

SALADEIRO PARA SELF-SERVICE



FORMADOR: FLÁVIO DORNAS

Curso: Saladeiro para Self-service

Aluna (o): _____

Formador (a): Flávio Dornas

APRESENTAÇÃO

Apresentamos a apostila do curso de Saladeiro para Self-Service, com os conhecimentos básicos para a formação do profissional que será o apoio principal dos Cozinheiros e Cheff's em restaurantes e cozinhas profissionais.

O Saladeiro para Self-Service é um profissional muito requisitado nas cozinhas profissionais exercendo a função primordial da higienização e preparação de alimentos, saladas, pratos frios, molhos para saladas etc. . Hoje o mercado demanda muito esse profissional, desde que o mesmo tenha a devida qualificação e experiência necessários ao bom desempenho das suas funções.

Trabalhamos com uma formação que possibilite ao profissional atuar em cozinhas de diversos portes, desde as mais simples quanto as mais sofisticadas. Por isto adotaremos a terminologia própria da área o que inclui palavras e expressões em outros idiomas, principalmente o francês, que sempre contarão com os devidos esclarecimentos o que tornará a atividade da formação mais construtiva e prazerosa.

SUMÁRIO

O PROFISSIONAL DE COZINHA	
A COZINHA	
O SELF-SERVICE	
INGREDIENTES – LEGUMES, VERDURAS	
AZEITE, ERVAS AROMATICAS.....	
DECORAÇÃO COM LEGUMES E FRUTAS	
SALADAS SIMPLES E COMPOSTAS	
MOLHOS FRIOS	
FICHAS TÉCNICAS.....	

O PROFISSIONAL DE COZINHA

O profissional de cozinha deve primar por algumas qualidades, tais como:

- a) Limpeza - A limpeza é primordial simplesmente porque o pessoal da cozinha manipula alimentos que serão consumidos pelos clientes. Higiene não é só pessoal mas também das instalações e materiais usados. Neste sentido existem normas legais dos organismos oficiais que tratam do assunto.
- b) Asseio Pessoal – Asseio pessoal, além de ser uma condição necessária contra determinadas doenças. A contaminação dos alimentos através do estafilococos é uma prova disto.
- c) Vestuário – Toda a brigada deve usar seus uniformes em perfeito estado de conservação e limpeza.
- d) Postura – Todo o ato como fumar, espirrar, apoiar-se ou sentar-se em mesas, etc. deve ser evitado pois além de ser anti-higiênico é também deselegante.
- e) Pontualidade – Toda a comanda percorre um caminho. Este circuito se desenvolve dentro de um determinado espaço de tempo. A brigada deve respeitar estes tempos. Executar as comandas no tempo certo. Nem depressa demais nem com excessiva demora.
- f) Responsabilidade – Um pequeno descuido, neste setor, é imediatamente observado produzindo um efeito multiplicador negativo sobre o cliente. Uma longa espera, por exemplo, impacienta o cliente e este por sua vez motiva outros a impacientarem-se.
- g) Criatividade – A brigada de cozinha deve ter um espírito criativo já que possui inúmeras modalidades de elaborar um cardápio ou reaproveitar matérias-primas em bom estado.
- h) Organização – A brigada de cozinha manipula uma variedade muito grande de insumos, utensílios e equipamentos. Todos eles devem estar em perfeito estado de conservação e uso. Só uma organização exemplar faz com que tanto os insumos quanto os demais equipamentos e utensílios estejam no lugar certo no momento adequado. Um pequeno transtorno, por falta de organização, na hora do rush dificulta enormemente o fluxo normal (racional) das etapas do trabalho a ser executado.
- i) Administração – A cozinha é um centro produtivo, parte integrante da empresa hoteleira. Conseqüentemente este setor também visa o lucro. Por isso a brigada de cozinha deve buscar a rentabilidade máxima dos insumos. Não raras vezes verifica-se grandes desperdícios por falta de previsão, dosagem certa, controle e criatividade para o reaproveitamento da matéria-prima.
- j) Vocação – Dificilmente os elementos que compõem a brigada de cozinha realizarão as tarefas que lhe competem se não estiverem vocacionalmente inclinados para este tipo de trabalho. Só eles poderão suportar temperaturas elevadas, tensões, horas de pique. A brigada deve manter-se calma, receber as comandas e emitir ordens com diplomacia e educação.

A COZINHA

Desde os tempos imemoráveis em que o homem soube fazer fogo, procurou comer melhor. O primeiro cozinheiro foi, sem dúvida, aquele que, colocando uma porção de carne perto do fogo para esquentar, verificou que ela estava mais saborosa e mais fácil de ser mastigada. Neste momento nasceu a cozinha de uma forma primitiva, que progrediu devido a outras descobertas semelhantes. Um homem engenhoso encontrou uma forma de esquentar a água em uma cavidade em forma de concha. Depois desta marmita primitiva sucederam-se os vasilhames de argila. O espeto e a marmita tão simples que eram, permitiram aos primeiros homens os preparos culinários. No transcorrer do império grego, começaram a ser feitos os utensílios de cozinha aperfeiçoados: panelas, panelões grandes com pernas, grelhas e outros utensílios. Os mesmos, feitos em bronze, e muitas vezes de metal precioso, como a prata e outros metais. A suntuosidade destas peças pode ser vista no museu nacional do Louvre, em Paris.

Na antiga Roma não existiam cozinheiros. Eram os padeiros que preparavam os trabalhos da cozinha. Somente depois da grande guerra, no ano 186 AC, é que os romanos conheceram o luxo dos festins e tiveram a necessidade de cozinheiros hábeis para prepararem suas iguarias. O cozinheiro anteriormente considerado como escravo, passou a ser remunerado. O cozinhar que era um simples trabalho, desde então tornou-se uma arte.

No ano de 1669 o rei Louis de França se casou com a italiana Catherine de Médici, esta a rainha das panelas. Em 1748 surgiu em solo francês um jovem talentoso de nome ANTOINE CAREME

que, aos 17 anos de idade foi designado o cozinheiro oficial do palácio Champpps-Elisée. Depois ele foi cozinheiro do imperador Alexandre da Áustria e do Baron de Rothschild, ministro das finanças e o homem mais rico da França.

O termo restaurante (do Francês *restaurer*, restaurar) surgiu no século XVI, com o significado de "comida restauradora", e se referia especificamente a uma sopa. O uso moderno da palavra surgiu por volta de 1765 quando um parisiense conhecido por Boulanger (padeiro em francês) abriu seu estabelecimento. O primeiro restaurante como o conhecemos (com clientes escolhendo porções individuais em um cardápio, aguardando em suas mesas, com horários fixos) foi o "*Grande Taverne de Londres*", fundado em 1782 por Antoine Beauvilliers, na rua de Richelieu, em Paris, que permaneceu 20 anos sem rival.

Apesar das pousadas e tavernas serem conhecidas desde a antigüidade, estes estabelecimentos eram voltados a viajantes e, em geral, o povo das suas cidades raramente se alimentavam lá. O restaurante se firmou na França após a Revolução Francesa destituir a aristocracia, deixando um contingente de serviçais hábeis no trato com os alimentos, ao mesmo tempo em que muitos provincianos chegavam à cidade sem pessoas para cozinhar para elas, nem cartas de apresentação às famílias locais. O encontro desses dois públicos deu origem ao hábito de se fazer refeições fora de casa. Neste período, o chef Antonin Carême, segundo muitos o fundador da moderna culinária francesa, prosperou, se tornando conhecido como o "cozinheiro dos reis e o rei dos cozinheiros".

Os restaurantes proliferaram rapidamente nos Estados Unidos, com a abertura do primeiro *Jullien's Restarator* em Boston, em 1794, e espalharam-se posteriormente. Contudo, muitos continuaram com a abordagem habitual do *serviço à francesa*, providenciando uma refeição partilhada na mesa onde os clientes serviam-se eles próprios, o que os encorajava a comer com rapidez. O estilo moderno formal de Jantar, onde os clientes são servidos com a comida já preparada num prato, é conhecido como *Service à la russe*, pois consta ter sido introduzido em França pelo príncipe russo Kurakin cerca de 1810, de onde se espalhou para Inglaterra e outros países.

Em 1811 Brillat-Savarin se revelou além de diplomata um grande cozinheiro. Em 1885 o maior de todos os cozinheiros do Mundo, AUGUST SCOUFFIER escreveu o código de todos os itens da cozinha que revolucionou o refinamento na preparação de comidas. Foi ele inclusive quem, montou o majestoso MENU do Translatantico Titanic. A Partir de 1960 os reformistas culinaristas PAUL BOCUSE, GAULT MILLAN e JEAN MICHELLI criaram a polêmica NOUVELLE CUISINE FRANÇAISE que vem inovando os pratos onde existir um fogão, panelas e material humano.

O mediterrâneo se mostrou ao mundo dos especialistas como a região onde melhor se produzem os melhores vinhos do planeta. Os países mediterrâneos produzem também os pratos mais refinados e bem elaborados de que se tem notícia na gastronomia.

No ano de 1669 o rei Louis de França se casou com a italiana Catherine de Médici, esta a rainha das panelas. Em 1748 surgiu em solo francês um jovem talentoso de nome ANTOINE CAREME que, aos 17 anos de idade foi designado o cozinheiro oficial do palácio Champpps-Elisée. Depois ele foi cozinheiro do imperador Alexandre da Áustria e do Baron de Rothschild, ministro das finanças e o homem mais rico da França. Em 1811 Brillat-Savarin se revelou além de diplomata um grande cozinheiro. Em 1885 o maior de todos os cozinheiros do Mundo, AUGUST SCOUFFIER escreveu o código de todos os itens da cozinha que revolucionou o refinamento na preparação de comidas. Foi ele inclusive quem, montou o majestoso MENU do Translatantico Titanic. A Partir de 1960 os reformistas culinaristas PAUL BOCUSE, GAULT MILLAN e JEAN MICHELLI criaram a polêmica NOUVELLE CUISINE FRANÇAISE que vem inovando os pratos onde existir um fogão, panelas e material humano.

São os restaurantes onde o serviço é feito pelo próprio cliente ficando o restaurante responsável apenas pela montagem, manutenção e reposição dos buffets; este tipo de serviço já existia entre os franceses e era realizado apenas em ocasiões especiais onde estivessem um grande número de pessoas, nesse caso haviam cozinheiros servindo as pessoas do lado interno dos balcões de serviço, contudo os americanos o adaptaram de forma a que o auto-serviço fosse total e hoje estes restaurantes se popularizaram em todo o mundo sendo que no Brasil temos uma modalidade muito particular que é a refeição por quilo ao invés do preço fixo como na América. Tanto mais os clientes assumem os serviços, mais baixo ficam os custos do restaurante: estamos assistindo alguns estabelecimentos adaptarem não só os balcões de self-service de alimentos, como as máquinas de refrescos e refrigerantes, as sobremesas, com casas especializadas só em sorvetes onde você compõe o sua taça ao seu gosto e com enorme variedade de complementos.

Você tem hoje Self-service de diversos tipos: sem definição gastronômica, típicos de comida mineira, de comidas macrobióticas e naturais, com mais requinte ou muito simples. O certo é que estes restaurantes têm seu custo reduzido e a preferência das pessoas que querem se alimentar de maneira variada e rápida.

TÉCNICAS PARA MELHORIA DE DESEMPENHO DO BALCÃO DE PRATOS FRIOS

ÁREA DE PRODUÇÃO

- As verduras e os legumes devem ser comprados sempre o mais fresco possível e de fornecedores reconhecidamente idôneos.
- Geralmente quando se procura fazer economia nas compras destas mercadorias é quase sempre desastroso. De nada adianta comprar batatas de porte pequeno e de qualidade inferior, se termos maiores quantidades de cascas por quilo utilizado (fator de correção) um aproveitamento menor com mais um agravante a mão de obra para a limpeza será maior.
- Procure desenvolver fornecedores que possam indicar-lhe os produtos mais adequados para as receitas por exemplo: a batata para fazer purê e inhoque normalmente não é boa para fritar.
- As verduras devem ser cuidadosamente lavadas e de preferência esterilizadas (existem na praça alguns produtos para esse fim), uma receita é a solução feita de uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de d'água onde você mergulha as verduras e legumes e deixa por uns cinco minutos. Após a esterilização seque-os delicadamente com um pano absolutamente limpo ou se preferir seque-os com o auxílio de uma centrifuga manual própria para este fim.
- Caso possa fazê-lo procure cozinhar os legumes no vapor. Além de conservar melhor suas vitaminas, preservam mais a cor, além de se poder controlar melhor o seu tempo de cozimento.
- Procure não cozinhar os legumes em excesso, verificando o seu ponto de tempos em tempos. Não se esqueça de que alguns continuam o cozimento mesmo depois de desligar o fogo, devendo interromper o processo de cozimento em água corrente.
- Quando aproveitar a água de cozimento de um determinado legume para outro, cuidado com a mistura de sabores, por exemplo a água onde foi cozida a couve-flor não poderá ser reutilizada para cozinhar batata, pois ela transmite seu sabor acentuado à batata.
- As cenouras e maçãs raladas com muita antecedência deverão ser regadas com um pouco de suco de limão para não escurecerem.
- Para diminuir o gosto forte das cebolas raladas ou em rodela experimente deixá-las de molho em água com açúcar durante alguns minutos.
- As saladas de folhas só poderão receber tempero momentos antes de montar o balcão, para evitar que as folhas se queimem muito rápido. Na maioria das vezes o melhor é deixá-las ao natural e deixar os molhos próprios em vasilhas junto a elas para que o próprio cliente o coloque no seu prato.
- Para diminuir o cheiro forte da couve flor durante o seu cozimento e deixá-la mais branca, coloque um pouco de leite na sua água de cozimento.

ÁREA DE COMERCIALIZAÇÃO

- Procure manter sempre bem apresentável as travessas de saladas mesmo durante os momentos de pico, arrumando-as sempre que necessário.
- Não aproveite saladas compostas ou temperadas da véspera, nem prepare as saladas com muita antecedência pois só assim terá certeza do seu frescor, e portanto, com pouca probabilidade de dar problemas (lembre-se saladas com maionese estragam-se rapidamente e devem estar sempre em refrigeração; o ideal para as saladas com maionese é você ter sempre uma quantidade de pré-preparo de todos os ingredientes separadamente e aos poucos à medida em que for sendo vendida, faz-se a mistura).
- Fique atento às saladas que não giram muito, procurando renovar as suas receitas com pequenas modificações de apresentação ou novos sabores.
- Ouse inovar novos sabores ou misturas sem é claro brincar de alquimista.
- Não exagere nos temperos fortes para não tornar suas saladas indigestas.
- Não ser que tenha um movimento após as 13:30 h. Não reabasteça os balcões, pois poderá haver sobras desnecessárias que poderão causar perdas.

SALADAS SIMPLES E COMPOSTAS

Nome de origem provençal, salada quer dizer “comida salgada”. Era uma reunião de vegetais crus misturados, temperados com sal, vinagre e azeite. Mais tarde, o termo foi estendido a vegetais cozidos frios, peixes, carne, cereais, ovos e outros ingredientes.

A França é o país das saladas, apresentando as mais diversas misturas, dos mais variados ingredientes. Já no século XVI, era composta e passava a imagem de confusão. Essa ideia popularizou-se na língua portuguesa, onde a salada também se refere a um grupo de coisas misturadas desconexas. Pode-se constituir num prato por si só ou ser acompanhada de molho frio, como maionese, molho francês ou algum outro cremoso. O molho além de umedecer e acentuar o sabor da salada, ajuda a combinar os ingredientes entre si. Além dos vegetais, carnes e molhos que podem compor a salada, existem outros ingredientes que funcionam como um complemento, tais como: bacon picado, Croûtons (quadrinhos de pão torrados e amanteigados), nozes e frutos secos picados, sementes de girassol ou de gergelim torradas, salsa, cebolinha, hortelã e outros temperos verdes, mel, casca ralada de limão ou de laranja, óleos, azeites e vinagres, temperos e condimentos, creme azedo, iogurte, queijo ralado grosso ou em quadrinhos, dentre outros.

Apenas no século XIX e, outra vez, na França as saladas começaram a ser arrumadas artisticamente, formando um conjunto equilibrado e bonito. Sem nenhum prestígio no Brasil colonial, sendo considerada até mesmo um alimento vulgar de lavradores, foi somente com a vinda da família real portuguesa, em 1808 que passou a figurar nos cardápios urbanos da corte e da burguesia, que a imitava. Salade, em francês; salad, em inglês; salat, em alemão; e ensalada em espanhol; todos os termos derivando do provençal.

Atualmente associamos a palavra salada a uma variedade de verduras inteiras ou picadas. Apesar de ser um dos pratos mais populares e requisitados na maioria dos restaurantes, as saladas ainda não mereceram uma maior atenção e são relegadas a um segundo plano, servindo como mero acompanhamento, ou como uma entrada leve e frugal.

As saladas são quase sempre servidas com molhos à parte, que pode ser molho simples à base de azeite e ácido (vinagre ou limão). São compostas por folhas verdes, legumes crus ou cozidos. Podem ser combinados com frutas, frios, queijos ou praticamente qualquer alimento cozido e que possa ser reutilizado.

Classificação das saladas

- Saladas Simples
Poucos ingredientes sem muitas misturas.
- Saladas Compostas
Vários ingredientes, temperos e condimentos.
 - Saladas Ligadas – Necessitam de uma liga, como molho de maionese, creme de leite, requeijão, etc.
 - Saladas Mistas – Necessitam de seleção especial na combinação dos ingredientes
 - Saladas Montadas – Caracterizam-se pela disposição em camadas dos ingredientes de forma harmônica em um recipiente.

Para a montagem das saladas, faz-se necessário ater-se para alguns aspectos:

- Escolha dos recipientes;
- Disposição da salada no recipiente;
- Decoração das bordas;

Ponto ideal para decoração de recipiente.

Molhos Frios

Estes molhos sempre contém óleos, portanto use sempre os de melhor qualidade. O molho vinagrete é mais usado para saladas verdes e mistas. Os molhos cozidos dão uma aparência aveludada a legumes, peixes, aves e carnes.

Como fazer vinagrete: Este molho clássico usa 3 partes de óleo para 1 parte de vinagre. É importante que os ingredientes estejam à temperatura ambiente. Bata o vinagrete com um batedor de arame ou ponha em uma garrafa tampada e agite para misturar bem.

Modo de preparar: coloque 2 colheres, de sopa, de vinagre em uma vasilha com 2 colheres, de chá, de mostarda dijon, sal e pimenta-do-reino. Bata para misturar e engrossar. Aos poucos, acrescente 5 colheres, de sopa, de azeite, batendo sempre até o molho ficar liso, grosso e bem misturado. Prove o tempero.

Dicas: você pode utilizar diferentes combinações de óleo e vinagre para a preparação do vinagrete. O óleo extra-virgem de oliva, por exemplo, é bem equilibrado pela acidez do vinagre balsâmico. Óleos de amendoim combinam bem com os vinagres de fruta (como maçã).

