

Este Ebook é o resultado do trabalho ocorrido no projeto de Extensão, do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba voltado à Residência Universitária Masculina e Feminina desta instituição. O mesmo visa levar, através das técnicas gastronômicas, uma independência alimentar para esses moradores, buscando reduzir o consumo de produtos industrializados – tão maléficos à saúde. O material está dividido de forma que faz trocadilhos com uma refeição clássica francesa e, apresentamos tanto as receitas elaboradas quanto, tudo que acontece em meio a essa ideia indutora de transformação social, psicológica e alimentícia. *Bon appétit!*

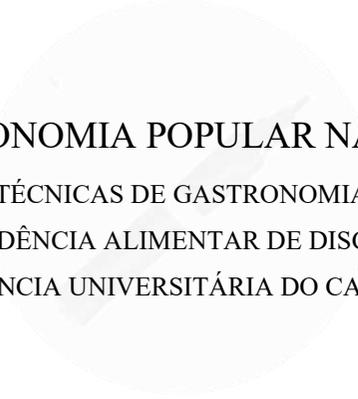


ISBN: 978-65-00-35947-3



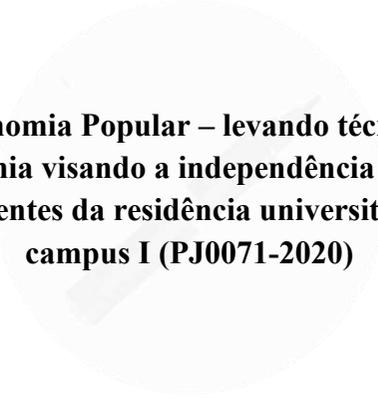
GASTRONOMIA POPULAR NA RUMF





GASTRONOMIA POPULAR NA RUMF
LEVANDO TÉCNICAS DE GASTRONOMIA VISANDO
A INDEPENDÊNCIA ALIMENTAR DE DISCENTES DA
RESIDÊNCIA UNIVERSITÁRIA DO CAMPUS I

Universidade Federal da Paraíba – UFPB
Centro de Tecnologia e Desenvolvimento
Regional – CTDR
Departamento de Gastronomia – DGA
Programa de Bolsas de Extensão – PROBEX



Gastronomia Popular – levando técnicas de
gastronomia visando a independência alimentar
de discentes da residência universitária do
campus I (PJ0071-2020)

João Pessoa – PB
2021



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

Ferreira, Antonio Agaildes Sampaio

Gastronomia popular na RUMF [livro eletrônico] :
levando técnicas de gastronomia visando a
independência alimentar de discentes da residência
universitária do Campus I / Antonio Agaildes Sampaio
Ferreira, Juliano Sebastião Gonçalves Pereira. --
João Pessoa, PB : Ed. dos Autores, 2021.

PDF

Vários colaboradores.

ISBN 978-65-00-35947-3

1. Alimentação saudável 2. Gastronomia 3. Hábitos
alimentares 4. Promoção da saúde 5. Receitas
(Culinária) 6. Residência Universitária Masculina e
Feminina (RUMF) I. Pereira, Juliano Sebastião
Gonçalves. II. Título.

21-94373

CDD-641.013

Índices para catálogo sistemático:

1. Gastronomia popular 641.013

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

ANTONIO AGAILDES SAMPAIO FERREIRA
JULIANO SEBASTIÃO GONÇALVES PEREIRA

GASTRONOMIA POPULAR NA RUMF
LEVANDO TÉCNICAS DE GASTRONOMIA VISANDO
A INDEPENDÊNCIA ALIMENTAR DE DISCENTES DA
RESIDÊNCIA UNIVERSITÁRIA DO CAMPUS I

JOÃO PESSOA – PB

2021

COLABORADORES

Ademilson Bezerra Teixeira
Ana Paula Rodrigues Cavalcanti
André Luiz Oliveira da Silva
Armazém Verde JP
Atelier Roti
Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional
Coordenação da Residência Universitária
Departamento de Gastronomia
Drielly Maria Gomes de Oliveira
Emilly Araújo Cavalcanti de Carvalho
Farina Padaria Artesanal
Francis Cordula Pinheiro
Glauciane Andrade da Silva
Impressione! Marketing Digital
Ismael Ivan Rockenbach
João Vicente Teodoro Carneiro
Jorge Antonio Anacleto Pontes
Pollyne Medeiros da Rocha
Polyana Barbosa da Silva
Pró Reitoria de Atenção e Promoção ao Estudante
Rafaela Mabel Silva Guedes
Rei das Carnes
Rosane Liege Alves de Souza
Sayonara Guimarães de Sousa
Silvana Alves Santos
Thiago Figueiredo de Queiroz Borges
Universidade Federal da Paraíba
Urbano Alimentos
Vanessa Pedro da Silva
Vitor Hugo Rocha de Vasconcelos

AGRADECIMENTOS

Às nossas Famílias, que, independentemente das dificuldades, motivam-nos para frente.

Aos Professores, por transcenderem as paredes da sala de aula e irem além.

À Universidade Pública que consegue cumprir com qualidade seu papel como indutora de transformação social.

Aos Parceiros, por toda a colaboração que nos deram, que confiaram-nos ao doarem para o desenvolvimento deste projeto; fato crucial para alcançarmos os objetivos e levarmos uma alimentação digna e de qualidade aos participantes.

À Residência Universitária, por acolher-nos com tanto carinho.

E, aos residentes, por acreditarem na extensão, dando-nos o melhor de si ao buscarem melhorar seus hábitos alimentícios e conquistarem suas independências alimentares.



“Os conhecimentos sobre alimentos que foram passados me ajudaram a melhorar minha saúde, tanto corporal quanto mental, pois a culinária é uma forma de terapia...”

(Depoimento realizado por Participante do Projeto)

MENU

AMUSE-BOUCHE	8
HORS-D'OEUVRE	10
ENTRÉE.....	14
PLAT PRINCIPAL	21
SALADAS.....	26
Guacamole com mix de Batatas Doces	30
Salada Cremosa com Emulsão de Abacate ..	33
Salada Cremosa com Emulsão de Leite e Coentro	36
Salada de Arroz Vermelho com Croûtons....	40
Salada de Carne Grelhada	44
Salada de Feijões Preto e Verde	47
Salada de Tomates Assados com Farfalle	50
Sunomono.....	53
CAFÉ DA MANHÃ & BRUNCH	56
Bolo de Chocolate	58
Chocolate Quente	61
Huevos Rancheiros.....	63
Risoto de Jerimum.....	65
Verrine de Iogurtes	68
MASSAS E MOLHOS.....	72
Alho e Óleo com Talharim	73
Bechamel com Penne	76
Molho de Moqueca com Penne	79
Molho 4 Queijos com Ave Maria.....	82
Pesto com Ninho.....	85
Pomodoro com Fusilli ou Espaguete	88
CARNES E ACOMPANHAMENTOS.....	92
Batatas Rústicas.....	94
Bife Grelhado	97

Carne de Panela.....	99
Hambúrguer	102
Ketchup.....	105
Maionese de Alho	106
Molho de Vinho	108
Mousseline de Abóbora	109
Picles de Cebola Roxa	112
SOBREMESAS	114
Arroz Doce Brûlée	115
Brownie de Chocolate.....	118
Empada de Chocolate	121
Empada de Frango	124
Folhado de Banana com Canela.....	128
Folhado de Queijo.....	132
Tartelete de Creme de Limões	135
Tartelete de Leite Condensado.....	138
DESSERT	142
MIGNARDISES.....	143
REFERÊNCIAS.....	147

AMUSE-BOUCHE

Do francês: “divertir a boca”! São as comidas em pequenas porções, aperitivos em pequenas quantidades, geralmente, para uma única mordida.

É nesse momento da refeição, muitas vezes não notada pelo cliente, que sentimos um breve gostinho de toda uma delícia que está por vir.

Do mesmo modo aqui! De agora adiante, passearemos um pouco por entre as paredes da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), em sua diversidade.

Dentro dessa imensidão universitária, temos alguns locais que assim como o *amuse-bouche* não são notáveis facilmente, como é o caso da Residência Universitária Masculina e Feminina (RUMF) no qual trabalharemos ao longo desse material e que merece ocupar a mesma visibilidade que o prato principal de uma refeição ou, melhor, quem sabe a mesma doçura que a sobremesa.

Desbravar a cozinha é o mesmo que explorar seus interiores e conhecer afundo os limites do seu paladar e criatividade, afinal é dentro de uma panela que mistura-se uma pitada de amor com uma dose de descoberta originando uma alimentação rica em novas cores, sabores, texturas, e, principalmente, conhecimentos.

De agora adiante, vamos conhecer as estruturas dessa Universidade que ocupa a 28^a posição do ranking das melhores instituições de ensino superior brasileira e 107^a colocação entre as 410 escolas superiores latino-americanas analisadas, na mesma pesquisa, pelo grupo QS Quacquarelli Symonds em 2020.

HORS-D'OEUVRE

Do francês: “fora do trabalho”! Mas, nem tudo aqui será levado ao pé da letra. Na gastronomia, *hors-d'oeuvre* são aperitivos servidos à parte, antes ou em horário que não há refeição.

Aqui, trataremos esse capítulo como se fosse a introdução. Certamente vocês já perceberam que todo o corpo desse livro tem uma ligação direta à cozinha. Pois bem, isso é proposital!

Ao sentar-se à mesa de um estabelecimento comercial, o primeiro passo é uma boa recepção. Isso já foi dado no *amuse-bouche*. No entanto, antes mesmo dele ser apreciado, vocês já tiveram o contato com menu bem detalhado (ou seria o sumário?), demonstrando tudo que compõe esse *e-book*.

Pois bem, a partir de agora vamos te familiarizar com os termos técnicos que a cozinha tem, mas que farão parte desse trabalho e das suas vidas, afinal: *allons bientôt en France*.

Esse e-book é oriundo do trabalho executado ao longo do ano de 2020 mediante desenvolvimento do Projeto de Extensão “Gastronomia Popular na RUMF”, onde residentes universitários tiveram a oportunidade de aprender técnicas de gastronomia de forma a adquirirem independência alimentar visando reduzir o consumo de produtos industrializados, tão maléficos à saúde.

O *Menu* ou cardápio, em português, é a carta de entrada do estabelecimento e, como explicamos anteriormente, possui todos os detalhes acerca dos alimentos e bebidas que são comercializados ali.

Do mesmo modo, o menu nesse livro virtual tem o propósito de apresentar, detalhadamente, os passos de uma refeição clássica francesa que fazem trocadilhos com os títulos dos capítulos de um livro comum, onde substitui-se tais por nomes sequenciais do banquete arraigado.

Na *Entrée* ou entrada, em português, abordaremos sobre a Universidade Federal da Paraíba (UFPB), o Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional (CTDR), o

Departamento de Gastronomia (DGA), a Residência Universitária Masculina e Feminina (RUMF), o Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX), o Projeto Gastronomia Popular na RUMF e os Parceiros que colaboraram ao longo do ano de 2020 com o desenvolvimento dessa ideia indutora de transformação social.

No *Plat Principal* ou prato principal, em português, apresentaremos as receitas com apresentações das mesmas que foram executadas ao longo do ano no desenvolvimento da extensão.

No *Dessert* ou sobremesa, em português, trataremos acerca das melhorias nas vidas dos participantes, assim como dicas e sugestões que possa vir a agregar no processo de compras, escolha de insumos, higienização dos alimentos, entre outros assuntos, como forma de fechar com chave de ouro essa saborosa experiência que será viajar ao longo dessas páginas.

