Preparo de Massas
Aula 1 – Tipos de Massas

Introdução

Bem-vindo ao curso de Preparo de Massas da WebTV Senac!

Esse curso tem como objetivo apresentar as técnicas básicas de preparo de massas, além de abordar temas como: história, tipos de massas e receitas.

História das massas

Nesta aula vamos conhecer um pouco do histórico das massas e sua introdução na alimentação dos povos.

O homem descobriu a massa quando passou a moer os cereais, misturá-los com água e em seguida cozinhá-los. Acredita-se que isso possa ter acontecido por acaso.

Não é possível precisar a origem da massa, pois até entre os historiadores há divergência de opiniões. Diante disso, iremos descrever o que nos conta a história mais aceita.

Alguns historiadores relatam que a massa veio da China e chegou à Itália por meio de Marco Polo quando este retornou de sua viagem à Ásia em 1295. Porém, por volta de 1279, antes do retorno de Marco Polo, na Itália, um senhor chamado Ponzio Bastione teria deixado em seu inventário uma cesta de massas para a família. No inventário, a palavra utilizada era do antigo dialeto da Sicília - *macaronis*, derivada do verbo *maccari*, que significa achatar. Mas os italianos contestam essa versão da história e afirmam que a "pasta", ou seja, a massa, já existia na Itália desde o século III a.C., pois próximo a Roma foi encontrado um relevo em um túmulo que representava um rolo de macarrão e um cortador de massa.

A versão mais aceita pelos historiadores é a de que os árabes seriam os pais do macarrão, pois teriam sido eles que levaram a massa para a Sicília no século IX quando conquistaram a maior ilha italiana. O macarrão era chamado pelos árabes de *itryah,* uma massa seca que os nômades levavam em seus deslocamentos no deserto. Por ser mais seca, essa massa resistia às longas travessias.

Depois, a massa passou a ser mais elaborada quando, chegou à Trabia, região próxima de Palermo. Inicialmente a Sicília foi a pátria da massa, mas depois Nápoles assumiu esse posto. No Brasil, foram os italianos que trouxeram a massa quando imigraram para o nosso país.

Primeiras receitas de massas

Além das massas conhecidas como macarrão, podemos considerar que são massas: as panquecas, os pastéis, as massas podres ou quebradiças, as massas folhadas, o nhoque, entre outras.

Segundo a Resolução – RDC nº 93 de 31 de outubro de 2000, da ANVISA, "massa alimentícia: é o produto não fermentado, apresentado sob várias formas, recheado ou não, obtido pelo empasto, amassamento mecânico de farinha de trigo comum e ou sêmola/semolina de trigo e ou farinha de trigo integral e ou farinha de trigo *durum* e ou derivados de cereais, leguminosas, raízes ou tubérculos, adicionado ou não de outros ingredientes e acompanhado ou não de temperos e/ou complementos, isoladamente ou adicionados diretamente à massa. Podem ser pré-cozidas, instantâneas e prontas para o consumo". (disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/59cd1a004745896b9384d73fbc4c6735/RDC_93_2000.pdf?MOD=AJPERES)

A grande aceitação das massas se deu a partir do século XX, quando o desenvolvimento industrial proporcionou a melhora dos equipamentos para a sua

produção, tornando tudo mais simples e fácil, além de proporcionar maior estabilidade do produto no armazenamento.

Além de todas essas versões a respeito de sua origem, "a Itália não é mãe natural do macarrão, mas o adotou de tal forma que mudou sua história - e influenciou a alimentação em todo o mundo". É o que conta a Encyclopedia of Pasta. (disponível em: http://guiadoestudante.abril.com.br).

A primeira receita oficial de massas foi escrita aproximadamente no ano 1000, por Martino Commo, e foi documentada no livro "*De Arte Coquinaria per Vermicelli e Maccaroni Siciliani*" – A arte de preparar *vermicelli* e macarrões sicilianos. *Vermicelli* é a massa que conhecemos como Aletria que é um macarrão bem fino utilizado em sopas.

Tipos de massas

Existe uma variedade enorme de massas, de diferentes tipos, tamanhos e aplicações.

Alguns tipos de massas são indicados para determinados pratos, porém o que deve prevalecer é o bom senso entre a combinação da apresentação e o sabor.

O preparo da massa é basicamente a mistura de água e farinha, porém a adição de outros ingredientes como ovos e outros tipos de farinhas resulta em diferentes tipos de macarrão.

Na Europa, existem registros semelhantes de preparo de massa fresca em diferentes países, porém não se sabe ao certo a sua origem, mas, sabe-se que na Itália o clima determina a escolha do tipo de massa. Em lugares arejados e ensolarados, por exemplo, dá-se preferência ao preparo da massa seca, enquanto que em lugares úmidos a preferência é para o preparo da massa fresca. Mas qual é a diferença entre essas massas? Para os italianos, a massa fresca se cozinha súbito, ou seja, a massa é preparada, cortada, cozida e consumida, para que não se perca a elasticidade, ou

seja, eles não esperam a massa secar para ser preparada. O preparo da massa fresca é feito com farinha de trigo, ovos e às vezes com água para manter a cor esbranquiçada. Caso você queira colorir a massa fresca isso é possível, basta utilizar ingredientes frescos como espinafres, tomates, ervas, entre outros, ou secos, como o cacau, as ervas secas e as hortaliças desidratadas.

Agora que vimos um pouco sobre a massa fresca, vamos conhecer sobre a massa seca. As **massas secas** são bem versáteis e apresentam uma maior variedade de tipos e formatos. Além de serem mais práticas, o prazo de validade é maior, o custo é menor e as condições para o manuseio e armazenamento são mais fáceis.

Esse tipo de massa é uma criação dos italianos e, segundo eles, ela deve ser cozida corretamente, ou seja, o ponto correto é quando a massa estiver "*al dente*". Esse ponto oferece certa resistência ao ser mordido. No Brasil, recomenda-se que a massa seja cozida em água fervente por alguns minutos, pois a gelatinização do amido ocorre durante o cozimento e há melhor conservação dos nutrientes. O tempo de cozimento pode variar de acordo com os ingredientes, tamanho e forma da massa. Ao cozinhar demais, a massa ficará empapada e se cozinhar pouco, ficará pegajosa ou ressecada.
A quantidade ideal de massa seca é de 80 g por pessoa, sendo que as massas curtas têm um rendimento um pouco menor do que as massas longas.

A **massa comum** é preparada apenas com trigo e água, e resulta em um produto de preço mais acessível.

A **massa de sêmola** é preparada com uma farinha amarelada e granulada, obtida pela moagem do trigo duro.

Na **massa com ovos**, para cada quilo de farinha, são acrescentados três ovos, o que torna a massa mais consistente e resistente ao cozimento.

A **massa de *grano duro*** é preparada com um trigo especial, chamado trigo *durum*. Após o cozimento ela fica soltinha e consistente.

A **massa integral** é mais rica em fibras porque contém em sua composição a farinha de trigo integral.

As **massas coloridas** possuem essa característica porque durante a elaboração são acrescentados diferentes ingredientes que dão cor à massa. Alguns exemplos são: a tinta de lula, o açafrão, o cacau, vegetais frescos ou desidratados como espinafre, cenoura etc.

As **massas pré-cozidas** passam por um cozimento rápido em água ou vapor, fazendo com que o amido presente na farinha se gelatinize e posteriormente passe por um processo de secagem. Exemplos de massas pré-cozidas são as que encontramos no mercado, como a lasanha e algumas massas curtas. Para preparar basta reidratar, o que torna o cozimento mais rápido.

Sabe aquele macarrão que fica pronto em apenas 3 minutos? Pois bem, é conhecido como macarrão instantâneo. Durante o seu processo de fabricação, ele é cozido e depois frito. Esse processo de fritura faz com que ele perca a água e fique pré-cozido, diminuindo o tempo de cozimento em casa.

Você sabia...

Curiosidade: Você sabia que a palavra “pasta” (massa para os italianos) é de origem grega? *Pastillos* é a palavra grega que dá origem ao nome pasta.

Concluídos o breve histórico sobre a origem e as características das massas, você estará pronto para iniciar os estudos do preparo de massas. Na próxima aula você conhecerá a receita de um delicioso empadão de palmito, prato muito apreciado.

Vem muita coisa gostosa por aí. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 10 – Canelone de Lombo Defumado ao Molho Rosé

Introdução

Olá! Nesta aula você vai conhecer a receita de mais uma massa recheada. É a vez do Canelone Recheado com Frango, Ricota e Lombo Defumado. O molho para essa receita será o rosé.

A palavra canelone se origina da palavra "cano" ou "canudo", ou seja, canelones so canudos recheados e cobertos com molho.

O molho rosé nada mais é do que a mistura do molho *bechamel* com o molho sugo, podendo ser em partes iguais ou de acordo com o seu gosto. Se quiser mais rosado, acrescente mais molho de tomate, mas se quiser mais clarinho, acrescente mais *bechamel.*

Um canelone bem tradicional, que é servido em restaurantes, é aquele recheado com fatias de queijo e presunto e coberto com o molho branco. Fica delicioso!

Antes de começar, faça a *mise en place*.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios necessários são:

- Cilindro;
- Processador de alimentos;
- Três *bowls;*
- Uma travessa;
- Um prato;
- Um *fouet;*
- Duas panelas;

- Colheres;
- Tábua de corte;
- Facas;
- Pinça ou pegador; e
- Pano limpo.

Receita do Canelone de Lombo Defumado ao Molho Rosé

Ingredientes para a massa

Os ingredientes para a massa:

- 200 g de farinha de trigo;
- 2 ovos; e
- Água, tanto para cozinhar a massa quanto gelada para resfriar.

Ingredientes para o recheio

- Para o recheio será preciso:
- 100 g de muçarela fatiada;
- 80 g de ricota peneirada;
- 50 g de parmesão ralado;
- 100 g de requeijão cremoso;
- 1 peito de frango;
- 300 g de lombo de porco defumado;
- Sálvia;
- Alecrim;

- Noz-moscada; e
- Sal a gosto.

Ingredientes para o molho rosé

Para o molho rosé, você vai precisar de:

- 500 ml de molho *bechamel; e*
- 500 ml de molho sugo.

Preparo da massa

Comece pelo preparo da massa, como temos feito até agora.

Em um *bowl*, coloque a farinha, e acrescente os ovos ligeiramente batidos, misture até que fique tudo uniforme e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos.

Preparo do recheio

Em uma panela, cozinhe o frango e o lombo com água, sal, sálvia e alecrim.

Assim que estiverem cozidos, passe tudo pelo processador de alimentos, triturando bem. Coloque essa mistura em um *bowl* e acrescente a ricota, o requeijão cremoso, o parmesão, o sal, a pimenta e a noz-moscada. Está pronto o recheio.

Preparo do molho rosé

O molho rosé não tem segredo. É só misturar o molho *bechamel* com o molho sugo. Fácil, não é?

Montagem

Com tudo pronto, abra a massa e corte-a em duas partes para cilindrá-la. Tente deixar a massa no formato mais retangular possível. Lembre-se de juntar as aparas para abrir a massa novamente, assim você não perde nada.

Quando a massa estiver toda aberta, leve-a para o cozimento em água e sal. Em seguida, passe a massa na água fria, retire da água e seque em pano seco e limpo.

Neste momento você já poderá rechear e montar o prato.

Em cada pedaço de massa, coloque uma fatia de muçarela, o recheio e enrole os canelones da mesma maneira que você enrola panquecas.

Em uma travessa, insira um pouco do molho no fundo, arrume os canelones e cubra com o restante do molho. Para finalizar, salpique parmesão e leve ao forno para gratinar.

Nesta aula você conheceu a receita do Canelone de Lombo Defumado ao Molho Rosé.

Na próxima aula faremos a receita de um talharim com ervas frescas na massa.

Espero você. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 11 – Talharim Aromatizado com Ervas Frescas

Introdução

Olá! Nesta aula vamos fazer um talharim aromatizado com ervas frescas. E como a massa já é bem aromática, usaremos apenas uma manteiga clarificada para a finalização do prato.

O talharim se origina da região de Piemonte. Trata-se de uma massa em tiras finas, bastante simples de ser feito.

Para o preparo você vai usar a manteiga clarificada, que é uma base culinária clássica e consiste em separar impurezas como os sólidos do leite, o soro e a água, utilizando apenas a gordura, bem como, utilizaremos também as ervas.

