



MENTORIA

DO CHEF

Módulo II
Saladas



Geléias

Geléia de abacaxi com pimenta

Ingredientes:

- 500 g de abacaxi ou outra fruta
- 4 unidades de maçã
- 1 unidade de limão espremido
- 2 Xc de açúcar refinado ou cristal ou da sua preferência
- 1 unidade de pimenta dedo de moça

Modo de preparo:

1. Descascar todos os ingredientes e tirar a semente da pimenta;
2. Bater no liquidificador o abacaxi, a maçã, o limão e a pimenta;
3. Colocar em uma panela e levar ao fogo baixo os ingredientes batidos, juntamente com o açúcar;
4. Mexa até chegar no ponto desejado.

Molhos

Molho Pesto

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| • 1 dente de alho descascado | • 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado |
| • ½ xícara (chá) de folhas de manjeriçã fresco | • ¼ de xícara (chá) de azeite |
| • ½ limão espremido | • sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto |
| • 2 nozes, amêndoa ou pinoli | |

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Sirva;

Molhos

Salsa vinagrete de morango

Ingredientes:

- 1 bandeja de morango;
- 80 g de castanha de caju;
- 50 ml de Azeite;
- 2 limões espremidos;
- Q.b. Folhas de hortelã;
- Q.b. Salsinha e cebolinha;
- Sal e pimenta do reino à gosto;

Modo de preparo:

1. Faça o vinagrete com o suco de limão, sal, azeite e pimenta e depois agite;
2. Corte os morangos e as folhas e depois quebre as castanhas;
3. Misture com o vinagrete e sirva

Molho iogurte

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher de hortelã ou erva da sua preferência;
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

1. Esprema o limão e pique o alho.
2. Numa tigela ou no liquidificador, misture bem todos os ingredientes.
3. Se quiser, acrescente um pouco de água para diluir o molho.
4. Sirva com a salada.

Caramelo Balsâmico

Ingredientes:

- 500 ml de vinagre balsâmico;
- 3 colheres de sopa de mel;

Modo de preparo:

1. Dilua tudo em uma panela e leve ao fogo baixo até reduzir;
2. Deixe reduzir até que o caramelo caia da colher em fio;
3. Cuidado para não queimar o aceto (Vinagre) e para não endurecer demais;

Molhos

Molho Caesar

Ingredientes:

- 50 g de mostarda Dijon;
- 100 g de maionese;
- 100 g de creme de leite;
- 10 g de vinagre alcoólico;
- 30 g de anchovas;
- 10 ml de azeite;
- Q.b. de sal e pimenta do reino;
- Suco de meio limão;
- Meio dente de alho;
- 1 colher de sopa de molho inglês;

Modo de preparo:

1. Misture tudo e bata tudo em um liquidificador;

Saladas

Salada Caesar

Ingredientes:

- 1/2 maço de alface americana;
- 2 unidades de filé de frango grelhado ou cozido;
- Lascas de Parmesão;
- 2 Colheres de parmesão ralado;
- Molho Caesar;
- Q.b. de croûtons;
- Q.b. Azeite;

Modo de preparo:

1. Rasgue as folhas de alface e reserve;
2. Corte o file de frango em iscas e tempere, grelhe ou cozinhe;
3. Croûtons: Retire a casca do pão de forma e corte em cubinhos, regue com azeite e leve ao forno até ficar crocante;
4. No momento de servir, monte as folhas o frango e o molho em camadas;
5. Finalize com lascas de parmesão e croûtons;

Saladas

Salada tropical ou mix de folhas

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de alface americana cortada em chiffonade;
- 1/2 maço pequeno de rúcula;
- 10 folhas de alface crespa;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Opções de frutas:
 - Manga;
 - Morango;
 - Melão;
 - Abacaxi;
 - Kiwi;
 - Uva Itália;

Modo de preparo:

1. Rasgue as folhas com cuidado para não amassar e pique as frutas escolhidas;
2. Monte em camadas alternando entre as folhas as frutas e regando com o limão e azeite;
3. Caso deseje finalize com molho de iogurte natural ou geleia e sirva;

