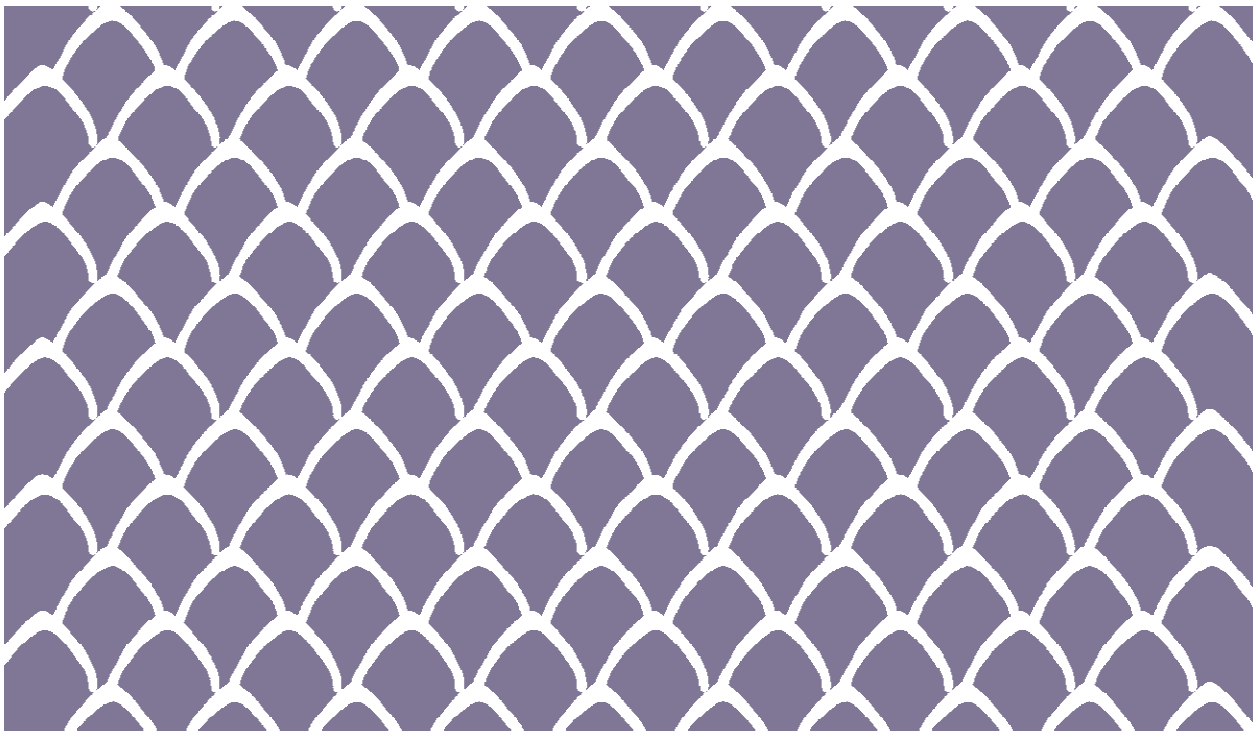
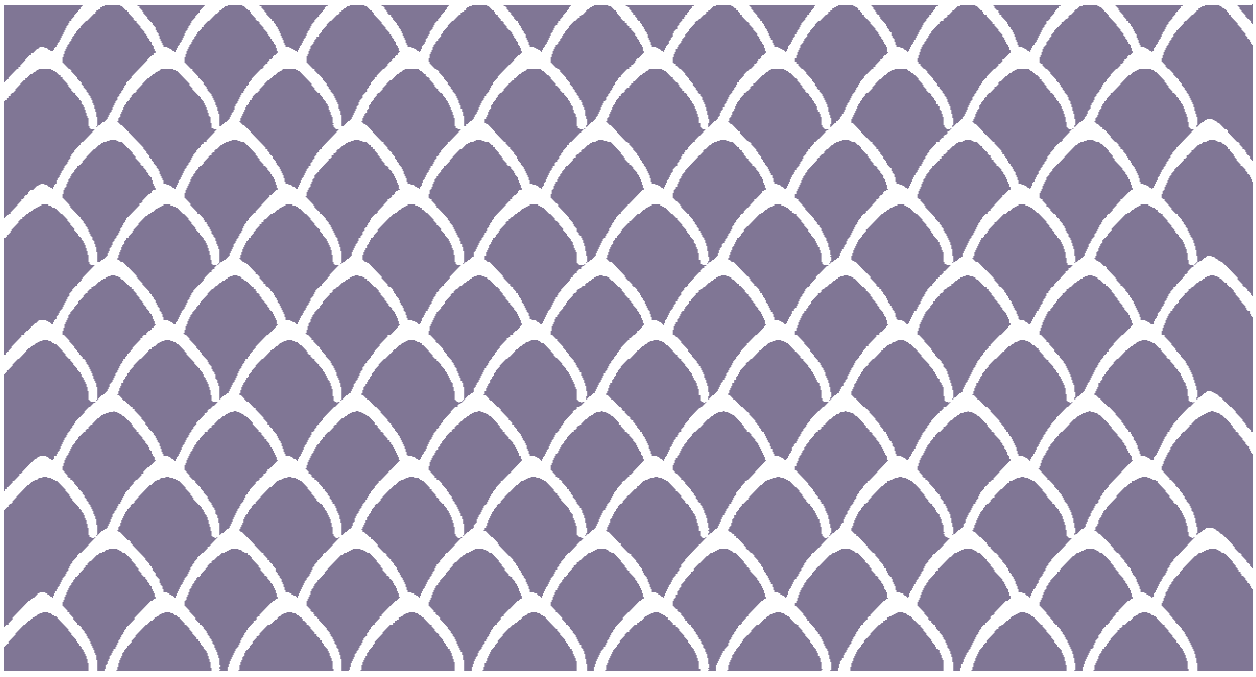


FORMAÇÃO BÁSICA EM
GASTRONOMIA



Senac



ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO SENAC
NO ESTADO DE SÃO PAULO

Gerência de Desenvolvimento
Silvana Aparecida de Lazari Rosa

Coordenação Técnica
Debora Kucher

Apoio Técnico
Claudia Antonia de Oliveira Marson

Elaboração do Recurso Didático
Margot Lambert Hegedus
Carolina Mascaro Sales Pallone

Revisão de texto
Mônica de Aguiar Rocha

Editoração Eletrônica
Antonio Carlos De Angelis

Formação Básica em Gastronomia

© Senac São Paulo, 2022
Proibida a reprodução sem autorização expressa.
Todos os direitos reservados ao Senac São Paulo.

FICHAS TÉCNICAS – MODELO EXPLICATIVO

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção / Índice de aproveita-mento**	**Quantidade líquida**
Possíveis substituições de ingredientes				
Rendimento da receita	**Porções**			

Modo de preparo

Possíveis adaptações no modo de preparo

Análise sensorial da produção

Fator de correção: índice aplicado sobre a quantidade bruta para cálculo da quantidade líquida. Pode ser calculado considerando o peso *in natura* do alimento menos a quantidade perdida no processamento.

Possíveis substituições de ingredientes: este campo será usado para sugerir possíveis substituições de ingredientes de acordo com a sazonalidade e a regionalidade.

Possíveis adaptações no modo de preparo: neste campo serão feitas sugestões para possíveis alterações no modo de preparo.

Análise sensorial da produção: este campo será usado para registro das percepções dos alunos a respeito da produção realizada, como visão, olfato, tato, paladar e audição.

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**ARROZ À GREGA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Óleo de girassol	L	0,030	1	0,030
Cebola	kg	0,082	1,03	0,080
Arroz branco[1]	kg	0,200	1	0,200
Fundo de vegetais	L	0,420	1	0,420
Sal	kg	0,001	1	0,001
Louro	kg	1,000	1	1,000
Cenoura em brunoise	kg	0,100	1	0,100
Vagem em brunoise	kg	0,080	1	0,080

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Arroz integral	kg	0,200	1	0,200

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.	
O fundo de legumes deve aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes. Pode ser feito com antecedência e congelado.	
A cenoura em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.	
Observações	
No caso do arroz integral, utilize aproximadamente 0,630 kg de fundo.	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte a cenoura em brunoise.
5. Corte a vagem em brunoise.

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola em fogo baixo.
2. Acrescente a cenoura e a vagem e refogue por mais 30 segundos.
3. Adicione o arroz e o sal e refogue por mais 30 segundos.
4. Adicione o fundo e deixe cozinhar em fogo médio até a água secar e o arroz e legumes cozinharem.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**ARROZ CARRETEIRO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Charque dessalgado	kg	0,200	1	0,200
Óleo vegetal	L	0,035	1	0,035
Cebola em brunoise	kg	0,180	1	0,180
Alho em brunoise	kg	0,015	1	0,015
Cenoura ralada	kg	0,030	1	0,030
Tomate em brunoise	kg	0,020	1	0,020
Arroz	kg	0,100	1	0,100
Sal	kg	q. b.		
Cheiro-verde	kg	0,040	1	0,04

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
O tomate em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
O cheiro-verde pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Higienize os legumes e as hortaliças.
3. Pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Dessalgue e cozinhe o charque cortado em cubos pequenos em uma panela de pressão, até que fique macio.
2. Reserve o caldo do cozimento. Acerte o sal do cozimento.
3. Refogue o charque no óleo e deixe dourar bem. Adicione a cebola e o alho e doure-os bem.
4. Refogue a cenoura com a cebola e o alho. Junte o tomate e, em seguida, o arroz.
5. Ao servir, salpique com bastante salsa e cebolinha picadas.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**ARROZ PIEMONTÊS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Arroz cozido	kg	0,350	1	0,350
Abobrinha em lâminas de 1cm	kg	0,150	1	0,150
Cebola em brunoise	kg	0,100	1	0,100
Cogumelo paris em lâminas	kg	0,100	1	0,100
Alho-poró picado brunoise	kg	0,60	1	0,060
Queijo parmesão ralado	kg	0,250	1	0,250
Creme de leite fresco	L	0,200	1	0,200
Farinha panko	kg	0,100	1	0,100
Noz-moscada ralada na hora	q. b.	q. b.	1	q. b.
Cebolinha e salsinha picada	kg	0,050	1	0,050
Tomate concassê	kg	0,100	1	0,100
Fundo de vegetais1	kg	0,080	1	0,080

Possíveis substituições de ingredientes				
*Vinho branco seco1	L	0,080	1	0,080

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
O tomate em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
O cheiro-verde pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
Observações
Este arroz é uma estratégia de reaproveitamento dos produtos disponíveis em sua cozinha, lembre sempre de garantir o tempo de cocção correto para seu arroz, para não virar uma massa. É sempre importante perceber os grão do arroz no preparo.
Este arroz não pode ser chamado de risotto por não utilizar o arroz do tipo específico para risotto (carnaroli, arbório, etc)

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Higienize os legumes e as hortaliças.
3. Pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Reseve a porção de arroz já cozido. Corte o alho poró, a cebola, as abobrinhas o tomate concassê, o cheiro verde, os cogumelos,
2. Derreta a manteiga em uma panela média ao fogo médio. Adicione o alho-poró, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos até murchar, junte os cogumelos e cozinhe até macio, deglaceie com fundo e reduza. Adicione o creme de leite e cozinhe por 5 minutos.
3. Tempere com o sal e noz-moscada a gosto.
4. Enquanto isso, leve as abobrinhas uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite e disponha os pedaços de abobrinha, um ao lado do outro, com a parte cortada para baixo. Deixe dourar por cerca de 2 minutos e vire com uma pinça, para dourar o outro lado por igual. Transfira para a tábua, tempere com uma pitada de sal e corte a abobrinha em fatias rústicas de 3 cm, com cortes diagonais.
5. Acrescente o arroz cozido com creme de leite e com o alho-poró, junte 200 g do queijo parmesão ralado, os tomates em cubos e o cheiro verde picado. Misture bem e transfira para os refratários untados. Disponha os pedaços de abobrinha em cada refratário, aperte para que afundem no arroz com fiquem com algumas pontinhas para fora.
6. Numa tigela pequena, misture a farinha panko com o restante do queijo ralado. Polvilhe a mistura sobre o arroz de cada refratário e leve ao forno para assar por cerca de 25 minutos até dourar.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**ARROZ PILAF**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Óleo de girassol	kg	0,030	1	0,030
Cebola	kg	0,082	1,03	0,080
Arroz branco[1]	kg	0,200	1	0,200
Fundo de vegetais[2]	kg	0,420	1	0,420
Sal	kg	0,001	1	0,001
Louro	kg	1,000	1	1,000

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Arroz integral	kg	0,200	1	0,200
[2] Água	kg	0,420	1	0,420

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
O fundo de legumes deve aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes. Pode ser feito com antecedência e congelado.
Observações
No caso do arroz integral, utilize aproximadamente 0,630 kg de fundo.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola em fogo baixo.
2. Adicione o arroz e o sal e refogue por mais 30 segundos.
3. Adicione o fundo e deixe cozinhar em fogo médio até a água secar e o arroz e legumes cozinharem.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**BAIÃO DE DOIS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Carne-seca	kg	0,220	1,1	0,200
Feijão-de-corda[1]	kg	0,080	1	0,080
Arroz	kg	0,080	1	0,080
Bacon em peça	kg	0,033	1,1	0,030
Manteiga de garrafa	kg	0,030	1	0,030
Cebola roxa	kg	0,031	1,03	0,030
Alho	kg	0,005	1,08	0,005
Queijo coalho	kg	0,050	1	0,050
Cebolinha	kg	0,006	1,1	0,005
Coentro	kg	0,011	1,1	0,010

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Feijão-fradinho	kg	0,080	1	0,080

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A cebola pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.	
O coentro pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.	
O alho pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes (brunoise).	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.