Como fazer o molho cozido: Molho popular nos Estados Unidos, é utilizado nas saladas de repolho e legumes crus. O cozimento deve ser lento, de preferência em banho-maria.

Modo de preparar: Em um refratário, bata 2 gemas, 125 ml de vinagre de maçã, 125 ml de água e 30 g de manteiga derretida. Bata bem até misturar. Junte, batendo, 2 colheres, de sopa, de creme azedo* até ficar liso. Ponha o refratário em banho-maria. Junte 1 colher, de sopa, de mostarda em pó, 1 colher, de sopa, de farinha de trigo, 70 g de açúcar cristal e 1/2 colher, de chá, de sal. Bata até ficar liso, grosso e bem misturado. * Creme de leite azedo: se você não encontrar pronto, compre creme de leite fresco e deixe na geladeira até azedar (dica do chef Sérgio Arno). Fonte: Le Cordon Bleu: Todas as Técnicas Culinárias, Jeni Wricht e Eric Treuillé

Saiba tudo sobre a maionese

A maionese é um dos melhores e mais importantes molhos da cozinha clássica. O molho feito em casa é delicioso e muito mais saboroso do que a maionese comprada pronta. Leva apenas alguns minutos para se preparar e, se você tiver um processador de alimentos, precisa de quase nenhum esforço. E vale a pena! Você pode utilizar a maionese para acompanhar uma grande variedade de alimentos: ovos cozidos, vegetais cozidos como brócolis e aspargos, tomates, peixe e camarão cozido, frango desfiado, etc. Além disto, pode incrementar o sabor da maionese adicionando, por exemplo: ervas, curry, alho amassado, alcaparras picadas, catchup, mostarda, etc. O uso de maionese feita no próprio restaurante não é recomendado pelo fato da mesma não ter a mesma durabilidade da maionese industrializada. Apesar disso é essencial que o profissional de cozinha conheça o modo de preparo da maionese.

Maionese batida à mão: (rende 2 xícaras)

Ingredientes:

- 2 gemas
- 2 colheres, de chá, de vinagre ou suco de limão
- 1 colher, de chá, de mostarda do tipo Dijon
- 1/2 colher, de chá, de sal
- pimenta-do-reino moída
- 2 xícaras de óleo

Preparo: Em uma tigela, misture as gemas, mostarda, vinagre, sal e pimenta. Despeje o óleo, vagarosamente (1 colher, de sopa, de cada vez), batendo vigorosamente com um batedor de arame. Vá adicionando o óleo até o final. Se quiser uma maionese mais firme, coloque mais óleo. Se quiser dissolvê-la um pouco, acrescente mais vinagre ou suco de limão depois de pronta.

Regra geral para maionese batida à mão:

Quando fizer desta maneira, deve-se ter o cuidado de não "quebrar" a emulsão - ou "desandar". Para obter uma mistura perfeita, o óleo precisa estar à temperatura ambiente, nunca gelado. A primeira 1/2 xícara de óleo precisa ser incorporada vagarosamente. Assim que a emulsão se forma, você pode misturar o resto normalmente. Nunca bata maionese caseira gelada, que você retirou da geladeira - deixe-a ficar à temperatura ambiente antes de bater.

Como salvar uma maionese que "desandou":

Se o óleo está muito frio ou foi adicionado muito rápido ou em quantidade excessiva, a maionese pode não se formar. Neste caso, não se desespere: ela pode ser salva!

Pegue uma tigela limpa, coloque dentro uma gema de ovo OU uma colher, de chá, de vinagre OU uma colher, de chá, de mostarda. Adicione 1 colher, de sopa, da mistura da "tentativa de maionese". Misture bem. Continue adicionando, aos poucos - 1 colher, de sopa, por vez - a maionese, mexendo até ficar homogênea após cada adição. Quando a emulsão começar a ficar firme, você pode adicionar o resto mais rápido.

Mais algumas dicas:

A maionese feita no processador é mais firme e consistente do que a maionese batida à mão e tem sabor levemente diferente. Experimente fazer das duas maneiras e veja qual sabor e textura você prefere.

A escolha do tipo de óleo também é uma questão de preferência pessoal ou do uso que você terá para a maionese. Se ela for servida com um alimento de sabor suave, como frango desfiado, a maionese pode ter sabor mais forte - use, por exemplo, óleo de oliva. Caso a maionese seja uma base para um outro molho (por exemplo, com pickles ou ervas), você pode fazê-la com um óleo mais neutro, como canola.

Se você for utilizar óleo de oliva, não existe realmente uma regra para escolhê-lo - apenas siga seu gosto pessoal. Existem muitos tipos de óleo de muitas nacionalidades: virgem, extra-virgem, italiano, português, nacional. Alguns são mais ácidos, outros mais amargos. Experimente vários e descubra qual você prefere. Uma dica para experimentar o sabor do óleo: pingue algumas gotas na palma de sua mão. Esfregue as duas mãos vigorosamente, para esquentar o óleo. Sinta o aroma despreendido e veja se você gosta.

Lembre-se: um cozinheiro cozinha melhor os pratos que são de seu próprio gosto!

Fonte de pesquisa: Julia and Jacques Cooking at Home, de Julia Child and Jacques Pepin, 1999.

TIPOS DE CORTES DE LEGUMES



Existem algumas palavras francesas para designar cortes de legumes que são muito usadas na gastronomia da maioria dos países. As mais conhecidas são (juliana em português), que é o corte em tiras finas; mirepoix, e brunoise. O corte do vegetal selecionado para um prato particular deve complementar o prato onde esteja sendo usado. Na Culinária francesa tudo é importante, outras descrições que existem, por exemplo tiras, pedaços não são admitidos. Segue abaixo os cortes tradicionais usados na gastronomia:

brunoise	<p>Corte de legumes em cubinhos de 2/3 milímetros de lado. Uma "brunesa" de cenouras, por exemplo, serve para decorar, dar cor, perfumar ou enriquecer uma sopa, um molho ou um recheio</p> <p>Este é um cubo cortado muito pequeno, feito sob medida em quadrados de 1-3 mm. É usado frequentemente como um enfeite de guarnição para o consommé. Os vegetais usados são cenoura, cebola, nabo e aipo</p>	
chiffonade	<p>Verde finamente cortado, geralmente alface ou espinafre, usado como uma base, enfeite ou nas sopas.</p>	
jardinere	<p>Um bastão fino longo, de aproximadamente 2 cm de comprimento e aproximadamente 3 mm de largura e 3 mm de espessura. Podem ser ligeiramente maior dependendo de onde será usado.</p>	

julienne	O pequeno fino e longos filetes deu forma a partes de aproximadamente 4 cm no comprimento.	
macedoine	Este é um cubo cortado, com 0.5cm (5mm) , que é maior do que o corte brunoise. Os vegetais usados são cenoura, cebola, nabo, feijões e aipo.	
matignon	Corte aproximadamente os vegetais cozidos na manteiga com presunto, tomilho e folha de louro (bayleaf), terminado com um deglaze (deglacer).	
mirepoix	Uma mistura de vegetais diversos, de variados formatos, usado como uma base para sauces ou para realçar o sabor dos pratos de carne, de peixes e de marisco . Normalmente se faz com cebola, aipo e cenoura. Esses legumes são cozidos lentamente com manteiga até que estejam muito macios. Tomilho (thyme) louro (bay) é adicionado frequentemente.	
paysanne	Este corte pode ser quadrados, triângulos, círculos ou meia lua. Tudo são cortados finamente, aproximadamente 1-2mm de espessura	
Parmentier	Em forma de cubos de 12mm de lado. Usado em guarnições de carnes ou pratos que têm esse nome.	

Azeitonas ou Olivettes	Recorte feito em batatas, em forma de azeitonas de 2,5 a 3 cm de comprimento. Geralmente usado em guarnições de carnes e frango.	
Cocotte	Em forma de azeitonas com cerca de 4 a 5 cm de comprimento. Usado em guarnições de carnes, aves etc.	
Inglesa	5,5 a 6 cm de comprimento. Cozidas em água com sal, começando com água fria, ou no vapor.	
Château	7cm de comprimento. Aferventadas, começando com água fria e depois fritas rapidamente com pouca gordura, em fogo forte	
Fondant	6 cm de comprimento, 80 a 90 g. Um lado liso. Apoiar o lado liso sobre travessa untada com manteiga. Cobrir com caldo claro e levar ao forno	
Batatas chips	1,5 a 2 mm espessura	
Batata Portuguesa	2,5 a 3 mm de espessura	
Macote ou Macotte	Em forma de gomos de laranja. Usado em guarnições de carnes, aves etc.	
Bâtonnet	5 mm X 5 cm	

Pont neuf	1 cm X 7 cm	
Fritas ou palito	2,5 mm a 5 mm X 5 cm	
Mignonnette	2,5 a 4 mm X 2,5 a 3 cm	
Boleadas	A- Royale	
	B- Printaniere	
	C- Noisette	
	D- Parisiense ou Parisienne Recorte feito com boleador em forma de esfera de 1,5 cm de diâmetro. Usado para pequenas peças de carnes e aves ou guarnições que têm esse nome	

Como Cortar Legumes em Cubos

Os legumes devem ser cortados de forma regular, não só para terem uma boa apresentação, em especial quando são parte principal de um prato, mas também para que o cozimento seja uniforme.



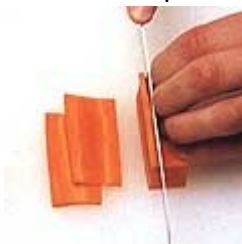
1. Descasque o legume, se necessário. Os legumes compridos, como cenoura ou talo de aipo, devem ser cortados na transversal em pedaços de 7 cm de comprimento. Isso facilitará o trabalho. Para que os cubos fiquem regulares, elimine as superfícies curvas. Ponha o legume sobre a tábua e corte-o no sentido do comprimento em fatias uniformes da espessura desejada, controlando a faca com o dedo.



2. Ponha as fatias uma sobre a outra e corte-as no sentido do comprimento em tiras uniformes, na largura que desejar. Junte as tiras transversalmente em cubos menores ou maiores.

Como Cortar Legumes em Palitos

Embora muito simples de se obter, estas formas decorativas, também chamadas de julienne, dão um aspecto muito especial ao prato. Muitos outros alimentos podem ser cortados em palitos - cascas de frutas cítricas, raiz de gengibre fresco, carnes, queijos e frutas, como maçãs. Para isso, os legumes devem ser descascados e cortados em pedaços de cerca de 5 cm de comprimento. Se necessário, elimine as superfícies arredondadas para que o legume tenha uma aparência regular.



1. Coloque o legume sobre uma superfície e corte-o no sentido do comprimento em fatias de 3 mm de espessura ou menos.



2. Empilhe as fatias e corte-as no sentido do comprimento em tiras de no máximo 3 mm de espessura

Como Cortar Verduras Inteiras em Tiras

As verduras de estrutura compacta, como repolho e alface, costumam ser cortadas em tiras antes de serem cozidas ou servidas em saladas. Para se ter bons resultados, é fundamental usar uma faca longa e afiada. Outra alternativa é coloca-las no processador, usando a lâmina apropriada.



1. Corte a cabeça na metade ao longo do talo central. Divida cada metade ao meio. Tire os miolos e retire as folhas machucadas.



2. Em uma tábua, corte cada parte em fatias transversais, em tiras da espessura desejada, controlando a faca com o dedo

INGREDIENTES: LEGUMES, VERDURAS, FRUTAS, ETC.
--

Uma das maiores dificuldades existentes para quem não costuma passar muito tempo na cozinha é a escolha dos legumes e verduras. Estes conselhos básicos poderão ajudá-lo:

- Lembre-se que há legumes que se deterioram mais rapidamente do que outros, por isso, o grau de frequência com que deve comprá-los deve ser distinto, caso se trate de, por exemplo, cebolas ou de alface.

- As verduras e legumes de folhas verdes (alface, agriões, couves, salsa, coentros, endívias, etc.) deterioram-se rapidamente, pelo que, ao comprá-las, deve verificar se não têm folhas queimadas ou amareladas, nem muito menos pequenos furos, que podem indicar a presença de insectos ou larvas.

- Prefira legumes inteiros, e não legumes cortados e embalados, pois as empresas que os comercializam, durante o corte, incluem restos de verduras e verduras já deterioradas.

- Dê preferência às verduras e legumes agro-biológicos isto é, cuja cultura não é feita mediante o uso de pesticidas e outros químicos.

Como limpar os legumes e verduras?

- Comece por eliminar folhas e partes dos legumes que estejam amarelos, podres, moles ou queimados, assim como os talos.

- Lave bem, em água a correr, colocando em seguida de molho em água com umas gotas de vinagre, para eliminar quaisquer parasitas. Se se tratar de legumes em folhas, separe-as e lave-as uma a uma.

Como aproveitar Talos, Cascas e Folhas

As folhas de couve-flor, de beterraba e de cenoura são muito ricas em nutrientes e ficam deliciosas se refogadas ou em recheios de torta.

Os talos de agrião, espinafre contêm muitas vitaminas. Experimente picá-los e refogá-los.

As folhas de nabo e rabanetes são ricas em cálcio, fósforo e vitaminas A e C.

Use a sua imaginação e aproveite aquelas partes em saladas, sopas e refogados.

As folhas de cenoura são riquíssimas em vitamina A. Faça um delicioso refogado com elas.

Antes de descascar a batata, lave a casca com uma escovinha e depois descasque e frite as cascas. Ficam crocantes, além de nutritivas. É um ótimo aperitivo.

Utilize as cascas de maçã para preparar sumos ou chás.

As sementes de abóbora são um ótimo aperitivo. Depois de lavá-las e secá-las, salgue-as e leve ao forno para tostar.

Abobrinha

Um dos legumes mais utilizados na culinária por causa de sua vasta aplicação. Pode ser aproveitada em suflês, refogados, sopas, saladas ou servida recheada, pois tanto a casca quanto o miolo são comestíveis e saborosos. Rica em vitamina A, é ótima para a pele. Ajuda também no bom funcionamento do intestinos.

Como comprar

Observe se a abobrinha é firme e a casca brilhante. Não compre as que estiverem furadas, rachadas, com manchas escuras ou partes moles. Prefira as pequenas, pois são mais saborosas do que as grandes. Por estragar com facilidade, compre apenas a quantidade que você deve utilizar em poucos dias, para evitar desperdícios.

Como limpar

Esfregue a abobrinha com detergente e seque.

Como preparar

Para fazer salada, após lavar bem, corte a abobrinha do jeito que preferir e coloque para cozinhar.

Escorra a água e tempere como desejar.

Como conservar

Lave e enxugue bem as abobrinhas antes de guardar na gaveta própria para legumes na geladeira.

Agrião

Como comprar

As folhas devem estar frescas e viçosas, nunca moles e murchas, nem muito menos manchas e cheias de insectos e pequenos furos.

Veja se as folhas não estão moles ou quebradiças. Uma boa alface tem folhas firmes e

consistentes. Os feirantes costumam molhar algumas para que tenham aparência mais fresca do que realmente estão. Evite comprá-las.

Como limpar: Verduras mais enrugadas, como a alface crespa, precisam ser bem lavadas.

Coloque-as de molho em um litro de água com oito gotas de detergente biodegradável por 5 minutos. Enxágüe bem com água corrente. Depois, deixe de molho na água com vinagre - 4 colheres (sopa) para cada litro d'água - por mais 5 minutos e enxágüe.

Como preparar Depois de limpa, pode ser servida inteira como forração da saladeira - os demais ingredientes devem ser dispostos por cima - ou cortada em tiras.

Como conservar

Se você não for usar toda a verdura na hora, seque bem após a lavagem e guarde na geladeira em uma vasilha tampada. A alface pode ser conservada por mais dois dias.

Alho

Uma sugestão, para tirar o cheiro do alho das mãos: corte um limão ao meio e esfregue as mãos no limão durante uns minutos. Depois lave com sabonete, sólido ou líquido, e todo o cheiro desaparecerá.

Beringelas

Congelar e Descongelar

Escolha as bem escuras e brilhantes. Descasque e corte em fatias grossas ou em cubos. Escalde imediatamente para que não escureçam por 4 minutos. Deixe arrefecer e coloque num recipiente hermético. Intercale as camadas com filme plástico.

Descongele o necessário para separar as camadas. Cozinhe em água a ferver com sal por cinco minutos. Escorra e use em outras receitas ou junte um tempero e sirva. Ou descongele as fatias e deixe-as escorrer. Seque com papel absorvente e passe numa mistura de ovos batidos, depois empane com farinha.

Brócolis

Congelar e Descongelar

Escolha molhos bem verdinhos. Retire as folhas e limpe bem os talos em água corrente. Escalde em água a ferver por 3 a 5 minutos, dependendo da grossura dos talos. Retire e coloque numa vasilha com água e pedras de gelo. Esse procedimento irá interromper o cozimento. Deixe por uns 4 minutos e escorra. Coloque num recipiente hermeticamente fechado.

Para descongelar cozinhe em água a ferver por 4 minutos. Escorra e sirva quente com azeite e alho ou como ingrediente de outra receita.

Cebola

Para tornar a cebola mais digestiva, deixe-a de molho, com casca, por uns minutos em água quente, antes de usá-la.

Couve

Preparada crua ou cozida, combina com pratos fortes, como cozidos e carne de porco.

Aferventadas, as suas folhas podem ser usadas para preparar charutos recheados com carnes, aves e arroz.

Como comprar: Para escolher corretamente uma couve, repare em suas folhas, que devem ter uma cor definida, verde-escura ou mesmo mais clara. Devem ser frescas e firmes sem serem endurecidas e suas bordas podem ser lisas ou rendadas. Folhas amarelas ou murchas, indicam que a a verdura está velha e não deve ser consumida. É bom saber que a couve não rende quando refogada. Calcule pelo menos dois molhos para servir quatro pessoas.

Como limpar: Para ser consumida crua, a couve deve ser lavada em água corrente e deixada em solução desinfetante própria para verduras. Caso seja cozida, pode ser utilizada após a lavagem.

Como preparar: Para saladas, retire, com uma faca, o talo central e disponha as folhas numa saladeira

Cozida: pique as folhas em tirinhas ou rasgue-as. Refoge no azeite ou na gordura de bacon, sem adicionar água.

Como conservar

Apesar do ideal ser consumi-la até três dias após a compra, a couve pode durar cerca de uma semana no frigorífico. Para isso não arranque os talos, mantendo as folhas inteiras e guarde-a dentro de um saco plástico na gaveta do frigorífico.

Cenoura

Cozida ou crua, a cenoura é sempre muito saborosa. Versátil, pode ser usada em saladas e nos mais variados pratos quentes, como tortas e suflês. Fica deliciosa em forma de purê e dá um gostinho surpreendente em bolos. É ainda utilizada em sucos com frutas.

Além disso é o componente mais importante de cremes para quem quer um bronzear rápido e bonito.

Como comprar

Para ter certeza de que está comprando cenouras frescas, verifique se a folhagem está verde. A cenoura deve ser firme, ter superfície lisa e com cor alaranjada uniforme. Não compre se ela tiver algumas partes verdes, pois é sinal de que ficou muito tempo ao sol.

