Módulo de

Cozinha Espanhola

FMU Faculdades Metropolitanas Unidas | 2016.2

Plano de Ensino

Carga Horária: 20 h
Período: Matutino, Vespertino e Noturno

Ementário
A disciplina apresenta informações sobre a gastronomia da Espanha, através do conhecimento das diferentes regiões do país com os seus respectivos costumes alimentares, juntamente com conhecimento de ingredientes típicos e de preparações de receitas clássicas espanholas, ressaltando as técnicas de cozinha.

Objetivos
. Despertar interesse pela gastronomia e cultura Espanhola;
. Apresentar aspectos históricos e geográficos que influenciam a gastronomia Espanhola;
. Conhecer as regiões das Espanha e os seus respectivos hábitos gastronômicos;
. Conhecer ingredientes típicos do país;
. Preparar receitas clássicas espanholas;
. Aplicar diferentes técnicas gastronômicas na preparação dos pratos;
. Montar corretamente os pratos elaborados em aula.

Conteúdo Programático
. Apresentação dos objetivos da disciplina e dos métodos de avaliação.
. Informações sobre cultura gastronômica da Espanha, ressaltando as diversas regiões do país e os diferentes hábitos alimentares de cada uma delas.
. Idioma Espanhol, com frases e palavras ligadas à gastronomia.
. Conhecimento do serviço de pratos de uma refeição Espanhola: entrada, 1º prato, 2º prato, sobremesa e café.
. Apresentação e informações gerais sobre os ingredientes típicos.
. A cultura do consumo de vinho durante a refeição.
. Utilização, consumo e produção de azeite no país.
. Informações e preparações de *tapas* espanholas.
. História, informações gerais e preparações de pratos clássicos da cozinha espanhola: *Paella, Fideuá, Puchero, Gaspacho, Tortilla, Calamares em su tinta, Mar y Montana, Costilla de cerdo, Bacalao, Almejas* etc.
. História, informações gerais e preparação da Torta de Santiago.
. Aplicação de técnicas gastronômicas utilizadas na elaboração das receitas.

Metodologia de Ensino
As aulas são ministradas no laboratório, sendo iniciadas com uma explanação do Chef com informações gerais sobre história, cultura, fatores geográficos, língua espanhola, vinhos, os ingredientes típicos, receitas, técnicas aplicadas e montagem de pratos. Posteriormente há uma demonstração do Chef de alguma técnica ou preparação. Execução das receitas diárias pelos alunos com o acompanhamento do Chef e posterior avaliação dos pratos preparados.

Bibliografia básica
BOTINI, R. L. Instituto Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: SENAC
BEER, G. **Culinária Espana**. Portugal: 2001 Koneman Verlagsgesllschaft
Cozinha Espanhola. São Paulo: Editora Melhoramento, 2005

Bibliografia complementar
PASCUAL, C. **Guía Gastronomico de Espana**, Madrid: Rey S.A., 1978
ARZAK, J. M. **Arzak Bocados**, Bilbao: Bainet media S.A., 2006
La Mejor Cocina. Barcelona: Parragon Books Ltd, 2006
Bom Apetite. São Paulo: Enciclopédia Editora Abril, 1978
Monográficos Culinários. Barcelona: Escuela Bell`Art, 2006

Plano de Aula

Primeira Aula

. *Papas arrugadas e molho Romesco* (batatas ao molho Romesco)

. *Huevos con patata*

. *Pan con tomate*

. *Croqueta de Jamón*

. *Aceitunas rellenas de anchoa*

. *Montadito de chorizo*

. *Calamares en su tinta* (lula na sua tinta)

. Sangria Clássica

Segunda Aula

. *Puchero* (cozido de grão de bico com embutidos

. *Tortilla* (omelete com batatas e cebola)

. *Mar y Montaña*

. *Cordero al Chilindron (Cordeiro com pimentão)*

Terceira Aula

. *Paella*

. *Costilla de cerdo con judías blancas* com almendras

. *Crema catalana*

. *Torta de Santiago*

Quarta Aula

. Prova escrita

. Prova prática: . *Arroz de conejo* (arroz de coelho)

A história desta cozinha

Não podemos falar de gastronomia espanhola sem falar sobre a cultura, a história e a geografia deste país encantador.

Começaremos pela sua história. Até o Império Romano dominar as terras Ibéricas, não havia registros escritos de uma formação de país e consequentemente os registros culinários desta época, também são, até hoje, muito vagos.

O que podemos ter como base são os ensinamentos dos antigos, o que podemos chamar de "passado de pai para filho" que foi a única forma de registro culinário que prevaleceu na história deste país.

Os registros mais antigos com importância constatados até hoje na Espanha, vem da região da Cataluña. Talvez por este motivo os catalães sejam considerados ótimos cozinheiros e a tradição de cozinhar seja tão forte dentro desta localidade na Espanha.

Historicamente a Espanha foi um país onde ocorreram mudanças, que consequentemente influenciaram os fatos históricos e culinários. Estas mudanças foram acarretadas por influência das imigrações de povos que residiram por um largo período de tempo nas terras ibéricas, como por exemplo, o Império Romano, os Árabes ou Mouros e as Cruzadas. Até que o Rei Felipe II de Portugal anunciou a independência de tais terras, para a criação de uma constituição a se transformar num país chamado Espanha. Com todas as mudanças, os conceitos culinários foram sendo modificados e até mesmo sucumbidos pelo tempo.

Falando sobre fatos históricos, não podemos deixar de citar uma das maiores mudanças que houve dentro desta sociedade, a Guerra Civil Espanhola, onde famílias e pessoas das comunidades autônomas de dentro da Espanha lutavam contra elas mesmas. Tiveram que modificar sua alimentação, não por cultura, mas sim por escassez e obrigação, pois a maioria das pessoas tinha a ração diária controlada pelo governo.

Após este passado com uma carga cultural extensa e sofrida, podemos dizer que sua bagagem culinária escrita, pode não ser muito grande, mas os ensinamentos "passados de pai para filho" permanecem até o presente momento, como as receitas e pratos típicos de cada região.

Geograficamente podemos afirmar o porquê da base da alimentação espanhola ser de frutos de mar, peixes e carnes de caças diversas. Primeiro pela extensão territorial litorânea do país ser totalmente banhada pelo Oceano Atlântico e o Mar Mediterrâneo, fazendo com que haja duas diferentes faunas marinhas. E o segundo por ter um espaço geográfico montanhoso, não sendo adequado para o cultivo de bovinos, assim as carnes de caça, como o Cordeiro, Coelho, Javali, Codorna, Pomba, Faizão e outro animais, são encontradas nas preparações.

Não podemos esquecer as frutas, pois encontramos facilmente a pêra, a maça, a laranja e a uva que é excelente para o trabalho de vinicultura, as demais são importadas de países tropicais ou trazidas das Ilhas Canárias, também território espanhol. O cultivo das frutas tropicais, dentro da Espanha agrega o mesmo problema da criação de bovinos, não existe espaço territorial e mais que isso, o clima não permite a produção de tais frutas e de alguns tipos de legumes.