Antes de iniciar o preparo, não se esqueça de fazer a higienização necessária e também a *mise en place*.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios que vamos usar no preparo são:

- Cilindro;
- Adaptador para cortar talharim;
- Faca;
- Tábua de corte;
- Dois *bowls;*
- Recipientes diversos;
- Uma panela média;
- Um recipiente com água fria ou gelada;

- Uma forma;
- Uma escumadeira;
- Uma concha;
- Um pegador de massas;
- Uma panela de fundo grosso;
- Uma frigideira;
- Colheres;
- Liquidificador; e
- Um escorredor de macarrão.

Receita do Talharim Aromatizado com Ervas Frescas

Ingredientes para a massa

Para a massa, serão necessários:

- 200 g de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- Ervas frescas picadas a gosto (manjericão, tomilho, alecrim, sálvia e salsinha);
- Água para cozinhar a massa;
- Queijo parmesão ralado para finalizar o prato; e
- Fubá para polvilhar a massa.

Ingredientes para a manteiga clarificada

Para o preparo da manteiga clarificada, utilize:

- 500 g de manteiga sem sal.

Preparo da massa

Inicie pelo preparo da massa.

Bata as ervas no liquidificador com os ovos e acrescente essa mistura, aos poucos, sobre a farinha. Misture até que a massa fique uniforme e deixe descansar por 20 minutos. Se você notar que a massa está ficando um pouco dura, acrescente mais água. Assim as ervas ficam salpicadas na massa, dando um visual bem bonito. Cuide para não colocar muito alecrim, pois apesar de ser muito saboroso ele é muito forte, se utilizar muito, o gosto dele pode predominar na massa.

Mas você pode abusar do manjericão e do tomilho, pois eles são muito perfumados.

Enquanto a massa descansa, cubra-a com um plástico. Neste momento você deverá clarificar a manteiga.

Preparo da manteiga clarificada

Você pode clarificar a manteiga de duas maneiras: em banho-maria ou diretamente no fogo, utilizando uma chama bem baixinha para evitar que a manteiga queime. O importante é que ela derreta lentamente.

Coloque a manteiga em uma panela de fundo grosso. O fundo grosso ajuda para que a manteiga não queime. Leve ao fogo baixo e deixe derreter. Quando derreter, retire, com o auxílio de uma escumadeira, toda a espuma que se forma, pois essas são as impurezas. Assim que não formar mais espuma, desligue o fogo e coloque a panela em uma forma com água gelada para que ela esfrie e não queime a manteiga.

Montagem

Antes de começar a abrir a massa, coloque a água no fogo para cozinhar o macarrão, lembrando-se de colocar um pouco sal na água quando ela ferver. A quantidade de sal deve ser o suficiente para deixar a água salgada.

Com o cilindro já preparado, corte a massa e abra um pedaço de cada vez. Deixe os pedaços que você não estiver usando sob um plástico para que não ressequem.

Você deve afinar a massa e deixar o mais retangular possível. Corte retângulos com 30 cm de comprimento.

Apare as laterais para que o macarrão fique com um acabamento bonito e passe a massa pelo cortador. O resultado é o macarrão talharim. Coloque a massa em uma forma polvilhada com fubá para que não grude.

Com a massa pronta, leve-a para cozinhar diretamente na água fervente com sal por aproximadamente de 1 a 2 minutos. Depois é só deixar escorrer.

Em seguida, leve uma frigideira ao fogo e coloque um pouco da manteiga clarificada. Deixe aquecer e coloque a massa. Mexa até que a manteiga envolva toda a massa. Passe para uma travessa ou para um prato polvilhe queijo ralado e estará pronto.

Nesta aula conhecemos uma receita rápida, prática e gostosa. Que tal preparar uma massa dessas para alguém especial?

Na próxima aula será preparado um *Conchiglione* de Figo, Ricota e Nozes com um delicioso molho de queijo. Até lá!

Preparo de Massas

Aula 12 – Conchiglione de Figo, Nozes e Ricota

Introdução

Olá! Nesta aula vamos trabalhar com uma massa seca. Isso mesmo! E para isso será utilizado o *conchiglione* que encontramos no mercado juntamente com os outros tipos de massas secas, como o espaguete, o *farfalle*, o *penne* etc.

Você até pode produzir o seu *conchiglione*, no entanto será necessário um equipamento específico. A extrusora é um equipamento industrial que transforma a massa, substituindo o trabalho manual. Depois que a massa é trabalhada, ela passa por um orifício e recebe o formato de acordo com a matriz utilizada. Se você utilizar a matriz para fazer *conchiglione*, a massa receberá esse formato, se utilizar a matriz para fazer *farfalle*, a massa receberá o formato de *farfalle* e assim por diante. Sendo assim, é mais prático comprar pronto e caprichar no recheio e no molho.

O *conchiglione* é uma concha grande que podemos rechear com doces e salgados. Nesta receita você irá utilizar um recheio doce e um molho salgado. Isso quer dizer que será um prato agridoce, com a combinação de figo, nozes e queijo.

Como opção de recheios salgados, podem ser utilizados queijos, vegetais, camarão, frango, carne seca, calabresa, bacalhau, entre outros. E como opção de recheios doces, podem ser utilizados o doce de leite, o chocolate, as frutas secas, enfim, existe uma variedade muito grande de possibilidades.

Antes de iniciar o preparo, não se esqueça de fazer a higienização necessária e também a *mise en place.*

Mise en place dos utensílios

Os utensílios que você irá utilizar são:

- Uma panela;
- Um escorredor de macarrão;
- Um *bowl;*
- Uma peneira;
- Uma faca *chef;*
- Uma concha;
- Tábua de corte; e
- Colheres.

Receita do *Conchiglione* de Figo, Nozes e Ricota

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, você vai precisar de:

- 1 lata de figos em calda, escorridos e picados ou 200 g de figos secos;
- 1 xícara de nozes picadas;
- 400 g de ricota peneirada; e
- 2 colheres de sopa de creme de leite fresco ou requeijão cremoso.

Ingredientes para o molho de queijo

Para o molho de queijo, utilize:

- 600 ml de molho *bechamel;*

- 200 g de creme de leite fresco;
- 100 g de queijo provolone ralado; e
- 100 g de parmesão ralado para polvilhar a massa.

Ingredientes para a massa

Para a massa, serão necessários os seguintes ingredientes:

- 500 g de massa de *conchiglione;* e
- Água para cozinhar a massa.

Preparo do recheio

Em um *bowl*, peneire a ricota e acrescente os figos picados, as nozes e o creme de leite ou requeijão para dar liga. É isso! Esse recheio é muito simples e rápido de fazer. Reserve o recheio.

O molho que será usado para o preparo desse *conchiglione* será o de queijo. Nesse molho, um dos ingredientes a ser usado é o molho *bechamel,* que já preparamos em aulas anteriores. Caso precise, anote os ingredientes e reveja o modo de preparo do molho *bechamel.*

Preparo do molho *bechamel*

Para preparar o molho *bechamel*, você vai precisar de:

- 50 g de manteiga;
- 50 g de farinha de trigo;
- 1 litro de leite;
- 1 pitada de noz-moscada; e
- Sal a gosto.

Em uma panela, coloque a manteiga e espere derreter. Assim que estiver derretida, acrescente a farinha e misture bem até que os dois ingredientes estejam incorporados. Mas, cuidado para não queimar o *roux*! Por isso, é importante a *mise en place* para ter tudo à mão.

Use um *fouet* para que fique mais fácil mexer. Mexa constantemente e coloque o leite todo de uma vez. Não se preocupe, porque não vai empelotar. Mexa até que engrosse. Em seguida, coloque o sal e a noz-moscada. Quando engrossar e ferver, deixe cozinhar por mais um ou dois minutos. Assim você evitará que o molho fique com um gosto de farinha. Para que não forme aquela película de nata sobre o molho, cubra-o com um pedaço de plástico filme, encostando diretamente o plástico ao molho.

Preparo do molho de queijo

Com o molho *bechamel* pronto, acrescente o creme de leite fresco e o provolone. Se preferir, utilize outro queijo, como por exemplo, o gorgonzola ou o *brie*. Aqui temos o molho de queijo pronto. Reserve.

Preparo da massa

Em uma panela, coloque água e, quando ferver, acrescente o sal na quantidade suficiente para que a água fique salgada.

Coloque os *conchigliones* para cozinhar no tempo indicado pelo fabricante ou até que fiquem *al dente*.

Escorra e resfrie em água fria.

Montagem

Antes de começar, coloque um pouco de molho no fundo da travessa que serão colocadas as conchas recheadas. Reserve esse molho que será usado para finalizar o

prato. Em seguida, comece a rechear as conchas com o auxilio de uma colher, colocando o recheio nas conchas e arrumando-as na travessa.

Assim que a travessa estiver preenchida, cubra com o molho restante, polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve ao forno.

Quando o queijo gratinar, ou seja, ficar com uma cor dourada, estará pronto o seu *conchiglione.*

Nesta aula você conheceu a receita de um delicioso *Conchiglione* de Figo, Ricota e Nozes e molho de queijo. Na próxima será preparada uma Lasanha à Bolonhesa.

Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 13 – Lasanha à bolonhesa

Introdução

Olá! Nesta aula faremos uma lasanha à bolonhesa, um dos pratos mais apreciados pelos brasileiros.

A lasanha é uma receita simples e saborosa. Sua massa é intercalada com molho e geralmente montada em uma travessa. Daí vem o nome do prato, pois "l*asagna*" em italiano quer dizer "pote de cozinhar". Os italianos asseguram que o prato é de origem italiana, porém há relatos de que um prato muito semelhante era preparado na Inglaterra no século XIV, na época do Rei Ricardo II.

Como as outras massas, a lasanha também tem uma versatilidade grande de sabores. Pode ser quatro queijos, de frango, de legumes, presunto e queijo, entre outros.

O molho à bolonhesa foi criado na cidade de Bolonha, na Itália, e é basicamente preparado com carne moída, molho sugo e temperos.

Vamos à nossa *mise en place*? Não se esqueça de higienizar as mãos e o local de preparo.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios necessários para o preparo são:

- Cilindro;
- Dois *bowls;*
- Uma travessa;
- Um pano limpo;
- Duas panelas;

- Um escorredor de massa;
- Uma faca;
- Uma concha;
- Um pedaço de plástico;
- Tábua de corte;
- Colheres; e
- Recipientes diversos.

Receita da Lasanha à Bolonhesa

Ingredientes para a massa

Para a massa você vai precisar de:

- 3 ovos;
- 300 g de farinha;
- 1 litro de molho *bechamel* para montagem do prato; e
- 400 g de queijo muçarela fatiado.

Ingredientes para o molho

Para o molho serão necessários:

- ½ kg de carne moída;
- Queijo parmesão ralado para polvilhar;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 1 colher de sopa de cebola picada;
- 1 dente de alho amassado;

- 350 ml de molho sugo; e
- 1 colher de sopa de salsinha picada.

Preparo da massa

Inicie preparando a massa.

Em um *bowl*, coloque a farinha e acrescente os ovos ligeiramente batidos. Mexa até que a massa fique uniforme. Se perceber que a massa vai ficar muito seca, acrescente um pouquinho de água.

Cubra com um plástico e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos.

Preparo do molho

Enquanto isso, prepare o molho.

Leve uma panela ao fogo e coloque o óleo. Deixe aquecer e coloque a cebola picada.

Então, refogue sem deixar queimar. Acrescente o alho e refogue mais um pouco. Agora, junte a carne moída e refogue bem. Assim que estiver refogada, acrescente o sal, em seguida adicione o molho de tomate e deixe cozinhando até encorpar. Por último, acrescente a salsinha picada e o molho estará pronto!

Agora, coloque a água no fogo para cozinhar a massa. Enquanto a água aquece, passe a massa pelo cilindro.

À medida que você vai passando a massa pelo cilindro, vá diminuindo a abertura para afinar a massa. O próximo passo cortar a massa do tamanho da travessa onde será montada a lasanha. Depois é só cozinhar.

Coloque a massa na água e deixe cozinhar por aproximadamente 1 a 2 minutos. Retire da água quente e passe imediatamente para um *bowl* com água fria. Coloque sobre um pano limpo e seque. Faça isso até que a massa toda esteja cozida.