Como limpar

Lave as cenouras em água corrente e corte as pontas. A casca fina do vegetal deve ser raspada com uma faca.

Como preparar

A cenoura pode ser consumida crua ou cozida, tanto em saladas como em uma infinidade de receitas. É usada também para enfeitar outros pratos.

Como conservar

Guarde as cenouras, de preferência lavadas, bem secas e embaladas em saco plástico, na gaveta de legumes da geladeira. Elas se mantêm firmes por até 15 dias. Você pode também cortá-las em rodela e congelar, deixando-as pronta para o uso.

Congelar e Descongelar

Só congele cenouras novas inteiras. As velhas não produzem um bom resultado quando congeladas inteiras. Para tal, retire a casca e as extremidades, corte-as em rodela finas e escale-as por 5 minutos. Congele em recipiente hermético ou em sacos plástico.

Para descongelar, cozinhe em água a ferver com sal até que fiquem macias ao seu gosto. Se as quiser mais firmes não as deixe cozer demais.

Beringelas

Escolha as mais rijas, com a pele bem brilhante e lisa e, sobretudo, sem manchas.

Aspargos

Congelar e Descongelar

Limpe e corte os talos em pedaços. Procure cortar sempre do mesmo tamanho.

Separe por tamanho. Uns serão mais finos, outros mais grossos. Escale os mais finos por 2 minutos e os mais grossos por 4. Não amarre os talos. Deixe-os soltos na água. Retire-os e deixe escorrer. Depois de frios, coloque-os num recipiente hermético com tampa.. Para descongelar mergulhe os talos em água a ferver e deixe cozinhar por 2 minutos. Eles devem estar "al dente". Sirva quente com molho.

Favas

A cor das vagens deve ser verde e brilhante, sem manchas.

Grão de Bico

Escolha os grãos sólidos, não deformados, sem bicho, com uma cor castanho-clara ou amarelada.

Pepino

Toda a gente sabe que é bastante indigesto. A solução para isto é cortá-lo em rodela finas, depois de descascado e colocá-lo por 2 horas de molho em água fria. A seguir escorra-o e tempere-o.

Tomate

O tomate de boa qualidade tem a pele lisa e esticada, sem manchas. Dependendo da preparação em que vai ser utilizado, poderá adquiri-lo mais verde ou mais maduro.

Folhas verdes

A variedade de folhas verdes de que dispomos é bastante grande. Use-os como base para saladas de legumes, peixe ou frango, ou como ingredientes principal.



Alface

Os tipos principais são: manteiga (lisa), com folhas mais soltas e de textura macia; mimosa, de folhas crespas e delicadas; romana, de cabeça alongada e folhas crespas; americana, cujas folhas formam uma cabeça compacta; vermelha, de folhas soltas, nada compactas e cor avermelhada na ponta; e frisée, toda frisadinha, extremamente decorativa e saborosa.

Preparação: Retire as folhas murchas e corte o talo central. Lave bem as folhas em água fria e deixe de molho em água e vinagre. Enxágüe bem, escorra e seque. Se as folhas forem grandes, rasgue-as em pedaços



Escarola e Endívia

O gosto levemente amargo de suas folhas tem um apelo todo especial. As folhas mais claras são mais delicadas e adocicadas. A endívia frisée ou encaracolada tem folhas finas em forma de babados e textura mais firme. O radicchio é um tipo de endívia; bem arredondado, vermelho com nervuras brancas, deixe as saladas muito atraentes.

Preparação: Retire o centro da base da endívia e as folhas murchas ou danificadas. Lave bem e seque as folhas. Se forem grandes, corte-as em pedaços.



Folhas e ervas aromáticas

As folhas da beterraba são deliciosas em saladas e refogados. E as ervas frescas são fundamentais para realçar o sabor dos alimentos : hortelã, manjerição, alecrim, orégano, salsa e cebolinha.

Preparação: Retire as folhas murchas ou machucadas. Corte as raízes e lave bem, pois as folhas podem conter terra.



Rúcula

Numa salada verde sortida, o gosto picante da rúcula é inconfundível e muito agradável. Esta parente da mostarda tem folhas verdes com bordas arredondadas e textura semelhante à do espinafre.

Preparação: Retire todas as folhas murchas e machucadas. Arranque as raízes, lave bem e seque em toalhas de papel - é melhor não usar uma secadora de verduras, que pode danificar as folhas tenras.



Agrião

Outro membro da família da mostarda, suas folhas verde-escuras e redondas têm um sabor picante delicioso, que dá vida a qualquer salada e sua aparência fresca torna-o muito apreciado.

Preparação: Retire as folhas murchas e os talos mais grossos. Lave bem, deixe de molho, enxágüe e seque.

Como preparar folhas e verduras

Para sentir plenamente o gosto das verduras e legumes frescos é melhor servi-los de maneira simples. As orientações de preparo têm como objetivo tirar o melhor proveito dos frutos da natureza. As sugestões incluem as quantidades de verduras e legumes crus para cada pessoa. Tempere todos os pratos de acordo com a preferência. As receitas neste capítulo são suficientes para 4 pessoas.

Espinafre

As folhas pequenas e tenras do espinafre têm sabor delicado e podem ser usadas cruas em saladas. Já as folhas maiores, mais escuras e de gosto forte, ficam mais saborosas quando cozidas.



Preparação: O espinafre deve ser muito bem lavado pois pode esconder terra em suas folhas. Lave folha por folha e deixe de molho com 1 colher de sopa vinagre durante 3-4 minutos. Troque a água, deixe novamente de molho e coloque no escurridor para escoar o excesso de água. Retire as folhas amareladas ou estragadas.



Cozimento: Para cozinhar no vapor ou água, coloque de vez em quando para a água evaporar mais depressa. Escorra bem e aperte o espinafre entre dois pratos ou esprema com a mão. Para estufar, cozinhe em panela tampada com uma pelota de manteiga até murchar. Tire a tampa e cozinhe até evaporar o excesso de água. Para fritar no wok, ponha as folhas pequenas ou tiras em óleo quente e mexa durante 3-5 minutos ou até murcharem.

Sugestões para servir (150-200 g por pessoa):

- Junte ao espinafre estufado 3-4 colheres de sopa de creme de leite fresco e uma boa pitada de noz-moscada ralada.
- Frite a cebola e o alho, mexendo sempre, e adicione o espinafre com tomates cortados pela metade, fritando-o e mexendo no wok durante 1 minuto.
- Cozinhe no vapor ou água as folhas do espinafre; pique bem fino depois de escorrer. Frite em azeite de oliva com algo picado, mexendo até o alho começar a dourar e o espinafre ficar bem quente.
- Misture partes iguais de espinafre cozido picado e de arroz cozido com manteiga e tempere a gosto.

Couve, Acelga e Outras

A couve, a mostarda, as folhas de nabo e beterraba, a acelga e todas as verduras da família do repolho podem ser servidas sozinhas, ou em sopas e ensopados.



Preparação: Dispense as folhas amareladas ou danificadas. Corte as extremidades da raiz e os talos muito graúdos. No caso da acelga, separe as folhas dos talos e cozinhe em separado (folhas inteiras ou em tiras - os talos demoram mais tempo).



Cozimento: Para estufar, coloque as folhas cortadas em tiras (ou os talos da acelga) numa panela com 30 g de manteiga e 3 colheres de sopa de caldo para cada 500 g. Cozinhe com a panela tampada. Assim que estiver macia, destampe a panela e deixe ferver para a água evaporar por completo. Para cozer no vapor ou água, coloque numa panela grande sem água. Tampe e cozinhe até murchar: 5-15 minutos dependendo da variedade. Para cozinhar, mergulhe as folhas em tiras em água fervente salgada e deixe em fogo brando até ficarem macias.

Salada de Erva-doce

Sugestões para servir (250 g por pessoa):

- Misture as verduras estufadas ainda quentes com creme de leite fresco ou coalhada e noz-moscada ralada.
- Misture as verduras cozidas com batatas amassadas. Faça bolinhos, passe-os em farinha de rosca e doure na manteiga dos dois lados.
- Coloque sobre as verduras cozidas tiras de bacon frito e queijo gruyère ou prato ralado; leve ao forno quente para gratinar.

Vagens

As vagens são encontradas em tamanhos e tipos variados como a manteiga, a macarrão, etc. As vagens chinesas são semelhantes às comuns, porém mais longas. Se a vagem for muito comprida, deve ser cortada em 2 ou 3 pedaços; no caso das pequenas, podem ser cozidas inteiras, com as pontas e os fios retirados.



Preparo: Corte as pontinhas da vagem com tesoura ou faca. Para as mais velhas, com fios, corte as pontas e puxe os fios dos dois lados. As vagens maiores devem ser cortadas em diagonal ou lascas.



Cozimento: Para cozinhar, ponha em água fervente salgada e deixe em fogo brando só até ficarem macias, porém ainda firmes e bem verdes: 3-15 minutos, conforme o tamanho. Dependendo do seu estado de maturação é melhor deixá-las cozinhar bem até ficarem muito macias, pois do contrário podem ficar com textura desagradável. No vapor, cozinhe em panela própria, sobre água fervente, até que estejam macias. Para estufar, tampe bem a panela com cerca de 5 colheres de sopa de caldo ou água e 30 g de manteiga para cada 500 g, até ficarem tenras. Para fritar à chinesa, afervente durante 2 minutos; escorra, lave em água fria e seque. Frite mexendo sempre durante 2-3 minutos.

Sugestões para servir (100 g por pessoa):

- Tempere as vagens cozidas com manteiga derretida, ervas e suco de limão.
- Acrescente às vagens estufadas 6 colheres de sopa de creme de leite para cada 500 g. Leve ao fogo para apurar o molho.
- Coloque tiras de presunto cru ligeiramente fritas sobre as vagens quentes. Ou amêndoas em lascas douradas na manteiga.

Ervilhas

Alguns tipos de ervilhas, como a ervilha-torta, são consumidas com a vagem. Já a ervilha-verde fresca é retirada da vagem para ser consumida.



Preparação: Se as ervilhas-verdes estiverem nas vagens, aperte-as entre o indicador e o polegar para tirá-las. Quanto às ervilhas-tortas, corte as pontas e puxe os fios dos lados.



Cozimento: Para cozinhar no vapor, ponha na panela apropriada sobre água fervente até ficarem macias: 5-10 minutos para ervilhas-verdes, 1-2 minutos para ervilhas-tortas. Para estufar, cozinhe em panela tampada com 30 g de manteiga e 4 colheres de sopa de caldo ou água para cada 500 g, até ficarem macias.

Sugestões para servir (100 g por pessoa):

- Quando estufar ervilhas-verdes frescas, acrescente cebolinha verde cortada, tiras de alface e um pouco de açúcar.
- Junte 4 colheres de sopa de creme de leite fresco para cada 500 g de ervilhas-tortas estufadas, e cozinhe em panela destampada, mexendo sempre, até quase todo o líquido se evaporar.

Brócolis

Sirva cozido quente ou deixe esfriar e utilize em saladas. Também ficam excelentes fritos na wok.



Preparação: Corte a extremidade do talo. Se for usá-lo, tire a pele. Dependendo da receita, separe as flores em buquês, deixando um pedaço pequeno do talo em cada um. Corte o resto do talo, sem a pele, em fatias finas. Uma forma prática é cozinhar no vapor com tomates e azeitonas, azeite, sal e orégano.



Cozimento: Para cozinhar no vapor, coloque-os na panela própria sobre água fervente, até que estejam cozidos. Para cozinhar, ponha em água fervente salgada e deixe em fogo brando: 7-12 minutos para o maço e 5 minutos para os buquês. Para estufar, cozinhe em panela tampada, com 5 colheres de sopa de caldo ou água e 30 g de manteiga para cada 500 g.

Sugestões para servir (150 g por pessoa):

- Misture os brócolos quentes com manteiga temperada.
- Cubra os brócolos quente com molho de queijo, salpique com parmesão ralado e doure na grelha.
- Afervente os buquês durante 1 minutos; escorra e esfrie em água corrente. Sirva frio com molho vinagrete e salpicado com nozes tostadas.

Couve-flor

Existem muitas variedades de couve-flor além da branca ou marfim. Entre as mais raras existem a verde e a roxa.



Preparação: Retire as folhas grandes verdes, deixando, se quiser, apenas as muito pequenas. Apare o talo ao nível da cabeça. Tire a parte central e deixe a cabeça inteira ou separe os buquês antes ou depois do cozimento.



Cozimento: No vapor, cozinhe os buquês em panela própria, tampada, sobre água fervente, 12-15 minutos. Para cozinhar, coloque-a com o talo central para baixo, em uma panela com 2 dedos de água fervente salgada e uma folha de louro. Tampe e cozinhe até ficar macia: 15-30 minutos para a cabeça inteira, 5-9 minutos para os buquês. Escorra bem. Para estufar, cozinhe os buquês em panela tampada com 30 g de manteiga e 5 colheres de sopa de caldo ou água para cada 500 g,

durante 5-7 minutos.

Sugestões para servir (150 g por pessoa):

- Sirva a couve-flor quente com manteiga temperada; salpique com cebolinha picada, lascas de amêndoa tostadas, nozes-pecãs picadas ou páprica.
- Cubra a couve-flor ainda quente com molho holandês.

Repolho

Rico em vitaminas, o repolho é muito versátil e saboroso, seja cru ou cozido. As muitas variedades disponíveis incluem os redondos e compactos (verdes, brancos e roxos), os redondos com as folhas soltas (lombardos ou couves-lombardas), e os alongados com folhas soltas (pak Choi ou repolho-chinês).



Preparação: Retire as folhas murchas ou descoloridas. Corte o repolho em gomos; no caso do repolho alongado, divida ao meio. Retire o talo central ou corte o repolho em quatro partes e depois em tiras. Os repolhos-longados e de folhas soltas devem ser deixados inteiros e suas folhas cortadas em tiras transversais.



Cozimento: Para estufar, afervente rapidamente as folhas do repolho-verde, lombardo ou roxo, picadas ou em tiras. O repolho-chinês não precisa ser aferventado. Cozinhe na panela bem tampada com 5 colheres de sopa de caldo ou água e 30 g de manteiga para cada 500 g, deixando 3-4 minutos para o repolho-verde, o lombardo e o chinês, e 30 minutos para o repolho-roxo (use mais água). Para cozinhar, ponha em água fervente salgada e deixe em fogo brando só até ficar macio. Para cozer no vapor, coloque em panela apropriada, sobre água fervente, até ficar macio.

Sugestões para servir (100 g cada):

- Acrescente endro fresco ou alcaravia seca ao repolho estufado.
- Afervente as folhas externas maiores do repolho-verde ou lombardo, recheie com carne moída e deixe cozinhar lentamente em um bom molho de tomate.
- Quando estufar o repolho-roxo, acrescente fatias de maçã, cubinhos de toucinho defumado cozidos e especiarias (canela, noz-moscada).
- Em saladas, corte-o bem fininho.

Couve-de-bruxelas

A melhor maneira de cozinhar é tira-las do fogo logo após o cozimento.



Preparação: Tire as folhas amareladas e apare os talos bem junto à base. Faça um X com a faca na base do talo para ele cozinhar ao mesmo tempo em que as folhas.



Cozimento: Para estufar, coloque numa panela com 5 colheres de sopa de caldo ou água e 30 g de manteiga para cada 500 g. Tampe bem enquanto cozinha. Para cozinhar, jogue em água fervente salgada e deixe em fogo lento por 7-10 minutos e tire assim que estiver macio. Para cozer no vapor, coloque na panela própria, tampada, sobre água fervente, por 10-12 minutos.

Sugestões para servir (100-150 g por pessoa):

- Misture bem com manteiga e raspas de laranja.
- Misture nozes tostadas, castanhas cozidas ou macadâmias torradas.
- Corte as couves ao meio no sentido do comprimento e afervente; escorra e passe em água fria. Frite à chinesa, em óleo quente com gengibre e alho picados durante 2-3 minutos.
- Corte em tiras, afervente e passe em água fria. Adicione cebola e aipo picados e molho

vinagrete com limão.

Aipo (salsão)

O aipo, verde ou branco, é muito apreciado em saladas, sopas, ensopados e recheios.



Preparação: Separe os talos. Escove-os sob água corrente. Corte a extremidade da raiz, as folhas e todas as imperfeições (guarde as folhas para a sopa). Se os talos tiverem fios duros, retire-os com um descascador de legumes. Corte de acordo com a receita. Divida a parte central do aipo pela metade, no sentido do comprimento. Retire as folhas.



Cozimento: Para cozinhar no vapor ou água, coloque em uma panela com 2 dedos de água fervente salgada. Tampe e cozinhe até que esteja macio: 5-10 minutos para os pedaços, 10-20 minutos para o centro. Para estufar, cozinhe as fatias em 2 colheres de sopa de água e 30 g de manteiga para cada 200 g, ou os centros com 300 ml de líquido, em panela tampada: 3 minutos para fatias finas, 10-20 minutos para os centros.

Sugestões para servir (100 g por pessoa):

- Recheie pedaços de 8 cm de aipo cru com gorgonzola ou queijo cremoso sabor bacon defumado ou mussarela e presunto.
- Estufe centros de aipo com tomates picados e estragão ou manjerição.

Cogumelos

Há diversos tipos: roques, cantarellos, amanitas, ceps, champignons-de-paris, os mais cultivados no Brasil, junto com o shiitake, o shimeji e o pleurotte (catueta).



Preparação: Escove, lave ou limpe com uma toalha de papel úmida. Não os deixe imersos na água pois eles absorvem rapidamente o líquido. Corte os talos cheios de terra, e retire-os quando forem duros. Os cogumelos pequenos podem ser deixados inteiros; os maiores são geralmente cortados ao meio, em quatro ou em fatias, ou ainda podem ser cortados em cubinhos ou picados.



Cozimento: Para fritar, cozinhe em manteiga e/ou óleo quente durante 4 minutos ou até ficarem macios, mexendo sempre. Os cogumelos soltam água; se a receita permitir, continue a fritar até o líquido se evaporar e eles dourarem. Para grelhar, pincele com manteiga derretida ou óleo. Grelhe a 10 cm do calor, virando e pincelando de vez em quando, durante 5-8 minutos ou até que fiquem dourados.

Sugestões para servir (100 g cada):

- Salteie cogumelos em fatias com alho e tomilho picados.
- Despeje manteiga temperada sobre cogumelos grelhados.

Como Preparar as Folhas para Saladas

É fundamental que todas as folhas verdes para saladas sejam bem lavadas em água corrente e deixadas de molho em água com sanitizante. É importante secar bem as folhas para que o tempero não se dilua.



1. Tire todas as folhas murchas, descoloridas ou danificadas. No caso do espinafre e folhas semelhantes, arranque os talos.



2. Sejam elas compactas ou soltas, tire as folhas uma por uma do talo central.



3. Coloque as folhas numa bacia grande com água e sanitizante próprio diluído conforme recomendações da embalagem. Deixe de molho o tempo indicado.



