GARD MANGER

Fichas de preparo para

GARD MANGER

CENTRO EUROPEU


DESFOLHAR HORTALIÇA


SUBMERGIR EM ÁGUA COM SANITIZANTE


ESCORRER ÁGUA


COZINHAR ALCACHOFRA EM PANELA DE PRESSÃO COM ÁGUA, VINAGRE OU VINHO BRANCO, DE 20 A 40 MINUTOS.


APÓS O COZIMENTO


ABRIR PARA SERVIR


CORTAR CAULE DA ENDÍVIA, NÃO LAVAR.


CORTAR O NECESSÁRIO. O QUE NÃO UTILIZAR, ENROLAR EM PVC E FAZER FURINHOS.

CENTRO EUROPEU

› Vinagrete de aceto balsâmico

Ingredientes

- 100 mL azeite de oliva extra virgem
- 50 mL de aceto balsâmico
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Preparo

- Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- Dê preferência a um aceto balsâmico de boa qualidade, pois ele é determinante no resultado final da vinagrete.
- Normalmente é servido simples ou emulsificado.

› Vinagrete de mostarda Dijon

Ingredientes

- 100 mL azeite de oliva extra virgem
- 60 mL vinagre de vinho branco
- 1 cl (sopa) de mostarda *Dijon*
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Preparo

- Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- De preferência usar mostarda de boa qualidade, pois sua cremosidade é fundamental.
- Escolher a que apresentar uma massa mais homogênea e lisa.
- Atenção ao grau de acidez do vinagre que será utilizado.
- O vinagrete normalmente é servido emulsificado.

› Vinagrete básica

Ingredientes

- 100 mL azeite de oliva
- 50 mL vinagre de vinho tinto
- sal e pimenta branca

Preparo

- Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- Essa vinagrete é servida de preferência sem bater ou emulsificar.

› Vinagrete de morango

Ingredientes

- 100 mL azeite de oliva extra virgem
- 100 mL de polpa de morango maduro
- vinagre de vinho branco para corrigir acidez
- sal e pimenta-do-reino

Molho rose, Tártaro, Roquefort e Maionese

3

› Molho rose

Ingredientes

- 100 g maionese
- 300 g *catchup*
- 1 colher de sopa de molho Inglês
- tabasco (gotas a gosto)
- sal e pimenta

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- Servir emulsificado.
- Para molho golf ou americano: acrescentar 50 mL de conhaque/*brandy* ou vermute.

› Molho cremoso de roquefort

Ingredientes

- 80 g de maionese
- 100 g de creme de leite
- 150 g queijo *roquefort* ou gorgonzola
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta

Preparo

- Dissolver em fogo brando ou banho-maria queijo e creme de leite; esfriar.
- Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- Dar preferência a creme de leite magro de boa qualidade.
- Servir bem emulsificado.

› Molho tártaro

Ingredientes

- 100 g maionese
- 50 mL vinagre de vinho branco
- 100 g picles picados
- 1 colher de sopa de alcaparras picadas
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picada
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Misturar todos ingredientes; lavar para retirar excesso de sal e vinagre das conservas.
2. Picar conservas em *brunoise* fino, pois determina consistência do molho e resultado final.

Dicas do chef

- Dê preferência a picles e alcaparras de boa qualidade.
- atenção ao grau de acidez do vinagre, para que ele não interfira com conservas e deixar molho ácido.
- Normalmente é servido batido.

› Molho de maionese básica

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 gemas
- 350 mL óleo de milho
- 3 colheres de sopa de mostarda amarela
- suco de 1/2 limão
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Em liquidificador esterilizado bater todos ingredientes, menos o óleo de milho que deve ser adicionado em forma de fio até obter ponto desejado.

Molho cremoso de limão e Molho de mostarda

GARD MANGER / VINAGRETES, MOLHOS E EMULSÕES

4

CENTRO EUROPEU

› Molho cremoso de limão

Ingredientes

- 80 g de maionese
- 80 g de creme de leite
- 1/2 sumo de limão
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- Dar preferência ao limão amarelo ou siciliano para não amargar com o passar do tempo.
- Se for empregar limão verde ou Taiti, preparar molho no momento de servir.
- Uma opção é usar licor de limão.
- Uso desses ingredientes determina o resultado final do molho.
- Normalmente é servido emulsificado.



› Molho de mostarda

Ingredientes

- 100 g de maionese
- 300 g de mostarda amarela
- 50 mL de vinagre de vinho branco
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

Dicas do chef

- Dar preferência ao tempero à base de mostarda amarela de boa qualidade.
- Atenção ao grau de acidez do vinagre usado, para não interferir com o sabor do tempero e deixar o molho extremamente ácido.
- Normalmente é servido emulsificado.
- Na elaboração de molhos cremosos, com ou sem base emulsificada, é necessário misturar e combinar todos ingredientes de uma só vez e estará pronto.
- Se quiser criar molho que contenha pedaços, colocá-los por último após ter mexido, para não destruí-los.
- Se o molho estiver meio sólido, adicionar líquido morno e neutro (leite ou água).

› Tartar de salmão

Ingredientes

- 1/2 kg filé de salmão
- 60 g de alcaparras
- maço de alface crespa
- maço de cebolinha verde
- 60 g de pepino em conserva
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- suco de limão a gosto
- 1 colher de sopa de mostarda
- sal e pimenta

Preparo

1. Cortar salmão em fatias finíssimas, picar em pequenos pedaços de 2 a 3 mm.
2. Forrar o fundo do prato com folhas verdes e frescas.
3. Temperar com sal, pimenta e suco de limão.
4. Marinar por cinco minutos.
5. Regar com azeite de oliva.
6. Acrescentar alcaparras, cebolinha picada e pepinos para decorar.

Dicas de chef

- Servir frio, com torradas de pão integral.

› Carpaccio

Ingredientes

- 1 kg *filé-mignon*
- 1 kg sal grosso
- 100 g açúcar
- 60 g pimenta
- maço de rúcula
- maço de cebolinha
- 300 g queijo parmesão
- 3 colheres de azeite de oliva

Molho

- 60 g alcaparras
- dente de alho
- 150 mL de azeite de oliva
- 6 unidades de filé de anchovas
- suco de limão

Preparo

1. Limpar peça de carne de modo a obter formato cilíndrico.
2. Temperar peça com alho amassado, cobrir com sal grosso e um pouco de açúcar; marinar durante três horas.
3. Retirar da salmoura, tirar todo excesso de sal, enrolar em filme PVC; congelar.
4. Cortar em fatias finíssimas; colocar sobre um prato.
5. Temperar com sal e pimenta amassada *(mignonette)*, azeite de oliva extra-virgem e alcaparras.
6. Dispor no centro do prato uma pequena porção de salada de folhas de rúcula temperadas com azeite.
7. Laminar lascas finas de parmesão.
8. No momento final, acrescentar filés de anchova e cebolinha picada fina.

Tartar de salmão e Carpaccio

GARD MANGER / ENTRADAS FRIAS

5

CENTRO EUROPEU

Ceviche e Caponata

GARD MANGER / ENTRADAS FRIAS

6

› Ceviche

Ingredientes

- 1 kg filé de robalo
- sumo de 1/2 dúzia de limão
- 400 g de tomates maduros firmes
- 2 cebolas roxas
- maço de coentro fresco
- 100 g *catchup*
- 180 mL de sumo de laranja
- 60 mL de azeite de oliva
- 3 pimentas americanas (vermelhas)
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Limpar o filé.
2. Cortar em tiras com espessura de 1 cm.
3. Temperar com sal e pimenta; imergir por no mínimo seis horas antes do preparo.
4. Tirar pele e sementes dos tomates; cortar cebola e pimenta americana em cubos pequenos; reservar.
5. Preparar molho com sumo de laranja, *catchup*, e azeite, fazer prova do sal; reservar.
6. Misturar temperos cortados ao molho.
7. Acrescentar pescado escorrido do marinado, verificar tempero final; levar à geladeira.

Dicas do chef

- Servir gelado com folhas verdes e coentro fresco picado.



CAPONATA

› Caponata (conserva de legumes)

Ingredientes

- 2 berinjelas
- 2 abobrinhas
- 1/2 salsão
- ramo tomilho fresco
- 200 g cebola *couvert*
- pimentões verde, vermelho, amarelo
- 60 g uvas-passas branca
- 60 g alcaparras
- alho
- 200 mL azeite de oliva
- 60 g azeitonas pretas
- azeite de oliva necessário para cobrir a conserva
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Lavar bem todos ingredientes.
2. Cortar berinjelas e abobrinhas em cubos de 2 cm; reservar separadamente. E pimentões em quadrados de 2 x 2 cm.
3. Lavar e cortar salsão em corte, obedecendo ao sentido oblíquo das fibras; reservar.
4. Saltear separadamente cada legume.
5. Misturar todos ingredientes numa saladeira, temperar com sal e pimenta.
6. Acrescentar azeite de oliva.

Dicas do chef

- Para guardar, usar recipientes para conserva.
- Cobrir com azeite toda a conserva evitando contato com ar.
- Se preferir, preparar legumes quentes e aquecer azeite.
- Guardar em geladeira, fechada, por até três meses.

CENTRO EUROPEU

Salada italiana e Salada waldorf

GARD MANGER / SALADAS CLÁSSICAS

7

› Salada italiana

Ingredientes

- alfaces lisa, crespa, roxa e americana
- endívias
- rúcula hidropônica
- mostarda crespa
- *radichio* italiano
- tomate seco
- mozarela de búfala
- azeite de oliva
- aceto balsâmico
- sal, pimenta moída, orégano

Preparo

1. Limpar e selecionar as melhores folhas de cada tipo de verdura.
2. Rasgar com as mãos em pequenos pedaços para criar uma mistura de folhas.
3. Acrescentar tomates secos e mozarela de búfala cujo colorido e textura acompanham mosaico de folhas.
4. Temperar na hora de servir com vinagrete de azeite, aceto balsâmico, sal, orégano e pimenta moída na hora.

› Salada waldorf

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de maionese
- 1 xícara de chá de salsão picado
- maçãs médias descascadas em cubos
- 1/2 xícara e chá de nozes
- 1/2 xícara de chá de uvas-passas
- folhas de alface
- sal, pimenta-do-reino

Preparo

1. Misturar maionese, salsão, maçãs, nozes e uvas-passas.
2. Dividir em seis porções.
3. Colocar sobre folhas de alface (conchas).
4. Servir gelada.

Dicas do chef

- Para que as maçãs não escureçam deixe-as de molho em água e sal.



CENTRO EUROPEU

Ceasar salad e Salada caprese

GARD MANGER / SALADAS CLÁSSICAS

8

› Ceasar salad

Ingredientes

- 2 alfaces americanas lavadas e secas
- 100 g queijo parmesão ralado para *crôutons*
- 6 fatias pão de fôrma
- 2 colheres de sopa de azeite

Molho

- 2 filés anchova
- 1 dente de alho inteiro
- 1/2 colher de chá de mostarda
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 4 colheres de sopa de maionese
- 1/4 xícara de chá de azeite
- 1/2 xícara de chá de óleo de milho
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

Para *crôutons*

1. Pincelar fatias de pão com azeite.
2. Cortar em cubos; dourar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos.

Para molho

1. Bater no liquidificador: anchovas, alho, mostarda, suco de limão e vinagre.
2. Acrescentar maionese, bater por mais um minuto.
3. Juntar azeite, óleo de milho em fio; temperar com sal e pimenta.
4. Rasgar folhas de alface com as mãos, misturar seis colheres do molho.
5. Salpicar crôutons e parmesão.
6. Servir imediatamente.

› Salada caprese

Ingredientes

- 4 tomates-saladas
- 4 bolas de mozarela de búfala
- 1/3 xícara de chá folhas de manjericão
- 1 colher de chá de orégano
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Cortar tomates e mozarela em fatias de 1 cm.
2. Temperar fatias de tomate com vinagre; repousar por 10 minutos.
3. Escorrer.
4. Arrumar salada alternando e sobrepondo fatias de tomate e mozarela.
5. Regar com azeite de oliva.
6. Salpicar com sal e orégano.
7. Espalhar folhas de manjericão sobre a salada.