Preparo e finalização
1. Cozinhe a carne-seca até ficar macia. Reserve a água do cozimento. Desfie-a grosseiramente.
2. Cozinhe o feijão no caldo de cozimento da carne, cuidando para que não desmanche. Escorra o feijão e reserve o caldo do cozimento.
3. Cozinhe o arroz com o caldo reservado (da carne e do feijão) e reserve.
4. Frite o bacon com metade da manteiga de garrafa. Acrescente o alho e a cebola. Junte a carne-seca e o feijão.
5. Adicione o arroz e o queijo coalho.
6. Finalize com a manteiga de garrafa, a cebolinha e o coentro. Tampe para que o queijo amoleça.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**BATATA FRITA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Batata asterix[1]	kg	0,636	1,06	0,600
Óleo vegetal	L	1,000	1	1,000
Sal	kg	0,001	1	0,001

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Batata comum	kg	0,636	1,06	0,600

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A batata asterix pode ser aproveitada das técnicas de cortes.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Descasque a batata e corte-a em palitos de aproximadamente 0,5 cm de grossura e 10 cm de comprimento. Deixe de molho em água gelada.

Preparo e finalização
1. Aqueça o óleo na panela a 120 ºC.
2. Seque as batatas.
3. Coloque-as no óleo e cozinhe até ficarem macias (as batatas começam a boiar nesse ponto).
4. Retire as batatas e reserve em papel-toalha para secar.
5. Eleve a temperatura do óleo para 170 ºC/180 ºC.
6. Retorne as batatas ao óleo e doure-as.
7. Quando estiverem douradas, retire-as da panela e coloque-as em papel-toalha até escorrer o excesso de gordura.
8. Tempere com sal.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**BATATA SALTEADA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Batata asterix[1]	kg	0,636	1,06	0,600
Manteiga sem sal[2]	kg	0,050	1	0,050
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Salsa	kg	0,002	1,1	0,002

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Mandioquinha	kg	0,690	1,15	0,600
[1] Batata comum	kg	0,636	1,06	0,600
[1] Batata monalisa	kg	0,636	1,06	0,600
[2] Azeite extravirgem	kg	0,050	1	0,050

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A salsa pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes (areia).
A batata pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes (cubos) e de branqueamento.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Descasque a batata e corte-a em cubos.
4. Pique a salsa.
5. Corte a manteiga em cubos.

Preparo e finalização
1. Branqueie as batatas em água fervente. Retire-as da água e seque-as.
2. Em uma sauteuse, aqueça a manteiga e doure as batatas até ficarem macias sem desmanchar.
3. Ajuste os temperos e finalize com a salsa.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**BOBÓ DE CAMARÃO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Camarão-rosa médio limpo	kg	0,600	1	0,600
Alho	kg	0,022	1,08	0,020
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Limão-taiti	kg	0,065	1,30	0,050
Fundo de peixe	L	q. b.		
Mandioca	kg	0,556	1,39	0,500
Cebola em brunoise	kg	0,108	1,08	0,100
Pimentão verde	kg	0,038	1,26	0,030
Tomate-italiano	kg	0,280	1,4	0,200
Leite de coco	L	0,150	1	0,150
Azeite de dendê	L	0,060	1	0,060
Gengibre fresco	kg	0,001	1,11	0,001
Salsa fresca	kg	0,001	1,11	0,001
Cebolinha fresca	kg	0,001	1,11	0,001
Coentro fresco	kg	0,001	1,11	0,001
Sal	kg	q. b.		
Azeite de oliva	L	q. b.		
Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O fundo de peixe pode ser feito com antecedência aproveitando a realização das técnicas de corte de vegetais e limpeza de peixes. Pode ser congelado para uso posterior.
O camarão limpo pode ser aproveitado da realização das técnicas de limpeza de frutos do mar.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe e pese todos os ingredientes
2. Pique o alho, a salsa, a cebolinha e o coentro.
3. Faça o tomate concassé.
4. Corte a cebola e o pimentão em cubos pequenos.
5. Limpe os camarões.
6. Corte a mandioca em pedaços.
7. Rale o gengibre.

Preparo e finalização
1. Cozinhe a mandioca até ficar bem macia e, ainda quente, bata no liquidificador, acrescentando um pouco de fundo até formar um creme liso. Reserve.
2. Tempere os camarões com sal, pimenta, gotas de limão, gengibre ralado e reserve.
3. Numa panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, o pimentão e os tomates.

4. Acrescente os camarões e cozinhe até mudarem de cor.
5. Adicione o creme de mandioca, o leite de coco e o azeite de dendê e cozinhe mais um pouco.
6. Corrija o sal, polvilhe o cheiro-verde e o coentro e sirva.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CALDO VERDE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola	kg	0,103	1,03	0,100
Azeite extravirgem	kg	0,015	1	0,015
Alho	kg	0,005	1,08	0,005
Batata comum	kg	0,530	1,06	0,500
Fundo de legumes[1]	kg	1,000	1	1,000
Bacon	kg	0,110	1,1	0,100
Linguiça calabresa	kg	0,206	1,03	0,200
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Couve manteiga (folhas)	unid.	6,400	1,6	4,000

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Água	kg	1,000	1	1,000

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O fundo de legumes já deve ter sido preparado em aulas anteriores e refrigerado ou congelado. Pode-se aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes.
A couve em chiffonade pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte o alho em brunoise.
5. Descasque e corte a batata em cubos grandes.
6. Tire o couro do bacon e corte-o em cubos pequenos.
7. Retire a película externa da linguiça e corte-a em rodelas finas.
8. Higienize a couve manteiga e corte-a em chiffonade.

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione as batatas com o fundo. Cozinhe-as até que estejam em ponto de amassar.
3. Processe as batatas com o líquido restante do cozimento. Utilize liquidificador ou processador de alimentos.
4. Frite o bacon e a calabresa até dourarem. Adicione a batata processada.
5. Leve para ferver, tempere com sal e pimenta e adicione a couve.
6. Deixe ferver e sirva.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CANJIQUINHA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Canjiquinha	kg	0,400	1,05	0,420
Cebola em brunoise	kg	0,103	1,03	0,100
Alho em brunoise	kg	0,020	1,08	0,022
Azeite extravirgem	L	0,030	1	0,030
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino moída	kg	q. b.		
Calabresa em rodelas (opcional)	kg	0,150	1	0,150
Bacon em cubinhos (opcional)	kg	0,080	1	0,080

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
A canjiquinha pode ser servida de acompanhamento de carnes ou como uma sopa/cozido.	
A cebola e o alho podem ser aproveitados da realização das técnicas de cortes.	
Rendimento da receita	

Mise en place

Preparo e finalização
1. Cozinhe a canjiquinha em água.
2. Refogue a calabresa e o bacon e reserve. Na mesma sauteuse, refogue a cebola e o alho com azeite.
3. Coloque a canjiquinha cozida com o caldo do próprio cozimento na panela com os refogados.
4. Deixe cozinhar por mais 20 minutos.
5. Ajuste os temperos.

Possíveis adaptações no modo de preparo
1. Caso não utilize a calabresa e o bacon, refogue a cebola e o alho e cozinhe a canjiquinha em seguida, junto com o refogado.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CORTES DE FRANGO FRITOS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Frango[1]	kg	1,100	1,09	1,009
Páprica picante	kg	0,005	1	0,005
Páprica doce	kg	0,005	1	0,005
Sal	kg	0,005	1	0,005
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Vinho branco seco	L	0,200	1	0,200
Óleo de girassol	L	0,900	1	0,900
Alho	kg	0,020	1,08	0,019
Salsa	kg	0,009	1,78	0,005
Limão	unid.	2,000	1	2,000

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Drumet	kg	1,100	1,09	1,009
[1] Peito em pequenos pedaços	kg	1,100	1,09	1,009
[1] Sassami	kg	1,100	1,09	1,009

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Os cortes de frango podem ser aproveitados das técnicas de cortes de carnes.
O alho e a salsa podem ser aproveitados das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte os frangos.
4. Lamine o alho.
5. Pique a salsa em areia.
6. Corte o limão em quatro partes.

Preparo e finalização
1. Tempere o frango com as páprica, o sal, a pimenta e o vinho branco. Deixe marinar.
2. Retire o excesso de marinada e frite em óleo por imersão.
3. Frite o alho laminado no mesmo óleo de frango até dourar e seque em papel-toalha.
4. Sirva o frango com o alho frito, limão e a salsa picada.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Frite o alho com um pouco de azeite lentamente em uma frigideira, depois utilise o óleo aromatizado para saborizar seus preparos.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**COSTELINHA DE PORCO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Costela de porco	kg	1,200	1	1,200
Sal	kg	0,005	1	0,005
Cebola em pó	kg	0,003	1	0,003
Alho em pó	kg	0,005	1	0,005
Páprica doce em pó	kg	0,002	1	0,002
Pimenta calabresa	kg	0,002	1	0,002
Pimenta-do-reino	kg	0,002	1	0,002
Açúcar mascavo	kg	0,040	1	0,040

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A costela suína pode ser aproveitada da prática de técnica de desossa.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese todos os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Misture todos os ingredientes secos, inclusive o açúcar mascavo.
2. Esfregue essa mistura de temperos na carne.
3. Embrulhe em papel-alumínio e deixe descansar por 1 hora na geladeira.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 200 ºC por 30 minutos, depois reduza a temperatura para 180 ºC e deixe assar até ficar macio.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO BBQ (BASE)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola em brunoise	kg	0,200	1	0,200
Açúcar mascavo	kg	0,100	1	0,100
Mostarda de Dijon	kg	0,050	1	0,050
Molho inglês	kg	0,050	1	0,050
Molho de tomate pronto	kg	0,300	1	0,300
Melaço de cana	kg	0,050	1	0,050
Azeite extravirgem	kg	0,020	1	0,020
Páprica defumada	kg	0,010	1	0,010

Possíveis substituições de ingredientes				
Inserir purê de frutas como manga, morango, framboesa, etc	kg	0,150	1	0,150
Utilise fumaça líquida ou sal defumado para ajustar sabor de defumação do molho	kg	0,005	1	0,005

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos

Observações
Quando não encontrar fumaça líquida ou a sal defumado, utilise um pouco de molho BBQ pronto para contemplar sabor de defumado, característico dos molhos BBQ.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese todos os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Faça o mise en place
2. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola até caramelizar, acrescente o açúcar mascavo, o melado, a mostarda de Dijon, o molho inglês e o molho de tomate.
3. Cozinhe até textura espessa ao ponto de besuntar as costelinhas com uma grossa camada antes de leva-las ao forno.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CREME DE ABÓBORA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola	kg	0,103	1,03	0,100
Abóbora[1]	kg	0,575	1,15	0,500
Fundo de legumes[2]	L	1,500	1	1,500
Creme de leite fresco[3]	L	0,100	1	0,100
Sal	kg	0,001	1	0,001
Noz-moscada	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Cabotiá/japonesa	kg	0,575	1,15	0,500
[1] Pescoço	kg	0,575	1,15	0,500
[1] Paulista	kg	0,575	1,15	0,500
[1] Moranga	kg	0,575	1,15	0,500
[2] Água	kg	1,500	1	1,500
[3] Creme de leite UHT	L	0,080	1	0,080

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização da prática de técnicas de cortes.
O fundo de legumes pode ser feito anteriormente e deixado refrigerado ou congelado. Pode-se aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Descasque e corte a abóbora em cubos médios.

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola na manteiga.
2. Acrescente a abóbora em cubos e o fundo e deixe cozinhar até ficar macia.
3. Processe a abóbora com o líquido do cozimento.
4. Volte ao fogo, tempere com sal, noz-moscada e pimenta.
5. Deixe ferver e adicione o creme de leite.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Asse a abóbora até desmanchar e siga a partir do ponto 3.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CREPE DOCE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Ovos	kg	0,100	1,01	0,101
Creme de leite fresco	L	0,230	1	0,230
Leite integral	L	0,115	1	0,115
Óleo vegetal	L	0,070	1	0,070
Farinha de trigo peneirada	kg	0,115	1	0,115
Açúcar de confeiteiro peneirado	kg	0,030	1	0,030
Sal	kg	0,001	1	0,001
Essência de baunilha	L	q. b.		
Creme de avelã[1]	kg	0,400	1	0,400
Morangos frescos picados[2]	kg	0,224	1,12	0,200

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Ganache	kg	0,400	1	0,400
[2] Pistache torrado e moído	kg	0,150	1	0,150
[2] Uvas sem sementes	kg	0,200	1	0,200
[2] Nozes	kg	0,150	1	0,150
[2] Castanha-de-caju	kg	0,150	1	0,150

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	**4 porções**

Mise en place
1. Separe todos os ingredientes já pesados.
2. Higienize os morangos.
3. Separe um bowl grande e um liquidificador para o preparo da massa.
4. Separe uma frigideira antiaderente para o preparo dos crepes.

Preparo e finalização
1. Misture a farinha peneirada com o açúcar de confeiteiro e reserve.
2. Em um liquidificador, misture rapidamente até incorporar o creme de leite, os ovos, o leite, o sal, a essência de baunilha e o óleo.
3. Misture, com um fouet, o líquido na farinha com açúcar de confeiteiro.
4. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga e faça as panquecas nela.
5. Depois de prontas, recheie-as e dobre-as ao meio ou em quatro.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**EMINCÉ DE FILÉ-MIGNON**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Emincé de filé-mignon[1]	kg	0,320	1,28	0,250
Manteiga sem sal	kg	0,020	1,00	0,020
Sal refinado	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino preta	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
Medalhão de filé-mignon[1]	kg	0,320	1,28	0,250
Filé de peito de frango[1]	kg	0,320	1,28	0,250

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O emincé pode ser aproveitado das técnicas de corte de carnes, de limpeza e preparo do filé-mingon.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte o filé-mignon em tiras (comumente se usa a cabeça ou o rabo da peça).
4. Mantenha a manteiga gelada cortada em cubos.