Caprese

Ingredientes:

- 200 g muçarela de búfala;
- 5 tomates maduros;
- 3 ramos de manjeriço;
- Azeite a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- Molho Pesto;
- Caramelo Balsâmico balsâmico;

Modo de preparo:

1. Fatie os tomates e a muçarela;
2. Disponha no prato o molho pesto;
3. Cubra alternando entre tomates, fatias de muçarela e folhas de manjeriço;
4. Regue com azeite, sal e pimenta do reino;
5. Guarneça com caramelo Balsâmico;

Saladas

Salada Waldorf

Ingredientes:

- 2 maçãs verdes;
- 1 talo de salsão;
- 1/2 de xícara (chá) de nozes;
- 2 limões espremidos;
- 100 ml de iogurte natural;
- 100 ml de maionese ;
- 100 ml de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- Folhas de salsa crespa ;
- 10 folhas de Alface em chiffonade;
- Canela em pó;
- 4 colheres uvas passas brancas;

Modo de preparo:

1. Lave e seque as maçãs, o talo de salsão, a alface e a salsa crespa.
2. Numa tigela pequena, misture o iogurte com a maionese, o creme de leite, o azeite e o caldo de 1 limão. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Corte as maçãs ao meio; descarte as sementes e fatie cada metade em meias-luas finas. Transfira para uma tigela e regue com o caldo do outro limão - ele evita que a maçã escureça e dá sabor ao molho. Descarte as folhas, corte o talo do salsão em fatias finas e misture à maçã. Pique as nozes grosseiramente e reserve.
4. Para montar a salada: no centro de cada prato disponha as fatias de maçã e salsão; regue com o molho e salpique com as nozes picadas e as folhas alface e de salsa crespa. Sirva a seguir.

Niçoise

Ingredientes:

- 1 lata de atum em conserva;
- 1 maço de alface americana;
- 200 g de vagem torta;
- 1 bandeja de tomate cereja
- 2 ovos;
- 2 batatas;
- ¼ de pimentão amarelo em julienne;
- 6 filés de anchovas em conserva
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 cebola roxa em julienne;
- Q.b. Vinagre e sal;

Modo de preparo:

1. Cozinhe e corte as batatas e reserve;
2. Branqueie as vagens e reserve;
3. Cozinhe e corte os ovos e reserve;
4. rasgue as folhas de alface;
5. monte a salada e tempere;

Saladas

Tabule

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de trigo fino (para quibe)
- 2 tomates maduros
- ½ cebola
- 1 ½ xícara (chá) de folhas de salsinha (cerca de 1 maço)
- 1 Pepino Japonês;
- ¾ de xícara (chá) de folhas de hortelã fresca (cerca de 1 maço)
- caldo de 1 limão
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- sal a gosto
- folhas de minialface romana para servir

Modo de preparo:

1. Numa tigela média, coloque o trigo, cubra com água e deixe hidratar por 15 minutos. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
2. Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos.
3. Lave, seque e corte o pepino em cubos pequenos.
4. Descasque e corte a cebola em cubos pequenos.
5. Lave e seque bem as folhas de salsinha e de hortelã – para ficar mais fácil, utilize uma centrífuga de saladas, assim as folhas ficam bem sequinhas. Pique grosseiramente a salsinha e a hortelã.
6. Passado os 15 minutos, forre uma peneira com um pano de prato limpo e escorra a água do trigo. Una as pontas do pano, fazendo uma trouxinha, e torça bem para escorrer o excesso de água.
7. Numa tigela coloque a cebola, o tomate, o pepino, a salsinha e a hortelã picados. Tempere com o caldo de limão, o azeite, sal a gosto e misture bem.
8. Acrescente o trigo hidratado e misture delicadamente com uma colher – o trigo é o último a entrar na salada para não ficar encharcado.
9. Prove e ajuste o sal. Sirva a seguir com folhas de alface a gosto.