CENTRO EUROPEU

Salpicão de frango e Salada de frutos do mar

GARD MANGER / SALADAS CLÁSSICAS

9

› Salpicão de frango

Ingredientes

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1/2 maço de salsão picado em tiras finas
- 2 cenouras grandes cruas raladas no ralo grosso
- pimentões verde e vermelho à *julienne* (sem sementes)
- 2 cebolas
- 2 a 3 maçãs cortadas em jardineira imersas em água e sal
- passas brancas sem sementes
- salsa picada
- azeite
- maionese normal ou *light*
- batata palha
- sal (cuidar, pois a batata palha tem sal)

Preparo

1. Ingredientes crus, com exceção do frango.
2. Misturar tudo, exceto batata palha.
3. Gelar até a hora de servir.
4. Na hora de servir, colocar batata palha por cima ou em volta do salpicão.

› Salada de frutos do mar

Ingredientes

- 1 kg frutos do mar variados
- 8 colheres de sopa de azeite
- casca de limão ralado
- Suco de 1 limão
- 3 cebolas grandes
- folhas de alface para decorar
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Cozinhar os frutos do mar em *court boillon*.
2. Num recipiente misturar azeite, caldo de limão, casca ralada, sal e bastante pimenta-do-reino; mexer bem.
3. Regar frutos do mar escaldados com esse molho.
4. Cortar cebolas escaldadas na água quente em rodelas finas; servir junto com salada.



CENTRO EUROPEU

Musse básica e Terrine coelho ao poivre vert

GARD MANGER / MOUSSES SALGADAS E TERRINES

10

› Musse básica

Ingredientes

- 8 folhas de gelatina incolor e sem sabor
- 120 mL caldo ou água
- 2 xícaras de chá de elemento saborizante
- 200 g maionese
- 150 g de leite fresco
- 2 claras batidas em neve
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Dissolver folhas de gelatina em banho-maria nas microondas.
2. Num processador bater saborizante, maionese, sal e pimenta até obter pasta.
3. Misturar gelatina dissolvida e pasta; verificar tempero.
4. Bater creme de leite em ponto chantili com *fuet* e um pouco de água).
5. Misturar delicadamente ao creme de forma homogênea
6. Colocar musse, envolver com restante do filme, levar à geladeira por 6 horas.

Dicas do chef

- Ingredientes que soltam água são refogados para retirar todo líquido.
- Espelho: dissolver folhas de gelatina incolor; colocar na fôrma sobre o filme; enfeitar com detalhes do saborizante.
- Quando servir, retirar 30 minutos antes, colocar sobre prato decorado de forma que a musse se desprenda sozinha (se demorar muito para desenformar, cobrir a fôrma com pano úmido quente).
- Finalizar decorando com opções desejadas.

› *Terrine* de coelho ao poivre vert

Ingredientes

- coelho pequeno
- 300 g filé de peito de frango
- 100 g *poivre vert*
- 2 ovos
- 200 g creme de leite fresco
- 100 g de azeitonas azapa e de verdes picadas
- 100 g *mirepoix*
- *bouquet garni*
- 100 mL azeite de oliva
- ervas aromáticas para decoração
- mostarda *Dijon*
- sal e pimenta

Preparo

1. Cortar coelho em partes.
2. Cozinhar juntamente com *mirepoix* e *bouquet garni* até que a carne esteja bem macia em panela de pressão.
3. Desfiar e temperar com sal e pimenta-do-reino.
4. Num processador de alimentos, bater peito de frango juntamente com creme de leite, ovos e uma concha do caldo do cozimento do coelho, até obter pasta cremosa.
5. Num *bowl* misturar carne de coelho, 3 colheres de sopa de pimenta verde e creme de frango.
6. Forrar terrine com filme PVC; adicionar mistura.
7. Cobrir com papel-alumínio; cozinha em forno (180° C) em banho-maria por 1 hora.

Molho

- Preparar emulsão com azeite de oliva e azeitonas.

Dicas do chef

- Servir terrine morna com molho, mostarda forte e torradas.

CENTRO EUROPEU

› *Gallantine* de frango defumado ao perfume de laranja *confit*

Ingredientes

Gallantine

- 1 frango inteiro desossado
- 300 g de frango defumado desfiado
- 200 g de filé de peito de frango
- 150 g de creme de leite
- 1 ovo inteiro
- 50 g de tomates secos
- 50 g de pistache
- 50 g de *champignons* em conserva

Confit

- 12 laranjas
- 100 mL de *cointreau*
- açúcar cristal

Vinagrete de laranja

- 100 mL de suco de laranja
- 30 mL de vinagre de vinho branco
- 100 mL de azeite de oliva extra virgem (Arbequina)
- Pimenta-do-reino

Preparo

1. Tempere o frango desossado com sal e pimenta-do-reino.
2. Num processador de alimentos, bater o peito de frango cru juntamente com os ovos, creme de leite e a carne desfiada do frango defumado, formando uma pasta.
3. Temperar com sal e pimenta.
4. Pique finamente os *champignons*, tomates secos e os pistaches.
5. Coloque o frango desossado com a pele para baixo e disponha sobre ele a pasta de frango salpicada com os ingredientes picados.
6. Enrole o frango formando uma espécie de rocambole, envolva em papel filme e enrole novamente formando agora uma espécie de bombom.
7. Enrole novamente em papel alumínio e vede bem.
8. Leve ao cozimento em panela com água quente por 30 min. Espere esfriar, fatie em pedaços e sirva com a vinagrete e as laranjas confitadas.

Molho

1. Retirar cascas da laranja (sem parte branca); cortar *à julienne*.
2. Em uma frigideira coloque o açúcar e forme uma calda leve. Adicione as cascas e o *cointreau* e cozinhe em fogo baixo até formar um caramelo suave.
3. Prepare um molho com 50 mL de suco de laranja e 50 mL de azeite temperado com sal e pimenta, bata bem até formar uma emulsão.
4. Sirva as cascas *confit* e o molho com fatias da *gallantine* gelada.

› Spreads de azeitonas

Ingredientes

- 200 g manteiga sem sal
- 60 g azeitonas pretas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de salsa picada
- sal refinado e pimenta branca

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

› Spreads de páprica

Ingredientes

- 200 g manteiga sem sal
- 1 colher de sobremesa de páprica picante
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

› Recheios (pasta de ovos)

Ingredientes

- 75 g creme de leite
- 75 g maionese
- 4 ovos cozidos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sobremesa de salsa picada
- sal e pimenta branca moída

Dicas do chef

- Outras sugestões de recheio: tomates secos; salmão defumado; ervas frescas; gorgonzola; azeitonas; salame italiano.

› Pasta de gorgonzola

Ingredientes

- 150 g queijo gorgonzola
- 100 g queijo *cream cheese*
- 100 g creme de leite fresco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta branca moída

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

› Pasta de ricota e cebolinha

Ingredientes

- 250 g de ricota fresca ou queijo minas
- 100 g de creme de leite fresco
- 3 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- dente alho amassado
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Misturar todos ingredientes.

› Pasta base simples

Ingredientes

- 1 kg de ricota peneirada
- 300 g de maionese
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Misturar ricota com maionese.
2. Temperar com sal e pimenta.
3. Adicionar elemento de sabor.

Fichas de preparo para

COZINHA CONTEMPORÂNEA

CENTRO EUROPEU

COZINHA CONTEMPORÂNEA

› Ceviche de vieiras com caviar de laranja

★ *Small portion*
Rende 25 porções
Preparo 30 minutos

Ingredientes

- 1 Kg de vieiras
- 8 laranjas lima
- 10 g de goma *gellan*
- 2 L de óleo de soja
- 4 laranjas bahia
- 5 tomates verdes
- 5 cebolas roxas
- 5 maçãs verdes
- 6 limões sicilianos
- 3 pimentas dedo de moça

Preparo

1. Corte as vieiras em cubos perfeitos (iguais), tire os gomos da laranja baia com o maior cuidado sem estourar.
2. Corte os tomates em cubos perfeitos iguais, a cebola e maçã do mesmo diâmetro da vieira e do tomate; a pimenta corte um pouco menor mas mantendo os cubos.

Caviar

1. Coloque o óleo para gelar ou congelar.
2. Faça um suco de laranja lima que renda 1 L de suco e separe 10 g de goma *gellan*.
3. Numa caçarola coloque metade do suco para ferver, quando levantar fervura acrescente a goma *gellan* e mexa bem; depois acrescente a outra metade do suco e retire do fogo imediatamente.
4. Coloque em *biberon* e vá pingando na água de pouco em pouco; faça o quanto desejar de caviar.
5. Esprema os limões sicilianos para temperar o ceviche.

Peixe branco com grape-fruit e Purê de couve-flor

COZINHA CONTEMPORÂNEA / PREPAROS

2

› Fatias de peixe branco com gomos de grapefruit

★ *Small portion*
Rende 6 porções
Preparo 30 minutos

Ingredientes

- 400 g de peixe prego
- 200 g de ervilha torta (retire os grãos)
- 1 limão siciliano
- 1 laranja lima
- 90 mL de óleo de girassol
- 3 *grapefruits*
- 500 g de macarrão de feijão (japonês)
- 100 g de arroz selvagem
- 40 mL de azeite de pepita de uva
- Sal marinho

Preparo

1. Deixar o macarrão de feijão de molho na água quente.
2. Numa panela com óleo de girassol quente, frite o arroz negro, reserve.
3. Corte o peixe prego como *sashimi*, reserve.
4. Retire os grãos da ervilha e reserve.
5. Retire os gomos da *grapefruit* e congele sobre um papel toalha.
6. Faça uma emulsão com o azeite de pepita de uva, a laranja e o limão, caso necessário, tempere com sal e pimenta. Reserve.
7. Retire o macarrão da água fervente e misture um pouco de óleo para que não grude, tempere com sal marinho.

› Purê de couve-flor com atum grelhado e espuma de gorgonzola e pera

★ *Small portion*
Rende 6 porções
Preparo 45 minutos

Ingredientes

- 6 cabeças de couve-flor
- 2 L de leite integral
- 6 batatas baroa
- 300 g de lombo de atum fresco para *sashimi*
- 50 g de gergelim torrado (não branco)
- 300 g de queijo gorgonzola
- 200 g de creme de leite
- 4 peras
- 2 bombas de sifão

Preparo

1. Coloque a couve-flor para cozinhar, talo por talo, numa caçarola coberta com leite. Coloque o papel toalha por cima para que o leite não suba, deixe por uns 40 minutos. Retire e bata no liquidificador.
2. Corte as batatas baroa descascadas na mandolina, e frite com a gordura não muito alta, para que não escurecer, reserve.
3. Corte o atum para *sashimi* não muito grosso e reserve.
4. Numa caçarola, coloque o creme de leite e o gorgonzola, faça uma fonduta; quando estiver totalmente derretido, transfira para o *termomix* e acrescente as peras, bata bem. Reserve.
5. Monte e finalize com um pouco de gergelim.

CENTRO EUROPEU

› Salada de fita

★ *Small portion*
Rende 8 porções
Preparo 30 minutos

Ingredientes

Folhas de vinagrete

- 600 g de vinagre de arroz
- 300 g de açúcar
- 1, 8 L de água
- 6 g de sal
- 96 g de ágar-ágar
- 900 g de azeite de oliva
- 6 folhas de acetato

Fita de beterraba

- 6 beterrabas

Fita de salsão

- 3 maços de salsão
- Folhas do meio (mais verdes)

Fita de cenoura

- 6 cenouras

Fita de pepino

- 6 pepinos

Fita de ruibarbo

- 3 maços de ruibarbo

Fita de rabanete

- 6 rabanetes (mini rabanetes)

Fita de nabo no shoyo e água

- 3 nabos grandes
- 80 mL de shoyo
- 1 L de água
- 5 kg de gelo

Purê de ervilha

- 1 pacote de ervilha congelada batido no liquidificador (*termomix*)
- Água
- Vinagrete de doce de leite fresco e gengibre
- 6 pacotes de leite de saquinho integral
- 1 gengibre jovem (roxo quando jovem)
- Pimenta fresca, mudinhas
- Mini mudinha de rabanete
- Mini mudinha de rúcula
- Mini mudinha de mizuno
- Mini beterraba
- 1 caixinha de boragua
- 1 caixinha de flor de sabugueiro

Preparo

Folhas de vinagrete

1. Cozinhe o vinagre, a água, o açúcar e o sal.
2. Adicione o ágar-ágar e remova até que tenha dissolvido por completo.
3. Retire do fogo e adicione o azeite de oliva, misture com um misturador elétrico.
4. Estenda a mistura em um *silpat* a uma grossura de 1 mm.
5. Deixe esfriar e corte da forma desejada.