O *Mignardises* ou doces finos, em português, é aquela saída triunfal que uma boa refeição tem (ou pelo menos deveria). Tratemos

como a despedida - momentânea -, mas que deixa a porta aberta para novos conhecimentos pois nele trataremos das referências usadas para a construção desse material.

Portanto, desfrute dessa saborosa viagem que há de iniciar a partir de agora. E, que seu caminho seja doce (ou salgado) em toda a sua leitura.



ENTRÉE

Do francês: “entrada”! A partir de agora, a refeição começa, de fato. Nos serviços de alimentação, nesta etapa serve-se alimentos um pouco mais leve que o prato principal. Sendo assim, vamos passear um pouco pelas estruturas que compõem todo o projeto que originou este e-book para enfim saborear as preparações executadas no mesmo.

Nascida através da Lei nº 1.366, de 02 de dezembro de 1955, a Universidade Federal da Paraíba (UFPB) é a instituição de ensino superior do Norte e Nordeste do país que oferece o maior número de ingressantes ao longo do ano.

A instituição dispõe de 16 centros de ensino contendo 124 cursos de graduação, presentes em 35 municípios da Paraíba e com outras 12 unidades distribuídas em quatro estados nordestinos.

De acordo o grupo QS Quacquarelli Symonds, em 2020, a UFPB possui 34.759 discentes e 2.395 docentes.

Esse quantitativo foi responsável por executar, em 2019, o total de 1.253 trabalhos de extensão que beneficiaram a sociedade em diversos setores, como comunicação, cultura, direitos humanos e justiça, educação, meio ambiente, saúde, tecnologia e produção, e trabalho.

Em 2009, através da Resolução nº 04/2009 do Conselho Universitário (CONSUNI) foi criado o Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional (CTDR), situado em João Pessoa – PB, bairro Mangabeira, o qual agrupa os cursos de Gastronomia, Tecnologia de Alimentos e Tecnologia Sucroalcooleira.

O curso de Bacharelado em Gastronomia ofertado pela UFPB nasceu em 2012, no campus IV situado em Mamanguape/Rio Tinto, e transferido para o CTDR no ano posterior. Possui uma entrada anual de 70 vagas divididas em duas parcelas ao longo desse período e tem o papel de formar profissionais aptos a gerenciar pessoas e processos de diferentes setores e segmentos sociais com

interligações alimentares, sejam eles públicos, privados ou sem fins lucrativos.

O Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX) foi institucionalizado pela Resolução nº 76/1997 do Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão (CONSEPE). Tal visa desenvolver ações que buscam contribuir com a formação cidadã dos estudantes dessa universidade.

O Projeto Gastronomia Popular na RUMF (PJ0071/2020) é regido pelo Edital da Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) nº 02/2020.

O mesmo visa através das técnicas de gastronomia levar independência alimentar aos residentes universitários do campus I (João Pessoa) da UFPB, de forma que os mesmos preparem uma refeição de qualidade evitando os produtos altamente processados, tão prejudiciais à saúde.

A Residência Universitária Masculina e Feminina (RUMF), assim como as demais espalhadas pela instituição, é um serviço temporário oferecido pela UFPB aos estudantes de graduação em situação de vulnerabilidade econômica que são

regulamentados pelo Regimento Interno criado através da Resolução nº 10/2002 do Conselho Universitário (CONSUNI) através do Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010, que trata sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) o qual visa democratizar as condições de permanência dos jovens no ensino superior público federal.

A inserção de novos estudantes na RUMF é regida por edital próprio, regulamentado pela Pró-Reitoria de Assistência e Promoção ao Estudante (PRAPE). E, o espaço físico da mesma dispõe oficialmente de 186 (cento e oitenta e seis) quartos/suítes com capacidade para 372 (trezentos e setenta e dois) graduandos, 2 (duas) salas de estudo, 1 (uma) área de lazer, 1 (uma) sala de informática, 2 (duas) lavanderias, 1 (uma) sala de vídeo e 2 (duas) cozinhas, sendo estas usadas para a realização das aulas teóricas e práticas ao longo do projeto.

O mesmo, em seu segundo ano de execução, beneficia e beneficiou dezenas de moradores que, através da gastronomia, modificaram seus hábitos

alimentares de forma a comerem de maneira mais correta e com uma variedade, principalmente, de insumos frescos, orgânicos e de qualidade.

No desenvolvimento desse, alunos do curso de bacharelado em gastronomia, a partir do segundo semestre, participam de forma a levar ensinamentos técnicos e práticos aos moradores da RUMF visando repassar a esses o que lhes é lecionado ao longo do curso.

Os futuros bacharéis em gastronomia, desde cedo, têm o contato direto com as metodologias de ensino, buscando formar profissionais aptos, não apenas a conduzir um ambiente de cozinha, mas, também, a lecionar e aprender, ao mesmo tempo, demonstrando que a gastronomia transcende as portas um restaurante ou afim.

Os residentes, beneficiados com o projeto, aprendem múltiplas áreas da gastronomia que vão desde ensinamentos teóricos até os práticos, de forma que os mesmos somem ao dia a dia daqueles que buscam modificar seus hábitos alimentares.

Sendo assim, os encontros realizados ocorrem dentro da residência de forma a familiarizar os moradores com o espaço e mostrar que em qualquer ambiente é possível produzir uma refeição de qualidade. Além disso, existe o caso de os mesmos estarem em uma posição de vulnerabilidade socioeconômica e evitaria os gastos com traslado e outros.

Sabendo disso, buscou-se de diversas maneiras amenizar os custos que envolvem o processo prático de cozinhar. Uma solução encontrada é a captação de parcerias através de doações de insumos ou outras colaborações que viessem a expandir o projeto e levar benefícios aos residentes, de forma que os mesmos tivessem baixo ou nenhum gasto.

Dessa forma, através da alimentação, ocorrem melhorias na qualidade de vida de todos, tendo em vista que a redução do consumo de produtos altamente processados e o aumento na ingestão de frutas, verduras, legumes e alimentos *in natura* ou minimamente processados, orgânicos e

com altas propriedades nutricionais, resulta significativamente com a diminuição de múltiplos problemas de saúde, de acordo com inúmeras pesquisas.

Além disso, a prática em cozinhar pode ser empregada, inclusive, como uma metodologia de exercícios de concentração, tratamento de problemas psicológicos e memórias afetivas.

Sendo assim, objetiva-se uma ampliação dos horizontes gustativos, independência alimentar, empoderamento na cozinha e momentos de lazer entre os participantes.

Diante disso, visa-se demonstrar que, qualquer pessoa pode produzir uma boa refeição, a baixo custo, com qualidade e segurança alimentar, de maneira a usa-la como uma forma de melhoria na saudabilidade e, até, uma captação de renda.

PLAT PRINCIPAL

Rapidamente o *amuse-bouche* adentra o corpo e a entrada passa num pulo. Quando menos se espera, o prato principal está sendo servido e pronto para ser deliciado.

Desta forma, apresenta-se “a estrela” desse banquete literário. A partir de agora, o capítulo é subdividido de acordo com a sequência de uma refeição.

Lembre-se que, a depender do estilo de banquetear, essa sequência não existe e/ou pode ser modificada. Por isso, o que retrata-se aqui é apenas um modelo ou exemplo que pode ser seguido.

Outro ponto que destaca-se é que as Saladas não são limitadas apenas aos ingredientes que descrevem-se. Usufrua de sua criatividade e insumos disponíveis, seja no seu financeiro, supermercado, feira livre ou na sua geladeira.

A primeira refeição clássica da maioria dos brasileiros é o bom café preto com pão, mas, não somente. Assim sendo, detalha-se alguns pratos para incrementar essa refeição e, dependendo de como for feita, assim como do horário a ser servida, chegar a se transformar em *brunch*.

Há, inclusive, quem não dispense uma refeição bem completa para, com isso, lhe dar sustança. Dessa forma, as massas e molhos são bem diversificados, entretanto, não necessariamente que sejam servidos apenas aquela pasta com o acompanhamento apresentado, pois é possível mesclar um estilo com outro e assim descobrir novas oportunidades e sabores.

Aos carnívoros, há um momento em que banqueteia-se literariamente da proteína. Enquanto que, aos não consumidores de animais, dispõem-se dos acompanhamentos como uma alternativa para alimentarem-se.

E, para que tudo fique melhor, termina-se o capítulo com uma doçura, como se termina a refeição, para que fique aquele gosto de satisfação e felicidade, tal e qual, e para que peça bis.

Mas, para uma execução mais adequada do cozimento e um embelezamento nas receitas, um corte adequado faz e fará toda a diferença. Por isso, lista-se abaixo os principais, de forma a facilitar no momento de leitura e execução das preparações. São eles:

🔪 *Anel*: significa, cortar o alimento em sua largura sem parti-lo ao meio, preservando, assim, seu círculo natural.

🔪 *Bâtonnet*: bastão com 5 mm de largura que é realizado fazendo fatias seguindo seu comprimento e, após, repetindo o procedimento, e produzindo bastões, semelhantes a batata frita. Aplicado a raízes em geral.

🔪 *Brunoise*: consiste em cortar em cubos pequenos (2 a 3 mm), originário do corte palito

ao seguir com corte pela largura do alimento. Aplicado a legumes, em geral, e frutas, mas muito comum em cebolas.

🔪 *Chiffonade*: equivale em dispor as folhas soltas uma sobre a outra e fazer uma espécie de “charuto”, enrolando-as e prendendo-as para que não se soltem no momento do corte, que deve ocorrer no sentido das mesmas, produzindo delicadas tiras. Aplicado à folhosas e a largura do corte é livre.

🔪 *Concassé*: consiste em tirar a pele e sementes do fruto. Aplicado principalmente no tomate.

🔪 *Haché*: quer dizer cortar bem picadinho o alimento de forma que ela desapareça facilmente na preparação, semelhante ao corte *brunoise*, porém picado mais fino. Comumente aplicado em cebolas.

🔪 *Julienne*: equivale em cortar vegetais em tiras de 2 a 3 mm, respeitando o corte na largura do alimento. Executado, geralmente, em cebolas e cenouras.

🔪 Lâmina: consiste em fatiar o alimento, obtendo círculos ou tiras. Comum em alho e legumes.

🔪 *Macedone*: consiste em cortar cubos de 5 mm dando continuidade ao corte *Bâtonnet* no sentido da largura do alimento e produzindo cubos. Comum em tubérculos e legumes.

🔪 *Mirepoix*: cubo de 1,5 cm por 1,5 cm, produzido a partir da continuidade do corte *pont neuf* em sua largura.

🔪 Palito: bastões de 2,5 mm de largura, semelhante ao *battonnet*, mas com espessura reduzida.

🔪 *Pont Neuf*: consiste em fazer bastões retangulares com dimensões de 1 a 1,5 cm e comprimento de 7cm. Executado, geralmente, em raízes, como batatas, macaxeira, etc.

Familiarizando-se com os cortes, o passo seguinte é realizar e deliciar-se com as preparações listadas a partir de agora.

Bon appétit!

SALADAS

Demonstramos agora as saladas que farão toda a diferença na sua refeição, seja ela produzida no dia a dia ou para aquela data super especial. São elas:

Coleslaw

Guacamole com mix de batatas doces

Salada cremosa com emulsão de abacate

Salada cremosa com emulsão de leite e coentro

Salada de arroz vermelho

Salada de carne grelhada

Salada de feijão preto

Salada de tomates assados com farfalle

Sunomono

Vamos produzi-las?

Salada Refrescante de Repolho e Romã

Salada

3 cebolas brancas

2 cenouras médias

1 abacaxi pequeno

1 repolho branco pequeno

1 repolho roxo pequeno

1 romã média

Brotos comestíveis para decorar,
opcionalmente

Cebolinha a gosto

Ervilha a gosto

Hortelã a gosto

Menta a gosto

Uva passa a gosto

Modo de preparo

Corte os repolhos em *chiffonade* e reserve.

