de ir ao forno).

Doces - não devem ser congelados se tiverem recheio de maizena ou cobertura de gelatina.

Pizzas - podem ser congeladas com todos os ingredientes ou só os discos, já assados e separados por plástico; quando já preparadas, com mozzarella e recheios, levar ao congelador por 1 hora, antes de embalar individualmente.

Pastéis - preparar os pastéis com massa caseira ou pronta, levando ao congelador por 40 minutos; congelar individualmente e armazenar em saco plástico; retirar 30 minutos antes de fritar (ainda gelados) e usar bastante óleo, sem esquentar muito, fritando um por vez.

Croquetes - podem ser congelados fritos ou não; quando fritos, embalar em porções isoladas com papel aderente, saco plástico ou folha de alumínio; descongelar no forno; quando não estiverem fritos, proceder como no caso dos pastéis.

Sanduíches - evitar recheios de tomate cru, alface, pepino e ovo cozido, pois estes não congelam; embalar individualmente em plástico aderente ou folha de alumínio; descongelar em temperatura ambiente, com a embalagem.

Tempo de conservação:

Pão doce	3 meses
Pão caseiro	2 meses
Outros pães	4 meses
Bolo simples	8 meses
Bolo decorado	4 meses
Torta crua	6 meses
Pizza disco	4 meses
Pizza preparada (mozzarella)	3 meses
Pizza preparada (atum, camarão, linguiça)	1 mês
Pastéis	3 meses
Croquetes	3 meses
Sanduíches	1 mês

XXV - CONGELAMENTO DE PRATOS PRONTOS

Descobrir as vantagens do congelamento de pratos prontos é uma experiência fascinante, levando uma nova dimensão de conforto para o lar. E para que sejam obtidos os melhores resultados com essa modalidade de congelamento, basta que sejam observados os seguintes critérios:

1 - cozinhar os alimentos por menor espaço de tempo do que o convencional, pois o processo amacia os alimentos. Usar também menos sal e temperos, que são realçados durante o congelamento, assim como o próprio sabor do prato.

2 - quando um alimento estiver pronto, deve ser arrefecido rapidamente mergulhando-se a panela em água com gelo. Isso interrompe o processo de cozimento e preserva os valores alimentícios e o sabor.

3 - usar embalagens pequenas, que possibilitam retirar do congelador a quantidade ideal para cada refeição. Assim são evitados os desperdícios, inclusive porque um prato descongelado não pode voltar ao congelador.

4 - os recipientes plásticos rígidos com tampa são os mais apropriados para os pratos prontos. É importante não deixar espaço entre o alimento e a tampa, bem como extrair todo o ar, etiquetar e levar ao frigorífico até que esfriem completamente, para então iniciar o congelamento.

5 - o descongelamento ideal ; e o mais rápido: direto ao fogo ou ao forno.

6 - consumir o alimento até 24 horas após o descongelamento, exceto no caso de frutos do mar, que devem ser levados à mesa até 12 horas depois de congelados.

Manual de Trabalho com Microondas

1. Cozimento no forno microondas
2. Vantagens do prato giratório
3. Dúvidas mais constantes
4. Princípios básicos p/cozimento
5. Técnicas de cozimento
6. Utensílios utilizados
7. Descongelamento dos alimentos
8. Reaquecimento
9. Alimentos industrializados
10. Tabela para Cozimento de Arroz

1. Cozimento no forno microondas

Num recipiente refratário coloque o alimento, leve ao forno microondas por 2 a 3 minutos, na potência máxima. Quando soar o alarme, retire o prato do forno com o auxílio de um protetor e observe que, até a altura do alimento, o recipiente está quente, e o resto, só levemente aquecido. Isto ocorre porque o recipiente é transparente às microondas, e o alimento ao aquecer transfere parte do seu calor para o recipiente. O interior do forno está frio, só existindo o vapor desprendido do alimento.

2. Vantagens do Prato Giratório

Dentro do forno microondas a energia das microondas não é distribuída por igual. Algumas áreas ficam mais quentes do que outras e, conseqüentemente, o alimento não cozinha uniformemente. O prato giratório mantém o alimento girando constantemente para que o cozimento seja uniforme. O sistema simplifica o processo de cozimento, especialmente para aqueles alimentos que necessitam ser trocados de lugar durante o preparo porque o faz automaticamente.

IMPORTANTE:

- O prato giratório faz parte do seu forno microondas, e não deve ser retirado.
- O prato giratório é aleatório, ele tanto gira para a esquerda como para a direita.
- O prato giratório é de vidro temperado e pode ser retirado para lavar.

Cozimento por microondas

O cozimento pelo processo de microondas é largamente utilizado e empregado em outros países, tendo chegado ao Brasil no final da década de 70. Sendo uma tecnologia relativamente recente ainda apresenta muitos preconceitos e até um certo desconhecimento por parte do consumidor quanto ao seu uso.

Cozinhar no forno microondas apresenta várias vantagens:

- limpeza: os alimentos podem ser preparados e servidos no mesmo recipiente;
- aroma: pode-se sentir o aroma dos alimentos sem o incômodo da fumaça;
- valor nutritivo: sendo o cozimento rápido, em recipiente tapado e com pequeno acréscimo de água, a retenção dos nutrientes é quase total;
- rapidez para preparar toda uma refeição em pouco tempo;
- qualquer membro da família pode-se tornar um emérito cozinheiro;
- as crianças podem manusear o forno microondas sem perigo de se queimarem;
- o descongelamento das carnes é perfeito sem perda das suas proteínas.

Relacionamos a seguir algumas dúvidas mais constantes:

- O alumínio pode ou não pode ser utilizado no forno microondas?

O alumínio não é transparente às microondas de modo que o alimento dentro das bandejas ou pratos de alumínio só recebem energia das microondas através de sua superfície. As bandejas podem ser utilizadas com a recomendação que sejam baixas, (até 3,5cm de altura) e que estejam completas até as bordas. Inclusive o papel alumínio pode ser usado, convenientemente, para proteger algumas áreas dos alimentos a fim de que não passem do ponto de cozimento. Não os deixe encostar nas paredes metálicas do forno microondas, porque poderá ocorrer faiscamento.

- As microondas cozinham de dentro para fora?

As microondas penetram nos alimentos de 2,5 a 5 cm de profundidade de fora para dentro. Alimentos pequenos recebem as microondas por todos os lados, havendo uma concentração maior de calor no centro. Por conseguinte, alguns alimentos ficam mais cozidos internamente. Nos alimentos maiores as microondas cozinham a parte externa e depois por condução o calor chega ao centro, como no cozimento convencional.

- O ovo com casca pode ser cozido no forno microondas?

Não, porque está propenso a estourar devido a pressão que se forma dentro da casca.

- Frituras podem ser feitas no forno microondas?

Não, porque a temperatura do óleo não pode ser controlada. No entanto, pequena quantidade de óleo pode ser usada para refogar os temperos.

- Conservas podem ser preparadas no forno microondas?

Não, porque requerem temperaturas muito altas e tempo prolongado de cozimento.

- Alimentos cozidos no forno microondas não douram?

O dourado depende da quantidade de gordura e do tempo de cozimento, em relação ao tamanho do alimento. Alguns alimentos realmente douram, como o bacon, carnes e aves assadas. Outros douram menos, porque seu cozimento se dá tão rapidamente que não há tempo suficiente para dourar.

- Recipientes não aquecem no forno microondas?

Os recipientes certos não aquecem, mas se tornarão quentes pelo contato com o alimento. Quando o alimento é aquecido parte do seu calor é transferido para o recipiente, por isso mantenha suas luvas anti-térmicas a mão, perto do forno microondas.

PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA O COZIMENTO

A velocidade e a uniformidade do cozimento dependem do alimento em si. As microondas penetram no alimento de 2,5 a 5 cm por toda a sua superfície (superior, inferior e lados).

O interior dos alimentos com mais de 5 cm de espessura cozinha por condução de calor, como em um forno convencional. Conhecer os fatores que afetam o cozimento e como cada tipo de alimento reage, ajuda-nos a obter melhores resultados no processo de cozimento por microondas.

Tamanho: Pedacos pequenos cozinham mais rapidamente, assim, corte os ingredientes em pedacos uniformes para acelerar o cozimento.

Temperatura inicial: Alimentos congelados ou refrigerados levam mais tempo para cozinhar do que aqueles conservados em temperatura ambiente.