Vinagrete

1. Deixe o leite em fogo baixo, até que vire doce de leite.
2. Retire e acrescente um pouco de azeite e umas gotas de limão, emulsione tudo.
3. Use as mudinhas e flores para finalizar.

› Sopa de brócolis com *cheddar* defumado e trufas negras

★ *Prato intermediário*
Rende 6 porções
Preparo 1 hora

Ingredientes

- 14 maços de brócolis orgânicos cortados em pequenos pedaços
- 350 g de queijo *cheddar* envelhecido
- 30 g de pó de cheddar
- 10 g de trufas negras em conserva
- 24 g de ágar-ágar
- 2 L de óleo de soja
- *Mix* de mini verdes (rúcula, rabanete, brócolis e mini flores)

Preparo

1. Numa caçarola, coloque metade do brócolis e deixe que vá cozinhando apenas com sua própria água, em fogo baixo, com o tempo vá colocando água de pouco em pouco, até que o brócolis esteja bem mole para poder bater o creme.
2. Coloque o óleo num *bowl* e depois coloque no *freezer*.
3. Numa outra caçarola coloque a outra metade do brócolis com o mesmo peso, para a mesma quantidade de água, deixe ferver por uns 35 minutos e bata no *termomix*.
4. Misture com o ágar e comece a fazer os caviares no óleo gelado. Reserve.
5. Corte o queijo *cheddar* em pequenos cubos, menor que 1 cm. Reserve.
6. Para montagem, disponha num prato fundo, o caviar de brócolis, trufas, *cheddar* e mini espinafre, 2 flores de brócolis. 7. Sirva o creme quente.
7. Sirva o creme quente.

› Camarão com neve iogurte e foam de camarão

★ *Prato intermediário*
Rende 6 porções
Preparo 45 minutos

Ingredientes

- 12 camarões pistola
- 400 g de iogurte natural
- 150 mL de creme leite
- 20 g de pimenta fresca preta
- 20 ervilhas frescas
- 200 g de trigo em grão
- 50 g de pimenta verde
- 3 limões verdes
- 1 kg de carcaça de camarão
- 3 cebolas mini
- 1 maço salsão
- 1 pau de canela
- 1 dente de alho
- 5 talos de cebolinhas
- 300 mL de vinho branco
- 200 g de creme de leite garrafa
- 1 g de licitina

Preparo

1. Limpe os camarões, mantendo o rabo, corte ao meio perfeitamente e reserve.
2. Cozinhe o trigo *al dente*, reserve e tempere com sal, pimenta e azeite.
3. Bata o iogurte, o creme de leite, o sal e a pimenta e congele, durante 8 horas.
4. Quando pronto, raspa-se como raspadinha apenas na hora de servir; não esquecer de congelar uma colher junto com a mistura.
5. Corte o limão em pequenos dadinhos. Reserve.
6. Numa frigideira coloque o azeite, a pimenta verde e flambe com um pouco de conhaque e reserve.
7. Numa caçarola coloque a cebola, deixe murchar bem, coloque os talos da cebolinha e acrescente o alho, acrescente o salsão em brunoise,coloque as carcaças de camarão.
8. Deixe por uns 20 minutos, e adicione o vinho branco, deixe esfumacear um pouco; deixe fervendo por uma 1 hora, tempere; coloque o pau de canela por uns 5 minutos e retire. Coe e reserve o caldo.
9. Coloque 1 g de licitina para cada 100 mL de caldo.
10. Tempere o creme de leite de garrafa, pois será a base.
11. Grelhe os camarões numa frigideira bem quente, temperados.

› Purê de raízes com maminha assada e dadinhos de papaya verde e abacaxi

Prato principal
Rende 6 porções
Preparo 1 hora

Ingredientes

- 300 g de cará
- 300 g de inhame
- 300 g de batata baroa
- 300 g de batata doce
- 500 mL de leite
- 400 mL de creme de leite garrafa
- 4 inhames
- 1 maminha
- 2 kg de rabada
- 2 cebolas grandes
- 1 maço de salsão
- 1 rama de canela
- 1 L de água
- 500 mL de vinho tinto
- 4 coadores de café
- 2 abacaxis baianos (mini e doce)
- 5 g de ágar-ágar
- 2 papayas verdes

Preparo

1. Coloque as raízes para cozinhar separadamente; quando todos cozidos passe por uma peneira, para que não fique nada granulado.
2. Numa caçarola coloque o leite e o creme de leite e acrescente as raízes passadas na peneira.
3. As outras unidades de inhame, lave bem e passe na mandolina, frite em óleo quente e reserve.
4. Tempere a maminha com sal e pimenta e coloque para assar no forno combinado com 30% vapor, a 120°C por mais ou menos 2 horas.
5. Para a salsa de rabada, coloque numa caçarola um pouco de azeite e manteiga, e murche a cebola, acrescente o salsão, e coloque a rabada, depois coloque o vinho tinto, e vá colocando água de pouco em pouco, deixe que a salsa reduza pela metade, e fique bem espessa; passe no *chinois* e depois mais uma vez em um pedaço de *perfex*, ou coador de café.
6. Passe na centrifuga o abacaxi e faça mais ou menos 600 mL de suco, reserve.
7. Numa panela coloque o suco de abacaxi para ferver, quando levantar fervura retire do fogo e coloque o ágar, devagar, sempre mexendo com o *fuet*.
8. Despeje sobre uma fôrma super lisa, deixe por uns minutos e depois corte em pequenos quadrados de 1 cm.
9. Corte os papayas verdes em cubos de 1 cm também. Reserve.

› Fraldinha em baixa temperatura com batatas calientes

Prato principal
Rende 6 porções
Preparo 45 minutos

Ingredientes

- 6 lenhas (madeira)
- 5 pães *ciabatta*
- 5 limões sicilianos (zeste)
- 48 g de vinagre em pó
- 36 g de sal marinho
- 18 sementes de coentro moída
- 2 peças de fraldinha
- 2 kg de rabada
- 2 cebolas
- 500 mL de vinho tinto
- 1 maço de salsão
- 1 pau de canela
- 10 g de goma *gellan*
- 15 mini cenouras (super mini)
- 6 mini erva-doce
- 1 caixa de mudinha (broto de nabo, salsinha, coentro, tomate, flores)
- 1,2 kg de batata
- 3,6 mL de água
- 36 g de goma *gellan*
- Sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Torre o miolo da *ciabatta*, e depois passe por uma peneira de furo médio, misture as *zest* picadas de limão siciliano, o vinagre em pó, o sal marinho e a semente de coentro. Reserve.
2. Corte a fraldinha em perfeitos pedaços e embale a vácuo, com um fio de azeite e sal. Cozinhe no combinado com 70% de vapor, por uns 40 minutos. Retire do vácuo e antes de servir grelhe para dar uma cor.
3. Para a salsa de rabada, coloque numa caçarola um pouco de azeite e manteiga, e murche a cebola, acrescente o salsão, e coloque a rabada e a canela; depois coloque o vinho tinto, e vá colocando água de pouco em pouco; deixa que a salsa reduza pela metade, e fique bem espessa, passe no *chinois* e depois mais uma vez com um pedaço de *perfex*, ou coador de café.
4. Depois de coado esquente novamente e acrescente a goma *gellan*, coloque sobre uma fôrma lisa, para fazer folhas de caldo de rabada.
5. Salteia as cenourinhas na frigideira com um pouco de azeite e sal. Reserve.
6. Salteie a erva-doce com azeite e sal e reserve.

Caldo de vegetais

1. Descascar as batatas e ferver até que estejam suaves. Pesar 500 mL de água da cocção das batatas e agregar as batatas cozidas quentes; bate-se com as mãos até conseguir um líquido; agrega-se o sal e a pimenta e depois a goma *gellan* e segue batendo até obter uma mescla uniforme.
2. Colocar a mescla em cubos de gelo, deixar que se forme um gel; antes de servir esquentar com manteiga e fundo de vegetais.
3. Servir.

› *Confit* de legumes com nozes e queijo de cabra

Ingredientes

- 300 g de tomate tipo cereja
- 300 g de cogumelos Paris
- 300 g de couve-de-bruxelas
- 2 cabeças de alho inteiras
- 3 galhos de alecrim fresco, de sálvia fresca e de tomilho fresco
- 5 folhas de louro
- azeite de oliva extra-virgem
- 200 g de nozes picadas grosseiramente
- 300 g de queijo de cabra ralado grosso
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino quebrada
- sal
- pão italiano em fatias longitudinais

Preparo

1. Numa panela colocar legumes (deixar tomate por último), alho e ervas.
2. Cobrir com azeite de oliva.
3. Salpicar sal e pimenta-do-reino.
4. Levar ao banho-maria por 30 minutos tampado.
5. Após a cocção, retirar um pouco do óleo aromatizado e grelhar fatias de pão italiano.

Montagem do prato

a) Num prato colocar fatias de pão e cobrir com porção de *confit*.
b) Salpicar com queijo e nozes.
c) Decorar com dente de alho confitado.
d) Servir com salada.



Confit de bacalhau com coulis de pimentão

COZINHA CONTEMPORÂNEA / *CONFITS E RISOTOS*

11

› *Confit* de bacalhau com *coulis* de pimentão

Ingredientes

- 2 kg de bacalhau em posta dessalgado
- 300 g de azeitonas verdes
- 2 cabeças de alho
- 5 folhas de louro
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino quebrada
- 1 kg de batatas bolinhas
- 2 L de azeite de oliva

Coulis de pimentão

- 6 pimentões vermelhos



Preparo

1. Cozinhar batatas em água fervente com casca, escorrer; reservar.
2. Adicionar num recipiente todos ingredientes cobertos com azeite de oliva extra-virgem.
3. Levar ao banho-maria, sem deixar azeite ferver e até que o bacalhau esteja macio; reservar.
4. Desfiar bacalhau em lascas; reservar.
5. Saltear batatas cozidas no azeite usado para confitar bacalhau.

Coulis de pimentão

1. Assar pimentões, retirar pele e bater no liquidificador com um pouco de azeite de oliva e cinco dentes de alho do *confit;* reservar.
2. Cortar os pimentões com aro.

Montagem do prato

a) Colocar batatas, cobrir com bacalhau desfiado e azeitonas.

b) Decorar com *coulis* de pimentão.

CENTRO EUROPEU

› Risoto de rúcula com calabresa

Ingredientes

- 1/2 maço de rúcula
- 300 g de linguiça calabresa defumada
- cebola roxa picada
- 200 g de tomate seco
- caldo de legumes
- 1/2 caixa de arroz arbóreo
- 1/2 garrafa de vinho branco seco
- 200 g de parmesão ralado grosso
- alho
- manteiga
- azeite
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Refogar numa panela de fundo grosso ou com difusor, um pouco de azeite, manteiga, alho e cebola até ficarem macios.
2. Juntar arroz, adicionando aos poucos vinho branco, mexer sempre. Quando vinho secar, acrescentar caldo aos poucos, sem parar de mexer.
3. Agregar calabresa, tomate seco. Quando estiver quase ao "ponto de servir", com fogo desligado, acrescentar rúcula, parmesão e manteiga restante (mantecatura).
4. Fazer correção do tempero e servir imediatamente.

› Risoto marroquino de cabrito

Ingredientes

- 400 g de lombo de cabrito sem osso
- cebola roxa
- 1/2 berinjela cortada em cubos
- 1/2 pimentão vermelho *à julienne*
- 50 g de pistache sem casca e picado
- açafrão (pistilos)
- manteiga
- caldo de legumes
- 1/2 caixa de arroz arbóreo
- 1/2 garrafa de vinho branco seco
- 1 galho de hortelã
- 200 g de parmesão ralado grosso
- 200 g de creme de leite
- alho
- azeite
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Cortar berinjela em cubos, passar na farinha de trigo e fritar em óleo quente; escorrer e reservar.
2. Limpar lombo de cabrito, cortar em cubos *(goulash)*, temperar com sal e pimenta; reservar.
3. Refogar numa panela um pouco de azeite, manteiga, alho e cebola até ficarem macios.
4. Juntar arroz e adicionar aos poucos o vinho branco, mexer sempre.
5. Adicionar açafrão.
6. Quando secar o vinho colocar caldo aos poucos; mexer sempre.
7. Adicionar pimentão cortado em cubos. Quando estiver *al dente*, juntar pistache e lombo de cabrito salteado em azeite de oliva.
8. Com fogo desligado, acrescentar parmesão, manteiga, hortelã e berinjela (frita crocante).
9. Fazer correção do tempero e servir imediatamente, regando o risoto com fio de azeite de oliva extra-virgem.