Pique as cebolas em *Julienne* e o abacaxi em *mirepoix* e reserve.

Rale as cenouras no ralador grosso, reserve-as.

Descasque a romã, separando as sementes.

Desfolhe o hortelã e a menta, branqueie-os e reserve-os.

Pique a cebolinha em anéis e reserve.

Em uma tigela, adicione todos os ingredientes e misture.

Cubra e leve à geladeira até a hora de servir.

Montagem

Disponha a salada em um prato e finalize com brotos comestíveis. Sirva.

Dica

Para uma salada mais cremosa, acrescente, opcionalmente, 2 xícaras de molho de sua preferência, por exemplo maionese, iogurte natural, entre outros, misturando-os.



Guacamole com mix de Batatas Doces

Guacamole

3 abacates médios

2 tomates médios

1 limão Taiti

1 pimenta dedo de moça

½ maço de cebolinha

½ maço de coentro

Azeite a gosto

Picles de cebola roxa (ver página 112) e
coentro para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Pique as tomates e a pimenta dedo de moça em *brunoise*.

Extraia o suco do limão, reservando-o.

Pique o coentro e corte a cebolinha em anéis.

Reserve.

Retire a polpa do abacate e amasse ou pique grosseiramente.

Misture todos os ingredientes.

Tempere com sal, azeite e pimenta do reino.

Mantenha sob refrigeração até servir.

Chips de batata doce

2 batatas doces beterrabas médias
2 batatas doces brancas médias
2 batatas doces cenouras médias
2 batatas doces roxas médias
1 garrafa de óleo de soja
Sal a gosto

Modo de preparo

Corte todas as batatas em lâminas finas e coloque-as em água gelada por 2 minutos. Escorra a água e seque-as em papel absorvente. Frite em óleo quente até ficarem douradas. Disponha as batatas sobre papel absorvente sem sobrepor-las, para evitar que amoleçam. Tempere com sal e reserve.

Montagem

Distribua uma porção do guacamole num pote tipo *bowl*, decore com folhas de coentro e pickles de cebola roxa, juntamente com uma porção do mix de batatas doces.



Salada Cremosa com Emulsão de Abacate

Salada

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho

1,5 kg de batata inglesa

1 cebola branca média

1 maço de espinafre

1 maço de rúcula

Flores comestíveis e folhas de manjeriço para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Descasque as batatas, corte-as em cubos e cozinhe na água com sal, até ficarem *al dente*.

Escorra e reserve.

Corte a cebola e os alhos em *brunoise*.

Numa *saltese*, adicione o azeite e refogue o alho e a cebola, acrescente as folhas do espinafre e a rúcula e continue refogando até murcharem.

Escorra as batatas e acrescente ao refogado, temperando com sal e pimenta do reino.

Reserve enquanto esfria.

Emulsão de Abacate

2 colheres (sopa) de azeite
1 abacate médio
1 dente de alho
1 limão Taiti
Flores comestíveis, rabanete e gergelim torrado
para decorar
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, junte a polpa do abacate, o suco do limão, o alho picado e o azeite. Bata até formar uma consistência cremosa. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Manter sob refrigeração até o momento de servir.

Montagem

Distribua uma porção da salada e adicione a emulsão, misturando-os. Decore com flores comestíveis, rabanete em lâminas e gergelim torrado.



***Salada Cremosa com Emulsão de Leite e
Coentro***

Salada

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho

1,5 kg de batata inglesa

1 cebola branca média

1 maço de espinafre

1 maço de rúcula

Flores comestíveis e brotos de repolho roxo
para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Descasque as batatas, corte-as em cubos e cozinhe na água com sal, até ficarem *al dente*, escorra e reserve.

Corte a cebola e o alho em *brunoise*.

Numa *saltese*, adicione o azeite e refogue o alho e a cebola, acrescente as folhas de espinafre e a rúcula e continue refogando até murcharem.

Escorra as batatas e acrescente ao refogado, temperando com sal e pimenta do reino.

Reserve enquanto esfria.

Emulsão de Leite com Coentro

1 maço de coentro
1 xícara (chá) de óleo de soja
½ xícara (chá) de leite integral
¼ limão Taiti
Flores comestíveis, folhas de manjeriço e
broto de repolho para decorar
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o leite no freezer até congelar,
parcialmente.
Retire todas as folhas do coentro e reserve sob
refrigeração.
No liquidificador, bater o leite adicionando o
óleo em fio, até emulsionar.
Adicione as folhas do coentro e bata novamente
até homogeneizar, adicionando o suco do
limão.
Temperar com sal e pimenta do reino a gosto.
Manter sob refrigeração até o momento de
servir.

Montagem

Distribua uma porção da salada e misture juntamente com a emulsão.

Decore com flores comestíveis, folhas de manjeriço e brotos de repolho.





Salada de Arroz Vermelho com Croûtons

Caldo de Legumes

5 L de água

1 kg de cebola branca

1 maço de salsa

½ kg de cenoura

Modo de preparo

Corte os legumes em cubos e adicione a uma panela semitampada, juntamente com a água e cozinhe em fogo baixo por 2 horas.

Coe e reserve após esfriar.

Salada

4 dentes de alho

3,5 L de caldo de legumes

3 maçãs verdes

2 cenouras médias

1 cebola branca média

1 xícara (chá) de abóbora

1 xícara (chá) de tomate cereja

½ kg de arroz vermelho

Azeite a gosto

Flores comestíveis e folhas de moringa para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Uvas passas a gosto

Modo de preparo

Numa panela, adicione o azeite e refogue o alho e a cebola cortados em *brunoise*, juntamente com o arroz.

Adicione o caldo de legumes para parar o refogado e dose-o conforme necessário, adicionando aos poucos.

Tempere com sal e cozinhe por 15 a 20 minutos ou até ficar *al dente*. Reserve.

Corte as cenouras e a abóbora em cubos, refogue com azeite até ficarem macias e reserve.

Adicione ao arroz já cozido, o refogado de cenoura e abóbora, a maçã verde picada em cubos, as uvas passas e as tomates cerejas cortadas ao meio.

Tempere com sal e pimenta do reino.

Sirva fria.

Croûtons

1 pacote de pão de forma

½ xícara (chá) de manteiga

Alho em pó a gosto

Flores comestíveis para decorar

Lemon Pepper a gosto

Sal a gosto

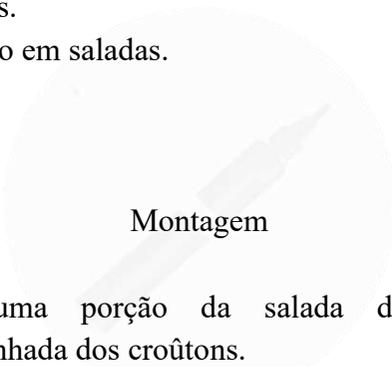
Tomilho a gosto

Modo de preparo

Ao retirar a casca do pão, corte-o em cubos de 1 cm³.

Derreta a manteiga e misture com os temperos. Numa assadeira misture todos os ingredientes e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 4 a 8 minutos, até ficarem crocantes e dourados.

Sirva frio em saladas.



Montagem

Sirva uma porção da salada de arroz acompanhada dos croûtons.

Decore com flores comestíveis e cubos de maçã verde.



Salada de Carne Grelhada

Salada

1 cebola roxa

1 limão Taiti

1 xícara (chá) de tomates cerejas

½ kg de contrafilé em bife para grelhar

Azeite a gosto

Brotos de rúcula para decorar, opcionalmente

Manteiga a gosto

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Tempere a carne com sal e pimenta e grelhe na manteiga até o ponto desejado.

Corte a cebola em *Julienne* e as tomates em anéis e reserve-os.

Com o auxílio do *fouet*, bata o suco de limão com azeite formando um molho que é conhecido como vinagrete e reserve.

Montagem

Corte os bifos grelhados em tiras e misture com a cebola e tomates, juntamente com o vinagrete previamente preparado.
Finalize com brotos de rúcula.





Salada de Feijões Preto e Verde

Salada

3 rabanetes médios
2 dentes de alho
2 limões Taitis
2 limões sicilianos
2 xícaras (chá) de feijão preto
1 cebola branca média
1 maço de cebolinha
1 maço de coentro
1 pimentão amarelo
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 romã média
1 xícara (chá) de feijão verde
¼ xícara (chá) de azeite
Castanha de caju a gosto
Folhas de louro a gosto
Flores comestíveis para decorar, opcionalmente
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto
Sementes de gergelim a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão preto com sal e as folhas de louro, durante 15 a 20 minutos ou até que eles estejam *al dente*. Escorra o caldo e reserve.

Branqueie o feijão verde por cinco vezes em um intervalo de 1 minuto entre a água fervente e a gelada.

Corte o alho e a cebola em brunoise e refogue com o azeite.

Descasque a romã e separe as sementes, reservando-as.

Reserve as raspas e suco dos limões, separadamente.

Corte em *brunoise* os pimentões e os rabanetes.

Pique o coentro, a cebolinha e as castanhas.

Torre rapidamente as sementes de gergelim.

Prepare o molho vinagrete, adicionando o azeite em fio ao suco dos limões, batendo essa mistura com o *fouet* até formar uma emulsão.

Numa tigela, misture os feijões, os pimentões, os rabanetes, a castanha de caju, o alho e cebola refogados, o coentro e a cebolinha picados, o gergelim, a romã, sal e pimenta do reino.

Tempere a salada com molho vinagrete e finalize com as raspas dos limões.

Montagem

Finalize a salada decorando com flores comestíveis.



Salada de Tomates Assados com Farfalle

Salada

4 colheres (sopa) de azeite

4 colheres (sopa) de sal

1,5 kg de tomate maduro

1 pacote de macarrão tipo *Farfalle*

1 xícara (chá) de açúcar cristal

Alecrim a gosto

Pimenta do reino a gosto

Rabanete e gergelim para decorar,
opcionalmente

Modo de preparo

Misture o sal com o açúcar e reserve.

Corte as tomates em *Julienne* e disponha sobre uma assadeira untada com azeite.

Adicione, sobre os tomates, a mistura anterior de açúcar e sal, regue com mais azeite, temperando, também, com pimenta do reino a gosto e ramos de alecrim.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 a 30 minutos ou até observar que a pele do tomate está toda enrugada.

Cozinhe o farfalle *al dente*, de acordo com as recomendações do fabricante, e reserve adicionando um pouco de azeite para evitar que o macarrão grude.

Montagem

Misture ao farfalle os tomates assados.
Decore com gergelim torrado e rabanetes laminados e tostados em azeite.





Sunomono

Sunomono

1 e ½ colher (sopa) de vinagre

1 colher (sopa) de água

1 colher (chá) de sal

1 pepino japonês

½ colher (sopa) de açúcar

Molho shoyu, gergelim e folhas de manjeriço, opcionalmente, para a finalização de montagem

Modo de Preparo

Corte o pepino em anéis e reserve.

Salgue os pepinos e deixe-os suspensos em uma peneira para que a sua água escorra por, no mínimo, 15 minutos, e mantenha sob refrigeração durante esse tempo.

Enxágue em abundância para retirar o excesso de sal.

Em uma panela, adicione o açúcar, a água e o vinagre e leve ao fogo brando até dissolver.

Numa tigela, adicione os pepinos enxaguados e a solução e deixe repousar por, pelo menos, 15 minutos antes de servir.

Montagem

Finalize com gergelim torrado, folhas de manjericão e molho shoyu, opcionalmente.





CAFÉ DA MANHÃ & BRUNCH

Para um bom começo de dia, uma companhia de qualidade, um café quente e um bolinho são itens essenciais, não?!