Preparo e finalização
1. Tempere o filé-mignon com sal e pimenta.
2. Em uma sauteuse, aqueça a manteiga e doure as tiras de carne até o ponto desejado.
3. Ajuste o tempero se necessário.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**ESTROGONOFE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Filé-mignon cortado em emincé[1]	kg	0,815	1,63	0,500
Manteiga	kg	0,020	1	0,020
Cebola em brunoise	kg	0,089	1,11	0,080
Alho em brunoise	kg	0,032	1,08	0,030
Cogumelo-de-paris fresco laminado[2]	kg	0,200	1	0,200
Conhaque[3]	L	0,050	1	0,050
Mostarda de Dijon	kg	0,020	1	0,020
Ketchup[4]	kg	0,030	1	0,030
Creme de leite fresco[5]	kg	0,300	1	0,300
Sal e Pimenta-do-reino	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Peito de frango cortado em emincé	kg	1,190	2,38	0,500
[1] Palmito em rodelas	kg	0,500	1	0,500
[1] Couve-flor	kg	1,015	2,03	0,500
[2] Champignon em conserva	kg	0,200	1	0,200
[3] Vodka	L	0,050	1	0,050
[4] Extrato de tomate	kg	0,030	1	0,030
[5] Creme de leite UHT	kg	0,300	1	0,300

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de corte.
O alho em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de corte.
A carne emincée pode ser aproveitada das técnicas de limpeza de bovinos.
Observações
Para acompanhamento, faça uma mandioca palha. Rale a mandioca em ralo grosso, junte um pouco de sal e pimenta.
Aqueça o óleo e frite por imersão (use uma peneira de aço para não sujar todo o óleo da fritadeira). Coloque punhados da mandioca no óleo e misture cuidadosamente com o auxilio de uma pinça longa, evitando juntar blocos grudados. Frite até a mandioca dourar e ficar crocante. Coloque sobre papel-toalha para secar e adicione mais sal com ela ainda quente.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Corte a carne.
3. Pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Em uma panela grande, sele a carne com a manteiga, aos poucos, para que ela doure e não cozinhe. Reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho. Depois adicione o cogumelo e cozinhe.
4. Retorne a carne para a panela e deixe aquecer, coloque o conhaque e flambe.
5. Adicione a mostarda, o ketchup, mexa bem e, por último, junte o creme de leite. Mexa bem e acerte o tempero.
6. Sirva quente.

Possíveis adaptações no modo de preparo
1. No caso de utilizar champignons em conserva, adicione-os, drenados, apenas no fim do processo.
2. No caso de utilizar palmito ou couve-flor, eles não precisam ser selados, apenas adicionados à panela após a cebola e o alho.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FEIJÃO-TROPEIRO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Toucinho sem pele	kg	0,200	1	0,200
Sal	kg	0,001	1	0,001
Linguiça fresca	kg	0,200	1	0,200
Óleo vegetal	L	0,010	1	0,010
Cebola	kg	0,050	1	0,050
Alho	kg	0,015	1	0,015
Feijão cozido	kg	0,200	1	0,200
Pimenta de bode em conserva	kg	0,005	1	0,005
Farinha de mandioca	kg	0,100	1	0,100
Cebolinha	kg	0,006	1,1	0,005
Ovo	unid.	1,000	1	1,000

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte o toucinho em cubos médios.
4. Corte a linguiça em rodelas.
5. Corte a cebola em brunoise.
6. Corte o alho em brunoise.
7. Coloque o feijão cozido em uma peneira e escorra o caldo.
8. Corte a cebolinha em chiffonade.
9. Cozinhe o ovo, descasque-o e corte em pequenos pedaços regulares.

Preparo e finalização
1. Tempere o toucinho com sal, coloque em uma panela quente e frite na própria gordura. Ficará parecido com torresmo.
2. Escorra e guarde a gordura.
3. Frite na gordura do torresmo a linguiça, a cebola e alho de acordo com o tempo de cocção de cada um.
4. Acrescente o feijão cozido, a pimenta de bode e a farinha. Misture delicadamente.
5. Se necessário, ajuste o sal.
6. Salpique a cebolinha e o ovo por cima.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FEIJÃO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Feijão-carioquinha[1]	kg	0,300	1	0,300
Cebola	kg	0,082	1,03	0,080
Alho	kg	0,216	1,08	0,200
Azeite extravirgem	kg	0,420	1	0,420
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino moída	kg	0,001	1	0,001

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Feijão-fradinho	kg	0,300	1	0,300
[1] Lentilha	kg	0,400	1,01	0,396
[1] Grão-de-bico	kg	0,400	1,02	0,392
[1] Feijão-preto	kg	0,400	1,02	0,392
[1] Feijão-branco	kg	0,400	1	0,400

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte o alho em brunoise.

Preparo e finalização
1. Cozinhe o feijão em água. Coloque água até cobri-lo.
2. Faça um refogado à parte com o azeite, o alho e a cebola.
3. Ao final da cocção do feijão, acrescente o refogado.
4. Tempere-o com sal e pimenta.

Possíveis adaptações no modo de preparo
No caso de utilização do feijão-fradinho, grão-de-bico, feijão-branco e lentilha, esses ingredientes podem ser coados e servidos sem o caldo.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**TUTU DE FEIJÃO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Feijão carioquinha	kg	0,150	1	0,150
Louro folha	unid	1	1	1
Gordura de torresmo	kg	0,010	1	0,010
Cebola em brunoise	kg	0,030	1	0,030
Dente de alho em brunoise	kg	3	1	3
Sal	kg	0,003	1	0,003
Salsa picada	Kg	q. b.	1	q. b.
Cebolinha em chiffonade	Kg	q. b.	1	q. b.
Farinha de mandioca	kg	0,030 (aproximadamente)	1	0,030 (aproximadamente)

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Feijão-fradinho	kg	0,300	1	0,300
[1] Lentilha	kg	0,400	1,01	0,396
[1] Grão-de-bico	kg	0,400	1,02	0,392
[1] Feijão-preto	kg	0,400	1,02	0,392
[1] Feijão-branco	kg	0,400	1	0,400

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte o alho em brunoise.

Preparo e finalização
1. Em uma panela de pressão, cubra o feijão com água ou fundo, acrescente o louro, cozinhe e reserve.
2. Bata grosseiramente o feijão com um pouco de seu caldo.
3. Adicione o feijão batido ao refogado. Deixe misturar bem e tempere com o sal. Acrescente a salsa, a cebolinha e a farinha de mandioca aos poucos até obter um creme.
Sirva aquecido

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FILÉ-MIGNON GRELHADO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Medalhão de fillé-mignon[1]	kg	0,768	1,28	0,600
Óleo vegetal	L	0,020	1	0,020
Manteiga sem sal	kg	0,020	1	0,020
Limão-taiti	kg	0,226	2,60	0,100
Alho-poró	kg	0,081	1,62	0,005
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Sal refinado	kg	q. b.		
Água	L	0,200	1	0,200

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Medalhão de filé-mignon suíno	kg	0,768	1,28	0,600
[1] Filé de peito de frango	kg	0,768	1,28	0,600
[1] Escalope/escalopinho de mignon	kg	0,768	1,28	0,600

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O medalhão de filé mignon pode ser aproveitado das técnicas de limpeza e corte de carnes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Higienize os limões e retire as zestes de 1 unidade e 30 ml de suco.
4. Corte o filé-mignon suíno em medalhões.
5. Higienize e corte o alho-poró em rodelas.
6. Mantenha a manteiga gelada cortada em cubos.

Preparo e finalização
1. Tempere o filé-mignon com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira, aqueça o óleo, sele os medalhões até o ponto desejado e reserve.
3. Na mesma panela ainda quente, refogue o alho-poró com um pouco da manteiga, adicione a água e cozinhe para reduzir esse molho.
4. Coloque o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta.
5. Desligue o fogo e adicione o restante da manteiga gelada, as zestes e misture bem para chegar ao ponto napê.
6. Sirva a carne com o molho.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FRANGO ENSOPADO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Sal	kg	0,005	1	0,005
Pimenta-do-reino moída	kg	0,001	1	0,001
Louro	unid.	1,000	1	1,000
Laranja	unid.	5,000	1	5,000
Coxa e sobrecoxa de frango	kg	0,800	1	0,800
Calda para caramelizar				
Açúcar	kg	0,200	1	0,200
Água	L	0,500	1	0,500
Ensopado				
Cebola	kg	0,200	1	0,200
Alho	kg	0,015	1	0,015
Tomate	kg	0,300	1	0,300
Azeite	L	0,050	1	0,050
Salsa	kg	0,005	1	0,005
Azeite extravirgem	L	0,015	1	0,015

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O frango pode ser reaproveitado das técnicas de corte e de desossa de carnes.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Esprema a laranja e coe o suco.
4. Corte a cebola em brunoise.
5. Corte o alho em brunoise.
6. Corte o tomate concassée.
7. Pique a salsa em areia.

Preparo e finalização
1. Marine o frango com o sal, a pimenta, o louro e a metade do suco de laranja.
2. Faça a calda com a água e o açúcar até atingir a coloração de caramelo.
3. Retire a marinada do frango e sele com a calda de açúcar.
4. Em uma panela, refogue em azeite a cebola, o alho, o tomate e o frango selado na calda.
5. Adicione a marinada e o restante do suco de laranja e deixe cozinhando em fogo baixo.
6. Corrija o sal e a pimenta se necessário.
7. Finalize com a salsa.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE E QUEIJO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Filé de frango	kg	0,800	1	0,800
Sal	kg	0,008	1	0,008
Pimenta-do-reino moída	kg	0,001	1	0,001
Tomilho	kg	0,004	1	0,004
Limão-taiti	kg	1,000	1	1,000
Recheio				
Cebola	kg	0,150	1	0,150
Espinafre	kg	0,200	1	0,200
Azeite extravirgem	L	0,025	1	0,025
Muçarela ralada	kg	0,070	1	0,070
Manteiga sem sal	kg	0,050	1	0,050

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
O filé de frango pode ser aproveitado das técnicas de corte e de desossa.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte ao meio o filé de frango, cubra-o com um plástico e bata com um martelo até ficar com uma espessura uniforme.
4. Corte a cebola em brunoise.
5. Higienize o tomilho e solte as folhas.
6. Esprema o limão-taiti.
7. Solte a folhas do espinafre e branqueie-as.

Preparo e finalização
1. Tempere o frango batido com o sal, a pimenta, o tomilho e o suco de limão.
2. Para o recheio, refogue a cebola no azeite. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta. Deixe secar para que o recheio não fique muito úmido.
3. Recheie o frango com a manteiga, o queijo, o espinafre refogado e feche como um rocambole. Amarre-o com um barbante.
4. Asse em forno até cozinhar o centro e dourar a parte externa.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FUNDO DE FRANGO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Água	L	2,000	1	2,000
Carcaça de frango	kg	0,500	1	0,500
Cebola	kg	0,400	1	0,400
Cenoura	kg	0,200	1	0,200
Salsão	kg	0,150	1	0,150
Alho-poró	kg	0,100	1	0,100
Pimenta-do-reino em grãos	kg	0,005	1	0,005
Alho	kg	0,020	1	0,020
Louro	unid.	3,000	1	3,000
Tomilho	unid.	1,000	1	1,000

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O fundo deverá ser congelado para uso em outros preparos.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Escalfe a carcaça de frango em água quente.
4. Descasque a cebola e corte em cubos grandes.
5. Corte a cenoura em cubos grandes.
6. Higienize o salsão e corte em pedaços grandes (utilize as folhas).
7. Higienize o tomilho.

Preparo e finalização
1. Faça um bouquet com a pimenta, o alho, o louro e o tomilho. Prenda-o com um barbante.
2. Em um caldeirão, misture todos os ingredientes.
3. Cozinhe em fogo brando sem ferver.
4. Após aproximadamente 40 a 50 minutos retire do fogo. Escume a espuma que forma em cima se necessário.
5. Coe e resfrie. Reduza, utilize ou congele.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FUNDOS AROMÁTICOS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola	kg	0,390	1,3	0,300
Cenoura	kg	0,150	1,17	0,176
Salsão	kg	0,150	1	0,150
Água	L	0,360	1	0,360
Ervas aromáticas (louro, alecrim e tomilho)	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A cebola, a cenoura e o salsão podem ser aproveitados das técnicas de cortes, tanto os legumes quanto suas aparas.	
O fundo deverá ser armazenado em refrigerador ou freezer para utilização em outros preparos.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe uma panela ou um canudo.

Preparo e finalização
1. Coloque todos os ingredientes em uma panela, em fogo baixo, e deixe até que os legumes soltem sabor.
2. Coe e utilize ou armazene.

Possíveis adaptações no modo de preparo
1. Adicione 0,650 kg de espinhas, rabo e cabeça de peixe caso queira um fundo de peixe.
2. Adicione 0,650 kg de músculo se quiser um brodo de carne.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**GALINHADA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Frango inteiro	unid.	0,500	1	0,500
Sal	kg	0,010	1	0,010
Pimenta de bode em conserva	kg	0,005	1	0,005
Óleo de girassol	kg	0,100	1	0,100
Cebola	kg	0,200	1	0,200
Alho	kg	0,015	1	0,015
Pimentão vermelho	kg	0,150	1	0,150
Fundo de legumes[1]	L	1,000	1	1,000
Tomate	kg	0,500	1	0,500
Açafrão-da-terra	kg	0,003	1	0,003
Louro	unid.	1,000	1	1,000
Arroz-branco	kg	0,300	1	0,300
Cheiro-verde	kg	0,010	1	0,010

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Fundo de frango	L	1,000	1	1,000

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização das técnicas de cortes.
O alho em brunoise pode ser aproveitado da realização das técnicas de cortes.
O frango pode ser aproveitado da realização da técnica de desossa.
O fundo de legumes ou de frango deve ser aproveitado das técnicas de caldos e fundos refrigerados ou congelados. Pode-se aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte o frango nas juntas e o peito em pedaços regulares, com o osso.
4. Corte a pimenta de bode em brunoise.
5. Corte a cebola em brunoise.
6. Corte o alho em brunoise.
7. Corte o pimentão vermelho em brunoise.
8. Corte o tomate concassé.
9. Higienize o cheiro-verde e corte grosseiramente.