Os tempos indicados nas receitas para microondas, a seguir, consideram o alimento na temperatura que são estocados: no armário, no frigorífico ou no congelador. Programe o tempo especificado nas receitas, mas se for necessário, volte o alimento ao forno microondas e cozinhe por mais alguns minutos, para chegar ao ponto de cozimento desejado.

Formato: Alimentos com formatos irregulares como os filés de peixe, peito ou coxa de frango demoram mais para cozinhar nas partes mais grossas. Para que o cozimento seja uniforme,

coloque as partes mais finas voltadas para o centro do recipiente e as mais grossas para fora, onde haverá maior recepção de energia.

Quantidade: O tempo de cozimento no forno microondas está diretamente relacionado à quantidade de alimentos que será cozida. Assim, uma batata ou um simples pedaço de frango cozinham rapidamente. Mas, quando essa mesma energia tem que ser dividida numa quantidade maior de alimento, o cozimento é mais lento.

Gorduras e Ossos: Carnes gordurosas ou um assado coberto com uma fina camada de gordura cozinham rapidamente. Mas, se houver grande quantidade de gordura, ela derreterá e se concentrará no recipiente, atraindo energia para si, retardando o cozimento das carnes. Assim, se a gordura se acumular no recipiente, retire-a. Caso o alimento comece a ressecar durante o cozimento, regue-o. Osso no centro da carne não afeta o tempo de cozimento, mas na lateral atrai energia para as áreas próximas, antecipando o cozimento.

Teor de Umidade: As microondas são atraídas pela quantidade de umidade, açúcar ou gordura contidas nos alimentos. Assim sendo, alimentos com maior teor de umidade cozinham mais rapidamente do que os secos. Adicione um mínimo de água necessária para umedecer os alimentos, pois o excesso retardará o cozimento.

Fure batatas, berinjelas, gemas de ovos e demais alimentos que tiverem peles ou membranas protetoras com palito, para permitir a saída dos vapores.

Densidade: A profundidade que as microondas penetram no alimento depende muito de sua densidade. Alimentos porosos como a carne moída e o purê de batatas, cozinham mais rapidamente do que os densos como bife de porco ou batata inteira.

TÉCNICAS DE COZIMENTO

As técnicas de cozimento usada no forno microondas são as mesmas utilizadas no cozimento convencional, mais a rapidez com que os alimentos cozinham é maior, portanto, o cozimento deve ser acompanhado de alguns cuidados.

O cozimento pelo processo de microondas pode ser efetuado mais rapidamente ou mais lentamente, dependendo da potência escolhida. A potência conjugada ao tempo de cozimento é que vai proporcionar um cozimento correto. Por exemplo: uma carne assada pode ser cozida em 15 minutos na potência máxima, se for preparada com uma carne macia como o filé mignon. Mas, se for preparada uma carne mais dura, a potência indicada é a média e o tempo de preparo aumentará para 50 minutos.

Abaixo fornecemos uma tabela das potências e as porcentagens de microondas que cada potência opera. Lembramos que os fornos microondas operam com 700W de potência.

POTÊNCIA PORCENT. PREPARAÇÃO

MÁXIMA 100% - aquecer bebidas, cozinhar verduras, bacon, peixes, frutas, carnes macias, cozinhar arroz.

MÉDIA MÁXIMA 70% - assar pudim - assar bolo - descongelar pratos prontos.

MÉDIA 50% - assar carnes duras - preparar pratos com ovos ou queijo - preparar cremes.

MÉDIA MÍNIMA 30% - descongelar carnes cruas - cozinhar carnes duras - cozimento lento.

MÍNIMA 10% - manter aquecidos os alimentos já preparados - levedar massa de pão - preparar iogurte.

ATENÇÃO: Havendo flutuação na voltagem de sua rede elétrica, poderá haver alteração nos tempos estabelecidos nas receitas. Voltagem mais baixa - o tempo será maior. Voltagem mais alta - o tempo será menor. Portanto, em caso de dúvida, programe um tempo menor e, se necessário, volte ao forno microondas para completar o cozimento.

Proteção

Proteja as partes dos alimentos que atraem mais energia das microondas, tais como as extremidades de uma carne assada, a coxa, as asas e o centro do peito das aves com tirinhas de papel alumínio. Os cantinhos das formas quadradas e retangulares também podem ser protegidos na primeira metade do cozimento para não haver um super cozimento. Cobrir as carnes com molho também serve como proteção para não ultrapassar o ponto de cozimento.

Formato do recipiente

As formas redondas são recomendadas para uso em geral. As formas de anel são indicadas para o cozimento de bolos doces ou salgados, pois o alimento recebe energia de todos os lados: superior, inferior, laterais e centro. Evite os recipientes de paredes inclinadas, porque nas partes mais finas pode haver um super cozimento, o mesmo acontecendo nos cantos das formas quadradas ou retangulares.

Profundidade dos Alimentos

A profundidade dos alimentos dentro do recipiente afetam tanto a rapidez quanto a uniformidade. Alimentos colocados em recipiente raso cozinham mais rapidamente do que a mesma quantidade colocada em recipiente fundo.

Coloração

Os molhos ou temperos normalmente usados para dar maior coloração não afetam a qualidade do alimento, mas realçam seu sabor e a cor. Pincele as carnes e as aves com caldo concentrado de carne ou galinha dissolvidos em água ou manteiga derretida, molho de soja, molho inglês, molho de tomate, etc. Polvilhe os pratos salgados com paprica, colorau ou farinha de rosca torrada no final do cozimento. Decore os bolos e pães para ficarem mais apetitosos.

Rearranjar

Mude de lugar alguns tipos de alimentos, como por exemplo, um filé de peixe comprido de cima para baixo, bolinhos de carne da parte externa para a interna do recipiente.

Virar

Vire de lado os alimentos de tamanho médio, como coxa de frango ou hamburgers durante o cozimento para acelerar o preparo. Alimentos maiores como carne assada ou peru, devem ser viradas porque as áreas superiores recebem mais calor.

Mexer

Mexa os alimentos da borda para o centro do recipiente, uma ou duas vezes durante o cozimento, para unificar o calor. Assim, os alimentos terão cozimento uniforme e não há necessidade de mexer constantemente, como se faz no cozimento convencional.

Tempo de Espera

É uma técnica muito importante no processo de cozimento. A energia gerada pelas microondas fica no alimento e não no forno microondas, assim, os alimentos armazenam calor no seu interior e o cozimento continua mesmo após retirados do forno microondas e até com o forno desligado. Os assados, vegetais, e os bolos terminam o cozimento no tempo de espera uniformizando assim o cozimento, sem perigo de um super cozimento ou ressecamento.

Cozimento lento

O ciclo de potência mais baixos, média/média mínima ou mínima liga e desliga automaticamente, equilibrando o calor nos alimentos. Quando a energia é desligada, por condução, o calor se estende até as partes frias do alimento. Assim, faz com que os cremes mantenham a sua cremosidade e as carnes duras, com o cozimento lento, amoleçam.

Distribuição

Coloque espaçadamente porções de bolos de carne, batatas ou forminhas de bolo em círculo nas bordas do prato giratório.

Para um aquecimento rápido, recipientes de faiança, porcelana ou cerâmica comum podem ser usados.

Toalha de Papel

Coloque-a sobre pães, salgadinhos ou frango à milanesa para absorver o vapor que se forma entre o alimento e o recipiente, ou cubra os alimentos para evitar respingos.

A toalha de papel é usada, sob o bacon, para absorver gordura, para envolver pães, para reter a umidade e também para cobrir os alimentos e evitar respingos.

O papel/manteiga serve para cobrir os alimentos e reter o vapor. Pratos de papelão podem ser usados para aquecer rapidamente alguns salgadinhos.

Tampar

Tampe o recipiente com sua própria tampa ou improvise uma, coloque um prato para reter o vapor e apressar o cozimento. Se usar filme plástico, não o encoste no alimento, e deixe uma abertura para a saída do excesso de vapor.

UTENSÍLIOS PARA O FORNO MICROONDAS

Os recipientes recomendados para o cozimento no forno microondas devem ser transparentes às microondas, permitindo que elas atravessem o recipiente e cozinhem o alimento.

Recipiente de vidro refratário são práticos e facilmente encontrados em grande diversidade de tamanhos e formatos. Use a jarra-medida para aquecer líquidos e a forma de anel para assar bolos, assim poderá acompanhar o cozimento. Os recipientes com tampa são úteis porque retêm o vapor.

As cerâmicas refratárias podem ser usadas para o cozimento quanto para irem a mesa.