› Pasta de alho e gengibre

Ingredientes

- 40 ml de óleo vegetal
- 25 g de gengibre
- 25 g de raízes de coentro
- 25 g de alho
- 1 g de pimenta calabresa (opcional)
- 0,5 g de pimenta do reino preta

Caldo de Frango

- 2 carcaças de peito de frango
- 500g de cebola
- 25 g de gengibre
- 300 g de alho poró
- 1 maço de coentro
- 8 L de água

Preparo

1. Aqueça a água e as carcaças até leventar fervura. Ao levantar fervura as impurezas do frango irão subir de uma só vez.
2. Limpe o caldo e abaixe o fogo até a água sair do ponto de fervura.
3. Acrescente então a cebola, o gengibre e o alho porró cuidando para não ferver os ingredientes.
4. Mantenha o caldo em fogo médio por cerca de 40 minutos
5. Passe o caldo numa peneira e acrescente no final o coentro. Deixe repousar por 30 minutos e retire o coentro.

› Paenang curry

Ingredientes

- 100ml de óleo vegetal
- 1 L de leite de coco Sococo
- 10 g de *curry* vermelho
- 220 g de pasta de amendoim
- 100 g de açúcar de palmeira
- 50 g de açúcar cristal
- 5 mL de oleo de gergelim
- 10 mL de *fish sauce*
- 15 folhas de lima *Kaffir*

Preparo

1. Fritar a pasta de *curry* vermelho em fogo baixo e incorporar o leite de coco.
2. Cozinhar o leite de coco até levantar fervura e acrescentar o açúcar de palmeira, o cristal, a pasta de amendoim e mexer com *fuet* até homogenizar os ingredientes.
3. Quando leventar fervura novamente adicionar os ingredientes restantes e cozinhar por mais 10 minutos.

› Dim sum

Ingredientes

- 3 *steamer* de bambu
- 6 folhas de acelga
- 3 pacotes de massa *Wonton*
- 500 g de peito de frango moído
- 300 g de pernil de porco moido
- 100 g de barriga de porco moida
- 200 g de carne de siri
- 20 g da pasta de alho e gengibre
- 6 raizes de coentro
- 1 talo de salsão moido
- 5 g de pimenta calabresa
- 5 g de pimenta do reino branca
- 20 mL de molho de ostras
- 20 mL de *fish sauce*

Milho

- 40 mL vinagre de arroz
- 20 mL de molho de ostras
- 5 g de pasta de alho e gengibre
- 10 g de açúcar de palmeira
- 5 ml de *fish sauce*

Preparo

1. Misture as proteinas e tempere com todos os ingredientes restantes e mexa bem para dar a liga.
2. Feche os pasteizinhos com a massa *Wonton* e leve ao vapor no *steamer* de bambu por 10 minutos.
3. Sirva com o molho de vinagre e molho de ostras.

› Popia soht (25 uni.)

Ingredientes

- 500 g de carne de siri
- 40 mL de óleo vegetal
- 10 g de *curry* vermelho tailandês
- 10 g de pasta de alho e gengibre
- 200 mL de leite de coco
- 15 mL col de *fish sauce*
- 3 g de pimenta calabresa
- 1 punhado de folhas de coentro moídas
- 1 punhado de cebolinha picada
- 15 folhas de papel de arroz
- Água para hidratar o papel de arroz

Preparo

1. Em uma panela *wok* aquecida em fogo médio coloque o óleo e frite lentamente o *curry* vermelho cuidando para não queimar a pasta.
2. Incorpore lentamente o leite de coco ao *curry* e adicione a pasta de alho e gengibre. Adicione o siri e cozinhe a carne até atingir o ponto.
3. Tempere o siri com o *fish sauce* a pimenta, o coentro e a cebolinha.
4. Formate o recheio no papel de arroz hidratado e enrole como se fosse um rolinho primavera.

Dim sum e Popia soht

COZINHA CONTEMPORÂNEA / COZINHA TAILANDESA

16

CENTRO EUROPEU

Camarões Long grain e Green curry

COZINHA CONTEMPORÂNEA / COZINHA TAILANDESA

17

› Camarões Long grain (on the spoon)

Ingredientes

- 4 camarões (VG)
- 4 camarões (M)
- 4 pimentas dedo de moça
- 1 maço de cebolinha
- suco de 2 limões
- 3 mL de óleo de gergelim
- 15 mL de fish sauce
- 20 folhas de coentro
- 20 folhas de hortelã
- 1 talo de capim limao
- 10 g da pasta de alho e gengibre
- 50 g de amendoim torrados sem casca e sem sal
- 200 g de açúcar de palmeira
- 30 g de *Bifum* frito em imersão para decoração

Preparo

1. Grelhar os camarões e reservar.
2. Faça um pé-de-moleque com o açúcar de palmeira, água e os amendoins. Depois quebre o pé de moleque até esfarelar.
3. Prepare uma salsa com o suco de limão, óleo de gergelim, o *fish sauce*, o coentro, o hortelã e o capim limão moídos.
4. Prepare um *julienne* super fino com as dedo de moça e a cebolinha.
5. Em 4 colheres disponha os camarões e acrescente o pé-de-moleque moido sobre eles.
6. Acrescente também a salsa, os *juliennes* e o *bifum*.

› Green curry

Ingredientes

- 200 g de arroz *thai jasmine*
- 1 manga cortada em lâminas
- 500 g de peito de frango em tirinhas
- 60 mL de óleo vegetal
- 2 colheres de *curry* verde tailandês
- 1 L de leite de coco *Sococo*
- 2 latas de leite de coco *thai* (400 mL cada)
- 20 g de açúcar de palmeira
- 2 anis estrelados
- 15 mL de *fish sauce*
- 3 jilós cortados em 8 pedaços
- 80 g de berinjela
- 1 punhado de folhas de manjericão

Preparo

1. Descasque a manga e corte-a em lâminas. Reserve e sirva acompanhando o *curry* junto com o arroz *thai*.
2. Cozinhe o arroz *thai* colocando sempre 2 dedos de água acima do nivel do arroz. Cozinhe o arroz *thai* da maneira mais neutra possível – sem sal, alho ou cebola.
3. Em uma *wok* aquecida coloque o óleo e frite lentamente a pasta de *curry* verde cuidando para não queimá-la durante aproximadamente 8 minutos.
4. Em seguida incorpore o leite de coco lentamente.
5. Ao ferver o leite de coco, acrescente o açúcar de palmeira e ao ferver novamente acrescente o peito de frango e após 5 minutos o jiló. Cozinhe o peito de frango e reduza o *curry* até o leite de coco ficar bem cremoso (aprox. 15 minutos).
6. Acrescente a berinjela, o *fish sauce*, cozinhe a berijela e deslique o fogo. Ao desligar o fogo acrescente o manjericão.

Thai banana soup e Black pepper shrimp (chicken)

COZINHA CONTEMPORÂNEA / COZINHA TAILANDESA

19

› Thai banana soup

Ingredientes

- 500 mL de leite de coco *thai*
- 120 g de açúcar
- 40 g de açúcar de palmeira
- 8 folhas de lima *kaffir*
- 15 g de gengibre
- 1/2 pimenta dedo de moça
- 1/2 col de *curry madras (Bombay)*
- 3 anis estrelados
- 5 mL de óleo de gergelim
- 2 bananas caturras maduras
- 2 pitadas de gergelim branco e preto

Preparo

1. Aqueça o leite de coco com o açúcar e o açúcar de palmeira.
2. Ao levantar fervura acrescente o gengibre, as folhas de lima *kaffir*, a pimenta o *curry*, anis e o óleo de gergelim.
3. Deslique o fogo, emprate e acrescente a banana em laminas e sirva com gergelim.

› Black pepper shrimp (chicken)

Ingredientes

- 20 mL de óleo vegetal
- 100 g de camarão (ou peito de frango fatiado)
- 20 mL de *whisky*
- 25 g de manteiga
- 15 mL de *nam plah*
- 40 mL de caldo de frango
- 10 g de folhas de coentro moídas
- 20 g de pasta de alho e gengibre
- 10 g de pimenta preta grosseiramente moída
- 10 mL de *shoyu*
- 5 mL de *oyster sauce*
- 10 g de açúcar
- 20 g de talo de capim-limão fatiado
- 20 g de *moyashi* (compacto , em bloco)

Preparo

1. Aquecer óleo numa *wok* para fritar camarão; reservar.
2. Adicionar manteiga, caldo de frango, pasta de alho e gengibre, pimenta, capim-limão até obter aroma.
3. Acrescentar *whisky*, *oyster sauce*, nam plah, *shoyu* e açúcar (cristal).
4. Juntar frango, reduzir o fogo (baixo).
5. Finalizar agregando folhas de coentro.

CENTRO EUROPEU

Fichas de preparo para

COZINHA LATINA

CENTRO EUROPEU

COZINHA LATINA

Tostones e Tacu com lomo saltado

COZINHA LATINA / PREPAROS

1

› Tostones com molho de camarão criollo

Ingredientes

- 1 banana da terra
- 30 mL de azeite de oliva
- 5 cebolas amarelas
- 1 pimentão verde
- 2 dentes de alho
- 200 mL de molho de tomate
- 30 g de extrato de tomate
- 30 mL vinagre branco
- 5 g alcaparras
- 15 g de coentro
- 100 g de camarão miudo

Preparo

Molho de camarrão *criollo*

1. Saltear a cebola, o alho, o pimentão, a alcaparra e o coentro.
2. Acrescentar o extrato de tomate, o molho de tomate e o vinagre.
3. Acrescentar o camarão, deixar cozinhar e conferir sal e pimenta.

Tostones

1. Tirar a casca da banana da terra e cortar em 2 cm.
2. Fritar até dourar, retirar e colocar em água com sal (não deixar muito na água).
3. Apertar com tostonera especial para que fique em forma de moeda
4. Fritar novamente até dourar.

› Tacu com lomo saltado

Ingredientes

Tacu

- 300 g de feijão preto (pronto)
- 150 g de arroz branco (pronto)
- 1/2 cebola branca picada
- 1 dente de alho.
- Pasta de pimenta amarela (opcional)

Lomo saltado

- 500 g de *mignon*
- 1 cebola roxa
- 1 tomate
- 1 cebolinha verde
- 20 ml de vinagre
- 30 ml molho *shoyu*
- 15 ml de azeite
- 5 g de cominho
- 1 pimenta amarela ou dedo de moça
- sal e pimenta
- batata palito (congelada)
- 1 pimentão vermelho.

Preparo

Tacu

1. Saltear cebola e o alho.
2. Acrescentar o feijão preto e amassar.
3. Acrescentar o arroz e amassar mais um pouco.
4. Trabalhar a massa em uma panela.
5. Quando estiver na textura correta, dourar os dois lados.

Lomo saltado

1. Cortar a carne em cubos
2. Temperar em um recipiente a carne com molho *shoyu*, cominho e dedo de moça. Fritar a batata e reservar
3. Saltear a carne em fogo alto, acrescentar a cebola e o pimentão.
4. Acrescentar o vinagre e mais um pouco de molho *shoyu* se necessário, acrescentar a cebolinha e as batatas fritas.
5. Servir com arroz branco.

CENTRO EUROPEU

› Patitas de cerdo (porco)

Ingredientes

- Arroz branco cozido
- 2,5 kg de patitas de porco
- 750 mL de molho de tomate
- 50 g de azeitonas
- 4 dentes de alho laminado
- 300 g de chouriço ou linguica
- 1 kg de grão de bico
- 1 unidade de milho
- 3 batatas em cubos grandes
- 400 g de abóbora
- 10 g de orégano
- 10 g de coentro
- 1 cebola amarela em cubos
- 2 pimentões verdes

Preparo

1. Em uma panela cobrir com água fria as patitas.
2. Cozinhar até que fiquem macias e o caldo reduzido em até 1/3. Cozinhar separadamente o grão de bico já hidratado e reservar.
3. Saltear os legumes e acrescentar as patitas, cobrindo com caldo de frango
4. Acrescentar todos os ingredientes e ferver por 30 minutos até que o caldo engrosse
5. Conferir o sal

› Ceviche

Ingredientes

- 200 g de congrio fresco em cubos
- 10 g de coentro
- 3 unidades de limão para cobrir o peixe
- Cebola roxa picada em *brunoise*
- 10 g de pimenta de moça em *brunoise*
- 100 g de batata salsa laminada

Preparo

1. Misturar em uma forma todos os insumos.
2. Conferir sal e pimenta.
3. Deixar por no mínimo 5 minutos
4. Quando o peixe estiver quase pronto, fritar as batatas para que fiquem crocantes.