Preparo e finalização
1. Tempere o frango com o sal e a pimenta de bode.
2. Em uma sauteuse sele-o com o óleo.
3. Na mesma sauteuse, deglaceie com o alho, a cebola e depois o pimentão.
4. Adicione o tomate e refogue.
5. Coloque o louro, o fundo, o açafrão e o frango selado.
6. Assim que o frango estiver quase todo cozido, acrescente o arroz.
7. Se necessário, adicione mais fundo.
8. Quando o arroz cozinhar, tampe a panela e desligue o fogo.
9. Finalize com o cheiro-verde.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**LEGUMES SALTEADOS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Legumes[1]	kg	0,640	1,6	0,400
Manteiga sem sal[2]	kg	0,050	1	0,050
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Cenoura	kg	0,468	1,17	0,400
[1] Couve-flor	kg	0,888	2,22	0,400
[1] Vagem	kg	0,564	1,41	0,400
[2] Azeite extravirgem	L	0,050	1	0,050

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Todos os legumes podem ser aproveitados das técnicas de corte ou de branqueamento.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese o sal e a pimenta-do-reino.
3. Corte os legumes em tamanhos padronizados de acordo com o formato.
4. Corte a manteiga sem sal em cubos.

Preparo e finalização
1. Branqueie os legumes em água fervente. Retire-os da água e seque-os.
2. Em uma sauteuse, aqueça a manteiga e doure os legumes até ficarem macios sem desmanchar.
3. Ajuste os temperos.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**LULA ABAFADA e DORÊ**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Lula inteira limpa	kg	0,300	1	0,300
Azeite extravirgem	L	0,020	1	0,020
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino branca	kg	q. b.		

Possíveis substituições ou adições de ingredientes				
Ovo	und	2	1	2
Farinha Panko	Kg	0,150	1	0,150
Farinha de trigo	kg	0,100	1	0,100
Fubá	kg	0,100	1	0,100
Óleo para fritura	L	2	1	2

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A lula pode ser aproveitada das técnicas de limpeza de frutos do mar.
Pode ser feita uma versão da lula empanada e frita com os insumos acima. Para abordar diferentes técnicas de empanamento Dorê ou padrão.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Coloque a lula inteira em uma GN e acrescente azeite e sal por cima.
2. Cubra com papel-alumínio para abafar o cozimento.
3. Leve-a ao forno a 180 °C até amaciar.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MAIONESE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Vinagre de vinho branco [1]	L	0,030	1	0,030
Mostarda em pasta	kg	0,005	1	0,005
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Gema de ovo pasteurizada	kg	0,120	1	0,120
Óleo de canola [2]	L	0,300	1	0,300

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Limão	kg	0,043	2,13	0,020
[2] Óleo de girassol	L	0,300	1	0,300
[2] Óleo de milho	L	0,300	1	0,300
[2] Óleo de soja	L	0,300	1	0,300

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A maionese poderá ser armazenada em refrigerador para o preparo de outros molhos. |Como por exemplo o molho tártaro abaixo:
MOLHO TÁRTARO: Lave e escorra as alcaparras (15g) e os picles (100g); corte-os em brunoise e reserve. Em um bowl, misture tudo com a maionese (250g) até obter um composto homogêneo. Ajuste tempero e acidez (limão)
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Coloque o óleo em uma jarra.

Preparo e finalização
1. Misture o vinagre (ou o suco de limão), a mostarda, o sal e a pimenta.
2. Junte as gemas e misture bem.
3. Coloque a mistura em um liquidificador, ligue em velocidade baixa e adicione o óleo em fio até espessar.
4. Caso necessário, corrija o sal.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Em vez de utilizar um liquidificador, bata com um fouet até emulsificar.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MAMINHA RECHEADA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Maminha inteira[1]	kg	1,000	1,26	1,260
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Cebola em rodelas	kg	0,111	1,11	0,100
Alho laminado	kg	0,054	1,08	0,050
Queijo provolone ralado[2]	kg	0,200	1	0,200
Tomate seco picado[3]	kg	0,200	1	0,200
Azeite extravirgem ou manteiga	L ou kg	q. b.		
Especiarias[4]	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Lombo de porco inteiro	kg	1,500	1	1,500
[1] Frango inteiro	kg	1,200	1	1,200
[2] Queijo emmenthal ralado	kg	0,200	1	0,200
[2] Queijo gorgonzola em pedaços	kg	0,200	1	0,200
[2] Queijo coalho ralado	kg	0,200	1	0,200
[3] Cogumelos frescos laminados	kg	0,200	1	0,200
[3] Linguiça clabresa em rodelas finas	kg	0,200	1	0,200
[3] Nozes torradas e picadas	kg	0,150	1	0,150
[4] Alecrim, tomilho, salvia, orégano	kg	q. b.		

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A maminha, bem como outra proteína escolhida, pode ser aproveitada das técnicas de desossa, limpeza e cortes.
Observações
1. Combinações de recheios: emmenthal com cogumelos, gorgonzola com nozes, queijo coalho com calabresa.
2. No caso do frango assado inteiro, ele não leva recheios, mas pode ser colocada uma farofa dentro dele para assar.

Rendimento da receita	

Mise en place

Preparo e finalização
1. Tempere a maminha por dentro e por fora com sal e pimenta.
2. Recheie-a com a mistura de queijo e tomate seco.
3. Faça uma cama com as cebolas o alho e algumas especiarias. Coloque, sobre ela, a maminha, besuntada com azeite ou manteiga.
4. Cubra a carne com papel-alumínio.
5. Asse em forno preaquecido a 180 ºC por 90 minutos. Depois, retire o papel-alumínio e aumente o forno para 210 ºC, para dourar.
6. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos.

Possíveis adaptações no modo de preparo
No caso do preparo do frango, amarre as pernas com um barbante antes de assar. Não utilize os recheios, apenas uma farofa se desejar.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CHIMICHURRI**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Azeite extravirgem	L	0,050	1	0,050
Vinagre de vinho tinto	kg	0,010	1	0,010
Alho em brunoise	UNIDADE	4	1	4
Orégano fresco	kg	0,040	1	0,040
Salsinha picada	kg	0,040	1	0,040
Mostarda em grãos ou coentro em grãos	kg	0,010	1	0,010
Pimenta-do-reino	kg	q. b.	1	q. b.
Pimenta dedo-de-moça	kg	0,010	1	0,010
Sal grosso ou de parrilha	kg	q. b.	1	q. b.
Água morna	L	0,050	1	0,050

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place

Preparo e finalização
1. Faça uma salmoura aquecendo a água e misturando uma colher de sobremesa de sal grosso.
2. A essa salmoura já fria, acrescente quatro dentes de alho picado, a salsinha picada e o orégano fresco picado. Junte o vinagre de vinho tinto e o azeite. Adicione também uma colher de sobremesa de grãos de mostarda e a pimenta dedo-de-moça picada.
3. Sirva ou conserve refrigerado. Se preferir bata no liquidificador.
4. Fica melhor se consumido no dia seguinte.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MASSA BÁSICA DE MACARRÃO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Farinha de trigo	kg	0,400	1	0,400
Ovos	kg	0,220	1	0,220
Sal	kg	0,005	1	0,005
Massa com semolina				
Farinha de trigo	Kg	0,280	1	0,280
Semolina de trigo	Kg	0,120	1	0,120
Ovos	Kg	0,220	1	0,220
Sal	Kg	q. b.	1	q. b.
Azeite extra virgem	L	0,010	1	0,010

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Se optar por saborizar suas massas, faça a substituição de um ovo por 60g de purê de espinafre (branqueado) ou purê de beterraba (assada). Bata o espinafre branqueado ou a beterraba assada no liquidificador junto com o restante dos ovos. Adicione a mistura na farinha e misture até homogêneo.
Se resolver utilizar espinafre ou beterraba em pó, substitua parte da farinha de trigo pelo pó escolhido. Em média uns 20g à 60g, dependendo da qualidade do produto utilizado.
Especiarias ou ervas frescas e ou secas podem ser adicionadas às massas de acordo com a harmonia desejada. Algumas são mais saborosas e potentes, outras adicionam mais coloração, faça sua escolha conscientemente.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Em uma bancada, coloque a farinha e faça um buraco no meio.
2. Coloque os ovos no centro com o sal.
3. Incorpore e sove até ficar uma massa homogênea.
4. Se a massa estiver seca, adicione um pouco de água.
5. Cubra com filme plástico e deixe descansar.
6. Cilindre a massa e corte no formato desejado (curta, longa, para lasanha, para rechear).

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MASSA CHOUX**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Água[1]	L	0,150	1	0,150
Manteiga sem sal	kg	0,050	1	0,050
Sal	kg	0,001	1	0,001
Açúcar refinado	kg	0,001	1	0,001
Farinha de trigo	kg	0,070	1	0,070
Ovos	kg	0,090	1	0,090

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Leite	L	0,150	100%	0,150

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
É possível utilizar diferentes farinhas e amidos para testar a receita sem glúten.
Observações
Para este preparo utilizamos uma massa chamada craquelin para sobrepor ao produto já modelado e assim produzir uma paté choux melhor formatada e com uma superfície mais crocante.
RECEITA DE CRAQUELIN
Utilizando a técnica de sablagem, misture 50g de farinha de trigo + 50g açúcar refinado + 45g de manteiga. Espalhe a massa entre dois silpats até atingir a espessura de 2 a 3mm. Corte-os de acordo com o diâmetro de seus produtos sobreponha nos produtos já modelados e asse.
Algumas gotas de corante podem ser adicionadas ao craquelin.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Técnica de massa cozida. Coloque a água e a manteiga em uma panela. Leve ao fogo até a manteiga derreter e a água começar a ferver.
2. Abaixe o fogo e adicione de uma só vez a farinha de trigo, misturando rapidamente até formar uma massa homogênea.
3. Deixe cozinhar até que a massa solte das paredes da panela e não tenha pontinhos de farinha crua.
4. Coloque a massa em uma tigela de batedeira com o batedor raquete, adicione aos poucos os ovos misturados até atingir o ponto de pico.
5. Preaqueça o forno a 200 ºC.
6. Unte a assadeira.
7. Coloque a massa em um saco de confeitar com bico perlê (liso) e faça pequenas bolinhas ou formatos alongados sobre as assadeiras untadas. Coloque seus craquelin por cima antes de levar ao forno.
8. Asse por 4 minutos até expandir. Após esse período, reduza o forno para temperatura média de 160 °C até a massa secar totalmente.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MASSA COZIDA PARA SALGADINHOS (COXINHA, RISSOLES)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Farinha de trigo	kg	0,500	1	0,500
Manteiga	kg	0,050	1	0,050
Leite em pó	kg	0,060	1	0,060
Fundo de legumes[1]	L	1,000	1	1,000
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Fundo de galinha	L	1,000	1	1,000
[1] Água	L	1,000	1	1,000
[1] Leite integral	L	1,000	1	1,000

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O fundo de legumes já deve ter sido preparado previamente nas técnicas de caldos e fundos, refrigerado ou congelado.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Leve o líquido (fundo de legumes ou de galinha ou água ou leite integral) e a manteiga ao fogo até ferver.
2. Coloque um pouco do líquido quente sobre o leite em pó para dissolver. Junte o leite dissolvido à panela.
3. Peneire a farinha sobre o líquido quente até que a massa adquira consistência.
4. Deixe no fogo até que a farinha cozinhe e a massa desgrude do fundo da panela.
5. Despeje a massa sobre uma superfície higienizada e deixe até amornar. Se preferir, utilize uma batedeira com o gancho.
7. Modele a massa, recheie e finalize de acordo com o desejado.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso:	**Salgadeiro**
	Data:	
	Receita:	**MASSA COZIDA COM BATATA PARA SALGADINHOS (COXINHA, RISSOLES)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção / Índice de aproveita-mento**	**Quantidade líquida**
Farinha de trigo	kg	0,400	1	0,400
Batata	kg	0,424	1,06	0,400
Manteiga	kg	0,080	1	0,080
Caldo ou fundo de frango	L	1,000	1	1,000
Sal refinado	kg	q.b.	1	q.b.
Salsinha (opcional)	kg	q.b.	1,15	q.b.
Observações:				
Possíveis substituições de ingredientes:				
Rendimento da receita:	**1,5 kg de massa**			

Modo de preparo:
1. Cozinhe as batatas inteiras com casca, escorra a água, descasque-as e esprema até formar um purê.
2. Em uma panela coloque o líquido (caldo ou fundo), a manteiga, a batata espremida e o sal até ferver.
3. Abaixe o fogo e adicione a farinha de uma vez só.
4. Misture com vigor até a massa ficar lisa e desgrudar do fundo da panela.
5. Despeje a massa em uma superfície untada e vá manipulando até resfriar a massa ou coloque diretamente dentro de um saco de congelamento, feche bem e reserve até esfriar.
6. Sove bem a massa antes de modelar os salgados; neste momento, se desejar, agregue a salsinha bem picada.
7. Separe nas porções desejadas, aplique o recheio e modele-os.
8. Empane os salgados e frite-os ou congele-os.

Possíveis adaptações no modo de preparo:
Análise sensorial da produção:

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MASSA DE PANQUECA SALGADA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Leite integral	L	0,250	1	0,250
Ovos batidos	kg	0,150	1	0,150
Farinha de trigo	kg	0,125	1	0,125
Sal	kg	0,003	1	0,003
Óleo vegetal	L	0,020	1	0,020

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Observações
Sugestão de recheio para a panqueca: ver fichas técnicas Frango para Salgadinhos ou Carne para Salgadinhos.
A panqueca pode ser coberta com molho de tomates ou bechamel.
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Misture o leite com os ovos e reserve.
2. Misture os secos (farinha e sal).
3. Adicione uma mistura de leite e ovos aos ingredientes secos.
4. Mexa bem até obter uma textura lisa e homogênea.
5. Unte uma frigideira antiaderente com óleo e, em fogo baixo, coloque a quantidade da massa e espalhe por toda a superfície da frigideira.
6. Quando começar a dourar, vire-a e cozinhe do outro lado.
7. Recheie e distribua o molho por cima (opcional).