Não são recomendados pratos com decoração metálica, dourada ou prateada, cristais finos, utensílios com alça colada ou cintas metálicas, porcelana fina ou plástico. Retire o conteúdo das latas e coloque num recipiente apropriado. A tampa metálica dos vidros deve ser retirada, Antes de adquirir os recipientes recomendados para cozimento no forno microondas, verifique o seu armário de cozinha, pois pode ser que já os tenha.

Bandeja de alumínio pode ser usada para descongelar ou aquecer alimentos. Mantenha-as afastadas das paredes do forno para evitar faiscamento. Centralize-as no prato giratório, distante 3 cm de sua borda.

NOTA: A faísca ocorrerá quando algum metal ou papel/alumínio encostar nas paredes metálicas que revestem o forno microondas.

Os recipientes plásticos recomendados para microondas são produzidos com matéria-prima específica para resistirem a altas temperaturas. Verifique as instruções do fabricante.

Sacos plásticos, use somente os especiais para forno microondas. Siga as instruções do fabricante para os tipos de alimentos que podem ser usados.

DESCONGELAMENTO DOS ALIMENTOS

Carnes cruas

Descongelar alimentos, especialmente carnes cruas, no forno microondas não é somente mais rápido do que outros processos, mas também apresenta melhores resultados.

Quando a carne descongela corretamente, ela não perde seu sumo natural que contém proteínas e outros valores nutritivos. Com o forno microondas você pode descongelar a carne momentos antes de cozinhá-la, para que fique mais suculenta e preserve suas propriedades nutritivas.

Acompanhe o descongelamento e separe as porções já descongeladas. Volte os pedaços ainda congelados ao forno para completar o descongelamento.

Descongele as carnes e as aves somente até que um palito possa ser inserido no seu interior. O alimento deverá estar internamente frio, mas sem gelo. Cozinhe-o em seguida ou guarde-o no frigorífico.

Na potência média mínima (descongelar) a porcentagem de microondas que o forno opera é de 30%, e tem a rapidez necessária para o descongelamento. Em caso de pressa, a potência média que opera com 50% da potência de microondas, pode ser usada encurtando-se em 1/3 o tempo de

preparo, mas se necessita-se de maior cuidado para que o cozimento não se inicie antes do tempo desejado.

Vire os assados após decorridos 1/4 do tempo previsto para o descongelamento. Verifique se algumas partes já estão aquecidas e proteja-as com papel/alumínio. Na metade do tempo previsto para o descongelamento deixe 10 minutos no tempo de espera antes de dar sequência e continuidade ao descongelamento e mais 20 minutos de espera no final.

Os alimentos que já foram pré-cozidos ou totalmente cozidos (prato prontos) podem ser descongelados rapidamente na potência média máxima. Mexa-os ou rearranje-os para que após descongelados o calor seja distribuído por igual. Observe as informações fornecidas no capítulo Técnicas de Cozimento.

Comece descongelando o peru com o peito para baixo. Vire-o após decorridos 1/4 do tempo reservado para o descongelamento. Proteja as partes já descongeladas ou aquecidas com papel/alumínio. Continue descongelando até que os miúdos possam ser retirados do seu interior.

REAQUECIMENTO

Alimentos reaquecidos no forno microondas parecerão recém-cozidos e não reaquecidos. Adapte a potência ao tipo de alimento. Uma sobra de vegetal poderá ser reaquecida na potência máxima, enquanto que uma lasanha, por conter queijo e não ser mexida, poderá ser reaquecida na potência média. As fatias finas de carne reaquecem melhor. Cubra-as com papel manteiga para conservar o calor e a umidade. Leve ao forno microondas por 45 segundos a 1 minuto na potência média, por porção. O café pode ser reaquecido na chávina por 30 segundos a 1 minuto, na potência média.

Vegetais e Ensopados: Tampe o recipiente. Mexa-o diversas vezes durante o aquecimento, especialmente se estiver gelado. Se mo ensopado não puder ser mexido, reaqueça-o na potência média máxima, senão pode ser usada a potência máxima.

Pratos Prontos: Distribua as carnes ou vegetais com as partes mais grossas voltadas para a borda do prato. Coloque os alimentos mais sensíveis no centro do prato. Arrume uniformemente a quantidade de alimento para ficar nivelado. Cubra com papel/manteiga. Reaqueça até sentir a parte de baixo do prato aquecida no centro.

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Com o forno microondas, alimentos industrializados podem ser preparados em muito menos tempo do que pelo processo convencional. Muitos já vêm com as instruções para o preparo no forno microondas impressos na própria embalagem.

Refeições supergelados em bandejas de alumínio: retire a tampa protetora do prato de alumínio e centralize-a no prato giratório, distante das paredes para não haver faiscamento. O descongelamento poderá ser feito em qualquer uma das potências variáveis.

Para os pratos prontos de massas como lasanha, canelone ou pizza - comece o descongelamento na potência máxima por 3 a 5 minutos, depois reduza para a potência média, e deixe mais alguns minutos para aquecer, pois assim o queijo ficará gratinado ou derretido. Os pratos cremosos como stroganoff, peixe ensopado, também podem obedecer esta mesma técnica. O tempo dependerá da quantidade. Dependendo do alimento, deixe de 5 a 15 minutos no tempo de espera antes de servir.

Enlatados: retire o conteúdo da lata e coloque no prato que será servido. Leve ao forno microondas alguns minutos na potência máxima para aquecer.

TABELA P/ COZIMENTO DE ARROZ

O tempo de cozimento do arroz e a quantidade de água necessária estão ligados ao tipo de arroz. Siga a tabela básica, ou prepare da maneira tradicional, refogando previamente o arroz com os temperos. Cozinhe em recipiente semi-tapado e bem fundo, porque a água pode transbordar durante o cozimento. Primeiramente programe os minutos da tabela na potência máxima e depois na potência média.

ARROZ	ÁGUA	COZIMENTO(min)	COZIMENTO(min)	TEMPO ESPERA
chávenas	chávenas	1º passo	2º passo	(minutos)
UMA	DUAS	Máxima - sete	Média - cinco a oito	cinco a dez
UMA E MEIA	TRÊS	Máxima - nove	Média - oito a dez	cinco a dez
DUAS	TRÊS E MEIA	Máxima - onze	Média - dez a doze	cinco a dez

Nota: Logo que o forno microonda desligar, retire o arroz, afofe com um garfo e deixe tapado para terminar o processo de cozimento no tempo de espera.

Deliciosos Pratos com Carne de Porco

Opções para os mais tradicionais

1. Costeletas de Porco à Milanese
2. Costeletas de Porco com Mel
3. Enroladinhos de Lombo de Porco com Mel
4. Linguiça de Porco
5. Lombo de Porco Saboroso
6. Lombo de Porco ao Champanhe
7. Lombo de Porco com Beringelas
8. Lombo de Porco à Champs-Elisés
9. Pernil de Porco Assado
10. Pernil de Porco com Mostarda

COSTELETAS DE PORCO A MILANESA

INGREDIENTES:

01 KG. DE COSTELINHAS DE PORCO
SAL E PIMENTA A GOSTO
03 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
01 OVO INTEIRO
06 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA
06 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
02 TOMATES
SALSA

MODO DE FAZER:

Lave e enxugue as costeletas, tempere com sal e pimenta. Passe-as na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha. Aqueça a margarina e frite as costeletas em fogo baixo durante 30 minutos, virando-as de vez em quando para tostar por igual. Escorra em papel toalha e passe-as para uma travessa. Decore com tomates em rodela, ramos de salsa e alguns limões em pedaços. Sirva com arroz branco, batata cozida e salada verde.

COSTELETAS DE PORCO COM MEL

INGREDIENTES:

01 KG. DE COSTELETAS DE PORCO
03 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO SECO
01 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
01 COLHER (SOPA) DE MEL
SAL E PIMENTA A GOSTO

PARA PINCELAR:

03 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
02 COLHERES (SOPA) DE MEL
SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE FAZER:

Corte as costeletas em pedaços, misture os ingredientes do tempero e acrescente a carne. Deixe descansar por algumas horas. Escorra bem e coloque em uma assadeira. Leve ao forno quente e asse até a carne ficar macia, pincelando de vez em quando com a mistura de óleo e mel temperados.

