Delivery (MARMITAS).

A entrega de comida a domicílio irá aumentar exponencialmente nos próximos tempos.

Aqui, deixarei uma ajuda, aquela forcinha necessária para que muitos se destaquem.

Irei colocando técnicas clássicas e modernas que irão te ajudar a ter um nível muito mais alto e, com isso, se destacar.

Não colocarei receitas e sim técnicas, por que com estas você fará muitas receitas.

PEIXES

Evite frituras. Sei que será difícil, mas existem mil técnicas de prepararmos peixes, que fogem ao trivial.

Papillote:

Um jeito bem bacana de preparar um peixe (serve para camarões, lagostins, etc) é o papillote.

Para fazermos precisaremos criar uma espécie de envelope com papel manteiga, papel vegetal ou mesmo, papel alumínio.

Temperamos os peixes da maneira que queremos e os colocamos em um envelope. Levamos ao forno. Normalmente para um filet comum, como pescada, Merluza, Tilápia, por 20 minutos a 180ºC.

Retiramos e deixamos descansar por uns 5 minutos, antes de abrir.

O vapor irá cozinhar a carne e isso só o torna mais saudável, além de que será uma deferência ao cliente mandar o "envelope", não permitindo que os sucos da preparação contamine os outros elementos da montagem.

Dica adicional: Eu sempre uso uma cama de algum vegetal como rodelas de cebola, cenoura ralada, couve-flor, até alguma verdura como o espinafre, embaixo da carne, assim, além da guarnição ficar pronta ao mesmo tempo, seu sabor e qualidade ficam muito melhores.

Nessas preparações, colocamos um pouco mais de sal, pois todos os sumos extraídos se manterão dentro do papillote e assim ficam perfeitos. Nada de exagero.

Se quiser colocar um creme junto (pode ser um molho, requeijão, Catupiry, etc.) faça por cima de toda preparação antes de fechar o papillote, assim eles saborizarão e deixaram úmida a preparação.

Não esqueçam de fechar bem as bordas do papillote. As vezes usamos clips de metal, destes de papelaria mesmo, para deixar o conteúdo bem isolado e não escorrer.

Fazendo assim, você poderá apenas mandar um arroz e seu cliente terá apenas que esquentar (mantendo o papillote fechado, no forno pré-aquecido, por 6 a 8 minutos a 180ºC).

Uma das grandes vantagens e que podemos fazer vários ao mesmo tempo e a preparação pode ser feita com antecedência, mantendo todo o conjunto na geladeira até a hora da cocção.

Court Bouillon: um método de preparar o peixe, tradicional na França, e que fica deliciosos, além de se preservar com suculência por mais tempo é colocar o peixe (ou o filet) dentro de um caldo saboroso, feito com as aparas do peixe, cenouras, salsão, cebola, etc, etc.

Fumet: a mesma preparação acima, mas acrescentamos vinho (branco) e algumas ervas (mirepoix).

Com esse tipo de caldo, podemos preparar risotos.

Frango:

Existem mil maneiras de preparar frangos sem a necessidade de fritura. Saliento que isso será sempre um diferencial positivo, pois as suas preparações serão muito mais saborosas e saudáveis, além de se preservarem mais tempo com qualidade.

Primeiro escolha bem o corte do frango, A opção de coxa e sobre-coxa sempre será bem vinda, quer seja pelo seu sabor, suculência e preço.

Se for fazer a peça inteira use o forno e nesse, haverá dois tipos de cocção.

A primeira, dentro de um invólucro que irá cozer a carne e a segunda, a exposição direta ao calor, para dar cor.

Existem vários tipos de invólucros. O mais comum é com papel alumínio, mas podemos usar os sacos com micro-furos, mas isso, normavelmente, usamos poucos, por causa do valor, ainda mais se usarmos em grandes quantidades.

Uma peça (coxa ou sobre-coxa, demora, em média, 30 minutos coberta com o papel alumínio e mais dez minutos para dar a cor necessária.

