

MANUAL DO ALUNO

DISCIPLINA ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA

Módulos 4 e 5

República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DO ALUNO - DISCIPLINA DE ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA
Módulos 4 e 5

AUTORA

EMÍLIA FLAMBÓ

COLABORAÇÃO DAS EQUIPAS TÉCNICAS TIMORENSES DA DISCIPLINA

COLABORAÇÃO TÉCNICA NA REVISÃO



DESIGN E PAGINAÇÃO

UNDESIGN - JOAO PAULO VILHENA
EVOLUA.PT

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Centro de Impressão do Ministério da Educação, Juventude e Desporto

ISBN

978 - 989 - 8547 - 68 - 2

TIRAGEM

50 EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE
2013



Índice

Confeções de Base.....	7
Apresentação.....	8
Introdução	8
Cortes de legumes	9
Técnicas de Corte	9
Atividades	14
Cortes de batata	15
Atividades	20
Técnica de arranjar espargos	21
Técnica de arranjar alcachofra.....	21
Técnicas de arranjar cogumelos/cortes	23
Atividades	27
Batatas compostas	28
Atividades	29
Ovos.....	30
Atividades	43
Arroz	44
Atividades	57
Peixes, moluscos, crustáceos e bivalves	58
Atividades	80
Carne de vaca e vitela.....	81
Porco.....	88
Atividades	92



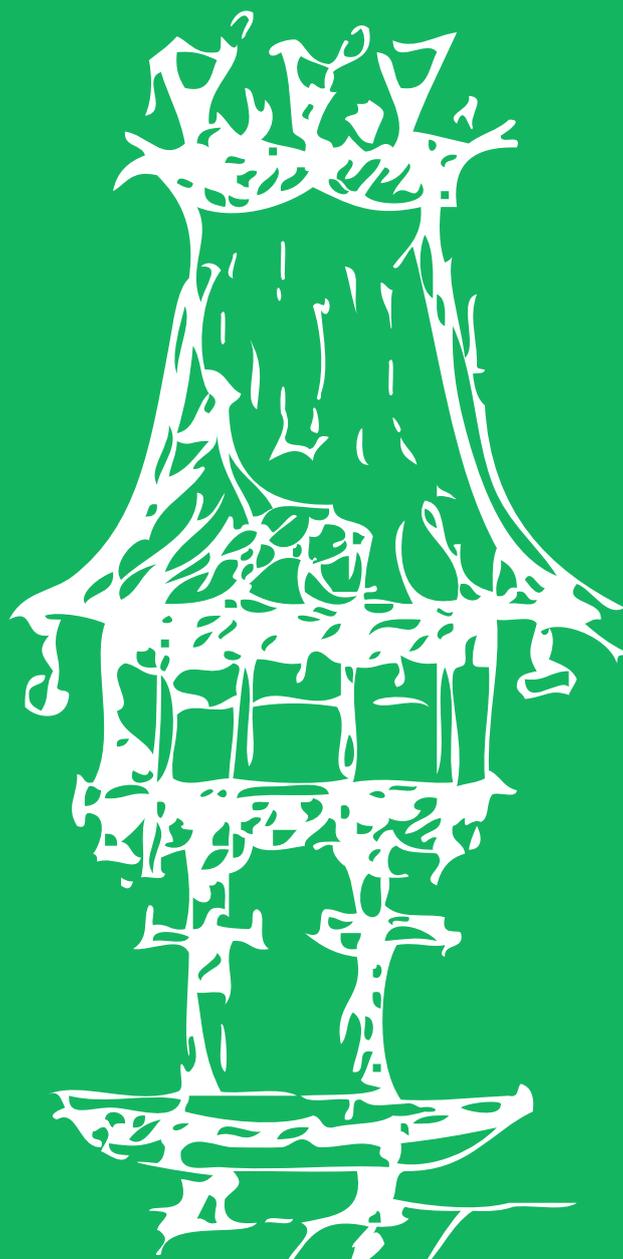
Bibliografia	93
Técnicas de Pastelaria	97
Apresentação.....	98
Introdução	98
Massas de Cozinha	106
Sobre a fermentação e fermentos	110
Pastéis recheados	115
Massas de Pastelaria	116
Atividades	121
Crems de pastelaria	122
Atividades	127
Chocolate	128
Atividades	132
Semifrios	133
Atividades	134
Entremeios	135
Atividades	141
Tortas	142
Atividades	146
Tartes	147
Atividades	154
Charlottes bavaoises, e soufflés	155
Atividades	165
Pudins e pastelaria individual	166



Atividades185

Bibliografia186







Confeções de Base

Módulo 4

Apresentação

Neste módulo, pretende-se que os alunos adquiram e apliquem conhecimentos relacionados com as confeções de base, nomeadamente em ovos, massas, arroz, peixes, mariscos e carnes.

Introdução

Concentração, talvez o mais importante dos pontos ao vestir o avental. Por mais descontraído que seja o seu momento na cozinha, esteja sempre atento e concentrado ao que está a fazer. Conseguirá melhores resultados e evitará acidentes como os cortes e as queimaduras.

O segundo ponto talvez nem fosse necessário citar, mas é a higiene, preocupe-se em trabalhar numa superfície limpa, tenha o máximo de cuidado com a limpeza e o armazenamento dos alimentos, principalmente os perecíveis. Um dado técnico, alimentos perecíveis expostos a temperatura superior a 8Cº e inferior a 60Cº estão mais sujeitos a proliferação de bactérias. Outra indicação é se possível usar tabuas separadas para cada tipo de matéria-prima. A tabua ideal para manuseio é a de polietileno.

A organização, antes de começar a cozinhar faça a sua mise-en- place, este termo que vem do francês significa «posto no lugar», ou seja separe todos os ingredientes, pique o alho, pele os tomates, fatie a cebola, deixe todos os ingredientes da receita preparados, assim otimiza o tempo de preparação.



Cortes de legumes

Técnicas de Corte

As diversas partes da lâmina da faca servem para propósitos e espessuras de corte diferentes.

Utilização das diversas partes da lâmina da faca



O centro da lâmina da faca é utilizado para a maior parte dos trabalhos.



A base da lâmina da faca é utilizada para trabalhos mais pesados, que exijam mais força

Deve-se ir movimentando a faca para a frente e para baixo, para cortar o que se queira.



Terminar o corte com a faca apoiando a base da lâmina na tábua. Para o segundo corte, levantar a base da faca, deixando sempre a ponta apoiada.

Corte da cebola:

Cortar a cebola ao meio no sentido vertical, com a ajuda de uma faca de cozinha.





Fazer cortes verticais nas metades, mantendo a extremidade da raiz de fora, sem cortá-la. (Ela manterá unidas as diversas camadas da cebola).

Cortar a cebola ao meio no sentido vertical, com a ajuda de uma faca de cozinha. Fazer cortes horizontais, sem chegar à extremidade da raiz, girando a cebola em $\frac{1}{4}$ de volta.



Manter a cebola na mesma posição e fazer cortes verticais regulares.

Escolher cebolas bem redondas e cortar lâminas finas de 2 a 3 mm de espessura. Separar os anéis.



Afiar Faca



Afiação:

A pedra é a melhor ferramenta para afiar facas. O fúsil ou chaira, por sua vez, não deve ser utilizada para afiar, mas apenas para aperfeiçoar a lâmina da faca ou alisar suas irregularidades.

Segurar a faca com firmeza com uma das mãos. Começar com a ponta da faca sobre a pedra, em um ângulo de 20° . Utilizar a outra mão como guia, mantendo uma pressão contínua sobre a lâmina.

Deslizar a faca sobre a pedra fazendo uma pressão leve.



Virar a faca e começar outra vez, afiando a partir da ponta da faca até a base.



É importante afiar numa única direção para se obter um fio uniforme e regular. Finalizar com o fúsil.

Segurar o fúsil e a faca longe do corpo. Apoiar a faca verticalmente no fúsil, em um ângulo de 20° começando pela base.



Passar a faca pelo fúsil até embaio, formando um arco.

Completar o movimento até chegar à ponta da faca. Evitar bater a faca contra a manga de proteção do fúsil.



Tipos de cortes de legumes e outros vegetais

Vamos conhecer os tipos de cortes de legumes e vegetais. E vamos começar do básico: cortes e medidas.

Brunoise: Cubinhos pequenos, bem pequenos e uniformes... A média é de 0,3cm. Legumes cortados à brunesa normalmente dispensam cozimento, o ideal é salteá-los em manteiga (coloca-se a manteiga na panela ou frigideira, quando ela derreter deita os legumes nela, adiciona uma pitadinha de sal



e outra de pimenta do reino, mexe e está pronto!). Como o corte é muito pequeno já favorece a perda de nutrientes, é bom evitar cozinhar legumes cortados à brunesa.

Macedónia: Cubinhos um pouco maiores (0,5cm) que o brunesa. E para não ficar tão complicado considere assim: o brunesa é aquele corte bem pequeno, os demais, a partir da macedónia, vamos chamar de cubo médio (1,3cm) e cubo grande (1,9).



Chiffonade: O corte chiffonade, é aquele em que se corta, normalmente, vegetais de folha em tiras finas, bem fininhas. É só empilhar as folhas, fazer um rolo bem apertado e ir cortando as tirinhas. Mesmo esquema do brunesa, passar as tirinhas em manteiga mas sem deixar ao lume.

Juliana: Legumes cortados em palitos, finos. As medidas são de 0,15 cm de espessura e de 2,5 a 5cm de comprimento.



Camponesa:

Esse corte consiste em cortar os alimentos em formato meia-lua.

No caso dos legumes mais grossos, parta em quatro no sentido do comprimento e com o lado abaulado para cima vá cortando com a faca sempre na diagonal. Os pedaços podem ser maiores ou menores de acordo com o uso. Para vagens, basta posicioná-las na tábua e fazer o corte com a faca na diagonal.



Ramo de cheiros ou bouquet garni:

Composto pelo bridado em conjunto de várias ervas aromáticas.
Ex. louro, alecrim, salva, rosmaninho.



Mirepoix:

Corte irregular em quadrado de mais ou menos 3 cm, de legumes aromáticos.



Atividades

1. Identifique os tipos de corte de legumes.
2. Dos cortes indicados selecione três e proceda à sua execução.



Cortes de batata

Material utilizado para o manuseio e corte



1. Mandolim
2. Cesto de fritura
3. Tigela de aço inoxidável
4. Boleador
5. Zester
6. Descascador
7. Canelador de legumes
8. Bico metálico liso
9. Escova
10. Faca de cozinha
11. Faca de picar
12. Faca de chef
13. Chaira
14. Pedra de amolar



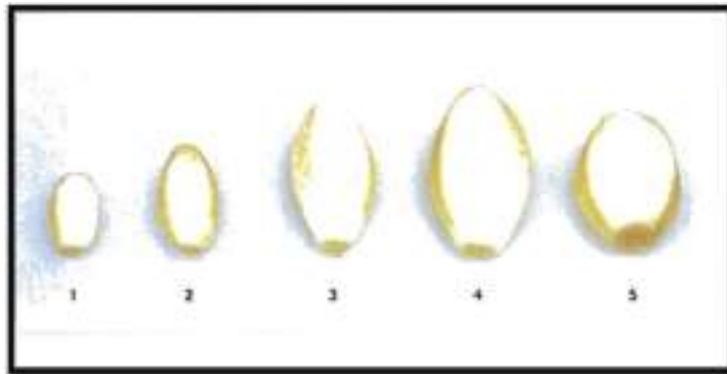
Cortes/torneados

Cortar as extremidades das batatas de modo que fiquem todas do mesmo comprimento.



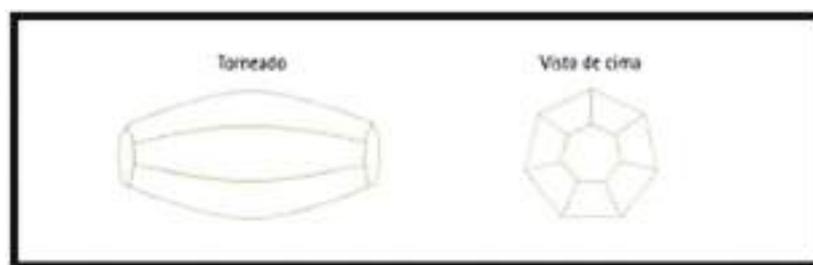
Dar às batatas o tamanho adequado, em função do formato que se deseja. Se for necessário, cortar a batata em 2 ou em 4, no sentido do comprimento.

Tornear a batata utilizando uma faca de torneiar. Dar a ela forma alongada e regular, movendo a faca circularmente para baixo.



1. **Olivette:** 2,5 a 3 cm de comprimento.
2. **Cocotte:** 4 a 5 cm de comprimento, são finas aferventadas, começando com água fria e depois fritas rapidamente com pouca gordura em fogo forte.
3. **Inglesa:** 5,5 a 6 cm de comprimento. Cozidas em água e sal, começando com água fria, ou no vapor.
4. **Château:** 7 cm de comprimento. Aferventadas, começando com água fria e depois fritas com pouca gordura, em fogo forte.
5. **Fondant:** 6 cm de comprimento, 80 a 90 g. Um lado liso. Apoiar o lado liso sobre travessa untada com manteiga. Cobrir com caldo claro e levar ao forno.





Chips / Portuguesa / Prussiana

Dar forma cilíndrica à batata e cortar as duas extremidades. Passar a batata pelo mandolim, usando a lâmina lisa para batatas chips e portuguesa. No caso da batata prussiana, passar a batata pela lâmina ondulada, girando-a de volta a cada vez.



Batatas chips: 1,5 a 2mm de espessura.

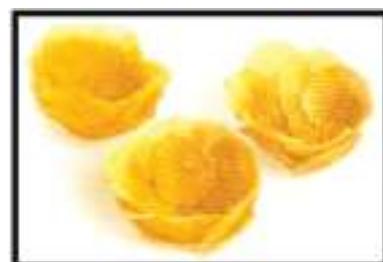
2. Batata portuguesa: 2,5 a 3 mm de espessura.

3. Batata prussiana

Cesta de Batatas



Disponibilizar as batatas prussianas (sem lavar) sobrepostas dentro de uma cesta metálica.



Fechar a cesta pressionando bem.

Fritar em óleo entre 160°C e 165°C até que adquiram uma cor dourada.



Sugestão: Em geral, as cestas de batatas são servidas com alguma guarnição no seu interior.