ENROLADINHOS DE LOMBO DE PORCO COM MEL

INGREDIENTES:

06 FATIAS FINAS DE LOMBO DE PORCO
SAL E PIMENTA A GOSTO
150 GR. DE AMEIXA PRETA SECA
01 MAÇÃ
02 COLHERES (SOPA) DE MEL
01 COLHER (SOPA) DE CASTANHAS
03 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
½ LITRO DE CALDO DE CARNE
01 COLHER (CHÁ) DE MOLHO INGLÊS
02 COLHERES (SOPA) DE MAIZENA
SUMO DE LIMÃO

MODO DE FAZER:

Bata bem as fatias do lombo para que fiquem macias, tempere-as com sal e pimenta. Pique as ameixas, descasque a maçã e rale em ralo grosso. Acrescente o Sumo de limão, as castanhas do Pará e o mel. Tempere com sal e pimenta. Coloque o recheio sobre as fatias de lombo e enrole. Prenda com palitos e doure de todos os lados em óleo quente. Acrescente o caldo de carne, tampe a panela e cozinhe, lentamente, até a carne ficar macia. Retire os rolinhos e reserve. Dissolva a maizena em um pouco de água e junte ao caldo com o molho inglês. Aqueça e mexa para que engrosse um pouco. Sirva os rolinhos com este molho.

LINGUIÇA DE PORCO

INGREDIENTES:

02 KG DE CARNE DE PORCO (LOMBO E PERNIL)
01 KG DE TOUCINHO DE PORCO
01 COLHER (SOPA) DE SAL
05 DENTES DE ALHO AMASSADOS
01 COLHER (CHÁ) DE PIMENTA
01 COLHER (CHÁ) DE MOLHO DE PIMENTA
TRIPAS SECAS DE PORCO
02 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
02 LITROS DE ÁGUA
COENTROS

MODO DE FAZER:

Coloque a água e o vinagre em uma tigela e deixe as tripas de molho por 30 minutos. Retire e lave-as em água corrente, por dentro e por fora, colocando a abertura da tripa no bico de uma torneira. Pendure e deixe escorrer. Corte a carne e o toucinho em pedaços pequenos, tempere com sal, pimenta, alho e coentros, misture bem. Deixe repousar por 06 horas, mexendo de vez em quando para ficar bem temperada. Encha as tripas com a mistura de carne e toucinho com funil próprio e faça alguns furinhos para soltar líquido e ar. Pendure em local longe de moscas por duas ou três horas. Conserve no frigorífico por dois dias ou no congelador por até dois meses.

LOMBO DE PORCO SABOROSO

INGREDIENTES:

01 KG DE LOMBO DE PORCO
03 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
01 CEBOLA BATIDINHA
02 TOMATES PICADOS
02 CUBOS DE CALDO DE CARNE DISSOLVIDOS EM ÁGUA QUENTE
SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE FAZER:

Numa panela grande, refogue o lombo bem temperado, com a margarina até dourar. Junte metade do caldo de carne, tampe a panela e deixe refogar até diminuir o caldo. Adicione o restante do caldo de carne e os legumes. Deixe cozinhar até o lombo ficar macio. Retire da panela e reserve o caldo. Arrume em uma travessa e guarneça com purê de batatas. Bata o caldo de legumes no liquidificador e despeje sobre o lombo em fatias.

LOMBO DE PORCO AO CHAMPANHE

INGREDIENTES:

03 KG DE LOMBO DE PORCO
04 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

TEMPERO:

01 GARRAFA DE CHAMPANHE SECO
03 DENTES DE ALHO AMASSADOS
SUMO DE 02 LIMÕES
01 CEBOLA GRANDE RALADA
01 FOLHA DE LOURO
01 PÉ DE MANJERONA
03 COLHERES (SOPA) DE SALSA PICADA
03 COLHERES (SOPA) DE CEBOLINHA PICADA
SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE FAZER

:

Coloque todos os ingredientes do tempero numa tigela, misture-os bem. Junte o lombo já limpo, deixe-o descansar por mais ou menos 12 horas, virando-o de vez em quando. Na hora de prepará-lo, retire-o do tempero, besunte-o com manteiga e coloque-o em uma assadeira, juntamente com o tempero de que sobrou. Cubra-o com papel alumínio e leve para assar em forno quente, por duas horas. De vez em quando levante o papel e regue-o com o molho da assadeira. Depois de assado, retire o papel e deixe dourar por mais 30 minutos. Retire, corte em fatias e sirva com batatas cozidas.

LOMBO DE PORCO COM BERINGELAS

INGREDIENTES:

01 KG DE LOMBO DE PORCO
100 GR. DE AZEITONAS
03 CEBOLAS EM FATIAS
SAL E PIMENTA A GOSTO
01 DENTE DE ALHO AMASSADO
01 KG DE BERINGELAS
01 PIMENTA VERMELHA

MODO DE FAZER:

Doure o lombo em azeite com as cebolas em tiras, tempere com sal, pimenta e alho. Cubra a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 45 minutos. Junte as beringelas descascadas e cortadas em fatias finas. Cubra e deixe por mais 30 minutos no fogo brando. Pingue um pouco de água, se estiver seco. Esmague a pimenta vermelha e misture ao lombo. Sirva o lombo cortado em fatias, guarnecido pelas beringelas.

LOMBO DE PORCO A CHAMPS-ELYSSÉS

INGREDIENTES:

04 KG DE LOMBO DE PORCO
SUMO DE 02 LIMÕES
02 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE BRANCO
04 DENTES DE ALHO
01 COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA
01 FOLHA DE LOURO
02 CEBOLAS EM RODELAS
02 CHÁVENAS (CHÁ) DE ÓLEO

01 KG DE AMEIXAS PRETAS
12 MAÇÃS
04 LATAS DE ABACAXI EM CALDAS
04 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
200 GR. DE CEREJA
02 LATAS DE PÊSSEGOS EM COMPOTAS
01 VIDRO DE AMEIXA PRETA EM COMPOTA
200 GR. DE PRESUNTO
04 CHÁVENAS (CHÁ) DE MOLHO PARA ASSADOS

MODO DE FAZER:

Lave bem o lombo e tempere com limão, vinagre, alho socado com sal, pimenta, louro e cebola. Deixe descansar por duas horas. Enquanto isso, descasque duas maçãs, descaroe dez ameixas pretas, pique bem e misture para rechear o lombo. Passando o tempo determinado, retire o lombo do tempero, abra-o no sentido do comprimento e recheie com a mistura das frutas. Una as extremidades com palito e passe barbante em volta do lombo para segurar o recheio. Coloque o lombo em uma assadeira com óleo e leve ao forno pre-aquecido para assar, regando-o de vez em quando com o próprio molho. Depois de corado, retire-o da assadeira e deixe arrefecer. Corte-o em fatias e arrume em uma travessa com ameixa preta, fatias de maçã e abacaxi cortado em fatias, fritos na manteiga. Decore com cereja e pêsssegos. Acompanhe o prato com o molho servido a parte, batido no liquidificador com as compotas e o presunto.

PERNIL DE PORCO ASSADO

INGREDIENTES:

01 PERNIL DE PORCO (3 KG)
SAL. ALHO E PIMENTA
01 CEBOLA RALADA
SUMO DE 02 LIMÕES
SUMO DE 02 LARANJAS
COENTROS PICADINHO
02 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
01 TABLETES DE CALDO DE CARNE DISSOLVIDO EM ½ L DE ÁGUA

MODO DE FAZER:

Coloque a carne numa vasilha com água e sal, que dê para cobri-la e deixe de molho por meia hora. Feito isto, escorra a água, enxugue bem a carne e fure-a com a ponta de uma faca. Espalhe sobre toda a superfície uma pasta feita com bastante tempero, pimentas, cebola e um pouco de sal. Regue-a, depois, com os SUMOS de limões e laranjas, espalhe o COENTROS e deixe neste tempero por 12 horas. No dia seguinte, retire a carne do tempero, besunte-a com manteiga e coloque-a numa assadeira untada. Coe os temperos da vasilha, junte com o caldo de carne dissolvido em água a fervere regue toda a carne. Enrole-a em papel alumínio e asse em forno médio. De vez em quando, levante o papel e regue com o molho da assadeira. Depois de macia, retire o papel e deixe dourar.

PERNIL DE PORCO COM MOSTARDA

INGREDIENTES

01 PERNIL DE KG

01 CHÁVENA DE ÁGUA

07 COLHERES (SOPA) DE MOSTARDA

05 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO

2 1/2 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE SOJA

01 COLHER (SOPA) DE MAISENA

1/2 CHÁVENA (CHÁ) DE GELEIA DE LARANJA OU A GOSTO

MODO DE FAZER

Fure o pernil com um garfo comprido em vários lugares. Misture os ingredientes restantes e pincele sobre a carne já na assadeira. Cubra e deixe descansar em temperatura ambiente por uma hora.

