MATERIAL *de apoio* AULA 06

MOLHOS PARA SALADAS



MINI CURSO *gratuito* MOLHOS

AULA 06

Por Chef Rapha Vasconcellos



MATERIAL *de apoio*

Aula 06

MOLHOS PARA SALADAS

Hoje traremos algumas opções deliciosas de MOLHOS PARA SALADA!

Que verduras e legumes são super saudáveis e devem ser consumidos todos os dias, todo mundo sabe.

Mas, vamos combinar, comer a mesma salada verde todos os dias não é nem um pouco animador, né?

Por isso, traremos hoje várias receitas de molho para salada caseiros, que são simples e deliciosos.

Não tem desculpa para não servir suas saladas com um molho caseiro de acompanhamento. E tudo muito mais saudável e saboroso.

Vamos lá, que a aula hoje vai ser muito boa!

Acompanhe tudo em nossas aulas ao vivo + materiais de apoio enviados no grupo do WhastApp;

ATENÇÃO: AS AULAS FICAM NO AR APENAS ATÉ DIA 16/08 (DOMINGO).





MATERIAL *de apoio*

MOLHO PESTO

INGREDIENTES

- 200g de manjericão
- 200ml de azeite
- 50g de castanha
- 50g de queijo parmesão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador o manjericão (só as folhas, tente não colocar os talinhos).

Coloque o azeite, o queijo e a castanha, tempere com sal e pimenta.

Ligue o liquidificador em baixa velocidade, até ficar bem homogêneo e lisinho.





MATERIAL *de apoio*

MOSTARDA E MEL

INGREDIENTES

- 100g de mostarda
- 60ml de azeite
- 40ml de mel
- Sal e pimenta

MODO DE PREPARO

Em um bowl, coloque a mostarda e o mel. Vá acrescentando o azeite aos poucos e batendo com fouet. Ele fica bem cremoso e emulsificado, finalize com sal e pimenta e estará pronto seu molho.





MATERIAL *de apoio*

MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 30g de hortelã
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o iogurte em uma tigela, descasque o dente de alho e amasse num pilão (se preferir, pique bem fino numa tábua). Transfira para tigela.

Junte o azeite, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem. Acrescente o hortelã picado.

Conserve em geladeira até a hora de servir.





MATERIAL *de apoio*

Massa em molho pesto com camarões

INGREDIENTES

- 300 gr de Fettucine (de grão duro)
- Molho pesto a gosto
- 400 gr de camarão
- Alho
- Pimenta do reino
- Azeite
- Queijo parmesão

MODO DE PREPARO

Temperar os camarões com alho, sal, pimenta do reino e um fio de azeite. Cozinhar o fettucine até ficar al dente. Geralmente, o tempo do pacote funciona bem, mas é bom experimentar. Eu acabo deixando um pouquinho a mais.

Enquanto a massa estiver cozinhando, grelhar os camarões no azeite.

Quando estiver no ponto, escorrer a massa, reservando um pouco (aprox. 200 ml) da água do cozimento.

Em seguida, com a massa bem quente, misturar o fettucine, o pesto e a água do cozimento da massa em uma travessa. Essa água facilita o processo de mistura e faz com que a massa fique mais molhadinha. Ela deve ser em quantidade suficiente apenas para umedecer, não devendo haver a formação de caldo. Provar o sal e, se necessário, corrigi-lo.

Por fim, distribuir os camarões por cima da massa.

Opcionalmente, pode-se salpicar salsinha.

Servir com parmesão ralado.