Montagem

Para a montagem, é preciso misturar o molho *bechamel* e o molho à bolonhesa.

Na travessa, coloque camadas alternadas dos molhos misturados, fatias de queijo e a massa. Utilizando uma concha, acrescente o molho, em seguida, arrume a massa com a mão, um pouco mais de molho, o queijo, repetindo essa ordem até terminar com o molho. Para finalizar, é só salpicar parmesão e levar ao forno.

Nesta aula você conheceu uma receita clássica e deliciosa, a Lasanha à Bolonhesa. Na próxima aula você será apresentado a dois nhoques: um nhoque de rúcula e um nhoque recheado. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 14 – Nhoque de Rúcula e Nhoque Recheado

Introdução

Olá! Nesta aula faremos dois nhoques. Um Nhoque de Rúcula com Molho de Manteiga, Tomate Seco e Manjericão e um Nhoque Recheado com Queijos e Molho à Provençal.

Tradicionalmente, o nhoque é preparado com batatas, porém, você pode substituir as batatas por mandioca ou aipim, batata-salsa, batata-doce e até abóbora.

A melhor batata para preparar o nhoque é a batata asterix. A batata asterix é aquela da casca rosa. Por ser mais seca, é ótima para frituras e para o preparo do nhoque.

A primeira receita apresentada será a do nhoque de rúcula. Mas, primeiramente, lembre-se de fazer a *mise en place*.

Utensílios

Os utensílios que você vai utilizar em ambos os preparos são:

- Três panelas médias;
- Duas frigideiras;
- Um espremedor de batatas;
- Três *bowls*;
- Recipientes diversos;
- Colheres;
- Uma escumadeira;
- Conjunto de medidas caseiras;
- Facas;
- Tábua de corte; e
- Duas travessas.

Ingredientes para o nhoque de rúcula

Os ingredientes para o nhoque de rúcula são:

- 350 g de batata asterix;
- 200 g de farinha de trigo;
- 1 maço de rúcula lavada;
- 30 g de parmesão ralado fino;
- 1 ovo;
- 1 gema;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Sal a gosto; e
- 1 pitada de noz-moscada.

Ingredientes para o molho

Para o molho do nhoque, você vai precisar de:

- 9 colheres de sopa de manteiga clarificada;
- 8 tomates secos picados;
- Folhas de manjericão; e
- Parmesão ralado para polvilhar.

Preparo do nhoque com rúcula

Em uma panela, coloque as batatas com casca, água, um pouco de sal e leve ao fogo para cozinhar. É melhor cozinhar a batata com casca para que ela não fique úmida e preserve o amido em seu interior.

Enquanto as batatas cozinham, prepare a rúcula. Em uma frigideira, aqueça uma colher de azeite de oliva. Assim que estiver aquecido, refogue o alho sem deixar queimar. Acrescente a rúcula sem o talo e refogue um pouco, até que ela murche. Depois, deixe esfriar.

Quando a rúcula estiver fria, esprema-a bem entre as mãos para tirar toda umidade. Em uma tábua, corte finamente. Acrescente o ovo, a gema, o parmesão e a noz-moscada.

Assim que a batata estiver cozida, escorra a água e coloque-a em um *bowl*. A batata deve ser amassada ainda quente. Depois de amassada, ela deve esfriar completamente.

Quando a batata estiver fria, misture farinha e a pasta de rúcula rapidamente, trabalhando o menos possível a massa.

Em seguida, coloque água em uma panela e leve ao fogo para ferver. Enquanto isso, faça o nhoque.

Primeiramente, passe a massa para uma superfície enfarinhada. Com a palma da mão e com movimentos suaves, deixe a massa como um rolinho. Com uma faca, corte a massa em pedaços de aproximadamente 2 cm.

Coloque os nhoques na panela com a água fervendo e deixe que cozinhem sem tampar. Assim que os nhoques subirem à superfície, retire-os com o auxílio de uma escumadeira. Se você for servir de imediato não precisa passar por água fria, mas se você for servir mais tarde, assim que retirar os nhoques da água quente, mergulhe-os em uma água gelada e coloque-os em uma travessa. Regue com um fio de azeite para que não grudem.

Preparo do molho

Com os nhoques prontos e cozidos, passe para o preparo do molho, que é bem rápido.

Em uma frigideira, coloque a manteiga clarificada e deixe esquentar. Assim que aquecer, acrescente os tomates secos picados e refogue um pouco. Desligue o fogo e coloque as folhas de manjericão. Despeje esse molho sobre o nhoque e polvilhe com o queijo ralado. Se preferir, leve ao forno para aquecer um pouco mais. E é isso, o Nhoque de Rúcula estará pronto. Fácil e rápido, não é mesmo?

Nhoque Recheado

Agora é a vez de preparar um nhoque recheado. Então, está na hora de separar os ingredientes.

Ingredientes para a massa

Para preparar o nhoque recheado, serão necessários os seguintes ingredientes:

- 750 g de batata asterix;
- 250 g de farinha de trigo;
- 100 g de parmesão ralado;
- 2 gemas;
- 2 colheres de chá de sal; e
- 1 pitada de noz-moscada.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, você vai precisar de:

- 200 g de queijo prato ralado;
- 200 g de ricota peneirada;
- 200 g de provolone ralado; e
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso.

Ingredientes para o molho à provençal

Os ingredientes para o molho à provençal são:

- 350 ml de molho sugo;
- 5 tomates picados (sem pele e sem sementes);
- 150 ml de azeite de oliva;
- 3 dentes de alho amassados;
- 80 ml de vinho branco seco;
- Folhas de manjericão;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada; e
- 1 colher de chá de molho inglês.

Preparo do recheio

Inicialmente, você deverá deixar o recheio pronto.

Em um *bowl*, peneire a ricota e acrescente os outros queijos, misturando-os bem. Tempere com sal, se necessário, e o recheio estará pronto. Agora é só reservar.

Preparo do molho à provençal

Para essa receita as batatas devem ser cozidas com a casca. Enquanto cozinham, siga para o preparo do molho.

O molho à provençal tem esse nome porque se refere à região de Provence, situada no sudoeste da França. Essa região é muito rica em ervas aromáticas. Além disso, os molhos feitos com azeite de oliva e alho recebem o adjetivo de provençal. Ele é um molho de sabor marcante e muito simples de ser feito.

Em uma frigideira, coloque o azeite e aqueça. Acrescente o alho e refogue sem deixar queimar. Insira os tomates picados, refogue mais um pouco sem deixar os tomates se desmancharem. Coloque o vinho branco e o molho sugo, misturando bem. Deixe cozinhar um pouco. Para finalizar, acrescente o molho inglês e a salsinha picada. Acerte o sal e estará pronto! As folhas de manjericão serão colocadas no momento de terminar o prato.

Preparo do nhoque recheado

As batatas devem ser descascadas e amassadas ainda quentes. Depois, deixe-as esfriar. Assim que estiverem frias, acrescente o queijo parmesão, as gemas, o sal, a noz-moscada e o trigo.

Trabalhe rapidamente, evitando manusear muito a massa.

Passe a massa para uma superfície enfarinhada e faça cilindros dela, um pouco mais grossos que os do nhoque anterior.

Quando os cilindros estiverem prontos, faça uma fenda onde possa ser colocado o recheio. Feche e enrole. Em seguida, corte os nhoques do mesmo comprimento que o do anterior e cozinhe em água quente.

Lembre-se

Se for servir imediatamente, não precisa resfriar a massa. Retire os nhoques com o auxílio da escumadeira e coloque-os em uma travessa, cobrindo-os com o molho. Em seguida, salpique o queijo parmesão ralado e adicione as folhas de manjericão fresco.

Está pronto o Nhoque Recheado ao Molho à Provençal.

Nesta aula você conheceu duas receitas maravilhosas e fáceis de fazer, o Nhoque de Rúcula e o Nhoque Recheado. Na próxima aula, vamos finalizar o nosso Curso de Preparo de Massas. Faremos uma deliciosa Panqueca de Quinoa e um Crepe de Chocolate e Nozes, recheado com creme de avelãs e coberto com um creme de baunilha. Até lá!

Preparo de Massas

Aula 15 – Panqueca de Quinoa e Crepe de Chocolate e Nozes

Introdução

Olá! Esta é a nossa última aula do curso de Preparo de Massas. Para terminar, selecionei duas saborosas receitas: uma panqueca de quinoa com ricota e espinafre ao molho de *champignons;* e um crepe de chocolate e nozes, recheado com creme de avelãs e coberto com um delicioso creme de baunilha.

As diferenças entre as panquecas e os crepes são sutis. A panqueca pode apresentar massa mais grossa, enquanto que a massa do crepe é bem mais fina. Além disso, a panqueca é servida enrolada e o crepe, dobrado. Mas tanto um como o outro combinam com recheios doces ou salgados.

Iniciaremos com a deliciosa receita da panqueca de quinoa.

Panqueca de quinoa

Para preparar a panqueca, você vai utilizar além da farinha de trigo, a farinha de quinoa.

De origem andina, a quinoa possui elevados teores de cálcio e fibras. Rica em proteínas e vitaminas do complexo B, possui quantidades significativas de ômegas 3 e 6, que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares e na redução do colesterol. A quinoa também fortalece os ossos e previne a osteoporose. Ela pode ser encontrada em grãos brancos, vermelhos ou negros, tanto em flocos como em farinha.

Antes de iniciar o preparo você primeiro você deverá organizar a *mise en place*.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios e equipamentos que você vai usar para ambos os preparos são:

- Liquidificador;
- Tábua de corte;
- Frigideira antiaderente;
- Pincel de silicone;
- Duas panelas;
- Uma peneira;
- Dois *bowls;*
- Dois pratos;
- Recipientes diversos;
- Colheres;
- Faca;
- Duas travessas;
- Uma xícara pequena ou um medidor; e
- Uma escumadeira.

Receita da Panqueca de Quinoa

Ingredientes para a massa

Para preparar a massa você irá precisar de:

- 2 ovos;
- 2 gemas;

- 2 colheres de sopa de manteiga derretida;
- 1 ½ xícara de leite;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- ½ xícara de farinha de quinoa;
- ½ colher de chá de sal; e
- 1 colher de chá de fermento químico.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio você precisará de:

- 500 g de ricota peneirada;
- 1 maço de espinafre lavado. Vamos usar somente as folhas;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso; e
- Sal a gosto.

Ingredientes para o molho de *champignon*

Para o molho de *champignon* são:

- 200 g de cogumelos paris frescos laminados;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 50 ml de vinho branco seco;
- 350 g de creme de leite fresco; e
- Sal a gosto.

Preparo do recheio

Lave o espinafre e retire as folhas. Em uma frigideira, coloque o azeite de oliva e, assim que estiver aquecido, acrescente o alho e refogue sem deixar queimar.

Adicione também as folhas de espinafre refogando até que murchem. Coloque o sal e deixe esfriar.

Enquanto esfria, coloque uma peneira sobre um *bowl* para peneirar a ricota e inseri-la aos poucos.

Depois que o espinafre estiver frio, esprema-o bem com as mãos para retirar toda umidade. Em uma tábua, pique o espinafre bem fininho. Misture com a ricota, acrescente o requeijão cremoso, acerte o sal e reserve.

Preparo da massa

Agora, você deverá preparar a panqueca. Aproveite para derreter a manteiga na mesma frigideira em que fizer a panqueca, assim ela já fica untada.

Em um liquidificador, coloque primeiro os ingredientes líquidos. Comece pela manteiga derretida, em seguida o leite, depois os ovos, as gemas, o sal, a farinha de trigo, a farinha de quinoa e o fermento. Bata bem, até que a massa esteja uniforme. Aqueça a frigideira que utilizou para derreter a manteiga.

O segredo para que tanto a panqueca quanto o crepe não grudem é aquecer muito bem a frigideira. Se a frigideira estiver fria, a massa grudará.

Pegue uma quantidade de massa o suficiente para preencher o fundo da frigideira. Você pode utilizar uma xícara ou uma concha para dosar a quantidade.

Coloque a porção de massa no centro da frigideira e, com movimentos circulares, distribua a massa pela frigideira.

Deixe a massa cozinhar. Ao perceber que está desgrudando das laterais, com o auxílio da escumadeira, desprenda a massa cuidadosamente e vire-a. Espere um pouco para que ela cozinhe do outro lado e pronto, passe para o prato.