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MASSA QUEBRADIÇA DE EMPADA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Farinha de trigo peneirada	kg	0,300	1	0,300
Manteiga sem sal	kg	0,150	1	0,150
Ovo	kg	0,050	1,11	0,045
Água	L	0,030	1	0,030
Sal	kg	q. b.		
Gema para pincelar	kg	0,020	1,11	0,018

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Se preferir uma massa mais quebradiça você pode fazer a inserção de 30g de manteiga diminuir a farinha em 30g e ao invés de usar ovo, dar o ponto com água
Observações
Utilize recheio da Ficha Técnica de Coxinha.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Em um bowl, misture a farinha de trigo e o sal.
2. Adicione a manteiga gelada e cortada em cubinhos e misture até obter uma textura arenosa.
3. Acrescente o ovo. Misture até formar uma massa homogênea, se necessário adicione a água.
4. Coloque dentro de um saco plástico ou enrole em filme plástico e leve para refrigerar por 30 minutos.
5. Com um rolo, abra a massa e forre na fôrma desejada.
6. Cubra a massa com papel-manteiga, preenchendo totalmente o fundo com bolinhas de cerâmica ou leguminosas secas.
8. Pincele a superfície com a gema batida.
9. Leve em forno preaquecido a 200 ºC, por 15 minutos ou até ficar levemente dourada.
10. Adicione o recheio desejado e finalize a cocção no forno a 180 ºC, por 15 minutos ou até ficar cozida.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO BECHAMEL**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Leite integral	L	1,000	1	1,000
Cebola	unid.	1,000	1	1,000
Cravo	unid.	3,000	1	3,000
Louro	unid.	1,000	1	1,000
Manteiga sem sal	kg	0,060	1	0,060
Farinha de trigo	kg	0,060	1	0,060
Noz-moscada	kg	0,002	1	0,002
Sal	kg	0,010	1	0,010

Possíveis adições para molho queijos				
Queijo parmesão ralado fino	Kg	0,060	1	0,060
Queijo muçarela em brunoise	Kg	0,090	1	0,090
Queijo gorgonzola esfarelado	Kg	0,060	1	0,060

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O molho bechamel pode ser armazenado em refrigerador ou congelador para ser utilizado de base em outros molhos.
Para o molho de queijo, a partir do molho bechamel na panela, diminua a intensidade do fogo e acrescente os queijos. Mexa até que todos derretam e o molho fique homogêneo. Ajuste a textura e os temperos. (napê)
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Descasque a cebola piquée e prenda a folha de louro com os cravos.

Preparo e finalização
1. Aromatize o leite com a cebola piquée e deixe em fogo médio por alguns minutos, como uma infusão. Coe em uma peneira e descarte a cebola.
2. Faça um roux claro com a manteiga sem sal e a farinha de trigo.
3. Adicione o roux ao leite e misture até diluir.
4. Em fogo médio, mexa constantemente até reduzir e adquirir o ponto napê.
5. Tempere com o sal e a noz-moscada ralada.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO CAMPANHA / PICO DE GALLO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Vinagre de maçã[1]	L	0,160	1	0,160
Azeite de oliva	L	0,360	1	0,360
Tomate em brunoise	kg	0,245	1,25	0,192
Cebola roxa em brunoise	kg	0,080	1,11	0,072
Pimentão verde[2]	kg	0,120	1,26	0,095
Salsa hachée	kg	0,012	1,1	0,011
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Vinagre de álcool	L	0,160	1	0,160
[2] Pimentão vermelho	kg	0,120	1,26	0,095
[2] Pimentão amarelo	kg	0,120	1,26	0,095
1 Limão	L	0,100	1	0,100
Coentro hachée	kg	0,015	1	0,015
Pimenta malagueta ou Jalapeño	kg	0,020	1	0,020
Cominho em pó	kg	0,005	1	0,005

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
Observações
No caso de utilizar todas as cores de pimentão ao mesmo tempo, não ultrapasse a quantidade total estabelecida na receita.
A partir desta receita e com as dicas de possíveis substituições de ingredientes, podemos preparar um pico de gallo (acompanhamento da guacamole) A base ácida do limão, pimenta malagueta, coetro picado, cominho em pó, tomate, cebola roxa e óleo.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Higienize os ingredientes.
2. Retire as sementes dos tomates e corte-os em brunoise. Reserve.
3. Corte a cebola em brunoise. Reserve.
4. Retire as extremidades do pimentão, a parte branca interna e as sementes, corte-o em brunoise. Reserve.
5. Retire os talos da salsa e corte-a em haché.
6. Em um bowl ou recipiente, coloque o azeite.
7. Adicione o sal e a pimenta-do-reino.
8. Com o auxílio de um fouet, bata a mistura e adicione o vinagre aos poucos sem parar de bater.
9. Junte à mistura os tomates, a cebola, o pimentão e a salsa picada.
10. Misture com o auxílio de uma colher ou espátula e sirva.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO DE QUEIJOS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Molho bechamel	kg	1,000	1	1,000
Queijo parmesão	kg	0,040	1	0,040
Queijo muçarela	kg	0,050	1	0,050
Queijo gorgonzola	kg	0,030	1	0,030
Sal	kg	0,005	1	0,005
Pimenta-do-reino	kg	0,002	1	0,002
Salsa	kg	0,010	1	0,010

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A salsa areia pode ser aproveitada das técnicas de corte.	
O molho bechamel pode ser aproveitado das técnicas de espessantes.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese o bechamel, o sal e a pimenta.
3. Rale grosso o queijo muçarela.
4. Rale finamente o queijo parmesão.
5. Amasse com um grafo o queijo gorgonzola.
6. Higienize e pique em areia a salsa.

Preparo e finalização
1. Aqueça o molho bechamel e adicione todos os queijos.
2. Acerte o sal e a pimenta caso necessário.
3. Finalize com a salsa picada.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO DE TOMATE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Tomate-italiano	kg	1,250	1,25	1,000
Manteiga sem sal	kg	0,050	1	0,050
Cebola	kg	0,206	1,03	0,200
Sal	kg	0,005	1	0,005

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
O molho pode ser armazenado em refrigerador ou congelador para utilização em outros preparos.	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios
2. Separe e pese a manteiga sem sal e o sal.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte o tomate concassé.

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola na manteiga.
2. Acrescente o tomate e deixe cozinhar até desmanchar. Mexa constantemente.
3. Ajuste o sal.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Processe após a cocção, para obter um molho mais liso.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO DEMI-GLACE E MADEIRA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Fundo escuro	L	1,000	1	1,000
Molho espanhol	L	1,000	1	1,000
Roux escuro (farinha + manteiga) para ajuste textura	kg	0,080	1	0,080

Possíveis substituições ou adições de ingredientes para um derivado clássico - Madeira				
Manteiga gelada em cubos	Kg	0,030		
Cogumelo-de-paris laminado	Kg	0,100		
Alho em brunoise	Kg	0,030		
Vinho madeira	L	0,150		
Molho demi-glacê	L	0,150		

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O fundo escuro e o molho espanhol são preparados com as técnicas de fundos e molhos.
Para preparar o molho madeira, derivado do demi-glace, refogue o alho e o cogumelo adicione o molho demi-glacê, o vinho madeira e reduza pela metade, ajuste os sabores e textura e sirva.
Observações
Não se acrescenta temperos no molho demi-glacê, pois ele é utilizado como molho base. Seus derivados já pedem outros temperos.
O termo demi-glace significa literalmente “meia glace”. A origem do nome decorre de a versão clássica ser preparada com adição de glacê.

Rendimento da receita	**Aproximadamente 1,200 L**

Mise en place
1. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Junte os dois líquidos.
2. Deixe ferver até reduzir à metade
3. Escume a superfície.
4. Coe em um coador fino.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO ESPANHOL**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Mirepoix	kg	0,200	1	0,200
Extrato de tomate[1]	kg	0,050	1	0,050
Fundo escuro	L	1,200	1	1,200
Farinha de trigo	kg	0,080	1	0,080
Manteiga sem sal	kg	0,080	1	0,080
Manteiga clarificada	kg	0,015	1	0,015

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Tomate concassé	kg	0,050	1	0,050

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O mirepoix pode ser aproveitado das técnicas de cortes.
Observações
Não são colocados temperos nesta receita, pois é utilizada como molho base.

Rendimento da receita	**Aproximadamente 1 L**

Mise en place
1. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Faça um roux escuro e reserve.
2. Aqueça o fundo e reserve.
3. Em uma panela, acrescente a manteiga clarificada e junte ao mirepoix para caramelizar.
4. Quando estiver dourado, acrescente o extrato de tomate e faça a pinçage.
4. Em seguida, acrescente o fundo preaquecido para realizar a deglaçagem e escume a superfície quando necessário.
5. Assim que ferver, acrescente o roux escuro aos poucos, mexedo vigorosamente para não fazer grumos.
6. Deixe ferver até a consistência desejada e coe com um chinois.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO GOLF**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Maionese1	kg	0,100	1	0,100
Catchup	kg	0,060	1	0,060
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Salsa desidratada	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
1- Iogurte temperado	Kg	0,050	1	0,050

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A maionese pode ser aproveitada das técnicas de espessantes/molhos.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Misture todos os ingredientes em um bowl e acerte o tempero.
2. Sirva gelado.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Preparar crudités de legumes para servir com o molho – sugestões: brócolis crú, salsão em bastão, cenoura em bastão, pepino em bastão, rabanetes, pimentão, vagem, tomates, etc
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO HOLANDÊS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Vinagre de maçã	L	0,010	1	0,010
Pimenta-do-reino preta em grãos	kg	0,001	1	0,001
Água	L	0,020	1	0,020
Gemas	kg	0,040	1	0,040
Manteiga sem sal	kg	0,200	1	0,200
Suco de limão-taiti	L	q. b.		
Sal	kg	q. b.		
Molho de pimenta	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese todos os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Em uma panela, adicione o vinagre e a pimenta. Leve ao fogo médio. Quando ferver, desligue o fogo.
2. Passe o vinagre por uma peneira. Reserve o líquido em uma tigela refratária e despreze as pimentas.
3. Em outra panela, derreta a manteiga em fogo baixo. Quando ela estiver totalmente derretida, desligue o fogo e reserve.
4. Adicione as gemas e a água à tigela com o vinagre e bata com um fouet por 3 minutos ou até obter uma mistura espumante.
5. Leve essa mistura ao banho-maria.
6. Com o fouet em uma das mãos, continue batendo vigorosamente a mistura de gemas. Enquanto isso, com a outra mão, vá adicionando (em forma de fio contínuo) a manteiga derretida ao creme.
7. Continue batendo até que a mistura comece a encorpar. Verifique sempre a temperatura da água do banho-maria, ela não deverá ultrapassar os 60 ºC.
8. Quando o molho estiver encorpado, retire do banho-maria. Tempere com suco de limão, pimenta, sal e molho de pimenta a gosto. Sirva imediatamente.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO PESTO GENOVÊS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Manjericão fresco	kg	0,080	1,6	0,050
Pinoli[1]	kg	0,020	1	0,020
Sal grosso	kg	0,002	1	0,002
Alho descascado e picado	kg	0,005	1,08	0,005
Queijo parmesão	kg	0,025	1	0,025
Queijo pecorino	kg	0,020	1	0,020
Azeite extravirgem	kg	0,100	1	0,100

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Castanha-do-pará	kg	0,020	1	0,020
[1] Castanha-de-caju	kg	0,020	1	0,020
[1] Nozes	kg	0,020	1	0,020

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Observações
O molho pesto pode ter diferentes sabores como rúcula, hortelã, tomate seco. Nesse caso, o majericão deverá ser substituído pelo ingrediente principal do molho.
O branqueamento das ervas utilizadas auxiliam na conservação do produto e consequentemente da cor.

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Higienize as folhas do manjericão e tire o talo. Faça um branqueamento
4. Descasque o alho.
5. Rale finamente o parmesão.

Preparo e finalização
1. Em um pilão, coloque o manjericão, o pinoli, o sal grosso e o alho.
2. Macere e, quando estiver bem triturado, adicone o queijo com o azeite.
3. Se necessário, ajuste os temperos.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Em vez de utilizar um pilão, coloque em um mixer e processe os ingredientes.
Quando fizer um volume maior, considerar o uso do liquidificador.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO VELOUTÉ**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Manteiga sem sal	kg	0,080	1	0,080
Farinha de trigo	kg	0,080	1	0,080
Fundo de legumes	L	1,200	1	1,200
Noz-moscada	kg	0,001	1	0,001
Sal	kg	0,010	1	0,010

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O fundo de legumes pode ser aproveitado das técnicas de fundos e caldos, refrigerado ou congelado.
Pode-se usar diferentes fundos (aves, peixes, carne), obtendo diferentes resultados.
Observações

Rendimento da receita	**Aproximadamente 1,000 L**

Mise en place
1. Separe e pese os ingredientes.
2. Rale a noz-moscada.

Preparo e finalização
1. Faça um roux amarelo e reserve.
2. Aqueça o fundo e adicione o roux morno e os temperos.
3. Coloque em fogo baixo e cozinhe até o ponto napê. Mexa constantemente.
4. Utilize como base para outros molhos ou acompanhe produções.

Possíveis adaptações no modo de preparo
1. Adicione o roux em temperatura ambiente aos poucos e deixe cozinhar até o ponto napê.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**PAPILLOTE DE PEIXE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Filé de tilápia[1]	kg	2,000	2	1,000
Vinho branco seco	L	0,100	1	0,100
Sal	kg	q. b.		
Tomilho	kg	q. b.		
Azeite extravirgem	L	0,100	1	0,100
Cenoura[2]	kg	0,230	0,87	0,200
Cebola[3]	kg	0,220	0,91	0,200
Papel-manteiga ou alumínio	unid.	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Filé de linguado	kg	2,000	2	1,000
[1] Truta e pescada	kg	2,000	2	1,000
[1] Camarão	kg	4,100	4,1	1,000
[2] Tomate	kg	0,250	1,25	0,200
[2] Batata	kg	0,212	1,06	0,200
[2] Abobrinha	kg	0,266	1,33	0,200
[3] Salsão, alho-poró, funcho	kg	0,270	1,35	0,200
[3] Alho-poró	kg	0,270	1,35	0,200
[3] Funcho	kg	0,270	1,35	0,200

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O filé de tilápia pode ser aproveitado da técnica de corte e de limpeza de peixes.
A cebola e a cenoura em julienne podem ser aproveitadas das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Higienize e corte os vegetais.