› Arroz com marisco

Ingredientes

- 100 g de arroz cru ou 200 g de arroz cozido
- 1 cebola roxa picada
- 3 dentes de alho picados
- 50 g de lula
- 50 g de camarão
- 50 g de marisco
- 50 g de vieiras
- 10 g de coentro picado
- 5 g de orégano
- 100 mL de vinho branco
- 2 folhas de louro
- 5 g de purê de pimenta amarela
- 250 mL de caldo de peixe ou frango
- 1 tomate *concassé*
- 10 g de páprica
- 10 g de *achiote* ou *colorau*

Preparo

1. Saltear a cebola,o alho e a pasta de pimenta, o tomate *concassé* e reservar.
2. Acrescentar o marisco, colocar o vinho e tampar até que abram.
3. Acrescentar tomate concassé, páprica, caldo de peixe ou frango, vieras, camarão, lula, louro e orégano.
4. Conferir o tempero da base e acrescentar o arroz cozido
5. Acrescentar o *achiote* e por último o coentro.

› Causa rellena de camarão

Ingredientes

- 250 g de batata amarela
- 6 pimentas amarelas ou dedo de moça
- 2 limões
- 150 mL de azeite de oliva
- 20 g de alho picado
- 250 g de camarão
- 200 g de maionese
- 1/2 cebola roxa picada
- Azeitona preta para enfeitar
- 100 g de molho de tomate
- Sal e pimenta

Preparo

1. Cozinhar a batata e amassar.
2. Tirar as sementes da pimenta amarela e ferver por 10 minutos para tirar o picante e bater em liquidificador sem a pele.
3. Acrescentar o limão, o sal e a pimenta, conferir o tempero e a textura homogênea da massa.
4. Ferver o camarão, colocar em água com gelo para baixar a temperatura.
5. Misturar em um recipiente o camarão, a maionese, um pouco de limão , a pimenta dedo de moça e a cebola roxa picada.
6. Para montagem do prato, intercale uma camada batata, uma de camarão e por último mais uma de batata

Arroz com marisco e Causa rellena de camarão

COZINHA LATINA / PREPAROS

3

CENTRO EUROPEU

Fichas de avaliação em

ENOGASTRONOMIA

CENTRO EUROPEU

Aspectos visuais

ENOGASTRONOMIA / FICHA DE AVALIAÇÃO

1

Branco

	1º	2º	3º	4º
BRANCO PAPEL				
VERDEAL				
AMARELO PALHA				
AMARELO OURO				
AMBAR				

Tinto

	1º	2º	3º	4º
PÚRPURA				
RUBI				
GRANADA				
ALARANJADO				
AMBAR				

Rosé

	1º	2º	3º	4º
ROSADO				
CEREJA				
CLARETE				



Transparência

	1º	2º	3º	4º
TRANSPARENTE				
REGULAR				
INTENSO				

Reflexos

	1º	2º	3º	4º
AMBAR				
ALARANJADO				
RUBI				
VIOLÁCEO				
ESVERDEADO				

Lágrimas

	1º	2º	3º	4º
POUCAS E FINAS				
POUCAS E GROSSAS				
MUITAS E FINAS				

Limpidez

	1º	2º	3º	4º
BRILHANTE				
LÍMPIDO				
TURVO				

CENTRO EUROPEU

Aspectos olfativos

ENOGASTRONOMIA / FICHA DE AVALIAÇÃO

2

Base olfativa

	1º	2º	3º	4º
FLORAL				
FRUTADA				
ESPECIÁRIA				
ANIMAL				
EMPIREUMÁTICA				
TOSTADO				
VEGETAL				
MINERAL				
BALSÂMICO				
QUÍMICA				

Impressão

	1º	2º	3º	4º
FRANCO				
DEFEITUOSO				
AMPLO				
NÍTIDO				
FLAGRANTE				
ETÉREO				

Intensidade

	1º	2º	3º	4º
TÊNUE				
SUTIL				
LIGEIRO				
INTENSO				
MUITO INTENSO				
PONTOS				



Legenda:

- **Florais:** rosas, violetas, jasmim, acácias, margaridas.
- **Frutados:** cassis, cerejas, ameixas, pêssego, maça, amoras.
- **Especiarias:** pimenta, cravo, noz-moscada, canela.
- **Animais:** caça, couro, pelo molhado, carne, suor.
- **Empireumáticos:** associados ao calor ou fogo, alcatrão.
- **Tostado:** café torrado, chocolate, madeira, caramelo.
- **Vegetais:** fumo, chá, tabaco, palha, capim.
- **Minerais:** vulcânico, petróleo, pedras de isqueiro.
- **Balsâmicos:** resinoso, pinho, eucalipto, baunilha.
- **Químico:** fermento, enxofre, esmalte de unha, creolina.

CENTRO EUROPEU

Aspectos gustativos

ENOGASTRONOMIA / FICHA DE AVALIAÇÃO

3

Açucares

	1º	2º	3º	4º
SECO				
SUAVE				
MEIO DOCE				
DOCE				
LICOROSO				
PONTOS				

Álcool

	1º	2º	3º	4º
FRACO				
POUCO ALCOÓLICO				
EQUILIBRADO				
QUENTE				
MUITO QUENTE				
PONTOS				

Acidez

	1º	2º	3º	4º
MOLE				
CHATO				
SÁPIDO				
FRESCO, VIVO				
ACÍDULO, ÁSPERO				
PONTOS				

Maciez

	1º	2º	3º	4º
CARENTE				
POUCO CARENTE				
MACIO				
REDONDO				
UNTOSO				
PONTOS				

Corpo

	1º	2º	3º	4º
MAGRO				
POUCO ENCORPADO				
BOM CORPO				
MUITO ENCORPADO				
MASSUDO				
PONTOS				

Persistência Aromática

	1º	2º	3º	4º
FÚGIDO (0 A 2 SEG.)				
POUCO PERSISTENTE (3 A 4 SEG.)				
RAZOAVELMENTE PERSISTENTE (5 A 7 SEG.)				
PERSISTENTE (8 A 10 SEG.)				
MUITO PERSISTENTE (+ DE 10 SEG.)				
PONTOS				

Tanicidade

	1º	2º	3º	4º
CARENTE				
POUCO TÂNICO				
EQUILIBRADO				
TÂNICO				
MUITO TÂNICO				
PONTOS				



CENTRO EUROPEU

Fichas de preparo para

MICROONDAS

CENTRO EUROPEU

MICROONDAS

› Salpicão de frango defumado

Ingredientes

- 600 g de frango defumado desfiado
- 500 g de batata
- 500 g de maionese
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 1 xícara de chá de salsão picado
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- 1 cenoura média ralada no ralo grosso
- 3 colheres de sopa de raspas longas de laranja
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Cozinhar batatas picadas na tecla sensor ou 5 a 7 minutos P10, aguardando tempo de espera.
2. Num recipiente grande, misturar frango, maionese, suco de laranja, salsão, nozes, cenoura; misturar.
3. Acertar temperos e juntar batatas.

› Empanados

Uso do prato dourador

Ingredientes

- 1 caixa de 500 g de empanados de frango (crocante)

Preparo

1. Aquecer prato dourador na tecla pré-aquecimento ou por oito minutos P10.
2. Distribuir empanados sobre o prato aquecido, colocar sobre a grelha suporte e escolher a receita Empanados 500 g ou seis minutos cozimento e mais seis minutos no prato dourador manual.

› Salada de *moyashi*

Ingredientes

- 500 g de broto de feijão *(moyashi)*
- tomate picado
- pimentão pequeno picado
- pimentão vermelho pequeno picado
- cebola média picada
- salsa e cebolinha picada
- vinagre e azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Lavar *moyashi*, colocar no refratário.
2. Levar às microondas P10 por aproximadamente 4 minutos.
3. Esperar esfriar e misturar ingredientes restantes.

› Cozimento de vegetais

Ingredientes

- Vegetais de preferência: brócolis, cenoura, vagem, beterraba, couve-flor

Preparo

1. Iniciar com três minutos e usar tampa para aproveitamento do calor. O cozimento é mais rápido consequentemente mais econômico.
2. Existem tabelas de tempo de cozimento no manual de forno de microondas. Serve como parâmetro para iniciar o uso do aparelho.
3. O cozimento de legumes no forno microondas dá uma aparência bonita e conserva propriedades nutritivas. Algumas vitaminas são solúveis em água. O tempo vai depender da quantidade e da textura que desejar.

Bolo gelado de morango e Arroz aromático

MICROONDAS / PREPAROS

3

› Bolo gelado de morango

Ingredientes

Pão de ló

- 5 ovos
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Calda

- lata de leite condensado
- mesma medida de leite
- vidro de leite de coco (200 mL)

Acabamento

- 500 mL creme de leite fresco (nata) batido
- 2 caixas de morangos

Preparo

Pão de ló

1. Bater ovos inteiros com açúcar até obter creme leve e fofo.
2. Acrescentar delicadamente farinha e fermento nessa mistura.
3. Levar às microondas por 7 a 8 minutos na P8 ou P10.
4. Ainda quente, fazer furos e adicionar calda.
5. Depois de frio, cobrir com chantili (nata) e morangos.

Calda

- Misturar todos os ingredientes.



› Arroz aromático

Ingredientes

- 1/4 de xícara de chá de azeite
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola pequena picadinha
- 2 xícaras de chá de arroz branco
- 3 cubos de caldo de galinha
- 1 xícara de chá de água fervente
- 1 garrafa de espumante seco (660 mL)
- 1/2 xícara de chá de castanha-de-caju picada
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- queijo parmesão ralado no ralo grosso para polvilhar

Preparo

1. Num refratário grande aquecer azeite com alho e cebola por dois minutos.
2. Juntar arroz e refogar por mais dois minutos.
3. Dissolver cubos de caldo de galinha na água fervente e juntar ao arroz.
4. Acrescentar espumante (pode ser aquecido para adiantar – levar às micro-ondas semitampado de 13 a 15 minutos ou usar sensor de cozimento).
5. Aguardar o tempo de espera 10 minutos e adicionar castanhas e salsa.
6. Polvilhar queijo e servir em seguida.

CENTRO EUROPEU

› Amendoim salgado

Ingredientes

- 500 g de amendoim cru
- 1/2 xícara de chá de água
- sal a gosto

Preparo

1. Colocar amendoim no refratário e levar às microondas por cinco minutos ou mais.
2. Preparar uma mistura de água e sal, adicionar aos poucos para que grude no amendoim.
3. Voltar às microondas até que esteja seco.
4. Esperar esfriar e servir.

› Amendoim doce

Ingredientes

- 500 g de amendoim cru
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/4 xícara de chá de água
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sopa de chocolate em pó

Preparo

1. Colocar amendoim no refratário e levar às microondas por cinco minutos na P10, para torrar; se precisar mais, aumentar o tempo.
2. Mexer na metade do tempo para torrar por igual.
3. Acrescentar restante dos ingredientes, misturar bem, e voltar às micro-ondas por mais 3 a 5 minutos.
4. Retirar e mexer até açucarar.

› Desidratação de temperos

Materiais

- Ervas
- folhas de toalha de papel

Preparo

1. Colocar ervas entre folhas de toalha de papel.
2. Desidratar aos poucos, conforme a quantidade.
3. Verificar o ponto, não exagerar para não queimar.

› Clarificação de manteiga

Ingrediente

- 500 g manteiga

Preparo

1. Derreter 500 g de manteiga nas microondas, mexendo na metade do tempo para facilitar o processo na P10 por cinco minutos.
2. Separar gordura e soro (descartar) para não superaquecer a gordura e não saturar.
3. Guardar na geladeira.