Atualmente a Espanha é um país onde a cozinha é considerada uma das mais saborosa e completa da Europa, atualmente está se consagrando na gastronomia, conseguindo se tornar uma das cozinhas mais bem conceituadas do mundo.

A grande diversidade da cozinha espanhola é a marca inconfundível de sua gastronomia.

O mar Cantábrico oferece excelentes peixes e crustáceos. Os vales e as várzeas dos rios dão lugar a hortas que produzem legumes famosos como o feijão de Tolosa e o de Guernica, o feijão-preto e a fava asturiana, origem da favada.

Há ainda um variado cultivo de produtos como o repolho, a abóbora, o alho-poró, o milho e as batatas. São ainda destaques os pimentões de Guernica e de Padrón. Os vales da cordilheira Cantábrica acolhem uma grande criação de gado bovino, de onde se originam carnes de qualidade, queijos e outros laticínios.

Junto às águas do Mediterrâneo, surgem quatro grandes cozinhas.

A culinária da Catalunha, de Valência, de Múrcia e das Ilhas Baleares, onde combinam-se mariscos com verduras, legumes com peixes. Na Catalunha, encontram-se duas das quatro denominações de origem que regulam os azeites espanhóis: Borges Blancas e Siurana.

Na montanha, encontraremos trufas, cogumelos e o arroz molhado com vinho tinto bem encorpado. Nas Ilhas Baleares, desponta uma cozinha com traços medievais, no barroquismo de pratos com especiarias, em que o doce, a canela e os frutos secos têm grande importância.

Há ensopados feitos com lagosta ou com os lagostins reais de Menorca. Embutidos, ensopados de legumes e sopas também caracterizam como tipicamente camponesa, a cozinha das Ilhas Baleares.

Das várzeas de Córdoba, Sevilha ou Granada, vêm os ingredientes de alguns dos pratos mais famosos da cozinha andaluza: o gaspacho, o salmorejo (molho feito de água, vinagre, azeite, sal e pimenta), o ajoblanco (uma sopa fria de amêndoas e alho) ou o pisto (omelete de pimentões e tomates mexidos).

Cordeiros recém-nascidos, cabritos ou crias são as preferências de um culto que se estende de norte a sul. Nas pastagens de Salamanca, se cria o porco ibérico, que abastece o mercado com carnes de singular qualidade, como rins, pernis e lombo, além de presuntos, salsichas e chouriços espanhóis.

Outro destaque da culinária da Espanha é o arroz. Distinguem-se, no mercado espanhol, três variedades: o bomba (semelhante ao arbóreo), o senia e o bahia. São eles matéria-prima para preparações como arrozes negros catalões, arroz seco como na paella, arroz molhadinho, arrozes simples, guisados ou o arroz brut. Destaca-se ainda a paella valenciana, mundialmente famosa.

Independentemente de suas especialidades, como o cocido madrileño ou as tripas, a cozinha da capital Madri fecha o ciclo. Ela é, definitivamente, o resultado de uma fusão de produtos e receitas que vão chegando de todo o país e deixando, a cada prato, o rastro de seu inconfundível sabor.

A paella é, sem dúvida, a mais conhecida e celebrada de todas as receitas espanholas.

Mas há outros pratos igualmente reverenciados neste país rico em carnes, frutos do mar e doces. São produtos de uma culinária simples, mas que hoje vive a chamada "Nueva Cocina Española", cujo esforço está em oferecer requinte e experiências inovadoras ao que já é tradicional.

Tão reverenciados quanto a paella são as "Patatas a la importancia", as "Lulas recheadas" e o "Arroz negro com lulas", especialidades comuns em todo o litoral Mediterrâneo.

As sobremesas, por sua vez, pedem considerações especiais, já que os postres --como são chamadas por toda Espanha, são as principais estrelas da confeitaria. O "Toucinho do céu", as "Maçãs assadas", o "Arroz doce", o "Queijo ricota com mel e castanhas" e a famosíssima "Crema catalana" estão entre os destaques doces. Não esquecendo da Torta de Santiago, um patrimônio da gastronomia espanhola.

Há ainda de se falar da herança árabe na cozinha espanhola. É deste caldeirão mouro que surge a famosa "Torta folhada de Múrcia", tipo de empadão recheado com carnes diversas.

Tal como ocorre na maior parte dos países, a culinária de Espanha varia bastante de umas regiões a outras; no entanto, existem algumas características comuns, entra as quais se pode destacar:

- O uso de azeite de oliva como gordura culinária por excelência, tanto em cru como para fritar. O uso do azeite até princípios do século XX era pouco habitual e o uso de gorduras animais, sobretudo a manteca de cerdo, era mais comum.
- A utilização do *sofrito* (base preparada com cebola, alho, tomate e ervas aromáticas) como operação inicial na preparação de muitos pratos.
- O emprego do alho e da cebola como principais condimentos.
- O hábito de acompanhar as refeições com vinho.
- O pão como acompanhamento da maioria das refeições.
- O grande consumo de saladas, sobretudo no verão.
- *Postre* (sobremesa) composto por uma peça de fruta ou algum produto lácteo, como o queijo. Os doces, como *tartes ou pasteles* são geralmente reservados para dias especiais ou festas.

Dentre a enorme variedade de receitas que compõem a cozinha espanhola, algumas são comuns a todo ou quase todo o território, mesmo que algumas tenham uma origem conhecida e continuem a ser associadas a determinados lugares. Podemos citar como exemplos a *tortilla de patata* (omelete de batata), o *gazpacho* (uma sopa fria de vegetais), a *paella* (arrozes), as *migas*, os *embutidos* (jamón serrano, chorizo, morcilla) ou os *quesos* (queijos).

São comuns os pratos à base de grãos como *garbanzos* (grão de bico), *lentejas* (lentilhas), *judías* (feijões), os *cocidos* e os *potajes* (sopas de grãos e verduras), embora com variações regionais importantes, sem esquecer o pão, que tem numerosas formas de fabricar-se, com variedades muito distintas em cada região.

Talvez o que mais coincide nas distintas regiões seja as sobremesas e os doces: o *flan*, as *natillas*, o *arroz con leche* (arroz-doce), as *torrijas*, as *magdalena,* os *churros* e a clássica torta de Santiago.

Idiomas falados na Espanha

Castelhano é o idioma proeminente na Espanha que também é chamado e mais conhecido internacionalmente como ESPANHOL, é falado por quase toda a população do país.

Basco no País Vasco e em Navarra.

Catalão na Cataluña e nas Islas Baleares.

Valenciano na Comunidade Valenciana.

Galego Galicia.

Regiões da Espanha



Galicia

A cozinha galega baseia-se na qualidade dos seus produtos frescos. As especialidades mais importantes são preparadas com peixe e mariscos. O ***polpo a feira***, por exemplo, também conhecido como polvo à galega, típico das feiras e romarias, é polvo cozido, cortado em pedaços e temperado com azeite e páprica. Além da pescada, vieiras, mexilhões, camarões*, centolla* (caranguejo gigante) e muitos outros.