É importante untar a frigideira a cada duas panquecas. Você pode utilizar um pincel e óleo para untar. O rendimento vai depender do tamanho da sua frigideira.

Com as panquecas prontas, é só rechear. Coloque um pouco do recheio, deixando uns dois dedos longe da borda, e enrole a panqueca. Então arrume-as na travessa. Faça isso até que todas as massas estejam recheadas.

Preparo do molho

Em uma frigideira, aqueça a manteiga até que derreta. Acrescente os cogumelos laminados e deixe refogar. Assim que estiverem refogados, acrescente o vinho branco e espere reduzir. Assim que reduzir, coloque o creme de leite fresco e deixe ferver até que o molho fique encorpado. Depois é só temperar com sal.

Com o molho pronto, despeje-o sobre as panquecas, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno para aquecer. Assim que aquecer, elas estarão prontas para servir.

Você pode variar o recheio da panqueca e o molho também. Use sua criatividade e faça outras panquecas deliciosas. Se não quiser utilizar a farinha de quinoa basta retirá-la da receita. Nesse caso, não precisa aumentar a quantidade de farinha.

Crepe de chocolate e nozes

Ingredientes para a massa

Para a massa, você precisará de:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de manteiga derretida;
- 2 ovos;
- 2 gemas;
- 1 colher de sobremesa de açúcar;
- 1 ½ xícara de chá de leite;
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó; e
- ½ xícara de chá de nozes moídas.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, você vai usar:

- 1 pote de creme de avelãs.

Ingredientes para o creme de baunilha

Para o creme de baunilha, serão necessários:

- 1 lata de leite condensado;
- 2 medidas da lata de leite de vaca;
- 3 gemas peneiradas;

- 1 colher de sopa de essência de baunilha;
- 1 colher de sobremesa de amido de milho; e
- 100 g de chocolate meio amargo ralado para polvilhar.

Preparo da massa

O modo de preparo do crepe é bem semelhante ao da panqueca.

Coloque os ingredientes líquidos por primeiro no liquidificador. Comece com a manteiga derretida, o leite, os ovos, as gemas, o sal, o açúcar e a farinha. Em seguida, acrescente o chocolate em pó. Por último, adicione as nozes e bata rapidamente no liquidificador.

Aqueça a frigideira para começar a fazer os crepes. Você fará o mesmo procedimento que fez com as panquecas, ou seja, coloque um pouco de massa no centro da frigideira e espalhe com movimentos circulares. Assim que estiver desgrudando, vire a massa.

Preparo do recheio

Para rechear, utilize o creme de avelãs.

Montagem

Coloque um pouco de creme de avelãs no centro da massa, cerca de uma colher de sobremesa rasa e espalhe delicadamente. Dobre a massa ao meio, e, em seguida, dobre novamente ao meio.

Preparo do creme de baunilha

Para preparar o creme de baunilha basta bater todos os ingredientes no liquidificador, colocá-los em uma panela e levar ao fogo. Mexa sempre até engrossar.

Assim que engrossar, desligue o fogo e cubra os crepes com o creme. Para dar um acabamento, polvilhe chocolate meio amargo.

Você pode servir quente, acompanhado de uma bola de sorvete de creme ou de outro sabor de sua preferência.

Bem, chegamos ao final do curso de Preparo de Massas. Espero que você tenha gostado. Aproveite bastante todas as dicas e preparos. Se tiver dúvidas, reveja as videoaulas e leia novamente os textos complementares. Se precisar, entre em contato conosco. Será um prazer atendê-lo. Até um próximo curso!

Preparo de Massas

Aula 2 – Empadão de Palmito

Introdução

Olá! Nesta aula você vai conhecer a receita de empadão de palmito. Verá também um breve histórico sobre esta deliciosa receita.

Vamos conhecê-la?

Podemos preparar um empadão com diferentes tipos de massa, embora a mais apreciada seja a massa quebradiça ou massa podre. Esse nome foi dado à massa devido à quantidade de gordura nela utilizada.

A gordura mais indicada para o preparo é a manteiga, pois é mais saborosa e sempre apresenta um melhor resultado. Você pode substituir a manteiga por margarina, caso prefira, mas certamente a qualidade da massa não será a mesma. É importante ter em mente que o modo de preparo também interfere no resultado final. Durante o preparo, misturam-se a manteiga com a farinha, fazendo uma farofa. Assim, a gordura da manteiga impermeabiliza as partículas de farinha e evita a hidratação do glúten.

Você sabia...

O glúten é uma proteína contida no trigo. Ele é responsável pela elasticidade e maciez das massas. Como a massa do empadão deve ser quebradiça, não podemos trabalhá-la demais para que não fique elástica. Para alcançar um bom resultado final é importante não sovar a massa do empadão!

Mise en place dos utensílios

Antes de iniciar o preparo do empadão é preciso fazer a *mise en place*. Se você não sabe ou nunca ouviu falar, *mise en place* é um termo em francês que significa colocar em ordem.

Nesse caso, devemos colocar em ordem todos os ingredientes e utensílios necessários para executar a receita. Isso evitará que você saia no meio do preparo para buscar um ingrediente ou utensílio que faltar, porque, muitas vezes, a falta de um ingrediente durante o processo de execução da receita pode fazer com que tudo seja perdido.

Os utensílios necessários neste preparo são:

- Uma forma de fundo removível ou uma travessa refratária;
- Uma tábua de corte;
- Facas;
- Rolo de abrir massa;
- Um pincel;
- Um pedaço de plástico grosso, medindo aproximadamente 60 x 40 cm;
- Colheres;
- Conjunto de medidas caseiras;
- Uma panela média;
- Recipientes diversos; e
- Dois *bowls*.

Receita do empadão de palmito

Ingredientes para o recheio

- 1 colher de sopa de manteiga;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 cebola pequena picada;
- 2 vidros de palmito picado;
- ½ xícara da água do palmito;
- 1 xícara de leite;
- 2 tomates picados, sem pele e sem sementes;
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado;
- 1 a 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- Extrato de tomate, se necessário, pois seu uso é opcional; e
- Sal a gosto.

Ingredientes para a massa

- 600 gramas de farinha de trigo;
- 350 gramas de manteiga;
- 2 gemas, sendo que uma será utilizada para pincelar; e
- 1 colher de chá de sal.

Preparo do recheio

Comece preparando o recheio do empadão de palmito, pois enquanto ele esfria, você prepara a massa.

Em uma panela derreta a manteiga e refogue a cebola, tomando o cuidado para não deixar queimar. Em seguida, acrescente o alho e refogue junto com a cebola.

Após a cebola e o alho refogados, coloque os tomates e refogue até que eles fiquem cozidos, porém não deixe que eles desmanchem.

Em seguida, adicione o palmito e misture bem, acrescentando a água, o leite e o sal.

Assim que a mistura começar a ferver, coloque a farinha. É importante polvilhar a farinha e mexer para evitar que empelote. Assim que engrossar, deixe cozinhar um pouco e acrescente o cheiro-verde.

A consistência deve ser de um creme grosso. Se a farinha não for suficiente, coloque mais um pouco.

Retire a mistura da panela, passe para um *bowl* e deixe esfriar.



Se você preferir um creme um pouco mais vermelhinho, acrescente um pouco de extrato de tomate.

Preparo da massa

Após o recheio pronto, em um *bowl* ou tigela, coloque a farinha, faça uma cova no centro e acrescente o sal, a gema e a manteiga misturando tudo delicadamente com as pontas dos dedos. Lembre-se, sem sovar, porque não queremos desenvolver o glúten.

Montagem

Quando o recheio estiver frio, você já pode montar o empadão.

Pegue o plástico grosso e coloque a parte da massa na metade dele. Dobre a outra parte do plástico como se fosse uma folha. Prenda-o com o corpo e passe o rolo.

Observe que massa ficará uniforme. Uma vez uniforme, transfira a massa para a forma. Faça esse movimento comum pouco de agilidade.

Coloque a forma sobre uma parte do plástico e rapidamente vire a parte que está com a massa. Não se preocupe se a massa quebrar ou se faltar um pedaço. Aos poucos você poderá arrumá-la. A massa deve preencher todo o fundo e as laterais da forma.

Em seguida, espalhe o recheio já frio por toda a forma, deixando-o uniforme. Agora, você deve colocar a outra parte da massa.

Da mesma maneira como você fez anteriormente, abra o plástico, coloque a massa na metade dele, ou seja, de um lado, pois você vai utilizar o outro lado do plástico para cobrir a massa.

Agora feche, prenda o plástico com o corpo e trabalhe com o rolo para deixar a massa uniforme. Após isso a massa já estará pronta para cobrir o empadão. Você pode utilizar o rolo para facilitar, ou se preferir, faça direto, virando a massa sobre o recheio.

Com um pincel, pincele uma gema sobre a massa e leve ao forno aquecido à temperatura de 180ºC a 200ºC.

O tempo pode variar de forno para forno. O empadão estará pronto assim que adquirir uma cor dourada.

Você pode congelar tanto o empadão cru como assado por até 60 dias no *freezer*. Se for congelar assado, espere esfriar e congele. Se for congelar cru, deixe para pincelar a gema apenas na hora de ir ao forno.

Quando for descongelar, retire o empadão do *freezer* e coloque na geladeira ou diretamente no forno.

Caso sobre massa, você também poderá congelá-la.



Dica

Você também pode variar o recheio do empadão. Ele fica delicioso com frango, camarão, frango com palmito, legumes, enfim, há várias opções de recheios.

Nesta aula você conheceu um pouco da história do empadão e aprendeu o preparo da massa com o recheio de palmito.

Na próxima aula você vai aprender a fazer uma *quiche.*

Preparo de Massas

Aula 3 – Quiche de Alho-poró

Introdução

Olá! Nesta aula vamos preparar uma *quiche* de alho-poró. Você pode preparar *quiches* dos mais variados sabores e servir em qualquer ocasião, seja no almoço no lanche ou no jantar.

A *quiche* é uma torta aberta, preparada com uma massa quebradiça, um pouco diferente da massa do empadão. Seu recheio é feito à base de creme de leite e ovos, originalmente recheado com *bacon* e cebolas, mas também pode ser preparada com outros ingredientes como, por exemplo, legumes, frutos do mar, queijo, frango e cogumelos.

Sua origem é controversa, pois, embora seja uma receita tradicional e muito conhecida da culinária francesa, há relatos de que a *quiche* é de origem alemã, talvez porque a palavra *quiche* vem do alemão "*küchen*" que significa torta.

Apesar de não sabermos ao certo sua origem, sabemos que se trata de uma deliciosa receita.

Vamos aprender a fazer uma *quiche*?

Antes de iniciar o preparo da *quiche* e de qualquer outra receita é importante fazer a *mise en place* dos utensílios e ingredientes.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios necessários são:

- Uma forma média de *quiche;*
- Um rolo de massas;
- Um plástico grosso, medindo 60 x 40 cm;
- Uma frigideira antiaderente;
- Colheres ou espátula de silicone;
- Um garfo;
- Balança;
- Recipientes diversos;
- Conjunto de medidas caseiras;
- Uma panela média;
- Batedor de claras ou *fouet;*
- Dois *bowls;*
- Plástico filme ou saco plástico para *freezer;* e
- Folha de papel alumínio.

Receita do *quiche* de alho-poró

Ingredientes para a massa

Para o preparo da massa, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- Grãos de feijão;
- 250 g de farinha de trigo;
- 125 g de manteiga;
- 50 ml de água;
- 1 gema; e
- 5 g de sal.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, serão usados:

- 350 g de creme de leite fresco;
- 3 ovos;
- 60 g de queijo parmesão ralado;
- 2 talos de alho-poró;
- 1 colher de sobremesa de manteiga;
- 1 pitada de noz-moscada; e
- Sal a gosto.

Preparo da massa

Com a *mise en place* pronta, comece com o preparo da massa. Você pode preparar a massa diretamente em um processador de alimentos, que é muito mais prático e rápido, ou pode fazer manualmente.

Em um *bowl*, coloque a farinha, faça uma cova no centro, acrescentando a manteiga, a gema, o sal e a água. Misture tudo até que a massa fique uniforme. Não precisa amassar muito e nem sovar. Os ingredientes são misturados apenas até a massa ficar uniforme.

Em seguida, envolva a massa em um plástico e deixe descansar na geladeira por, no mínimo, 30 minutos.