Preparo e finalização
1. Faça uma marinada com o vinho branco seco, o sal e as folhas das ervas inteiras.
2. Coloque a marinada sobre os filés de peixe e reserve por 10 minutos.
3. Corte a cenoura e a cebola em julienne.
4. Corte o papel-manteiga em retângulos com o triplo do tamanho do filé de peixe.
5. Sobre o centro dos papéis cortados, faça uma cama de cenoura e cebola.
6. Coloque em cima da cama o peixe com a marinada.
7. Regue com a gordura.
8. Feche como um envelope.
9. Asse em forno a 180 °C, até o peixe cozinhar.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**PEIXE GRELHADO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Azeite extravirgem	L	0,015	1	0,015
Filé de peixe[1]	kg	0,333	0,9	0,300
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Limão-siciliano	unid.	1,000	1	1,000

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Salmão (lombo ou filé)	kg	0,333	0,9	0,300
[1] Tilápia (lombo ou filé)	kg	0,333	0,9	0,300
[1] Pescada (lombo ou filé)	kg	0,333	0,9	0,300

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O filé de peixe pode ser aproveitado das técnicas de limpeza de peixes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os ingredientes.
2. Separe uma sauteuse.

Preparo e finalização
1. Tempere a proteína com sal, pimenta e limão.
2. Em uma sauteuse aquecida, coloque a gordura. Depois de quente frija a proteína.
3. Deixe dourar pelos dois lados.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**PICANHA ASSADA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Picanha bovina inteira[1]	kg	1,260	1,26	1,000
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Azeite extravirgem[2]	L	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Picanha suína inteira	kg	1,000	1,26	1,260
[1] Lombo suíno limpo inteiro	kg	1,000	1,26	1,260
[2] Manteiga	kg	q. b.		

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A picanha ou outra proteína escolhida pode ser aproveitada das técnicas de limpeza de carnes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Tempere a picanha, esfregando o tempero em toda a sua superfície.
2. Coloque-a em uma assadeira sobre uma grade.
3. Cubra com papel-alumínio.
4. Asse em forno preaquecido a 180 ºC por 90 minutos. Depois, retire o papel-alumínio e aumente o forno para 210 ºC, para dourar.
5. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**POLENTA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Leite[1]	L	1,000	1	1,000
Alho	kg	0,005	1,08	0,005
Fubá	kg	0,300	1	0,300
Sal	kg	0,001	1	0,001
Manteiga sem sal	kg	0,030	1	0,030

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Fundo de vegetais	kg	1,000	1	1,000
[1] Água	kg	1,000	1	1,000

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
O alho entra como aromático, pode ser substituido ou não ser utilizado.	
A quantidade de líquido pode ser alterada dependendo da consistência esperada.	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte o alho em brunoise.
4. Corte a manteiga em cubos médios.

Preparo e finalização
1. Aqueça o líquido do cozimento com o alho.
2. Adicione o fubá e mexa constantemente até o cozimento.
3. Ajuste os temperos e finalize com a manteiga (ainda quente).

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**PROTEÍNAS GRELHADAS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Filé de frango em bife[1]	kg	0,450	1,09	0,491
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Azeite extravirgem	L	0,030	1	0,030

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Filé de salmão	kg	0,900	2	0,450
[1] Bife de filé-mignon	kg	0,540	1,01 - 1,20	0,450
[1] Bife de contrafilé	kg	0,734	1,63	0,450
[1] Berinjela	kg	0,452	1,13	0,400
[1] Bife de filé-mignon suíno	kg	0,464	1,03	0,450
[1] Bisteca de porco	kg	0,675	1,5	0,450
[1] Filé de tilápia	kg	0,810	1,8	0,450

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Todas as proteínas podem ser aproveitadas das práticas de desossa, cortes e limpeza.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.

Preparo e finalização
1. Em uma frigideira grande e aquecida, coloque o azeite e deixe esquentar.
2. Coloque o filé no centro da frigideira. Após 2 a 3 minutos, quando formar uma leve crosta dourada embaixo, vire-o.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Deixe dourar, retire e deixe descansar por alguns segundos antes de servir.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**QUICHE DE LEGUMES**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Massa quebradiça para empada (receita)	unid.	1,000	1	1,000
Creme de leite fresco	L	0,500	1	0,500
Ovos batidos	kg	0,150	1	0,150
Alho-poró em emincé	kg	0,200	1	0,200
Cebola em julienne	kg	0,080	1	0,080
Manteiga sem sal	kg	0,050	1	0,050
Queijo meia cura ralado	kg	0,120	1	0,120
Cenoura em julienne	kg	0,040	1	0,040
Tomate-cereja cortado ao meio	unid.	6	1	6
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em julienne pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
A cenoura em julienne pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
O alho-poró em emincé pode ser aproveitado das técnicas de cortes.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Higienize, pese e corte a cenoura, o alho-poró e os tomates.
3. Separe e pese os outros ingredientes.

Preparo e finalização
1. Em uma panela, coloque o creme de leite para reduzir até que se torne mais espesso. Reserve.
2. À parte, doure a cebola, o alho-poró e a cenoura.
3. Em seguida adicione o creme de leite e retire do fogo.
4. Deixe esfriar e adicione os ovos para que não cozinhem. Bata delicadamente para que tudo seja incorporado.
5. Ajuste o tempero.
6. Recheie a massa e coloque o queijo e o tomate-cereja.
7. Leve ao forno preaquecido a 180 ºC até que esteja dourado.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RECHEIO DE ABÓBORA COM ERVAS PARA TORTELINI (MASSA BÁSICA PARA MACARRÃO)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Abóbora cabotiá[1]	kg	0,328	1,64	0,200
Cebola em brunoise	kg	0,150	1,5	0,100
Tomilho	kg	0,002	1	0,002
Sal	kg	0,001	1	0,001
Salsa hachée	kg	0,002	1	0,002

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Abóbora de pescoço	kg	0,328	1,64	0,200
[1] Abóbora paulista	kg	0,328	1,64	0,200

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
A salsa hachée pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place

Preparo e finalização
1. Retire a casca e a semente da abóbora e corte-a em cubos.
2. Cozinhe os cubos no vapor até se desmancharem.
3. Amasse a abóbora.
4. Higienize e solte as folhas de tomilho.
5. Higienize e corte a salsa.
6. Junte o tomilho, a salsa e o sal à abóbora amassada.
7. Salteie a cebola no azeite e depois adicione a mistura de abóbora.
8. Com o auxílio de um saco de confeitar recheie as massas.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RECHEIO DE CARNE PARA SALGADINHOS (RISSOLES)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Carne moída (patinho)	kg	0,500	1	0,500
Tomate em cubos sem semente	kg	0,156	1,04	0,150
Cebola em brunoise	kg	0,111	1,11	0,100
Alho em brunoise	kg	0,022	1,1	0,020
Azeite	L	q. b.		
Sal	kg	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Salsa hachée	kg	q. b.		
Azeitona verde picada (opcional)	kg	0,080	1	0,080

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da técnica de cortes.	
O alho em brunoise pode ser aproveitado da técnica de cortes.	
A salsa hachée/areia pode ser aproveitada da técnica de cortes.	
Observações	
1. Este recheio pode ser utilizado em salgados fritos e assados.	
2. Este recheio pode ser adicionado ao molho ao sugo (bolonhesa).	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Pese e corte os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a carne sem nenhum tempero até ficar cozida e soltinha. Reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho. Depois junte a carne e o tomate.
3. Corrija o sal e a pimenta e apure os temperos. Finalize com a salsa hachée.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RECHEIO DE FRANGO PARA SALGADINHOS (COXINHA)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Peito de frango desfiado	kg	1,190	2,38	0,500
Tomate em cubos sem semente	kg	0,156	1,04	0,150
Queijo cremoso (tipo Catupiry, requeijão)	kg	0,100	1	0,100
Cebola em brunoise	kg	0,056	1,11	0,050
Extrato de tomate	kg	0,020	1	0,020
Sal	kg	q. b.		
Azeite	L	q. b.		
Pimenta-do-reino	kg	q. b.		
Salsa hachée	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
A salsa hachée/areia pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
Observações
1. Pode ser adicionado milho cozido em conserva (0,150 kg) neste recheio.
2. Este recheio pode ser utilizado como um fricassê, adicionando o milho (0,150 kg) e batata palha por cima (0,200 kg).
3. Este recheio também pode ser utilizado em um escondidinho e em salgadinhos assados e fritos.
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Corte os ingredientes (cebola, tomate e salsa).
3. Pese os ingredientes (extrato de tomate e salsa).
4. Cozinhe e desfie o peito de frango.

Preparo e finalização
1. Em uma panela, cozinhe o peito de frango em água, desfie e reserve.
2. Em outra panela aquecida com azeite, refogue a cebola, o extrato de tomate, o tomate e o frango desfiado.
3. Junte o queijo cremoso e corrija os temperos.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RECHEIO DO TORTELINI DE RICOTA COM ERVAS (MASSA BÁSICA DE MACARRÃO)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cheiro-verde picado	kg	0,070	1	0,070
Cebola em brunoise	kg	0,020	1	0,017
Azeite de oliva extravirgem	L	0,010	1	0,010
Sal	kg	q. b.		
Noz-moscada	kg	q. b.		
Ricota fresca	kg	0,150	1	0,150
Parmesão ralado	kg	0,050	1	0,050
Nozes picadas[1]	kg	0,020	1	0,020

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Pistache picado	kg	0,020	1	0,020
[1] Castanha-de-caju picada	kg	0,020	1	0,020
[1] Amêndoas picadas	kg	0,020	1	0,020

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada da realização de cortes.
Sugestão de Molho de manteiga e sálvia para acompanhamento
1. Em uma panela, derreta a manteiga noissete (100g) e junte o azeite (20g). 2. Adicione as folhas de sálvia (10und) e deixe cozinhar um pouco. 3. Junte ao molho a massa de sua preferência já cozida al dente e misture delicadamente. 4. Polvilhe com queijo parmesão ralado e sirva ainda quente.
Dica: Se preferir, troque a sálvia por outra erva ou por uma mistura de ervas.
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Pese todos os ingredientes com exceção do sal e da noz-moscada.

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola em brunoise em uma panela.
2. Acrescente as nozes picadas e refogue por mais um minuto em fogo baixo.
3. Tempere com sal e noz-moscada e espere esfriar.
4. Passe a ricota pela peneira e acrescente ao refogado, com o parmesão e o cheiro-verde.
5. Coloque a mistura em um saco de confeitar e recheie as massas.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RISOTO DE ALHO-PORÓ**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola em brunoise	kg	0,031	1,03	0,030
Alho-poró em emincé	kg	0,100	1,17	0,030
Azeite extravirgem	L	0,040	1	0,040
Arroz carnaroli[1]	kg	0,200	1	0,200
Vinho branco seco	L	0,075	1	0,075
Fundo de legumes	L	1,000	1	1,000
Sal	kg	0,001	1	0,001
Queijo parmesão	kg	0,060	1	0,060
Manteiga sem sal em cubos e gelada	kg	0,050	1	0,050

Possíveis adições e substituições de ingredientes				
[1] Arroz arbóreo	kg	0,200	1	0,200
Limão siciliano (adição) – raspas (início) suco (final)	unidade	2	1	2
Fungui secci hidratado -	kg	0,100	1	0,100
Cogumelos salteádos	kg	0,200	1	0,200

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.
O fundo de legumes deve ser aproveitado de técnicas anteriores refrigerado ou congelado. Pode-se aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes.
O alho-poró em emincé pode ser aproveitado das técnicas de cortes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte o alho-poró em emincé.
5. Rale finamente o queijo parmesão.

Preparo e finalização
1. SOFRITO - Refogue a cebola e o alho-poró no azeite.
2. TOSTATURA - Junte o arroz e refogue.
3. ESFUMATURA - Acrescente o vinho de preferência gelado e deixe ferver. Mexa vigorosamente.
4. COTTURA - Junte o fundo aos poucos até o risoto ficar al dente.
5. MANTECATTURA - Adicione a manteiga e o parmesão.
6. PONTO - Ajuste o sal e principalmente a textura.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Analizar os produtos a serem adicionados e tomar a decisão de qual o momento adiciona-lo no preparo, considerante sabor, textura, coloração e o sabor.
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RISOTO DE QUEIJO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola em brunoise	kg	0,021	1,03	0,020
Manteiga sem sal	kg	0,040	1	0,040
Arroz carnaroli[1]	kg	0,200	1	0,200
Vinho branco seco	L	0,075	1	0,075
Fundo de legumes	L	1,000	1	1,000
Sal	kg	0,001	1	0,001
Queijo parmesão	kg	0,060	1	0,060

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Arroz arbóreo	kg	0,200	1	0,200

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de cortes.	
O fundo de legumes deve ser aproveitado de técnicas anteriores refrigerado ou congelado. Pode-se aproveitar legumes usados nas técnicas de cortes.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte a manteiga em cubos.
5. Rale finamente o queijo parmesão.