Outros pratos representativos são o caldo galego, um guisado de favas, verduras e carne, o *lacón con grelos* (lacón é a perna dianteira do porco curada, servida cozida com folhas de nabo e batatas) e as empanadas (de carnes, peixe, marisco etc). Entre os queijos, o queixo de tetilla (que tem um bico na forma de uma teta), o queixo de San Simón, o de Arzúa, todos eles com denominação de origem controlada. Entre os doces destaca-se a ***tarta de Santiago***.

Asturias

Nas Astúrias consome-se grande quantidade de peixe e mariscos, mas o seu prato mais característico é a ***fabada asturiana***, uma preparação com favas, carne de porco, morcela, cebola e chorizo, muito apropriado para os dias de inverno. As ***fabes con almejas*** (fava com vôngole) também é um prato típico. Entre os doces, destacam-se os ***frixuelus*** (crêpes). O ***Cabrales*** é um queijo de leite de vaca, de odor e sabor fortes. A ***sidra*** é a bebida regional. Nos embutidos, destaca-se os chouriços defumados. O salmão com sidra é uma das receitas de peixe características da região.

Cantabria

Como em todo o norte de Espanha, o peixe é uma característica da culinária da Cantábria: As ***sardinas*** e os ***boquerones*** são preparados de distintas maneiras, frescos ou em conserva. A marmita ou marmite, a panela de ferro que os pescadores levavam no barco, dá o nome a vários tipos de caldeirada. No entanto, também são típicos os guisados fortes, como o ***cocido montañes*** e o cocido lebaniego, o primeiro com feijão, o segundo com grão-de-bico, ambos preparados com o carne de porco.

Na sobremesa destaca-se a leche frita (fatias de pudim fritas). Entre os queijos , podemos mencionar os ***quesucos de Liébana.***

País Vasco

A cozinha vasca está baseada nos pescados e nas ***carnes de caça assadas a la brasa***. Os pratos mais característicos são os guisados de pescado, sobretudo de ***bacalao e merluza*** preparados em ***salsa verde, al pil-pil ou à vizcaína***. O marmitako é o prato típico dos pescadores e é preparado com atum, batatas, alho e pimentão.

Idiazábal, um município basco, deu seu nome a um queijo branco, cremoso e defumado. Entre as bebidas típicas, contam-se o ***vinho Rioja Alavesa*** e a sidra guipuzcoana.

Navarra

A famosa ***trucha a La Navarra***, surgiu, como tantas outras receitas, de pura necessidade: na zona montanhosa dos Pirinéuso azeite era um luxo, na cozinha predominava a banha e o toucinho. Até as trutas eram preparadas na banha de porco que posteriormente foi substituída por toucinho e jamon serrano. Em Navarra, são cultivados legumes de excelente qualidade e no início do verão não faltam ***judias verdes*** (vagem), ***espinaca*** (espinafre), ***puerro*** (alho-poró), ***zanahoria*** (cenoura), ***espárrago*** (aspargo), ***habas*** (favas) e ***pimientos del piquillo*** (pimentão vermelho clássico da região) com o qual prepara-se o prato ***pimientos del piquilos rellenos.***

Diversas aves são consumidas na região: ***pollo*** (frango), ***capón*** (frango capão), ***pavo*** (peru), ***pato, ganso, perdiz, codorniz*** (codorna), pichón (pombo) e ***faisán*** (faisão). Estes são alguns pratos: pichones rellenos (pombinhos recheados), perdiz com chocolate (perdiz com molho de chocolate), pato com melocotones (pato com pêssegos).

Roncal é um queijo mais conhecido da região, feito com leite cru de ovelha das raças Lacha e Rasa. ***Pacharán*** é um licor típico da região preparado com um fruto chamado abrunhos bravos. Sobressaem os vinhos rosados e certos brancos muito afrutados. Nesta região acontece a famosa e contestada *fiesta en Pamplona.*

Andalucía

Na culinária da Andaluzia destaca-se o o ***jamón serrano***, ***o gazpacho*** , o **salmorejo** (uma sopa fria de vegetais, como o gaspacho, mas na forma de creme) e o ***flamenquín*** (filetes de lombo de porco enrolados sobre um recheio e empanados), a ***pringá*** (uma pasta de carnes diversas cozinhada a fogo lento, para comer como acepipe), o ***rabo de touro*** (típico da cidade de Córdova), as ***aceitunas machacadas*** (aceitonas amassadas). Andalucía também é o paraíso das frutas.

Jamón Serrano: o clima das regiões montanhosas da Andalucía, onde a neve se mantém até a primavera, oferece condições ideais para a produção de presunto curado. Para o verdadeiro jamón serrano é usada a carne do porco branco. Primeiramente, o presunto é salgado com muito sal grosso. Depois de lavado e retirado o sal, pendura-se o presunto em secadouros especiais, onde acontece a cura com a passagem do ar fresco da montanha. O presunto serrano é curado pelo menos durante 12 meses. O jamón serrano já curado corta-se normalmente em fatias muito finas com uma faca própria.

A bebida típica é o Jerez, talvez o de maior projeção internacional e dos mais exportados entre os vinhos espanhóis.

Aragón

As especialidades culinárias aragonesas incluem os ***assados de ternasco*** (ovelha), ***as migas de pastor, el jamón de Teruel, os embutidos de Huesca*** (em especial a longaniza de Graus). Outros produtos típicos usados na cozinha aragoneza são a borraja e o cardos, o melocotón de Calanda, a cebola de Fuentes de Ebro, o azeite de Empeltre e de Arbequina e os vinhos de Cariñena, Calatayud, Somontano e Campo de Borja.

Islas Baleares

Algumas especialidades das ilhas Baleares incluem a ***sobrasada*** (um embutido tradicional de carne de porco, típico da ilha Maiorca), ***caldereta de langosta***, ***sepia amb trempo***, o ***Arros Brut*** , ou “arroz sujo”, que leva algumas especiarias e fígado de galinha ou coelho, por isso, ficando escuro. Também algumas carnes como cordeiro e coelho. A ***coca d’espinacs*** e ***coca amb pinxes*** (coca é um bolo salgado de tabuleiro). O ***queso mahón-menorca*** é um queijo típico da região.

Islas Canarias

Algumas preparações típicas das ilhas Canárias são as ***papas arrugadas*** (batatas cozidas com a casca e com muito sal), ***los mojos*** (molhos friso a base de azeite e vinagre), como o ***mojo picón e o almogrote***. Entre as sobremesas, é típico o frangollo, feito com farinha de milho e, entre os vinhos, o malvasía, também produzido na vizinha Madeira. As frutas tropicais como abacate, manga, papaia, kiwi, banana, maracujá são cultivadas na ilha e enviadas para o continente.