Leve ao forno moderado pre-aquecido e asse por 4 ou 5 horas ou até que esteja assado.

Acrescente água quente à medida que o molho vai secando. Enquanto a carne assa vá molhando com o líquido da assadeira.

Quando a carne estiver assada, retire da assadeira. Deixe o molho descansar um pouco e retire a gordura da superfície. Engrosse o molho com a maizena dissolvida num pouco de água. Divida o molho em duas partes. A uma acrescente a geleia de laranja.

Para congelar: deixe o pernil arrefecer e depois embrulhe com filme plástico aderente e papel alumínio. Leve ao congelador. Congele os dois molhos em separado.

Para descongelar: retire o pernil para a frigorífico 24 horas antes de servir, desembulhe, coloque numa assadeira e leve ao forno moderado pre-aquecido até aquecer bem. Coloque o pernil numa travessa corte em fatias e monte novamente. Aqueça também os dois molhos. Sirva acompanhado do pudim de bróculos.

Rendimento: 20 porções

Pratos de Fazer Crescer Água na Boca

Inovação e Sabor

CAMARÃO COM FEIJÃO BRANCO

Ingredientes (4 pessoas)

- 2 chávenas de feijão branco, cozido em água e sal
- 1 folha de louro
- 4 tomates grandes bem maduros, sem pele e sementes, em cubos
- 1 kg. de camarão limpo
- 1 Chávena de azeite temperado com alho
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- sal e pimenta

Aqueça 2/3 do azeite numa frigideira, adicione o louro e puxe o camarão até dourar levemente. Junte um pouco de água quente e acrescente o feijão, refogue e tempere com a salsa, sal e pimenta. Noutra frigideira, puxe levemente o tomate, sem deixar que desmanche. Tempere com o manjeriço, sal e pimenta. Disponha o camarão com feijão numa travessa, ou em pratos individuais. Coloque o tomate no centro e decore com salsa e manjeriço. Sirva acompanhado com torradas.

CEVICHE DE ATUM

Ingredientes (6 pessoas)

- 1 kg de atum sem pele em cubos de 1cm.
- 6 limões grandes
- 350 gr de tomates, sem pele e sementes picados
- 2 pimentas verdes frescas picadas
- 2 pimentas vermelhas frescas picadas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de oregão
- sal e pimenta moída na hora
- 10 cogumelos em lâminas
- 1 abacate pequeno fatiado
- 1 cebola pequena em rodela finas, separadas em anéis
- coentro ou salsa picada

Coloque o peixe numa vasilha de vidro. Regue com o sumo de limão e mexa bem até estar completamente molhado. Cubra e leve à congelador, por 3 a 5 horas, mexendo de vez em quando, até ficar firme e opaco. Acrescente os tomates, as pimentas, o azeite, o oregão, o sal e a pimenta e misture bem. Coloque na parte menos fria da congelador, por 1 hora, para misturar os sabores. Na hora de servir, disponha numa travessa e decore com os cogumelos, abacate e cebola. Polvilhe com o coentro picado.

COCKTAIL DE FRUTOS DO MAR

Ingredientes (6 pessoas)

600 gr de frutos do mar (camarão e delicias do mar)
1 alface

Molho:

½ lata de creme de leite
4 colheres (sopa) de maionese
1 colher (sopa) de conhaque
1 colher (café) de molho inglês
4 colheres (sopa) de ketchup
salsa picada
sal e pimenta moída na hora
sementes de papoila (facultativo)

Junte todos os Ingredientes do molho e tempere. Misture ao fruto do mar e deixe descansar, por 2 horas, no frigorífico para misturar os sabores. Corte a alface em tiras bem fininhas. Na hora de servir, disponha a alface nas taças para coquetel e distribua o recheio. Decore com as sementes de papoila. Sirva acompanhado de torradas de pão preto e manteiga.

CREPES

Ingredientes (18 UNIDADES)

12 colheres (sopa) de farinha de trigo
12 claras
1 garrafa de cerveja
noz-moscada
sal e pimenta
manteiga para untar a frigideira

Bata as claras, acrescente a farinha e continue batendo até formar bolhas. Junte a cerveja e tempere com a noz-moscada, sal e pimenta. Coe e deixe a massa descansar por 15 minutos.

ROLO DE SALMÃO COM TARTARO DE VIEIRAS

Ingredientes (4 pessoas)

200 gr de salmão marinado
350 gr de vieiras
2 tomates pequenos maduros, sem pele e sementes, cortados em cubinhos
1 cebolinha verde em anéis bem finos
sal, pimenta do reino e dill

150 ml de creme de leite
sumo de limão

folhas verdes para salada
molho vinagrete

Pique as vieiras finamente, misture os tomates e a cebolinha e tempere com sal, pimenta dill e sumo de limão. Corte o salmão em fatias bem finas recheie com o tartaro de salmão e enrole com o auxílio de um filme de PVC. Leve ao frigorífico para descansar e misturar os sabores. Bata o creme de leite com o sumo de limão e sal até ficar espesso. Reserve no frigorífico.

Montagem:

Disponha as folhas verdes em pratos individuais e tempere com molho vinagrete. Corte o rolo de salmão em fatias finas e disponha sobre a salada. Intercale o salmão com bolinhas de creme de leite batido. Decore com salsa.

ESPUMA DE SALMÃO E LINGUADO

Ingredientes (8 pessoas)

1. Espuma de Salmão:

- ½ kg. de filete de salmão em pedaços
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor, diluído em 50 ml. de água
- 300 ml. de creme de leite fresco
- ½ cebola picada
- 1 folhas de louro
- 150 ml. de vinho branco
- azeite temperado com alho
- cebolinha verde picada

2. Espuma de Espinafre:

- 1 pacote de espinafre (só as folhas)
- 1 envelope de gelatina em pó, diluídos em 100 ml. de água
- sal e pimenta

3. Espuma de Linguado:

- 175 gr. de filete de linguado em pedaços
- ½ envelope de gelatina em pó s/ sabor, diluído em 25 ml. de água
- 100 ml. de creme de leite fresco
- ½ cebola pequena picada
- 75 ml. de vinho branco
- azeite temperado com alho
- manjerição picado
- sumo de limão, sal e pimenta

4. Molho:

- 1 ½ kg. de tomates bem maduros, sem pele e sementes
(de preferência, usar o pomodoro pelatti italiano)
- ½ cebola pequena
- azeite extra-virgem
- sal e pimenta moída na hora
- folhinhas de manjerição e salsa

1. Espuma de Salmão:

Aqueça a gelatina, retire do fogo e deixe arrefecer até à consistência de clara de ovo. Puxe a cebola no azeite e doure o peixe. Acrescente o vinho e o louro e cozinhe por alguns minutos. Junte a cebolinha. Passe o peixe pelo processador. Bata, na batedeira, a pasta de salmão, o creme de leite e a gelatina. Tempere com sal, pimenta e o sumo de limão. Coloque metade da mousse numa forma molhada e leve ao frigorífico para endurecer. Reserve a outra parte.

ESPUMAS

2. Espuma de Espinafre:

Cozinhe o espinafre, escorra, seque bem e passe pelo processador. Aqueça metade da gelatina, retire do fogo e deixe arrefecer até a consistência de clara de ovo. Misture metade do espinafre com a gelatina e tempere com sal e pimenta. Coloque na forma sobre a mousse de salmão já solidificada e volte ao frigorífico.

3. Espuma de Linguado:

Proceda igual à mousse de salmão e coloque na forma sobre a mousse de espinafre. Volte ao frigorífico.

2. Espuma de Espinafre:

Faça a outra metade da mousse de espinafre igual à primeira. Coloque na forma sobre a mousse de linguado e volte ao frigorífico.

1. Espuma de Salmão:

Disponha o restante da mousse de salmão sobre a de espinafre já solidificada e deixe no frigorífico, de preferência, até o dia seguinte.

Servir:

Molho:

Bata os tomates com a cebola e o azeite no processador até obter uma pasta lisa e homogênea. Tempere com sal e pimenta. Passe por uma peneira fina.

Montagem:

Coloque um pouco de molho numa travessa. Desenforme a terrina de peixes. Regue com o molho restante e decore com manjerição e salsa. Sirva acompanhado de torradas quentes de manteiga e semente de papoila.