Um conselho de qualidade é, na hora que retirar o papel alumínio, pincele uma gordura (manteiga ou azeite que pode ser saborizado, por exemplo com alecrim), assim ficará mais bonita a cor e manterá, um pouco mais, a suculência.

Caso vá fazer com a pele (principalmente em peitos isso é fundamental, procure colocar um pouco de manteiga com sal entre a pele e a carne. O resultado ficará muito melhor e mais saboroso.

Se for fazer o frango inteiro, você pode usar uma farofa úmida e colocar na cavidade. Isso a deixará muito saborosa e manterá a suculência da peça.

Podemos fazer o frango pocheado, ou seja, a cocção será feita dentro da água ou um caldo. Ele ficará suculento, macio e saboroso.

Stir-fried

Os asiáticos tem um método fantástico de cocção secular, que, hoje, chamamos de "stir-fried" ou "stir-fry". É usar o fogo bem alto e sempre estar mexendo a panela, salteando os ingredientes que estão dentro dela.

Com esse método, podemos preparar inúmeras receitas com a carne do frango, sem a necessidade de estarem inteiras.

Cortamos em pedaços pequenos e adicionamos molhos e outros ingredientes, principalmente vegetais, que darão uma preparação rápida, saborosa, sem ser uma fritura (imersão).

Nessa preparação podemos usar legumes, frutas, frutas em calda, etc.

As ervas frescas, devem ser colocadas bem no final da cocção ou mesmo quando ela já terminou.

É um método que permite a adição de outros elementos, como massas (Yakisoba, por exemplo, deve ser feito assim, tradicionalmente).

Espetinhos:

Ótima opção e muito bem aceita. Não esqueça de sempre intercalar com um vegetal ou até um pequeno pedaço de uma fatia de bacon, assim não ficam ressecados e ficam muito saborosos.

Podemos usar qualquer tipo de carne ou vegetais para fazê-los.

Se quiser, mande um molho junto. Alguns são muito fáceis de fazer. (Thai: uma mistura de catchup, shoyu, mel, Tabasco e limão> Experimente e veja que sensacional fica esse molho que pode acompanhar qualquer tipo de carne e, também, vegetais).

Carnes Vermelhas:

Um dos maiores problemas em marmitas está nas carnes vermelhas.

Estas, quase sempre ficam aquém da qualidade que nós, e os clientes, queremos.

Por isso, quem quer uma marmita de qualidade deve evitar frituras, pois essas ao chegarem nas mãos do cliente (e que ainda, muitas vezes, serão requentada) estão com qualidade abaixo da crítica.

Há muitos outros métodos para usarmos.

Guisados:

Preparar carnes em guisado, significa prepará-las dentro de um molho, em uma panela que normalmente ficará um bom tempo no fogo, tampada ou não.

O guisado não precisa ser, normalmente, a preparação dentro de um molho. Pode ser no vinho (Bouef Bourguignon, por exemplo), pode ser em caldos ou mesmo em uma mistura de todos (as vezes usamos, empeças grandes, vinho, marinada e molhos, tudo ao mesmo tempo).

Se houver necessidade de preparo rápido, lembre-se que quanto menor for os cortes, mais rápidos ficarão, porém, perderão um pouco de seu sabor e suculência.

A vantagem é preparar várias porções ao mesmo tempo e com antecedência.

Goulash, picadinhos, ragus, enfim, uma série de preparos usam esse tipo de preparo.

Assados:

Carnes assadas são uma ótima opção para servirmos em marmitas, pois não perdem muito sabor e textura, desde que sejam preparadas corretamente.

Em peças inteiras, mantemos as peles e as gorduras que as recobrem, pois estas impedem a perda de suco e melhoram o sabor.

Podemos preparar de modo simples, recheadas ou rosbife (necessário tomar cuidado com essa preparação na sua conservação durante o armazenamento e transporte).

Procure, já que não será todo mundo que tem fornos combinados ou de convecção, a manter a umidade durante o preparo. No começo da cocção podemos colocar no fundo da forma um molho ou caldo. Na falta destes, podemos até deixar um copo que resita ao calor do forno, com água junto à forma dentro do forno.