Pois bem, trazemos agora algumas preparações, facilmente, aplicadas a esse momento da refeição. Mas, a depender do que se serve e o horário servido, seu café da manhã pode receber outra nomenclatura, o Brunch!

No Café da Manhã é comum encontrar: bebidas quentes (chás, cafés, leites e/ou achocolatados); bebidas frias (sucos, águas e/ou iogurtes); alimentos como frutas frescas, pães, bolos, biscoitos, cuscuz, proteínas, ovos, frios, queijos, embutidos, entre outros; e, complementos como molhos, manteigas, geleias, patês, etc.

Já a terminologia Brunch é definida pela junção de duas palavras “Breakfast” e “Lunch”. E é caracterizado por ter um horário de consumo diferenciado e iniciado, geralmente, por volta

das 09:00 e, podendo ser estendido, até às 15:00, justamente por compreender uma junção entre o café da manhã e o almoço. Por essa razão, além dos elementos já elencados, anteriormente, também, é possível encontrar características de uma refeição completa, mas mais leve do que a costumeira.

Com isso, é comum servir nele alguns dos itens antes descritos mais saladas, massas, caldos, cremes, sopas, proteínas, risotos, sanduíches, refrigerantes, bebidas alcólicas, e sobremesas, entre outros.

Independentemente do tipo de refeição, listamos algumas receitas. São elas:

Bolo de chocolate
Chocolate quente
Huevos rancheiros
Risoto de jerimum
Verrine de iogurtes

Mãos na massa e vamos fazer essas receitas?

Bolo de Chocolate

Bolo

3 ovos

2 xícaras (chá) de água

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

1 pitada de sal

1 xícara (chá) de achocolatado

1 xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de óleo

Brigadeiro e coco seco queimado para decorar, opcionalmente

Manteiga para untar e Farinha de trigo para polvilhar a forma

Modo de preparo

Unte a forma com manteiga e polvilhe farinha de trigo.

Pré-aqueça o forno a 180 graus por, pelo menos, 10 minutos.

No liquidificador: bata o açúcar, o sal, óleo e ovos.

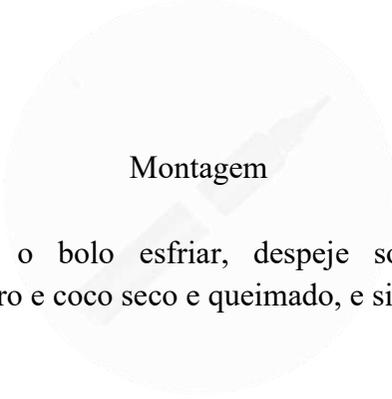
Acrescente a água quente e continue batendo até a massa ficar clarinha.

Despeje a mistura do liquidificador, de forma delicada, em uma bacia e acrescente a farinha, aos poucos.

Em seguida, adicione o achocolatado em pó.

Por último, junte o fermento em pó e o bicarbonato de sódio.

Coloque a massa na forma untada e leve ao forno a 180 graus por, mais ou menos, 30 minutos ou até que espete um palito e ele saia limpo.



Montagem

Quando o bolo esfriar, despeje sobre ele brigadeiro e coco seco e queimado, e sirva.



Chocolate Quente

Chocolate

2 xícaras (chá) de chocolate em barra

1 L de leite integral ou vegetal

Especiarias a gosto

Pau de canela para decorar, opcionalmente

Modo de preparo

Raspe o chocolate e reserve.

Aqueça o leite e adicione o chocolate e mexa até derreter.

Junte as especiarias, a seu gosto, caso queira, e mexa até homogeneizar.

Desligue o fogo e sirva.

Montagem

Sirva o chocolate ainda quente em uma xícara e finalize-o com a especiaria utilizada para decorar, caso a use.



Huevos Rancheros

Huevos

6 ovos grandes

2 cebolas brancas médias

½ kg de molho pomodoro (ver página 88)

Cebolinha a gosto

Folhas e flores de jambu para decorar,
opcionalmente

Óleo de soja a gosto

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Pique as cebolas em *brunoise* e reserve.

Aqueça o óleo. Em seguida, acrescente a cebola.

Assim que dourar, acrescente o molho pomodoro e mexa bem.

Crie pequenos buracos na frigideira e disponha os ovos em cada espaço.

Tampe a panela e deixe em fogo médio, por cerca, de 3 a 5 minutos ou até os ovos ficarem no ponto desejado.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Montagem

Finalize decorando com flores e folhas de jambu.





Risoto de Jerimum

Risoto

6 dentes de alho

3,5 L de caldo de legumes (ver página 40)

2 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola branca média

1 kg de arroz arbóreo

1 kg de jerimum

1 xícara (chá) de vinho branco seco

½ xícara (chá) de queijo parmesão

Azeite a gosto

Brotos de cebola e flores comestíveis para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Corte o jerimum em cubos e cozinhe em água com sal até ficar macio.

Escorra a água e amasse-o até formar um purê. Se preferir peneire-o. Reserve, sob refrigeração, em seguida.

Numa panela, adicione o azeite e refogue o alho e a cebola.

Acrescente o arroz e continue refogando.

Adicione o vinho e siga mexendo até secar.

Vá adicionando o caldo de legumes, aos poucos, até que o arroz esteja *al dente*.

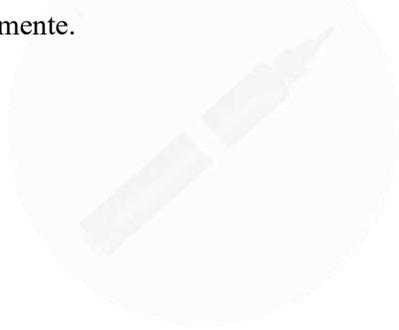
Acrescente o purê do jerimum e finalize o cozimento do arroz.

Desligue o fogo, e adicione o queijo parmesão e a manteiga.

Tempere com sal e pimenta do reino.

Montagem

Em um prato fundo, sirva o risoto e decore com flores comestíveis e brotos. Servir quente e imediatamente.





Verrine de Iogurtes

Iogurte

1 L de leite integral

1 pote de iogurte natural

1 xícara (chá) de açúcar (opcional)

Brigadeiro, manga e uvas para saborizarem o iogurte

Manga e flores comestíveis para decorar, opcionalmente

Modo de preparo

Aqueça o leite em torno de 50°C, em seguida, desligue o fogo e adicione o iogurte natural, misturando bem até homogeneizar.

Amarre um pano de prato limpo na tampa da panela cobrindo seu interior e tampe-a.

Leve para local abafado e quente, como isopor ou o forno do fogão (desligado viu!?) e deixe descansar por 24h. Após isso: refrigerar!

A partir de agora, você tem iogurte natural e lembre que ele é ácido e está sem açúcar, logo adoce-o (opcional) batendo no liquidificador.

Divida-o em três partes e bata-as, individualmente, com frutas a seu gosto e brigadeiro, opcionalmente.

Montagem

Monte o iogurte em camadas, decore com as frutas e sirva.





MASSAS E MOLHOS

Seja para o almoço em família ou um jantar a dois, ou até mesmo desfrutando da própria companhia, uma boa massa convida um molho à altura, não acha?! Por isso, abaixo listamos algumas sugestões. São elas:

Alho e óleo com *talharim*

Bechamel com *penne*

Molho de moqueca com *penne*

Molho 4 queijos com *ave Maria*

Pesto com *ninho*

Pomodoro com *fusilli* ou espaguete

Use e abuse da sua criatividade. Por isso, sugerimos mesclar as massas e molhos para uma refeição mais saborosa e alternada.

Alho e Óleo com Talharim

Molho

5 colheres (sopa) de óleo de soja

5 dentes de alho

1 colher (sopa) de manteiga

1 pacote de macarrão tipo *talharim*

Lâminas de alho frito, coentro e flores comestíveis para decorar, opcionalmente

Manteiga a gosto

Óleo de soja para untar o *talharim* após o cozimento

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Amasse o alho junto com o sal e a pimenta, formando uma pasta.

Numa panela, doure-a com o óleo e por último acrescente a manteiga, formando um molho.

Sirva quente.

Cozinhe o *talharim al dente*. Em seguida ao escorrimento, unte com óleo de soja para evitar que grude. Reserve.

Montagem

Incorpore o molho à massa.

Decore com lâminas de alho frito, coentro picado em *haché* e flores comestíveis.





Bechamel com Penne

Molho

3 cravos da Índia

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de manteiga

1 folha de louro

1 litro de leite

1 pacote de macarrão tipo *penne*

½ cebola média

Flores comestíveis e brotos de repolho roxo
para decorar, opcionalmente

Noz moscada a gosto

Óleo de soja para untar o *penne* após o
cozimento

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Prepare a cebola *Piquée*: espete a folha de louro com os cravos na cebola.

Disponha-a ao leite e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.

Após esse tempo, retire a cebola *piquée* e reserve o leite aromatizado.

Numa panela, em fogo baixo, derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo.

Doure por 1 a 2 minutos, até formar uma pasta em tom de amarelo claro.

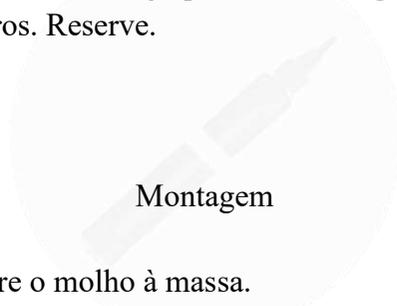
Adicione o leite aromatizado aos poucos, mexendo sempre até engrossar.

Cozinhe por aproximadamente 10 minutos sem parar de mexer.

Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada.

Sirva quente.

Cozinhe o *Penne al dente* e, após escorrer, adicione óleo de soja para evitar de grudar uns nos outros. Reserve.



Montagem

Incorpore o molho à massa.

Decore com flores comestíveis e brotos de repolho roxo.



Molho de Moqueca com Penne

Molho

4 tomates maduros
2 cebolas brancas grandes
2 colheres (sopa) de coentro picado
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de azeite-de-dendê
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 vidro de leite de coco
Óleo de soja para untar o *penne* após o cozimento
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Corte os pimentões, as cebolas e as tomates em anéis, reservando-os.

Pique o coentro em *haché*. Reserve.

Em uma panela de fundo largo, intercale a cebola, pimentões, tomates e coentro e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.

Coloque o leite de coco, o suco do limão e regue com o azeite-de-dendê.

Cozinhe por mais 3 minutos, ajustando o sal e a pimenta.

Bata tudo no liquidificador até homogeneizar.

Sirva quente.

Cozinhe o *Penne al dente*, escorra-o e adicione o óleo de soja para não grudarem. Reserve.

Montagem

Incorpore o molho à massa.

Decore com flores comestíveis, brotos de rúcula e folhas de coentro.





Molho 4 Queijos com Ave Maria

Molho

1 L de molho bechamel (ver página 76)

1 pacote de macarrão tipo *ave Maria*

200 g de queijo muçarela

150 g de queijo parmesão

100 g de queijo provolone

75 g de queijo gorgonzola

Óleo de soja para untar o *ave Maria* após o cozimento

Raspas de queijos, flores comestíveis e brotos de repolho roxo para decorar, opcionalmente

Modo de preparo

Rale todos os queijos e reserve sob refrigeração.

Aqueça o molho bechamel e adicione os queijos. Misture até o completo derretimento de todos os queijos.

Sirva quente.

Cozinhe o macarrão *ave Maria al dente*, e após escorrer, adicione o óleo de soja para evitar que grudem uns nos outros. Reserve.

Montagem

Incorpore o molho à massa.

Decore com raspas dos queijos, flores comestíveis e brotos.