LINGUADO AO VINHO BRANCO

Ingredientes (4 pessoas)

8 filés de linguado (120gr. cada)

Recheio:

100 gr. de cogumelos picados fino

½ cebola picada

40 gr. de manteiga

100 ml. de creme de leite fresco

100 ml. de vinho branco seco

100 ml. de peixe fumado

salsa picada, tomilho, louro

sal e pimenta do reino

Puxe a cebola na metade da manteiga, junte os cogumelos e tempere com sal, pimenta, louro e tomilho. Deixe a mistura refogar bem, acrescente o vinho e conserve em fogo alto até secar. Acrescente 50ml. de creme de leite e deixe reduzir. Retifique o tempero. Deixe arrefecer e reserve. Tempere os filés de linguado com sal e pimenta. Recheie-os, enrole e prenda com um palito. Coloque numa assadeira, untada com manteiga, e molhe com o restante do vinho. Leve ao forno quente cobertos com papel de alumínio.

MOLHO:

Aqueça o peixe fumado, acrescente o creme de leite restante e conserve em fogo baixo por 15 minutos. Tire do fogo e bata no liquidificador com a manteiga restante. Tempere com sal, pimenta e tomilho.

MARISCOS BRANCOS QUENTES AO VINAGRETE

Ingredientes (4 pessoas)

- 1 kg de mariscos brancos com as cascas
- 3 dentes de alho picados
- 1 raminho de coentro picado
- sumo de limão
- 1 chávena de azeite
- 1 chávena de vinho branco seco
- sal e pimenta

Lave muito bem os mariscos e deixe-os escorrendo. Puxe o alho no azeite, até dourar, junte o coentro. Mexa no fogo por alguns segundos. Acrescente os mariscos e tempere com sal e pimenta. Regue com o vinho e cozinhe, sacudindo de vez em quando, até as conchas abrirem. Regue com o sumo de limão e sirva imediatamente.

MEXILHÕES AO VINAGRETE

Ingredientes (4 pessoas)

- 1 ½ kg de mexilhões com casca
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de sumo de limão
- 1 colher (café) de mostarda
- 1 cebola pequena picada
- 1 pacote de cheiro verde picado
- sal e pimenta

Lave muito bem os mexilhões.

Cozinhe-os em :

- ½ copo de água
- ½ copo de vinho branco seco
- 1 pacote de cheiro verde
- sal

até as conchas abrirem. Tire os mariscos da casca e reserve.

Misture todos os Ingredientes do molho e tempere os mexilhões. Deixe repousar na congelador por, no mínimo, 12 horas para misturar os sabores.

PIMENTÃO RECHEADO COM CAMARÃO

Ingredientes (4 pessoas)

- 4 pimentões vermelhos grelhados, sem casca
- agrião ou alface picada fino
- azeite
- sumo de limão

Recheio:

- 125 gr de camarão cozido e descascado ou atum em conserva
- 1 cebola pequena picada
- 1 pimenta vermelha picada
- 3/4 colheres (sopa) de azeite
- sumo coado de limão
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- sal

Passe o camarão (ou o atum) pelo processador com a cebola e a pimenta. Junte o azeite, aos poucos, até obter uma pasta espessa. Tempere com o gengibre, o sumo de limão e o sal. Corte os pimentões em tiras largas, recheie e enrole. Reserve no frigorífico. Na hora de servir, disponha o pimentão sobre o agrião (ou alface) e regue com azeite e sumo de limão.

TARTARO DE SALMÃO FRESCO

Ingredientes (4 pessoas)

- 300 gr de salmão limpo, sem pele e espinhas
- 1 colher (sopa) de dill picado bem fino
- 1 colher (sopa) de alcaparra
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sumo de limão
- sal e pimenta moída na hora

Molho:

- 100 ml de creme de leite
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 talos de salsa
- 1 pacote de salsa
- 1 pacote de cebolinha verde
- 1 colher (café) de ervas de provence
- sumo de limão
- sal e pimenta moída na hora

Triture o peixe com uma faca. Numa tigela de louça, junte os outros Ingredientes ao peixe e deixe repousar por ½ hora. Unte 4 forminhas com azeite, distribua nelas o peixe e aperte bem. Conserve no frigorífico. Passe todas as verduras do molho com o azeite pelo processador. Misture o creme de leite batido e tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Na hora de servir, distribua um pouco de molho nos pratos, desenforme o tatar e decore com o molho restante. Sirva acompanhado de uma salada de pepino, temperada com molho vinagrete e decorada com ovas de salmão.

TERRINA DE SALMÃO, ALHO FRANCÊS E TOMATE SECO

Ingredientes (6 pessoas)

6 crepes

Terrine:

600 gr de alho francês
300 gr de filete de salmão
200 gr de tomate seco, cortado em tiras
1 colher (sopa) de manteiga para untar o salmão
vinagre de vinho branco
3 tomates, sem pele e sementes, picados
75 ml de azeite
½ pacote de cebolinha francesa, picada
40 gr de gelatina em pó, sem sabor
100 ml de vinho branco
sal e pimenta moída na hora

Molho:

2 tomates, sem pele e sementes, picados
½ pacote de cebolinha francesa
1 colher (café) de estragão
¼ cebola picada
1 colher (sopa) de pimenta verde
2 colheres (sopa) de azeite
sal e pimenta moída na hora

Corte o alho francês no tamanho da terrine e cozinhe em água e sal. Coloque em água gelada, escorra e deixe-o em papel absorvente. Unte o salmão com a manteiga, tempere com sal, gotas de vinagre e leve ao forno por 4 min. Misture o tomate com a cebolinha e tempere com sal, pimenta e azeite. Dissolva a gelatina no vinho branco com gotas de vinagre e reserve.

Montagem:

Forre o fundo e os lados de uma terrine com os crepes, deixando sobrar massa suficiente para cobrir. Coloque metade do alho francês e adicione 2 colheres (sopa) de gelatina. Disponha o salmão e, em seguida, o tomate seco. Cubra com o restante do alho francês e adicione o tomate fresco com a cebolinha. Distribua a gelatina restante. Feche os crepes e leve à geladeira. Sirva sobre o molho e acompanhada de alface.

VIEIRAS NA CONCHA

Ingredientes (4 pessoas)

20 vieiras limpas
1 dente de alho picado
50 ml. de azeite
100 ml. de vinho branco
1 chávena (café) de conhaque
½ pacote de espinafre cozido
100 gr de manteiga
sumo de limão
salsa picada
sal e pimenta moída na hora

- 4 conchas de vieira
- 4 uvas Itália, sem pele e sementes, cortadas ao meio
- 4 fatias de limão
- repolho roxo cortado bem fino

Puxe as vieiras em alho e azeite, tempere com sal e pimenta e regue com o vinho. Deixe evaporar. Acrescente o conhaque, deixe secar e tempere com limão e salsa. Coloque o espinafre nas conchas, arrume as vieiras e regue com a manteiga derretida e gotas de limão. Na hora de servir, leve ao forno bem quente para aquecer. Disponha o repolho no centro dos pratos, coloque as conchas sobre ele e decore com fatias de limão e uva.

ABOBRINHA AGRIDOCE

Ingredientes (8 pessoas) Fazer de véspera

- 2 kg. de abobrinhas, em rodela média
- 200 ml. de azeite
- 3 dentes de alho grandes em palitos bem finos
- 4 colheres (sopa) de açúcar, dissolvido em:
- 4 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- folhas de hortelã picadas grosso
- sal e pimenta

Seque bem as abobrinhas. Frite-as em azeite bem quente até dourar de ambos os lados. Escorra em papel absorvente. Num recipiente coloque uma camada de abobrinha e tempere com sal, menta, alho e hortelã. Regue com um pouco da mistura de açúcar e vinagre. Disponha outras camadas até o final dos ingredientes. Deixe marcar.

ABOBRINHA RECHEADA COM BERINGELA

Ingredientes

- 8 abobrinhas não muito cozidas

RECHEIO:

- polpa das abobrinhas picado grosso
- polpa de 2 beringelas picado grosso
- 2 dentes de alho picados
- 100 ml. de azeite perfumado com alho
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 8 azeitonas pretas, sem caroço, cortadas ao meio
- 1 pimentão verde, sem pele, em tirinhas
- 2 tomates grandes, sem pele, em tirinhas
- salsa picada
- sal e pimenta

Corte as abobrinhas no sentido do comprimento e retire a polpa. Refogue a polpa das abobrinhas e das beringelas no azeite. Retire do fogo e acrescente a salsa, a farinha de rosca e o queijo. Tempere com sal e pimenta. Recheie as abobrinhas, enfeite com tirinhas de tomate e pimentão e as azeitonas. Regue com azeite e polvilhe com queijo parmesão. Leve ao forno bem quente para gratinar.