› Torradas temperadas ou crôutons

Ingredientes

- 4 fatias de pão de fôrma sem casca dividida em 4 partes
- 1/2 xícara de chá de maionese
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de orégano

Preparo

1. Misturar maionese, queijo ralado e orégano.
2. Passar a mistura sobre pedaços de pão.
3. Colocar pedacinhos de pão no prato de papelão ou sobre toalha de papel. Levar às microondas 2'40 a 3'20 minutos na P10.

Crôutons

- Cortar 2 xícaras de chá de pão de fôrma em cubinhos pequenos e levar às microondas por 2 a 3 minutos, mexendo ocasionalmente.



› Ovo frito

Ingredientes

- ovo
- azeite de oliva ou margarina para untar
- sal

Preparo

1. Untar recipiente com gordura escolhida.
2. Colocar ovo e furar a gema com palito. Pode adicionar sal antes ou depois.
3. Levar às microondas por 45 segundos a um minuto, dependendo do ponto desejado.
4. Se for fazer no prato dourador, pré-aquecer por oito minutos e fritar por 45 segundos.

› Batata palito

Uso do prato dourador

Ingredientes

- 250 g de batata palito congelada (tipo *Mc Cain*)

Preparo

1. Pré-aquecer prato dourador por oito minutos ou na tecla pré-aquecimento.
2. Distribuir batatas por todo prato aquecido e voltar às microondas sobre a grelha-suporte por seis minutos e no dourador manual mais seis minutos.
3. Se preferir colocar na tecla Empanados.
4. Tempo pode alterar, depende da preferência para mais ou menos dourado.

Arroz com palmito e Batatas e Peras ao vinho

MICROONDAS / PREPAROS

6

› Arroz com palmito e ervilhas

Ingredientes

- 1 vidro de palmito picado
- 2 xícaras de chá de arroz
- 4 xícaras de chá de água fervente
- 1 xícara de chá de ervilhas
- Salsa picada a gosto
- 1/4 xícara de chá de azeite
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de cebola picada
- tempero a gosto

Preparo

1. No refratário colocar azeite, alho e cebola e levar às microondas por dois minutos.
2. Colocar arroz, palmito, ervilhas, temperos e água fervente.
3. Levar às microondas semitampado de 13 a 15 minutos.
4. Se for ervilha em lata, deixar para acrescentá-la após o cozimento de arroz.
5. Aguardar uns 10 minutos de tempo de espera e acrescentar a salsa.



› Batatas aperitivo

Ingredientes

- 1 kg de batata (bolinha)

Molho

- 1/2 xícara de chá de vinagre
- 1 xícara de chá de azeite
- 1/2 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de sal
- 100 g de azeitonas pretas picadas
- salsa picada

Preparo

1. Lavar batatas e furar cascas.
2. Levar ao forno de microondas em recipiente tampado por 13 a 15 minutos P10 ou usar sensor de cozimento.
3. Aguardar tempo de espera 10 minutos.
4. Bater ingredientes do molho com fuet e adicionar batatas.
5. Servir fria ou gelada.

› Peras ao vinho

Ingredientes

- 3 peras médias
- 2 xícaras de chá de vinho tinto
- 1 xícara de chá de açúcar
- cravo e canela a gosto

Preparo

1. Num refratário colocar vinho, cravo, canela e açúcar e levar às microondas com tampa por três minutos.
2. Colocar peras na calda cobrindo com esse líquido.
3. Colocar tampa novamente por mais cinco minutos.
4. Aguardar o tempo de espera, cinco minutos.

CENTRO EUROPEU

› Sagu natalino

Ingredientes

- 150 g de sagu
- 1 litro de água fervente
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de vinho tinto
- 1 xícara de chá de suco de uva
- caixa de gelatina de uva
- cálice de rum (60 mL)
- 1/2 xícara de chá de groselha
- 1/2 lata de abacaxi em calda picado
- 1/2 lata de pêssego em calda picado
- 100 g de uvas passas
- maçã *Fuji* picada

Preparo

1. Preparar gelatina com 1/2 xícara de chá de água.
2. Juntar maçãs e açúcar para não escurecer a fruta.
3. Misturar vinho, suco de uva, rum, frutas e reservar na geladeira.
4. Num refratário grande colocar água fervente e sagu; mexer bem.
5. Levar às microondas por 20 minutos; mexer a cada cinco minutos na P10.
6. Aguardar o tempo de espera 10 minutos.
7. Quando o sagu estiver transparente, misturar ao líquido reservado.



› Torta de limão com *marshmallow*

Ingredientes

Massa

- pacote de biscoito maisena triturado
- 100 g de margarina culinária

Recheio

- lata de leite condensado
- lata de creme de leite, aproximadamente 1/2 xícara de chá de suco de limão
- raspas de limão
- gelatina incolor (opcional, se for necessário)

Cobertura

- 3 claras
- embalagem de glicose de milho
- envelope de refresco em pó sabor limão

Preparo

Massa

1. Misturar bem e colocar em fôrma refratária com auxílio de uma colher.
2. Levar ao forno de microondas por 3 a 5 minutos; retirar e deixar esfriar.

Recheio

1. Misturar todos os ingredientes até formar creme espesso.
2. Colocar sobre a massa já fria; reservar.
3. Se for necessário colocar sachê de gelatina incolor hidratada conforme instruções da embalagem.

Cobertura

1. Bater claras em neve até formar picos firmes; reservar.
2. Colocar glicose para ferver nas microondas por três minutos.
3. Retirar das micro-ondas e misturar refresco de limão.
4. Enquanto estiver batendo as claras, despejar lentamente a calda até formar *marshmallow* firme; acrescentar raspas de limão.
5. Decorar a torta de limão e levar às microondas por dois minutos para dourar usando prato dourador.

Sagu natalino e Torta de limão

MICROONDAS / PREPAROS

7

CENTRO EUROPEU

Fichas de preparo para

DIET & LIGHT

CENTRO EUROPEU

DIET & LIGHT

› Pappilote de linguado e camarões

Ingredientes

- 150 g de linguado fresco
- 150 g de camarões médios finamente picados (reservar 3 inteiros)
- 150 g de alho-poró
- 1 clara de ovo
- 3 colheres de sopa de gim
- maço de coentros frescos
- concha de molho de tomate
- concha de caldo de peixe
- azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino
- *ciboulette*







Preparo

1. Passar carne do linguado no processador juntamente com sal e clara.
2. Refogar o alho-poró no azeite, deixar escorrer o líquido que sobrou; reservar.
3. Misturar camarões com peixe, alho-poró e 1 colher de coentro.
4. Enrolar em *papillote* e cozinhar por 10 minutos em banho-maria.

Molho

- Concha de caldo de peixe, concha de molho de tomate, 4 colheres de sopa de gim, 3 colheres de azeite, coentro fresco picado, camarões inteiros.

Dicas do chef

- *Pappilote* pode ser congelado.

Montagem do prato

a) Desenrolar *papillote* e distribuir num prato com molho aquecido.

b) Decorar com camarões e *ciboulette*.

Pappilote de cogumelos e Cartoccio de frango

2

› Pappilote de cogumelos ao perfume de ervas

Ingredientes

- 10 cogumelos Shiitake frescos
- 10 cogumelos Shimeji frescos
- 10 cogumelos Paris frescos
- 6 torradas de pão integral
- 3 colheres de sopa de margarina *light*
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1/2 cálice de *shoyo light*
- 1/2 cálice de saquê
- folhas de *radichio*
- *mix* de ervas frescas: *ciboullete*, sálvia, salsa crespa, tomilho e manjericão
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Fazer emulsão com margarina, saquê e *shoyo*. Temperar com sal e pimenta.
2. Adicionar ervas já picadas; reservar.
3. Fatiar em três partes todos os cogumelos Paris
4. Distribuir os cogumelos Paris, *Shiitake* e *Shimeji* nos *pappilotes*.
5. Colocar emulsão em cada um dos saquinhos e fechar bem.
6. Assar em forno alto por 10 minutos .
7. Servir sobre fatia de torrada, guarnecida com folhas de *radichio* e molho formado no *pappilote*.

Dicas do chef

- Para cortar cogumelos em fatias, usar cortador de ovos.



› Cartoccio de peito de frango ao *chardonnay* e vegetais

Ingredientes

- 2 peitos de frango
- 2 colheres de sopa de manteiga
- cálice de vinho *Chardonnay*
- 100 g de palmito picado
- 2 colheres de sopa de vegetais: palmito, milho, aspargo, tomate cereja, cenoura, abobrinha, pimentão
- galhos de tomilho, sálvia e salsa
- azeite de oliva
- sal, cúrcuma e pimenta-do-reino

Preparo

1. Abrir o peito de frango formando uma espécie de bolso, temperar com sal e pimenta e grelhar no azeite rapidamente até dourar; esfriar e rechear com vegetais e ervas.
2. Fechar o bolso com palitos, embrulhar no *cartoccio*.
3. Adicionar um pouco do vinho e 1 colher de manteiga; assar por 15 minutos até que a carne esteja macia e cozida.
4. Abrir *cartoccio* e despejar suco formado na frigideira em que grelhou o peito de frango.
5. Adicionar palmito, refogando rapidamente na mistura.
6. Retirar o palito e dispor no prato
7. Adicionar molho.
8. Polvilhar com tomilho, sálvia, salsa picada.



CENTRO EUROPEU

› Carpaccio de palmito e tomate caqui

Ingredientes

- tomates verdes tipo caqui bem firmes
- 200 g de palmito fresco ou em conserva
- 3 folhas ou 3 colheres de sopa de gelatina verde sem sabor
- 200 mL de água do cozimento
- 1 xícara de chá de manjericão bem picado
- Raspas e suco de limão
- 50 mL de azeite de oliva extra-virgem
- 200 g de tomates sem pele e sem sementes.

Dicas do chef

Corte do palmito

- Fazer corte suave, retirar a primeira camada da casca. Observar que um lado do gomo é mais fibroso e o outro é mais macio. Se for necessário, retirar outra casca. A parte melhor é a mais grossa e dá para fatiar mais finamente.
- Conforme for cortando, engrossar a fatia para não desmanchar. Ideal é dividir o palmito em 3 partes para cortar. As fatias das pontas devem ser eliminadas.



Preparo

1. Dissolver três colheres de gelatina em água; amornar nas microondas.
2. Branquear manjericão.
3. No copo do liquidificador, adicionar água do cozimento, manjericão, gelatina, azeite, suco e raspa de limão, temperar com sal e pimenta; liquidificar.
4. Forrar assadeira com filme PVC, colocar gelatina, esfriar na geladeira até obter consistência firme e cortar em cubinhos; reservar.
5. Bater tomates maduros no liquidificador até obter suco.
6. Numa panela e em fogo baixo reduzir o suco até formar creme, temperar com sal; reservar na geladeira.
7. Laminar tomates verdes e palmito, (regar com azeite e levar ao forno para aquecer). Regar com azeite e salpicar a gelatina de manjericão.
8. Decorar com coulis de tomates.
9. Servir com torrada *light*.

Montagem do prato

a) *Coulis* de tomate, tomate fatiado, *carpaccio* de palmito, suco de limão, *aspic*, sal, semente de papoula e salsa.

Outro preparo

a) Colocar palmito inteiro em papel-alumínio, regar com azeite e temperar com sal e pimenta.

b) Levar ao forno ou na churrasqueira para assar.



Carpacccio de palmito e tomate caqui

DIET & LIGHT / PRATOS PRINCIPAIS

3

CENTRO EUROPEU

› ***Gnocchi* de ricota e espinafre**

Ingredientes

- 500 g de ricota fresca peneirada
- 2 gemas
- 1/2 colher de sopa de canela em pó
- noz-moscada
- 1 maço de: espinafre cozido e picado e *ciboulletes* picadas bem fininhas
- cebola inteira picada finamente
- 2 alho picados
- 200 g de queijo tofu
- 200 mL de caldo de frango
- abóbora japonesa cozida em purê
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- sal e pimenta-do-reino

Decoração

- caviar

Dicas do chef

- Não enrolar com mãos sujas de massa.
- Cortar com faca limpa.
- Não manipular depois de cortado.
- Não deixar a água ficar turbulenta.



Preparo

Creme de tofu

1. Aquecer caldo de frango junto com tofu. Bater no liquidificador até obter creme; reservar.

Creme de abóbora

1. Fazer corte na extremidade da abóbora, separar uma fatia de aproximadamente dois dedos, extrair a polpa, ficará na forma de um prato; grelhar e reservar.
2. Cortar o restante da abóbora em cubos grandes e assar no forno.
3. Retirar a polpa da casca e refogar na margarina, cebola e alho.
4. Juntar creme de tofu e bater no liquidificador.
5. Para fazer creme não tão espesso, adicionar mais caldo de galinha; reservar.