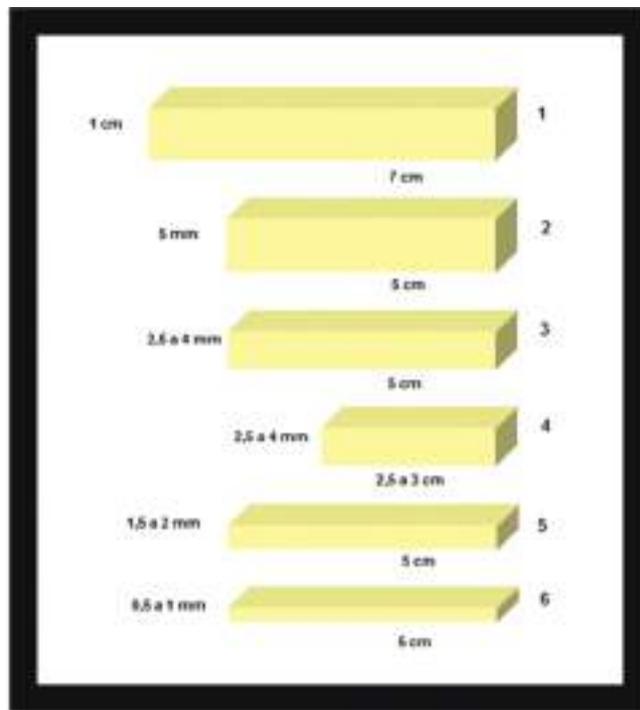




Corte em Bastões

1. Batata Pont Neuf
2. Batata bastão (bâtonnet)
3. Batata Palito
4. Batata Palha
- 5 e 6. Batata Cabelo de Anjo (cheveux)

Técnica de base



1 - Pont Neuf Cortar a batata em forma de paralelepípedo. Em seguida cortar, no sentido do comprimento, em lâminas de 1 cm de espessura e finalmente em bastões regulares de 1 cm de seção transversal e 7 cm de comprimento.

2 - Bastão (bâtonnet) Cortar bastões regulares de 5mm de seção transversal e 5 cm de comprimento.

3 - Palito cortar bastões regulares de 2,5 a 4 mm de seção transversal e 5 cm de comprimento.

4 - Mignonnette cortar bastões regulares de 2,5 a 4 mm de seção transversal e de 2,5 a 3 cm de comprimento.



5 - **Palha** Cortar bastões regulares de 1,5 a 2 mm de seção transversal e de 5 cm de comprimento com a ajuda de uma lâmina ondulada ou mandolim.

6 - **Batata cabelo de anjo (Cheveux)** Cortar lâminas finas com o mandolim. Empilhá-las e cortar com uma faca de picar, em bastões regulares de 5 cm de comprimento e de 0,5 a 1 mm de seção transversal.



Noisete / Parisienne - Dar forma às batatas com a ajuda de um boleador. Em geral são aferventadas e depois passadas por uma fritura rápida em pouca gordura, em fogo alto com exceção das de tamanho maior, que são cozidas à inglesa.

Champignon

Inserir um bico metálico liso (de 6 a 9 mm de diâmetro) até o centro da esfera da batata.



Cortar a batata com uma faca de cozinha em torno do bico metálico, aferventar e depois passar por uma fritura rápida em pouca gordura em fogo alto, antes de servir.



Atividades

1. Identifique os tipos de corte de batatas.
2. Dos cortes indicados selecione três e proceda à sua execução.



Técnica de arranjar espargos

Descascar os espargos com a ajuda de um descascador ou de uma faca de cozinha. Começar da ponta do espargo para a base do talo, apoiando-o sobre uma tigela de aço inoxidável



Dobrar os espargos, para separar a parte macia da fibrosa

Cortar o final dos talos para que fiquem do mesmo comprimento



Espargos prontos para serem cozinhados.

Técnica de arranjar alcachofra

Passar uma faca de cozinha em torno da alcachofra, retirando as folhas da base.



Cortar o final dos talos para que fiquem do mesmo comprimento.





Cortar as folhas, deixando o coração livre.

Aparar o coração da alcachofra com uma faca de cozinha, certificando-se de que não fiquem traços de cor verde nem restos de folhas.



Retirar o centro do coração da alcachofra com a ajuda de uma colher batata parisiense.

Espremer o sumo de um limão numa caçarola com água e acrescentar duas metades de limão.



Colocar uma peneira na água e incorporar a farinha de trigo. Deste modo evita-se que se formem grumos.

Introduzir os corações de alcachofra no caldo branco de cozimento e levar ao fogo para que cozinhem. Assim elas manterão a cor e não oxidarão.



Técnicas de arranjar cogumelos/cortes

Sugestões:

Em todo o mundo, são frequentemente consumidas em torno de duas mil variedades de fungos. São tipos não tóxicos e podem ser ingeridos sem qualquer problema ou dano à saúde. Comumente conhecidos como cogumelos (champignons), a maior parte dos fungos, apesar de comestível, carece de sabor marcante. Alguns deles podem provocar dores de estômago, especialmente quando são degustados crus.



Crítérios de escolha:

Escolher sempre cogumelos frescos e de aspeto firme, que apresentem coloração uniforme.

Método de conservação:

Os champignons devem ser armazenados em ambiente escuro, ou o máximo possível preservado de luz, e refrigerados entre 8°C e 10°C.

Limpeza:

Pôr os champignons numa tigela com água e um pouco de vinagre. Esfregar levemente para retirar qualquer impureza presente.



Passar os champignons para outra tigela com água limpa. Repetir a operação até não restar qualquer impureza nos champignons. É importante que este processo seja feito rapidamente, para que os champignons não absorvam muito líquido. Secar bem com um papel absorvente e utilizar.



Cortes / Torneado

Utilizar uma faca de cozinha bem afiada. Apoiar a base de faca no centro do champignon.



Girar a faca até a base do champignon, formando um desenho canelado. Repetir a operação sobre toda a superfície do champignon.

Com a ponta da faca de cozinha, formar uma estrela no centro do champignon. Colocar numa tigela com água e sumo de limão para que conserve melhor, ou cozinhar num caldo branco.



Escalpado

Cortar o talo do champignon com uma faca de cozinha.

Dividir o champignon em dois, cortando-o diagonalmente ao meio com a faca.



Cortar cada metade de champignon na diagonal

Fatiado

Cortar o champignon em lâminas finas, incluindo o talo.



Juliana

Cortar o champignon em rodela, sem o talo. Apoiar as rodela, umas sobre as outras e cortar em bastões finos.

**Arranjar/cortes do tomate****Sugestão**

Os tomates mais maduros, imersos em água fervendo, costumam soltar a pele em 6 segundos. Os menos maduros levam à volta de 10 segundos. No caso de tomates quase ou inteiramente verdes, esse tempo pode ser maior ainda.

Pelado

Retirar o pedúnculo do tomate, girando em torno dele a ponta de uma faca de cozinha.



Fazer um corte em cruz na base do tomate.

Mergulhar o tomate em água a ferver por um período entre 6 a 10 segundos.



Retirar o tomate com uma escumadeira assim que a pele começar a levantar. O tempo que isso pode levar depende sempre do nível de maturação do tomate. Em seguida interromper o cozimento mergulhando o tomate numa tigela de água e gelo.



Pelar o tomate com a ajuda de uma faca de cozinha.



Concassé

Cortar o tomate ao meio, ou em quartos, dependendo do tamanho. Retirar as sementes com uma faca de cozinha.

Em seguida, com uma faca de cozinha, cortar em tiras regulares de 5 a 8 mm de largura.



Girar as tiras de tomate $\frac{1}{4}$ em volta e cortar os cubos regulares para obter o concassé.

Arranjar couve flor

Limpeza

Retirar a terra que possa estar aderida na couve-flor com uma faca de cozinha.



Corte

Cortar os talos da couve-flor para separar as flores.

Antes de utilizar, lavar as flores cuidadosamente em água corrente.



Atividades

1. Pele um tomate
2. Prepare uma couve-flor
3. Proceda ao corte juliana de champignon.



Batatas compostas

Batata Berny

Cortam-se as batatas em forma de croquete e adicionam-se trufas picadas, para dar forma de alperces. Panam-se com amêndoas picadas e fritam-se. Acompanham peixes e grelhados.

Batata Croquete

Confeciona-se da mesma forma que a batata Berny, sem trufas e sem amêndoa no pão ralado. Dá-se-lhes a forma de croquete.



Batata Williams (batata croquete com a forma de pêra)

Batata Ana

Torneiam-se batatas grandes em forma de ovo ou de cilindro e cortam-se em rodela finas. Lavam-se e escorrem-se, temperando-as a seguir com sal e pimenta. Untam-se formas baixas e lisas com manteiga clarificada, calcando-as à medida que se vão dispondo dentro da forma. Em seguida, levam-se ao forno e depois de cozidas retiram-se do forno e calcam-se. Escorre-se a manteiga e desenformam-se, devendo ficar muito lourinhã.



Atividades

Proceda à preparação da Batata Pêra.

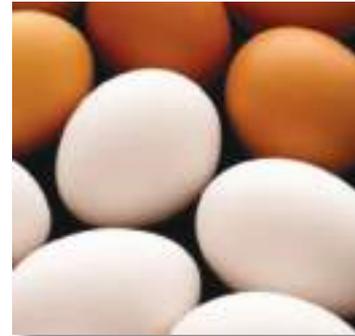


Ovos

Tipos

Os ovócitos classificam-se de acordo com a quantidade de vitelo, ou seja, conjunto de substâncias nutritivas, que servirão de alimentos para os embriões que possui. Óvulos Isolécitos possuem pouco vitelo. Este tipo de óvulo ocorre na maioria dos mamíferos. Também é conhecido como alcécito ou oligolécito. Óvulos heterolécitos

São aqueles que apresentam vitelo concentrado no polo vegetativo do óvulo. Estes tipos de óvulos são encontrados em peixes e anfíbios.



Óvulos telolécitos, com grande quantidade de vitelo ocupando quase todo o ovo, ficando o citoplasma e o núcleo reduzidos a uma pequena área, a cicatrícula ou disco germinativo, situado no polo animal. Ocorrem em moluscos cefalópodes, alguns peixes, répteis, aves e mamíferos monotrematos.

Óvulos centrolécitos, são aqueles que apresentam o vitelo na região central do óvulo, ao redor do núcleo. Este tipo de óvulos são encontrados em artrópodes, tais como os insetos, as aranhas e os crustáceos.

Classificação

Controlos veterinários, zootécnicos, serológicos e microbiológicos com a periodicidade adequada para garantirem um produto final com garantia de Higiene e Segurança Alimentar.

A produção de ovos exige um acompanhamento ininterrupto durante 24 horas. O ciclo de produção é dividido em duas fases, a recria e a produção propriamente dita.

Quando os ovos são recolhidos, é-lhes feita uma pré-classificação, ou seja, os ovos fendidos e sujos são rejeitados aqueles que não apresentem garantias para o consumidor final.



O Ovoscópio é um aparelho que permite detetar eventuais anomalias, na casca ou no interior do ovo. No Centro de Classificação, tal como o nome indica, os ovos são classificados por classes de peso. Periodicamente, os parâmetros qualitativos (composição química e teores microbiológicos) são verificados em laboratório. Com este processo garante-se que o consumidor final adquira um produto com excelentes características a nível de salubridade, valor nutritivo e genuinidade.

Classificação:

XL - gigante	Pelo menos 73 gramas.
L - grande	De 63 gramas a 73 gramas exclusive.
M - médio	De 53 gramas a 63 gramas exclusive.
S - pequeno	Menos de 53 gramas.

Composição:

São considerados como uma importante fonte proteica, por possuir todos os aminoácidos essenciais e em quantidade superiores ao exigido na dieta diária e por ser uma fonte de baixo custo.

Além da qualidade e quantidade de suas proteínas, também apresentam na sua composição ácidos gordos saturados e insaturados, minerais e vitaminas. A Tabela 1 apresenta a composição química do ovo integral e a Tabela 2, a composição da clara e da gema em separado. Apesar de haver certas restrições quanto ao consumo de ovos, devido ao colesterol estar relacionado com o enfarte do miocárdio, no entanto, atualmente este conceito tem sido modificado e acha-se que os principais responsáveis por esta patologia tem sido relacionados aos fatores de riscos, como a diabetes, a obesidade, hábito de fumar, sedentarismo, etc.

O colesterol pode ser obtido da dieta (carnes, ovos, leites e seus derivados) ou através de síntese pelo próprio organismo. Sendo a maior parte do colesterol corpóreo proveniente da síntese, cerca de 1g/dia. Tem sido observado a relação da alta ingestão de carboidratos como principal causa de doença coronária, uma vez que a síntese pelo fígado ocorre a partir de resíduos de carboidratos. Apesar desses fatores negativos, devemos salienta



que o colesterol também possui importante função nos mecanismos fisiológicos. As principais são:

- Isolante do sistema nervoso central;
- Precursor da produção de ácidos biliares;
- Auxiliador na produção de certos hormónios reguladores do armazenamento de sódio/potássio;
- Substância essencial para produção estrógenos, progesterona;
- Precursor da vitamina D.

Os ovos contêm proteína da mais alta qualidade O conceito de qualidade de proteína está relacionado ao valor biológico (VB) de um alimento e representa de um modo geral, o seu conteúdo em aminoácidos essenciais, disponíveis em quantidade e necessários à adequada nutrição. Assim, por possuir os aminoácidos considerados essenciais na nutrição humana, a proteína do ovo é considerada como padrão em comparação às outras fontes proteicas, correspondendo a 93,7% em VB, a mais alta entre as fontes de proteína disponíveis.

Tipos de Confeção:

Ovos Mexidos: colocar o sauté ao lume, adicionar a manteiga e deixar derreter, partir os ovos para dentro de um recipiente individualmente, juntar os ovos todos dentro de inox e bater ligeiramente com a ajuda de uma colher de cozinha. Colocar os ovos batidos dentro da frigideira e mexer com a colher de cozinha para coagularem. Temperar com um pouco de sal e pimenta. Deixar que os ovos fiquem cremosos.



Ovos Cozidos: Para adquirirmos um ovo cozido, colocamo-lo num recipiente com água e um pouco de sal, leva-se ao lume e quando a água ferver, cozer 7 minutos. Ao fim deste tempo o ovo já terá atingido o ponto de cozedura ideal e pode-se retirar do lume.



Ovos Estrelados: Colocar a frigideira ao lume, adicionar a manteiga e deixar derreter. Partir os ovos dentro de um recipiente individualmente. Colocar os ovos dentro da frigideira. Temperar com sal e pimenta.



Omeletas: Esta é talvez a mais divulgada e apreciada confeitura de ovos é assim como os ovos mexidos, uma confeitura em que se tem de tomar especial atenção ao ponto de



cozedura. A omeleta - começar por aquecer uma pequena quantidade de gordura num sauté de ovos e enquanto esta aquece partem-se os ovos fazendo do mesmo que para os ovos mexidos.