Preparo e finalização
1. SOFRITO - Refogue a cebola na metade da manteiga.
2. TOSTATURA - Junte o arroz e refogue.
3. ACIDIFICAÇÃO - Acrescente o vinho de preferência gelado e deixe ferver. Mexa vigorosamente.
4. COTTURA - Junte o fundo aos poucos até o risoto ficar al dente.
5. MANTECATURA - Adicione o restante da manteiga e o parmesão.
6. PONTO - Ajuste o sal e principalmente a textura

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**SALADA CAESER COM MOLHO CAESER**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Filé de anchova picado	kg	0,005	1	0,005
Molho inglês	L	0,005	1	0,005
Limão	kg	0,043	2,13	0,020
Alho	kg	0,005	1,08	0,005
Mostarda em pasta	kg	0,010	1	0,010
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Gema de ovo pasteurizada	kg	0,020	1	0,020
Azeite de oliva extravirgem	L	0,100	1	0,100
Alface americana	unid.	1,000	1	1,000
Queijo parmesão	kg	0,025	1	0,025
Croûtons				
Pão de fôrma sem casca	unid.	5,000	1	5,000
Azeite extravirgem	L	0,010	1	0,010

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Higienize as folhas de alface.
4. Esprema o limão e peneire o suco.
5. Pique finamente o filé de anchova.
6. Descasque o alho e pique em cubos pequenos.
7. Rale grosseiramente o parmesão.
8. Retire a casca do pão de fôrma e corte em cubos pequenos.

Preparo e finalização
Molho
1. Misture a anchova, o molho inglês, o suco de limão, o alho, a mostarda, a pimenta e a gema. Bata até formar uma pasta.
2. Junte delicadamente o azeite e emulsione.
Croûtons
1. Asse os cubos de pão com azeite até secar e ficar crocante.
Montagem
1. Misture as folhas de alface com o molho.
2. Monte em um bowl as folhas de alface, o parmesão e os croûtons.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**SALADA CAPRESE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Molho pesto de manjericão	kg	0,100	1	0,100
Tomate caqui	kg	0,375	1,25	0,300
Muçarela de búfala	kg	0,200	1	0,200
Manjericão (folha)[1]	unid.	15	1	15

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Rúcula (folha)	unid.	15	1	15

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
O molho pesto pode ser aproveitado das técnicas de molhos.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese o molho pesto.
3. Corte em fatias finas o tomate caqui.
4. Fatie a muçararela de búfala.
5. Higienize as folhas do manjericão e retire o talo.

Preparo e finalização
1. Monte a salada intercalando tomate, muçarela de búfala e o manjericão.
2. Regue com o molho pesto.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**SALADA COLESLAW**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Repolho roxo	kg	0,385	1,54	0,250
Repolho branco	kg	0,385	1,54	0,250
Cenoura	kg	0,410	1,17	0,350
Cebola roxa	kg	0,246	1,64	0,150
Endro	kg	0,007	1,4	0,005
Cebolinha	kg	0,006	1,18	0,005
Salsa	kg	0,006	1,1	0,005
Mostarda de Dijon	kg	0,020	1	0,020
Maionese	kg	0,050	1	0,050
Iogurte	kg	0,050	1	0,050
Vinagre branco	L	0,015	1	0,015
Páprica picante	kg	0,004	1	0,004
Sal refinado	kg	0,004	1	0,004

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
A maionese pode ser aproveitada da prática de técnicas de espessantes.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Higienize as hortaliças
4. Pique finamente o repolho (pode-se usar uma mandolina).
5. Corte a cenoura e a cebola em julienne bem fina (pode-se usar uma mandolina).
6. Pique finamente as ervas.

Preparo e finalização
1. Em um recipiente, coloque a mostarda, a maionese, o iogurte e o vinagre. Misture bem e ajuste a acidez se necessário.
2. Junte esse molho ao repolho, à cenoura e à cebola.
3. Adicone as ervas e a páprica.
4. Misture bem e ajuste o sal.
5. Mantenha na geladeira até o momento de servir.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**SALADA DE BATATAS**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Batata asterix[1]	kg	0,400	1,07	0,374
Azeite de oliva extravirgem	L	0,070	1	0,070
Vinagre de vinho tinto	L	0,003	1	0,003
Vinagre balsâmico	L	0,001	1	0,001
Salsa hachée	kg	0,010	1,1	0,009
Alcaparra	kg	0,015	1	0,015
Aliche	kg	0,005	1	0,005
Alho	Kg	0,003	1	0,003

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Batata-inglesa	kg	0,400	1,07	0,374

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Higienize a salsa e as batatas.
2. Descasque as batatas e corte-as em cubos médios.
3. Ferva as batatas suavemente em água salgada até que fiquem totalmente cozidas. Pode ser feita cocção no vapor também.
4. Pique a salsa grosseiramente, com o auxílio de uma faca. Reserve.
5. Escorra e retire o excesso de sal do aliche e das alcaparras. Pique ambos em pedaços pequenos. Reserve.
6. Corte o alho em brunoise. Reserve.
7. Misture todos os ingredientes, exceto as batatas.
8. Escorra as batatas e seque rapidamente. Coloque no recipiente escolhido para servir.
9. Bata o molho e despeje-o sobre as batatas, misture e leve para refrigeração por cerca de 30 minutos.
10. Sirva a salada preferencialmente gelada.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**SASSAMI EMPANADO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Sassami de frango[1]	kg	0,200	1	0,200
Sal	kg	0,004	1	0,004
Pimenta-do-reino moída	kg	0,001	1	0,001
Farinha de trigo	kg	0,080	1	0,080
Ovo	kg	0,050	1	0,050
Farinha panko	kg	0,080	1	0,080
Óleo de girassol	L	0,900	1	0,900

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Contrafilé	kg	0,200	1	0,200
[1] Filé de peixe	kg	0,200	1	0,200
[1] Filé-mignon suíno	kg	0,200	1	0,200
[1] Lombo suíno	kg	0,200	1	0,200

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
O sassami pode ser aproveitado das técnicas de corte e de desossa de frango.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Tempere os sassamis com sal e pimenta.
2. Empane os sassamis com farinha de trigo, ovo e farinha panko.
3. Frite por imersão.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**TARTAR DE SALMÃO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Filé de salmão[1]	kg	0,200	1	0,200
Cebola roxa em brunoise	kg	0,050	1	0,050
Mostarda de Dijon	kg	0,020	1	0,020
Maionese	kg	0,010	1	0,010
Endro[2]	kg	0,003	1	0,003
Sal	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Banana-da-terra em brunoise	kg	0,200	1	0,200
[2] Coentro	kg	0,003	1	0,003

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
A cebola em brunoise pode ser aproveitada das técnicas de corte.	
O salmão pode ser aproveitado das técnicas de limpeza de peixes.	
A maionese pode ser aproveitada das técnicas de espessantes e molhos.	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Corte e higienize os vegetais.
3. Corte o peixe em cubos pequenos.

Preparo e finalização
1. Corte o salmão em brunoise, com a ponta da faca.
2. Corte a cebola em brunoise.
3. Misture todos os ingredientes delicadamente e sirva gelado.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**VINAGRETE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Vinagre de vinho branco[1]	L	0,050	1	0,050
Sal	kg	0,001	1	0,001
Pimenta-do-reino	kg	0,001	1	0,001
Azeite extravirgem	L	0,150	1	0,150

Possíveis substituições de ingredientes				
[1] Vinagre de vinho tinto	L	0,600	1	0,600
[1] Vinagre de maçã	L	0,600	1	0,600
[1] Vinagre balsâmico	L	0,600	1	0,600

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.

Preparo e finalização
1. Misture o vinagre, o sal e a pimenta.
2. Adione o azeite aos poucos com o auxílio de um fouet e emulsione.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**QUACAMOLE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Abacate médio maduro	Unid.	0,500	1,25	0,400
Suco de limão	unid.	2	1	2
Cebola roxa picada em brunoise	unid.	0,050	1	0,050
Tomate em cubos sem semente	unid.	0,050	1	0,080
Coentro picado	kg	0,030	1	0,030
Pimenta Jalapeño picada	kg	0,020	1	0,020
Azeite extra virgem	L	0,020	1	0,020
sal a gosto	q. b.		1	

Possíveis substituições de ingredientes				
Pimenta dedo de moça picada	kg	0,020	1	0,020

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos

Observações
Um acompanhamento clássico da guacamole com chips é o pico de gallo e o sour cream; podemos produzir uma adaptação com alguns ingredientes como:
SOUR CREAM 400g de iogurte natural ou qualhada 120ml de creme de leite fresco Suco de ½ limão
1. Coloque um pano impecavelmente limpo sobre uma tigela. Despeje o iogurte ou a coalhada sobre o pano, amarre as quatro pontas e pendure por 3 horas sobre a pia ou um recipiente para que o iogurte perca o soro. 2. Abra o pano e você terá obtido uma massa firme muito parecida com a coalhada seca, que é preparada pelo mesmo método. 3. Para dar a textura do sour cream, vá acrescentando delicadamente o creme de leite ao iogurte até encontrar a textura desejada, cremosa porém firme. para um creme mais ácido, acrescente algumas gotas de suco de limão. 4. Conserve na geladeira até a hora de servir.

Rendimento da receita	

Mise en place

Preparo e finalização
1. Corte o abacate ao meio e elimine o caroço. com a ajuda de uma colher, retire a polpa do abacate da casca e coloque em uma tigela.
2. Adicione à tigela o suco de limão, o sal, a cebola, o tomate, a pimenta, o coentro e a salsa. com a ajuda de um garfo, amasse bem o abacate incorporando todos os ingredientes.
3. Conserve tampado na geladeira até a hora de servir.

Possíveis adaptações no modo de preparo

Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CREPE SUZETTE (CREPE DOCE COM CALDA DE LARANJA)**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Contreau	L	0,030	1	0,030
Suco de Laranja	L	0,350	1	0,350
Manteiga	kg	0,080	1	0,080
Açúcar	Kg	0,050	1	0,050
Para servir				
Licor de laranja - Contreau	L	0,030	1	0,030
Sorvete de creme bolas	unid	3	1	3

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Observações
Rendimento da receita — 6 crepes

Mise en place
4. Tire as zestes de laranja, reserve e esprema o suco. Passe o suco em uma peneira e reserve.

Preparo e finalização
1. Junte o suco de laranja, o contreau, o açúcar e a manteiga. Leve ao fogo baixo até que forme uma calda. Reserve.
2. Faça os crepes bem finos, passe manteiga, dobre em 4 e reserve até que todos estejam prontos.
3. Volte os crepes para a panela e esquente-os.
4. Disponha em prato quente, adicione os 30 mℓ restantes do contreau e coloque fogo para flambar.
5. Sirva acompanhado da calda, com chantilly ou sorvete.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**FAROFA DE BACON COM BANANA DA TERRA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Bacon em cubos	Kg	0,100	1	0,100
Manteiga	kg	0,030	1	0,030
Cebola em brunoise	Kg	0,120	1	0,120
Dente de alho em brunoise	Unid	3	1	3
Banana-da-terra ou prata em rodelas	Unid	2	1	2
Farinha de mandioca torrada	Kg	0,250	1	0,250
Sal	Kg	q. b.	1	q. b.
Páprica defumada	Kg	q. b.	1	q. b.
Açafrão da terra	Kg	q. b.	1	q. b.
Salsinha e ou cebolinha picada	Kg	q. b.	1	q. b.

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Observações
Rendimento da receita — 6 crepes

Mise en place
5.

Preparo e finalização
6. Frite o bacon com um pouco de óleo.
7. Adicione a cebola e o alho, e refogue lentamente.
8. Acrescente a banana. Cozinhe um pouco.
9. Coloque a farinha de mandioca. Misture e acerte o sal e a páprica.
10. Finalize com a salsinha ou cebolinha picada.

Possíveis adaptações no modo de preparo
É possível dourar as rodelas banana na manteiga antes de adiciona-la na farofa
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO BOLONHESA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cebola em brunoise	kg	0,150	1	0,150
Dente de Alho	unid	4	1	4
Salsão em brunoise	Und	1	1	1
Cenoura em brunoise	kg	0,120	1	0,120
Manteiga sem sal	Kg	0,025	1	0,025
Contrafilé moído	Kg	0,150	1	0,150
Lombo de porco moído	Kg	0,150	1	0,150
Bacon moído	Kg	0,050	1	0,050
7575Vinho tinto	L	0,050	1	0,050
Tomate concassé	Kg	0,500	1	0,500
Fundo de carne	L	0,500	1	0,500
Sal	Kg	q. b.	1	q. b.
Pimenta-do-reino moída	Kg	q. b.	1	q. b.
Tomilho ou orégano fresco	Kg	q. b.	1	q. b.

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
O molho pode ser armazenado em refrigerador ou congelador para utilização em outros preparos.	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios
2. Separe e pese os ingredientes
3. Corte a cebola, o alho, salsão e a cenoura em brunoise. Doure a cebola, o alho, o salsão e a cenoura na manteiga.
4. Corte o tomate concassé.

Preparo e finalização	
1.	Coloque as carnes e o bacon moidos na panela e cozinhe por 20 minutos, mexendo sempre até começar a dourar.
2.	Junte o vinho e o tomate. Dilua com o fundo de carne.
3.	Cozinhe bem o molho e coloque mais fundo de carne quando ficar seco. Ao término do cozimento, acerte o sabor com o sal e a pimenta.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**NHOQUE DE BATATA ROXA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
1Batata roxa cozida	KG	0,600	1,2	0,500
Gema de ovo	Unid	1	1	1
Farinha de trigo	Kg	0,100	1	0,100
Amido de milho	Kg	0,050	1	0,050
Queijo parmesão ralado	Kg	0,050	1	0,050
Sal	Kg	q. b.	1	
Pimenta-do-reino moída	Kg	q. b.	1	
Noz moscada	kg	q. b.		