4. Enxágüe bem em água corrente e coloque sobre uma toalha de pano. Seque delicadamente com toalhas de papel ou toalha de pano.



5. Outra alternativa é utilizar a secadora de saladas. Ela só não deve ser usada para folhas muito delicadas.



6. Envolve as folhas, sem aperta-las, em uma toalha de pano ou em toalhas de papel e coloque-as numa saco plástico. Deixe na geladeira por 1 hora. Quando montar a salada, rasgue as folhas maiores em pedaços.

Como Preparar Cereais

Feijão, grão-de-bico, ervilha e lentilhas secas - são alimentos com alto teor de proteína. A preparação inicial para a maioria dos grãos é a mesma.



1. Escolha os grãos para retirar pedrinhas e sujeira e lave bem.



2. Para pôr feijão e ervilha de molho: Deixe de molho no mínimo 4 horas ou de véspera. As lentilhas não precisam ficar de molho.



3. Um método alternativo rápido é colocar o feijão ou as ervilhas secas numa panela com água, ferver por 2 minutos e depois deixar de molho por 1 hora. O grão-de-bico, porém, precisa mesmo ficar de molho de véspera.



4. Seja qual for o método escolhido, escorra os grãos e enxágüe-os bem. Estão prontos para serem cozidos de acordo com a receita.



5. Para cozinhar: Coloque o feijão, lentilhas ou ervilha já escorridas numa panela com água fria (3 partes de água para 1 de grãos) e deixe levantar fervura. Tampe, diminua o fogo e deixe cozinhar até ficarem macias.

Tipos de Cereais

Há uma ampla variedade de cores, formas e tamanhos de feijão, ervilha e lentilhas secas. Alguns dos mais comuns são:

O feijão-branco, de grãos de tamanho grande a médio, em forma de rim; o feijão comum, de grãos médios, lisos, com formato de rim, brilhantes, marrom-avermelhados, amarelados ou pretos;

O andu ou guandu, de grãos pequenos e arredondados, verde-claros; o feijão-azuki, grãos pequenos, ovais, lisos, brilhantes e marrom-escuros;

O feijão-jalo, de tamanho médio, em forma de rim, de cor marrom-amarelada quando cru e marrom-claro depois de cozido, sendo muito macio e saboroso;

O feijão-rajado, grãos pequenos e ovais, lisos, bege com manchas marrons; o feijão-fradinho, grãos pequenos, ovais, lisos, de cor creme, com pequena pinta preta e centro creme de um lado;

O feijão-manteiga, de grãos grandes, ovais ou redondos, achatados e esbranquiçados;

O feijão-pintado, grãos grandes brancos e pintados de vermelho;

O feijão-preto, grãos pequenos, ovais, lisos, brilhantes e negros, muito usado no Brasil;

O grão-de-bico, grãos de tamanho médio, redondos, superfície um tanto irregular, bege-queimado;

As ervilhas secas, pequenas, redondas ou partidas ao meio, podem ser verde-acinzentadas

ou amarelas;

A lentilhas, muito pequenas, em forma de disco, lisas, podem ser verde-acastanhadas, laranja-vermelhadas ou amarelas. Os grãos são de preparo fácil e podem ser servidos de muitas formas - refogados, cozidos, em sopas, ensopados e saladas.

O tempo de cozimento, para a maioria dos grãos, é de cerca de 40 minutos a 2 horas. As lentilhas cozinham em menos de 30 minutos.

Como preparar frutos: Berinjelas, Abóbora e Abobrinhas

Para sentir plenamente o gosto das verduras e legumes frescos é melhor servi-los de maneira simples. As orientações de preparo têm como objetivo tirar o melhor proveito dos frutos da natureza. As sugestões incluem as quantidades de verduras e legumes crus para cada pessoa. Tempere todos os pratos de acordo com a preferência. As receitas neste capítulo são suficientes para 4 pessoas.

Berinjelas

As mais conhecidas são as grandes, com casca brilhante e arroxeada, mas há aquelas menores e compridas, também roxas, e as mais claras, as chinesas.



Preparação: Corte a extremidade do talo. Deixe-as inteiras ou cortadas, conforme a receita.



Cozimento: Para grelhar, pincele as superfícies cortadas com óleo. Coloque na grelha ou forno sob o dourador a 8-10 cm do calor durante 10 minutos ou até ficarem bem douradas. Vire uma vez e pincele com óleo. Para fritar, envolva as rodellas ou cubos na farinha. Em seguida, frite em óleo quente ou manteiga durante 5 minutos de cada lado, ou até dourarem. Para estufar, doure as rodellas ou gomos em um pouco de óleo quente, acrescente 4 colheres de sopa de caldo ou água para cada 500 g, tampe e cozinhe 12 minutos. Adicione mais líquido se necessário. Para assar, faça furos em toda a casca com um garfo. Asse em forno de 200° C cerca de 20 minutos, até ficarem macias.

Sugestões para servir (150 g por pessoa):

- Pincele berinjelas grelhadas com azeite de oliva temperado com alho e ervas.
- Ao estufar as berinjelas, doure-as e acrescente tomates picados, sem pele e sem sementes, e manjerição.
- Sirva as berinjelas empanadas e fritas com maionese de alho.

Abobrinhas

As abobrinhas e outros tipos que tenham a casca fina não precisam ser descascados.



Preparação: Apare as extremidades e corte-as de acordo com a receita.



Cozimento: Para fritar, corte-as em rodelas e frite em manteiga ou óleo durante 5-10 minutos ou até dourarem. Para cozinhar, jogue-as em água fervente salgada e deixe em fogo brando até ficarem bem macias: 10-12 minutos para abobrinhas inteiras, 3-8 minutos para rodelas. No vapor, cozinhe em panela tampada, com 30 g de manteiga e 5 colheres de sopa de caldo ou água para cada 500 g, durante 4-5 minutos, ou até ficarem macias.

Sugestões para servir (100-150 g por pessoa):

- Salteie as abobrinhas em rodelas com alho bem picado, salsa e orégano frescos e picados.
- Corte abobrinhas pequenas ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda em grãos sobre a superfície. Leve ao forno sob o dourador a 10 cm do calor durante 5 minutos.

Abóboras

Todos os tipos de abóboras têm a casca dura, sementes e fibras que devem ser removidas antes de serem cozidas.



Preparação: Se não pretende assá-la com a casca, descasque-a com uma faca grande e forte e tire todas as sementes e fibras.



Cozimento: Para assar, corte em porções individuais, com a casca, e faça cortes na polpa. Arrume-as numa travessa refratária untada, com o lado cortado para cima, e ponha pedacinhos de manteiga. Asse em forno a 190° C durante 45 minutos ou até ficar macia. Para estufar, corte em cubos e proceda como para as abobrinhas

Sugestões para servir (150-200 g por pessoa):

- Ao estufar a abóbora, acrescente uma maçã cortada em cubinhos, suco de limão e 2 colheres de sopa de açúcar mascavo. Se desejar, ponha canela, noz-moscada ou curry,
- Asse as morangas pequenas inteiras; depois, corte a parte superior em tampa, retire as sementes e misture a polpa com manteiga e leite. Um purê delicioso para acompanhar assados ou arroz com feijão.

Como preparar raízes

Para sentir plenamente o gosto das verduras e legumes frescos é melhor servi-los de maneira simples. As orientações de preparo têm como objetivo tirar o melhor proveito dos frutos da natureza. As sugestões incluem as quantidades de verduras e legumes crus para cada pessoa. Tempere todos os pratos de acordo com a preferência. As receitas neste capítulo são suficientes para 4 pessoas.

Cenouras

Naturalmente adocicadas, são utilizadas em inúmeros pratos. São saborosas servidas cruas ou cozidas, frias ou quentes.



Preparo: Se for nova e pequena, não é preciso tirar a casca; basta aparar as extremidades e lavar, esfregando bem. Mas a casca de cenouras maiores deve ser retirada. Se a parte central estiver muito rija, retire-a.



Cozimento: Para cozinhar, coloque em água salgada e ferve em fogo baixo até ficar cozida: 8-10 minutos para cenouras pequenas inteiras, 10-20 minutos para cenouras maiores inteiras, 4-10 minutos para cenouras maiores inteiras, 4-10 minutos para cenouras raladas ou em fatias. No vapor, as cenouras novas devem ser cozidas inteiras, em panela tampada sobre água fervente, por 10 minutos. Para estufar, coloque cenouras pequenas inteiras ou em fatias finas com 3 colheres de sopa de caldo ou água e 30 g de manteiga para cada 450 g, em panela tampada, cerca de 5 minutos. Deixe ferver com a panela destampada para apurar.

Mandioquinhas e Parsnips

As mandioquinhas (batatas-baroas) são semelhantes às parsnips importadas, e vão bem em sopas e cozidos



Preparo: Corte as extremidades e tire a pele. Deixe as pequenas inteiras e corte as maiores em pedaços. Se as parsnips tiverem a parte central enrijecida, retire-a.



Cozimento: Para assar, afervente em água salgada, coloque na assadeira com manteiga ou óleo, leve ao forno a 200° C durante cerca de 40 minutos. Regue de vez em quando com a gordura. Para cozinhar, jogue em água fervente salgada e deixe em fogo lento durante 5-10 minutos, tirando do fogo assim que estiverem cozidas. Para fritar, afervente-as durante 1-2 minutos e escorra. Frite na manteiga durante 10-12 minutos.

Sugestões para servir (150 g por pessoa):

- Misture 600 g de mandioquinhas cozidas, 50 g de manteiga e 4 colheres de sopa de mel; cozinhe por 5 minutos.
- Asse em recipiente tampado 600 g de mandioquinhas pequenas com 150 ml de suco de laranja e 50 g de manteiga em forno a 180° C durante 1 hora. - Ponha mandioquinhas já aferventadas na assadeira para acompanhar carne de vaca ou porco que esteja assando.

Nabos franceses

Mais suave que o nabo japonês, o nabo francês, redondo e suavemente picante, combina com temperos delicados ou fortes.



Preparo: Corte as extremidades e tire a casca fina.



Cozimento: No vapor, cozinhe em cubos, em panela tampada, sobre água salgada durante 15 minutos ou até ficarem macios. Para cozinhar, coloque na água fervente salgada e deixe em fogo baixo até ficar macio: 20-30 minutos se estiver inteiro, cerca de 7 minutos se for cortado em cubinhos. Para estufar, cozinhe fatias finas com 30 g de manteiga, ou 5 colheres de sopa de caldo ou água, em panela tampada por 4-5 minutos.

Sugestões para servir (100 g por pessoa):

- Amasse o nabo cozido com leite e manteiga, misture com igual quantidade de cenouras, mandioquinhas ou batatas.
- Cubra 500 g de nabos cozidos no vapor com 600 ml de molho branco quente, polvilhe farinha de rosca e queijo ralado e leve ao forno para dourar.

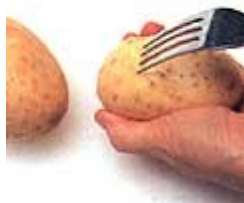
- Acrescente 1 colher de sopa de açúcar ao estufar os nabos; tire a tampa da panela e deixe ferver para apurar o caldo e os nabos fiquem caramelizados.

Batatas

Para serem cozidas, as batatas devem ser farinhentas e ter uma textura úmida e flexível, permanecendo inteiras depois de cozidas. Já para assar ou fritar devem ser secas e com muito amido, e depois de fritas ou assadas sua textura fica com aspecto mais farinhento. Além destas, existem as batatas-doces, de polpa branca ou amarela.



Preparo: Se for consumi-las com casca, esfregue-as com uma escovinha. Se não, elas devem ser descascadas.



Cozimento: Para assar, faça furos em toda a casca com um garfo e asse em forno de 200°C até ficar macia: 1h-1h30 minutos ou 30-40 minutos se forem batatas-doces. Para cozinhar, coloque numa panela com água fria salgada, deixe levantar fervura, diminua o fogo e tire assim que ficar macia: 10-20 minutos conforme o tamanho. Para assar, afervente as batatas descascadas por 1-2 minutos; escorra bem e seque com tapinhas. Coloque-as em volta da carne na assadeira, virando-as para que fiquem envolvidas no molho; asse durante 1h-1h30 minutos, virando de vez em quando. Para saltear (batatas sautées) deixe cozinhar um pouco (com ou sem a casca, dependendo da receita), depois frite as fatias ou cubos na manteiga ou em pouco óleo até ficarem douradas e crocantes.



Para fritar em muito óleo corte em palitos e deixe de molho em água fria durante no mínimo 30 minutos; escorra e seque. Frite (em pequenas porções) em óleo aquecido a 190° C até dourar.

Sugestões para servir (170 g por pessoa):

- Logo depois de cozidas, envolva as batatas em manteiga e salsa misturada com hortelã, ambas picadas, castanhas-de-caju, amêndoas ou nozes tostadas e picadas.
- Amasse na batedeira as batatas-doces já cozidas ou assadas. Acrescente manteiga a gosto, suco de laranja para umedecer e canela em pó. Tempere e bata bem.

Aipo (raiz)

A aparência rústica e nodosa deste legume não faz jus a seu gosto delicado e delicioso.



Preparo: Tire a casca grossa. Faça-o no momento de cozinhar, pois ele muda de coloração quando cortado. Se for servir cru, coloque-o na água inteiro ou em pedaços, com um pouco de vinagre ou limão. Corte conforme as instruções da receita.



Cozimento: Para cozer no vapor, corte em cubos e ponha na panela tampada sobre água fervente até ficar macio. Para cozinhar, ponha os cubos em água fervente salgada, tampe e deixe em fogo lento 5-15 minutos dependendo do tamanho. Para estufar, rale o aipo e cozinhe com 50 g de manteiga e 2 colheres de sopa de caldo para cada 500 g, em panela tampada, por 5 minutos. Destampe e deixe ferver para que o excesso de líquido se evapore.

Sugestões para servir (100-150 g por pessoa):

- Corte em forma de palitos e sirva com maionese picante, salpicando com tiras de salame.
- Cozinhe fatias de aipo no caldo de carne; escorra-as e salpique com queijo parmesão ralado. Sirva quente.

Cebolas

A cebola é um ingrediente que dá sabor a quase todos os pratos. Existem em vários formatos: redondas e fortes, adocicadas, achatadas, grandes e esféricas (espanholas) e as italianas, roxas e alongadas. Há ainda as minicebolas para conserva, as chalotas (cebolinha branca ou échalotte) e a cebolinha verde.



Preparo: Tire as cascas e corte-as. As cebolinhas verdes devem ter as raízes aparadas e todas as parte amareladas ou murchas precisam ser retiradas. Corte como especifica a receita, usando apenas as partes brancas ou também as verdes.



Cozimento: Para fritar, pique ou corte em rodela e ponha em frigideira sem tampa, mexendo sempre, em fogo moderado, na manteiga e/ou óleo, durante 5 minutos ou até ficarem macias e translúcidas. Dependendo da receita, continue a fritas até dourar. Para fritar em fogo brando, corte as fatias ou pique, e cozinhe com a frigideira tampada, na manteiga ou óleo, em fogo brando, mexendo de vez em quando, por 30 minutos. Para cozinhar as minicebolas, ponha-as em água salgada fervente e deixe-as em fogo lento por 15-20 minutos até ficarem macias.

Sugestões para servir:

- Coloque cebolas fritas em fogo brando sobre hambúrgueres ou bifes.
- Misture 500 g de minicebolas cozidas com 50 g de manteiga e 70 g de açúcar mascavo, cozinhe em fogo brando, mexendo sempre, durante 10 minutos ou até ficarem caramelizadas.
- Limpe as cebolinhas verdes, deixando apenas 5 cm da parte verde. Frite rapidamente em óleo quente, à chinesa, e salpique com molho de soja.
- Use rodela finas cruas de cebolas roxas em saladas.
- Asse cebolas inteiras em forno a 220°C durante 45 minutos.

Alhos-porós

Este doce e sutil membro da família das cebolas pode ser utilizado de muitas maneiras - sozinho e como tempero ou ingrediente para sopas, ensopados, etc.



Preparação: Corte a extremidade da raiz, deixando apenas as partes brancas e verde-claras. (Guarde as folhas mais escuras para preparar caldos). A menos que devam ser cozidos inteiros, abra-os no sentido do comprimento até o centro. Coloque-os em água fria e deixe durante 20 minutos. Escorra bem, apertando-os para tirar todo o excesso de água. Se forem cortados em rodela ou picados, ponha-os num escurador e lave-os bem sob água corrente.



Cozimento: Para estufar, coloque na panela com 30 g de manteiga e 5 colheres de sopa de caldo ou água para cada 500 g. Tampe bem e cozinhe até ficarem macios. Para cozinhar, coloque-os em água salgada ou caldo e deixe em fogo brando durante 10-15 minutos ou até ficarem macios. Para cozinhar no vapor, utilize os alhos-porós mais novos, inteiros ou em fatias, colocando-os em panela própria, tampada, sobre água fervente. Deixe 5-7 minutos.

Sugestões para servir (170 g por pessoa):

- Cozinhe alhos-porós inteiros em água fervente e deixe esfriar um pouco. Deixe marinar em molho vinagrete.
- Misture alhos-porós fatiados, quentes, com manteiga e ervas frescas.
- Enrole alhos-porós inteiros em fatias de presunto. Cubra com molho de queijo, salpique com queijo ralado e leve ao forno até dourar.

AZEITE, ERVAS AROMATICAS, etc.

Os segredos do azeite

O azeite dá sabor, aroma e cor. Melhora as texturas. Transmite o calor. Versátil como poucos ingredientes culinários, ele integra os alimentos, personaliza e identifica um prato. O bom e velho azeite de oliva faz parte dos hábitos das regiões mediterrâneas e está presente em boa parte de nossa história.

Você conhece aquele ditado popular que diz: "A melhor cozinha é a azeiteira!" Não? Pois bem, o azeite de oliva - produto tradicional que confere gosto e aroma únicos à alimentação, - é a gordura mais saudável de que se tem notícia. Especialmente benéfico é o fato desta gordura, ao contrário de outras, resistir inalterada às agressões provocadas pelo calor. O azeite é a única gordura que não registra modificações substanciais da sua estrutura quando submetido a uma temperatura de 200°C. Por isso, ele é particularmente recomendado para frituras.

A palavra azeite vem do árabe Az + zait e quer dizer sumo de azeitona. Ele está presente em inúmeros mitos e lendas, principalmente das eras Egípcia, Grega e Romana. O azeite de oliva é um óleo vegetal extraído da azeitona, fruto de uma árvore de porte médio - de várias ramas e troncos retorcidos - muito resistente e com raízes que podem atingir seis metros, conhecida como oliveira (*olea europea*). Também chamada de "árvore da eternidade", pois pode viver mais de 500 anos, foi introduzida nas regiões do mediterrâneo por fenícios e sírios, nos primórdios da civilização. Ela foi cultivada pela primeira vez há mais de 5.000 anos, na região onde se encontram atualmente a Síria, o Líbano, a Palestina e Israel. Foram achadas em camadas que correspondem ao início da Idade do Bronze - com vestígios de instalações que serviam para a produção de azeite, além de inúmeros fragmentos de grandes potes destinados a guardar este precioso líquido.