Após este passo com a ajuda da colher de cozinha, encostam-se os ovos na ponta do sauté, enrolam-se, deixando à medida que se vai virando a omeleta dando-lhe pancadas secas no cabo do sauté. (Cada omeleta deverá ser feita com 3 ovos).

Ovos Cocotte

São apresentados em pequenos ramequins refractários, do tamanho exato para caber um ovo.

Existem duas formas de preparação: no forno ou no fogão. A segunda é mais simples. Depois de mergulhar as suas *cocottes* numa frigideira pesada com água (como para banho-maria), coloca um pedacinho de manteiga dentro de cada uma. Depois de a água ter fervido e a manteiga derretido, deslizar um ovo para cada *cocotte*, tape a panela e cozinha



por 3-4 minutos. Os ovos devem ficar com as gemas bem moles e a clara firme. No forno combinado ficou no forno no max. 10 minutos.

Ovo Escalfado

Leve ao lume um tacho de fundo grosso com água a que adicionou um pouco de vinagre (1 dl de vinagre para 1 L de água) e uma pitada de sal. Deixe levantar fervura. Reduza a



temperatura, mantendo a água apenas a borbulhar. Abra os ovos um a um para dentro de uma tacinha e faça-os deslizar cuidadosamente para a água. Com a ajuda de duas colheres de sopa, junte rapidamente as claras em torno da gema. Tape o recipiente e deixe cozer durante cerca de 4 minutos. Retire os ovos com uma escumadeira e mergulhe-os em água fria para deter a cozedura.



Tortilha

Descasque as batatas e corte-as em rodela de mais ou menos 0.5cm. Leve ao lume uma sauté com um fundo de azeite e adicione as batatas às rodela e os dentes de alho picados. Deixe fritar, mexendo de vez em quando. Quando as batatas estiverem macias,



escorra o azeite, se for necessário, deixando apenas um pouco no fundo da frigideira e junte a cebola cortada em meias luas e os ovos batidos com o sal. Reduza o lume e vá “arredondando” os lados da frigideira com uma colher de cozinha. Tape com uma tampa de um tacho e deixe cozinhar - cuidado para não queimar - até não ver ovo líquido à superfície. Com a ajuda de um prato volte a tortilha e coza do outro lado até estar perfeitamente cozinhada e compacta. Coloque a tortilha num prato e sirva, fria ou quente, cortada em quadrados.

Algumas receitas com ovos

Ervilhas com ovos escalfados

Tempo de preparação: 30 minutos

Tempo de cozedura: 1 hora

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 3,5 Kg de ervilhas
- 2 Colheres de sopa de manteiga ou margarina 100 g de toucinho magro 150g de chouriço de carne



- 1 Cebola
- Salsa e segurelha
- 2 Tomates
- Sal, pimenta e açúcar 4 ovos

Descasque as ervilhas. Corte o toucinho em tiras. Derreta a margarina e frite o toucinho. Junte a cebola, os tomates, as ervilhas, um ramo de salsa e segurelha. Deixe saltear um pouco. Junte a água quente suficiente para as ervilhas cozerem e o chouriço. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar e deixe cozer em lume brando. Alguns minutos antes de terminar a cozedura, abra os ovos para dentro das ervilhas, tape o tacho e deixe-os escalfar. Sirva as ervilhas bem quentes com os ovos, o chouriço cortado em rodela e o toucinho.

Oeuf en cocotte com roquefort gratinado

Ingredientes

- Ovos: 4
- Manteiga: 40 g
- Queijo Roquefort: 4 Colheres de sopa
- Queijo de ovelha: 40 g
- Natas: 4 Colheres de sopa
- Sal e pimenta: q.b.



Preparação

Pré-aquecer o forno a 140°C. Untar 4 forminhas refratárias individuais. Reservar, uma taça, misturar o queijo Roquefort com metade das natas. Desfazer com a ajuda de um garfo. Dividir pelas formas. Por cima de cada camada de queijo Roquefort, deitar um ovo inteiro. Temperar com sal e pimenta. Por cima de cada ovo, deitar uma colher de natas e cobrir com o queijo de ovelha ralado. Colocar as 4 formas num tabuleiro de ir ao forno com um pouco de água (tendo o cuidado de não deixar a água verter para dentro das formas).Levar ao forno entre 8 a 10 minutos. Decorar e servir.



Ovos estrelados com queijo e paio

Ingredientes

- 10 Ovos
- 10 Fatias de paio
- 10 Fatias finas de queijo cabreiro Serra, ou Serpa de meia cura
- 50 g de banha
- Sal e pimenta q.b.



Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozedura: 10 minutos

Receita para: 4-6 Pessoas

Preparação

Coloque a banha numa frigideira de barro e leve à chama para aquecer. Disponha seguidamente as fatias de queijo, cortadas em discos, e rodeie-as com as fatias de paio. Quebre os ovos para dentro da frigideira, deixe prender as claras e coloque depois as gemas sobre as fatias de queijo, não as deixando cozer demasiado. Tempere com sal e pimenta e sirva imediatamente.



Omelete à americana

Ingredientes

- 6 Ovos
- Caldo de carne q.b.
- 1 Colher (café) de sal



- 1 Colher (café) de pimenta do reino
- 2 Cebolas médias picadas
- 15gr de salsa picadinha
- 1 Colher (sopa) rasa de amido de milho
- 0,5dl de leite
- Queijo parmesão ralado

Modo de preparação

Pique a cebola bem fina e refogue, sem deixar queimar, com uma colher de sopa de manteiga.

Quando estiver transparente, acrescente a pimenta do reino e logo de seguida o caldo de carne fervente.

Misture, cubra e deixe reduzir até formar um molho grosso.

Enquanto isso, bata as claras em neve firme, junte o sal e as gemas batidas à parte com o leite e o amido de milho.

Misture bem até obter uma espuma amarela.

Aqueça um sauté grande, dissolva a manteiga e despeje os ovos batidos, reduza o fogo, cubra e deixe cozinhar por igual, mexendo a frigideira para assar também as bordas e escorrer a massa (aproximadamente 5 minutos).

Destampe, polvilhe toda a salsa picada e, por cima, o molho de cebola, deixe penetrar um pouco e, sempre em fogo brando, vire as bordas até fechar a omelete.

Passe para o prato de servir, polvilhe com parmesão ralado e acompanhe com torradas e salada de tomate, ou arroz branco.

Omelete à Andaluza

Ingredientes

- 8 Ovos
- 1 Tomate
- 1 Pimento verde
- 1 Colher de sopa de azeite
- 8 Fatias de bacon
- 2 Colheres de sopa de manteiga



- 1 Cebola grande
- 1 dl de leite
- 1 Colher de farinha
- Sal
- Pimenta
- 1/2 Pimento morne

Preparação

Retire a pele e as grainhas ao tomate e corte-o em cubos pequenos: faça o mesmo ao pimento verde e salteie tudo com o azeite, sobre lume médio. Frite também as fatias de bacon em manteiga bem quente.

Corte a cebola em rodela, passe-as por leite e farinha e frite-as em óleo bem quente. Depois de bem escorridas, tempere-as com sal.

Bata os ovos ligeiramente, tempere-os com sal e pimenta e prepare duas omeletas iguais. Coloque as omeletas no prato de serviço e dê-lhes um golpe ao meio. Introduza aí os cubos de tomate e de pimento verde.

À volta das omeletas disponha as rodela de cebola fritas, as fatias de bacon e o pimento morne cortado em tiras.

Omelete à moda do campo

Ingredientes

- 25g de manteiga
- 1 Cebola cortada em quadradinhos
- 1 Batata cortada em quadradinhos
- 25g de bacon sem pele e picado
- 25g de cogumelos picados
- 2 Ovos
- 2 Colheres de sopa leite
- 1ogr de ervas seca
- Sal e pimenta-do-reino ao gosto
- 50g de queijo prato ralado
- Salsa picada para enfeitar



Modo de preparação

Derreta a manteiga num sauté.

Frite a cebola, a batata e o bacon, virando de vez em quando, até ficarem bem tenros.

Acrescente os cogumelos.

Aumente o fogo e cozinhe até os legumes começarem a dourar.

Bata os ovos com o leite e as ervas.

Tempere com eles os legumes, agitando o sauté para espalhar bem.

Leve ao fogo alto brando até a omelete começar a adquirir consistência.

Polvilhe com queijo e coloque a frigideira em fogo alto até o queijo derreter e dourar.

Salpique a salsa e corte o omelete em duas.

Sirva em seguida.

Capitação: 2 porções

Omelete ao molho de mostarda

Ingredientes

- 5 Ovos (claras e gemas separadas)
- 50gr de farinha de trigo
- Sal q.b.
- 5 Gotas de molho de pimenta
- 20gr de fermento em pó
- Margarina para untar
- Queijo parmesão ralado e salsa picada ao gosto
- Molho:
 - 1/2 Colher (sopa) de amido de milho
 - 1,5dl de leite
 - 200grs de queijo mozzarella em lascas
 - 1 Colher (chá) de mostarda



Preparação

Bata as claras até obter picos firmes.

Junte as gemas, uma a uma, e bata.



Acrescente a farinha, o sal, o molho de pimenta, o fermento e misture.

Despeje numa forma untada e leve ao fogo baixo, até a parte inferior começar a dourar.

Transfira para o forno alto e asse até firmar.

Misture o amido de milho dissolvido no leite, o queijo e a mostarda.

Leve ao fogo, mexendo até engrossar.

Despeje metade do molho sobre a omelete, dobre ao meio e cubra com o queijo ralado, salsa e sirva.

Capitação: 4 porções.

Omelete com cogumelos

Ingredientes

- 5 Ovos
- 500 g cogumelos
- 2 c. Sopa vinagre
- 1 dente de alho
- 50 g manteiga
- 1 ramo salsa
- 1 c. Sopa queijo parmesão ralado
- Manteiga
- Sal q.b.
- Pimenta em pó q.b.



Preparação

Lavar e raspar os cogumelos, cortar em fatias e deixar durante alguns minutos mergulhados em água com vinagre.

Escorrer e enxugá-los em papel absorvente e saltear os cogumelos numa frigideira com manteiga, deixando depois cozer em lume brando durante aproximadamente 20 minutos. Temperar com sal e pimenta.

Retirar metade dos cogumelos da frigideira, mantê-los ao calor, bem salpicados com o picado de salsa e alho.

Bater os ovos com sal e pimenta, juntar parmesão ralado e os cogumelos que ficaram na frigideira. Nesta, derreter outro pedaço de manteiga, deitar o preparado dos ovos



e cozer, sem voltar, procurando que os ovos não fiquem demasiado crus. Cobrir com o resto dos cogumelos e dobrar a omeleta a meio. Passar imediatamente para o prato de serviço, guarnecer e servir.

Ovos recheados com camarão

Ingredientes

- 8 Ovos
- 750 gr de camarão
- 1 Cebola
- 1 Colher de (sopa) bem cheia de farinha maisena
- 4 Grãos de pimenta
- Sal q.b.



Preparação

Coza os ovos durante 10 minutos em água temperada com sal. Em seguida mergulhe-os em água fria e depois de arrefecerem, descasque-os, e corte-os no sentido do comprimento.

Retire as gemas para outro recipiente. Coza os camarões com um pouco de água e sal e a cebola durante 5 minutos. Depois de escorridos e limpos das cabeças e cascas, corte-os aos pedacinhos. Guarde alguns para enfeitar.

Passe por um pano a água da cozedura, misture a maisena e leve ao lume mexendo sempre até espessar. Junte-lhe 6 gemas desfeitas mexa bem e tempere com pimenta moída na altura e sal se necessário. Cozinhe por mais 2 minutos, adicione os camarões e retire do lume. Com um saco de pasteleiro encha as claras cozidas.

No centro de um prato largo disponha o restante creme e à volta os ovos recheados.

Decorar com os camarões e as restantes gemas passadas pelo passe-vite, por cima dos ovos.



Ovos recheados com presunto

Ingredientes

- 8 Ovos
- 1 Cebola
- Salsa q.b.
- Pão de milho q.b
- Pão ralado 1 ovo
- 150 gr. de presunto

Preparação

Cozem-se os ovos e partem-se a meio. Retira-se a gema à qual se adicionam todos os outros ingredientes fazendo um pasta com a qual se recheiam as metades das claras. Passam-se por ovo e pão ralado e fritam-se, em lume brando.



Atividades

Proceda à mise-en-place e confecção de “Ovos Recheados com Camarão”.

Proceda à mise-en-place e confecção de uma “Omelete com cogumelos”.



Arroz

Tipos de arroz

Com mais de 8.000 variedades diferentes reconhecidas, podemos enquadrar a maior parte em três principais tipologias:

- Grão Redondo;
- Grão Médio;
- Grão Longo.

Dentro dos três principais grupos existem variedades de grãos a destacar devido às suas propriedades alimentares e características na elaboração de diferentes pratos.

Agulha:

Pertencente à espécie índica, o arroz Agulha, apresenta um grão com um comprimento superior a 6,0 mm e uma relação comprimento/altura superior a 3. O arroz Agulha tem vindo a ganhar quota de mercado em detrimento do Carolino, pela sua facilidade ao cozinhar, textura solta e agradável ao paladar. É ideal em guarnições ou pratos como arroz com cenoura, com ervilhas ou saladas de arroz.



Carolino:

O arroz Carolino, pertencente à espécie japónica, apresenta um grão com um comprimento superior a 6,0 mm e uma relação comprimento/largura superior a 2 e inferior a 3. É um arroz muito consumido pelas suas características de confeção, já que consegue absorver os sabores dos ingredientes ou alimentos durante a preparação. Apresenta excelentes resultados.



Vaporizado/Estufado:

“Arroz que em casca ou película e após imersão em água, vaporização e secagem é submetido a laboração industrial, para



ser preparado para consumo, e cujo amido se encontra totalmente gelatinizado” É um arroz firme e dourado, rico em fibra e minerais que permanece solto mesmo após a preparação, não necessitando de especial atenção durante a cozedura.

Selvagem:

Rico em nutrientes, pouco calórico e geralmente utilizado em misturas com o arroz branco. Também conhecido como Zizania ou Grão de Água, durante séculos foi o alimento básico dos Índios Chippewa. O seu grão, de maior comprimento e de cor escura, cresce de forma selvagem e natural em pequenas produções nas margens dos grandes lagos da América do Norte.



Basmati:

O Arroz Basmati (que significa “aromático excelente”) é cultivado nos vales do Himalaia, regado por água pura e fresca e considerado pelos especialistas como um dos mais seletos e agradáveis do mundo, pelo seu aroma intenso durante a preparação e o seu longo e delicado grão de brancura excepcional.