Possíveis substituições de ingredientes				
1Batata asterix	Kg	0,600		

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Cozinhe a batata e descasque
3. Rale o queijo
4. Separe a gema

Preparo e finalização
1. Em um bowl, esmague a batata, acrescente a gema de ovo e misture bem.
2. Adicione a farinha, o amido, o parmesão, o sal e a pimenta-do-reino, deixando a mistura homogênea.
3. Trabalhe a massa delicadamente até que ela fique lisa.
4. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em formato cilíndrico
5. Corte-a em pedaços de aproximadamente 2 centímetros cada um. Passe em superfície canelada ou use um garfo para acabamento do nhoque.
6. Cozinhe o nhoque em água fervente. Sirva com o molho de sua preferência.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**RATATUILLE**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Azeite extravirgem	L	0,020	1	0,020
Cebola em brunoise	Kg	0,150	1	0,150
Dente de alho laminado	Kg	0,030	1	0,030
Pimentão vermelho em cubos	Unid	1	1	1
Berinjela em cubos	Unid	1	1	1
Abobrinha italiana em cubos médios	Unid	1	1	1
Molho de Tomate1	Kg	0,350	1	2
Tomilho	Kg	0,100	1	0,100
Alecrim	Kg	q. b.	1	q. b.
Açúcar refinado	Kg	q. b.	1	q. b.
Sal	Kg	0,010	1	0,010
Pimenta calabresa seca ou pimenta-do-reino	Kg	q. b.	1	q. b.
Salsa picada	Kg	q. b.	1	q. b.
Azeite para finalizar	L	q. b.	1	q. b.

Possíveis substituições de ingredientes				
1 Tomate concassê	Kg	0,600		

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place

Preparo e finalização
1. Em uma panela aquecida com o azeite, refogue a cebola, o alho, os pimentões, a berinjela, a abobrinha e o tomate, junte o tomilho, o alecrim, o açúcar, o sal e a pimenta e apure os sabores.
2. Os legumes devem ficar macios, porém crocantes.
3. Sirva quente ou frio, com um fio de azeite extravirgem e a salsa picada
4.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO PUTANESCA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Azeite extravirgem	KG	0,010	1	0,010
Dente de alho laminado	Unid	4	1	4
Pimenta calabresa	Kg	q. b.	1	q. b.
Anchova dessalgada picada	Unid	3	1	3
Azeitona preta sem caroço, cortada em quatro	Kg	0,030	1	0,030
Alcaparra dessalgada	Kg	0,010	1	0,010
Tomate-italiano maduro em brunoise	Kg	0,350	1	0,350
Salsinha picada	Kg	0,005	1	0,005
Orégano fresco picado	Kg	0,005	1	0,005

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Corte a cebola em brunoise.
4. Corte o alho em brunoise.

Preparo e finalização
1. No azeite, doure rapidamente o alho e a pimenta calabresa.
2. Acrescente as anchovas, as azeitonas cortadas e a alcaparra.
3. Deixe incorporar os sabores, acrescente os tomates e faça um molho de tomate rápido. Salpique a salsinha e o orégano.
4. Sirva o molho sobre a massa ou salteie ambos antes de servir.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**QUADRADINHO DE TAPIOCA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Tapioca granulada	Kg	0,250	1	0,250
Queijo de coalho ralado	Kg	0,300	1	0,300
Leite quente	L	0,500	1	0,500
Sal	Kg	q. b.	1	q. b.
Pimenta-do-reino branca moída	Kg	q. b.	1	q. b.
Molho de pimenta agridoce para acompanhar	L	q. b.	1	q. b.
Melaço	L	0,100	1	0,100

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.

Preparo e finalização
1. Misture a tapioca e o queijo ralado e junte ao leite bem quente, mexendo sempre para não formar grumos.
2. Acrescente os temperos e continue mexendo até a mistura começar a firmar. A quantidade de sal pode variar de acordo com a salga do queijo.
3. Despeje em uma assadeira forrada com plástico (para facilitar o desenformar) e cubra com papel filme. Deixe resfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
4. Corte em cubos e frite por imersão a 170 ºC até dourar.
5. Sirva com molho de pimenta ou melaço.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**MOLHO CARBONARA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Ovo	Unid	3	1	3
Gema	Und	3	1	3
Queijo pecorino ralado fino	Kg	0,025 g	1	0,025 g
Queijo parmesão ralado fino	Kg	0,060 g	1	0,060 g
Sal	Kg	q. b.	1	q. b.
Pimenta-do-reino	Kg	q. b.	1	q. b.
Guanciale – Embutido da bochecha do porco	Kg	0,080	1	0,080
Salsinha picada	kg	0,015	1	0,015

Possíveis substituições de ingredientes				
1 Pancetta cortada finamente	Kg	0,070	1	0,070

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos	
Observações	
Rendimento da receita	

Mise en place
1. Separe os utensílios.
2. Separe e pese os ingredientes.
3. Rale os queijos, separe as gemas
4. Corte o alho em brunoise pique a salsinha.

Preparo e finalização
1. Em um bowl, bata os ovos com as gemas, os queijos, o sal e a pimenta.
2. Doure a pancetta em sua própria gordura. Retire o excesso de gordura.
3. Na mesma sauteuse, coloque a massa de sua preferência cozida com um pouco da água da cocção, o creme de ovos e a pancetta.
4. Salteie bem, tomando o cuidado de controlar a temperatura para que os ovos não coagulem. Utilize o fogo bem baixo ou ainda comece o processo fora do fogo e vá dosando o calor da sautese. Sirva imediatamente.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**TORTILLA COM MILHO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Farinha de trigo	kg	0,350	1	0,350
Fubá	Kg	0,150	1	0,150
Sal	Kg	0,010	1	0,010
Fermento quimico em pó	Kg	0,005	1	0,005
Banha de porco	Kg	0,100	1	0,100
Água fervente	L	0,250	1	0,250
Óleo neutro para fritura	L	2	1	2

Possíveis substituições de ingredientes				

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Prepare uma mistura de especiarias para fazer um chips estilo “doritos”. Junte a páprica doce, páprica defumada, sal, glutamato monossódico, cebola em pó, alho em pó, pimenta chille em pó, coentro grão em pó. Misture tudo muito bem e adicione no chips logo que ele sair da fritadeira, facilitando a permanencia do tempero no chips.
Observações

Rendimento da receita	

Mise en place
1. Este produto não utiliza masseira.
2. Separe os ingredientes que serão utiliizados na receita: bowl, espátula de silicone, balança, plástico para cobrir, rolo, chapa.

Preparo e finalização
1. Em um-bowl ou em uma bacia, misture a farinha, o fubá e o sal.
2. Adicione água fervente e misture até obter uma massa homogênea.
3. Deixe esfriar, acrescente o fermento e misture bem.
4. Faça bolas de 60 g, cubra com plástico e deixe descansar por 10 minutos.
5. Com o rolo, abra a massa em discos finos em superfície levemente enfarinhada se necessário.
6. Cozinhe sobre uma chapa quente. (A chapa deve ser untada com óleo antes da primeira utilização. Depois, não há mais necessidade.) Empilhe para que não ressequem.
7. Se quiser fazer chips, aqueça um óleo até 180ºC. Corte como desejar e frite-os aos poucos.
8. Retire da fritadeira e coloque sobre papel absorvente. Adicione sal temperado

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CUSCUZ MARROQUINO**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Cuscuz marroquino1	Kg	0,250		0,250
Cebola em cubos	Kg	0,100		0,100
Fundo de legumes	L	0,500		0,500
Cenoura em cubos	Kg	0,100		0,100
Abobrinha em cubos	Kg	0,100		0,100
Dente de Alho	Unid	3		3
Cebolinha	Kg	q. b.		q. b.
Salsinha2	Kg	q. b.		q. b.
Castanha de cajú torrada	Kg	0,050		0,050
Folhas de hortelã	Kg	10		10
Azeite	L	0,050		0,050
Louro	unid	2		2
Páprica doce ou defumada	Kg	0,015		0,015

Possíveis substituições de ingredientes				
1 Coentro	kg	0,025		
2 Quinoa em grãos já cozida	kg	0,250		

Pré-preparo ou cruzamento de técnicas/preparos
Quando optar por usar a quinoa, lave-a para não ficar muito amargor (saponina). Refogue ela no azeite e faça a cocção no fundo de legumes por aproximadamente uns 15 minutos, depois enxague-a e use-a na receita com o mesmo procedimento do cuscuz.
Observações
Rendimento da receita

Mise en place
1. Higienize e corte em cubos a cenoura, abobrinha, cebola
2. Pique finamente as ervas
3. Aqueça o fundo

Preparo e finalização
1. Refogue a cebola e o alho, adicione os vegetais.
2. Coloque o fundo quente e o cuscuz, adicione o sal e os temperos
3. Deixe o cuscuz hidratar por uns 10 minutos.
4. Solteo com um garfo
5. Coloque as castanhas tostadas, as ervas frescas, o azeite e ajuste o sal

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

Senac	Curso	**Formação Básica em Gastronomia**
	Data	
	Receita	**CUSCUZ PAULISTA**

Ingredientes	**Unidade de medida**	**Quantidade bruta**	**Fator de correção**	**Quantidade líquida**
Farinha de milho em flocos	Kg	0,180		
Farinha de mandioca	Kg	0,075		
Azeite de oliva	L	0,055		
Cebola em brunoise	Kg	0,120		
Alho em brunoise	Kg	0,010		
Tomate concassé em brunoise	Kg	0,150		
Pimentão verde e vermelho em brunoise	Kg	0,080		
Camarões pequenos limpos	Kg	0,300		
Molho de tomate	Kg	0,170		
Sardinhas em óleo	Kg	0,080		
Palmito em conserva em cubos pequenos	Kg	0,150		
Ervilhas em lata	Kg	0,070		
Azeitonas verdes picadas	Kg	0,050		
Colorífico	q. b.	0,050		
LOURO (1 folha)	q. b.			
Água quente				
Sal	q. b.			
Pimenta-do-reino	q. b.			
OVOS COZIDOS	unid	2		
Salsa	Kg	0,010		
Cebolinha verde picada	Kg	0,015		
DECORAÇÃO				
Azeite para untar forma	L	Decoração		
Camarões médio limpos e cozidos para decorar	unid	10		
Palmito em rodelas para decorar	Kg	0,100		
Azeitonas verdes para decorar	Kg	0,100		
Ovo cozido para decorar	Unid	2		

Possíveis substituições de ingredientes				

Mise en place
1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate concassé e deixe refogar.
2. Junte os pimentões, os camarões e o molho de tomate. Deixe refogar por mais alguns minutos.
3. Acrescente a sardinha em lata sem espinhas e desfeita em pedaços, o palmito, as ervilhas, as azeitonas, o colorífico, o louro e água quente o suficiente para produzir um caldo saboroso. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe cozinhar durante alguns minutos.
4. Junte os ovos cozidos picados e o cheiro-verde; ferva novamente
5. Sobre a panela vá jogando com as mãos a mistura de farinha de milho e mandioca (desfaça bem os flocos da farinha de milho) de maneira que se consiga produzir um creme espesso que solte da panela, porém não muito denso.
6. Unte uma forma com azeite e decore-a com os camarões médios salteados no azeite, as azeitonas, o palmito e o ovo em rodelas, ou como queira
7. Despeje o cuscuz na forma preparada tomando o cuidado de distribuir bem a massa, sem

compactá-la demais (por isso ela deve ficar cremosa, mesmo porque ao esfriar ela tende a enrijecer). Deixe esfriar para servir.

Possíveis adaptações no modo de preparo
Análise sensorial da produção

PORCO NA COCÇÃO SOUS VIDE

Item	Cozimento	Temperatura (°F)	Temperatura (°C)	Tempo de Cozimento
Costela	Meio Malpassado	131	55.0	5 - 8 horas
	Médio	140	60.0	4 - 7 horas
Costela Assada	Meio Malpassado	131	55.0	5 - 8 horas
	Médio	140	60.0	4 - 7 horas
Linguiça	Meio malpassado	131	55.0	2 - 3 horas
	Médio	140	60.0	2 - 3 horas
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	2 - 3 horas
Pernil	Meio Malpassado	131	55.0	8 - 10 horas
	Médio	140	60.0	8 - 10 horas
Ombro	Meio Malpassado	135	57.2	1 - 2 dias
	Médio	145	62.8	1 -2 dias
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	1 -2 dias
Costeleta	Meio Malpassado	131	55.0	6 - 12 horas
	Médio	140	60.0	5 - 10 horas
Lombo Assado	Meio Malpassado	131	55.0	6 - 12 horas
	Médio	140	60.0	5 - 10 horas
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	10 - 16 horas
Entrecosto	Uma vez que as costelas estejam cozidas, seque-as e rapidamente finalize na grelha.			
	Meio Malpassado	131	55.0	12 - 24 horas
	Médio	140	60.0	12 - 24 horas
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	12 - 24 horas
Lombinho	Meio Malpassado	131	550	3 - 6 horas
	Médio	140	60.0	2 - 4 horas

Item	Cozimento	Temperatura (°F)	Temperatura (°C)	Tempo de Cozimento
Braço	Meio Malpassado	131	55.0	24 - 48 horas
	Médio	140	60.0	18 - 36 horas
Costela Baby	Uma vez que as costelas estejam cozidas, seque-as e rapidamente finalize na grelha.			
	Meio Malpassado	131	55.0	8 - 10 horas
	Médio	140	60.0	8 - 10 horas
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	12 - 24 horas
Costela	Uma vez que as costelas estejam cozidas, seque-as e rapidamente finalize na grelha.			
	Meio Malpassado	131	55.0	8 - 12 horas
	Médio	140	60.0	8 - 12 horas
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	12 - 24 horas
Bucho na Salmoura	Baixo e Lento	140	60.0	48 - 72 horas
	Meio a Meio	158	71.1	18 - 36 horas
	Alto e Rápido	180	82.2	12 - 18 horas
Lâmina de Costeleta	Meio Malpassado	131	55.0	8 - 12 horas
	Médio	140	60.0	8 - 12 horas
Palheta Assada	Meio Malpassado	131	55.0	1 - 2 dias
	Médio	140	60.0	1 - 2 dias
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	1 - 2 dias
Palheta	Meio Malpassado	131	55.0	18 - 36 horas
	Médio	140	60.0	18 - 36 horas
Parte Superior do ombro	Se você pretende fazer porco em pedaços, recomendamos que seja bem passado.			
	Meio Malpassado	131	55.0	24 - 48 horas
	Médio	140	60.0	24 - 48 horas
	Bem Passado / Tradicional	155	68.3	24 - 48 horas