Na hora de dourar, retire esse copo.

Lembre-se de selar peças, ou seja, colocar antes em um frigideira bem quente e dar uma cor de todos os lados. Isso manterá os sumos da carne contidos dentro da peça, o que dará mais sabor e suculência.

Stir-fried (descrito acima na parte "Frango")

Outro método muito eficaz para carnes servidas em marmitas é o stir-fried.

Podemos preparar as carne sozinhas, apenas com pequena quantidade de uma gordura ou em molhos, caldos, etc.

Nesse caso, devemos usam pequenos pedaços (Émincés, scalopes, tiras, iscas).

Podemos acrescentar vegetais, também. Cogumelos são outra ótima pedida.

Um dos molhos mais simples e fáceis de fazer consiste em, após a cocção, quase na finalização, acrescentar molhos inglês, mostarda e um pouco de caldo de carne. Além do sabor, a carne ficará envolta nesse tipo de molho e se manterá muito mais tempo tenra.

Pode ser outras combinações: Manteiga, caldo e Aceto Balsâmico são outra combinação excelente.

Moída

Por possuir mais superfície, prepare assim que chegar em casa ou moer.

A deterioração é rápida, mas se prepararmos com brevidade, não haverá problema.

Usamos em almôndegas, bolinhos, escondidinhos, hambúrgueres, recheios de tortas, refogados,

molhos, etc.

Seu congelamento é possível. Procure retirar o máximo de ar da embalagem (nunca a original de compra)

Cortes mais nobres

Caso vá servir cortes mais nobres, como medalhões, Chateaubriand, etc., procure sempre dar um ponto a menos, visto que a maioria dos clientes irão aquecer em suas casas e a cocção irá continuar.

Se puder, envolva em um molho saboroso, assim a qualidade de sua preparação será muito maior.

Um molho fácil de fazer envolve: Caldo, vinho e manteiga, além de alguns vegetais, como cebolas e, até, frutas (ameixa, por exemplo).

Carne de Porco:

Aqui temos um tipo de carne onde todo cuidado é pouco.

Certifique-se de uma boa origem e conservação.

A carne de porco costuma ficar mais seca e dura do que a carne de boi, mas para isso temos uma série de preparações que, mesmo envolvendo uma fritura, podem ter uma duração de qualidade maior.

Se for preparar bistecas (um dos mais baratos cortes), leve à frigideira quente e sele os dois lados, por dois minutos. Após esse tempo você pode finalizar do jeito que quiser. Use cebolas, salsa e alho (Persillade) são ótimos para dar sabor e manter a umidade.

Um corte que ainda tem preço baixo é o filet mignon suíno. Caso vá preparar, sele a peça inteira na frigideira e leve ao forno, já temperado ou com um molho. Depois fatie, assim mantém a suculência.

Lombo e Pernil também são cortes ótimos para preparar em marmitas delivery.

Guarnições:

As guarnições tem tanta importância quanto o preparo principal.

Para isso faça-as de modo a se destacarem.

Arroz: Todo marmita quase tem arroz, por isso , não menospreze seu preparo.

Um bom arroz precisa ser refogado antes de adicionar a água, passo que muita gente esquece. É esse passo que dará a ele sabor e não deixará que seja algo insosso como na maioria das marmitas.

Tempere com o que quiser, mas cebola e alho são os temperos mais comuns, mas lembre-se, se preparar em grande quantidade contendo esses temperos a validade será menor.

Muitos locais lançam mão de temperos desidratados por esse motivo. Cebola e alho desidratado de boa qualidade e procedência obtém resultados muito bons.

Você pode optar por fazer vários tipos de preparações com arroz, sendo que algumas poderão, até, ser servidas como prato principal (Pilafs, Risotos, Arroz de forno, Arroz de Bacalhau, de Pato, etc.).