Integral:

O arroz integral é um arroz descascado e limpo, mas não branqueado. Uma vez que conserva a maioria do seu farelo, proporciona mais fibras, minerais e vitaminas que o arroz branco. Além disso, enriquece todos os tipos de pratos com o seu sabor característico.



Tailandês/Jasmim:

Também conhecido como arroz “Thai” ou “Jasmim”, deriva da cultura tailandesa e é conhecido como um dos arrozes mais agradáveis e aromáticos do mundo. O seu aroma natural e sabor único fazem com que seja um prazer para o paladar.



Métodos e tipos de confeções:

Arroz branco

Ingredientes:

- Arroz agulha: 500gr
- Alho fresco: 1 dente
- Louro: 1 folha
- Água: 850gr
- Sal: 30gr
- Azeite: 50gr
- Margarina: 50gr

Preparação:

Levar a margarina e o azeite ao lume. Juntar o arroz até deixar absorver a gordura. Juntar a água, na proporção de 800 a 850gr. Temperar com sal. Juntar a folha de louro e dente de alho esmagado com a casca. Deixar cozer aproximadamente 10 minutos em lume forte, reduzir para o mínimo e deixar cozer mais 10 minutos. Desligar e deixar repousar. Servir simples ou com imaginação.

Arroz de Manteiga:

Ingredientes:

- 80gr de manteiga;
- 300gr de arroz agulha;
- Sal q.b.;
- 5 dl de caldo de carne ou água;
- 1 Cebola pequena;
- 1 Rodela de limão;
- 1 Cravo-da-índia.

Confeção: Num tacho, leve ao lume o caldo ou água, a manteiga, a cebola com o cravinho espetado e a rodela de limão. Deixe levantar fervura, tempere com sal, junte o arroz lavado e enxuto e mexa. Deixe novamente levantar fervura, tape o tacho e deixe cozer



em lume moderado, até o arroz estar cozido e enxuto, o que leva + ou - entre 15 a 20 minutos.

Receita Básica de Risotto

Tal como o macarrão, ele pode ser preparado de diversas maneiras e agrada a todos os gostos. Esta receita básica é repetida em quase todas suas variações.



Capitação: 6 pessoas

Ingredientes:

Aproximadamente 1 litro de caldo (pode ser de galinha, carne, peixe ou de legumes).

- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Colher de manteiga
- 2 Cebolas cortadas em cubos
- 2 Talos de aipo cortados bem finos
- Sal e pimenta a gosto
- 2 Dentes de alho fatiados finamente
- 400gr de arroz para risotto
- 100 ml de vermute branco seco ou vinho branco seco
- 70gr de manteiga
- 100gr de queijo parmesão fresco ralado

Etapa1

Aqueça o caldo. Noutra panela aqueça o azeite e a manteiga. Adicione a cebola e o aipo com uma pitada de sal. Refogue por 3 minutos e quando os legumes estiverem tenros, acrescente o alho fatiado e deixe por mais 2 minutos. A partir daí a receita pede a sua atenção total. Aumente o fogo, adicione o arroz e comece a fritá-lo. Mexa constantemente de forma a não queimá-lo; ele não deve ficar dourado. Depois de 2 ou 3 minutos diminua o fogo para médio e adicione o vermute ou o vinho branco sem parar de mexer. Ele vai chiar ao misturar todos os ingredientes na panela. Quando sentir que o vinho está a evaporar-se, começa a segunda etapa.



Etapa 2

Assim que o vermute ou o vinho branco for absorvido pelo arroz, acrescente a primeira concha de caldo quente e uma pitada de sal (cuidado para não colocar muito sal, lembre-se que ao final colocará também o queijo parmesão, que já é salgado) e a pimenta do reino moída na hora. Mexer sempre. Vá acrescentando mais caldo à medida que ele for evaporando. Tome cuidado para que ele não fique com muito caldo. Esta etapa deve demorar entre 15 a 20 minutos. Experimente o arroz de tempos a tempos, até que ele esteja no ponto. Ele deve ficar *al dente*, levemente húmido, mas sem muito caldo.

Etapa3

Retire a panela do fogo e adicione a manteiga e o parmesão. Misture cuidadosamente e, se quiser, guarde um pouco do queijo para salpicar no momento de servir. Prove e corrija o sal. Passe para uma travessa e sirva imediatamente.

Arroz à Indiana

Ingredientes:

- 100gr de amêndoas peladas, tostadas e picadas
- 100gr de passas pretas sem caroço
- 300gr de arroz
- 50gr de manteiga
- 1 colher de (sopa) de curry em pó
- 2 cebolas médias
- sal e pimenta



Modo de preparação:

Dourar as cebolas picadas na manteiga e puxar o arroz, quando começar a frigar, molhar com água quente, mexer bem e temperar com sal, um pouco de pimenta e o curry, cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando. O arroz deve ficar solto e *“al dente”* misturar então as passas, mas só acrescentar as amêndoas no momento de servir, para que permaneçam crocantes.



Arroz à Crioula

Ingredientes:

- 500 gramas de arroz agulha
- Água a ferver
- Sal e manteiga

Confeção:

Colocar água temperada com sal numa panela; logo que levante fervura, juntar o arroz preparado (a água deve ser abundante para o arroz cozer bem), e deixar no fogo até o arroz ficar bem cozido (pode ser levado ao forno, a secar). No momento de servir, incorporar um pouco de manteiga e mexer levemente com um garfo. Este arroz é usado só para acompanhar pratos muito picantes, com caril, etc.

Arroz Pilaf

Ingredientes:

- 200gr de arroz bem lavado
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo ou manteiga
- 0,5lt de água
- uma colher (sopa) de sal
- 1 folha de louro

Confeção:

Refogue a cebola picada no óleo ou manteiga. Despeje na panela a água e o sal. Assim que levantar fervura, acrescente o louro e o arroz bem lavado. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos (teste para ver se o arroz está no ponto, escorra o excesso de água num escurridor, como se fosse massa. Retire a folha de louro e sirva.



Receitas :

Receita de Arroz de Mariscos

Ingredientes:

- 400gr de Arroz
- 1/2 Kg de Camarão rosa
- 10 Salsa picada
- 3 Cebola picada
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 4 Dente (s) de Alho picado (s)
- 1 Vidro (s) de Leite de Coco
- 3 Colher (Sopa) de óleo de palma
- 2 Colher (Sopa) de Azeite de oliva
- Quanto baste de Sal
- 1 Colher (Sopa) de Molho de pimenta vermelha
- 0,5lt de Leite
- 600 gr de Caranguejo



Preparação:

Depois de limpos os mariscos tempere-os com cheiro verde, cebolas, pimentão, alho, molho de pimenta, molho de tomate e sal. Refogue no azeite doce. Em seguida coloque o leite de coco, o creme de leite e depois o óleo de palma. Deixe cozinhar bem, se for preciso coloque um pouco de água. Enquanto isto preparar o arroz branco. Este arroz pode ser servido de duas maneiras: quando o arroz estiver secando, misture todos os ingredientes. Quando o arroz estiver pronto desinforme e coloque em camadas, em forma e depois desinforme.

Capitação:

10 pessoas



Receita de Arroz à Grega Especial

Ingredientes:

- 200gr de arroz
- ½ cebola ralada
- 1 Dente(s) de alho picado(s)
- Margarina q.b.
- 1/2 Unidade pimentão vermelho picado (s)
- 1 Cenoura picada(
- 50gr de vagem picada (s)
- 1 lt caldo de frango
- Sal q.b.
- Água q.b.



Preparação:

Refogue a cebola e o alho na margarina. Junte o arroz e refogue até secar bem. Junte os legumes picados e a água com o caldo de galinha dissolvido. Quando ferver, ajuste o sal. Tampe e deixe cozinhar em lume brando. Desligue o lume quando secar. Deixe o arroz na panela, descansando, cerca de 5 minutos.

Capitação: 6 pessoas

Receita de Arroz de Polvo com Brócolos

Ingredientes:

- 1 Molho de brócolos cozidos e picados
- 2 Dentes de alho picado
- 4 Colheres (sopa) de azeite
- 150gr de arroz lavado e escorrido
- 500 gr de polvo limpo(s)
- Açafreão q.b.
- Água a fever q.b.
- Sal q.b.



Preparação: Cozinhe o polvo na panela de pressão durante 7 minutos, com sal e 1 folha de louro, em 2 L de água.

Depois, pique-o em pedaços com cerca de 2 centímetros de espessura.

Aqueça o azeite numa panela e frite o alho, até começar a dourar. Acrescente o arroz e refogue levemente, junte os brócolos e o açafrão. Misture durante 1 minuto e adicione água a ferver suficiente para cozinhar o arroz.

Acerte o sal e espere o final da cocção. Misture com o polvo e regue com azeite. Sirva quente.

Capitação: 6 pessoas

Receita de Salada de Arroz com Atum

Ingredientes:

- 200gr de arroz
- 1 Cebola picada
- 2 Cenoura raladas
- 1 Lata de atum
- 1 Tomate picado
- Salsa q.b.
- Azeite q.b.
- Sumo de limão q.b.
- régão q.b.
- Sal q.b.



Preparação:

Cozinhe o arroz, como de costume e deixe arrefecer. Misture todos os outros ingredientes ao arroz e tempere a gosto. Sirva com salada de folhas verdes e batata palha.

Capitação: 4 pessoas



Receita de Arroz Mexicano

Ingredientes:

- 200gr de arroz lavado e escorrido
- 3 Dentes de alho
- 4 Tomates
- 1 Cebola ralada
- 1 Cenoura ralada
- 1 Litro de caldo de carne
- 150 gr de ervilha fresca
- 25 ml de azeite
- Sal q.b.



Preparação:

Num liquidificador, passe os tomates, o alho o caldo de carne e bata muito bem. Coe e reserve. Numa panela funda aqueça o azeite e junte as cebolas a cenoura e deixe refogar durante 3 minutos.

A seguir, acrescente o arroz (já lavado) e deixe fritar até dourar. Em seguida junte o “molho” de tomate reservado, as ervilhas e o sal, tape e deixe cozinhar em lume médio até que fique bem solto porém húmido.

Acompanha desde peixes, carne assada e frutos do mar.

Capitação: 6 pessoas

Receita de Arroz Cremoso com Champignon

Ingredientes:

- 100gr de arroz cozido
- 100gr de molho bechamel
- 100gr de salsa picada
- 100gr de presunto sem capa de gordura Sadia picado
- 100gr de mozzarella picada
- 100gr de champignon em conserva picado
- 2 ovos batidos
- 1 colher (sopa) de creme de leite



Preparação:

Misture levemente, salpique com queijo ralado e leve numa forma para gratinar durante 40 min. Sirva com uma salada verde.

Capitação: 3 pessoas

Receita de Arroz de Tomate

Ingredientes:

- 4 Colheres (sopa) de azeite
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de alho picado
- 1 Folha de louro
- 3 Tomates picados, sem pele, sem sementes
- Sal q.b.
- 250 gr de arroz



Preparação:

Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o louro. Junte os tomates. Adicione 1/2 L de água quente, quando levantar fervura coloque o arroz. Mexa, salgue e deixe cozinhar durante 12 a 15 minutos.

Capitação: 4 pessoas

Receita de Arroz Havaiano

Ingredientes:

- 100gr de arroz
- Sal q.b.
- 200ml de água
- 2 Colher (sopa) de manteiga
- 1 Cebola picada
- 1 Pimentão vermelho picado
- 200gr de abacaxi
- 100 gr de presunto, sem gordura, em cubos pequenos
- 100gr de ervilha



- 1 Colher (sopa) de shoyu
- 1 Colher (chá) de gengibre ralado

Preparação:

Unte uma forma com buraco no meio com capacidade para 6 chávenas. Reserve. Numa panela, coloque o arroz, o sal e a água, misture e leve ao lume no mínimo, tape a panela e cozinhe até o arroz ficar macio. Derreta a manteiga numa frigideira. Junte a cebola e cozinhe até ficar transparente. Acrescente o pimentão e o abacaxi picados, e cozinhe, mexendo, até ficarem macios. Coloque numa tigela, acrescente o presunto, as ervilhas, o arroz, o shoyu, o gengibre e misture cuidadosamente. Coloque na forma, nivele a superfície e pressione um pouco. Desenforme num prato forrado com folhas de espinafre e decore com tiras de pimentão vermelho.

Capitação: 10 pessoas

Receita de Arroz Chope Suey

Ingredientes:

- 4 chávenas de chá de arroz cozido
- 130gr de presunto com capa de gordura em cubos pequenos
- 150gr de camarão sete barbas
- 200gr de peito de frango desossado
- 1 chávena de chá de vagem
- 100gr de cenoura em cubos pequenos
- 20gr de cebola verde picada
- 3 Ovos
- Sal q.b. 1 Colher (café) de óleo de gergelim
- 1 Colher (chá) de shoyu
- 2 Colher (sopa) de óleo de soja



Preparação:

Refogue no óleo, o camarão, o presunto e o frango. Junte a vagem e a cenoura. Misture para fritar rápido. Numa frigideira à parte, coloque um pouco de óleo, bata ligeiramente os ovos com o aji-no-moto (opcional), e frite. Depois, corte em tirinhas finas. Junte tudo ao arroz, misture com o restante dos temperos (cebola, óleo de gergelim e shoyu) e mexa bem.

Capitação: 6 pessoas

Receita de Arroz Tailandês

Ingredientes:

- 200gr de Arroz
- 100gr de coco ralado
- Água de coco natural q.b.
- Papel alumínio q.b.
- 250 gr de peito de frango desossado em tiras
- 4 Cebolas roxa fatiada (s)
- 3 Unidade (s) de pimenta picada (s)
- 2 Colheres de (sopa) de gengibres ralados
- Sal q.b.
- 1 Envelope (s) de hondashi
- 0,5lt de água

Preparação:

Ferva a água e quando a água ferver, coloque o arroz e cozinhe durante 20 minutos.

Transfira o arroz para uma tigela, misture o coco ralado e a água de coco e deixe repousar durante 10 minutos.

Tempere o frango com sal, cebola, pimenta, gengibre, hondashi e sal, deixe tomar gosto, enquanto o arroz cozinha e repousa. Misture o arroz, com o frango e divida em 4 partes. Coloque no papel alumínio, feche o papel alumínio, como se fossem envelopes e leve a cozinhar em vapor.

Capitação: 4 pessoas



Atividades

Proceda à mise-en-place e confecção do “Arroz Mexicano”.

Proceda à mise-en-place e confecção da “Salada de Arroz com Atum”.