ALCACHOFRA RECHEADA

Ingredientes (4pessoas)

- 4 alcachofras grandes, cozidas com:
- 1 limão em rodela
- 2 rodela de cebola
- 2 folhas de louro
- 1 chávena de vinho branco seco
- sal

Cozinhe as alcachofras, deixe arrefecer, retire as folhas do centro e todos os pelos. Reserve.

1. Recheio de Tomate Seco:

- 50 ml. de azeite
- 4 dentes de alho, picados
- 1 cebola grande picada
- 3 tomates grandes, sem peles e sementes, picados
- 300 gr. de tomates secos em tirinhas
- 1 pacote de folhas de sálvia em tirinhas
- 1 pacote de salsa picada
- 1 cálice de vinho branco seco
- sal e pimenta

Puxe a cebola e o alho no azeite, junte os tomates e refogue bem. Adicione a sálvia. Acrescente o vinho branco e cozinhe até evaporar. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a salsa. Recheie as alcachofras cuidadosamente. Na hora de servir, aqueça as alcachofras, regue com um pouco de azeite, polvilhe com salsa e decore com 1 folhinha de sálvia.

2. Recheio de Truta Fumada:

- 300 gr. de truta fumada picada (reserve algumas tirinhas para decorar)
- 2 alho-porós, aferventados, em rodela bem finas
- 300 ml. de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de sumo de laranja
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- salsa picada
- folhinhas de manjeriço
- sal e pimenta

Misture a truta e o alho francês e regue com o vinho e sumo de laranja. Acrescente o creme de leite e a salsa e o hortelã. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a salsa. Recheie as alcachofras cuidadosamente. Na hora de servir, polvilhe com salsa e decore com as tirinhas de truta e manjeriço.

BERINGELA COM GORGONZOLA

Ingredientes (4pessoas)

- 12 rodela de beringela do mesmo tamanho
- 100 gr de queijo, tipo gorgonzola picado
- 25 ml de creme de leite
- 20 gr de manteiga
- sumo de 1 limão
- ½ colher (chá) de molho inglês

folhas de manjeriço
castanha-do-pará, picada grosseiramente
sal e pimenta
Salgue as beringelas e deixe-as escorrer por 1 hora. Lave e enxugue.

Pincele-as com manteiga e grelhe até dourarem. Reserve. Faça uma pasta com o queijo gorgonzola, a manteiga, o sumo de limão e o creme de Leite. Tempere com molho inglês, sal e pimenta.

MONTAGEM:

Espalhe a pasta de gorgonzola sobre as rodela de beringela. Decore com o manjeriço e a castanha-do-pará.

BERINGELA AO MANJERICÃO

Ingredientes (4pessoas)

24 rodela de beringela do mesmo tamanho
16 rodela de queijo de cabra tipo chavroux
16 rodela de tomate maduro
folhas de manjeriço
120 gr. de manteiga
sal

Salgue as beringelas e deixe-as escorrer por 1 hora. Lave e enxugue. Pincele-as com manteiga e grelhe até dourarem.

MONTAGEM:

Disponha 8 unidades, em camadas, na seguinte ordem: Beringela, queijo, tomate,manjeriço, beringela, queijo, tomate, manjeriço,beringela. Derreta a manteiga perfumando-a com as folhas de manjeriço. Coloque um pouco da manteiga derretida numa forma refratária, arrume a beringela e Leve ao forno até derreter o queijo. Sirva regadas com mais um pouco de manteiga e decoradas com salsa e folhas de manjeriço.

BERINGELA COM PIMENTÃO

Ingredientes

3 beringelas grandes, cortadas em cubos
2 pimentões vermelhos, em quadrados
1 pimentão amarelo, em quadrados
1 pimentão verde, em quadrados
3 cebolas médias picadas
3 dentes de alho picados
1 chávena de azeitonas verdes, sem caroço, cortadas ao mei no sentido horizontal
½ chávena de uvas-passas brancas, sem caroço
70 gr. de azeitonas verdes, sem caroço em rodela
cebolinha verde picada
salsa picada
azeite
1 colher (sopa) de molho ingles
sal, pimenta, noz-moscada e oregão
½ copo de vinagre

Puxe a cebola e o alho no azeite até murchar, junte a beringela e os pimentões e cozinhe. Tempere e adicione a salsa, cebolinha, uva-passa e azeitona e conserve em fogo baixo até secar. Acrescente o vinagre e deixe evaporar. Deixe arrefecer, regue com um pouco de azeite e leve à

congelador por, no mínimo, 48 horas. Sirva acompanhado de fatias de pão italiano quentes e manteiga.

“CAPELLE DI FUNGHI”, AZEITONAS E MANJERICÃO

Ingredientes (4pessoas)

- 8 cogumelos shiitake grandes, lavados e sem cabo
- Manteiga
- 4 dentes de alho picados
- 50 ml de azeite
- 12 azeitonas pretas picadas
- 16 folhas de manjericão picadas
- peperoni picado
- Sal

Unte os cogumelos com manteiga e sal. Grelhe. Puxe o alho no azeite, sem dourar. Polvilhe um prato refratário com farinha de rosca e arrume os cogumelos. Disponha, sobre eles, as azeitonas, o manjericão e o peperoni e regue com o azeite. Leve ao forno bem quente. Sirva imediatamente.

CEBOLA AO MEL

Ingredientes Fazer de véspera

- 600 gr de cebolinhas brancas para conserva
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 6 folhas de louro
- 3 colheres (sopa) de mel
- 90 ml. de vinagre de vinho tinto

Cozinhe as cebolinhas por 5 minutos, escorra e descasque. Aqueça o azeite e acrescente as cebolinhas e as folhas de louro. Tampe e cozinhe em fogo baixo até estarem macias. Misture o mel e o vinagre, junte às cebolinhas e conserve no fogo por alguns minutos até quase toda a evaporação do líquido. Deixe arrefecer e escorra bem.

COGUMELOS RECHEADO COM TOMATE E ERVAS

Ingredientes (4 pessoas)

- 12 cogumelos grandes, limpos e cozidos em água e sal por 5min.
- ½ cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 4 tomates, sem pele e sementes, levemente amassados com um garfo
- miolo de 1 pão, demolido em:
- 100 ml. de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de azeite
- salsa picada
- tomilho (só as folhinhas)
- folhinhas de manjericão picadas
- farinha de rosca
- molho inglês
- sal e pimenta

Puxe a cebola e o alho na manteiga e azeite, acrescente os pés dos cogumelos e refogue. Acrescente o miolo de pão demolido e tempere com sal e pimenta. Junte a polpa de tomate,

deixe refogar, e adicione o queijo parmezão e as ervas. Tempere com o molho inglês e retifique o sal e a pimenta. Recheie os cogumelos e polvilhe com farinha de rosca. Coloque sobre ele um pouco de manteiga. Leve ao forno quente até estarem levemente dourados. Sirva imediatamente.

ESPUMA DE BRÓCOLOS AO CREME DE QUEIJO

Ingredientes (8 pessoas)

Fazer de véspera

- 1 kg. de brócolos cozidos e picados
- 1 cebola pequena picada
- 50 gr. de manteiga
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 300 ml. de creme de leite
- 10 folhas de manjeriço fresco
- sal e pimenta

MOLHO:

- 250 gr. de queijo fundido
- 500 ml. de creme de leite
- 200 ml. de vinho branco
- 1 cenoura ralada grosso e cozida
- 1 pacote de brócolo picado e cozido
- 3 colheres (sopa) de cebolinha em rodela bem finas
- sal, pimenta e noz-moscada

Puxe a cebola e os brócolos na manteiga. Passe pelo processador com o manjeriço até obter um purê. Acrescente os ovos levemente batidos com o fermento e o creme de leite e misture muito bem. Tempere com sal e pimenta. Coloque em forminhas untadas e asse em banho-maria até a mistura ficar firme. Deixe arrefecer. Leve à geladeira por, no mínimo, 12 horas.

MOLHO:

Dilua a maizena no vinho. Aqueça metade do creme de leite adicione o queijo e mexa até ficar homogêneo. Junte o vinho e o restante do creme de leite e cozinhe por alguns minutos. Acrescente os legumes e deixe misturar os sabores. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Servir:

Coloque metade do creme quente numa travessa e desenforme a espuma fria. Regue com o restante do creme e decore com um pouco de salsa picada.