Pesto com Ninho

Molho

2 colheres (sopa) de castanha de caju

2 dentes de alho

1 maço de manjericão

1 pacote de macarrão tipo *ninho*

1 xícara (chá) de azeite

½ xícara (chá) de queijo parmesão

Cubos de gelo

Folhas de manjericão e castanhas de caju picadas para decorar, opcionalmente

Óleo de soja para untar o *ninho* após o cozimento

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Separe todas as folhas do manjericão.

Branqueie elas, levando-as para uma panela com água fervente por 10 segundos e, imediatamente retire desta água, mergulhando-as em água gelada e com gelo.

Pique as castanhas de caju e o alho em *haché* e reserve.

Rale o queijo parmesão e mantenha sob refrigeração.

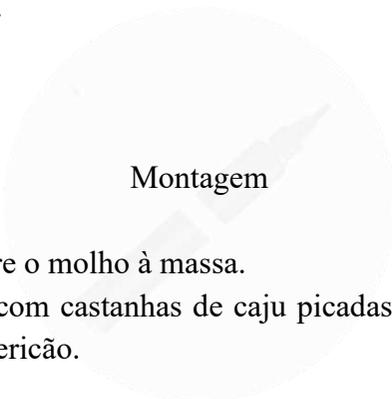
No liquidificador, bata, rapidamente para evitar o escurecimento, as folhas de manjeriço com o azeite e alguns cubos de gelo.

Despeje a mistura liquidificada numa vasilha e adicione as castanhas de caju, o alho e o queijo parmesão e misture tudo, sem muito atrito.

Conserve sob refrigeração.

Cozinhe o *ninho al dente*, e, após escorrido, adicione o óleo de soja, para não grudar.

Reserve.



Montagem

Incorpore o molho à massa.

Decore com castanhas de caju picadas e folhas de manjeriço.



Pomodoro com Fusilli ou Espaguete

Molho

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho

1 cebola branca média

1 colher (sopa) de açúcar

1 kg de tomate maduro

1 pacote de macarrão tipo *fusilli* ou *espaguete*

Folhas de manjeriço a gosto

Flores comestíveis e folhas de manjeriço para decorar, opcionalmente

Óleo de soja para untar o *fusilli* ou o *espaguete* após o cozimento

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Retire a pele e sementes dos tomates, usando o método *Concassé*.

Em seguida, corte-os em *brunoise* e reserve.

Pique a cebola e o alho em *haché*.

Doure a cebola e o alho, numa panela funda, com o azeite, em fogo médio.

Adicione os tomates e refogue todos os ingredientes.

Baixe o fogo e cozinhe o molho por 20 minutos.

Verifique a acidez e corrija com açúcar, caso esteja muito ácido ou com sal caso esteja muito doce.

Adicione as folhas do manjericão e cozinhe por mais 10 minutos.

Tempere com sal e pimenta do reino.

Sirva quente.

Cozinhe o *fusilli* ou o *espaguete al dente*. Após escorrido, adicione óleo de soja para evitar que grudem. Reserve.

Montagem

Incorpore o molho à massa.

Decore com folhas de manjericão e flores comestíveis (prato 1) ou com lâminas de alho refogado, folhas de manjericão e raiz de cebolinha empanada e frita (prato 2).





CARNES E ACOMPANHAMENTOS

Uma boa proteína requer um bom acompanhamento, evitando ingredientes ultraprocessados, para acontecer uma experiência cheia de sabor e saúde.

Assim sendo, demonstramos aqui algumas possibilidades para o seu churrasco, refeição em família ou até naquele momento a só. São elas:

Batatas rústicas

Bife grelhado

Carne de panela

Hambúrguer

Ketchup

Maionese de alho

Molho de vinho

Mousseline de abóbora

Picles de cebola

Agora, com nossas sugestões de receitas bem fáceis, você não precisa mais alimentar-se

de tantas coisas industrializadas e, assim, melhorar sua saudabilidade colocando-as em prática.



Batatas Rústicas

Batata

7 batatas inglesas

6 dentes de alho

3 ramos de tomilho

2 ramos de alecrim

1 colher de chá de sal

¼ xícara de chá de azeite

Alecrim e tomilho para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Temperos a gosto

Modo de preparo

Corte as batatas em gomos ou palitos.

Cozinhe-as durante 6 minutos com sal e dê, em seguida, um choque térmico em água gelada corrente.

Seque-as com o auxílio do papel toalha.

Enquanto isso, amasse ou pique grosseiramente os dentes de alho e reserve.

Coloque as batatas em uma assadeira.

Juntamente com elas, adicione as ervas, o alho, sal, pimenta, azeite e os outros temperos, caso prefira adicionar.

Misture bem até envolver todos os ingredientes nas batatas e arrume-as na assadeira para que não fique grudadas ou sobrepostas.

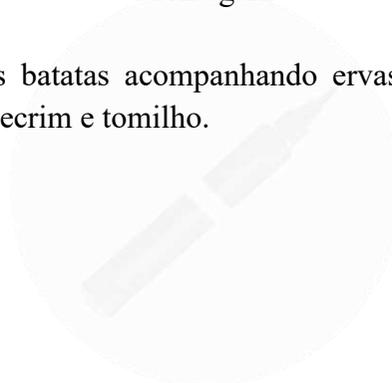
Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 40 minutos, virando sempre.

Retire do forno e deixe esfriar, sem sobrepor umas a outras, em um refratário aberto para que não amoleçam.

Sirva como preferir.

Montagem

Sirva as batatas acompanhando ervas frescas, como alecrim e tomilho.





ISTAMBUL SÍMBOLO DE QUALIDADE

MINI

TAHINE

PASTA DE GERGELIM

PRODUTO PURÍSSIMO RICO EM PROTEÍNAS, COMPOSTO UNICAMENTE DO MIOLO TORRADO DA SEMENTE DE GERGELIM

istambul
Desde 1953

TAHINE

INGREDIENTE: 100% GERGELIM

PESO LÍQUIDO 200 g



HEINZ

EXTRATO DE TOMATE

NETO 130 g

Bife Grelhado

Bife

3 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de azeite

½ kg de carne contrafilé em bifés

Brotos de rúcula para decorar, opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Temperos a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Aqueça o azeite juntamente com a manteiga.

Disponha os bifés sobre a *saltese* já quente.

Salgue e tempere a carne enquanto grelha-a.

Retire no ponto desejado.

Sirva quente.

Montagem

Sirva acompanhando o molho de vinho (ver página 108) e a mousseline (ver página 109) juntamente com brotos de rúcula.



Carne de Panela

Carne

5 dentes de alho

4 batatas inglesas médias

3 xícaras (chá) de água

2 cebolas grandes

2 cenouras pequenas

2 colheres (chá) de páprica defumada

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

1 kg de carne alcatra

½ maço de coentro

¼ xícara (chá) de azeite

¼ xícara (chá) de shoyu

Folhas de coentro e de tomilho para decorar,
opcionalmente

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Corte a carne em bifés.

Pique a cebola e a cenoura em *macedone*, e o alho em *brunoise*.

Em uma panela de pressão, coloque o azeite e aqueça-o.

Refogue a cebola, o alho e a cenoura, e depois acrescente a carne. Refogue por 5 minutos.

Adicione o extrato de tomate, o shoyu, a páprica, o sal e a pimenta e misture até homogeneizar.

Acrescente duas xícaras de água e reserve a restante.

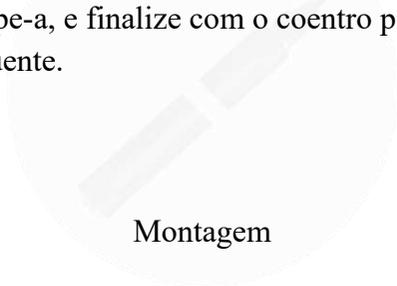
Tampe a panela, e quando pegar pressão deixe cozinhar, por 20 minutos, em fogo baixo.

Passado o tempo, retire a pressão e adicione, na panela, as batatas descascadas e cortadas em pedaços grandes e o restante da água reservada.

Volte a panela para o fogo, e, quando pegar pressão, deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Destampe-a, e finalize com o coentro picado.

Sirva quente.



Sirva acompanhando a mousseline de abóbora (ver página 109), folhas de coentro e de tomilho, e os legumes cozidos.



Hambúrguer

Carne

700 g de patinho ou alcatra

300 g de bacon

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Moer as carnes separadamente.

Mistura-las, porciona-las e modela-las.

Reservar sob refrigeração.

No momento que for grelhar, tempere com sal e pimenta.

Complementos

10 pães para hambúrguer

2 xícaras (chá) de tomates cerejas

1 maço de alface

1 xícara (chá) de parmesão

Azeite ou Manteiga para grelhar

Molhos a gosto

Modo de preparo

Higienize e separe as folhas de alface.

Corte os pães ao meio e reserve.

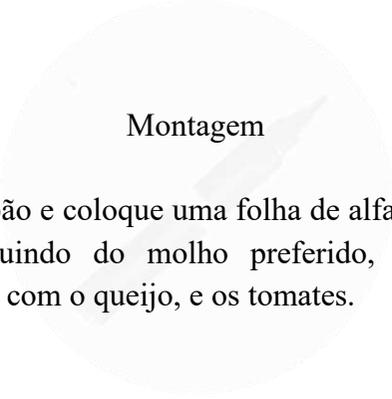
Corte os tomates em anéis.

Rale o queijo e reserve sob refrigeração.

Grelhe a carne para hambúrguer em uma frigideira quente e untada com azeite ou manteiga, chapeando cada lado por 1 a 2 minutos, a depender do ponto da carne desejado.

Coloque o queijo ralado sobre a carne após virada e deixe derreter durante os minutos restantes do grelhado. Reserve.

Sirva quente.



Montagem

Abra o pão e coloque uma folha de alface sobre ele, seguindo do molho preferido, a carne grelhada com o queijo, e os tomates.



Ketchup

Molho

10 tomates maduros

3 colheres (sopa) de açúcar

2 dentes de alho

¼ xícara (chá) de vinagre de maçã

Azeite a gosto

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Tomilho a gosto

Modo de preparo

Corte os tomates ao meio, o alho em lâminas e pique ou despetale o tomilho e, respectivamente, disponha em uma assadeira untada com azeite.

Tempere com sal e pimenta e leve ao forno a 180°C até que os tomates fiquem levemente desidratados e um pouco tostados.

Leve-os ao liquidificador juntamente com o vinagre e açúcar, batendo até homogeneizar. Verifique a acidez e corrija, se preciso, como ensinado na receita do molho pomodoro (ver página 88).

Ajuste o tempero, caso precise, e disponha para serviço.

Sirva frio.

Maionese de Alho

Molho

2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 xícaras (chá) de óleo de soja
1 e ¼ xícara (chá) de leite
1 cabeça de alho
Alecrim a gosto
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o leite no freezer por 30 min ou até congelar parcialmente.

Corte uma pequena parte da cabeça de alho.

Tempere com azeite, sal, alecrim e a pimenta, e embale-a em de papel alumínio.

Coloque numa assadeira e leve ao forno 180°C por cerca de 30 minutos.

Faça uma pasta com o alho assado e reserve.

Bata o leite e adicione o óleo em fio até formar um creme grosso e adicione a pasta de alho.

Tempere com sal, suco de limão e disponha para serviço.

Sirva frio.



Molho de Vinho

Molho

- 500 g de aparas de carne
- 4 xícaras (chá) de água
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- 2 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho

Modo de preparo

Corte a cebola e o alho em *brunoise*.

Em uma panela, refogue as aparas de carne, a cebola e o alho, até que fiquem dourados, e acrescente a água.

Deixe no fogo até que reduza pela metade.

Acrescente o vinho e deixe que reduza pela metade, novamente.