Peixes, moluscos, crustáceos e bivalves

Peixes

São animais vertebrados de sangue frio. Vivem na água, respiram pelas guelras e tem barbatanas no lugar de patas. Existem cerca de 20 mil espécies de peixes no mundo, 97% são peixes com espinhas (apresentado um esqueleto completo), como o salmão, o badejo a truta e outros semelhantes, 3% são os peixes cartilagosos e as variedades “sem mandíbulas”. Exemplos de cartilagosos: tubarão, a raia. Sem mandíbulas: lampreia.

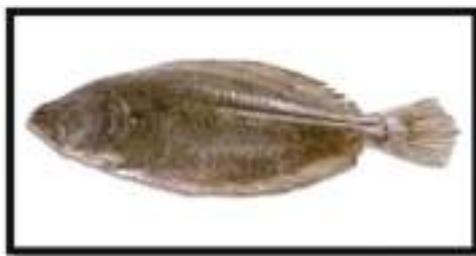
Os peixes são classificados pelo formato das seguintes partes:

- Cabeça: Boca e dentes
- Corpo.
- Rabo.
- Barbatanas: número de linhas ou estrias.
- Escamas: Se possui ou não escamas (e o formato destas).

Os peixes são classificados de duas grandes categorias:

- Planos
- Redondos

Peixes Planos



- Corpo achatado, nadam de lado, no fundo do mar.
- Têm a pele escura na parte superior e pele branca na parte inferior do corpo.
- A pele escura muda de cor para camuflagem no meio ambiente.
- Os olhos vão para o lado escuro da pele durante o desenvolvimento juvenil.



- Geralmente não são agressivos e só nadam quando é necessário.
- As barbatanas dorsais e pélvicas vão da cabeça até o rabo do peixe.
- A carne é branca e sem gordura.

Espécies mais comuns:

Rodvalho - Esquerdo, olhos e pele escura do lado esquerdo do peixe. Direito, olhos e pele escura do direito do peixe.

Linguado - Os linguados são pequenos, com as seguintes características:

- Olhos e boca pequenos. Pesa menos de 240 gramas
- Existem 9 espécies diferentes no mundo.

A palavra *linguado* é um termo geral usado para todos os tipos de rodovalhos no mercado de peixes.

Peixes Redondos



- Corpo arredondado, variando do redondo ao ovalado mais plano.
- Nadam em todos os níveis, desde rente à superfície até o fundo do mar.
- Alguns espécimes são nadadores rápidos e agressivos.
- As cores da pele variam do branco até cores mais escuras (os mais escuros têm um teor de gordura mais alto).
- Apresentam entre uma e três barbatanas dorsais.

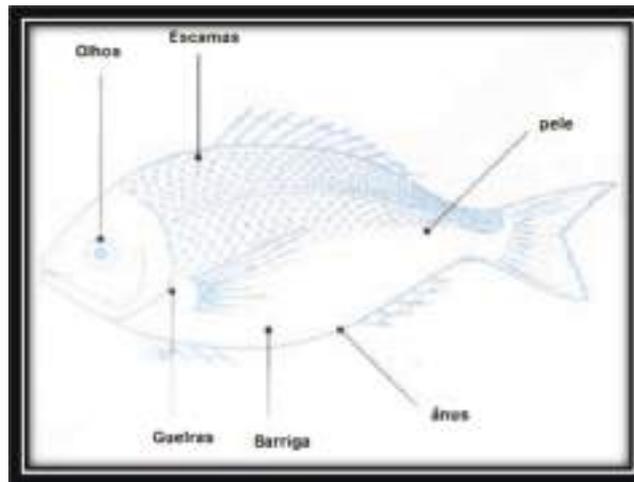
Espécies mais comuns

Carne Branca: Geralmente menos agressivos e nadadores lentos (por exemplo: badejo, robalo).

Carne de cor média: Nadadores mais ativos (por exemplo: Peixe-espada, cação).



Carne escura: Nadadores muito ativos (por exemplo: Atum, peixe-espada).



Critérios de escolha

Ao comprar peixes no mercado, devemos considerar determinadas características para garantir a sua qualidade e frescura:

1. Peixes Inteiros Frescos

- Devemos prestar atenção aos olhos, que devem ter um aspeto vivo, claro, brilhante, transparente, convexo e com pupilas de cor preta.
- A pele deve estar aderida à carne dos filés e recoberto com uma mucosidade transparente, além de apresentar uma boa coloração.
- O abdómen não deve estar inchado, mas firme e elástico, sem ruturas ou manchas de qualquer tipo. É importante que o ânus esteja hermeticamente fechado.
- As escamas do peixe devem ter uma coloração brilhante com reflexos metálicos e devem estar bem presas à pele.
- As guelras devem ter uma cor rosada ou vermelha sanguínea, dependendo da espécie, e devem estar húmidas e brilhantes (coloração acastanhada indica mau estado do peixe).
- O seu aroma deve ser suave e agradável. (Peixes como a arraia têm a particularidade de conter uma importante quantidade de ureia no sangue, que então fermenta rapidamente e se transforma em amoníaco. Por isso é recomendável, no caso desse tipo de peixe, fazer uma pré-cozedura, ou mantê-lo fresco durante um tempo muito curto antes da venda/consumo).
- O corpo do peixe deve ter uma consistência firme e elástica ao tato.



2. Peixes frescos em filés, pedaços ou postas:

- A carne deve ser firme, brilhante, elástica e ter cheiro agradável. Não deve ser acastanhado ou seca.

3. Peixes Congelados:

- A carne deve ser fresca, firme e brilhante. Não se deve observar nenhum rastro de dessecamento ou queimadura de frio.
- Deve apresentar-se completamente congelado, de preferência selado a vácuo, com um invólucro que não demonstre sinais de descongelamento ou cristais de gelo.

4. Peixes Salgados:

A carne deve ter uma cor atraente e cheiro agradável. Não deve estar ressecado demais.

Especiais:

Bagre

Há muitas espécies como o bandeira, o amarelo, o bagre-de-areia, etc.

Características - Peixe de couro, muito rica em cálcio, ferro, iodo, carne clara e muito saborosa.

Modo de Preparação - Ensopado ou assado (em postas ou filés).

Carpa

Peixe natural de água doce, originário da China.

Características - Peixe de escamas, boa fonte de proteínas, lipídios e de ácidos gordos ómega 3.

Modo de Preparação - Grelhada, frita ou assada inteira.

Corvina

Também chamada de pescada marisqueira.

Características - Peixe de escamas, carne branca, magra, grande concentração de cálcio.

Modo de Preparação - Assada, ensopada ou frita em postas.



Linguado

Também conhecido como pescado real, catraio e solha.

Características - Carne Branca, muito delicada. Peixe magro.

Modo de Preparação - Frito, grelhado ou assado com molho.

Merluza

Também conhecida como bacalhau do atlântico Sul.

Características - Peixe de escamas, carne branca e firme.

Modo de Preparação - em filés ou em postas, assada ou ensopado.

Salmão

Peixe de carne rosada muito apreciada.

Característico - É um peixe ósseo, afunilado, de escamas pequenas, de brilho prateado e pintas escuras por todo o corpo, rica em ómega 3 e proteínas.

Modo de Preparação - Grelhado ou assado.

Tainha

Características - Peixe de escamas, carne saborosa, gorda, rica em fósforo e potássio. As ovas são muito apreciadas.

Modo de Preparação - Assada inteira, grelhada ou frita, indicada para maioneses e saladas por ter carne rija.

Tilápia

Peixe versátil, de origem africana, carne de sabor suave e baixo teor de gorduras e calorias.

Características - Coloração cinza escura e corpo alto e arredondado.

Modo de Preparação - Grelhada, frita ou cozida.

Traíra

Também conhecida como lobo, corvina riscada e pescada camacheiro.

Características - Peixe de escamas, carnívoro, rico em cálcio e proteínas.

Modo de Preparação - Frita, grelhada ou assada.



Como limpar e fazer files



Material utilizado para o manuseio e corte

1. Rolo de massa
2. Fio de algodão
3. Tigela pequena
4. Caldeirão
5. Tigela de aço de inoxidável
6. Cutelo
7. Faca de picar
8. Faca de cozinha
9. Faca para retirar filés
10. Tesoura
11. Pinça para espinhas
12. Tábua

Limpeza de Peixes Redondos

1º Método de evisceração

Cortar todas as barbatanas com uma tesoura de cozinha.





Retirar as escamas do peixe passando uma faca de lâmina rígida ou um escamador. Em seguida lavar bem em água fria.

Fazer um corte desde o orifício anal até a cabeça do peixe, para abrir o abdómen.



Retirar todas as vísceras, certificando-se de que o interior do abdómen fique bem limpo. Lavar com água fria.

2º Método de evisceração

Segurar as guelras com firmeza. Formar um gancho com o dedo indicador, atravessando as guelras de um lado a outro.



Puxar as guelras para fora, para que se soltem das vísceras no interior e possam ser extraídas facilmente.

Filetes de peixes redondos

1º Método de retirar filetes

Marcar os dois lados do peixe com uma faca de retirar filetes (flexível)





Apoiar o peixe sobre a tábua. Passar a faca sobre a espinha dorsal. Retirar o primeiro filete, deslizando a lâmina até o abdômen.

Virar o peixe e repetir a operação.



Segurar a pele do filete e passar a lâmina de uma faca bem plana entre a carne e a pele, com movimentos leves para a frente.

Nota

Pode-se retirar 2 filetes de cada peixe redondo.

2º Método de retirar filete

Levantar o primeiro filetes, passando a lâmina da faca, do rabo até a cabeça (pressionando bem a lâmina contra as espinhas).



Levantar as espinhas e passar a faca por baixo delas, desde o rabo até a cabeça.

Segurar a pele do peixe com a mão, puxando para cima. Passar a faca entre a carne e a pele com movimentos leves para a frente.



Limpeza de peixes planos

Cortar as barbatanas com uma tesoura de cozinha. Retirar as escamas que estejam na pele branca do linguado, com um escamador ou uma faca de lâmina rígida.



Retirar as vísceras, através das guelras, puxando para fora. Retirar todos os coágulos de sangue que possam estar presentes e lavar bem em água corrente.

Retirar filetes de peixes planos

Marcar com uma faca de retirar filés (flexível) em torno da cabeça.



Cortar o linguado ao meio. Retirar um filé de cada lado, passando a lâmina de faca do centro para fora.

Retirar o segundo filé. Repetir a operação no outro lado do peixe. No total obtêm-se 4 filetes.



Nota: Podem-se retirar até 4 filetes de cada peixe plano.

Retirar a Pele

1º Método

Segurar a pele com a mão e deslizar a lâmina da faca de retirar filés (paralela à mesa), fazendo um movimento leve para a frente.



Retirar a carne das barbatanas separando-as do filete.



2º Método

Levantar a extremidade da pele e puxar com firmeza do rabo até a cabeça do peixe.



Uma vez retirada a pele, pode passar-se a retirar os filetes do peixe.



Retirar filetes de salmão

Cortar as barbatanas com uma tesoura.

Fazer uma incisão ao longo do peixe, alguns milímetros acima da espinha dorsal.



Marcar em torno da cabeça com uma faca de retirar filetes.

Levantar o filete, cortando do lombo até o abdômen. Não deve ficar nenhuma carne nas espinhas. Repetir



o procedimento no outro lado.

Retirar as espinhas

Extrair as espinhas pequenas que possam ter permanecido. Ir levantando-as da cabeça até o rabo com uma pinça. Limpar a pinça com água depois de extrair cada espinha.



Retirar a Pele

Segurar a pele do filete e passar a lâmina da faca, paralela à tábua, fazendo um movimento leve para a frente.



Cortar em Pedacos

O Filete pode ser cortado em pedaços para depois ser cozido.

Escalopes

Cortar o filete em diagonal, para obter porções regulares de 120 a 150 gramas cada uma.



Achatar os escalopes entre duas folhas de filme plástico. Deste modo a espessura dos escalopes ficará uniforme e sua cozedura dará-se por igual.

Limpeza da Merluza

Abrir o abdómen, fazendo um corte do ânus até a cabeça.





Retirar as vísceras e certificar-se de que o interior fique bem limpo. Lavar em água corrente.

Cortar a cabeça com a faca, dos dois lados e retirá-la.



Puxar para fora a membrana interna de cor escura (peritônio).

Passar a lâmina da faca de retirar, filés pelos dois lados da coluna vertebral, para poder soltá-la.



Levantar a coluna vertebral com a mão e puxar para fora, tendo o cuidado de não romper a carne.

Corte em postas de peixes planos

Fazer cortes regulares, de tal modo que todas as doses pesem aproximadamente 180 a 200 gramas.





Amarrar cada posta de merluza com um fio de algodão, para que não percam a forma ao serem cozinhadas.

Cozimento da Merluza Inteira

Caso se queira cozinhar a merluza numa só peça, é recomendável amarrá-lo ligeiramente com um barbante fino, para que não perca a forma.



Corte em postas de peixes planos

Com uma faca de cozinha, cortar ao redor da cabeça e retirá-la.

Marcar o peixe ao longo, dividindo-o ao meio.



Segurar o linguado pelo rabo e, com a base da faca, separar a espinha dorsal ao meio.

Cortar cada metade em postas, com uma faca de cozinha.



Cabeça e o rabo podem ser utilizados na elaboração de um *fumet*.



Retirar as espinhas de peixes redondos para recheiar

Cortar o primeiro filé fazendo uma incisão com a faca até atingir a espinha dorsal, do lombo até o abdômen, sem chegar a retirá-lo.



Fazer o mesmo com o segundo filete.



Com uma tesoura de cozinha, cortar a espinha dorsal perto do rabo.

Cortar também a espinha dorsal perto da cabeça. Retirar a espinha e lavar o peixe em água corrente. Secar bem antes de utilizar .



O peixe aberto deste modo pode ser recheado ou panado e depois frito.



Retirar as espinhas de peixes planos para rechear

Extraír as vísceras puxando as guelras para fora.



Fazer uma incisão ao longo do peixe. Levantar o primeiro filete, passando a lâmina da faca do centro para fora, sem chegar a retirá-lo.

Repetir a operação com o segundo filete.



Cortar a espinha dorsal perto do rabo com uma tesoura.

Em seguida cortar a espinha dorsal da cabeça.



Cortar as espinhas com uma tesoura de cozinha a 1,5 cm, soltá-las da carne. Repetir a operação com o segundo filé.

Levantar as espinhas passando a lâmina de uma faca por baixo delas.





Retirar as espinhas puxando delicadamente para cima.

Deste modo obtêm-se um peixe sem espinhas, que poderá ser recheado.