Passado esse tempo, abra a massa. Utilize o plástico da mesma forma que fez para abrir a massa do empadão. Coloque em uma metade do plástico, cubra com a outra metade e abra com o auxílio do rolo. Considere um tamanho de massa o suficiente para forrar o fundo e as laterais da forma.

Feito esse processo, passe a massa para a forma. Novamente não se preocupe se nesse momento ela quebrar, pois temos como consertar arrumando com as mãos.

Agora, delicadamente, faça furos com o auxílio de um garfo para que a massa não estufe no forno. Para que isso não aconteça também, coloque um pedaço da folha de papel alumínio sobre a massa e adicione feijões sobre ela.

O feijão vai fazer peso na massa, impedindo que ela estufe e forme bolhas. Para saber o ponto, separe um pedaço de massa, faça uma bolinha e coloque sobre os feijões. Quando essa bolinha estiver assada, significa que a massa que estiver embaixo do alumínio está pronta.

Leve a forma ao forno por aproximadamente 30 minutos para pré-assar. Mas lembre-se: o tempo pode variar de forno para forno, por isso fique de olho na bolinha que você colocou sobre o feijão.



Você pode pré-assar a massa da *quiche*. Isso faz com que ela fique crocante e não fique crua, pois como o seu recheio é úmido, algumas partes dela poderiam ficar cruas.

Preparo do recheio

Enquanto a massa pré-assa, faça o preparo do alho-poró. A *quiche* de alho-poró fica bem saborosa, mas você também pode variar com outros recheios.

É muito importante limpar o alho-poró. Para isso, faça um corte no sentido do comprimento e depois lave em água corrente retirando a terra que tem dentro dele.

Em seguida, passe para uma tábua e corte-o em rodelas. Em uma frigideira, coloque a manteiga e deixe derreter. Assim que estiver derretida, acrescente o alho-poró.

Montagem

Para saber se a massa já está assada, observe se a bolinha que você deixou sobre o feijão está seca. Se estiver, então a massa está pronta. Nesse caso, com muito cuidado, retire o papel alumínio.



Dica

Você pode guardar os feijões que você utilizou nesta receita para fazer outras *quiches*. Só lembre-se de identificá-los para não confundi-los com o feijão que você vai utilizar para cozinhar.

Coloque o alho-poró refogado sobre a massa. Quebre os ovos em uma tigela e bata levemente, como se fosse fazer uma omelete. Acrescente um pouquinho de sal, porém é bom ter cuidado porque o queijo parmesão já é salgado. Depois, acrescente uma pitada de noz-moscada.

Em seguida, aqueça o creme de leite em uma panela até que ele fique líquido, mas não precisa ferver. Quando o creme estiver líquido, desligue o fogo, junte os ovos batidos e acrescente o queijo parmesão ralado. Despeje essa mistura sobre o alho-poró e pronto! Agora é só levar ao forno.



Dica

Você pode substituir o recheio e variar a sua quiche. O recheio pode ser de frango, de palmito, de aspargos, de rúcula com tomate seco, de queijo e presunto, de quatro queijos, enfim, dá para fazer uma infinidade de recheios.

A *quiche* estará pronta quando esse líquido estiver firme e levemente dourado. Isso leva aproximadamente 30 minutos em temperatura de 180ºC a 200ºC. Vai depender do seu forno.

Se você quiser fazer uma *quiche* maior, aumente a receita da massa e para o creme, siga a seguinte proporção: para cada ovo, utilize 100 gramas de creme de leite fresco. Coloque um pouco mais de queijo e pronto! A *quiche* estando pronta, saboreie.

Na próxima aula, daremos início às receitas de massas frescas. Será apresentada a receita de um *Tortelli* de abóbora com molho sugo.

Preparo de Massas

Aula 4 – *Tortelli di Zucca*

Introdução

Olá! Nesta aula você vai aprender a fazer uma receita deliciosa, um *Tortelli di zucca*, ou seja, um *Tortelli* de abóbora. O molho que vai acompanhar essa massa é o sugo, que será preparado com tomates, cebolas e ervas frescas, para que fique bem aromático.

O *tortelli* é uma massa recheada, tradicional da região norte da Itália, geralmente preparado para o Natal. A massa é feita apenas com ovos e farinha de trigo. Antes de começar o preparo, primeiro você deve fazer a *mise en place*.

Mise en place dos utensílios

Serão necessários seguintes utensílios:

- Três *bowls;*
- Uma travessa;
- Uma escumadeira;
- Uma concha;
- Uma peneira;
- Colheres;
- Duas formas médias;
- Um cilindro;
- Um cortador de massa redondo;
- Três panelas médias;
- Um liquidificador;

- Recipientes diversos;
- Uma tábua de corte;
- Duas facas;
- Plástico filme;
- Forno de micro-ondas;
- Um recipiente pequeno com água; e
- Um pincel.

Receita do *Tortelli di Zucca*

Ingredientes para a massa

Para o preparo da massa, você vai precisar de:

- 2 ovos;
- 200 g de farinha de trigo;
- Água; e
- Sal.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, serão necessários seguintes ingredientes:

- 1 abóbora *cabotiá* pequena (também conhecida como abóbora japonesa);
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- 50 g de queijo parmesão ralado;
- 1 pitada de noz-moscada; e
- Sal a gosto.

Ingredientes para o molho

Os ingredientes para o molho são:

- 2 kg de tomate italiano maduro cortado;
- 1 cebola grande cortada em cubos;
- Folhas de manjericão lavadas;
- Folhas de sálvia lavadas;
- Ramos de tomilho lavados;
- 1 ramo de alecrim lavado;
- Azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva; e
- 2 dentes de alho amassados.

Preparo da massa

Inicie com o preparo da massa.

Em um *bowl*, coloque a farinha de trigo. À parte, bata os ovos levemente, despeje aos poucos sobre a farinha e vá misturando. Se os ovos forem pequenos é preciso acrescentar um pouco de água.

O importante é que a massa fique homogênea e não muito mole. Assim que os ingredientes estiverem incorporados, você pode passar a massa para uma bancada para poder trabalhar melhor, caso não possua uma bancada, deixe a mesa preparada para trabalhar nela. A massa precisa ficar firme.

Deixe a massa dentro do *bowl*, cubra com plástico filme e deixe descansar por pelo menos 20 minutos. Enquanto isso comece o preparo do recheio.

Preparo do recheio

Vamos começar o preparo do recheio com uma dica.

Como a abóbora tem a casca dura, é preciso ter cuidado na hora de descascá-la. Por isso, se for descascá-la crua, sugiro que você utilize uma luva.

Para simplificar, depois de lavar bem a abóbora e secar, embrulhe com plástico filme e leve ao forno de micro-ondas para cozinhar na potência alta entre 15 e 20 minutos, dependendo do tamanho da abóbora. Quanto maior a abóbora maior o tempo no forno. Se preferir utilizar outra forma de cozimento, descasque e cozinhe em água ou no vapor.

Passado esse tempo, você deve tocar levemente a abóbora para ver se já está macia. Se não estiver, coloque por mais alguns minutos.

Assim que estiver macia, com o auxílio de uma luva, retire a abóbora do forno de micro-ondas e espere esfriar um pouco.

Depois disso, retire o plástico e corte a abóbora, desprezando as sementes. Em seguida, retire toda a polpa da abóbora e coloque em um *bowl*.

Assim que retirar toda a polpa da abóbora, passe pela peneira ou faça isso em um processador de alimentos. A intenção é fazer um purê sem deixar pedaços.

Agora que já está pronta, basta temperar. Coloque o queijo parmesão, a salsinha picada, a noz-moscada e, por último, acerte o sal. Lembre-se de que o queijo parmesão já é salgado, então prove sempre antes de acrescentar mais sal.

Reserve esse recheio.

Preparo do molho

Existem várias maneiras de preparar o molho sugo. Nesta receita você conhecerá uma bem prática.

Lave e corte os tomates, acrescente a cebola cortada em cubos e as ervas a gosto. O manjericão e o tomilho podem ser colocados à vontade. A sálvia e o alecrim devem ser colocados com cuidado, pois são ervas mais fortes e podem predominar no sabor do molho.

Agora, regue com azeite de oliva e coloque no forno em uma temperatura de 180ºC a 200ºC. Deixe no forno até que os tomates estejam cozidos. O tempo pode variar, mas geralmente levará aproximadamente de 40 a 50 minutos.



Dica

Caso haja sobra do molho, você pode utilizá-lo em outros preparos. Por isso é melhor deixar o molho neutro, ou seja, não coloque sal, deixando para acrescentá-lo somente quando for utilizar o molho em algum preparo.

O molho pode ser batido no processador ou no liquidificador. Se preferir um molho mais fino, passe por uma peneira, ou, deixe-o com a consistência mais encorpada apenas passando pelo processador ou liquidificador. Agora chegou a hora de temperar o molho. Em uma panela, coloque uma colher de sopa de óleo ou azeite de oliva e deixe aquecer um pouco. Acrescente o alho picado e refogue sem deixar queimar. Adicione o molho que foi processado, acerte o sal, deixe cozinhar por um alguns minutinhos e estará pronto.

Se ao provar o molho você achar que está ácido, coloque duas colheres de sopa de leite. O leite ajuda a tirar a acidez, assim como o açúcar, mas se optar pelo açúcar, tenha cuidado para não deixar o molho doce.

Montagem

É neste momento da montagem que você irá abrir a massa e rechear os *tortellis*.

Você pode utilizar um cilindro portátil que funciona muito bem para pequenas quantidades de massa. Se você pretende fazer massas para vender, é melhor investir em um cilindro elétrico. Caso você não tenha cilindro, pode abrir com o rolo de macarrão, mas esteja preparado para fazer força. Não é tão fácil abrir com rolo, mas também não é impossível.

Divida a massa em duas partes para evitar que fique muito pesada ao passar pelo cilindro. Dê uma leve apertada na massa para deixa-la mais fina e mais fácil de passar pelo cilindro. Todo cilindro tem uma regulagem de espessura da massa.

À medida que você for diminuindo a regulagem, a massa vai afinando. Para que você entenda melhor, passe umas três a quatro vezes todos os pedaços de massa na abertura maior. Sempre que você for afinar a massa, passe uma vez e regule o cilindro diminuindo a abertura onde passa a massa até chegar à regulagem mais fina.

Agora, com o auxílio de um cortador, corte a massa, coloque o recheio no centro dela e feche como um pastel. Para que não abra durante o cozimento, antes de fechar, molhe as pontas com um pincel umedecido em água e feche apertando bem. Em seguida, junte essas partes que sobram da massa e deixe-as protegidas por um plástico para que não ressequem. Depois é só abrir.



Dica

Enquanto você recheia a massa coloque uma panela com água no fogo para cozinhar os *tortellis*.

Vá colocando os *tortellis* em uma forma polvilhada com fubá para que não grudem. Assim que a água ferver, coloque uma colher de sopa rasa de sal e comece a cozinhar os *tortellis*. Deixe que cozinhem até que a massa fique macia.

Quando os *tortellis* estiverem cozidos, retire-os com o auxílio de uma escumadeira e coloque em uma travessa. O tempo de cozimento vai depender da quantidade e da espessura da massa e da potência do fogão.

Agora, despeje o molho quente, polvilhe com queijo parmesão ralado.

Ficou com água na boca? Siga essas orientações e pratique! Tenho certeza que seus *tortellis* farão muito sucesso. Na próxima aula vamos fazer um *pierogui*. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 5 – *Pierogui*

Introdução

Olá! Nesta aula você vai conhecer o preparo do *Pierogui*, uma massa cuja origem é desconhecida, mas que é considerada típica dos poloneses. Essa receita, no entanto, é muito apreciada em vários países, inclusive aqui no Brasil.

O *Pierogui* tem o formato de meia-lua, tradicionalmente recheado com batatas e ricota. Tanto o preparo da massa, quanto o do recheio e do molho, são simples e de baixo custo.

Vamos aprender a fazer esse prato? Importante lembrar que antes de começar a preparação de uma receita, faça a higienização necessária e organize a *mise en place*, ou seja, separe todos os utensílios e ingredientes antes de iniciar o preparo.