Castilla - La Mancha

Muitas das comidas típicas de Castilla-La Mancha foram divulgadas no Don Quijote de la Mancha. Apesar de La Mancha ser apenas uma parte desta grande comunidade, muitos pratos típicos levam o seu nome, como o ***pisto manchego*** (uma espécie de ratatouille), o ***gazpacho manchego*** (é uma guisado) o renomado ***queso manchego***, o ***asadillo de la Mancha*** (outro prato vegetariano, baseado em pimento vermelho assado no forno) o ***azafrán de La Mancha*** e o vinho tinto de La Mancha (denominação de origem controlada). As carcamusas são outro prato típico da região, mais concretamente da cidade de Toledo, consistindo num estufado de carne de porco.[4]

Com fronteiras com comunidades tão dispares como a Andaluzia, Aragão, a Extremadura, Valência e a própria cidade de Madrid, a cozinha de Castilla-La Mancha adquiriu muitas influências que a tornaram muito diversificada.

Em Castilla-La Mancha produzem-se vários vinhos com denominação de origem controlada, como o Valdepeñas, o Méntrida, o Jumilla, o Manchuela e o Mondéjar, e também vinhos caseiros, denominados "pitarras".

Castilla y León

Na região interior e montanhosa de Castela e Leão, a culinária caracteriza-se pelos assados e guisados, em especial de ***cordero y cochinillo***, e os embutidos, como a ***morcilla de Burgos***, o botillo del Bierzo. A ***sopa de ajo*** é um conjunto de variantes da sopa de pão que se come em Portugal, das quais se destaca a sopa castelhana. O olla podrida, é um cozido preparado com grão de bico, carnes e legumes. Entre outras iguarias, destacam-se o queso castellano de ovelha, o vinho de Toro, os tintos da Ribera del Duero, os brancos de Rueda e os claretes de Cigales.

Cataluña

Na culinária da Catalunha destacam-se o ***suquet de peix*** (caldeirada de peixe), os pratos de ***mar y muntana ou mar y montanã***, os ***canalones a La catalana***, a ***escudella***, os ***calçots***, o ***pão com tomate (pa amb tomàquet)***, o ***alioli***, as ***gambas al ajillo***, os azeites de Arbequina, e os vinhos do Priorato, o Penedés, o Costers del Segre, o Alella e outros.

Estremadura

Nesta comunidade a culinária inclui o ***Jamón Ibérico***, conhecido como ***Pata Negra*** feito do porco ibérico que permanece 14 dias em uma camada espessa de sal, depois é lavado e permanecem 6 semanas em locais frescos na temperatura de 6 a 8º, onde a carne seca. Só então inicia a cura do jamón que fica 14 meses pendurado. Um bom presunto pata negra pode levar 2 anos para ficar pronto. Esta região produz o ***pimentón,*** parecido com a páprica e vários tipos de embutidos.

La Rioja

Em La Rioja, destacam-se os vinhos internacionais, as menestras, os pimentos e as patatas a la riojana.

Murcia

A culinária de Múrcia inclui os produtos da horta, o zarangollo, o caldero, o vinho de Jumilla, as paellas e os típicos paparajotes de la huerta.

Madrid

Na comunidade de Madrid, destacam-se o ***cozido madrileno e os callos a la madrileña*** (dobradinha), o assado de cordero, a ternera del Guadarrama, as judías a lo Tío Lucas, a leche merengada, o requesón de Miraflores de la Sierra, os fresas de Aranjuez , os melones de Villaconejos, os vinhos de Navalcarnero e o anis de Chinchón.

Também são tradicionais ***as Tortillas***, os ***Bocadillos e Montaditos***

Valencia

Na comunidade valenciana os produtos do campo, da pesca e dos animais de granja, os arrozes em geral e a ***paella***, em particular, (sem esquecer a fideuá e o arroz a banda), os langostinos de Vinaroz, a ***tortilla***, os vinhos de Utiel-Requena, Alicante e Valencia, os embutidos de Requena e Utiel, os doces, como o turrón, os churros, as peladillas de Casinos e o licor de café de Alcoy, os chocolates de Alicante, o arnadí e a horchata de chufa.

Tapas

As tapas são aqueles petiscos irresistíveis que são servidos antes das refeições ou durante um aperitivo. As tapas podem ser frias ou quentes, simples ou requintadas. O ritual de comer as tapas corresponde à mentalidade dos espanhóis

Em toda a Espanha, dos pequenos vilarejos às grandes cidades, pessoas de todos os níveis sociais e idades se reúnem nos bares diariamente para beber alguma coisa, saborear um aperitivo e, principalmente, conversar, sob o sol, falam de tudo bebericando Jerez, Cerveja, Cava ou Sidra.

Um estilo de vida. As tapas espanholas são uma tradição social tanto quanto gastronômica. Os bares que as servem, chamados *tapeo*, têm um estilo característico, com paredes forradas de azulejo e balcões de madeira escura, cheios de gente antes do almoço (das 12h00 às 15h00) e do jantar (das 19h00 às 22h00). Na Espanha, as pessoas não vão ao *tapeo* para jantar, elas vão para socializar, conversar, flertar e beber algo. As pessoas podem ficar em pé no balcão comendo marisco e azeitonas, jogando as cascas e caroços no chão, ou ocupar uma mesa com grupo de amigos.

Uma categoria de tapas, chamada *pinchos*, tem esse nome porque é servida com palitos (*pinchar* significa espetar). Os palitos também são conhecidos como *banderillas*, em homenagem aos instrumentos usados pelos picadores nas touradas. Você come as tapas e vai deixando os palitos no prato assim o barman faz as contas.

Origem: As tapas surgiram em Andaluzia, onde é feito o Jerez. A palavra vem do verbo tapar, pois os copos de Jerez eram cobertos com um pedaço de presunto ou de queijo para proteger a bebida das moscas e da poeira, daí surgiram os aperitivos.

Atualmente, alguns dos bares espanhóis que servem tapas são elegantes, iluminados e modernos, e as suas tapas servidas em bandejas especiais, copos aperitivos, colheres e palitos.

A tradição das tapas se espalhou pelo mundo nos últimos anos. O termo é usado com muita liberdade. O tipo de prato servido como tapa nem sempre tem raízes na Espanha. O costume em si nunca será o mesmo, porque na Espanha o *tapeo* é uma tradição social que evoluiu num ambiente muito característico.

Paella

O arroz é uma herança gastronômica deixada pelo longo período de dominação árabe na região. Hoje, mais que um mero hábito de consumo, pode-se mesmo definir como sendo devoção que o espanhol dedica ao cereal, considerando as incontáveis maneiras de prepará-lo por lá. Registros históricos dão conta que o grão desembarcou na Península Ibérica por volta do século VI, pelas mãos dos bizantinos. Seu cultivo e consumo mais intensivos e sua conseqüente popularização, porém, só se consolidou dois séculos depois, com os árabes. A primeira grande plantação de arroz, na Espanha, surgiu nas proximidades da cidade de Valência, numa lagoa de água doce chamada La Albufera - "Pequeno mar", em árabe -, que tem vários pontos de contato com o Mediterrâneo, e é cercada por terras baixas e pantanosas, ideais para o seu cultivo. Mais tarde, se espalhou rumo a outras áreas costeiras e o interior, especialmente o delta do rio Ebro e a cidade de Múrcia.