Porém, há indícios que os egípcios usavam o azeite há 6.000 anos! A seleção das azeitonas, a separação de ramos e impurezas são tarefas importantes. Os demais azeites são extraídos de um grão, uma semente ou noz.

Desde a Síria, o cultivo dos campos de oliva se estendeu e com decorrer dos tempos os gregos foram os primeiros a exportar o azeite. A bacia do Mediterrâneo apresenta os níveis mais elevados de produção e consumo de azeite. Não é à toa que no ano passado, o Brasil importou cerca de 30 mil toneladas. A Grécia é o maior consumidor per capita (19 litros) e os espanhóis lideram a produção com mais de 600 mil toneladas anuais.

Acidez

Os melhores azeites são aqueles que têm no máximo 1% de acidez. Já aqueles com mais de 3,3% precisam ser refinados e submetidos a tratamentos químicos, antes de ser comercializados. O Azeite de oliva virgem é o azeite de baixa acidez, extraído da azeitona madura, somente por processos mecânicos, isto é, para sua obtenção não é usado nenhum processo térmico ou químico.

Podendo ser submetido apenas aos tratamentos de lavagem, decantação, centrifugação e filtração. O fator mais importante na determinação da qualidade do azeite de oliva virgem é a baixa acidez.

Para garantir o sabor, aroma e qualidade do azeite, é necessário mantê-lo em temperatura constante. Evite que a lata ou a garrafa fique aberta em ambiente claro e de alta temperatura. Guarde o azeite usado em frituras em recipiente esmaltado ou inoxidável, pois assim você estará protegendo da oxidação. Lembre-se de proteger o azeite da luz, principalmente se a embalagem for de vidro.

O melhor local para guardá-lo é em armários fechados. Dica: Ao comprar o azeite, lembre-se também de fazer a escolha de acordo com a utilização pretendida. Do mesmo modo que se escolhe um bom vinho para cada prato, também o azeite será diferente no alimento e o

cozinhado a preparar. Bom apetite!

Tipos de Azeite

Azeite de Oliva extravirgem: Este tipo tem sabor e aroma excelentes! Acidez máxima de 1g/100g. Ideal para temperar pratos crus, saladas, molhos e carpaccios.

Azeite de Oliva virgem fino: é o azeite obtido nas mesmas condições que o extravirgem. A diferença é a acidez, em torno de 1,5g/100g.

Azeite de Oliva virgem semifino: Possui bom aroma e sabor. A acidez chega a 3g/100g.

Azeite de Oliva refinado: É o azeite obtido da refinação do tipo virgem, processo que não altera a estrutura glicerídica original do azeite e nem os seus aspectos nutricionais. Entretanto, o sabor e aroma são inferiores aos do azeite virgem. Pode agüentar altas temperaturas. Indicado para frituras de imersão, como o bife à milanesa. Possui mais de 3g/100g de acidez.

Azeite de Oliva puro: É conhecido como azeite de oliva. Ele é oriundo da mistura de dois tipos: virgem e refinado. Indicado para frituras, assados e marinados. Possui abaixo de 2g/100g de acidez.

Azeite de Oliva orujo: É o azeite obtido dos resíduos (pasta) de prensagens das azeitonas com solventes. Para ser consumido necessita ser refinado.

Cozinhando com azeite

O principal elemento na utilização do azeite em suas receitas é escolher um azeite de qualidade e saber fazer as combinações certas

O azeite começou a ser muito usado na culinária portuguesa é um produto tradicional das cozinhas meridionais. Por isso confirma o ditado popular: "a melhor cozinheira é a azeiteira". Este produto, que confere um gosto e aroma únicos à alimentação, pode ser usado de diversas maneiras, conferindo excelente paladar e aroma aos cozinhados. Além disso, a gordura do azeite, ao contrário de outras, resiste inalterada às agressões provocadas pelo calor e durante a fritura não penetra excessivamente no alimento, permanecendo na sua superfície.

Utilizado em cru (como tempero), em cozinhados (como ingrediente), bem quente (como meio de cozedura) ou a frio (como agente conservador de enchidos e queijos), o azeite marca presença na cozinha sem limites, nos doces e salgados.

Ao comprar o azeite, você deverá fazer a escolha de acordo com a utilização pretendida, da mesma maneira que se escolhe um vinho para cada prato.

* Os azeites ideais para consumir a cru, temperar e para a doçaria são os azeites extra virgem (com acidez menor que 1%), de sabor suave.

* Para preparar molhos, como maionese ou vinagrete, os azeites virgem (com acidez menor ou igual a 2%) são uma boa escolha.

* Os azeites virgem, mais frutados ou picantes, de acidez eventualmente mais alta, são ótimos para os escabeches, açordas, pratos de bacalhau e caldeiradas, pois intensificam o sabor dos alimentos.

* Azeite (azeite refinado, enriquecido com azeite virgem, de acidez menor ou igual a 1,5%) é uma boa opção para frituras e para sopas.

Conselhos

Além das suas qualidades dietéticas, o azeite ocupa um lugar insubstituível no plano gastronômico. Atualmente, faz parte de uma certa "arte de viver" e o seu consumo não se restringe às zonas de origem do cultivo da oliveira. É um dos sinais de uma culinária de

qualidade, que atribui a cada alimento o lugar que lhe compete numa alimentação inteligente e equilibrada.

Em cru

O azeite conserva todas as suas propriedades como condimento de saladas, peixes ou legumes cozidos, ou quando é utilizado em molhos, como por exemplo a maionese.

Em sopas, acabadas de cozer, o azeite mantém igualmente as suas propriedades gustativas e dietéticas, ainda que perca um pouco do seu aroma. Por isso é aconselhável juntar à sopa um segundo fio de azeite, quando a sua temperatura tenha já baixado um pouco.

Em guisados e estufados

Em fogo brando, a cozedura faz-se com o suco das carnes ou legumes que se desprende destes alimentos e do líquido que se lhes junta. Mantêm-se sabores e os aromas concentram-se, sobretudo se o cozinhado se processar num recipiente fechado.

Em assados

As temperaturas para assar, especialmente carnes, são inevitavelmente altas. Dada a sua estabilidade, o azeite é a gordura mais indicada para todos os tipos de assados.

Em grelhados

Na brasa, o azeite ajuda a cozinhar, protegendo o alimento perfumado, ou não, de ervas, para que este, à mistura com a própria gordura do alimento, lhe empreste um sabor e aroma irresistíveis.

Em frituras

O azeite é a única gordura que não registra modificações substanciais da sua estrutura quando submetido a uma temperatura de 200° C. Por isso, ele é particularmente recomendado para frituras. Por outro lado, o azeite faz surgir uma crosta à superfície dos alimentos, alourando-os e deixando-os estaladiços, impedindo assim a absorção de gordura.

Contudo, não deve misturar o azeite com outros óleos vegetais nem com outras gorduras. Pode ser utilizado mais ou menos repetidas vezes na fritura, dependendo do alimento que se frita, mas quatro a cinco vezes é o recomendável.

Dicas

Sintomas que nos indicam que um azeite está saturado, exigindo uma mudança imediata: o azeite demora demasiado para aquecer e, ao introduzir nele os alimentos, arrefece muito rapidamente; ao fritar, produz muita espuma e o azeite "transborda" da frigideira; as borbulhas do azeite quente não são pequenas, mas grandes; o azeite saturado tem uma cor mais avermelhada do que o fresco e, além disso, é mais espesso.

Em massas

As massas ficam mais suaves e soltas se juntar um pouco de azeite à água de cozedura.

Em arroz

Nas diferentes formas de cozinhar o arroz, a qualidade e quantidade adequada de azeite têm uma enorme importância no resultado final. O arroz absorve os sabores de todos os alimentos que se lhe juntam e tem no azeite um ótimo aliado.

Em pastelaria

O azeite tem um protagonismo indiscutível, participando tanto na estrutura interna - como um dos ingredientes principais das massas - como na externa - quando as massas requerem uma fritura posterior.

ERVAS E ESPECIARIAS

As ervas e especiarias, milenarmente conhecidas e usadas, são o toque mágico na culinária que transformam um prato com ingredientes simples em festa para o paladar.

Até pouco tempo, talvez 15 anos atrás, as ervas eram comuns em quintais de residências urbanas, que atendiam as necessidades primárias da culinária básica; porém com o crescimento populacional urbano, a modificação dos costumes para atender as novas necessidades e as informações divulgadas pela globalização, exigiram a presença de produtos incomuns e outros que não se produzem em determinados climas e solos.

Atualmente, com as dificuldades de tempo e espaço, os amantes da culinária necessitam de ter à mão, além de extensa variedade, a qualidade que deve colaborar positivamente para o resultado final.

- Usos e aplicações:

AÇAFRÃO - ESP: Estigma da flor do croco. São necessárias $\frac{1}{4}$ de milhão de flores para se extrair $\frac{1}{2}$ kg de estigma. Usado em pratos de peixe, como a Paella, a Zarsuela e a Bouillabaisse. Usado também em pães, bolos e biscoitos.

AÇAFRÃO PÓ - BR (curcuma): Raiz de planta da família do gengibre, importada da Índia e da Jamaica. É aplicada para coloração de alimentos como o arroz e caldos.

AIPO PÓ: É utilizado no tempero de salada de folhas ou legumes. É usado também em molho de tomate, em sopas de legumes, de cebola e caldo verde. Originário da Europa.

ALECRIM (folhas ou pó): Erva de sabor acentuado que deve ser usada com discrição em e assados, aves, caça, e em especial no assado de cordeiro. Originário da Europa Central.

ALHO (flocos ou pó): É a base do tempero da cozinha moderna. Em pó é apropriado para o tempero de sopas e molhos e, em flocos, para carnes e frangos. Originário da Ásia Central.

ANIZ ESTRELADO: Originário da China, usado em pratos orientais como porco, pato ou galinha; vegetais e pratos temperados com molho de soja. Use também uma estrela em um bule de chá mate.

BAUNILHA: É a vagem de uma orquídea trepadeira originária do sul do México. As vagens devem ser castanho escuras, estreitas, compridas, enrugadas, cerosas e flexíveis. Coloque as vagens em um recipiente com açúcar para receitas de bolos, pudins e para adoçar leite ou chocolate quente.

BETERRABA EM PÓ: Adicione ao cozimento de arroz, purês, molhos e massas, e no preparo de maioneses e patês. Dá um colorido especial ao prato.

CANELA (em pó ou casca): Usamos sua casca em pedaços ou em pó. É utilizada em pedaços para aromatizar calda de doces e em pó, polvilha-se por cima de bananas assadas, tortas e arroz doce.

CARDAMOMO: Proveniente da costa do Malabar na Índia. usada em bolos, bolachas, licores, café e conservas de azeite. Usa-se também em saladas de frutas.

CEBOLA (pó ou flocos): Indicada para uso em qualquer composição de molho ou temperos líquidos, que permitem que ela se hidrate. Importante no tempero de carnes e aves. Originária da Ásia Ocidental.

CEBOLINHA EM FLOCOS: Sabor delicado e agradável. Utiliza-se em molhos em geral, patês, massas, omeletes, carnes e peixes. Aplica-se decorando pratos prontos, polvilhando-a ao servir.

CENOURA EM PÓ: Adicione no cozimento de arroz, purês, molhos, sopas e massas. Dá um colorido especial ao prato servido.

CEREFÓLIO: Uma das ervas essenciais da cozinha francesa. Seu sabor assemelha-se ao da salsa, embora seu aroma lembre o aniz. Use-o sobre saladas, peixes, omeletes e molhos delicados a base de manteiga e queijo. Em pratos quentes, use-o no final da cozedura para não perder seu aroma e sabor.

CHEIRO VERDE: É a mistura das duas ervas mais usadas na culinária brasileira: a salsinha e a cebolinha. Usando na maioria dos pratos, enriquecendo seu sabor ou ornamentando.

COLORÍFICO: Usado especificamente para dar coloração avermelhada em assados, molhos e arroz. É aplicado em patês e farofas.

COENTRO (grão, pó e flocos): Usado no tempero de peixes e frutos do mar. Indispensável no tempero de moqueca. Originário da Ásia.

COMINHO (grão ou pó): É usado para molhos, cremes, peixes, legumes e ovos. Ingrediente básico na cozinha nordestina.

CRAVO (flor ou pó): É o botão de uma flor, colhida antes de desabrochar. Em flor é usado em caldas, doces e em pó é usado em pão de mel, bolachas e bolos.

CURRY: É a mistura de especiarias muito utilizada na Índia. Usada no arroz, em molhos, carnes, legumes e frango. Sabor especialmente agradável e marcante.

DILL: Erva muito usada na culinária da Escandinávia, Alemanha, Europa central e Orienta. Em legumes é usada na batata e no pepino. Use também em queijos cremosos, queijos frescos e omeletes.

ENDRO: Utilizada para tempero de peixes, chucrutes, sopas, saladas e patês. Entra também na composição de calda de pickles e de frutas em calda. Originário da Ásia Menor.

ERVA DOCE: Semente muito cultivada no México. Usada em biscoitos, bolos, pães, tortas de frutas, maçãs assadas e caldas de doces.

ERVAS DE PROVENCE: Mistura de alguns tipos de ervas, formulada na França, Região de Provence (daí o nome). Cada família e cada cozinha tem o seu segredo quanto as variações e proporções. Use em saladas de verduras e legumes, pratos com ovos, galinha ou peixe. Nos pratos quentes, acrescente o produto somente ao servir, para realçar o sabor.

ESPINAFRE EM PÓ: Adicione no cozimento de arroz, purês, molhos e massas. Dá um toque especial ao prato servido. Use também para colorir maioneses e sopas creme.

ESTRAGÃO: Erva de nobre aroma, sabor fino e penetrante. Muito usado nos pratos da cozinha francesa. Usa-se em saladas, sopas, assados de forno e peixes. Originária da Sibéria.

GENGIBRE EM PÓ: Raiz de sabor w cheiro fortes, mas agradável. Em pó, usamos em biscoitos, cremes e pudins. Entra também no tempero de carnes de porco, aves e peixes.

GERGELIM: Sementes com rico sabor de noz. Use-as cruas sobre bolachas, bolos e pães, antes de leva-los ao forno. Torradas (em frigideira ou forno) sobre canapés, salada e arroz. Misture em farinha de rosca para empanar carnes bovina, suína ou de aves.

HORTELÃ: Tem sabor mais suave que a menta e se presta para chás, saladas, molhos e principalmente em pratos da cozinha do médio oriente. Experimente um molho com suco de limão e hortelã desidratada para regar carnes bovina ou suína, charuto e abobrinha recheada.

KÜMMEL: Também conhecido como Alcarávia, semente muito usada na cozinha alemã. Ideal para aromatizar bolos, pães, batatas, cenoura, couve e cogumelos. Use também em carnes gordas, pato e ganso.

LOURO: É usado como aromatizante no tempero de carnes, vinhadalhos e marinadas. Indicado também para aliviar o sabor e odor das carnes fortes como dobradinha, mocotó e rabada. Oriundo da Ásia Menor.

MACIS: É a renda que envolve a noz moscada. Usado em bolos, pudins, cremes, sobremesas, suflês, molhos, sopas e peixes.

MANJERICÃO: Denominada como 'Erva dos Reis' na Grécia antiga, tem sabor muito especial e combina bem com o tomate, seja em salada ou molho. Usada na Pizza Marguerita e é o principal componente do molho Pesto. Existem algumas variedades. É originária da Índia.

MANJERONA: Erva da família do orégano, com sabor e aroma muito requintados. Entra no final de cozimento de carnes e molhos.

MENTA: usar da mesma forma que a HORTELÃ.

MOSTARDA (em grão ou pó): Em grãos é muito usada para aromatizar conservas e chutneys. Os grãos ficam excelentes em saladas de folhas e legumes. Em pó, usa-se para molhos e temperos de carnes bovina e suína. Originária do oeste da Ásia

NOS MOSCADA (fruto ou pó): Usada para vários tipos de molhos e para tempero de frangos, peixes e carnes. Não pode faltar no molho Bechamel. Originária do Oriente.

ÓREGANO: Talvez a erva aromática mais conhecida e utilizada na cozinha brasileira. Muito usada na pizza, em saladas e molho de tomate. Também muito bem aplicada em aperitivos. É muito cultivada no Chile e Turquia.

SEMENTE DE PAPUOLA: Esta semente tem sabor agradável e crocante. É muito usada em pães, biscoitos e salgadinhos. Pode-se salpicar sobre salgados ou ornamentar pratos.

PÁPRICA (doce e picante): Pó vermelho, obtido a partir da desidratação e moagem de um tipo especial de pimentão originário da Espanha e Hungria. Existem duas variedades: Doce e Picante. Entra como tempero no molho de carne bovina, suína (Gulash) e aves. Usado também para cobrir e dar a molhos à base de maionese.

PIMENTA CAYENA: É uma variedade da Malagueta. Além de saborosa, é a pimenta que concentra a maior quantidade de vitaminas. Em pó, é usada em pratos que requerem um sabor picante.

PIMENTA CHILI: Cultivado pela primeira vez no valo do México, há cerca de 9.000 anos. É uma das 150 variedades de malagueta. Usa-se seca substituindo a pimenta vermelha fresca, mas com parcimônia, pois seu ardume é intenso, porém saboroso.

PIMENTA JAMAICA: É a baga de uma árvore muito graciosa e aromática. As melhores bagas vêm da Jamaica, que é responsável pelo abastecimento mundial. Use-a, se possível, moída na hora. É usada em conservas, marinadas para frutos do mar, carnes de caças e para charutaria, alguns doces, tortas e pudins.

PIMENTA DO REINO: É a baga de uma trepadeira, cultivada na região Norte e Nordeste do Brasil. É considerada a rainha das especiarias. Pode ser usada inteira ou, moída na hora aproveita-se o máximo seu sabor e aroma. Encontra-se seca nas variedades branca, preta e verde. Fresca, é encontrada em salmouras e deve ser usada em molhos (Steak ao Poivre) patês e manteigas aromatizadas.

PIMENTA SÍRIA: Usada para condimentar pratos da cozinha árabe, como a carne esfiha, o quibe e as carnes para recheio de charuto, legumes recheado e outros pratos.

PIMENTA ROSA: Os grãos de pimenta rosa devem ser usados com parcimônia, pois o aroma é menos delicado que as pimentas do reino, porém não tem ardume e sua cor enriquecerá a apresentação de qualquer prato.

PIMENTA CALABREZA: É obtida a partir da desidratação e flocagem da pimenta vermelha. Muito usada na culinária brasileira para deixar bem picantes as chamadas 'comidas de botequim' e outros pratos. Usada na massa da maioria das linguiças e outros embutidos. Usa-se no tempero de carnes bovina, suína, frango e peixes.

PINHOLI: Usado na cozinha árabe e italiana. Complemento riquíssimo de variados pratos, tais como quibe, esfiha e é o principal ingrediente do molho pesto, juntamente com o manjericão e o alho. Use também salteado na frigideira, sobre saladas de folhas.