Lula

Existem cerca de 350 espécies de lulas. Algumas habitam próximo à superfície, em mar aberto, ou na região costeira com pouca profundidade, enquanto outras circulam no fundo do oceano.



O corpo da lula tem uma forma parecida com a de um torpedo e varia de cor de acordo com o habitat em que se encontra.

Em geral as lulas têm uma cor branca com pequenas manchas vermelhas, marrons, rosas ou violáceas.

Os tentáculos da lula têm a forma de bolsa, compõem as partes comestíveis, que compreendem aproximadamente 80% do animal.

No interior do corpo há uma glândula que produz a sépia, um líquido escuro, também conhecido como tinta, que a lula solta quando se sente ameaçada por algum inimigo. O termo espanhol “*Calamarius*”, que significa escrita, pelo uso dado à tinta (sépia) em pinturas.

Método de conservação:

A lula fresca ou cozida pode ser guardada no frigorífico durante 1 ou 2 dias, enquanto no congelador pode durar até 3 meses.

Separar a cabeça do corpo movendo-a para adiante.



Separar os tentáculos cortando logo abaixo dos olhos.



Retirar a boca, pressionando com os dedos.



Extrair a cartilagem do corpo, também com o “pluma” .



Soltar a membrana que recobre a lula.



Lavá-la, antes de utilizar, em água corrente.

Nota: Se a lula passar o ponto de cocção, fica dura.

É recomendável refogá-la ou fritá-la 1 ou 2 minutos no máximo em fogo médio, se cozido no forno deixar entre 15 a 20 minutos a 190°C. Se for utilizada em molho ou guisado, não cozinhá-la por mais de 10 minutos.



Polvo

O polvo é encontrado na maior parte dos mares. Todos os seus órgãos ficam na cabeça, incluindo a glândula que segrega um líquido escuro, conhecido como tinta, que serve de defesa. Ao sentir que será atacado por outros animais, o polvo liberta-a no mar.



Como as lulas, a cor dos polvos muda de acordo com o *habitat*, por isso existem polvos marrons, cinzas rosas e pretos.

Os polvos de tamanho pequeno têm a carne macia e saborosa, já os maiores devem ser sovados para amaciar, antes da cocção.

Método de conservação:

Lavar o polvo antes de guardá-lo no frigorífico durante 1 a 2 dias no máximo. No congelador ele pode ser conservado até por 3 meses.



Separar levemente a cabeça, cortando por cima dos olhos. Retirar os órgãos que se encontram no seu interior, do mesmo modo que a boca. Pôr o polvo dentro de uma caçarola com água a ferver e cozinhar em lume brando para que a carne fique mais macia.

Para polvos acima dos 2 Kg recomenda-se cozinhar durante 60 a 90 minutos.

Uma vez cozido, conservar refrigerado.

Lagosta

As lagostas pertencem ao grupo dos crustáceos, animais invertebrados aquáticos que têm o corpo protegido por uma carapaça. A maioria dos crustáceos podem ser encontrados no oceano, embora determinadas espécies habite em água doce.



As lagostas são crustáceos decápodes, têm cinco pares de membros e movem-se caminhando pelo fundo do mar. Além das lagostas, nos grupos dos crustáceos, podem ser destacados o caranguejo e os lagostins, entre outros.



Critérios de escolha:

- Os crustáceos vivos devem ser pesados e vigorosos.
- Apresentar aroma agradável.
- As suas carapaças devem estar intactas.
- As articulações devem ser transparentes e serem volumosas.
- Os crustáceos cozidos apresentam a carapaça de cor rosada ou vermelha intensa. (Evitar as carapaças com manchas pretas ou muito esverdeadas).

A carne deve ser firme e sem cheiros fortes.

A cor da lagosta depende de seu habitat. As lagostas encontradas no Atlântico, têm cor vermelho-acastanhado, enquanto as provenientes do Pacífico são ligeiramente esverdeadas.



Para diferenciar uma lagosta macho de uma fêmea, temos de prestar atenção ao primeiro par de patas que se encontram no abdômen. Enquanto as patas das fêmeas são um tanto pequenas, as dos machos são pontiagudas e servem de órgãos reprodutores.

Atravessar um palito de brochete ao longo da lagosta, para que o rabo não se curve ao ser cozinhada.



Pôr numa caçarola com água a ferver para cozinhar.

Métodos de corte da lagosta

1º Método

Cortar o cefalotórax da lagosta no sentido do comprimento, dividindo-a em duas partes



Em seguida virar a lagosta e terminar de partir o corpo em duas partes.



2º Método

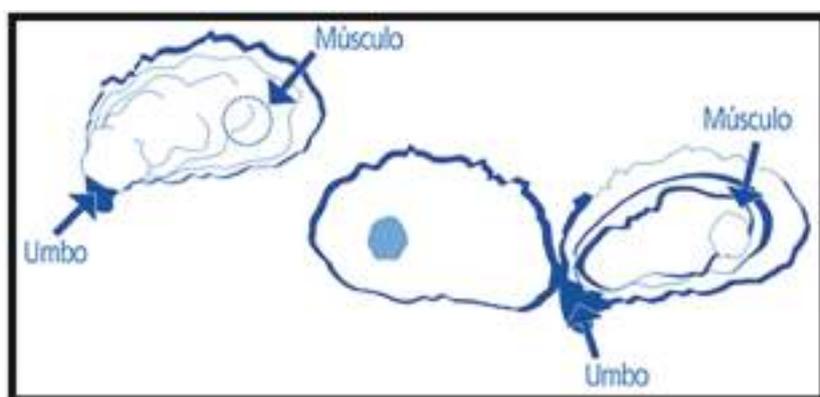
Cortar o cefalotórax ao meio.

Cortar a carapaça em medalhões, seguindo os segmentos



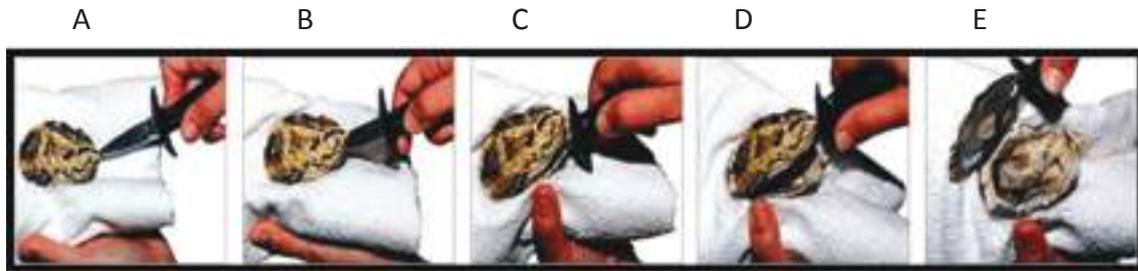
Ostras

A ostra possui uma concha que apresenta duas conchas. Essas conchas são unidas por um ligamento na região do umbo, espécie de dobradiça e são mantidas fechadas através do músculo. Por isso, para abrir este molusco é necessário cortar esse músculo.



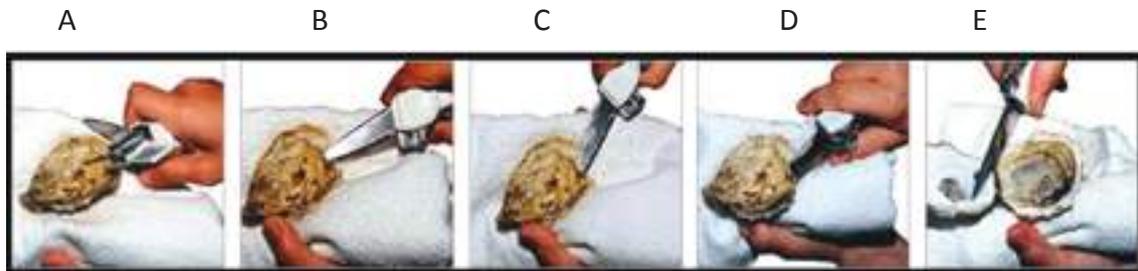
Como abrir Ostras

Primeira maneira:



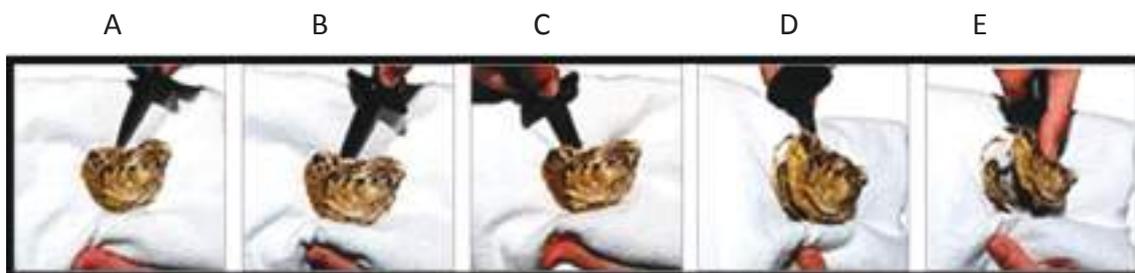
- Com uma das mãos, segure a ostra com a concha mais plana para baixo e a região do umbo voltada para si. Nesta posição direcione a faca contra o umbo;
- Force girando a faca de um lado para o outro;
- Penetre lentamente em direção ao músculo;
- Movimente de um lado para o outro para cortar o músculo;
- Levante a concha e não esqueça de cortar o músculo por baixo.

Segunda maneira:



- Com uma das mãos, segure a ostra com a concha mais plana para cima. Nesta posição quebre a extremidade da concha com a faca de maneira a facilitar a entrada da mesma;
- Force para a faca entrar;
- Penetre lentamente em direção ao músculo;
- Movimente de um lado para o outro para cortar o músculo;
- Levante a concha, quebre a dobradiça e não esqueça de cortar o músculo por baixo.



Terceira maneira:

- a. Com uma das mãos, segure a ostra com a concha mais plana para cima e a região do umbo voltada para si. Nesta posição direcione a faca na altura do músculo pela lateral da ostra;
- b. Force girando a faca de um lado para o outro;
- c. Penetre lentamente em direção ao músculo;
- d. Movimento de um lado para o outro para cortar o músculo;
- e. Levante a concha, quebre a dobradiça e não esqueça de cortar o músculo por baixo.



Atividades

Proceda à preparação de uma Merluza.

Prepara uma lagosta recorrendo a um dos métodos indicados no manual.



Carne de vaca e vitela

Classificação do gado

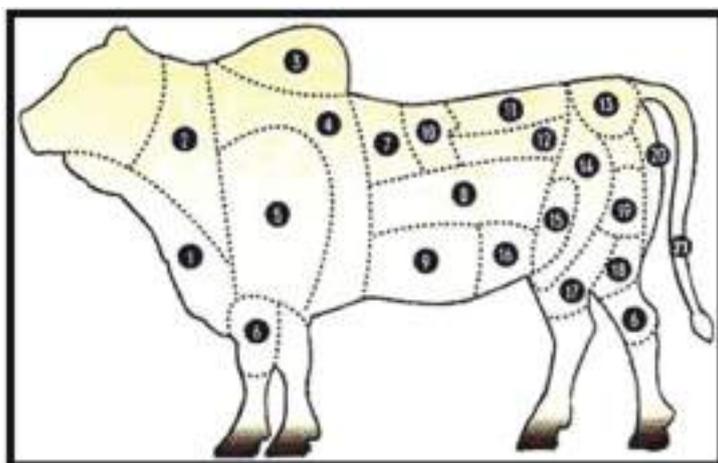
Vitela	12 a 24 meses
Vaca	+ 24 meses
Vitelo mamão	até 6 meses
Bezerro (castrados Jovens)	6 a 12 meses
Novilhote (castrados Jovens)	12 a 18 meses
Novilho (castrados Jovens)	18 a 30 meses
Touro	Macho não castrado
Boi	Touro castrado

Material utilizado para o manuseio e corte

1. Tábua
2. Cutelo
3. Faca de Cozinha
4. Faca de picar
5. Faca de chef
6. Agulha
7. Fio de algodão
8. Serra

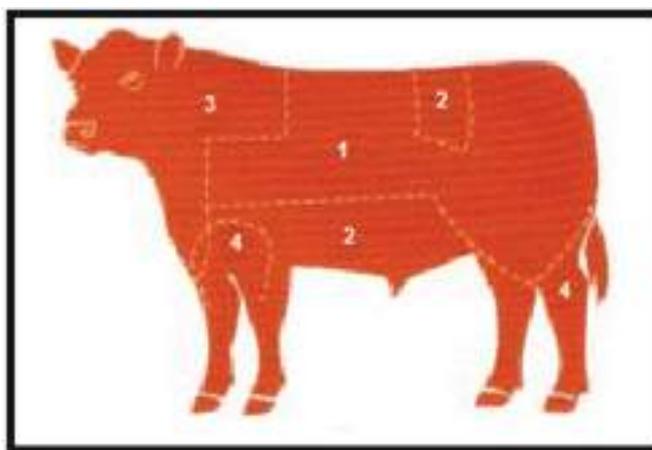


Carne bovina - Todos os cortes de carnes.



1 Peito	2 Pescoço	3 Cupim	4 Acém
5 Braço	6 Ossobuco	7 Capa de Filé	8 Aba de Filé
9 Ponta de Agulha	10 Noix (Filé de Costela)	11 Contra Filé	12 Filé-Mignon
13 Picanha	14 Alcatra	15 Maminha	16 Fraldinha
17 Patinho	18 Coxão Duro	19 Coxão Mole	20 Lagarto
21 Rabada			

Divisão das Reses



A res é um animal trabalhado, despojado do couro, cabeça, das vísceras, das patas e sangrado. Para consumo interno, ela é dividida em duas metades, das quais se fazem cortes diferentes. Os cortes apresentam algumas variantes, dependendo da região do país que se considere, mas em geral as variações são poucas.



1ª Categoria - Filé Mignon, Lagarto redondo, Bife, assado, músculo de rabo e alcatra.

2ª Categoria - Picanha, Alcatra

3ª Categoria - Agulha, pescoço e cabeça

4ª Categoria - Músculo



Filé-Mignon

A melhor entre as melhores carnes. É preciso limpá-lo, cortá-lo, temperá-lo e assá-lo corretamente para se aproveitar o que há de mais saboroso nas carnes. Este corte é apreciado pela sua maciez. Isso deve-se ao fato deste músculo ser um dos menos usados pelo animal, deixando as fibras sem qualquer tipo de rigidez. Usado no strogonoff ou no filé grosso à francesa (Chateaubriand). Para fazer um bom **filé mignon** não se esqueça da regra básica sobre as carnes: o mais importante é a gordura, responsável pelo sabor. Como o mignon não a tem, não deve ser levado a qualquer tipo de preparação na cozinha sem que seja banhado com um mínimo de gordura, manteiga, azeite, margarina, etc.