A origem da Paella vem do latim "Patella". A Paella é um prato festivo, mais famoso e tradicional da culinária espanhola, que os Espanhóis saboreiam em datas marcantes como: casamentos, aniversários, batizados, feriados religiosos e finais de semana. Seu preparo segue todo um ritual, pouco alterado desde a sua criação. Trata-se de um prato sofisticado pela plástica de sua apresentação e de ponto delicado, por isso seu preparo deve seguir rigorosamente as instruções. "Paella" é coisa de homem. Quando saíam de madrugada para o trabalho, nos séculos XVI e XVII, os camponeses da região de Valência, na Espanha, levavam os ingredientes para preparar sua refeição. Ainda de manhã, capturavam um coelho ou pato selvagem, caracóis nativos e colhiam legumes da estação. Ao meio dia, reuniam-se em torno do fogo e iniciavam o ritual do almoço. Era um momento de sociabilidade e congratulação. Utilizavam a "paella" - panela redonda, ampla e rasa, com alças - derivado de "patella" (bandeja usada na antiga Roma destinada às oferendas aos Deuses, nos rituais de fecundação da terra), onde eram colocados azeite, carnes, vagens, água, favas, sal, caracóis, açafrão e arroz. Só mais tarde acrescentou-se o tomate, ingrediente originário da América, que chegou à Espanha após a viagem de Cristóvão Colombo, e o frango, nobre e caro demais para os padrões rurais da época. Ao migrar para outras regiões, a receita sofreu interessantes aculturações. Surgiram a "paella marinera", feita com peixe e frutos do mar; a "paella mista", à base de peixe, frutos do mar e carnes e a "negra", com tinta de lula. Além disso, apareceram "paellas" apenas com verdura, alcachofra, fígado ou morcela. Existe também uma variante da "paella" com massa, a "fideuà". O nome vem de "fideo", que em espanhol significa aletria, macarrão. Conta-se que a "fideuà" surgiu acidentalmente. Os pescadores que criaram o prato usaram massa porque não tinham arroz para juntar aos ingredientes. Hoje, elas somam mais de 1.000 receitas em toda a Espanha, relatam algumas enciclopédias gastronômicas. Dizem também os historiadores que a palavra "Paella" surgiu quando os trabalhadores rurais voltavam para seus lares nos finais de semana e em homenagem às suas esposas preparavam essa deliciosa iguaria "Para Ellas" dando origem ao nome.

A "paella" é feita de preferência ao ar livre, em fogo a lenha, longe da cozinha. Ali, sem perigo de arranhar sua virilidade, o homem elabora um prato complicado e barroco, generoso e rico. Segundo a tradição, apenas aos filhos homens deve ser transmitido o conhecimento sobre este

prato. Antigamente, o fogo era exclusivamente a lenha. No caso da "paella", a falta de lenha obrigava os camponeses a fazerem fogo com ramos e lascas de árvores frutíferas, sobretudo de laranjeiras, cultivadas há séculos na região de Valência, na Espanha. As laranjeiras produziam brasas miúdas, uniformes, de calor intenso. Além disso, seu perfume agradável impregnava e temperava suavemente a comida. A tecnologia moderna trouxe o fogo a gás e a preparação da "paella" teve que ser adaptada. O prato perdeu um pouco da magia original, mas continuou a ter importância social. O sucesso da "paella" depende de inúmeros fatores. Usa-se exclusivamente a panela tradicional, hoje chamada de "paellera", porque ela possui muita base e pouco fundo. É a única capaz de cozinhar o arroz em extensão e não em altura, como manda a receita. Sua superfície ampla garante a perfeita evaporação da água. O grão do arroz deve ser médio, com 5,2 a 6 milímetros de comprimento. Esse é o tipo de arroz que melhor absorve os sabores do cozimento, sejam carnes, peixes, frutos do mar, verduras ou legumes. Ele funciona quase como uma pequena esponja. O ponto de cozimento também é importante. Ao contrário do risotto italiano, o arroz precisa ficar inteiro, seco e solto. Se passar, os grãos se rompem, o sabor diminui e a textura fica pastosa. Como o arroz não pode ser mexido durante o cozimento, há quem diga que a parte mais deliciosa fique no fundo e nas laterais. É o "socarrat", ou seja, os grãos que pegam na "paella", adquirindo cor marrom e queimadinho crocante. A quantidade de azeite também deve ser bem dosada, pois a "paella" não pode ser gordurosa. Finalmente, também é importante ao volume de água. Se excessivo, atrapalha todo cozimento.

Ao ser considerado pronta, a "paella" torna-se o centro da refeição. O ideal é que os presentes se sirvam à vontade, pois o clima que envolve gula e sociabilidade é o charme desse prato. No passado, o cerimonial era ainda mais comunitário. O autor dividia a "paella" em partes iguais, desenhando no arroz triângulos exatos, a partir do centro, conforme a quantidade de convidados. Cada um ficava com uma porção e respeitava as que cabiam aos demais.

A pronúncia mais correta é a espanhola, algo próximo de "paelha". Os tradicionalistas dizem que, chamada de "paeja", a receita perde a autenticidade. O arroz nunca deve ser lavado; as carnes devem ser bem refogadas, até a formação de um fundo na panela;

No caso do fogo de lenha, este deve ficar a uma distância prudente da "paella", para que as chamas sejam distribuídas igualmente sob ela. A água deve cozinhar por no mínimo 25 minutos, para pegar o sabor dos ingredientes. O diâmetro da "paella" varia de acordo com a quantidade dos convidados: 25 cm para 2 a 3 pessoas, 30 cm para 3 a 4, 35 cm para 5 a 6, 40 cm para 6 a 8 e assim por diante.

Primeira Aula Prática

Conteúdo

. Informações gerais sobre as regiões da Espanha
. Conhecer e preparar tapas

Produções

. *Papas arrugadas* e molho Romesco (batatas ao molho Romesco)

. *Huevos con patata*

. *Pan con tomate*

. *Croqueta de Jamón*

. *Aceitunas rellenas de anchoa*

. *Montadito de chorizo*

. *Calamares en su tinta* (lula na sua tinta)

. Sangria Clássica

Observação:

- **Colocar o grão de bico de molho para a aula seguinte**
- **Marinar o cordeiro da produção de amanhã**

Papas Arrugadas com Molho Romesco

ingredientes	quantidade	unidade
Batata bolinha	**0,200**	**kg**
Manjericão	**qb**	**-**
Alecrim	**qb**	**-**
Sal grosso	**0,070**	**kg**

Molho Romesco

Amêndoa sem pele	**0, 050**	**kg**
Tomate maduro e firme	**2**	**unid**
Alho	**0,006**	**kg**
Azeite de oliva	**0,100**	**litro**
Vinagre de maçã	**0,010**	**litro**
Pimenta caiena	**qb**	**-**
Sal	**qb**	**-**
Cebola	**¼**	**unid**

Papas Arrugadas

1. Lavar as batatas e cozinhar na água (cobrir), sal, manjericão e alecrim.
2. Quando as batatas estiverem cozidas, retirar a água e voltar ao fogo para secar as batatas.
3. A casca ficará com uma camada de sal.