Dissolva o amido com um pouco de água fria numa vasilha a parte.

Adicione um pouco do molho quente à mistura fria, e, após, acrescente-o no molho, e mexa em fogo baixo até engrossar.

Coe o molho e dispore para serviço.

Sirva quente.

Mousseline de Abóbora

Mousseline

1 kg de abóbora/jerimum

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

Brotos de rúcula para decorar, opcionalmente

Folhas de louro a gosto

Pimenta do reino a gosto

Temperos a gosto

Modo de preparo

Corte a abóbora, retirando as cascas e sementes, em cubos e leve para cozer junto com sal, açúcar e as folhas de louro.

Verifique o ponto de cozimento, e quando bem cozida, passe a abóbora cozida em uma peneira fina e reserve a água em que a cozinhou.

Leve o purê para uma panela, em fogo brando, mexendo até encorpar.

Verifique o sal e adicione mais, se necessário.

Para o caso de não estar na consistência desejada: se estiver muito firme: acrescente, aos poucos, a água do cozimento da abóbora; ou se estiver muito líquido cozinhe em fogo brando até dar o ponto desejado.

Finalize com pimenta moída e outros temperos a gosto, caso preferir.

Montagem

Adicione uma concha da musseline no prato e risque usando as costas de uma colher de sopa contornando o prato. Sirva acompanhando o bife grelhado (ver página 97) e o molho de vinho (ver página 108). Finalize com brotos de rúcula.





Picles de Cebola Roxa

Picles

5 cebolas roxas

2 colheres (sopa) de sal

1 xícara (chá) de água mineral

1 xícara (chá) de vinagre de álcool

½ xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Corte as cebolas em *Julienne* e reserve-as em uma vasilha com água gelada.

Prepare uma salmoura com os demais ingredientes, levando-os a uma panela no fogo até aferventar ou dissolvê-los.

Acrescente as cebolas no recipiente de vidro e disponha a salmoura ainda quente.

Tampe e deixe de boca para baixo até esfriar.

Após isso, armazenar sob refrigeração.

Dica

Consumir a partir de três dias.



SOBREMESAS

Para os dias e horas mais doces, listamos abaixo algumas receitas fáceis e práticas que são delicias para toda a família e podem ser feitas, até, por crianças, além de adaptadas, inclusive, a algumas restrições alimentares. São elas:

Arroz doce *brûlée*

Brownie de chocolate

Empada de chocolate

Empada de creme de limões

Empada de frango

Empada de leite condensado

Folhado de banana com canela

Folhado de queijo

O bom dessas preparações é que elas são de baixo custo e alta lucratividade, para que possam lhe ajudar em um empreendimento futuro ou em numa renda extra.

Arroz Doce Brûlée

Arroz

700 g de arroz branco

400 g de açúcar demerara

2 cocos secos médios

1,5 L de leite integral

1 anis estrelado (opcional)

1 colher (chá) de canela em pó

1 lata de leite condensado

Açúcar cristal a gosto (para o brûlée)

Água a gosto

Canela em pau a gosto

Cravo da Índia a gosto

Flores comestíveis, canela, cravo e anis para decorar, opcionalmente

Modo de preparo

Prepare o leite coco: retire a polpa do coco da casca e corte-os em pedaços.

No liquidificador, adicione esses pedaços de coco com duas xícaras de água morna e bata por 2 minutos.

Coe e reserve sob refrigeração.

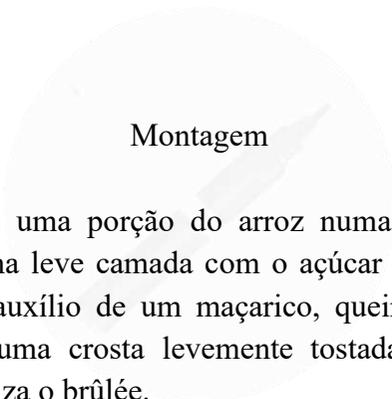
Numa panela, misture o leite de coco, o arroz, o açúcar demerara, o leite integral, o cravo, o anis

e a canela em pau e em pó, caso prefira adicionar.

Cozinhe em fogo médio mexendo sempre até o arroz amolecer e ficar cremoso.

Quando ele estiver *al dente*, adicione o leite condensado e cozinhe, por mais 20 minutos, mexendo sem parar.

Sirva quente ou frio.



Montagem

Coloque uma porção do arroz numa vasilha. Faça uma leve camada com o açúcar cristal e, com o auxílio de um maçarico, queime-a até formar uma crosta levemente tostada, o que caracteriza o brûlée.

Decore com flores comestíveis, cravo, canela e anis estrelado ou outra especiaria utilizada.



Brownie de Chocolate

Brownie

3 colheres (sopa) de cacau em pó

3 colheres (sopa) de manteiga

2 ovos grandes

1 pitada de bicarbonato de sódio

1 pitada de sal

1 xícara (chá) de açúcar refinado

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de chocolate meio amargo

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) e 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Brigadeiro, coco seco ralado e granulado para decorar, opcionalmente

Modo de preparo

Pique o chocolate, misture com a manteiga e derreta-os em banho-maria.

Bata os ovos. Acrescente o açúcar e bata novamente.

Incorpore o chocolate derretido com a manteiga e misture aos ovos batidos com açúcar.

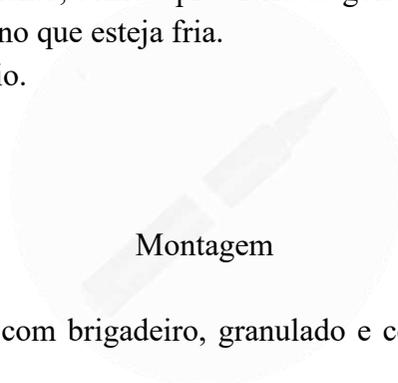
Acrescente a farinha de trigo, o cacau, o bicarbonato e o sal peneirados aos poucos, misturando a massa com cuidado.

Forre uma assadeira com papel manteiga, ou unte-a com manteiga e farinha, e coloque a massa.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 15-20 minutos ou até que espete um palito e ele saia melado, mas nem muito cheio de massa nem seco demais, tampouco limpo.

Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.

Sirva frio.



Decore com brigadeiro, granulado e coco seco ralado.



Empada de Chocolate

Massa

4 colheres (sopa) de margarina
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de creme de leite
1 gema

Modo de preparo

Numa tigela, misture a gema, o creme de leite e a margarina.

Acrescente a farinha e misture até formar uma bola de massa homogênea.

Envolva em plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Após isso, molde a massa em forminhas de empada e reserve uma parte da massa para fechar as formas após adicionado o recheio.

Recheio

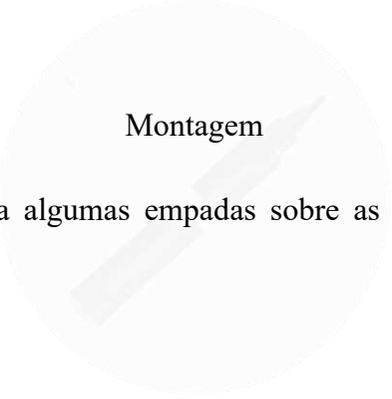
1 xícara (chá) de brigadeiro

Modo de preparo

Coloque o recheio, de sua preferência, dentro da massa já moldada em suas forminhas.

Feche cada empada com um disco de massa.

Pincele a parte superior da empadinha com a mistura de uma gema com uma colher de sopa creme de leite (opcional).
Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por, aproximadamente, 20 minutos.
Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.
Sirva frio.



Montagem

Disponha algumas empadas sobre as outras e sirva-as.



Empada de Frango

Massa

4 colheres (sopa) de margarina
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de creme de leite
1 gema

Modo de preparo

Numa tigela, misture a gema, o creme de leite e a margarina.

Acrescente a farinha e misture até formar uma bola de massa homogênea.

Envolva em plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Após isso, molde a massa em forminhas de empada e reserve uma parte da massa para fechar as formas após adicionado o recheio.

Recheio

5 colheres (sopa) de molho de tomate
3 colheres (sopa) de creme de leite
1 colher (sopa) de azeite
1 dente de alho
1 peito de frango
1 xícara (chá) de água
½ cebola branca média
Coentro a gosto

Folhas de manjerição para decorar,
opcionalmente
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Pique o frango em cubos grandes, a cebola e o alho em *brunoise* e o coentro em *hach e*.
Numa panela, refogue o frango com o azeite, o alho, a cebola, o sal e o coentro.
Acrescente o molho de tomate e a  gua.
Cozinhe por 20 minutos, até que o frango fique macio e o caldo reduzido.
Desfie o frango e disponha-o dentro do molho e acrescente o creme de leite.
Leve ao fogo por mais 2 minutos para engrossar.
Deixe esfriar para usar.
Reserve.

Empada

Coloque o recheio, de sua preferência, dentro da massa já moldada em suas forminhas.
Feche cada empada com um disco de massa.
Pincele a parte superior da empadinha com a mistura de uma gema com uma colher de sopa creme de leite (opcional).

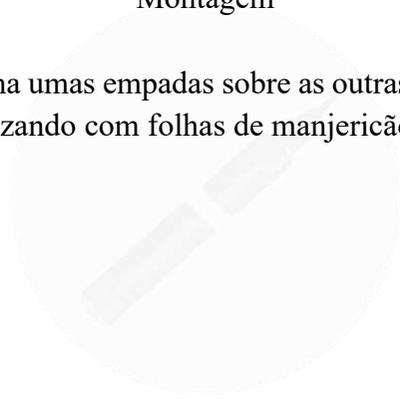
Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por, aproximadamente, 20 minutos.

Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.

Sirva frio.

Montagem

Disponha umas empadas sobre as outras e sirvas finalizando com folhas de manjeriço.





Folhado de Banana com Canela

Massa

3 e ½ colheres (sopa) de manteiga derretida

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de sal

¾ xícara (chá) de margarina para folhados

½ xícara (chá) de água gelada

Modo de preparo

Numa tigela, misture todos os secos.

Adicione a água e a manteiga e misture até obter uma massa que desgruda das mãos.

Forme um quadrado com ela e faça uma “cruz” no meio até a metade dela.

Em seguida, envolva-a em filme plástico e leve à geladeira por 2 horas.

Com a margarina de folhar, forme um bloco quadrado, de igual tamanho da massa e, leve, também, à geladeira por 2 horas.

Passado esse tempo: jogue farinha numa mesa e abra quatro pétalas com as pontas da massa, deixando o centro mais alto.

Sobre este, coloque o bloco de margarina refrigerado.

Feche cada pétala sobre a gordura, como um presente, formando, novamente, um quadrado.

Enfarinhe a mesa e vire a massa de forma que as pontas fiquem viradas para baixo.

Com o auxílio de um rolo, abra a massa até esticar, formando um retângulo.

Dobre as pontas da massa para dentro, formando, novamente, um quadrado (1º virada).

Mude o sentido da massa e abra novamente com o rolo até formar, mais uma vez, um retângulo.

Dobre as pontas para dentro, formando, igualmente, um quadrado (2º virada).

Envolva a massa em filme plástico e refrigere por 30 minutos, no mínimo.

Realize mais 2 viradas e refrigere por mais 30 minutos.

Repita o processo até completar 6 viradas.

Recheio

2 bananas nanicas

1 colher (sopa) de açúcar cristal

½ colher (sobremesa) de canela em pó

Canela em pó para decorar o prato,
opcionalmente

Modo de preparo

Misture o açúcar com a canela e reserve.

Corte a banana em 40 pedaços e reserve.

Abra a massa com um rolo e espalhe as bananas na metade da massa, de forma a deixar espaço para fechar com a outra metade e cortá-la, após.