Como limpar e Utilizar

Retirar o cordão, separando o nervo que o une ao lombo e limpá-lo.



Extrair a membrana que o recobre.



Retirar o nervo, passando uma faca próximo à carne, da cabeça até a ponta



Dar um talho na parte mais bicuda do filé, sem cortar até o final.



Dobrar a extremidade do filé para baixo (assim o filé-mignon fica com a mesma espessura de uma ponta à outra).



Acomodar o cordão limpo às costas do filé-mignon sobre um filme plástico.



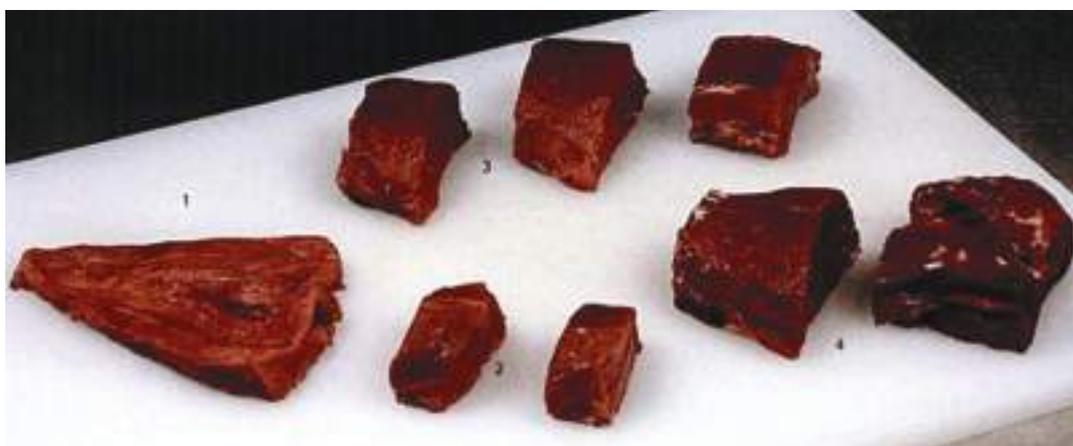
Enrolar com o filme plástico/película aderente, pressionando de modo a formar um cilindro firme.

Fechar bem as duas extremidades. Levar ao congelador durante alguns instantes para facilitar o corte posteriormente.



Deste modo obtêm-se medalhões de filé-mignon regulares.

Cortes



1. **Ponto de Filé:** é um pedaço de 200gr. é utilizado cortado em cubos, em tiras ou achatadado para fazer um paillard.
2. **Medalhões:** Pedacos pequenos, individuais, obtidos da parte fina do filé-mignon. Pesam entre 80gr e 100gr e tem 2,5 cm de espessura.
3. **Tornedós:** Pedacos individuais obtidos no centro do filé-mignon. Pesam entre 150 gr e 180 gr.
4. **Chateaubriand:** corte obtido da cabeça do filé-mignon. Pesa de 300 gr a 350 gr.(geralmente servem duas pessoas) .

Roti

Envolver a carne com um fio de algodão, fazendo um nó triplo na extremidade.



Passar o fio por um lado, formando uma cruz.



Enrolar, passando o fio por baixo da carne, dando a esta uma forma tubular, em sentido contrário ao inicial.



Pressionar bem em cada volta.

Passar o fio algumas vezes na diagonal.



Amarrar com firmeza para terminar o cilindro.



Cortar escalopes

Cortar lâminas finas de carne desde a extremidade mais larga até à mais estreita.

Achatar a carne entre duas folhas de filme plástico. Desse modo obtêm-se escalopes de carne. (Um escalope que é achatado e depois cozido é conhecido pelo termo *pallard*).



Lardear

Cortar um pedaço de toucinho em tiras longas e finas.

Colocar o toucinho na agulha de lardear



Lardear com a agulha, transpassando a gordura de um lado ao outro da carne.

O motivo de se lardearem as carnes é para que elas, ao serem cozinhadas, fiquem mais macias e para dar mais sabor. Pode-se lardear carnes com toucinho, presunto ou outros tipos de fiambres gordos.

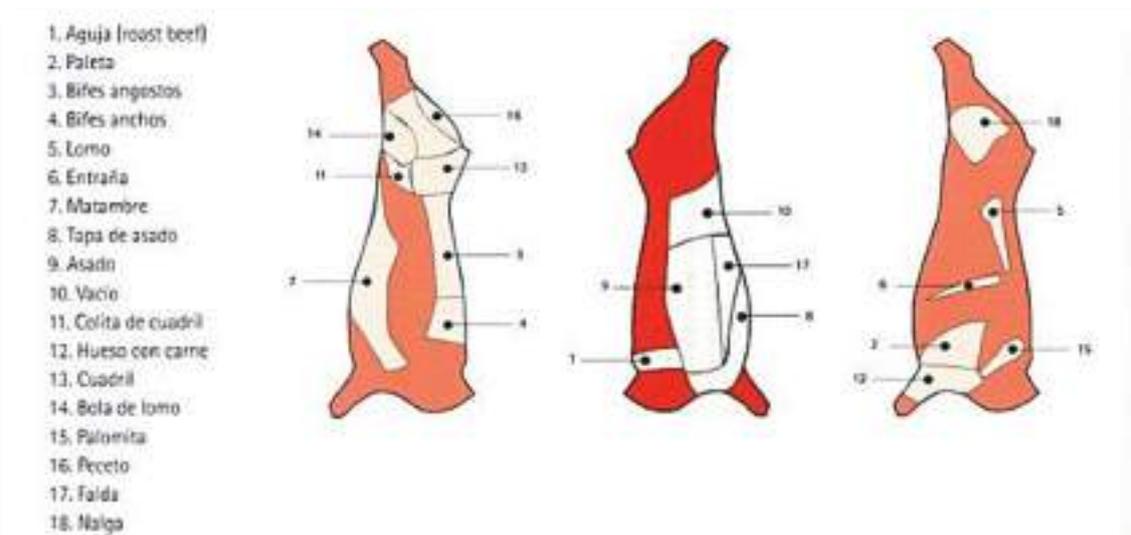


Há uma tradição que considera que as carnes bovinas argentinas figuram entre as melhores do mundo, tanto por sua adaptação às exigências atuais e às dos principais países consumidores, como por suas características organolépticas.

Entre as raças criadas podemos encontrar na Argentina:

- Aberdeen Angus, Polled Angus, Angus Colorado
- Hereford, Polled Hereford
- Charolais, Polled Charolais
- Raza Criolla
- Shorthorn, Polled Shorthorn
- Deon, South Devon
- Galloway
- West Highland
- Limousine

Cortes Argentinos: Corte de reses, novilhos, vacas e vitelas para consumo interno



Porco

Material utilizado para o manuseio e corte



Raças

Duroc: A rusticidade e a fácil adaptação, fizeram com que seu uso em cruzamentos industriais propiciasse uma melhoria na qualidade da carne das raças brancas.

Hampshire: É uma raça que se caracteriza pela qualidade de carcaça, rusticidade e pela preferência dos criadores em usá-la nos cruzamentos.

Ladrasse: As suas características básicas são prolificidade e desempenho, é muito utilizada nos programas de produção de híbridos.

Largue Whist: A raça é muito utilizada na produção de híbridos e caracteriza-se pela sua prolificidade.

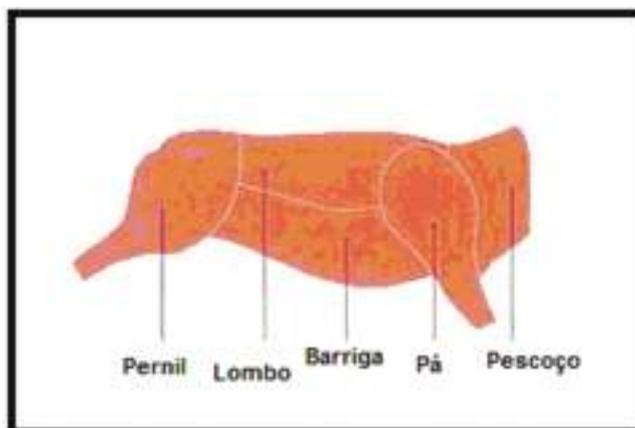
Moura: As suas principais características são, a prolificidade, comprimento e rusticidade.

Piau: É uma raça que se caracteriza pela sua rusticidade.



Pietrain: É uma raça que possui uma excelente massa muscular, sendo muito utilizada em cruzamentos. Apresenta como principais características, ótimos pernis, menor camada de gordura e muito boa para cruzamentos.

Wessex: Apresenta como principais características, a prolificidade e rusticidade.



Sugestão

O tipo de porco que procura, deve ter um predomínio dos quartos traseiros. O animal deve produzir carnes magras, ou seja, apresentar uma maior proporção de cortes valiosos como pernil e o lombo.

Raças Produtoras

- Durac Jersey
- Hampshire
- Poland China
- Large White ou Yorkshire
- Landrace

Carrê de porco

Peça Inteira.



Retirar o filé-mignon do porco, que fica na parte interna da carcaça.



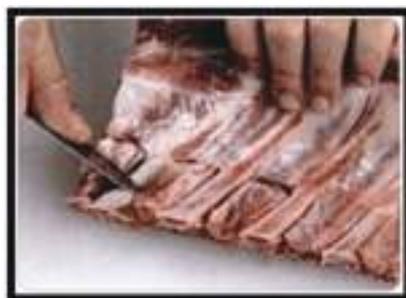
Cortar ao nível da primeira costela para baixo.

Terminar de separar o conjunto de costelas com um cutelo.



Cortar a carne, retirar a ponta dos ossos

Cortar o lado dos ossos, a partir da linha marcada anteriormente até a ponta dos mesmos.



Limpar bem os ossos com a ponta da faca para cortar carnes.



Limpar os ossos do carrê.



Desprender a carne dos ossos que se encontram na base do carrê.

Com uma serra, marcar o osso da coluna vertebral.



Terminar de cortar com o cutelo.

O carrê de porco limpo poderá ser amarrado para que mantenha a forma ao ser cozinhado.



Costeletas de porco - Separação

Cortar entre cada costela com uma faca, chegando até o osso.

Terminar de separar as costeletas com o cutelo.



Atividades

Proceda ao corte de escalopes

Proceda ao corte de tornedós



Bibliografia

Azulcandal.blogspot.com

CENTRE D'ÉTUDES PATIS, Les Chocolats en Pâtisserie et Confiserie. Paris: Erti, 1990.

Deco proteste

Editora culinária do roteiro gastronómico de Portugal

Emdiv magazine kindle editora-maio 2011

Emefialhoartesanatablgspot.com

Evasões

FERREIRA, M., Cozinha ideal: tratado completo de cozinha, pastelaria e bar. Porto: Domingos Barreira, 1991.

Infopédia

Instituto grandense do arroz "41975" itis 2002-09-22 artigo o arroz na culinária brasileira

Copyright saude fugal a/c webmaster @saudefrugal.com

Intermagazine

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Doçaria. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Sobremesas. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

Maincent, m., technologie culinaire. [s.i.]: editions bpi, 2004.

O grande livro do manjar dos deuses- paixão pelo chocolate,2007 circulo de leitores lisboa

Portal são francisco

Revista saúde

Sara Gutiérrez, Gil dos Santos, Traditional récpes from Timor Leste. Aecid ,2011

Seleções do Reader's Digest, (s.d).

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa:

Slideshow.pt

Thuries gastronomie magazine

Timor leste gastronómico

Wikipédia, a enciclopédia livre

wolter, a., carnes. [s.i.]: livraria civilização editora, 1990



WOLTER, A., Sopas. Col. Intercultura. [s.l.]: Livraria Civilização Editora, 1992.

www.cozinha.com/fantasia.com

www.mediata.com.mx/articulos/grasas.htm

www.panela.doce.com

www.pelliccioli.com.br

www.petiscos.com

www.petitchef.com







Técnicas de Pastelaria

Módulo 5

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos acerca das diversas massas base existentes, nomeadamente, de cozinha e de pastelaria. Pretende-se que os alunos identifiquem os vários tipos de chocolate e açúcar, assim como as técnicas de os trabalhar.

Pretende-se, ainda, que os alunos conheçam os vários tipos de pastelaria e identifiquem as diversas formas de a confeccionar.

Introdução

A Pastelaria é uma arte que foi evoluindo ao longo dos anos, sobretudo depois da descoberta do açúcar. Exige rigor nos pesos e medidas e um bom forno.

De facto, o forno desempenha um papel tão importante no resultado de um bolo, como a própria receita. Graças à regulação automática de temperatura e aos termostatos com que os fornos modernos vêm equipados. Mais moderno ainda é o multiforno, forno com circulação forçada de ar quente, onde a temperatura é constante e uniforme. Todos os fornos deverão ter um pré-aquecimento à temperatura indicada na receita, no entanto, com o multiforno esta operação só será necessária para a massa folhada, tartes e bolachas. A cozedura nestes fornos é, geralmente, mais rápida pelo que deve vigiar a cozedura 5 minutos antes de terminar o tempo indicado na receita. Na página 5 encontra as expressões correntes - forno médio, quente, etc. - e as respectivas equivalências entre as temperaturas dos diferentes fornos.

A temperatura é expressa em graus centígrados, em todas as receitas deste manual.

Aconselhamo-la, no entanto, a anotar em cada receita, a temperatura ideal para o seu próprio forno. Recomendamos-lhe também a utilização de um termómetro especial para forno, sobretudo se este funciona a gás.

Os fornos apresentam geralmente 4 ranhuras, o que permite a colocação da grelha ou do tabuleiro à altura mais adequada. Salvo indicação expressa na receita, as massas de bolos com ranhura e as bolachas ou biscoitos na ranhura superior.



Existem no mercado uma grande variedade de formas de dimensões e formatos diversos, no entanto, as formas de mola com o fundo móvel e/ou as antiaderentes são muito práticas, sobretudo no desenformar dos bolos.

Seja exigente com os ingredientes que utiliza, escolha-os bem frescos, como por exemplo os ovos e a farinha. Exceto indicação em contrário, os ingredientes deverão estar à temperatura ambiente. As massas de base estão todas contempladas neste documento. A partir delas, lance-se à descoberta da Pastelaria, com muito sucesso e elogios. As Sobremesas servidas frias, mornas ou quentes, as sobremesas desempenham um papel importante no sucesso de qualquer refeição, devendo por isso, estar em “harmonia” com os restantes pratos que compõem a ementa. Geralmente a sobremesa é servida após o prato principal. Num evento mais festivo ou de cerimónia, a sobremesa é servida depois dos queijos e antes da fruta e do café. O gelado pode, eventualmente, fazer a ponte entre o prato de peixe e o de carne.