PIMENTÃO RECHEADO COM QUEIJO

Ingredientes (4 pessoas) Fazer de véspera

- 2 pimentões vermelhos, sem pele e sementes
- ½ kg de ricota
- 1 colher (sopa) de paprica doce
- 3 grãos de cominho
- cebolinha verde picada
- sal e pimenta branca

Amasse bem a ricota (se estiver seca, adicione um pouco de azeite). Acrescente os outros ingredientes e misture até obter uma pasta homogênea. Recheie os pimentões e leve à geladeira. Na hora de servir, corte em fatias de aproximadamente 0,5cm. Pode acompanhar saladas ou uma tábua de queijos.

TOMATE SECO

Ingredientes (1,0 kg)

- 6,5 kg de tomates, sem sementes, cortados ao meio no sentido do comprimento
- sal grosso
- 6 folhas de louro
- oregão
- pimenta preta em grão
- 12 dentes de alho inteiros
- azeite suficiente para cobrir os tomates

Salgue os tomates e deixe desidratar, por 12 horas, sobre papel absorvente. Passe para assadeiras, forradas com papel de alumínio untado com azeite e leve ao forno bem baixo até secar. Distribua em vidros juntamente com os temperos. Cubra com o azeite e conserve no frigorífico..

MOUSSE DE SALSÃO

Ingredientes (8 pessoas) Fazer de véspera

- 1 salsão branco grande
- 250 gr de ricota
- 250 gr de maionese
- 1 pacote de gelatina de limão
- ½ pacote de gelatina incolor (a quantidade depende do tamanho do salsão)
- 1 chávena de água quente
- ½ cebola ralada
- sal e pimenta

Desmanche as gelatinas na água quente e deixe arrefecer até a consistência de clara de ovo. Bata todos os outros Ingredientes no liquidificador até obter um creme liso e, por último, acrescente a gelatina. Molhe uma forma com furo no meio e disponha a mousse. Leve ao congelador por 2 horas e transfira para o frigorífico, por no mínimo, mais 12 horas.

Servir: Desenforme numa travessa e decore com alface cortada em tiras bem finas.

PIMENTÃO COM ALHO

Ingredientes

- 4 pimentões amarelos
- 4 pimentões vermelhos
- 4 pimentões verdes
- 10 dentes de alho em lâminas
- azeite
- vinagre de vinho
- sal e pimenta branca

Lave e seque bem os pimentões. Unte com azeite e asse em forno quente até a pele sair facilmente. Corte os pimentões em tiras finas e junte o alho. Misture o azeite, vinagre, sal e pimenta e tempere o pimentão Leve à congelador por, no m'nimo, 48 horas.

QUICHE LORRAINE

Ingredientes (8 pessoas)

MASSA :

100 gr de farinha de trigo
40 gr de manteiga
15 ml de água com sal
1 gema

RECHEIO :

120 gr de toucinho em cubinhos, bem frito
120 gr de queijo gruyère em cubinhos
2 ovos
1 gema
200 ml de creme de leite
1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo, peneirada com :
1/2 colher de (café) de fermento em pó
sal, pimenta e noz- moscada
queijo parmeção ralado

MASSA :

Amasse a farinha e a manteiga até formar uma farofa. Junte a água e a gema e misture bem, até soltar das mãos. Embrulhe em filme de PVC e deixe descansar, na congelador, por 1 hora. Abra a massa, coloque numa forma desmontável e asse no forno quente sem dourar. Reserve.

RECHEIO :

Bata os ovos, a farinha e o creme de leite. Tempere com sal , pimenta e noz-moscada. Coloque o toucinho e o queijo na fôrma sobre a massa pré-assada. Cubra com a mistura de creme de leite e polvilhe com o queijo parmeção. Asse em forno quente até o recheio estar firme e a superfície bem dourada.

QUICHE DE ENDÍVIA

Ingredientes (8 pessoas)

MASSA : Ver Quiche Lorraine

RECHEIO :

1 Endívia cortada em tiras largas
120 gr de queijo gruyère em cubinhos
4 ovos
400 ml de creme de leite
2 colher (sopa) rasas de farinha de trigo, peneirada com :
1 colher de (café) de fermento em pó
sal, pimenta e noz- moscada
queijo parmeção ralado

RECHEIO :

Bata os ovos, a farinha e o creme de leite. Tempere com sal , pimenta e noz-moscada. Arrume a endívia e o queijo na forma sobre a massa pré assada. Cubra com a mistura de creme de leite e polvilhe com o queijo parmeção. Asse em forno quente até o recheio estar firme e a superfície bem dourada.

BOLINHOS DE BACALHAU

Ingredientes (30 UNIDADES)

320 gr de bacalhau limpo, cozido e desfiado
400 gr de batata cozida e passada pelo espremedor
4 ovos
salsa picada
sal e pimenta

Misture todos os Ingredientes e tempere com sal e pimenta. Faça os bolinhos com o auxílio de duas colheres de sopa e vá colocando-os diretamente em óleo bem quente. Frite até estarem bem dourados e escorra em papel absorvente.

CAMARÃO PANADO

Ingredientes (20 UNIDADES)

20 camarões grandes
50 gr de camarões pequenos limpos
320 gr de farinha de trigo
30 gr de manteiga
20 gr de bacon picado
½ cebola pequena picada
1 dente de alho amassado
sal, pimenta e colorau
ovo e farinha de rosca

Cozinhe os camarões grandes em água e sal. Retire as cabeças e as cascas e reserve. Coe a água do cozimento. Reserve. Passe pelo processador o bacon e os camarões pequenos. Puxe a cebola e o alho na manteiga, acrescente a pasta de bacon e camarão e deixe dourar. Acrescente um pouco da água do cozimento do camarão e cozinhe. Tempere com sal, pimenta e colorau. Adicione a farinha de trigo, mexendo sempre. Cozinhe até a massa soltar da colher de pau. Deixe arrefecer. Envolve os camarões reservados com a massa. Passe pelo ovo batido, na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel absorvente.

CANAPÉS DE CARPACCIO DE CARNE

Ingredientes

fatias de carne cortadas bem finas
queijo pecorino ralado grosso
salsa picada
pimenta moída na hora
molho de carpaccio
pão de forma cortado em quadradinhos
champignon fresco fatiado

Coloque a carne sobre o pão e polvilhe com salsa e um pouco de pimenta. Tempere com o molho. Arrume o queijo e decore com o cogumelos frescos.

CANAPÉS DE PRESUNTO E PIMENTÃO

Ingredientes

1 pimentão vermelho
1 colher (sopa) de cebola ralada
3 colheres (sopa) de ricota

sumo de 1/2 limão
sal e paprica
presunto cru em fatias bem finas
salsa picada
pão de forma cortado em círculos

Bata o pimentão, a cebola e a ricota no processador até obter uma pasta homogénea. Tempere com limão, sal e paprica. Passe a pasta na metade do pão e coloque o presunto ao lado. Decore com salsa entre os dois.

CANAPÉS DE TRUTA FUMADA

Ingredientes

100 gr. de truta fumada
30 gr. de manteiga
sumo de 1/2 limão
pimenta moída na hora
salsa picada
fatias de pepino em conserva
pão de forma cortado em círculos

Passe a truta pelo processador. Junte a manteiga e amasse até obter uma massa bem homogénea. Tempere com sumo de limão e pimenta. Passe no pão e decore com salsa picada e 1 fatia de pepino em conserva.

MOZZARELA IN CAROZZA

Ingredientes

1 pão italiano tipo baguette, sem casca, em fatias cortadas em pequenos círculos
250 gr. de mozzarella ralada grosso
2 ovos
1/2 chávena de leite
farinha de trigo

Bata os ovos com o leite. Faça pequenos sanduíches com o pão e a mozzarella e passe, primeiro, na farinha de trigo e depois na mistura de ovos.

Na hora de servir:

Frite em óleo quente até estarem bem dourados. Escorra em papel absorvente. Sirva imediatamente.

PIZZETTE CON MOZZARELLA E POMODORO

Ingredientes

1 porção de massa de pizza ou 1 pão de forma
azeite
mozzarella de búfala em fatias
tomate cereja em rodela
molho pesto
azeitona preta em rodela
anchova sem pele e espinhas, lavada para tirar o excesso de sal

Corte a massa (ou o pão) em círculos de aproximadamente 5cm. de diâmetro. Se usar massa de pizza, unte com um pouco de azeite e asse em forno quente. Passe o molho pesto sobre as pizzette, coloque a mozzarella de búfala e disponha as rodela de tomate. Decore com azeitona preta.

Na hora de servir:

Leve ao forno para derreter levemente o queijo. Regue com um pouquinho de azeite e sirva imediatamente.