Gnocchi

1. Temperar ricota com sal, pimenta e noz-moscada.
2. Refogar espinafre na cebola e alho; processar e esfriar.
3. Misturar ricota com gemas, farinhas e espinafre.
4. Enrolar e cortar a massa em cilindros formando pedaços pequenos, levar para cozinhar em água fervente, retirando delicadamente com escumadeira ou peneira os que subirem à superfície.
5. Colocar os pedaços cozidos numa travessa, cobrir com molho.
6. Salpicar caviar e *ciboulettes* sobre o molho.

Montagem do prato

a) Fatia (prato) de abóbora tostada, *gnocchi* aquecido na frigideira com azeite, creme de abóbora, caviar, *ciboulette* picada, pimenta rosa.



› Bavaroise de papaya ao creme de iogurte e mel

Ingredientes

- 3 mamões *papaya* pequenos
- 100 mL de suco *C-light* de tangerina
- 1 xícara de chá de creme de leite *light* (caixinha)
- 1 colher de chá de adoçante (ciclamato)
- 2 pacotes de gelatina em pó sem sabor vermelha
- 3 claras de ovo batida em neve
- 1 xícara de café de mel
- 1 xícara de café de água
- 3 colheres de sopa de iogurte desnatado firme batido.

Preparo

1. Dissolver um pacote do suco em 800 mL de água; reservar.
2. Descascar e retirar sementes do mamão, cortar um pouco da polpa em brunoise e o restante bater no liquidificador com 100 mL do suco; experimentar e se for necessário adoçar.
3. Adicionar gelatina e creme de leite; mexer.
4. Misturar claras em neve aos poucos, colocar em forminhas, gelar por aproximadamente 6 horas ou se preferir como *petit gâteau* – amolecido no meio – retirar antes.

Guarnição

1. Misturar mel e iogurte.
2. Enfeitar com mamão em *brunoise* e *cookies* de granola.



› Cookies de granola

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de granola moída
- 2 claras
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de manteiga

Preparo

1. Bater tudo no processador e assar em forno médio (140° C).
2. Depois de assado, polvilhar canela em pó.

Dicas do Chef

- Se a granola for doce, não colocar açúcar.
- Se quiser mais macio, substituir farinha de trigo por amido.



Fichas para

PREPAROS ESPECIAIS

CENTRO EUROPEU

PREPAROS ESPECIAIS

› Guacamole mexicano

Ingredientes

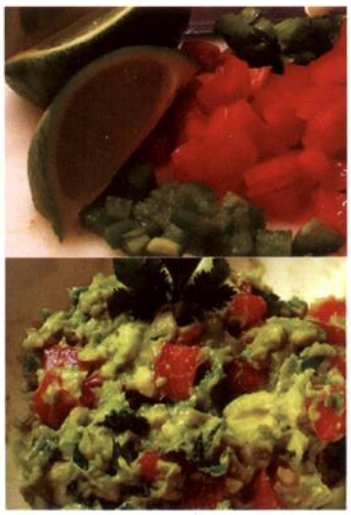
- 3 abacates grandes e maduros
- 3 tomates maduros e pelados
- 1 cebola grande e picada fina
- 1 colher de café de pimenta-malagueta moída
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de coentro picado
- sal e glutamato

Preparo

1. Limpar os abacates e picar bem finos.
2. Moer tomates e cebola, misturando-os aos frutos.
3. Temperar com sal, glutamato, pimenta-malagueta, coentro e azeite de oliva.

Guarnição

- No México servem com *tortillas* torradas e no Brasil, com pão árabe cortado e torrado.



› Frango da pizzaiola

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango limpo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 10 ovos de galinha
- 1/2 L de óleo de soja
- 1 kg de tomates maduros e limpos
- 1 cebola cortada fina
- 3 dentes de alho
- 1 colher de orégano
- 300 g queijo mozarela
- 30 g manteiga
- 1/2 xícara de folhas de manjericão
- azeitonas, alcaparras.
- sal e pimenta branca

Preparo

1. Dividir o peito de frango em 20 pedaços e bater a uma espessura de 1/2 cm.
2. Temperar os pedaços com sal e pimenta, empaná-los (farinha de trigo, ovo batido e farinha de rosca); reservar.
3. Esquentar um pouco de óleo na frigideira, refogar alho e cebola até começar a dourar; agregar tomates limpos e picados. Temperar com sal, pimenta e orégano, cozinhando por 3 minutos; reservar.
4. Esquentar o óleo a calor moderado, fritar o frango até dourar; secá-lo em papel toalha.
5. Dispor os pedaços de frango numa travessa, cobrindo-os com molho de tomate, queijo mozarela por cima, pedaços de azeitonas, alcaparras picadas, pedaçinhos de manteiga crua sobre o queijo.
6. Levar a travessa ao forno pré-aquecido até o queijo derreter.
7. Na hora de servir, colocar folhas de manjericão partidas.

Guacamole mexicano e Frango da pizzaiola

PREPAROS ESPECIAIS / USO DE MATÉRIAS-PRIMAS DE QUALIDADE, TEMPEROS E AROMAS

1

CENTRO EUROPEU

› Frango ao curry

Ingredientes

- 1 frango grande cortado em 4 partes, sem peles e gorduras
- 1 cenoura cortada em rodelas
- 1 tronco de aipo
- 100 g de manteiga
- 2 pés de alho-poró cortados finos
- 1 cebola cortada fina
- 3 maçãs verdes
- 2 limões
- 2 colheres de sopa de *curry*
- 70 g de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de *chutney* de manga
- 1/4 L de nata
- 1 xícara de folhas de hortelã
- sal e pimenta branca



Preparo

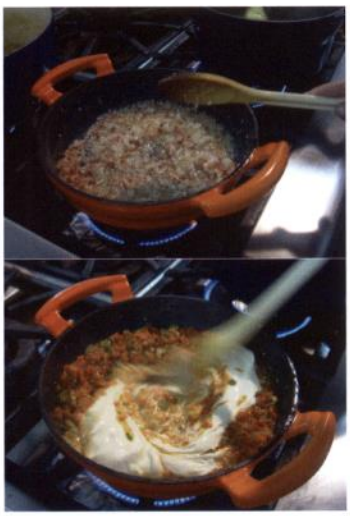
1. Colocar o frango na panela, coberto com água fria. Levar ao fogo.
2. Quando a água ferver, retirar as impurezas.
3. Agregar partes verdes do alho-poró, tronco de aipo e cenoura; temperar com sal e cozinhar até ficar macio.
4. Retirar o frango do caldo, separar a carne dos ossos e cortar em pedaços de 2 cm.
5. Passar o caldo em peneira fina; reservar.
6. Descascar maçãs, cortá-las em cubos de 1 cm, colocando-as em água fria com o suco de limão; reservar inclusive as cascas.
7. Esquentar a manteiga numa panela apropriada, refogar alho, cebola, parte branca do alho-poró e cascas de maçã cortadas em pedaçinhos. Refogar lentamente durante 10 minutos.
8. Acrescentar ao refogado *curry* e farinha de trigo, cozinhando por 2 minutos e adicionar aos poucos caldo de frango, misturando bem. Cozinhar lentamente por mais 20 minutos. Passar o preparo na peneira fina.
9. Juntar o *chutney* e a nata fresca, incorporá-los bem e acrescentar cubos de maçãs sem água. Cozinhar por 5 minutos e verificar o sabor.
10. Agregar o frango.
11. Na hora de servir, polvilhar com folhas de hortelã fresca.



› **Molho de páprica**

Ingredientes

- 2 xícaras de *bacon brunoise*
- 2 xícaras de cebola picada fina
- 4 dentes de alho picado fino
- 2 colheres de sopa de páprica doce
- 1 xícara de pimentão verde *brunoise*
- 1 xícara de pimentão vermelho *brunoise*
- 1 xícara de manteiga clarificada
- 2 L de nata fresca
- sal e pimenta branca



Preparo

1. Esquentar uma panela apropriada e colocar a manteiga.
2. Refogar *bacon* até ficar bem tostado, adicionando alho e cebola. Cozinhar por mais 2 minutos.
3. Agregar pimentões ao preparo e refogar lentamente por 2 minutos; adicionar páprica e cozinhar por 3 minutos lentamente.
4. Acrescentar nata à mistura até ficar com a consistência desejada.
5. Temperar com sal e pimenta.
6. Provar o sabor e retificar se necessário.

Dicas do chef

- Caso fique muito grosso, agregar um pouco de leite quente.



Molho de páprica

PREPAROS ESPECIAIS / USO DE MATÉRIAS-PRIMAS DE QUALIDADE, TEMPEROS E AROMAS

3

CENTRO EUROPEU

› Filé linguado Marguery

Ingredientes

- filés de congrio ou linguado em pedaços de 100 g.
- camarões e mexilhões limpos
- lulas
- caldo de peixe concentrado
- manteiga clarificada
- manteiga de camarão
- cebola picada
- alho picado
- vermute branco seco
- louro
- endro fresco
- nata fresca
- *champignons*
- conhaque
- *Pernod*
- 2 limões

Molho holandês

- sal
- pimenta branca moída
- glutamato

Procedimentos

a) Temperar filés de peixe, camarões limpos.

b) Escalfar os mexilhões com caldo de peixe, reservando no líquido quente; lulas, lavar, cortar e temperar.



Preparo

1. Esquentar as manteigas juntas, acrescentar alho e cebola e refogar até começar a murchar. Agregar vermute e reduzi-lo a 1/4 parte.
2. Adicionar peixe, camarões e *champignons*; cobrindo com caldo de peixe e cozinhar levemente.
3. Colocar folhas de louro e endro. Ferver por 2 minutos e retirar os camarões e cogumelos.
4. Continuar cozinhando o peixe por mais 3 minutos. Retirar manter quente.
5. Diminuir o líquido a 1/4 do volume, suavizando-o com nata e reduzindo-o até começar a engrossar.
6. Afinar com molho holandês. Verificar o sabor e retificá-lo se for necessário.
7. Acrescentar um pouco de suco de limão, dando leve toque de acidez; realçar com glutamato.
8. Perfumar com conhaque e algumas gotas de *Pernod*.

Montagem do prato

a) Peixe no centro, camarões por cima, lulas, champignons e mexilhões do lado; cobrir com molho bem quente (não pode ferver); glacear com maçarico.

b) Acompanhar com arroz.



› Frango abafado com azeitonas verdes

Ingredientes

- 2 kg de coxas de frango
- 1 cabeça de alho limpo e picado
- 1 cebola grande *à julienne*
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de gengibre picado fino
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de café de cúrcuma
- 1 colher de café de cominho
- 1/2 xícara de salsa cortada
- 1/2 xícara de coentro picado fino
- 500 g de azeitonas verdes
- 1 xícara de água
- 10 pães árabes

Preparo

1. Aparar as coxas de frango, tirar a pele, cortar em duas partes e temperar com sal e pimenta. Fazer um caldo de frango com os ossos e *mirepoix*.
2. Em panela que tampe bem, misturar azeite, alho, gengibre, cominho, páprica, cúrcuma, salsa, coentro, metade da cebola, agregar água e temperar levemente com sal e pimenta. Juntar o frango e levar ao fogo por 15 minutos, cozinhando com a panela tampada e fogo baixo.
3. Esmagar as azeitonas, colocar em água fria e levar ao fogo a 90° C; refrescar.
4. Retirar o frango e colocar num tabuleiro. Passar o caldo em peneira e reservar.
5. Adicionar azeitonas e cobrir com o restante da cebola. Levar ao forno por 15 minutos.
6. Quando for servir, colocar o caldo bem quente sobre o preparo.

COZINHA MARROQUINA

Marrocos é um país respeitado na área gastronômica. Possui uma cozinha variada, com caráter próprio, em razão de sua geografia – litoral, interior, área das montanhas e deserto – e culturas.

Os pratos marroquinos não exageram na gordura. São leves, saudáveis e originais. Não tiveram influência de outras cozinhas durante dois mil anos. Praticamente não há um preparo sem pimenta, porém, é terminado com harmonia de temperos invejável.