Batatas:

Um dos maiores fiascos das marmitas são as batatas fritas, que sempre chegam murchas e ruins, quando não encharcadas de gordura.

Para isso, existem mil outras receitas maravilhosas com batatas que podem substituir.

Purées, Batatas Saltée, batatas ao forno, etc.

Um excelente, porém um pouco mais trabalhosos jeito de preparar batatas é confita-las em azeite. Basta cortar em pequenos pedaços e colocar em uma panela cobertas de azeite por 90 a 120 minutos em temperatura muito baixa (60ºC). Para obter uma chama em seu fogão que permita esse preparo, acenda o fogo e vá, lentamente desligando. Quando ficar um pequenina chama, use assim. Não deve haver fervura do azeite em hipótese nenhuma.

Ao colocar as batatas dentro do azeite, as únicas bolhas que deverá ver é a da água, lentamente saindo das batatas (parece, de longe, como uma daquelas pedras de aquário que soltam oxigênio na água).

Vantagem é que chegará ao cliente uma batata absolutamente deliciosa e perfeita.

Vegetais em geral:

Podem ser cozidos, salteados no azeite, manteiga, preparados dentro de caldos, assados, no vapor, etc.

Dê sabor, temperando e colocando ervas (salsa, cebolinha, tomilho, alecrim, etc.).

Procure não colocar muito sal, assim evita a desidratação e, portanto, a suculência e o sabor se preservam.

O corte tem bastante influência nas preparações.

Podemos usar vários e, com isso, termos mais opções.

Spaghettis, Juliennes, Macedone (cubos), rodelas, fatias, etc., tudo ajudará a deixar mais atraente suas preparações.

Cogumelos:

Lembre-se que todo cogumelo precisa ser higienizado, ter boa conservação e origem de qualidade.

Use uma escovinha para retirar a terra que, normalmente, vem com eles.

Pode sim ser feito embaixo da água corrente. O que não podemos é deixar dentro da água, pois eles absorvem a água e perdem sabor.

Os melhores métodos de preparação estão no Stir-fried e no forno.

Podemos fazer caldo e sopas, recheios, etc.

Sopas:

Menosprezadas por estarmos em tempos de temperatura altas, não devem ficar de fora das suas opções.

Procure fazer caldos saborosos, frescos e que contenham muitos nutrientes (o cliente está a procura de uma alimentação mais nutritiva e saudável nesses momentos e costuma pedir sopas destinados, principalmente, a pessoas com mais idade ou dificuldade de mastigação, além de gosto pessoal, claro.

Minestrones, brodos, canjas, sopas frias, etc. devem fazer parte de seu cardápio noturno, mas tenha sempre duas opções para o horário de almoço (que podem, se bem conservadas, ser reaproveitamento do serviço noturno anterior).

Se fizer canja, não adicione arroz e nem tubérculos que contenham muito amido. Se necessário, mande em separado..

Massas:

Opte por massas que sejam entregues envoltas em molho, assim, embora seu ponto possa ser mais mole, elas não serão ressecadas.

Se usar massa recheadas, use a mesma indicação.

Evite molhos a base de farinha e leite. Não se comportam bem em marmitas e ao aquecer não ficam com a mesma qualidade.

Faça sempre "al denti", pois o molho, e um futuro aquecimento, irá propiciar mais um tempo da cottura.

Sobremesas:

Ao que parece, muita gente esquece que estas são ótima fonte de renda, colocando todas suas munições em marmitas salgadas.

Opte por sobremesas que possam ser feitas em quantidades como tortas, bolos, bavaroises, cremes, brownies, etc.

Uma ótima opção são frutas flambadas na manteiga, conhaque, licor, etc. Há uma conservação maior das frutas, além de um delicioso sabor.

Você pode acompanhar de um creme, como chantilly, ou mesmo uma granola.

Frutas secas, como figo, damascos, etc. São ótimas opções acompanhadas de queijos, nozes, etc..

O bom é que tudo isso é de longa validade, então dá para armazenar.

Marcos Ripp Cozzella