Molho Romanesco

1. Picar o tomate, sem pele e sem semente, em brunoise.
2. Cortar a cebola em brunoise e fazer uma pasta de alho.
3. Retirar a pele a amêndoa e torrar.
4. Suar a cebola e o alho no azeite em 20ml de azeite.
5. Adicionar as amêndoas, o tomate, a pimenta e o vinagre. Refogar rapidamente.
6. Bater no liquidificador e adicionar o restante do azeite em fio até formar uma pasta cremosa.
7. Acertar o sal e a pimenta.

Croquetas de jamón

Croquete de presunto cru

ingredientes	quantidade	unidade
Presunto cru	**4**	**fatia**
Leite	**0,250**	**litro**
Farinha de trigo	**0,060**	**kg**
Manteiga	**0,060**	**kg**
Ovo	**1**	**unid**
Farinha de rosca	**0,100**	**kg**
Cebola	**1/4**	**unid**
Óleo de milho para fritura	**qb**	**-**
Noz-moscada	**qb**	**-**
Pimenta-do-reino moída	**qb**	**-**

1. Preparar um bechamel com o leite e roux. Misturar bem e cozinhar. Formar um creme muito espesso e firme. Deixar esfriar
2. Cortar o presunto cru em julienne e1/4 cebola em brunoise.
3. Saltear a cebola até ficar translúcida e adicionar o presunto. Misturar no Bechamel.
4. Cuidado com o sal, pois o presunto é salgado.
5. Mondar as croquetas. Passar na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca.
6. Fritar por imersão e servir.

Huevos con Patata

ingredientes	quantidade	unidade
Ovo de codorna	**5**	**unid**
Batata	**0,5**	**kg**
Sal	**qb**	**-**
Pimenta-do-reino moída	**qb**	**-**
Óleo para fritura	**0,500**	**litro**

1. Descascar a batata e cortar em rodelas.
2. Branquear em água fervente por 3 a 4 minutos.
3. Secar bem as batatas e fritar por imersão. Temperar.
4. Fritar os ovos de codorna na salteuse e dispor por cima da batata.
5. Servir ainda quente.

Pan con Tomate

ingredientes	quantidade	unidade
Pão Ciabatta	**3**	**fatia**
Tomate BEM MADUROS	**0,100**	**kg**
Azeite de oliva	**qb**	**-**
Sal	**qb**	**-**

1. Dourar o pão na saltese com azeite.
2. Passar o tomate no ralo grosso e temperar. Colocar sobre o pão.
3. Finalizar com um fio de azeite.

Aceitunas Rellenas de Anchoa

Azeitonas recheadas com anchova

ingredientes	quantidade	unidade
Azeitona verde extra grande sem caroço	**6**	**unid**
Anchova	**6**	**unid**
Limão	**1**	**unid**
Azeite	**qb**	**-**

1. Rechear as azeitonas com a anchova, conforme demo do chef.
2. Dispor as azeitonas no prato (em pé).
3. Finalizar com azeite e raspas de limão.

Montadito de chorizo

ingredientes	quantidade	unidade
Pão Ciabatta	**5**	**fatia**
Chorizo Espanhol	**0,100**	**kg**
Rúcula	**10**	**folhas**
Tomate cereja	**3**	**unid**
Azeite	**qb**	**-**
Sal	**qb**	**-**

1. Torar as fatias de ciabatta no forno até que estejam crocante.
2. Higienizar as folhas de rúcula.
3. Cortar o chorizo em fatias bem finas.
4. Cortar fatias do tomate cereja.
5. Montar o Montadito: fatia de ciabatta, folhas de rúcula, fatias de chorizo, fatias de tomate cereja e colocar um palito de dente para prender todos os ingredientes.

Calamares en su tinta

Lula na sua tinta

ingredientes	quantidade	unidade
Lula inteira	**3**	**unid**
Cebola pêra	**1/2**	**unid**
Alho	**1**	**dente**
Azeite de oliva extra virgem	**0,040**	**litro**
Tomate Débora	**1**	**unid**
Vinho tinto seco	**0,070**	**litro**
Pimenta do reino moída	**qb**	**-**
Sal refinado	**qb**	**-**
Pão de forma	**3**	**fatia**
Salsinha fresca	**qb**	**-**

1. Limpar as lulas, reservar a tinta e cortar o tubo em anéis e temperar com sal e pimenta.
2. Cortar cebola brunoise.
3. Picar o alho.
4. Fazer o tomate concassé.
5. Saltear as lulas no azeite rapidamente. Reservar.
6. Suar a cebola, o alho e acrescentar os tomates sem pele e sem semente.
7. Acrescentar o vinho, a tinta de lula e um pouco de água e cozinhar por 15 minutos (textura napé)
8. Adicionar as lulas, a salsa e acertar o tempero.
9. Cortar o pão francês em fatias e levar ao forno para torrar.
10. Servir as lulas com o molho e torradas.

Sangria Clássica

ingredientes	quantidade	unidade
Vinho de uva tempranillo	**1**	**unid**
Laranja	**5**	**unid**
Frutas vermelhas	**0,500**	**kg**
Licor Grand Marnier	**0,075**	**litro**
Açúcar	**0,100**	**kg**
Água com gás	**1**	**garrafa**

1. Levar ao fogo o açúcar com um pouco de água para dissolver. Esfriar.
2. Com 1 laranja fazer supremes.
3. Com 4 laranjas fazer suco coado.
4. Em uma jarra misturar o vinho, o suco de laranja, a água doce, o licor e as frutas.
5. Levar para gelar.
6. Antes de servir, adicionar um pouco de água com gás.

Segunda Aula Prática

Conteúdo

. Teoria e história dos pratos da produção do dia

. Técnicas de pratos tradicionais da cozinha espanhola.