RAIZ FORTE: Wasabi como é tradicionalmente conhecida pelos japoneses, que é o povo que mais a usa, é uma raiz de sabor muito penetrante e de aroma muito picante. Usado no Sushi e no Sashimi. Para de obter a pasta, misture quantidades iguais de pó e água tépida e mexa para ligar bem. Descanse a mistura por trinta minutos na geladeira para o sabor se desenvolver.

SALSA: erva tradicional da cozinha internacional. Usa-se em molhos, omeletes, suflês ou mesmo para ornamentar pratos já prontos. Originária do Mediterrâneo Oriental.

SALVIA: Erva muito difundida na cozinha européia. É muito aromática e de sabor levemente azedo. Excelente tempero para carnes de carneiro, cabrito e aves. Usa-se também em certos queijos e molhos. Originária da Europa.

SEGURELHA: Erva de sabor acentuado que lembra a combinação do orégano com a menta. Ideal para ser usada em saladas, tempero de carnes e sobre vegetais crus e cozidos. Proveniente da Região Mediterrânea.

TOMATE (granulado ou em pó): É o tomate puro, desidratado e triturado. Use em receitas onde se usaria o tomate fresco quando não os tiver. Por ter o tomate mais de 90% de água, não se consegue desidratá-la totalmente.

TOMILHO: Lembra muito o sabor e aroma do orégano mas é mais leve na digestão. É usado em sopas, aves, saladas e pratos à base de tomate em geral.

ZATTAR: É uma mistura de ervas, especiarias e condimentos devidamente pilados. É usado na cobertura do queijo chanchiche. Use para colocar sobre queijos brancos ou apenas misturados com azeite para ser comido com pão.

ZIMBRO: Fruto de um pequeno arbusto, de sabor aromático picante. Pode ser usado no tempero de carne e para aromatizar bebidas como a Genebra e outros Spirits nos Países baixos e Alemanha. Usado também em charcutaria.

MISTURAS DE ERVAS E ESPECIARIAS

O homem vem usando ervas e especiarias desde a antiguidade. Da mesma maneira que as receitas evoluíram a mistura de temperos também. Aqui vão algumas dicas para você incrementar seus pratos e inspirar a sua criatividade.

FINAS ERVAS: Combinação de vários tipos de ervas, dentre elas o tomilho, o alecrim, o louro, a segurelha e alfavaca, que dão um sabor especial em omeletes e suflês.

MIX DE PIMENTAS: Como o nome já diz, é a mistura das pimentas do reino preta, branca, rosa e Jamaica. Deve ser moída na hora, sobre os pratos que a receita pede. Pode ser usado também em grãos inteiros para ornamentar pratos de carnes com molhos e outros.

SAL COM ERVAS: Composto de as, salsinha, cebolinha, estragão, menta e orégano. Especial para o tempero de verduras e legumes frescos, principalmente o funcho (talo da erva doce).

SAL TEMPERADO PARA CHURRASCO: Composto de sal marinho com ervas e especiarias, dando um sabor muito especial à carne, dispensando qualquer outro tipo de tempero.

TEMPERO PARA APERITIVO: Composto de cebolinha, estragão, menta, orégano e salsa. Dá um sabor especial juntamente com o Azeite com Alho (Olio Santo) no tempero de queijos, azeitonas, quando servidos como aperitivos.

TEMPERO PARA AVES: é a composição de manjerição, cebolinha, salsinha, cebola, alho e pimenta calabresa. Tempere a ave (em pedaços ou inteira) com vinho ou vinagre, conforme sua preferência, salgue a gosto e massageie a carne com um pouquinho do tempero para aves. Deixe tomar gosto por, no mínimo, 30 minutos e execute sua receita.

TEMPERO PARA CARNES: Composição de salvia, cebolinha, salsinha, cebola, alho, pimenta calabresa, noz moscada e louro. Também deve ser usado massageando a carne. Acrescente sal a gosto.

TEMPERO PARA PEIXES: Como todos sabem, o peixe, principalmente o de água doce, tem uma carne muito delicada e de sabor agradável, portanto não se deve usar temperos de sabores fortes. A composição contém: coentro, salsinha, cebolinha, cebola, gengibre, alho e pimenta do reino. Sem sal.

TEMPERO PARA PIZZAS: Em sua composição temos alho, cebola, cebolinha, manjerição, salsinha, tomilho e pimenta calabresa. Monte o seu disco de pizza com molho de tomate, queijo mozzarella ralado, fatias de tomate, salpique com o tempero e leve ao forno.

TEMPERO DE SALADAS: É composto de aipo, salsinha, cebolinha, cebola, semente de mostarda, menta, manjerição e tomilho. Tempere sua salada de verduras ou legumes com vinagre ou limão, azeite, sal e salpique o tempero. Mesmo com estes vários ingredientes você sentirá a salada com sabor especial e agradável.

Com o tempo você pode inventar suas próprias misturas. As medidas são apenas uma sugestão, fique à vontade e dê o seu próprio toque. Misture os temperos em um pilão ou bata-os no liquidificador para moer as sementes e partes maiores. Não faça em grandes quantidades, pois eles perdem o sabor e o aroma com o tempo.

Chili

Tempero utilizado na culinária mexicana e do sul dos Estados Unidos. Pode ser usado para temperar feijão, carnes, aves e ensopados.

- 3 colheres (sopa) de pimenta calabresa
- 1 colher (sopa) de cominho
- 1 colher (sopa) de coentro em pó
- 2 colheres (sopa) de alho em flocos
- 1 colher (sopa) cebola em flocos
- 1/2 colher (sopa) de cravo em pó
- 1 colher (sopa) orégano
- 1 colher (sopa) de pimenta da Jamaica

Curry

Na Índia cada família tem a sua mistura, na verdade curry quer dizer mistura de temperos e aqui vai uma delas.

- 1/2 colher (sopa) de cardamomo (semente)
- 1/2 colher (sopa) pimenta vermelha em pó
- canela a gosto
- cominho a gosto
- gengibre em pó a gosto
- 1/4 colher (sopa) de feno grego (semente de erva-doce)
- 1/4 colher (sopa) de noz-moscada
- 1/4 colher (sopa) de pimenta-do-reino
- 1/2 colher (sopa) de curcuma

Sal Temperado

Ótimo para carnes e aves ou saladas.

- 3 colheres (sopa) de sal
- 1/4 colher (sopa) de louro em pó
- 1/4 colher (sopa) de tomilho
- 1/4 colher (sopa) de alecrim
- 1/4 colher (sopa) de orégano

Ervas de Provence

Tempero de origem francesa, da região de provence, ótimo para saladas, legumes, aves e peixes. Assim como o curry, cada família faz o seu blend. Esta também é apenas uma sugestão.

- 3 colheres (sopa) de manjerona
- 3 colheres (sopa) de tomilho
- 3 colheres (sopa) de segurelha
- 1/2 colher (sopa) de manjericão
- 1/2 colher (sopa) de alecrim
- 1/4 colher (sopa) de sálvia
- 1/4 colher (sopa) de feno-grego

Tempero Baiano

Embora seja uma mistura baiana, pode ser usado em pratos de outras origens do Brasil. Vai muito bem com peixes, aves, carne ensopada, caldos e sopas.

- 1 colher (sopa) de cominho
- 1/2 colher (sopa) de coentro em pó
- 1/2 colher (sopa) de curcúma
- 1/2 colher (sopa) de pimenta-do-reino
- 1/4 colher (sopa) de pimenta vermelha em pó
- 1 colher (sopa) de orégano

Marroquino

Inspirado nos sabores do norte da África, combina muito bem com assados, principalmente carneiro.

- 3 colheres (sopa) de cominho
- 2 colheres (sopa) de páprica doce
- 1 colher (sopa) de curcúma
- 1/2 colher (sopa) de alho em flocos
- 1/2 colher (sopa) de pimenta do reino
- 1/4 colher (sopa) de sálvia
- 1/4 colher (sopa) de pimenta caiena ou calabresa



Existem muitas maneiras de usar ervas na sua cozinha. Em marinadas, ensopados, assados, molhos e saladas. Uma ótima maneira que, além de ser muito gostosa, poderá enfeitar sua cozinha, são os vinagres com ervas.

Use um vinagre de boa qualidade. Escolha uma erva de sua preferência, lave-as e seque-as bem. Rasgue-as levemente, coloque uma boa quantidade em um vidro e complete com vinagre morno. Feche bem e deixe o vidro em uma janela que bata bastante sol, balance o vidro diariamente por duas semanas.

Experimente o sabor e, se não estiver no ponto, troque as ervas por ervas frescas e repita o processo. Quando estiver pronto, coe o vinagre com um pano e coloque-o em um recipiente apropriado com um ou dois galinhos da erva para decoração.

Você poderá usar apenas uma erva ou uma mistura de ervas. As minhas preferidas são o manjericão, o louro, a hortelã, o alecrim, o tomilho e o endro (dill). Você também poderá acrescentar alho, pimenta do reino ou pimenta vermelha.

"É difícil definir de forma exacta o seu uso. Devem usar-se como quem usa um perfume, na ocasião e na quantidade certa..."

DECORAÇÃO COM LEGUMES E FRUTAS

Fazer decorações com legumes e frutas é uma arte que visa ao embelezamento dos pratos a serem servidos em qualquer refeição: de mesas para recepções, jantares, congressos e coquetéis até as pequenas refeições em família. As flores de legume adornam os pratos e as mesas. Todos sabemos os fatores que valorizam uma refeição: o sabor e a apresentação.

UTENSÍLOS NECESSÁRIOS

- TÁBUA DE CORTE
- FACA PEQUENA PARA LEGUMES
- NOIZETE (BOLEADOR)
- DESCADOR DE LEGUMES
- CORTADOR DE LEGUMES
- FACA TIPO PENA
- PALITOS DE DENTE
- PALITOS DE CHURRASCO
- ANILINAS ALIMENTÍCIAS

1. CRISÂNTEMO DE REPOLHO

Usar repolho pequeno e ainda desfolhar até o tamanho desejado. Pegar o repolho pela base e cortá-lo ao meio, até dois dedos da base, sem separar as partes. Em seguida ir cortando em tiras bem finas, sempre deixando as folhas presas pela base. Só dá o efeito desejado quando cortado em véspera. Levar à geladeira. O acabamento será no dia seguinte.

CRISÂNTEMO DE CEBOLA

Descascar a cebola sob água corrente e colocá-la na água para diminuir a essência. Após 1 hora retirar a cebola da água e cortá-la ao meio, da ponta do broto para a raiz, deixando-a presa na altura de 3 a 4 cm da base (lado da raiz). Depois ir cortando em tiras bem finas sem separar da base. Em seguida colocá-la na água colorida. Levar à geladeira. Este processo é feito de véspera.

2. LAÇOS

Os laços são usados para acabamento final dos arranjos de flores de legume como “bouquet” de rosas e de outras flores. São feitos com pepino, cenoura e nabo longo. Só os laços feitos com nabo podem ser tingidos com qualquer cor. O acabamento será dado no dia seguinte.

Preparo:

Cortar o legume em tiras bem finas e longas, no cortador de legumes, controlando a espessura da fita no parafuso regulador do corte. Cortar muitas fitas para escolher as melhores. Preparar um araminho em U para prender as partes. Serão usadas 4 tiras longas para formar o laço duplo; uma tira menor para amarrar o laço (usando o araminho) e duas tiras longas para as pontas do laço e que serão picotadas nas extremidades. Depois de amarrado, colocar o laço em água gelada em quantidade que possa cobri-lo (já colorida, se for o caso) e levar à geladeira. Só deve ser usado no dia seguinte. O acabamento dado como demonstrado em aula.

3. ROSAS

São usadas para embelezar qualquer prato, isoladamente ou em “bouquet”. Podem ser feitas com cenoura, mandioca, nabo e beterraba. As rosas feitas com nabo podem ser coloridas, dando maior realce as rosas

Preparo:

Cortar vários ganchinhos de arame em forma de U, de 6 a 12 ganchos, dependendo do tamanho da rosa, isto é, de 10 a 20 pétalas. Usar arame de número 28 sem cobertura e lavá-los bem. Definir a qualidade do legume a ser usado, cenoura nabo, mandioca, etc. Escolher peças de maior diâmetro para trabalhar.

Formando a rosa:

Cortar no cortador de legume rodela bem fina que serão as pétalas. Com um pedaço do legume formar um bastonete. Em seguida ir colocando as pétalas 2 a 2 e fixando com os ganchos e assim por diante. Colocar a rosa em água gelada, já colorida, suficiente para cobri-la e levar à geladeira. O acabamento será feito no dia seguinte, demonstrado em aula.

4. FLORES DE JILÓ EM CORES (BRINCO DE PRINCESA)

Escolher jilós bem fresquinhos e resistentes. Cortar com faca amolada em pétalas finas até a altura de 3 cm mais ou menos do cabo, sem deixar que se separem e sem deixar aparecerem as sementes. Colocar na água gelada. Deve ser preparado de véspera, colorir em diversas cores.

5. PIMENTÃO

Pode ser usado o pimentão verde, vermelho, amarelo e roxo. O melhor efeito é obtido com o pimentão vermelho. Escolher o pimentão bem firme. Cortar em cruz em alturas diferentes e alternadas nunca chegando a menos de 3 cm da base. Com a faca, soltar a membrana interna, retirar as sementes. Colocar em vasilha espaçosa com água gelada e levar à geladeira. É feita no dia com 3 a 4 horas de antecedência do uso.

6. PIMENTA DEDO DE MOÇA E OUTROS TIPOS.

Escolher as pimentas maiores, longas e firmes. Depois de cortadas tomar o cuidado de retirar todas as sementes para não apimentar o prato a ser decorado, como demonstrado em aula.

PRIMAVERA

Podem se feitas de nabo, cenoura, rabanete e beterraba. Corta-se o rabanete ao meio, usando cada uma das metades, com outros rabanetes tira-se as fatias (ou pétalas) com o cortador de legumes e com o auxílio do arame em “U” vai formando a flor. Primeiro usamos as pétalas abertas, contornando o miolo do rabanete. Na Segunda camada com pétalas dobradas contornando, coloca-se quantas necessárias. Fazer um miolo com a outra metade do rabanete, arrematando a flor. Firmar com os ganchinhos.

7. COPO DE LEITE DE NABO

Descascar o nabo (escolher os mais gordinhos).

Com o cortador de legumes cortar em rodela. Dobrar o nabo como um canudinho e prender. Colocar um pistilo de cenoura no centro do nabo. Levar com a água para a geladeira. Terminar a decoração em aula, para melhor aproveitamento do aluno, usando flores verdes.

8. COPO DE LEITE DE CEBOLA

Usar cebola oval (tamanho médio). Cortá-la ao meio em sentido vertical. Usar a cenoura para fazer o pistilo. Terminando em aula para melhor aproveitamento do aluno.

9. MIMOSA

Pode ser feita de cenoura, nabo, beterraba e rabanete.

Com o cortador de legumes, cortar em rodela não grossas e deixar desidratando mais ou menos meia hora antes de montar a flor. Fazer um corte de uma extremidade até o centro do legume e colocar uma ponta no palito. Repetir 4 a 5 vezes. Dar acabamento na ponta do palito com um pedacinho de legume contrastando com a cor da flor executada. Colocar numa vasilha com água e levar à geladeira.

10. VIOLETA COM NABO

Cortar o nabo em rodela não muito finas com o cortador (de massa para fazer biscoito) fazendo a flor. Colocar em água com anilina lilás (em três degrados). Colocar um pistilo na flor e do outro lado espetar o palito coberto com cebolinha. Montagem feita em aula para melhor aproveitamento do aluno.

11. FLORES DO CAMPO

Com chuchu, cenoura, beterraba, nabo, pimenta chilena e dedo de moça e outras. Com o cortador de massa cortar a flor.

12. MANGA CORTADA

Corte as duas partes laterais maiores da manga. Cortar a manga superficialmente em cortes diagonais como demonstrado em aula.

13. BORBOLETA DE CENOURA

Escolha cenouras grandes para este trabalho. Descasque a cenoura. Do lado mais grosso da cenoura retire as pontas e de uma forma retangular. Transforme este retângulo em dois triângulos partindo ao meio em diagonal. A partir dos triângulos faça uma fatia bem fina sem desprende-la da base. Faça outra fatia desta vez desprendendo da base. Reserve para fazer o corte conforme explicado na aula.

14. PINHEIRO DE PEPINO

Corte as pontas do pepino. Deixe a casca só num dos lados, riscando-a superficialmente na vertical. Faça um corte mais profundo no sentido da largura, puxando para o lado a parte cortada. Repita o corte, puxando a fatia para o lado oposto. Continue escamando assim o pepino. Termine deixando um pedaço como tronco.

FLOR DE RABANETE I

Corte as pétalas dando o formato de tulipa. Colocar na água e levar à geladeira.

15. FLOR DE RABANETE II

Cortar laminas finas de modo que o miolo não apareça. Os corte devem ir até bem baixo. As pontas das pétalas devem ser arredondadas com tesoura. A seguir, colocar numa vasilha com água e levar a geladeira.

16. FLOR DE RABANETE III

Retire uma tampa bem próxima a ponta oposta ao talo do rabanete. Depois corte esta superfície de maneira a forma dentes triangulares.

17. ROSA DE CEBOLA

Descascar a cebola e parti-la já formando as pétala. Separar as pétalas e remonta-las de forma intercalada. Pode tingir com anilina se desejar.

18. TULIPA DE CEBOLA

Com a ponta da faca contar as pétalas de forma a deixar a raiz como base da tulipa. Estas primeiras pétalas desfolharão apenas 3 camadas de cebola. Soltar estas 3 primeiras camadas com cuidado para aproveitá-las formando outro tipo de flor. Cortar novamente com a ponta da faca, as segundas pétalas, desconstruindo das primeiras. Nessas segundas pétalas retirar duas camadas de cebola. Cortar as terceiras pétalas desconstruindo tirando só uma camada de cebola. Depois de feitas as pétalas dar um talho nas primeiras até próximo da raiz, para que a cebola abra na água, formando uma flor. No miolo dar um talho em cruz. Colocar na água e levar a geladeira.

19. CAMPÂNULAS DE CEBOLA

Juntar uma ou duas sobras de tulipa, da maneira que preferir. Dentro , colocar uma bolinha de cenoura espetada num palito que tenha sido encapado com cebolinha verde.

Nota: no lugar da bolinha de cenoura, pode-se também passar a ponta da cebolinha na gema de ovo e na farinha de mandioca, formando um pistilo.

20. CESTA DE PIMENTÃO (OU TOMATE)

Cortar o pimentão ou o tomate em forma de cestinha, dando piques na beirada. Retirar todo o miolo. Cozinhar ligeiramente a couve flor, dividi-la em raminhos e cobri-los em tons de amarelo, azul e rosa. Arrumar as flores na cestinha.

21. FOLHA DE PIMENTÃO

Dividir o pimentão em pedaços da largura desejada. Recortar, com tesoura ou faca, dando o formato de folha. Dar um corte no centro imitando nervuras.