Tagine de cordeiro e Filé de peixe com pimenta

PREPAROS ESPECIAIS / COZINHA MARROQUINA

6

› *Tagine* de cordeiro com tâmaras

Ingredientes

- 1 paleta de cordeiro pesando 1,5 kg
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 1 colher de sopa de gengibre cortado fino
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
- 6 dentes de alho picados finos
- 1 xícara de cebola picada fina
- 1 maço de coentro
- 1 xícara de tâmaras limpas
- 1 colher de chá de canela em pó
- Sal e pimenta-de-cayena

Preparo

1. Limpar a gordura da paleta, cortar em pedaços de 2 cm.
2. Aquecer azeite de oliva em panela de fundo grosso. Dourar ligeiramente a carne.
3. Acrescentar, alho, sal e especiarias. Misturar com a carne e cozinhar em fogo moderado durante 10 minutos.
4. Juntar a cebola e o coentro, cozinhando por 5 minutos.
5. Agregar 2 xícaras de água e cozinhar por 2 horas em fogo baixo. Acrescentar mais água, se faltar, até a carne ficar macia.
6. Espalhar a carne em travessa refratária, colocar tâmaras no meio da carne, retirar o coentro, provar o tempero e retificar se necessário. Acrescentar a pimenta-de-cayena a gosto.
7. Despejar o caldo sobre a carne, polvilhar com canela, levar ao forno pré-aquecido até que as tâmaras fiquem crocantes.



› Filé de peixe com pimenta e azeitonas

Ingredientes

- 1 kg filé de congrio (ou outro peixe de consistência)
- 1 xícara de cebola picada fina
- 1 cabeça de alho picado fino
- 2 kg tomates maduros
- 1/2 colher de chá de pimenta-malagueta picada fina
- 2 folhas de louro
- 2 xícaras de azeitonas pretas sem caroço
- 2 limões
- 1 xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- Sal e pimenta
- 2 xícaras de chá de água

Preparo

1. Cortar o peixe em pedaços de 100 g, temperar com sal e pimenta, passar na farinha de trigo e fritar no azeite de oliva até dourar; reservar.
2. Limpar a frigideira, colocar um pouco de azeite, agregar alho, cebola e refogar por dois minutos em calor moderado.
3. Juntar molho de tomate, pimenta e folhas de louro, refogar por cinco minutos lentamente.
4. Colocar duas xícaras de água e cozinhar por 10 minutos. Temperar, agregar as azeitonas e cobrir o peixe.
5. Cozinhar lentamente até que a carne fique macia. No final, colocar o suco de limão.



CENTRO EUROPEU

› Purê de grão-de-bico com sementes de gergelim

Ingredientes

- 500 g de grão-de-bico demolhado de véspera
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 3 dentes de alho limpos
- 1/4 de xícara de sementes de gergelim
- 1/4 de xícara de suco de limão
- 2 colheres de salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal, páprica doce e pimenta branca moída

Preparo

1. Escolher e lavar o grão-de-bico; colocá-lo de molho em água fria e bicarbonato de sódio por 12 horas. Lavar bem em várias águas.
2. Levar o grão-de-bico ao fogo em água fria e retirar a espuma da superfície, conforme for fervendo. Cozinhar até ficar macio.
3. Amassar alho com sal até converter em pasta, colocar num processador junto com gergelim, suco de limão e 1\2 xícara de água fria. Processar até que fique liso.
4. Escorrer o grão de bico, reservar o líquido do cozimento, juntar a mistura do processador ao grão. Processar até misturar bem, controlar a consistência com o líquido do cozimento, acertar o ponto do sal, pimenta, suco de limão e azeite de oliva.
5. Servir gelado à temperatura ambiente, polvilhado com páprica e azeite de oliva.



› Pasta de lentilhas e azeitonas (Cozinha Mediterrânea)

Ingredientes

- 500 g de lentilhas
- 200 g de azeitonas pretas sem caroço
- 50 g de alcaparras
- 1 lata de filé de anchovas (aproximadamente 30 g)
- 1 cabeça de alho limpo e cortado fino
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de orégano fresco
- 1/4 de xícara de suco de limão
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino.

Preparo

1. Lavar as lentilhas, colocar numa panela coberta com água fria, levar ao fogo em temperatura moderada até ficarem macia.
2. Escorrer e reservar 1 xícara da água do cozimento. Passar os grãos no processador.
3. Colocar alcaparras e azeitonas de molho em água fria, por 30 minutos, para retirar o excesso de sal.
4. Adicionar em panela apropriada alho, 1 xícara de água do cozimento, páprica, anchovas, suco de limão e azeite de oliva.
5. Juntar o purê de lentilhas.
6. Acertar o tempero e retificar se necessário.

Para servir

a) Respingar azeite sobre o preparo, completar com folhas de hortelã e torradas.

Espeto de carne moída

PREPAROS ESPECIAIS / COZINHA MEDITERRÂNEA

8

› Espeto de carne

Ingredientes

- 2 kg carne bovina moída
- 4 dentes de alho esmagados
- 1 noz-moscada ralada
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de pimenta branca moída
- 10 biscoitos água e sal
- 2 cebolas cortadas *à julienne*
- sal

Preparo

1. Misturar a carne com o alho esmagado, noz-moscada, páprica doce, pimenta branca moída e sal, agregar os biscoitos esmigalhados com as mãos molhadas.
2. Enrolar a carne elaborando pequenas linguiças e colocar em espeto de madeira (25 cm).
3. Grelhar até o ponto desejado.
4. Acompanha cebola à julienne e limão cortado em gomos.



COZINHA MEDITERRÂNEA

Mediterrâneo, berço de grandes civilizações que ajudaram a fomentar os hábitos alimentares com sua cultura. Nas aldeias rurais dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, encontram-se pequenos restaurantes que se destacam na preparação dos pratos caseiros, enquanto hotéis em toda orla oferecem festivais gastronômicos de culinária regional.

Estes povos instigaram os governos a proteger e controlar os ambientes frágeis, com intuito de preservar o espírito e alma da região, mantendo suas tradições gastronômicas.

A dieta mediterrânea não e perfeita, há muitas controvérsias, porém tem a oferecer em saúde e em sabor. Gostos rústicos, base das cozinhas regionais que não receberam cobertura suficiente dos meios gastronômicos, como a cozinha marroquina, que há 50 anos era vista com indiferença, hoje é o tesouro mediterrâneo.

CENTRO EUROPEU

› Frango marroquino

Ingredientes

- 1 frango grande de aproximadamente 2 kg
- 3 folhas de louro
- 200 g de manteiga
- 1 cebola grande cortada fina
- 4 dentes de alho picados finos
- 2 g de açafrão
- 1 colher de chá de cominho
- 1 pedaço de canela em rama
- 200 g de ameixas secas
- 3 colheres de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 40 amêndoas limpas, laminadas e torradas
- 6 brotos de hortelã

Preparo

1. Desossar o frango, tirar a pele e cortar cada 1\4 em 3 partes. Temperar com sal e pimenta e reservar.
2. Preparar um caldo de frango com os ossos, retirando as impurezas e gordura, colocar folhas de louro e verificar para que no final tenha mais de 1/2 L.
3. Numa panela, esquentar a manteiga e dourar o frango. Separar e reservar.
4. Na mesma panela colocar alho e cebola, refogar até começar a murchar. Colocar canela, açafrão, cominho e juntar o frango. refogar lentamente por cinco minutos, cobrir com o caldo e temperar com sal e pimenta.
5. Cozinhar lentamente até que o frango fique macio, separá-lo, limpar o líquido de gordura e impurezas, adicionar mel e ameixas, cozinhar até ficarem macias. Juntar o frango ao molho.



Para servir

a) Colocar o frango numa tigela funda e bem quente.

b) Torrar levemente as sementes de gergelim numa frigideira.

c) Polvilhar amêndoas sobre o frango e decorar com brotos de hortelã fresco.

Ingredientes

- 1 robalo de 3 kg
- 500 g de lula limpa
- 500 g de mexilhões
- 1 kg de camarão limpo
- 500 g de cebola cortada fina
- 400 g de arroz
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2 cabeças de alho picado fino
- 2 pimentões cortados em quadrados de 1 cm
- 1 kg de tomate maduro limpo e cortado em pedaços
- 1 xícara de extrato de tomate
- 2 envelopes de açafrão paellero
- 1/2 xícara de salsa cortada fina
- 3 folhas de louro
- 1 kg cebola miúda limpa
- 1 kg de batata miúda limpa
- dentes de alho
- 3 ramas de salsa inteira
- 1/4 de xícara de vinagre de vinho
- Sal e pimenta-do-reino moída.



Preparo

1. Limpar o peixe. Separar a cabeça e espinhas, lavar e preparar um caldo, fervendo lento para que fique claro.
2. Cortar o robalo em pedaços de 50 g, temperar e reservar.
3. Esquentar o óleo em panela apropriada, refogar cebola e folhas de louro até começar a murchar.
4. Agregar extrato de tomate.
5. Refogar lentamente até começar a secar. Colocar o caldo de peixe e temperar com sal e pimenta.
6. Juntando cebolas e batatas. Cozinhar e reservar.
7. Nesse caldo, cozinhar o robalo e camarões temperados previamente; reservar, ferver mexilhões e reservar junto com o peixe e camarões.
8. Escalfar as lulas com água e sal, cortá-las em anéis e reservar junto ao peixe e camarões.
9. Aproveitar o caldo da lula, misturando ao caldo de peixe.
10. Manter peixe, camarão, mexilhão e lula quentes, coberto com o caldo e tempero correto. Passar o restante do caldo em peneira fina e reservar.
11. Com a metade do azeite, refogar alho picado, pimentões e tomate cortado durante dois minutos.
12. Agregar arroz (1 de arroz para 2 de líquido) e açafrão. Cozinhar lentamente.
13. Provar o sabor e retificar se necessário.

Para servir

a) Arrumar o arroz em travessa com pouca profundidade, adicionar peixe, camarões, lulas e mexilhões; cebolas e batatas ao lado. Polvilhar salsa picada.

b) Liquidificar vinagre, salsa, alho, restante do azeite e um pouco do caldo para colocar sobre o peixe.

Batata assada recheada e Rocambole de batatas

MICROONDAS / PREPAROS

1

› Batata assada recheada

Ingredientes

- 500 g de batatas
- 100 g de presunto picado ou bacon, ou carne em tirinhas ou frango desfiado
- 1/2 copo de requeijão ou *cream cheese*
- sal e pimenta-do-reino

Preparo

1. Lavar bem as batatas, secá-las e furar a casca com garfo.
2. Colocar batatas num refratário.
3. Pressionar tecla batata e escolher a porção 500 g para cozinhá-las ou usar sensor de cozimento.
4. Aguardar tempo de espera aproximadamente 10 minutos.
5. Fazer um corte e apertar para abrir.
6. Retirar um pouco da massa da batata, misturar requeijão ou recheio de sua preferência.
7. Acertar temperos, voltar com o recheio na batata e por cima colocar acabamento com queijo parmesão, *bacon*, dentre outros.
8. Levar ao forno de microondas novamente para aquecer por dois minutos na P6 até que o queijo derreta.



› Rocambole de batatas

Ingredientes

- 750 g de batatas
- 1 copo de requeijão ou *cream cheese*
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 200 g de filé de frango em tirinhas cozido no forno de microondas
- 50 g de azeitonas picadas
- batata palha, folhas de alface e tomate cereja para decorar

Preparo

1. Cozinhar as batatas na tecla sensor de cozimento ou 6 a 9 minutos na P10. Aguardar o tempo de espera e espremê-las, formando purê.
2. Misturar ainda quente requeijão ou *cream*, salsa.
3. Acertar temperos se for necessário.
4. Abrir saco de congelamento e colocar purê espalhando de forma retangular entre dois sacos plásticos.
5. Colocar recheio de frango, azeitonas picadas e enrolar como rocambole.
6. Cobrir com maionese, batata palha e decorar com folhas de alface e tomate cereja.
7. Servir quente ou frio.



CENTRO EUROPEU

"As culturas gastronômicas passaram a unir arte e ciência, fazendo com que novos talentos começassem a florescer nas escolas de formação e com que os avanços tecnológicos, a diversidade da cozinha internacional e as conquistas da arte culinária se tornassem itens obrigatórios para a formação de um bom Chef de Cuisine".

Centro Europeu

CENTRO EUROPEU

O grande livro da
GASTRONOMIA

FICHAS DE PREPAROS

ISBN 978-85-63366-00-9