Mise en place dos utensílios

Você vai precisar dos seguintes utensílios:

- Um rolo de abrir massas;
- Um cortador redondo;
- Duas panelas médias;
- Uma tábua de corte;
- Uma faca *chef;*
- Uma frigideira;
- Uma peneira;
- Uma escumadeira;
- Uma travessa;

- Um escorredor de massas;
- Um espremedor de batatas;
- Colheres;
- Um garfo;
- Recipientes diversos; e
- Três *bowls.*

Receita do *Pierogui*

Ingredientes para a massa

Para a massa você vai precisar de:

- 300 g de farinha;
- 1 xícara de água;
- ½ colher de chá de sal; e
- Água para cozinhar a massa.

Ingredientes para o recheio

Reserve para o recheio:

- 3 batatas médias;
- 150 g de ricota;
- 1 cebola picada;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado;

- Sal a gosto; e
- 1 pitada de noz-moscada.

Ingredientes para o molho

Os ingredientes do molho são:

- 150 g de *bacon* cortado em cubos;
- 350 g de creme de leite fresco; e
- Queijo parmesão ralado, para polvilhar.

Preparo da massa

Vamos deve começar preparando a massa.

Em um *bowl*, coloque a farinha de trigo e o sal. Aos poucos vá acrescentando a água e mexa. Misture bem até que a massa fique homogênea.

Em seguida, trabalhe a massa sobre uma superfície enfarinhada por aproximadamente 10 minutos. Depois devolva a massa para o *bowl* e cubra com um plástico. Deixe descansar por pelo menos 20 minutos.

Preparo do recheio

Enquanto a massa descansa, prepare o recheio.

Descasque as batatas, corte-a em pedaços, coloque em uma panela com água e leve ao fogo para cozinhar.

Com o auxílio de um garfo, verifique se estão macias. Se estiverem, retire do fogo, escorra, coloque em um *bowl* e amasse. Enquanto isso, prepare a ricota.

O primeiro passo é dividir a ricota em duas partes e peneirar uma parte de cada vez. Faça isso, colocando uma peneira sobre um *bowl*. Utilize uma colher para passar a ricota pela peneira.

Em uma frigideira, coloque duas colheres de sopa de óleo e leve ao fogo para aquecer. Acrescente a cebola e refogue até que ela fique levemente dourada. Aí, é só retirar do fogo.

Agora é só misturar os ingredientes. Pegue a batata amassada, coloque a ricota peneirada, a cebola refogada, a salsinha picada e tempere com o sal e com a noz-moscada. É só misturar tudo e estará pronto o recheio.

Montagem

Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e abra com o rolo, mas não deixe a espessura muita fina. Corte com o auxílio do cortador, amasse e volte a abrir as aparas que sobraram.

Adicione um pouco do recheio no centro da massa e feche bem, apertando com os dedos para que não abram durante o cozimento. Para garantir o acabamento tradicional do *pierogui,* coloque a massa já recheada sobre o dedo médio e com os dedos polegar e indicador aperte a borda da massa para fechar.

Deixe os *pieroguis* em uma forma polvilhada com trigo e, após terminar de rechear toda a massa, o próximo passo é cozinhar. O procedimento é o mesmo para o cozimento de outras massas, só que essa receita demora um pouco mais.

Em uma panela, coloque água o suficiente para cozinhar os *pieroguis*. Leve ao fogo e, assim que estiver fervendo, acrescente o sal e os *pieroguis*. Evite colocar todos os *pieroguis* para cozinhar ao mesmo tempo para que os mesmos não grudem entre eles.

Deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos. Retire com o auxílio de uma escumadeira e coloque em uma travessa.

Preparo do molho

Para o preparo do molho você vai colocar o *bacon* picado em uma frigideira e levar ao fogo. Deixe que ele frite na sua própria gordura. Se necessário, acrescente um pouco de óleo.

Caso o *bacon* tenha muita gordura, assim que estiver bem frito, escorra o óleo em um recipiente e volte a frigideira ao fogo acrescentando o creme de leite fresco. Deixe ferver para que encorpe um pouco. Prove para ver como está o sal e, se preciso, acrescente um pouco mais.

Agora, despeje sobre o *pierogui* cozido e salpique o queijo parmesão ralado.

Nesta aula você conheceu a receita do *pierogui*. Conheceu ingredientes, recheios e o molho desse delicioso prato. Espero que você tenha gostado porque na próxima aula você se surpreenderá com a receita de um saboroso *Capeletti de* frango.

Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 6 – *Capeletti in Brodo*

Introdução

Olá! A receita desta aula cai muito bem para os dias de inverno. Um *capeletti in brodo* aquece até a alma.

Para começar, é importante conhecer um pouco do significado do nome dessa deliciosa receita.

Capeletti significa chapeuzinho, porque a massa que vamos fazer e a dobradura que ela tem, lembra um chapéu.

Brodo quer dizer "caldo" em italiano. O *brodo* é obtido por meio do cozimento de carnes, aves e legumes.

Pronto para começar? Então, coloque em ordem os utensílios, equipamentos e ingredientes. Você se lembra de como essa organização é chamada na linguagem gastronômica? *Mise en place*. Isso mesmo!

Mise en place dos utensílios

Serão necessários os seguintes utensílios:

- Três panelas médias;
- Dois *bowls;*
- Duas tábuas de corte;
- Duas facas *chef;*
- Dois garfos;
- Colheres;
- Um cortador de massa redondo;
- Uma peneira ou *chinois;*
- Uma frigideira;

- Uma tesoura;
- Um pedaço de barbante;
- Cilindro; e
- Recipientes diversos.

Receita do *Capeletti in Brodo*

Ingredientes para a massa

Os ingredientes para a massa são:

- 2 ovos; e
- 200 g de farinha de trigo.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, você vai usar:

- 300 g de peito de frango cozido e passado pelo processador. Ele precisa estar bem moído;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de cebola ralada;
- 3 colheres de sopa de parmesão ralado;
- 1 pitada de noz-moscada;
- 1 colher de sopa de salsinha picada; e
- 1 ovo.

Ingredientes para o *brodo*

Para o *brodo* ou caldo, serão necessários:

- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de sopa de cebola bem picada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 colher de sopa de salsão bem picado;
- 1 colher de sopa de alho-poró bem picado;
- 1 pedaço de peito de frango sem osso;
- 1 pedaço da folha do alho-poró;
- Ervas frescas e lavadas para fazer um *bouquet garni*. As ervas são o tomilho, a sálvia, o alecrim e o manjericão;
- 1 colher de sopa de salsinha picada;
- Sal a gosto; e
- 2 litros de água.

Preparo da massa

Comece preparando a massa. Note que essa massa é igual a que ensinamos na aula anterior para o preparo dos *tortellis*. Com essa massa também é possível fazer lasanha, macarrão, *rondelli,* ravióli*,* canelone e *capeletti*.

Em um *bowl*, coloque a farinha e faça uma cova no centro. Bata ligeiramente os ovos e despeje sobre a farinha. Então, mexa até que a massa fique uniforme.

Caso os ovos sejam pequenos e se a massa estiver muito seca, acrescente um pouco de água, mas vá pingando aos poucos para que a massa não amoleça muito.

Assim que a massa estiver uniforme, cubra com um plástico e deixe-a descansar.

Preparo do recheio

O preparo do recheio é bastante fácil.

Misture bem todos os ingredientes destinados ao recheio até que fiquem uniformes.

Você pode variar o recheio do *capeletti*, podendo ser também de carne ou de queijo.

Preparo do *brodo*

Agora é a vez de preparar o *brodo* ou caldo.

Coloque o óleo em uma panela e deixe aquecer. Então acrescente a cebola e refogue sem deixar queimar. Adicione o alho e refogue mais um pouco. Continue refogando e acrescente o salsão e o alho-poró.

Assim que estiverem refogados, coloque o frango e deixe refogar. Mexa de vez em quando e se começar a pegar no fundo da panela, adicione um pouco de água (bem pouco). O importante é que a carne cozinhe sem queimar. Assim que estiver cozida, coloque mais água.

Com o pedaço da folha do alho-poró e as ervas, faça um buquê e, então, coloque na panela. Esse buquê aromatiza o caldo. Nesse momento, coloque sal a gosto e deixe cozinhar.

Montagem

Lembre-se de que primeiro você deve dividir a massa em partes para não sobrecarregar o cilindro. Depois, passe todas as partes da massa na primeira abertura do cilindro.

Na sequência, diminua a abertura e passe todas as partes por ela, até que a massa fique em uma espessura ideal. Com o cortador, faça círculos e adicione um pouco do recheio preparado. Feche a massa como um pequeno pastel. Envolva o pequeno

pastel com o dedo indicador e feche-o apertando as pontas. Na sequência, dobre as bordinhas e terá o *capeletti.* Para ver como é feita a dobradura, assista à videoaula seis.



Dica

Enquanto a massa aguarda ser recheada, para que não seque, cubra com um pano limpo e levemente úmido ou com um plástico. Esse cuidado é necessário porque a massa seca rapidamente e, se secar, dificultará o manuseio.

Chegou o momento de finalizar a receita do *capeletti* com o *brodo*. Com o frango já cozido, retire o *bouquet garni* da panela e o frango para desfiar. Espere o frango esfriar. Tenha muito cuidado para não se queimar! Com o caldo já coado, coloque o frango desfiado novamente e leve ao fogo. Assim que o caldo ferver, acrescente os *capelettis* e deixe-os cozinhar.

Você vai saber que eles estão cozidos quando estiverem macios. Então é só acrescentar a salsinha picada e estará pronto.



Dica

Que tal reunir a família e colocar todo mundo para fazer *capeletti*? Eles ficarão prontos num instante. Você pode fazer uma quantidade maior e congelar. Para isso, dê uma pré-cozida na massa, passando-a por uma água fervente e, em seguida, coloque os *capelettis* em água bem gelada. Seque bem a massa com o auxílio de um pano limpo, coloque em uma forma protegida com um plástico, cubra com outro plástico e leve ao freezer. Quando estiverem duros como pedrinhas, passe-os para um saco plástico, identifique-os e volte ao freezer. Assim você terá *capelettis* sempre que precisar.

Nesta aula você conheceu o modo de preparo da massa e do recheio de um delicioso *capeletti in brodo*.

Na próxima aula vamos conhecer um *ravióli* salgado e um doce. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 7 – Ravióli de Berinjela e Ravióli de Chocolate

Introdução

Olá! Nesta aula vamos conhecer outra massa recheada, o ravióli. Raviólis são pequenos pastéis recheados com carne, frango, peixe, vegetais, queijo, entre outros.

E que tal preparar um ravióli doce? Pois bem, ensinaremos a você as receitas de dois raviólis: um salgado, que é o de Berinjela Defumada ao Molho Alfredo; e outro doce, o de Chocolate com Amêndoas e Calda de Maracujá. Para o ravióli de berinjela a massa produzida já foi apresentada nas aulas anteriores, mas para o ravióli doce, a massa será feita apenas com trigo e gemas, o que a deixará com uma cor bem amarelinha.

A primeira receita será a do ravióli salgado. Vamos começar?

Mise en place dos utensílios

Antes de qualquer preparo é imprescindível a higienização das mãos, utensílios e local de preparo e também a separação de utensílios e ingredientes para a massa, recheio e molho, ou seja, a *mise en place*.

Os utensílios necessários, tanto para a receita salgada quanto para a doce, são:

- Um cortador de massa;
- Uma pinça ou pegador;
- Três *bowls;*
- Uma forma;
- Uma escumadeira;
- Duas travessas;

- Colheres;
- Três panelas médias;
- Dois garfos; e
- Um recipiente com água.

Receita de Ravióli de Berinjela Defumada ao Molho Alfredo

Ingredientes para a massa

Os ingredientes para a massa do ravióli de berinjela são:

- 200 g de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- Água se necessário; e
- Fubá para polvilhar.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio de berinjela, você vai usar:

- 2 berinjelas grandes;
- 2 colheres de sopa de *cream cheese* ou queijo cremoso;
- Sal a gosto; e
- 1 colher de sobremesa de salsinha picada.

Ingredientes para o Molho Alfredo

Para o Molho Alfredo serão necessários:

- 350 g de creme de leite fresco;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 100 g de queijo parmesão ralado, sendo que 80 g serão usados no preparo do molho e o restante para polvilhar a massa; e
- Sal se for necessário.

Preparo da massa

Para preparar a mesa, primeiro coloque a farinha de trigo no *bowl* e acrescente aos poucos os ovos, ligeiramente batidos.