22. FLOR DE TOMATE

Cortar o tomate ao meio formando dentes.

23. COGUMELO DE OVO COZIDO

Cortar um ovo cozido na parte mais grossa, como se fosse uma tampa. Coloca-lo de pé, tampado com a ponta de um tomate. Fazer sobre o tomate pingos de maionese.

24. FLOR DE CENOURA I

Cortar a cenoura e fazer 3 degraus, começando da parte mais larga. Fazer pétalas, desbastando um pouco na primeira parte, mais um pouco nas pétalas da Segunda e mais ainda as da terceira. Para terminar, ir afinando até terminar em um pistilo.

25. FLOR DE CENOURA II

A partir da ponta da cenoura fazer pétalas como se estivesse apontando um lápis.

ABACAXI TROPICAL

Material:

1 abacaxi grande e mais verde
palitinhos de churrasco
limão
cereja

Trabalhado em aula para melhor aproveitamento do aluno.

26. NINHO DE PÁSSAROS

Usar um repolho roxo, bem firme. Pesado e médio. Cortar a base para dar apoio.

Abrir do outro lado do repolho, um vão (orifício) mais ou menos fundo, retirando a parte cortada (excesso).

Forrar esse vão com papel filme ou papel laminado. Fazer um creme de preferência picante e reservar. Espetar ao redor do repolho, começando pelas bordas, os ovos de codorna.

Na hora de servir, colocar o creme no repolho, isto é, mais ou menos meio hora antes.

Na hora colocar 1 ou 2 passarinhos

Creme para rechear o repolho

Ingredientes:

01 vidro de 250 g de maionese
01 colher de (sopa) de molho inglês
01 colher de (sopa) de mostarda.

01 colher de (sopa) de ketchup (opcional)

01 colher de (sopa) de salsinha desidratada
01 colher de (sopa) de requeijão
01 colher de (café) de pimenta do reino

Modo de Preparo:

Misturar muito bem todos os ingredientes e rechear o repolho.

Colocar contornando o repolho, folhas verdes a seu gosto. Para melhorar o acabamento e efeito da decoração.

MORANGA DECORATIVA COM CREME

Emborque um prato em cima da moranga e faça um contorno. Marque 3 cm e faça outro contorno. Faça corte em V (VVVV) seguindo os gomos da moranga. Retire o miolo e raspe um pouco da poupa. Deixe um pano seco dentro dela enquanto você termina. Passe óleo para deixá-la brilhando por fora. Decorar a borda da moranga.

27. Creme de Alcaparras (para rechear a moranga)

Ingredientes:

1 vidro de maionese 500g
1 colher de sopa de cebola picadinha
1 colher de sopa de pickles picadinho
1 colher de sopa de molho inglês
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de salsa picadinha
5 dúzias de ovos de codorna cozidos
2 colheres (ou mais) de alcaparras amassadas
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes deixando por último as alcaparras e os ovos. Coloque tudo dentro da moranga.

GALINHA DE ABACAXI

Ornamento que serve para suporte, de ovos de codorna que são espetados em cima da galinha. Usar a muda do abacaxi para formar o pescoço e a cabeça. O bico e crista em cenoura. Os olhos são comprados em casas especializadas. (Também pode ser usada para suporte de espetinhos uvas, azeitonas, queijo, cereja, frios, etc.)

Preparo:

Usar um abacaxi, bem grande e mais verde. Lavar com uma escovinha. Cortar uma base (na lateral do abacaxi), para assentar. Observar o trabalho feito em aula pelo aluno.

28. PASSARINHO DE TOMATE

Corte um dos lados do tomate para apoiar-lo na mesa. Da parte oposta, tire um pequeno gomo. Encaixe de volta as peças retiradas montando o tomate novamente. Do mesmo local tire uma Segunda peça, um pouco maior ainda. De cada lateral do tomate, tire dois gomos, um pequeno e outro médio. Eles formarão as asas. Ajeite os gominhos, um para frente outro para trás. Formando as asas e o rabo do passarinho. A cabeça é a ponta de um pepino com dois cortes para o encaixe. Uma ponta de cenoura faz o bico.

29. PAVÃO

Você vai precisar de nabo, pepino, berinjela, tomate e abobrinha. A cabeça é feita no nabo. Raspe todo o nabo para conseguir uma coloração mais bonita. Modele uma cabeça de ave em uma ponta do nabo. Vá escamando o que seria o pescoço do pavão imitando penas brancas. Faça o bico com cenoura. Para os olhos você pode usar pimenta do reino. Nos enfeites de cabeça, berinjela. Para o rabo legumes em rodela, presos por palitos sobre um melão ou melancia .a cabeça do pavão deve ser afixado com palitos ao melão.

30. GARÇAS DE ABÓBORA

Escolha uma abóbora comprida que muitos chamam de “abóbora canhão”. Nela esculpa a cabeça do pássaro. Faça cortes na diagonal, logo abaixo do pescoço. No final deixe liso para o rabo. Três peças cortadas servem de crista e asas, espetadas com palitos. Para as pernas espetos de madeira (espetinhos de churrasco).

31. LAGOSTA DE PEPINO

Faça dois pequenos cortes laterais deixando uma ponta, que será o final da lagosta.

Depois faça cortes laterais abaixo da cabeça no sentido do comprimento. Deixe as fatias presas ao pepino. Proceda pequenos cortes no sentido do comprimento, fazendo as antenas da lagosta. Vire o pepino ao contrário e escave as antenas para que fiquem mais finas que o restante do corpo. Desvire a lagosta e vá dobrando as barbatanas laterais que ficarão presas naturalmente.

32. COLMÉIA DE MELANCIA

Corte uma pequena tampa para que a melancia fique apoiada. A partir de um ponto central escolhido por você corte o centro da colmeia conforme orientação dada formando um buraco na forma de um losango. Proceda os buracos seguintes tendo o cuidado de começar com formatos pequenos e depois ir aumentando. Os losangos devem se encaixar como num mosaico.

33. ESCULTURA EM MELANCIA

Desenhe o que desejar em uma melancia. Depois você pode criar relevos com uma faquinha.

FICHAS TÉCNICAS

Toda empresa que trabalha com alimentos elaborados deve e precisa manter um padrão de qualidade que através do tempo se mantenha inalterado. Para isso é imprescindível que haja no estabelecimento um receituário padronizado, onde são estabelecidos os critérios para elaboração dos pratos servidos. As receitas já produzidas e testadas devem ser as mais rapidamente catalogadas e padronizadas.

Uma receita padronizada oferece as seguintes vantagens:

- Manter o padrão constante de execução do prato independente do funcionário;
- Facilitar as previsões de compra de matéria prima, através de cálculos antecipados;
- Em virtude disso melhor utilização do espaço de armazenagem;
- Melhor controle de custos, pois se pode calcular antecipadamente o custo da receita e até mesmo de todo o buffet (somente assim se terá a certeza de que o valor atual cobrado por cliente é realmente o ideal);
- Melhor controle da mão de obra, pois na medida que se vai repetindo o padrão esta fica mais eficiente e treinada;
- Menor capital empatado no estoque;
- Rendimento de produção já calculado, com porções preestabelecidas, evitando sobras e permitindo um real levantamento do custo do alimento, inclusive com dados sobre tempo de preparo, temperaturas adequadas, equipamentos e utensílios necessários;

BIBLIOGRAFIA

- SILVA JUNIOR, Enio Alves da- Manual de Controle Higiênico-Sanitário em Alimentos. São Paulo-Varela 1995. 347p.
- HAZELWOOD, D., McLean, A.C. Manual de higiene para manipuladores de alimentos. São Paulo. Varela, 1994.
- Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação- ABIA Compêndio da Legislação de Alimentos:consolidação das normas e padrões de alimentos. São Paulo, 1997.2v.
- SILVA JUNIOR, Enio Alves da, ARRUDA FIGUEIREDO, Rotina- Manual ABERC de Práticas de Elaboração e Seco de Refeições para coletividades- 4. ed. São Paulo- 1998
- PEREZ, M.A.B., Santos, MCMC. Como manipular alimentos: guia Prático. Belo Horizonte: SMSA, Serviço de Vigilância Sanitária, 1999, 20p.
- Andrade, N. J. Macedo J. A. B. Higienização na Indústria de Alimentos. Viçosa, 1994
- Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação- ABIA. Compêndio da Legislação de Alimentos:consolidação das normas e padrões de alimentos. São Paulo, 1997.2v.

Salada de Camarão com Ervilha

500 gramas de camarão rosa médio limpo

300 gramas de ervilha em conserva

3 torradas de pão integral

Vinagrete

1 colher (sopa) de vinagre e 2 colheres (sopa) de óleo de soja

1 cebola média batidinha

1 colher (sopa) de salsinha picada

1 colher (sopa) de endro picado Cozinhe os camarões em água e sal; escorra-os bem. Junte aos camarões a ervilha e distribua em 3 pratos. Prepare o vinagrete, misturando os ingredientes. Despeje sobre os camarões cerca de 4 horas antes de servir. Sirva cada prato com uma fatia de torrada de pão integral

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

CALORIAS POR PORÇÃO: 312 RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

Salada de Frango

400 g de peito de frango sem pele

2 talos de salsão

2 dentes de alho

sal a gosto

150 g de cenoura cozida em cubinhos

150 g de vagem cozida em pequenos pedaços

1 xícara (chá) de maionese light

1 cebola pequena cortada fininho

1 colher (sobremesa) de cheiro-verde picado

1 colher (sopa) de suco de limão

pimenta-do-reino moída na hora Leve o frango para cozinhar em uma panela com água, sal, salsão e alho. Quando estiver macio, escorra, espere esfriar e corte em cubinhos. Em uma saladeira, coloque o frango, a cenoura, a vagem, a cebola, o cheiro-verde e polvilhe com a pimenta. Mexa delicadamente, acrescente o suco de limão, a maionese e torne a mexer. Leve à geladeira até a hora de servir

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

CALORIAS POR PORÇÃO: 353,00

PROTEÍNAS: 23,20 RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CARBOIDRATOS: 9,40

LIPÍDIOS: 24,80

Salada Bárbara

- Endívias,
- alface americana
- kani kama desfiado
- maionese
- caviar vermelho

- ovos de codorna
- catchup
- molho inglês
- creme de leite fresco

Faça uma mistura com 1 vidro de maionese , duas ou três colheres de creme de leite, catchup a gosto e um pouquinho de molho inglês, acrescente o kani desfiado e coloque em uma vasilha separada se quiser enfeite as bordas da vasilha com o caviar.

Lave as folhas e corte-as com as mãos coloque-as em uma saladeira e por cima os ovos de codorna cozidos, depois salpique o caviar. É fácil, deliciosa e chiquíssima.

Salada Chique Cybercook

- Folhas verdes (alface, rúcula, agrião..)
- champignons escorridos e picados
- tomate seco picado
- queijo provolone picado em cubos
- orégano à gosto
- azeite e sal

Preparo: Numa vasilha arrume as folhas como desejar, em seguida jogue os ingredientes sobre a salada e misture. Pronto!!!

Fica uma delícia o sabor é requintado, e fica chique servir como entrada de um belo jantar acompanhada de vinho branco bem gelado.

Salada da garotada dos 8 aos 80 anos

- 300 g de salsicha
- 150 g de mussarela em cubinhos
- 2 tomates sem sementes picados
- 20 azeitonas verdes descaroçadas
- ¼ de xícara de chá de cebola picadinha
- ½ xícara de chá de cheiro verde picadinho
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparar

1. Misture tudo, leve a geladeira e sirva geladinho.
2. Opcional: ovos de codorna cozidos.

Salada de agrião e laranja

4 xícaras de agrião
4 laranjas cortadas em gomos
1 cebola em rodela finas
24 azeitonas pretas sem caroço
azeite
vinagre
sal e pimenta-do-reino

Disponha em uma saladeira as folhas de agrião. Coloque por cima, alternando, os gomos de laranja e a cebola. Decore com os gomos restantes e as azeitonas pretas. Tempere com azeite, vinagre, sal e pimenta-do-reino.

Para 4 pessoas

Salada de alface americana, abacate e kani

1 alface americana pequena cortada à Julienne

50 g de abacate em lascas

2 colheres (sopa) de molho rose (receita na página)

100 g de kani kama desfiado

2 colheres (sopa) de molho de mostarda

Em um prato, distribua a alface e o o abacate. Cubra com o molho rose. Disponha o kani e cubra com o molho de mostarda.

Para 1 pessoa

Molho de mostarda

100 ml de mostarda

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de café

100 ml de água

50 ml de azeite

30 ml de vinagre

Bata todos os ingredientes no liquidificador

Salada de Batatas com Maças Micro

Ingredientes

½ kg de batatas

2 maçãs ácidas sem casca e picadas

2 pepinos em rodela

1 ramo de salsa picada

2 beterrabas grandes descascadas e em rodela (400g)

1 cebola picada

1 alface

Modo de fazer

Cozinhe as batatas em saco plástico por 6 a 7 minutos na potência máxima.

Descasque e pique em outro saco plástico cozinhe as beterrabas em fatias por 7 a 9 minutos na potência máxima

Misture a batata, a maçã, a cebola, os pepinos, a salsa e a beterraba. Sirva sobre folhas de alface com molho de sua preferência.

Serve: 6 pessoas

Calorias: 131 por porção

Tempo Total de preparo

20 minutos para preparar

13 a 16 minutos no microondas

Salada de Carne à Vinagrete a moda da Dadi

Cybercook

- 1 Kg Músculo (pedaço)
- 2 Cebolas cortadas em rodelas
- 2 Tomates meio verdes (cortado em cubinhos)
- 2 xícaras de chá de cheiro verde picado
- 1 pimentão verde pequeno (cortado em cubinhos)
- 1 pimentão amarelo pequeno (cortado em cubinhos)
- 1 pimentão vermelho pequeno (cortado em cubinhos)
- 1 ramo de manjerona (somente as folhas)
- 1 folha de louro (picado)
- 3 dentes de alho
- 1 abacate pequeno
- 1 1/2 xícara de chá de azeite
- sal
- pimenta do reino

Cozinhe em uma panela de pressão por cerca de 90 minutos a carne juntamente com 1 dente de alho e 1 cebola e sal. Retire a carne do caldo e deixe esfriar. Quando estiver à temperatura ambiente, corte-a em tiras finas. Junte todos os ingredientes em uma saladeira (menos o abacate, limão, alho e o azeite) e misture bem, reserve tampado no refrigerador

Molho:

Junte 2 dentes de alho, abacate, limão e o azeite, sal a gosto e bata no liquidificador até se tornar um creme, ponha na molheira.

Servir com pães e queijo ralado.

Salada de cenouras e uvas passas

Cybercook

- 3 xícaras de chá de cenouras cruas raladas
- 2 xícaras de chá de beterraba crua ralada
- 1 e 1/2 xícaras de chá de uvas passas
- 1 xícara de chá de nozes picadas
- maionese

Misture a cenoura, a beterraba, as passas e as nozes. Adicione a maionese. Sirva imediatamente para que o vermelho das beterrabas não tinja a cenoura. Sirva sobre folhas de alface.

Salada de Couve

- 1/2 molho de couve picada (se for um molhão)
- 3 tomates picadinhos – com miolo e tudo
- 1 cebola média picadinha
- suco de 1 limão (ou mais, se quiser mais azedinho)

- pimenta e sal a gosto (pouco, se quiser mais saúde)

Modo de fazer... complicado: misture tudo e coma... Prove e depois me conte se vale a trabalhadeira que dá tal salada...

Salada de endívia com salmão marinado

Para o salmão

1 colher (sopa) de sal grosso
24 grãos de pimenta-do-reino branca socados
1 colher (chá) de vodka
2 filés de salmão fresco com a pele
ramos de dill

Para a salada

9 folhas de endívia
8 fatias de salmão marinado
molho de mostarda com dill
molho de azeite e limão

Prepare o salmão: misture o sal grosso, a pimenta-do-reino e a vodka. Tempere o salmão com essa mistura. Em uma tigela, disponha um dos filés, cubra com uma grossa camada de dill e coloque o outro filé por cima. Cubra e coloque um peso sobre os filés. Deixe na geladeira no mínimo por 24 horas, virando os filés de vez em quando. Raspe o tempero antes de servir.

Prepare a salada: em um prato, arrume 8 folhas de endívias. Coloque sobre cada folha uma fatia de salmão marinado. Do outro lado do prato, disponha a folha restante com o molho de mostarda com dill. Regue a salada com o molho de azeite e limão.

Para 1 pessoa

Molho de mostarda com dill

4 colheres (sopa) de mostarda
1 colher (sopa) de dill picado
1/2 colher (sopa) de açúcar
Misture todos os ingredientes.
Molho de azeite e limão
4 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de suco de limão
Misture todos os ingredientes.

Salada de Frango à Tailandesa

50 gramas de Ervilhas
75 gramas de Frango magro
1 colher de chá de Óleo de girassol
70 grs. de pimentão amarelo
70 grs. de pimentão vermelho
1 pitada de Molho Inglês

Modo de Fazer:

Corto os filés de frango em tiras caprichadas. Deixo dourar na frigideira com o óleo, algumas gotas de molho inglês. Na mesma frigideira douro os pimentões picados e coloco-os sobre o frango. Vagens semi-cozidas no vapor, servem para decorar o prato.

Salada de frutas assada Micro

Ingredientes

2 laranjas grandes
350 g. de abacaxi em calda, escorrido e cortado em cubos
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de mel
2 colheres (sopa) de coco seco
4 cerejas ao marrasquino

Modo de Fazer:

1 - Corte as laranjas ao meio no sentido horizontal. Separe a polpa da casca com uma faca, divida-a em gomos retire as sementes e as peles (reserve as metades das cascas). Coloque os gomos em uma tigela. Junte os cubos de abacaxi, o açúcar, o mel e o coco.

2 - Distribua a mistura preparada entre as 4 metades de laranja e ponha 1 cereja sobre cada uma. Em seguida, coloque-as em pratos individuais e leve-as ao forno de microondas a 100% (alta, forte) entre dois minutos e meio e tres, ou até que fiquem bem aquecidas. Servir imediatamente.

Salada de galinha com maçã

Cybercook

- 1 1/2 xícaras de chá de maçãs cortadas em cubos
- 3 colheres de sopa de vinho branco
- 3 xícaras de chá de galinha cozida cortada em cubos
- 1 1/2 xícara de chá de salsão cortado em cubos
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de chá de maionese
- 6 ovos cozidos duros

Deixe as maçãs de molho no vinho por alguns minutos. Misture todos os ingredientes sem amassá-los. Leve à geladeira por algumas horas. Sirva sobre folhas de alface e enfeite com os ovos cozidos cortados em gomos.