Coloque a mistura de canela com açúcar sobre as bananas, e feche a massa com o auxílio de carretilha ou garfo.

Corte-a do tamanho desejado.

Pincele a parte superior de cada folhado com a mistura de uma gema batida com uma colher de sopa creme de leite (opcional).

Leve para assar, em forno pré-aquecido a 180°C, durante, aproximadamente, 20 a 30 minutos ou até que estejam bem dourados.

Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.

Sirva frio.

Montagem

Pincele cada folhado com manteiga e polvilhe queijo parmesão ralado (opcional) ou canela em pó.



Folhado de Queijo

Massa

3 e ½ colheres (sopa) de manteiga derretida

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de sal

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de margarina para folhados

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água gelada

Modo de preparo

Numa tigela, misture todos os secos.

Adicione a água e a manteiga e misture até obter uma massa que desgruda das mãos.

Forme um quadrado com ela e faça uma “cruz” no meio até a metade dela.

Em seguida, envolva-a em filme plástico e leve à geladeira por 2 horas.

Com a margarina de folhar, forme um bloco quadrado, de igual tamanho da massa e, leve, também, à geladeira por 2 horas.

Passado esse tempo: jogue farinha numa mesa e abra quatro pétalas com as pontas da massa, deixando o centro mais alto.

Sobre este, coloque o bloco de margarina refrigerado.

Feche cada pétala sobre a gordura, como um presente, formando, novamente, um quadrado.

Enfarinhe a mesa e vire a massa de forma que as pontas fiquem viradas para baixo.

Com o auxílio de um rolo, abra a massa até esticar, formando um retângulo.

Dobre as pontas da massa para dentro, formando, novamente, um quadrado (1º virada).

Mude o sentido da massa e abra novamente com o rolo até formar, mais uma vez, um retângulo.

Dobre as pontas para dentro, formando, igualmente, um quadrado (2º virada).

Envolva a massa em filme plástico e refrigere por 30 minutos, no mínimo.

Realize mais 2 viradas e refrigere por mais 30 minutos.

Repita o processo até completar 6 viradas.

Recheio

200 g de queijo coalho pré-cozido
Parmesão ralado e queijo de coalho grelhado
para decorar, opcionalmente

Modo de Preparo

Corte o queijo em 40 pedaços.
Abra a massa utilizando um rolo e espalhe os queijos na metade dela, de forma que deixe espaço para fechar com a outra metade.

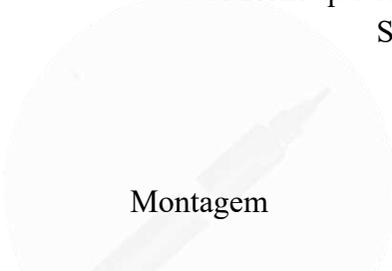
Corte-a do tamanho desejado.

Pincele a parte superior de cada folhado com a mistura de uma gema batida com uma colher de sopa creme de leite (opcional).

Leve para assar, em forno pré-aquecido a 180°C, durante, aproximadamente, 20 a 30 minutos ou até que estejam bem dourados.

Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.

Sirva frio.



Montagem

Pincele cada folhado com manteiga e polvilhe queijo parmesão ralado (opcional) ou sirva acompanhando uma caminha de queijo coalho ralado ou frito.



Tartelete de Creme de Limões

Massa

4 colheres (sopa) de margarina
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de creme de leite
1 gema

Modo de preparo

Numa tigela, misture a gema, o creme de leite e a margarina.

Acrescente a farinha e misture até formar uma bola de massa homogênea.

Envolva em plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Passado esse tempo, molde a massa em forminhas de empada.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por, aproximadamente, 10 minutos ou até dourar.

Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.

Reserve.

Recheio

1 lata de leite condensado
3 limões Taiti

1 limão siciliano
Raspas e fatias de limões para decorar,
opcionalmente

Modo de preparo

Adicione o leite condensado aos sucos dos
limões, misturando até homogeneizar.
Reserve sob refrigeração.

Montagem

Disponha o recheio sobre as tarteletes assadas
previamente e finalize com raspas de limões.



Tartelete de Leite Condensado

Massa

4 colheres (sopa) de margarina
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de creme de leite
1 gema

Modo de preparo

Numa tigela, misture a gema, o creme de leite e a margarina.

Acrescente a farinha e misture até formar uma bola de massa homogênea.

Envolva em plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Passado esse tempo, molde a massa em forminhas de empada.

Recheio

1 lata de leite condensado

Modo de preparo

Adicione o leite condensado até um pouco mais da massa, previamente, moldada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por, aproximadamente, 20 minutos ou até que estejam bem douradas.

Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de resfriamento, como a prateleira da geladeira ou a do forno que esteja fria.
Sirva frio.

Montagem

Disponha umas empadas sobre as outras e sirva-as.





DESSERT

Do francês: “sobremesa”! Quando menos se espera a alimentação está perto do fim. É sempre assim quando a comida é boa.

O mesmo caso aconteceu aqui! Foi tão saboroso passear por essas páginas que, certamente, nem se quer percebeu que já estava quase acabando essa refeição literária.

Comumente, é a última etapa da sequência alimentar, porém nos banquetes clássicos (e chiques) é seguido de outras sequências e pratos, o *Mignardises* está logo a seguir para provar isso.

Do francês: “doce fino”! Numa refeição clássica seria aquela saída triunfal que te despede de toda uma sequência super saborosa. Do mesmo modo aqui!

MIGNARDISES

Neste capítulo, será visto dicas, sugestões e outros assuntos no processo que envolva a escolha de insumos e a manipulação dos mesmos para produzir uma refeição de qualidade e segura.

O primeiro assunto que vai ser listado diz respeito à organização. Então, a orientação agora é montar uma lista com tudo que será necessário para executar a receita que queira.

Lembre-se que quando for montar as listas, some todos os itens que são em comum, como por exemplo aquelas gramas de farinha para preparar um bolo, ou massa, junto com as gramas que são necessárias para untar ou enfarinhar o recipiente e, assim, não faltar farináceo na hora da produção.

Outro assunto que não pode passar despercebido é adquirir produtos orgânicos, frescos e, de preferência, do comércio local, valorizando assim sua região e os produtores de sua localidade.

Sempre que comprar frutas, verduras, legumes e hortaliças lembre de higienizá-los

adequadamente. Para que isso ocorra, lave-os em água corrente com sabão neutro, enxaguando a seguir. Após essa etapa, mergulhe-os em solução clorada por 15 minutos e enxágue, novamente, abundantemente.

Essa etapa de sanitização deve seguir de acordo com o rótulo do fabricante, seja ele de água sanitária ou de outros produtos clorados. Cuidado com os volumes pois uma falha pode lhe trazer prejuízos à saúde.

Mais um item que servirá para organizar sua preparação é montar a *Mise en place*. Bem, o francês fez e faz parte de tudo até aqui e bem no fim não iria ficar de fora! Se seguido ao pé da língua francesa, significaria “aposta dentro do quadrado”, mas na prática gastronômica não é exatamente assim e ela é traduzida como “pôr em ordem”.

Seria manter tudo organizado, porcionado, pesado, separado, cortado e manipulado tudo direitinho para no momento de realizar a preparação não faltar nada ou atrasar seu preparo. Atente-se,

pois, nem toda receita pode ficar lhe esperando “quebrar os ovos”!

Uma sugestão para realizar a *mise en place* é montá-la em vasilhas e já na sequência que entrará na preparação. Recorde de conferir toda a sua bancada antes de começar a cozinhar.

Ah, esse mesmo planejamento se aplica a toda a vida e não apenas na cozinha ou no momento de praticar o cozimento. Organização é agilidade, lembre-se disso!

Outra indicação que facilita é ter a ficha técnica ou a receita em mãos para ir conferindo à medida que a receita vai sendo executada ou sempre que houver dúvida.

Assim sendo, preste bastante atenção, pois, algumas receitas vêm em medidas caseiras (xícara, colher, etc.) e outras podem vir em relação de pesos e volumes (gramas, quilo, litro, mililitro, etc.).

Com isso, para fugir desse problema, o ideal é igualar as medidas com o auxílio de uma tabela de conversão, ajustando todos ao mesmo padrão e não haver erro quando for cozinhar.

Ao mais, é notório as mudanças nos hábitos alimentares e culturais dos participantes do projeto. A redução no consumo de comidas industrializadas, realçadores de sabor, molhos prontos, entre outros. O aumento no consumo de frutas e verduras, bem como leguminosas, oleaginosas, e hortaliças, tal e qual, o desenvolvimento da possibilidade de uma nova profissão e dos prazeres de cozinhar.

Com isso, os objetivos pretendidos ao longo da extensão foram executados. Já as metas lançadas na leitura desse *e-book* também serão alcançadas, tendo em vista que certamente você irá executar, pelo menos, uma preparação da que apresentou-se aqui e, muito provavelmente, irá saborear como nunca antes, pois ela foi feita por você e para ti com toda a dedicação que se merece.

Portanto, momentaneamente, encerra-se essa leitura, mas com aquele gostinho de quero mais que ficará na mente e com cheirinho que vem mais por aí. Mas, enquanto isso, acompanhe o *Instagram* do Projeto: @gastropoprumf.

À plus tard!

REFERÊNCIAS

ATALA, Alex. **D.O.M.:** redescobrimo ingredientes brasileiros. – 1 ed. – São Paulo: Melhoramentos, 2013.

_____. **Escoffianas brasileiras.** – São Paulo: ed. LARROUSSE DO BRASIL, 2008.

BRASIL. **Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional.** Disponível em: <<http://www.ctdr.ufpb.br/ctdr>> Acesso em 15 de dez de 2020.

_____. **MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentos regionais brasileiros.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf> Acesso em 16 de jan de 2021.

_____. **MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. Biodiversidade brasileira: sabores e aromas** [recurso eletrônico]; Ministério do Meio Ambiente, Secretaria de Biodiversidade. – Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/biodiversidade/fauna-e-flora/copy2_of_LivrodeReceitasSaboreseAromas.pdf/view> Acesso em 20 de dez de 2020.

_____, LAROUSSE DO. **Larousse da cozinha do mundo** – Ásia e Oceania. – 1 ed. – São Paulo: Larousse do Brasil. 2006.

_____. **Universidade Federal da Paraíba.**
Disponível em: < <https://www.ufpb.br> > Acesso em 14 de dez de 2020.

BARCELLOS, Gustavo. **O banquete de psique:** imaginação, cultura e psicologia da alimentação / Gustavo Barcellos – Petrópolis: Vozes 2017.

BARRETO, R.L.P. **Passaporte para o sabor.** – 6ª ed. – São Paulo: SENAC, 1999.

BLEU, Le Cordon. **Larousse da confeitaria:** 100 receitas de chef ilustradas passo a passo pela Escola Le Cordon Bleu. / Le Cordon Bleu; fotografias de Oliver Ploton; tradução de Célia Regina Rodrigues de Lima e Eric Heneault. – São Paulo: Alaúde Editorial, 2017.

_____. **Le Cordon Bleu, receitas caseiras:** bolos. / Le Cordon Bleu. – 1 ed. – São Paulo: Konemann, 2010.

_____. **Le Cordon Bleu, recetas caseras:** galletas y pastas. / Le Cordon Bleu. – 1 ed. – Paris: Konemann, 1997.

_____. **Le Cordon Bleu, recetas Caseras:**
magdalenas. – France: Konemann, 1998.

CANTO, Rodrigo Souza. **Cozinha internacional.**
– Londrina: Editora e Distribuidora Educacional
S.A., 2018.

CARDOSO, M. V. S. *et al.* **Cozinha quente.** –
Porto Alegre: SAGAH, 2019.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade:** uma
história da alimentação. – 7 reimpressão. – Rio de
Janeiro: Elsevier, 2003.