Misture até que a massa fique uniforme. Se for preciso, caso ela fique seca, pingue um pouco de água. Mas cuidado para não deixar a massa mole demais. Deixe a massa descansar, coberta com um plástico, por pelo menos 20 minutos.

Preparo do recheio

Para que a berinjela fique com aquele gostinho de defumada, coloque-a para cozinhar diretamente sobre a chama do fogão. Deixe no fogo até que ela murche e cozinhe. Com o auxílio de um pegador ou pinça, vire a berinjela de vez em quando.

Quando ela estiver cozida, retire e coloque em uma forma ou travessa para que esfrie. Faça o mesmo procedimento com as duas berinjelas.

Com a berinjela já fria, com cuidado, raspe a sua polpa e coloque em um *bowl* para temperá-la. Coloque o sal, a salsinha e o *cream cheese* e mexa. Pronto, agora reserve.

Montagem

Para a montagem da massa você vai precisar do cilindro.

Divida a passa e passe pelo cilindro, mas lembre de passar um pedaço de massa de cada vez. Depois de cilindrar algumas vezes, diminua a abertura do cilindro para ir afinando a massa.

Se precisar, polvilhe com farinha. Para cortar os raviólis utilize um cortador de sua preferência.

Agora você já poderá rechear o ravióli. Aproveite e já coloque a água no fogo para ferver para o cozimento dele. Adicione o recheio no centro da massa e feche, como um pastel. Aperte bem as bordas para que não abram durante o cozimento.



Molhe a borda da massa com água, para ajudar a colar.

Coloque os raviólis em uma forma enfarinhada ou polvilhada com fubá para que não grudem. Quando a água estiver fervendo, acrescente o sal e adicione os raviólis para cozinhar. Insira aos poucos e quando estiverem cozidos, retire os raviólis com o auxílio de uma escumadeira e coloque-os em uma travessa.

Preparo do Molho Alfredo

Em uma panela, coloque a manteiga e deixe derreter. Assim que estiver derretida, acrescente o creme de leite fresco e deixe ferver. Em seguida, coloque o parmesão ralado e deixe ferver até o molho engrossar um pouco. Se for preciso, acrescente sal, mas como o queijo parmesão já é salgado, talvez nem precise.

Assim que o molho engrossar, retire a panela do fogo, despeje sobre os raviólis e polvilhe com o queijo ralado. Se quiser, leve ao forno para gratinar o queijo. Está pronto o Ravióli de Berinjela Defumada ao Molho Alfredo. Agora vamos preparar o ravióli doce.

Receita de Ravióli de Chocolate com Amêndoas e Calda de Maracujá

Ingredientes para a massa

Para fazer a massa, você vai precisar de:

- 250 g de farinha de trigo;
- 150 g de gemas, ou seja, aproximadamente 6 gemas; e
- 1 pitada de canela.

Ingredientes para a calda

Para a calda, os ingredientes são:

- 2 maracujás azedos;
- 1 colher de sopa de glucose de milho;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 100 ml de vinho branco; e
- Canela e cravo a gosto.

Ingredientes para o recheio

Para o recheio, você vai utilizar:

- 250 g de creme de avelãs; e
- 250 g de amêndoas torradas e moídas grosseiramente.

Preparo da massa

Neste preparo do ravióli doce, os utensílios são os mesmos utilizados para o ravióli salgado.

Para preparar a massa, misture todos os ingredientes até que fiquem homogêneos. Aqui também, se precisar, você pode pingar um pouco de água. Deixe a massa descansar. O tempo de descanso é importante para o desenvolvimento do glúten.

Preparo do recheio

O recheio é simples.

Misture o creme de avelãs com as amêndoas torradas e moídas grosseiramente, ou seja, não precisa moer muito e estará pronto.

Montagem

Antes de iniciar a montagem, coloque a água do cozimento para ferver, já para adiantar o processo.

Você pode fazer esse ravióli de outro formato, cortando-o quadrado, por exemplo, com um cortador de aproximadamente 8 x 8 cm.

Coloque o recheio no centro da massa, pincele as bordas com um pouco de água e cubra com outro pedaço de massa. Aperte bem as bordas e leve para cozinhar. Lembre-se de umedecer a borda, antes de fechar os raviólis para que não abram durante o cozimento.

Quando a água estiver fervendo, acrescente uma colher de sopa de açúcar e coloque os raviólis. Se você for preparar os raviólis antecipadamente, para que não amoleçam, é importante tirar do fogo e já passar por uma água bem gelada e, em seguida, escorrê-los. Com esse choque térmico, o cozimento é interrompido e isso garante que os raviólis não fiquem moles demais.

Preparo da calda

Chegou o momento de preparar a calda.

Em uma panela você vai caramelizar o açúcar com o cravo e a canela. Assim que estiver na cor de caramelo, acrescente o vinho e o maracujá. Em seguida, coloque a glucose e deixe reduzir até que a calda engrosse um pouco. A glucose é um açúcar obtido por meio da hidrólise ácida do amido de milho. Ela é bem grudenta e difícil de tirar da colher. Para facilitar e evitar que grude na sua mão, molhe a mão e o utensílio que você vai utilizar para porcionar a glucose. Sua função aqui é evitar que a calda cristalize.

Após os raviólis cozidos a calda e sirva quentinho acompanhado de um sorvete de creme ou outro de sua preferência.

Nesta aula você conheceu a receita de duas receitas: o ravióli de berinjela defumada ao molho Alfredo e ravióli de chocolate com amêndoas e calda de maracujá.

Que tal? Deu água na boca? Faça para os seus amigos! Tenho certeza que será um sucesso. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 8 – *Papardelle* Integral ao Molho Pesto

Introdução

Olá! Nesta aula vamos preparar uma massa integral. Faremos um *Papardelle* Integral ao Molho Pesto.

Os alimentos integrais são ricos em fibras e auxiliam no melhor funcionamento do intestino, além de trazerem outros benefícios para a saúde, como a diminuição do colesterol, redução de doenças cardiovasculares, prevenção de alguns tipos de câncer, entre outras vantagens.

Além de serem mais nutritivos do que os alimentos refinados, esses alimentos nos dão maior saciedade, ou seja, nos dão aquela sensação de estarmos satisfeitos, com a fome saciada.

Esses alimentos também são ricos em vitaminas do complexo B e em minerais, como o fósforo e o ferro.

O *papardelle* é uma massa longa, que pode ser cortada à mão. Deve ter um comprimento de no máximo 30 cm e a largura é de aproximadamente 2 cm.

O Molho Pesto é um molho italiano da região da Ligúria, mais especificamente da cidade de Gênova, no norte da Itália. O clima e o solo dessa região favorecem o crescimento de um manjericão perfumado e de gosto equilibrado, que um dos ingredientes principais desta receita.

Na Itália, o Molho Pesto é preparado em um pilão onde as folhas de manjericão são amassadas com azeite de oliva, pinoli (que é um pinhão típico da região), alho, queijo parmesão e queijo *pecorino*. Pesto vem da palavra *pestare,* que significa moer, amassar, triturar.

Como o pinoli é uma oleaginosa cara para nós aqui no Brasil, podemos adaptar esse molho e substituir por nozes ou castanhas do Brasil.

Depois de conhecer um pouco sobre o prato que vamos preparar, vamos à *mise en place*? Começaremos com os utensílios.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios necessários ao preparo são:

- Cilindro;
- Liquidificador ou processador de alimentos;
- Uma panela;
- Uma forma;
- Um escorredor de macarrão;
- Carretilha;
- Uma tábua de corte;
- Facas;
- Colheres;
- Recipientes diversos;
- Uma travessa;
- Um *bowl;*
- Um pegador; e
- Conjunto de medidas caseiras.

Receita do *Papardelle* Integral ao Molho Pesto

Ingredientes para o Molho Pesto

Para o Molho Pesto você vai precisar de:

- 2 maços de manjericão fresco, lavados e higienizados. Depois, vamos usar só as folhas;
- 5 unidades de castanhas-do-brasil ou nozes;
- 1 dente de alho;
- 150 ml de azeite de oliva;
- 30 g de parmesão ralado; e
- Sal a gosto.

Ingredientes para a massa

Para a massa, serão necessários seguintes ingredientes:

- 1 ½ xícara de farinha de trigo;
- 1 ½ xícara de farinha de trigo integral;
- 3 ovos; e
- Fubá para polvilhar no momento de cortar a massa e colocar na forma.

Preparo do Molho Pesto

Em um liquidificador, coloque as folhas do manjericão, o dente de alho, as castanhas, o azeite e coloque para bater.

Acrescente o queijo ralado no final ou coloque-o junto dos outros ingredientes. Se o queijo estiver ralado grosso, liquidifique junto.

Prove e acerte o sal se for necessário, porque o queijo parmesão já é salgado. Reserve esse molho e passe para a próxima etapa que é o preparo da massa.

Preparo da massa

Comece colocando os dois tipos de farinha (trigo e integral) em um *bowl*.

Em outro recipiente, bata os ovos e acrescente, aos poucos, os ovos batidos às farinhas e misture com as mãos até formar uma massa uniforme.

Assim que estiver uniforme, reserve e cubra com um plástico. Então, deixe descansar por pelo menos 20 minutos.

Nesse meio tempo você já levar ao fogo a panela com a água que deverá cozinhar o macarrão.

Montagem

Passados os 20 minutos, abra a massa.

Com o cilindro na maior abertura, passe uma parte da massa.

É importante deixar a massa num formato retangular para facilitar o corte. Depois, passe as outras partes e diminua a abertura do cilindro gradativamente para afinar a massa.

Depois que toda a massa estiver aberta, meça o comprimento para que todo o macarrão fique uniforme. Você lembra qual é o comprimento máximo que a massa deve ter? Isso mesmo, 30 cm! Esse comprimento é ideal para enrolar a massa no garfo na hora de comer.

Com a massa já aberta, corte as tiras. A largura do *papardelli* é de mais ou menos 2 cm.

Utilize a carretilha para que o acabamento da massa fique mais bonito. Coloque a massa cortada em uma forma polvilhada com fubá para que não grude. Pronto! Agora é só cozinhar.

Deixe a massa cozinhar até que ela fique *al dente*. A massa *al dente* é aquela que oferece uma certa resistência quando mordemos. Esse é o ponto ideal.

Escorra, coloque em uma travessa e despeje o molho sobre a massa. Acrescente um pouco de queijo ralado e estará pronta. O aroma é delicioso!



Dica

Se você não for servir imediatamente a massa, passe por uma água gelada e escorra. O choque térmico faz com que o cozimento seja interrompido evitando que passe do ponto, pois o calor continua amolecendo a massa. Na hora de servir é só aquecer a massa.

Chegamos ao final desta aula, nela você conheceu a receita do *Papardelle* Integral ao Molho Pesto. Na próxima aula você será apresentado à receita de um delicioso *Rondelli* de massa verde. Bons estudos!

Preparo de Massas

Aula 9 – *Rondelli* de Quatro Queijos com Massa de Espinafre

Introdução

Olá! Que tal preparar uma massa colorida? Pois bem, nesta aula vamos preparar um *Rondelli* de Quatro Queijos com Massa de Espinafre e, assim como em outras massas, o recheio aqui pode ser variado.

O *rondelli* é uma massa recheada e enrolada como rocambole, depois fatiada e coberta com molho que nesta receita será um molho branco.

As massas podem ser coloridas, com ingredientes frescos ou desidratados, como espinafre, ervas, açafrão, tinta de lula, cacau etc.

Para colorir nossa massa, utilizaremos o espinafre fresco. Você pode utilizar o espinafre desidratado também, se for o caso.

Antes de começar o preparo da receita, não se esqueça de fazer a *mise en place*. Comece separando os utensílios e em seguida com os ingredientes para o recheio, para a massa e por o molho.

Mise en place dos utensílios

Os utensílios necessários para a receita são:

- Cilindro;
- Uma faca *chef;*
- Um ralador;
- Uma tábua de corte;
- Três panelas;
- Um *fouet;*
- Três *bowls;*

- Colheres;
- Um plástico 60 x 40 cm;
- Um pano limpo;
- Medidas caseiras; e
- Recipientes diversos.

Receita do *Rondelli* de Quatro Queijos com Massa de Espinafre

Ingredientes para o recheio

Para o recheio você vai precisar:

- 200 g de queijo prato;
- 200 g de queijo provolone;
- 200 g de ricota;
- 100 g de queijo parmesão ralado.