Produções

. *Puchero* (cozido de grão de bico com embutidos

. *Tortilla* (omelete com batatas e cebola)

. *Mar y Montaña*

. *Cordero al Chilindron (Cordeiro com pimentão)*

Puchero

ingredientes	quantidade	unidade
Grão de bico	**0,100**	**kg**
Coxão mole	**0,150**	**kg**
Bacon	**0,050**	**kg**
Paio	**0,100**	**kg**
Linguiça defumada	**0,100**	**kg**
Chouriço	**0,100**	**kg**
Molho de tomate	**0,050**	**kg**
Cenoura	**0,080**	**kg**
Cebola	**0,080**	**kg**
Alho	**0,005**	**kg**
Azeite	**qb**	**-**
Fundo de carne	**0,500**	**litro**
Salsa	**qb**	**-**

1. Deixar o grão-de-bico de molho de um dia para o outro.
2. No dia seguinte, cozinhar em panela de pressão por 25 minutos e reservar.
3. Cortar a carne em cubos médios e o toucinho em cubos pequenos.
4. Fritar o bacon em uma panela de pressão, dourar a carne cozinhar até que fique macia (50 min.)
5. Cortar a cebola e o alho em brunoise e ralar finamente a cenoura.
6. Suar e suar a cebola, o alho e a cenoura.
7. Deglaçar com o molho tomate e juntar o caldo de carne.
8. Adicionar os embutidos inteiros e deixar cozinhar por 10 minutos.
9. Retirar os embutidos e cortar em rodelas de 1cm.
10. Adicionar a carne, o grão-de-bico, e os embutidos e cozinhar por mais 10 minutos.
11. Verificar o sal, finalizar com salsa e servir.

Tortilla

ingredientes	quantidade	unidade
Batata	**1**	**unid**
Cebola	**½**	**unid**
Ovo	**3**	**unid**
Azeite	**0,075**	**litro**
Óleo de milho	**0,075**	**litro**
Sal	**qb**	**-**

1. Cortar as batatas em ¼ de rodelas finas. Reservar.
2. Cortar as cebolas em ½ rodelas finas. Reservar
3. Colocar os ovos e o sal em um bown e bater com o fué. Reservar.
4. Colocar o azeite numa saltese, adicionar as batatas e as cebolas.
   Cozinhar em fogo baixo por 20 minutos.
5. Eliminar o excesso de azeite das batatas e juntar no bowl com os ovos batidos.
6. Colocar o preparado em uma saltese antiaderente funda.
7. Cozinhar em fogo médio, soltando as laterais de vez em quando e sacudindo para não grudar no fundo.
8. Quando a parte de baixo estiver dourada e firme, virar a tortilla com o auxílio de um prato.
9. Colocar na frigideira para cozinhar do outro lado.
10. Retirar da frigideira e servir.

Mar y Montaña

ingredientes	quantidade	unidade
Sobre coxa de frango	**2**	**unid**
Camarão com casca	**5**	**unid**
Cebola	**0,100**	**kg**
Tomate concassé	**0,300**	**kg**
Alho	**2**	**dente**
Páprica doce	**0,005**	**kg**
Alho porró	**0,050**	**kg**
Azeite	**qb**	**-**
Vinho tinto	**0,050**	**litro**
Sal	**qb**	**-**
Pimenta-do-reino moída	**qb**	**-**

1. Cortar o frango em pedaços grandes e temperar com sal e pimenta.
2. Limpar os camarões, retirando as cascas e cabeças. Temperar com sal e pimenta.
3. Fritar o frango e reservar.
4. Fazer um caldo de camarão com as cascas e cabeças.
5. Picar a cebola, o alho, o alho porro e o tomate finamente e refogar no azeite.
6. Juntar a páprica e o vinho e cozinhar por 3 minutos.
7. Adicionar o caldo de camarão e cozinhar por 15 minutos.
8. Acrescentar o frango e o camarão e cozinhar por 5 minutos.
9. Caso necessário, colocar um pouco mais de fundo.

Cordero al Chilindron

Cordeiro com pimentão

ingredientes	quantidade	unidade
Palheta do cordeiro em cubos de 4 cm	**0,300**	**kg**
Páprica doce	**qb**	**-**
Cominho	**qb**	**-**
Louro	**qb**	**-**
Vinho tinto	**0,150**	**litro**
Fundo de carne	**0,400**	**litro**
Cebola	**½**	**unid**
Alho	**1**	**unid**
Limão siciliano	**1/2**	**unid**
Pimentão vermelho	**1**	**unid**
Salsa	**qb**	**-**
Azeite	**Qb**	**-**
Sal	**qb**	**-**
Pimenta do reino	**qb**	**-**

1. No dia anterior, marinar o cordeiro com a páprica, o cominho, o louro o azeite e o vinho (110 ml).
2. Assar o pimentão, tirar a pele, cortar em tirar e reservar.
3. Escorrer o marinado do cordeiro, temperar com sal e pimenta do reino e selar, aos poucos, em uma panela bem quente. Reservar a carne.
4. Deglaçar a panela com vinho tinto (40ml) e juntar com a carne reservada.
5. Suar o alho picado e a cebola em cubos pequenos. Adicionar a carne com o suco do deglaceado.
6. Adicionar páprica, suco do limão e o fundo de carne.
7. Cozinhar até que a carne esteja macia (se necessário, adicionar água)
8. Finalizar com sal, pimenta do reino, salsa picada e as tiras de pimentão.
9. Servir quente.

Terceira Aula Prática

Conteúdo

. História dos pratos da produção do dia

. Conhecimento de técnicas de preparação de arroz.

. Conhecimento e preparação de pratos típicos espanhóis.

. História, conhecimento e preparação da torta de Santiago

Produções

. *Paella* tradicional

. *Costilla de cerdo con judías blancas* com almendras –
(Costeleta de porco com feijão branco com amêndoas)

. *Crema Catalana*

. Torta de Santiago

Paella Tradicional

ingredientes	quantidade	unidade
Arroz Bomba (ou Parboilizado)	**0,200**	**kg**
Camarão médio com casca (25/30)	**6**	**unid**
Camarão 7 barbas sem casca	**0,100**	**kg**
Mexilhão ½ Concha (para a decoração)	**8**	**unid**
Lula inteira	**0,100**	**kg**
Vôngoles com casca	**0,100**	**kg**
Cação	**0,100**	**kg**
Frango em pedaço	**0,100**	**kg**
Vagem francesa	**0,050**	**kg**
Pimentão vermelho	**1**	**unid**
Alho	**2**	**dente**
Cebola	**0,100**	**kg**
Açafrão	**1**	**-**
Caldo de ave	**0,600**	**litro**
Polpa de tomate	**0,050**	**litro**
Sal	**qb**	**-**
Pimenta-do-reino moída	**qb**	**-**
Azeite de oliva	**qb**	**-**

Modo de preparo

Paella Tradicional

1. Assar o pimentão, tirar a pele e cortar e tiras.
2. Picar o alho e a cebola e reservar.
3. Cortar a vagem em 3 pedaços.
4. Cozinhar o vôngole e mexilhão no fundo e reservar.
5. Cortar o peixe em cubos de 2 cm e temperar.
6. Cortar o frango em pedaços e temperar.
7. Cortar a lula e anéis e temperar.
8. Temperar os camarões molho (7 barbas).
9. Temperar os camarões com casca e cabeça.
10. Fritar os camarões com casca e reservar.
11. Fritar o frango até dourar e reservar.
12. Limpar a panela. Suar a cebola e o alho no azeite.
13. Adicionar a vagem.
14. Acrescentar o frango, o peixe, a lula e o camarão 7 barbas e fritar levemente. Adicionar os vôngoles
15. Adicionar o molho de tomate e açafrão diluído em um pouco de fundo quente.
16. Adicionar o fundo e o arroz e temperar com sal e pimenta.
17. Acrescentar mais caldo conforme necessário.
18. Quando o arroz estiver *al dente*, decorar com os camarões com casca e cabeça, os mexilhões e o pimentão cortado em tiras.
19. Antes de servir regar com um fio de azeite.