CARVALHO, Paulo Sérgio Rodrigues. **Técnicas
de redação** / Paulo Sérgio Rodrigues Carvalho. –
142 ed. – revista e atualizada segundo as regras do
acordo ortográfico - 2012. – Curitiba: Academia de
Cultura do Paraná, 2013.

CASCUDO, Luís da Câmara. **Antologia da
alimentação no Brasil.** – 1 ed. – São Paulo:
Global editora, 2014.

CASTELLI, Geraldo. **Gestão hoteleira.** – 2 ed. –
São Paulo: Saraiva Uni, 2016.

CHESSER, J. W.; CULLEN, N. C. **Gestão em
serviços de alimentação:** liderança e
desenvolvimento de recursos humanos para a
gastronomia. – 5. ed. – Barueri: Manole, 2016.

CHILD, Julia. **A arte culinária de Julia Child:** técnicas e receitas essenciais de uma vida dedicada à cozinha / Julia Child com David Nussbaum; tradução Gabriela Erbetta. – São Paulo: Seoman, 2013.

Contextos da alimentação – revista do comportamento, cultura e sociedade. – Vol. 4 n° 2 - março de 2016. – São Paulo: Centro Universitário Senac.

COSTA, L. **Confeitaria básica.** – Porto Alegre: SAGAH, 2018.

COSTA, Raiza. **Confeitaria escalafobética:** sobremesas explicadas tim-tim por tim-tim / Raiz Costa. – São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

CULINÁRIA, Instituto Americano de. **Chef profissional.** – São Paulo: ed. SENAC, 2009

_____. **Chef profissional.** Instituto Americano de Culinária; tradução Renata Lucia Bottini e Márcia Leme. – 9 ed. – São Paulo: Senac, 2017.

_____. **Garde manger:** a arte e o ofício da cozinha fria. Instituto Americano de Culinária; tradução Anthony Cleaver, Juliana Cleaver Malzoni e Julie Cleaver Malzoni. – 4 ed. – São Paulo: Senac, 2014.

CURLEY, W.; CURLEY, S. **Pâtisserie: Arte e técnica para profissionais.** – 1. ed. – Barueri: Manole, 2016.

DAL MAGRO, L. *et al.* **Enologia.** – Porto Alegre: SAGAH, 2019.

DALBY, Andrew. **Sabores perigosos:** a história das especiarias / Andrew Dalby; tradução de Lenita Rinoli Esteves. – São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2010.

DÓRIA, Carlos Alberto. **A formação da culinária brasileira.** Carlos Alberto Dória. – 1 ed. – São Paulo: Publifolha, 2009.

DREDGE, Mark. **Cerveja e gastronomia:** harmonização das melhores cervejas do mundo com pratos deliciosos / Mark Dredge; tradução Rosane Albert. – São Paulo: Publifolha, 2016.

DUKAN, Pierre. **Receitas Dukan.** / Pierre Dukan; tradução: Ana Ferreira Adão. – 7 ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

DUMAS, Alexandre. **Grande dicionário da culinária.** / Alexandre Dumas; organização da edição brasileira e tradução, André Telles; seleção das receitas, Sandra Secchin. – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2006.

_____. **Memórias gastronômicas de todos os tempos:** seguido de pequena história da culinária. / Alexandre Dumas; tradução, apresentação e notas: André Telles; consultoria e tradução de cardápios e receitas: Sandra Secchin. – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2011.

ELEUTÉRIO, Hélio. **Fundamentos de gastronomia.** – 1 ed. – São Paulo: Érica, 2014.

FARROW, J. **Escola de culinária: 150 das melhores receitas clássicas e contemporâneas passo a passo.** – 1. ed. – Barueri: Manole, 2008.

_____. **Escola de chefs.** – 1. ed. – Barueri: Manole, 2009.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. **Comida: uma história.** Felipe Fernández-Armesto; tradução Vera Joscelyn. – Rio de Janeiro: Record, 2004.

FLANDRIN, Jean-Louis.; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação.** / sob a direção de Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari; tradução de Luciano Vieira Machado e Guilherme J. F. Teixeira. – São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet:** uma história da gastronomia. – 3 ed. revista e ampliada. – São Paulo: Senac, 2004.

GALVÃO, Joyce. **A química dos bolos: receitas e segredos para dias mais doces** / Joyce Galvão. – 1 ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

GISSLEN, W. **Culinária Profissional**. – 6. ed. – Barueri: Manole, 2012.

_____. **Panificação e confeitaria profissionais**. – 1. ed. – Barueri: Manole, 2011.

GUSMÃO, Flávia de. **Arte & desejo: uma breve introdução à alta gastronomia no Brasil** / Flávia de Gusmão. – Recife: Caleidoscópio, 2011.

HAUMONT, Raphael. **Um químico na cozinha: a ciência da gastronomia molecular**. / Raphael Haumont; tradução Celina Portocarrero. – 1 ed. – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2016.

HARTWIG, Dallas; HARTWIG, Melissa. **Tudo começa com a comida** / Dallas Hartwig e Melissa Hartwig; tradução de Ana Beatriz Rodrigues. – Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

HUI, Y. H.; NIP, Wai-Kit; *et al.* **Food biochemistry and food processing**. – 1 st ed. - USA: Blackwell Publishing, 2006.

JONES, Judith. **O prazer de cozinhar só para você** / Judith Jones; tradução de Cinara Cristina Mendonça Ferreira. – 1 ed. – Campinas: Verus, 2013.

JULIANO, Roberto. **Receitinhas para você: a culinária vegana** / Roberto Juliano; ilustração Meire de Oliveira. – São Paulo: SESI-SP editora, 2016.

KATZ, Sandor Ellix. **A arte da fermentação: explore os conceitos e processos da fermentação praticados ao redor do mundo.** Sandor Elliz Katz; tradução Cristina Yamagami. – 1 ed. – São Paulo: Tapioca, 2014.

KÖVESI, B.; SIFFERT, C.; CREMA, C.; MARTINOLI, G. **400g técnicas de cozinha.** – São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

LAFORÊT, Marie. **Queijos veganos.** / Marie Laforêt – 1 ed. – São Paulo: Alaúde, 2015.

LENÔTRE, L'ecole. **Les buffets sucrés.** Grand Prix de Littérature Culinaire de l'Académie Nationale de Cuisine. – Paris: Jerome Villette, 1997.

LIMA, Thiago das Chagas. **Técnico em serviços de restaurante & bar: técnicas de cozinha** / Thiago das Chagas Lima; Governo do Estado de Pernambuco; Secretaria de Educação. – Recife: Ministério da Educação, 2014. Disponível em: <<https://sisacad.educacao.pe.gov.br/bibliotecavirtual/bibliotecavirtual/texto/CadernoDeRBTcnicasdeCozinhaRDDI.pdf>> acesso em 04 de jan de 2021.

LINGUANOTTO NETO, Nelusko; FREIRE, Renato; LACERDA, Isabel. **Misturando sabores:** receitas e harmonizações de ervas e especiarias / Isabel Lacerda, Nelusko Linguanotto Neto e Renato Freire. – São Paulo: Senac, 2016.

LOBO, Rita. **Rita, help!** / Rita Lobo. – São Paulo: Editora Senac São Paulo; Editora Panelinha, 2020.

MALLET, Jean-François. **Simplíssimo:** o livro de receitas francesas + fáceis do mundo / Jean-François Mallet; tradução de André Telles e Sandra Senra Garcia. – Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

MARTINEZ, Virgilio; BIANCHI, Luciana. **Lima: the cookbook.** / Luciana Bianchi e Virgilio Martinez; photography, Erick Andía Pomar (Lima) & The Gaztronome (London). – UK ed. – Lima: Mitchell Beazley, 2015.

MAUSS, Marcel; HUBERT, Henri. **Sobre o sacrifício.** / Henri Hubert e Marcel Mauss. / tradução, Paulo Never. – São Paulo: Cosac Naify, 2005.

MCGEE, Harold. **La cocina y los alimentos:** enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida. / Harold McGee; traducion, Juan Manuel Ibeas. – Barcelona: Debate, 1984.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**.
– 2 ed. – São Paulo: Senac, 2008.

MONTEIRO, Renata Zambon. **Cozinhas profissionais**. / Renata Zambon Monteiro. – São Paulo: Senac, 2013.

MOREL, M. **La cuisine de référence** –
Techniques et préparations de base fiches
techniques de fabrication. – França: Éditions BPI,
2002.

NOCE, Danielle. **A doce cozinha de Dani Noce**.
Danielle Noce; fotografias Paulo Cuenca. – São
Paulo: Melhoramentos, 2016.

OLIVEIRA, A. S. de; SILVA, L. M. M. da;
FERREIRA, A. A. S.; OLIVEIRA, K. K. G. de. **A
ciência gastronômica por trás das preparações
de kefir kumis**. In: FÓRUM INTERNACIONAL
DE TURISMO DO IGUASSU. 14, 2020, Foz do
Iguaçu – PR. **Anais 2020**. Fórum de Turismo,
2020. Disponível em: <
<https://www.sisapeventos.com.br/deangeli/wiew/incription/submission/files/3/337-1783-5.pdf>>
Acesso em 10 de jan de 2021.

OLIVER, Jamie. **A Itália de Jamie** / Jamie Oliver;
fotografias de David Loftus; tradução de Leonardo
Antunes. – São Paulo: Globo, 2007.

ORTIZ, Elisabeth Lambert. **The book of Latin American Cooking.** / Elisabeth Lambert Ortiz. – New York: A Knopf Book, 1979.

PHILIPPI, S. T.; COLUCCI, A. C. A. **Nutrição e gastronomia.** – 1. ed. – Barueri: Manole, 2018.

PUDLOWSKI, Gilles. **Para que serve um crítico gastronômico?** / Gilles Pudlowski; tradução Constância Morel. – São Paulo: Tapioca, 2012.

PUCKETTE, Madeline; HAMMACK, Justin. **O guia essencial do vinho: Wine Folly** / Justin Hammack, Madeline Puckette; tradução Lucas Cordeiro de Souza, Renato Ferreira Pires. – 1 ed. – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

QS LATIN AMERICA UNIVERSITY RANKINGS 2021. **Topuniversities.com**, 2020.
Disponível em:
<<https://www.topuniversities.com/university-rankings/latin-american-university-rankings/2021>>
Acesso em 13 de dez de 2020.

RIPPINGTON, N. **Curso introdutório de chefe profissional.** – 2. ed. – Barueri, SP: Manole, 2014.

SABESS, M. **Técnicas de cozinha profissional.** – 2ª Edição, 2ª Reimpressão. – Rio de Janeiro. Editoras Senac, 2009.

SOUZA, A. S. *et al.* **Habilidades básicas em cozinha.** – Porto Alegre: SAGAH, 2019.

WRANGHAM, Richard W. **Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos /** Richard Wrangham; tradução Maria Luíza X. de A. Borges. – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2010.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Le Cordon Bleu: frango, ovos e outras aves: todas as técnicas culinárias.** – 1. ed. – São Paulo: Marco Zero, 2016.

_____. **Le Cordon Bleu: legumes, sopas e saladas: todas as técnicas culinárias.** – 1. ed. – São Paulo: Marco Zero, 2016.

_____. **Le Cordon Bleu: sobremesas e suas técnicas.** / Jeni Wright; Eric Treuille. / tradução, Laurent Duchene e Bridget Jones. – São Paulo: Marco Zero, 1999.

_____. **Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias.** / Eric Treuille, Jeni Wright e Le Cordon Bleu; fotografias, David Murray; tradução, Eleonora Bottmann e Vera Caputo. – 1 ed. – São Paulo: Marco Zero, 1997.