Ingredientes para a massa

Os ingredientes da massa são:

- 1/2 maço de espinafre;
- 2 ovos;
- 200 g de farinha de trigo;
- Água para o cozimento; e
- Água gelada para o resfriamento da massa.

Ingredientes para o molho branco

Para o molho branco, separe:

- 50 g de manteiga;
- 50 g de farinha de trigo;
- 1 litro de leite;
- 1 pitada de noz-moscada; e
- Sal a gosto.

Preparo do recheio

Com tudo já separado, comece pelo recheio.

Coloque todos os queijos em um *bowl,* misture bem e reserve.

Com o recheio preparado e já reservado, passe para o preparo da massa.

Preparo da massa

Neste preparo você vai utilizar apenas as folhas do espinafre.

Depois de bem lavadas, coloque-as em uma panela e leve ao fogo até que murchem. Não há necessidade de acrescentar água. Assim que murcharem, desligue o fogo e espere que esfriem.

Depois que as folhas estiverem frias, aperte muito bem para que saia toda a umidade do espinafre. Coloque-as no liquidificador, acrescente os ovos e passe no processador.

Em seguida, em um *bowl* adicione a farinha de trigo e, aos poucos, a mistura de ovos e espinafre batidos. Siga misturando e mexendo até que a massa fique uniforme. A massa deve ficar levemente úmida e elástica. Agora é só deixar descansar por pelo menos 20 minutos.

Preparo do molho branco

Enquanto espera, você pode fazer o molho branco ou molho *bechamel*. O molho *bechamel* é um molho base da cozinha francesa, preparado com o *roux*, que é a mistura de farinha e manteiga, na mesma proporção. Em uma panela, coloque a manteiga e espere derreter. Assim que estiver derretida, acrescente a farinha e misture bem até que os dois ingredientes estejam incorporados. Mas, cuidado para não queimar o *roux*! Por isso, é importante a *mise en place*, para ter tudo à mão.

Mexa constantemente com o auxílio de um *fouet* e coloque o leite todo de uma vez, sem medo, pois não vai empelotar. Em seguida, mexa com a colher até que engrosse e coloque o sal e a noz-moscada.

Quando engrossar e ferver, deixe cozinhar por mais um ou dois minutos. Assim você evita que o molho fique com o gosto da farinha. Para que não forme aquela película de nata sobre o molho, cubra-o com um pedaço de plástico filme, encostando diretamente no molho.

Montagem

Coloque a água para ferver em uma panela para adiantar o processo. Na sequência você trabalhará com a massa.

Comece cilindrando a massa. Para isso, corte a massa em retângulos largos do mesmo tamanho. Lembre-se de cobrir as massas que não estão sendo trabalhadas para que não ressequem.

Em seguida, coloque os *rondellis* na panela com a água fervente, um retângulo de cada vez, e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos para que a massa fique *al dente*.

Remova-os da água fervente e imediatamente coloque em uma vasilha com água gelada. Retire-os da água gelada e coloque sobre um pano limpo para que a massa seque. Se fizer uma quantidade grande de massa, deixe mais panos a postos.

Agora com as massas cozidas e secas, arrume os retângulos sobre o plástico, sobrepondo as massas.

Assim que arrumar as massas, espalhe o recheio. Não precisa ser muito. É importante deixar uma margem de 2 cm sem recheio para enrolar melhor. Levante a ponta do plástico e enrole como rocambole.

Corte as beiradas e depois em pedaços, com a largura de uns dois dedos. Se o rocambole ficar grosso, corte mais fino. Se ficar fino, corte em pedaços mais grossos. Em uma travessa, coloque um pouco do molho *bechamel* no fundo e vá acomodando os *rondellis*. Assim que a travessa estiver toda preenchida, cubra com o molho restante. Polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno. O *rondelli* estará pronto quando o queijo estiver derretido e o molho borbulhando.

Nesta aula você conheceu a receita de um delicioso *rondelli*. Na próxima aula você verá um Canelone de Lombo Defumado. Bons estudos!

Preparo de Massas
Higienização

Sumário

1. Higienização das mãos para a manipulação dos alimentos 3

1.1 Higienização de mãos e antebraços 3

1.2 Situações específicas para higienização das mãos 5

2. Higienização de equipamentos e utensílios 5

2.1 Higiene de equipamentos (deve ser realizada sempre após o uso) 7

2.2 Higiene de utensílios (deve ser realizada sempre após o uso) 8

2.3 Higiene de superfícies e instalações (paredes, pisos, bancadas etc.) 8

3. Higienização de frutas, verduras e legumes 9

1. Higienização das mãos para a manipulação dos alimentos

Todos os profissionais que lidam com alimentos devem ter cuidados de higiene para evitar contaminações. Assim, higienizar as mãos é muito importante, pois evita que o contato delas com alimentos, equipamentos, utensílios e bancadas transmita bactérias.

A legislação determina que sejam disponibilizados lavatórios de uso exclusivo para a higiene de mãos e equipamentos como: suporte com sabão líquido neutro e álcool gel 70% ou com sabão líquido bactericida; suporte com papel toalha (não reciclado); e lixeira com tampa sem sistema de acionamento manual. Além disso, devem ser colocadas as instruções dos procedimentos de higiene das mãos em locais visíveis.

1.1 Higienização de mãos e antebraços

As mãos e os antebraços devem ser higienizados de acordo com o seguinte procedimento:

1) Molhar as mãos e os antebraços.	2) Aplicar o sabão líquido.
	

3) Ensaboar as mãos e os antebraços por, no mínimo, 20 segundos (ou de acordo com orientação do fabricante do produto).





4) Enxaguar em água corrente.

5) Secar as mãos utilizando o papel toalha. Em caso de a torneira não ser automática, deve-se utilizar o papel toalha ao fechá-la para evitar que a mão contamine a torneira. O uso do papel toalha evita a contaminação das mãos.





1.2 Situações específicas para higienização das mãos

As mãos devem ser lavadas nas seguintes situações:

- antes de iniciar o trabalho ou manipular alimentos;
- ao trocar de atividade, principalmente quando estiver manipulando alimento cru e for trabalhar com alimento cozido;
- antes de colocar as luvas;
- após utilizar o banheiro;
- sempre que retirar as luvas;
- depois de pegar em dinheiro, tossir, espirrar, assoar o nariz ou se coçar;
- depois de comer, fumar, recolher lixo e passar muito tempo em uma mesma atividade.

2. Higienização de equipamentos e utensílios

Além da água de qualidade e da correta higienização das mãos, devemos nos preocupar com a higienização dos utensílios e equipamentos. Se não higienizarmos corretamente os utensílios, equipamentos e superfícies utilizados para preparar os alimentos, corremos o risco de contaminá-los. Devemos escolher detergentes e sanificantes que nos auxiliem a realizar a higienização.



Relembrando!

Higienização é o processo que inclui a lavagem, onde é feita a limpeza (através de lavagem) e a sanificação ou desinfecção, que reduz ou elimina os micro-organismos.

A higienização compreende as seguintes etapas:

1 – remoção dos resíduos através de ação mecânica e água;

2 – lavagem com detergente para remoção de gorduras e/ou outros resíduos e enxágue;

3 – aplicação de solução sanificante ou desinfetante (em todas as superfícies de contato com os alimentos) visando a eliminação ou redução dos micro-organismos;

4 – enxágue.

Para lavar equipamentos e utensílios, pode ser usado detergente. Os detergentes auxiliam na remoção de gorduras e resíduos que possam estar aderidos ao utensílio ou equipamento. É importante lembrar que os detergentes devem ter registros na ANVISA ou no ministério da Saúde, isso garante que a saúde não seja prejudicada. A lavagem com sabão em barra não é recomendada pois pedaços de sabão podem aderir ao utensílios e equipamentos. Utilize sempre o detergente líquido e de preferência, neutro.

Para a sanificação, pode ser usado a solução de cloro. O cloro é a base de hipoclorito de sódio (NaClO). A concentração da solução clorada para higienizar utensílios, equipamentos e superfícies, pode variar de 200 a 250 ppm e podemos aplicar a seguinte fórmula para obtê-la:

$$\frac{V \times ppm}{\%\ Cl\ ativo \times 10} = X\ ml\ do\ produto\ clorado$$

V = volume da solução que deseja preparar

Ppm = concentração da solução clorada que deseja preparar

% Cl ativo = percentual de cloro ativo (varia de 2 a 2,5 em águas sanitárias – deve estar descrito na embalagem do produto)

10 = constante

X = a quantidade obtida em ml

Após preparada a solução de cloro, podemos deixar utensílios (talheres, tábuas de cortes, etc) e algumas partes de equipamentos como batedores de batedeiras, peças de liquidificadores etc., imersos na solução por 15 minutos. Após esse tempo, realizamos o enxágue. As tábuas que apresentarem ranhuras, devem ser substituídas pois essas ranhuras favorecem o acúmulo de comida que servem de alimentos para as bactérias.

As esponjas também devem ser higienizadas após o uso, pois as mesmas acumulam restos de comida e gordura. Procure trocar a esponja periodicamente. Para higienizar as esponjas, lave-as com detergente e água corrente, enxágue e deixe em solução de cloro por 15 minutos. Enxágue novamente e deixe em local seco.

As superfícies e equipamentos grandes podem ser borrifados com a solução.

2.1 Higiene de equipamentos (deve ser realizada sempre após o uso)

Inicialmente desligue o equipamento da tomada. Desmonte todas as partes permitidas.

As partes que estiveram em contato com alimento proceda da seguinte maneira:

- remova o excesso de resíduos
- lave em água corrente com o auxílio de uma esponja e detergente
- enxágue e coloque as peças em solução de cloro por 15 minutos

- enxágue novamente e seque com um pano limpo ou deixe secar naturalmente.

2.2 Higiene de utensílios (deve ser realizada sempre após o uso)

Para garantir a higiene e evitar contaminações, atente-se para as dicas abaixo:

- retire o excesso de resíduos que ficaram nos utensílios;
- lave em água corrente com esponja e detergente;
- enxague;
- deixe de molho em solução de cloro por 15 minutos;
- enxague e seque bem os utensílios.

2.3 Higiene de superfícies e instalações (paredes, pisos, bancadas etc.)

Para uma boa higienização de ambiente, leia as orientações abaixo.

- Bancadas e azulejos: importante lavar com água e detergente, utilizando uma esponja de auxílio;
- Utilize vassouras para limpar os pisos;
- Enxague com água
- Desinfete com solução de cloro
- Enxague as superfícies que entram em contato com o alimento
- Para as superfícies: seque com pano limpo ou descartável. Já para os pisos, utilize rodo para retirar o excesso de água e secar.

3. Higienização de frutas, verduras e legumes

A limpeza dos alimentos é indispensável à garantia de um consumo saudável. As frutas, as verduras e os legumes devem ser lavados em água corrente, mesmo se consumidos sem a casca, como por exemplo, a laranja, banana, entre outros.

Ao descascar uma fruta, o contato das mãos pode contaminar o alimento. Higienize sempre as frutas, os legumes e as verduras antes de guardá-las.

O processo de higienização compreende quatro etapas. São elas:

- Primeiro realizamos a escolha, ou seja, nesse momento retiramos as folhas feias, queimadas ou murchas.
- Depois, na segunda etapa, lavamos folha por folha em água corrente, esfregando cuidadosamente cada folha. Com essa ação, removemos as sujeiras e os microrganismos. Na terceira etapa vamos fazer a desinfecção da verdura. Para isso, preparamos uma solução de hipoclorito de sódio a 2,5% em 1 litro de água e deixamos a verdura imersa nessa solução por 15 a 30 minutos.
- O vinagre não é eficiente para higienização das frutas e hortaliças. Devemos utilizar produtos próprios para alimentos e se formos utilizar água sanitária, devemos sempre verificar no rótulo as informações do fabricante para sabermos se é própria para ser utilizada em alimentos. A diluição do cloro também pode variar de acordo com o fabricante. Nos rótulos dos produtos adequados para higienização estão descritos a diluição correta a ser usada.
- Finalmente, a quarta etapa consiste em enxaguar os alimentos em água corrente. Depois eles podem ser secos e armazenados sob refrigeração.

Seguindo essas orientações, você irá preparar alimentos seguros para você e sua família.