Costilla de cerdo con judías blancas

ingredientes	quantidade	unidade
Costeletas de porco com 4 unidades ligadas	**1**	**ripa**
Mel	**0,030**	**kg**
Vinagre de vinho tinto	**0,010**	**litro**
Feijão branco demolhado	**0,100**	**kg**
Bacon	**0,020**	**kg**
Cebola	**¼**	**unid**
Alho	**1**	**dente**
Tomate	**1**	**unid**
Amêndoas	**0,030**	**kg**
Salsa	**qb**	**-**
Sal	**qb**	**-**
Pimenta do reino moída	**qb**	**-**

1. Temperar a costela com sal, pimenta do reino, mel e vinagre.
2. Levar ao forno a 180º. Assar por 1 hora coberto. Descobrir e deixar dourar.
3. Dourar as amêndoas e reservar.
4. Cozinhar o feijão branco demolhado no fundo de aves.
5. Cortar a cebola em brunoise e picar o alho
6. Fazer o tomate concassé e cortar em cubos pequenos.
7. Cortar o bacon em brunoise.
8. Picar a salsa.
9. Dourar o bacon no azeite.
10. Adicionar a cebola e o alho. Suar.
11. Adicionar o feijão e o tomate concassé. Acertar os temperos
12. Finalizar com a salsa, as amêndoas e servir.

Crema Catalana (1 receita para a turma)

ingredientes	quantidade	unidade
Açúcar	**0,200**	**kg**
Gema de ovo	**4**	**unid**
Amido de milho	**0,020**	**kg**
Canela em pau	**1**	**unid**
Limão (raspas)	**1/2**	**unid**
Leite	**0,500**	**litro**

1. Bater 150 g de açúcar com as gemas até fazer espuma.
2. Juntar o amido, o pau de canela e as raspas de limão.
3. Adicionar o leite.
4. Aquecer o creme lentamente mexendo sempre, até engrossar.
5. Tirar o creme do fogo e descartar a canela.
6. Colocar o creme em 4 formas de sobremesa.
7. Deixar esfriar, polvilhar o açúcar e caramelizar.

Torta de Santiago (1 receita para toda a turma)



A **Torta de Santiago** é uma sobremesa tradicional da Galícia, especificamente de Santiago de Compostela (capital), mas pode ser encontrada em toda a Espanha. Não se sabe exatamente porque a Torta de Santiago se chama assim, mas há séculos que a torta trás, em sua superfície, a marca do cavaleiro Jacobino (Cruz de Santiago). A origem da Cruz de Santiago representada na sua superfície desde 1924, ano em que a confeiteira da “Casa Mora” de Santiago de Compostela começou a enfeitar as tortas de amêndoa com esta forma. Em 3 de Março de 2006, a Torta de Santiago passou a ser uma Denominação de Origem Protegida.

ingredientes	quantidade	unidade
Farinha de trigo	**0,240**	**kg**
Manteiga	**0,140**	**kg**
Ovo	**6**	**unid**
Farinha de amêndoa	**0,300**	**kg**
Açúcar	**0,300**	**kg**
Licor Amareto (sabor amêndoa)	**0,025**	**litro**
Canela em pó	**qb**	**-**

Modo de preparo

Torta de Santiago

1. Se não houver a farinha de amêndoas, torrar as amêndoas descascadas e fazer uma farinha.
2. Em um bowl colocar a farinha, a manteiga derretida (ainda morna), uma gema e uma colher de água. Misturar rapidamente.
3. Forrar o fundo da forma (30 cm)
4. Na batedeira colocar a amêndoa moída, o açúcar, a canela e o licor. Ligar a batedeira na velocidade baixa e adicionar os 5 ovos. Bater por aproximadamente 15 minutos, até que a mistura esteja cremosa e esbranquiçada.
5. Colocar o recheio na massa. Não colocar muito até as bordas, pois a massa crescerá um pouco.
6. Assar a 150º por 40 minutos.
7. Finalizar com o açúcar de confeiteiro.

Quarta Aula Prático

Conteúdo

. Avaliação da apresentação do prato.

. Avaliação do ponto de cocção.

. Avaliação do sabor.

. Avaliação teórica da cozinha espanhola.

Produção

. Prova Prática

. *Arroz de conejo* (Arroz de coelho)

. Prova Teórica

Arroz de conejo

Arroz com coelho

ingredientes	quantidade	unidade
Arroz Carnaroli	**0,200**	**kg**
Coelho	**0,200**	**kg**
Amêndoas sem pele	**0,050**	**kg**
Vinho branco	**0,010**	**litro**
Caldo de aves	**0,500**	**litro**
Cebola	**½**	**unid**
Alho	**2**	**dente**
Cúrcuma	**qb**	**-**
Páprica picante	**0,010**	**kg**
Azeite de oliva	**qb**	**-**
Louro	**1**	**folha**
Tomilho	**1**	**ramo**
Alecrim	**1**	**ramo**
Sal	**qb**	**-**
Pimenta-do-reino moída	**qb**	**-**

1. Temperar os pedaços de coelho, fritar e reservar.
2. Fazer um “sofrito” com o alho e a cebola picados finamente, a páprica, a cúrcuma, o azeite e a amêndoas levemente trituradas.
3. Juntar o arroz e selar.
4. Colocar os aromáticos: o louro, alecrim (pouco) e o tomilho.
5. Mexer bem e deglaçar com o vinho.
6. Deixar evaporar o álcool.
7. Acrescentar o coelho, adicionar o caldo de aves e deixar cozinhar, adicionando caldo conforme o necessário, até ficar “al dente”. Acertar o tempero
8. Adicionar azeite e servir.

Referências Bibliográficas

PASCUAL, C. **Guía Gastronomico de Espana**, Madrid: Rey S.A., 1978

ARZAK, J. M. **Arzak Bocados**, Bilbao: Bainet media S.A., 2006

La Mejor Cocina. Barcelona: Parragon Books Ltd, 2006

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Todas as Técnicas Culinárias**, São Paulo: Marco Zero, 1997

Cozinha Espanhola. São Paulo: Editora Melhoramento, 2005

Bom Apetite. São Paulo: Enciclopédia Editora Abril, 1978

Monográficos Culinários. Barcelona: Escuela Bell`Art, 2006

Sayber Cook. Site de Pesquisa, 2008

Wikipedia. Site de Pesquisa, 2008