Salada de Haddock para Inverno

- Chefe de Cozinha: Glenys Silvestre

Ingredientes:

- 02 maços de espinafre (apenas as folhas)
- 500 gr de haddock
- 01 litro de leite
- 500 gr de minibatatas de bolinha
- 01 xícara de azeite de oliva
- 01 colher de sopa de vinagre branco ou de maçã
- 01 pitada de noz-moscada
- sal e pimenta
- 01 copo de creme de leite fresco ou longa vida
- páprica a gosto
- 01 colher de chá de mostarda
- 01 colher de sobremesa de "cognac"

Modo de Preparo:

- Coloque o haddock de molho em $\frac{3}{4}$ de litro de leite por no mínimo 6 horas.
- Lave e seque as folhas de espinafre.
- Escorra o haddock e leve-o a cozinhar no restante do leite perfumado com noz-moscada.
- Escorra e resfrie.
- Tire lascas desse haddock e reserve.
- Corte as batatinhas em rodela bem finas e dê-lhes uma rápida fervura.
- Escorra.
- Coloque o azeite, o sal, a pimenta, a mostarda, a páprica e o creme de leite em uma panelinha e ferva.
- Quando levantar fervura, coloque as rodela de batata e abaixe o fogo.
- Deixe reduzir por 10 minutos, retire do fogo.
- Arrume em uma travessa as folhas cruas de espinafre.
- Por cima, coloque as lascas de haddock e, sobre ele, as batatinhas quentes com o molho.
- Atenção para que o molho cubra toda a superfície da salada.

Salada de Kani da Mariana

1 pacote de Kani (encontrado em qualquer supermercado ou casa de produtos orientais)

Suco de 1/2 limão

1 colher de sobremesa de mostarda de Dijon

2 colheres de sopa de azeite

Folhas de alface para decorar

Procedimento :

Desfie o Kani numa vasilha, deixando-o em tirinhas bem finas. Num copo misture o limão, a mostarda e o azeite. Em seguida coloque a mistura sobre o Kani misturando bastante para que o mesmo “pegue” o gosto. Lave as folhas de alface e as coloque num prato formando uma espécie de ninho. Coloque o Kani temperado no centro deste ninho. sirva em seguida.

Salada de legumes com camarão

- cheff de cozinha: Bernardo

ingredientes:

- 01 rabanete cortado em triângulos
- 01 cenoura cortada em triângulos
- 01 pitada de sal

- 01 colher de sopa de vinagre branco
- 01 colher de sopa de azeite
- 01 colher de sopa de açúcar

modo de preparo:

- cozinhar a cenoura e o rabanete nos ingredientes acima.
- deixe esfriar e misture com:
- 100 gr de pepino em triângulos
- 100 gr de melão em triângulos
- 100 gr de maçã
- 01 copo pequeno de cheiro verde picado

molho:

- 01 casca de limão verde
- 01 casca de limão amarelo
- 01 casca de laranja
- 01 cebola ralada
- suco de 01 limão
- suco de 01 laranja
- 03 colheres de sopa de azeite
- 01 pimentão verde picado sem casca
- 01 colher de café de curry
- 01 colher de sopa de molho de soja
- 03 gotas de pimenta em molho

modo de preparo:

- cozinhar todos os ingredientes do molho em fogo baixo por 05 minutos.

montagem:

- 05 camarões grandes - (por pessoa)

modo de montagem:

- fritar os camarões em frigideira anti aderente com azeite, 01 minuto de cada lado em fogo baixo.
- rendimento: 04 pessoas

Salada de pepinos da Dadi

Cybercook

- 4 pepinos não maduros (pepinos comum)
- 2 Cebolas (pequenas cortadas em tiras finas)
- 1 lata de creme de leite (ou fresco, na mesma medida)
- sal a gosto
- 3 colheres de suco de limão
- 1 xícara de Endro (Dill) fresco, picado

Descasque os pepinos e corte-os em rodela bem finas, reserve em uma vasilha misturado com uma colher de sopa de sal, por 20 minutos. Após esse tempo, esprema um punhado na palma da mão para retirar boa parte d'água. Junte a cebola cortada em tiras bem finas, o suco de limão, sal e o endro, misture bem, e acrescente o creme de leite. Guarde no refrigerador pelo menos 30 minutos. Sirva gelado. Excelente para acompanhar Assados.

Salada de rúcula, camarão e manga do Charlô

- 1 maço de rúcula
- 2 mangas em tiras
- 12 camarões cozidos e cortados ao meio no sentido do comprimento

azeite
vinagre balsâmico
sal

Distribua as folhas de rúcula, a manga e os camarões em pratos individuais. Tempere com azeite, vinagre balsâmico e sal.

Para 4 pessoas

Salada de uva

- Elizabete Ribaldo

ingredientes

- 1 kg. de uva rubi
- 500 gr. de pepino cortado em cubos hortelã
- 1 copo de iogurte
- 2 colheres de creme de leite
- 1 copo de maionese

modo preparar

corte as uvas ao meio e retire as sementes. corte os pepinos e deixe numa peneira por 1 hora, junte com os demais ingredientes misturando bem. sirva gelada.

rendimento: para 06 pessoas

Salada de Verão

- Grupo: É o Tchan

Ingredientes:

- 01 pé de alface americana
- 01 pepino em cubos
- 100 gr de tomate pequeno
- 01 cenoura ralada
- 250 gr de mussarela de búfala cortada em rodela
- salsa picadinha a gosto
- manjerição picadinho a gosto

Para o molho

Ingredientes:

- ½ copo de iogurte natural
- ½ copo de maionese
- 01 colher de sopa de mostarda
- salsa picadinha a gosto
- manjerição picadinho a gosto
- hortelã a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo:

- Misturar bem e servir sobre a salada.

Modo de preparo:

- Arrume a alface, cenoura, pepino e o tomate.
- Por cima a mussarela, um pouco de salsa com manjerição.

Salada do nono

P/a salada:

- 10 folhas de alface crespa.

- um pacote de Kani (cortados em rodela)
- 4 palmitos cortados em rodela.
- 8 azeitonas verdes grandes com caroço.

P/º molho:

- 5 colheres (sopa) de óleo de milho.
- 1 colher cheia (sopa) de mostarda em grãos.
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto.
- Sal a gosto.
- Pimenta do reino moída a gosto.
- Molho de soja a gosto.

Juntar todos os ingredientes (o molho de soja vai em último) numa tigela redonda e que tenha uma borda de +ou- 10cm. Mexer bem.

Misturar bem a alface com o molho, na tigela. Depois de feito isso, juntar os outros ingredientes. (o kani pode ser usado como decoração p/a salada.)

Salada erótica

- Wando

Ingredientes

- 2 pacotes de kani desfiados
- ½ cabeça de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino
- Salsinha picada
- Hortelã
- Azeite de oliva
- Rodela de abacaxi maduro sem miolo
- 2 mangas haden maduras
- 2 pés de alface broto
- Limão
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparar

Numa panela coloque o óleo e refogue o alho amassado e adicione o restante dos temperos e o kani desfiado e refogue em fogo médio. Enfeitar com manga, abacaxi, alface e o hortelã.

Sobremesa

Sorvete de creme, morango, licor de cassis e hortelã.

Montagem

Numa taça vá colocando em camadas: morango, sorvete, hortelã, morango e licor de cassis.

Salada Húngara

- Cantor: Paulo Ricardo

Ingredientes:

- 02 ovos
- 200 gr de fiambre ou presunto magro
- 02 pimentões vermelhos

- 04 pepinos em conserva
- 01 acelga
- 04 colheres de sopa de molho de mostarda

Para o molho de mostarda

Ingredientes:

- 02 colheres de sopa de alcaparras
- 01 colher de sopa de mostarda
- 02 colheres de sopa de azeite
- 02 colheres de sopa de vinagre
- sal e água

Modo de preparo:

- Cozinhe os ovos por 10 minutos, deixe esfriar e corte em quadradinhos.
- Depois, corte o fiambre, os pimentões e os pepinos de conserva em palitos.
- Corte a acelga em tiras bem fininhas.
- Misture todos os ingredientes e sirva com o molho de mostarda.

Molho:

- Pique 02 colheres de sopa de alcaparras e misture com 01 colher de sopa de mostarda. acrescente 02 colheres de sopa de azeite, a mesma medida de vinagre e um pouco de água fria.
- Acrescente sal, misture bem e despeje sobre a salada.

Salada Light

Cybercook

- 1 Pacotinho de kani kama cortado em cubinhos
 - 2 maçãs descascadas e cortadas em cubinhos
 - 1 maço de salsão cortado em rodela
 - 1 colher de sopa de shoyu
 - 1 caixa de creme de leite light
 - Uma pitada de sal
- Misture todos os ingredientes em um refratário e leve para gelar.

Salada mediterrânea

- 6 berinjelas grandes em rodela grossas
- 1 1/2 xícara de azeite
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 2 pimentões verdes em pedaços pequenos
- 2 pimentões vermelhos em pedaços pequenos
- 2 pimentões amarelos em pedaços pequenos
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 1 colher (sopa) de tomilho picado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- sal e pimenta-do-reino

Frite as berinjelas no azeite dos dois lados e reserve. Refogue o alho e a cebola no azeite, junte os pimentões e refogue por alguns minutos até ficarem macios. Deixe esfriar. Acrescente a cebolinha, o

manjerição, o tomilho e a salsinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Arrume as rodela de berinjela em uma assadeira. Com uma colher de sopa, faça uma depressão em um dos lados da berinjela e recheie com o refogado de pimentões. Regue com o restante do azeite e leve ao forno médio (180°C), pré aquecido, por 15 a 20 minutos ou até que a berinjela esteja bem macia. Deixe na geladeira até o dia seguinte.

Para 8 a 10 pessoas

Salada melangée de verdes com figos, bresaola e croûtons

6 fatias de pão de fôrma sem casca em cubinhos

óleo

1 alface americana

1 maço de rúcula

2 endívias

12 figos sem casca cortados ao meio

250 g de bresaola em fatias finas

croûtons

Frite o pão em bastante óleo. Retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. Misture as folhas e disponha em uma saladeira, com os figos e a bresaola. Salpique com os croûtons.

Para 6 pessoas

Salada Natalina light

- 3 xícaras de chá de cenoura ralada crua
- 1 maçã picada salpicada com suco de limão para não escurecer
- 3 colheres de sopa de uvas passas escuras, sem sementes

Molho:

1/2 xícara de chá de iogurte light

1 colher de sopa de maionese light

sal a gosto

1 colher de chá de suco de limão

Misture os ingredientes do molho. Numa tigela, misture os ingredientes da salada. Cubra com o molho e deixe em geladeira por, pelo menos, 1 hora. Sirva sobre obre folhas verdes.

Salada no Abacaxi

Cybercook

- 02 peitos de frango cozidos cortado em cubos
- 01 abacaxi cortado ao meio com casca e as folhas,
- 1/2 aipo pequeno
- 100 g champignon
- metade de um pimentão vermelho
- maionese ou creme de leite fresco ou iogurte natural
- sal, pimenta branca moída
- azeite de oliva
- vinagre ou limão.

Corte o abacaxi ao meio retire a polpa e pique-a em cubos, o pimentão em tirinhas, o aipo em rodelinhas, os cogumelos em 4 . Misture tudo e tempere com os ingredientes citados ao seu gosto. coloque na casca do abacaxi, enfeite com cereja e folha de hortelã .

Salada portuguesa

- Culinarista: Anka Popovic

ingredientes:

- ½ k. de batatas cozidas em cubos
- 01 kilo de bacalhau cozido e desfiado
- ½ k. de grão de bico
- 01 xícara de cebola picada
- 01 xícara de salsa picada
- 02 dentes de alho picados
- 01 xícara de azeite
- 01 xícara de azeitonas
- ½ xícara de vinagre
- sal e pimenta

modo de preparar

- misturar todos os ingredientes e temperar com azeite e vinagre, sal e pimenta.
- deixar algumas horas para pegar gosto e servir fria.

Salada requinte

- Laka Brandão e Luzinete Veiga (especial)

Ingredientes

- ½ kg. de camarões médios (temperados com sal , e dente de alho picado e caldo de 1 limão por 20 minutos e aferventados no vapor).
- 2 endívias (opcional)
- 1 radicchio fatiado fininho (se não tiver substitua por 1 repolho roxo pequeno e tenro sem o talo central).
- 2 alfaces lisas ou alface frisante.
- 1 xícara de chá de croutons
- 3 mangas grandes maduras e cortadas em cubos.
- 8 talos de salsão fatiados fininho
- 1 xícara chá nozes picadas
- 4 colheres chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de mel
- 1 xícara chá de maionese
- 2 colheres de sopa de creme de leite fresco
- 2 colheres sopa de caldo de laranja

Modo de preparar

- Monte a saladeira começando com a alface formando um círculo, faça o segundo círculo com o radicchio e no centro uma "caminha" de alface; e sobre esta disponha: salsão, a manga, croutons, nozes e os camarões. Coloque pouco molho (reservando o restante em uma molheira ao lado da salada).
- Decore lindamente como você preferir!!
- Sirva logo!!

Obs.: Caso vá preparar com antecedência, coloque os croutons e a manga só na hora de servir.

Salada Som Tam

Tailândia

Ingredientes para a salada Som Tam de papaya verde, uma entrada para duas pessoas:

150 gramas de filet mignon cortado em tiras

1 mamão papaya verde ralado em tiras

Suco de meio limão

1 colher de sopa rasa de açúcar

2 colheres de sopa de molho namplá, que é o caldo de peixe salgado (encontrado em mercearias de importados)

4 colheres de sopa de amendoim torrado e moído

4 colheres de sopa de camarão seco

Brotos de alface crespa e roxa

5 tomates cereja partidos ao meio

Cebolinha verde e molho de pimenta malagueta

Obs:

A receita pode ser feita com carne de porco. Mas o filé mignon agrada mais ao paladar brasileiro. Deixe a carne grelhar em óleo de sua preferência. É grelhar ao ponto inteiro para cortar depois. Ele esfria e pega o gosto, dos outros temperos.

Modo de preparar:

1. Numa vasilha misture o namplá, o suco de limão, o açúcar (para cortar a acidez), e o molho de pimenta malagueta.
2. Junte o papaia verde ralado, o filé, o tomate cereja, o amendoim e o camarão seco (triturado no liquidificador ou processador).
3. Para decorar, forre o prato com alface e acrescente a mistura.
4. Enfeite com a cebolinha verde cortada na diagonal e camarões secos inteiros.
5. Seguindo a tradição tailandesa sirva com água que é sinal de boas vindas e aprecie os sabores do oriente. Bom Apetite !!!

Salada triunfo

- Laka Brandão

Ingredientes

- 03 xícaras de chá de cerejas frescas, sem caroço, cortadas ao meio.
- 1 xícara de chá de nozes picadas
- 1 xícara de chá de aipo em cubos
- 250 g. de kani kama fatiado ou desfiado
- 250 g. de camarões limpos (temperados com alho, limão, sal e pimenta do reino, cozidos no vapor)
- 1 ½ xícara de chá de maionese
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 colher de sopa rasa de açúcar de confeitado
- 1 colher de chá de essência de baunilha branca
- Para a decoração: folhas verdes, camarões inteiros e cerejas frescas.

Modo de preparar

1. Misture as cerejas, as nozes, o aipo, o kani kama e os camarões em uma tigela.
2. À parte, bata a maionese e o creme de leite com o açúcar e a baunilha.
3. Despeje sobre os ingredientes já misturados e mexa bem.
4. Leve a geladeira por uma hora antes de servir.

Rendimento: 04 porções

Salada Tropical com molho de iogurte

- Culinarista: Palmira Onofre

Massa

Ingredientes:

- 01 pé de alface americana
- 01 tomate caqui grande
- 06 mussarelas de búfala
- 100 gr de azeitonas pretas grandes

Modo de preparo:

- Lave o alface e coloque em um recipiente pronto para ir à mesa.
- Coloque as fatias do tomate e, por cima, as fatias de mussarela e as azeitonas espalhadas por cima.
- Sirva com o molho de iogurte.

Molho

Ingredientes:

- 01 pote de iogurte natural
- 02 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de chá de creme de leite
- 01 colher de sopa de mostarda
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e coloque em uma molheira.

Salada Tropical

- Ator e cantor: Marcelo Aguiar

Ingredientes:

- 01 abacaxi pequeno cortado ao meio
- 180 gr de peito de frango cozido e cortado em cubos
- 60 gr de queijo de minas em cubos
- ¼ de xícara cenoura picada
- ¼ de xícara de cebolinha picada
- 02 colheres de sopa de uva passas
- 04 folhas de alface
- 08 colheres de café de maionese light
- ½ xícara de chá de iogurte natural
- 01 colher de café de mostarda
- 02 colheres de café de catchup
- 01 pitada de pimenta do reino

Modo de preparo:

- Cortar o abacaxi ao meio, retirar a polpa cortar em cubinho.
- Misturar a polpa do abacaxi com o peito de frango, o queijo de minas, a cenoura, a cebolinha e as uvas passas.
- Forrar o abacaxi, com as folhas de alface e colocar na salada.

Molho:

Misturar a mostarda, catchup, o iogurte natural, a pitada de pimenta do reino e a maionese.

Colocar sobre a salada e misturar.

Salada verde com pato, brie e pignoli

2 folhas de alface frisée

2 folhas de alface mimosa roxa

2 folhas de alface mimosa verde

2 folhas de escarola

2 folhas de rúcula
2 galhinhos de agrião
2 folhas de endívia
2 folhas de radicchio
100 g de queijo brie em cubos de 2 cm
1 coxa ou sobrecoxa de pato desfiada
15 pignolis torrados
3 colheres (sopa) de molho de mostarda de Dijon

Em um prato, distribua as folhas e acrescente o queijo brie, o pato e os pignolis. Regue com o molho de mostarda de Dijon.

Obs:

Molho de mostarda de Dijon

200 ml de azeite
2 colheres (sopa) de mostarda de Dijon em grãos
100 ml de vinagre balsâmico
1 pitada de açúcar
sal
Misture todos ingredientes.

Salada vermelha de frios

- Anka Popovik - fone: 290 88 26

- 200 g salame em fatias finas
- 3 xícaras de batatas cozidas e espremidas
- 2 ovos cozidos e picados
- ½ xícara de azeitonas picadas
- 1 xícara de presunto cozidos
- ½ xícara de nozes picados
- 1 xícara de couve flor cozida e picada
- ½ xícara de passas
- 1 lata de ervilha
- ½ xícara de cebola picada
- ½ xícara de pickles picado
- Sal, pimenta e noz moscada a gosto
- Maionese suficiente para a liga

modo de preparar:

Untar bem uma forma e forrar com as fatias de salame. Misturar todos os ingredientes, temperar e adicionar a maionese até dar a liga. Encher a forma e apertar bem. Levar a geladeira até a hora de servir. Desenformar e decorar a gosto.

Salada vicky

- Culinarista: Anka Popovik

ingredientes:

- 250 g. frango defumado picado
- 200 g. muzzarella picada
- 200 g. presunto picado
- 200 g. de uva passas sem caroço
- 2 latas de milho verde
- 2 maçãs ácidas picadas colocadas no caldo do limão

- 2 cebolas picadas
- 2 xícaras de (chá) de batata palha
- maionese o suficiente

modo de preparar

- misture tudo e antes de servir, junte a batata palha e misture. cubra com a batata e sirva.