Nas refeições em família, além de constituírem um final feliz e saboroso, as sobremesas podem ser uma boa alternativa para as crianças com pouco apetite, sobretudo se forem preparadas com leite.

Alguns pormenores como a escolha dos ingredientes - ovos, leite, queijo, natas, farinha - que deverão ser sempre muito frescos, e o rigor dos pesos, são determinantes para o sucesso das sobremesas.

Após ler a receita, pese os ingredientes e separe os utensílios que vai utilizar - tendo em conta que os materiais de que são feitos as formas e recipientes têm uma enorme influência relativamente aos tempos de cozedura - por exemplo: um pudim coze muito mais rapidamente numa forma de metal do que numa forma de pirex.

Nas receitas que indicam a cozedura em banho-maria (no forno ou sobre o lume) a água do banho pode ser acrescentada, quando necessário, mas sempre a ferver para não baixar a temperatura de cozedura. As sobremesas, salvo algumas exceções, não devem ser preparadas com grande antecedência para não perderem a cremosidade e brilho. Algumas ganham “alma” quando acompanhadas com um molho - ligado com gemas e aromatizado com um licor; um puré de frutos ou um xarope, conforme lhe sugerimos em algumas das receitas.

Iniciada segundo tudo indica, pelos gregos em data imprecisa, na Idade Média foi a arte de Pastelaria introduzida em França.



Desde então este país tornou-se o precursor da pastelaria nas suas variadas cambiantes, dada a natural tendência e o gosto requintado dos seus executantes que, através dos tempos cultivaram a arte da pastelaria com extraordinário empenho e dedicação.

Deve-se a Etienn, consagrado profissional, a legalização do trabalho neste setor. Foi ele que, no ano 1268 fixou períodos de trabalho. No começo do Século XIX, por intermédio do inolvidável Careme, atingindo o prestígio e requinte inerente a uma verdadeira arte, da qual, hoje nos devemos orgulhar. Diga-se por curiosidade que se deve a Careme a criação do famoso “Croquembouche”, “Milfeuilles” e os segredos do açúcar trabalhado à mão.

Após Careme, aparecem homens como Rouget, Leblanc, Jaquet e outros que, aperfeiçoando o estilo de Careme, deslumbram o meio Parisiense com novos métodos de apresentar os seus trabalhos.

Foi neste período que aparecem peças consideradas clássicas e que se mantêm atuais, tais como o “Saint Honoré”, o “Napolitam” e muitas mais que foram o prelúdio da pastelaria moderna de que nos fala Darenne na sua obra “Pâtisserie Moderne”.



A Pastelaria tem hoje um lugar de destaque na gastronomia mundial por se tratar de uma arte que é feita para proporcionar aos amantes da Doçaria, momentos de encanto e delícia.

Como se de consagrados artistas da escultura se tratasse, os grandes nomes da pastelaria foram constantemente solicitados para participar em exposições internacionais e em banquetes Reais, para que as suas peças enfeitassem os “Buffets”.



Mestres como Duval, Chanel, Brown, Riviere, Guillon e Guérard ficaram na história como artífices na difícil missão de transformar o açúcar em maravilhosa filigrana ou em estilizadas decorações.

Ainda, hoje se fala com assombro, da peça inteiramente confeccionada em açúcar, representando uma carruagem real, puxada por quatro parelhas de belos cavalos brancos, destinada ao casamento da rainha de Inglaterra, em Novembro 1947, obra do grande artista francês Desblieux.

Serve pois esta introdução para demonstrar aos que pretendem singrar nesta profissão, que uma pesada herança recai sobre os seus ombros - os que querem ser continuadores destes homens.

Devemos ter a noção exata da suprema dimensão desta arte, que devemos honrar com modéstia, brio e sobretudo dedicação.

Pelo que fica disto, há que reconhecer esta arte eminentemente francesa ainda hoje.

Os profissionais deste país são mestres inconfundíveis, tal facto deve-se ao longo período de aprendizagem, que, já no século XIX tinha a duração de cinco anos.

A pastelaria é de tal modo reconhecida em França que, reforçando o respeito pela arte, se institui no ano de 1845 o dia do pasteleiro ao qual se deu o nome de S. Michel no dia 29 de Setembro, obrigatório dia de descanso.

Assim o pasteleiro que se inicia deve entregar-se de corpo e alma à arte e dela fazer “sacerdócio”.

Só assim poderá honrar o casaco branco e gorro, símbolos da arte de pastelaria.

A higiene é a parte da medicina que prescreve a regra de conservar a saúde, promovendo o asseio, limpeza e combatendo os fatores nocivos, possibilitando a que todos os indivíduos se precavessem contra as doenças.

Cada indivíduo deve estabelecer para si um plano de higiene, tanto na parte física como nos objetos e superfícies com que diariamente contacta. O vestuário limpo, a limpeza do corpo, dos cabelos, das mãos, das unhas, do local de trabalho são aspetos que, ligados uns aos outros nos trazem o asseio no qual radica a saúde.



Equipamento, Material e Utensílios:

Equipamento

- Forno
- Forno a gás elétrico
- Batedeira
- Sorveteira
- Moinhos
- Laminadora
- Balança
- Mesa com tampo de pedra mármore
- Mesa de trabalho
- Balcão frigorífico
- Tulhas de acondicionamento
- Fogão



Batedeira



Laminadora

Bateria de cozinha para Pastelaria:

- Tábuas de plástico
- Instrumento para cortar bolos em camadas
- Vara de arames
- Espátula de metal
- Facas de cozinha, grande e pequena
- Tesoura de cozinha e espetos de metal
- Trincha e espátula de borracha
- Conjunto de colheres e espátula, de madeira
- Régua
- Tigela grande e tigela alta
- Frigideira
- Panela de 3 litros
- Caçarola com tampa e fundo espesso
- Medidor de vidro para líquidos
- Passador de rede em metal
- Conta-minutos



- Conjunto de tigelas de pirex
- Balança de cozinha
- Máquina de cozinha (robot)
- Picadora
- Batedeira
- Almofariz e máquina para ralar amêndoas
- Película de plástico aderente



- Papel vegetal
- Folha de alumínio
- Termómetro de forno
- Espremedor de citrinos
- Ralador
- Forma alta e peneira
- Rede para bolos
- Espátula de plástico
- Forminhas de papel frisado
- Corta-bolachas
- Saco de pasteleiro com vários bicos
- Rolo da massa
- Tabuleiro de forno
- Forma com buraco (Savarin)
- Forma com gomos e buraco (Kouglof)
- Forma redonda
- Forminhas diversas
- Forma de mola com fundo móvel
- Forma para tarte
- Corta-massas
- Forma rectangular (tipo bolo inglês)
- Forma rectangular abaulada e canelada



Outro Material e Utensílios:

Materiais e utensílios mais Prato rolante para decorações

- Rolos da massa
- Facas (lisa, trinchante e espátulas, jogos de boquilhas e jogos de corta massas)
- Sacos de pasteleiro para tender.
- Tabuleiro para forno e arrumações
- Tachos e caçarolas variadas
- Caçaroletes
- Funis
- Passadores utilizados na cozinha
- Colheres de acrílico
- Colheres de gelados, pincéis e conchas
- Escumadeiras
- Garfo para frituras
- Depósito para pequenas especialidades
- Moldes para grandes peças.
- Armação para bolos comemorativos
- Armações para corbeilhes
- Açucareiros
- Formas pequenas
- Queques
- Cornucópias
- Madalenas
- Nata
- Alsacianas
- Biscuit Glacé
- Savarim
- Cassatas
- Parfait
- Pudins
- Plun-cake
- Pão-de-ló



- Babás
- Barquetes Mimos Petit fours
- Formas Grandes
- Bávaros
- Bolos variados
- Tarte com fundo móvel
- Tartes de fundo fixo
- Placas para bolo enrolado
- Formas para bolos de noiva e outros

Além deste material mínimo indispensável, a pastelaria deverá ter no seu equipamento uma câmara de temperatura normal e uma câmara congeladora com temperaturas abaixo dos 10°C.

Deve possuir ainda, armários para guardar bebidas, xaropes e condimentos delicados.

Deverá estar equipada com prateleiras e um lava loiças com ganchos para pendurar material.

No caso de o pão ser fabricado no setor, deverá a pastelaria ser equipada com:

- Máquinas divisórias
- Máquina amassadeira
- Tendeiras
- Forno para pão
- Tabuleiros de arrumação com banquetas
- Pás, telas de lona, raspadeiras
- Vassoura para varrer o forno
- Moldes para pão de forma



Massas de Cozinha

A base de qualquer massa de cozinha é uma mistura de farinha e água. Se nesta fase for acrescentado sal, obtém-se pão ázimo e as massas alimentares. Quando acrescentado fermento pode-se obter a massa de pão e a suas variantes. Uma massa pode constituir uma base, uma empada para guarnecer como vol-au-vent, um invólucro que se dobra ou fecha, como os crepes, um preparado para rechear como os rissóis.

Massa de crepes:

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 0.4 kg de farinha
- 6 ovos
- 6 gemas
- 0.2 kg de manteiga
- sal q. b.

Confeção:

Peneirar a farinha para dentro de uma tigela. Misturar muito bem todos os ingredientes exceto a manteiga. Depois de bem misturado passar pelo passador chinês.

Deixar repousar 30 minutos. Adicionar a manteiga derretida incorporando bem e aplicar de seguida o aparelho na preparação das folhas de crepes.

Confeção passo a passo:



Massa de fartos:**Ingredientes:**

- ½ Litro de água
- 2.5 dl de óleo
- 0.4 kg de farinha
- 10 Ovos Sal q. b.

**Confeção:**

Meter a água a ferver com o sal e o óleo. Adicionar a farinha. Mexer bem até despegar do tacho. Quando estiver cozida retirar do lume e deixar arrefecer. Depois de frio juntar os ovos um a um ligando bem.

Massa folhada:**Ingredientes:**

- 0.5 kg de farinha
- 0.4 kg de Margarina de folhados
- 3 dl de água
- ½ dl de aguardente velha
- Sal q.b.

**Confeção:**

Amassar a farinha com a água, o sal e a aguardente velha. Deixar repousar 10 minutos. Tender com o rolo, de forma a colocar no meio a margarina depois de bem batida em cima da mesa de trabalho. Dobrar a massa e tender a massa de forma retangular e dobrando-a em três terços. Efetuar esta operação por três vezes. Por fim dar uma volta em forma de livro e voltar a dobrar a meio. (Esta é chamada a volta à Espanhola).

Obs. Em cada volta dada a massa deve descansar cerca de 10 minutos.



Massa lêveda:

Ingredientes:

- 1 kg de farinha
- 0.25 kg de açúcar
- 0.25 kg de manteiga
- 8 ovos
- 0.05 kg de fermento padeiro
- 1lit. de leite
- Raspa de limão
- Sal q.b.

Confeção:

Peneirar a farinha. Com um pouco de água e um pouco de farinha amassar o fermento. Deixar descansar 30 minutos em local quente. Juntar os restantes ingredientes na cuba da batedeira e começar a amassar. Adicionar a bola de fermento. Deixar bater durante 12 a 15 minutos, até ficar uma massa macia e elástica. Deixar levedar até ao triplo do seu volume.

Massa quebrada:

Ingredientes:

- 0,5 kg de farinha
- 0,2 kg de Manteiga
- 2 ovos
- Raspa de limão
- Sal q.b.
- Água q.b.

Confeção:

Peneirar a farinha para cima da mesa. Abrir uma cavidade onde se colocam os restantes ingredientes, exceto a água. Amassar tudo muito bem e por fim adicionar um pouco de água, se necessário para fazer liga. Deixar descansar 15 minutos antes de aplicar.



Massa tenra:**Ingredientes:**

- 175 gr. Farinha de trigo
- 1 Colher de sopa banha
- 1 Colher de sopa azeite
- Água q.b.
- Sal q.b.

Confeção:

Deita-se a farinha num alguidar e junta-se as gorduras, derretidas ao lume.

Com a mão vai-se incorporando.

Junta-se pouco e pouco água morna temperada com sal e amassa-se até despegar do alguidar. Põe-se em cima de pedra mármore e sova-se bem.

A massa estará pronta quando ao fazer-lhe um golpe com uma faca afiada, apresentar buracos como o pão. Espera-se 15 minutos antes de tender.

Estende-se com um rolo e fazem-se os pastéis em forma de meia-lua, cortando-os, depois de terem recheio (ver recheios), com uma recortilha. Fritam-se em óleo quente.

A banha não deve ser substituída por outra gordura: dela depende o êxito dos pastéis.

Massa vinhé:**Ingredientes:**

- 0.5 kg de farinha
- kg de sal
- 0,5 dl de azeite
- 3 dl de cerveja
- 6 Gemas
- 6 Claras em castelo

Confeção:

Juntar todos os ingredientes exceto as claras. Bater esta massa semilíquida, com a mão de forma energética de cima para baixo, formando uma liga elástica. Deixar repousar cerca de uma hora. No momento da aplicação envolver as claras em castelo.



Sobre a fermentação e fermentos

Ao fazer-se uma escolha entre os fermentos à venda é possível confeccionar pães e bolos muito fofos. As modalidades do seu emprego variam de fermento para fermento. Eis alguns esclarecimentos úteis a esse respeito.



Os fermentos de cerveja ou leveduras

Trata-se de fermentos que em geral são utilizados para a massa de pão, dos brioques e dos biscoitos levedados, das pizzas.

O fermento ou levedura fresca de cerveja



É um fermento que se deteriora com muita facilidade e que portanto terá de ser conservado no frigorífico.

Apresenta-se como uma placazinha de cor cimento-amarelado e com uma consistência macia. Por vezes, pode ter uma aparência ligeiramente mais seca, característica devida às modalidades de conservação do fermento que, contudo, não compromete a sua ação: em contrapartida, é obrigatório respeitar a data limite da embalagem.



Para o emprego da levedura fresca, esmigalhe a placazinha de levedura para dentro de uma tigela. Adicione a quantidade indicada na receita de líquido, aquecido a cerca de 37°C e misture para derreter o fermento.



O fermento ou levedura de cerveja liofilizada ou seca

Trata-se de um fermento de cerveja normal, submetido a processo de liofilização.



Essa transformação prolonga consideravelmente a “vida” do fermento, que se pode conservar até mesmo por um ano. Verifique todavia a data limite da embalagem. Outra diferença importante relativamente ao fermento fresco reside no facto que o liofilizado tem de ser misturado com os outros ingredientes antes de adicionar o líquido previsto pela receita. Para emprego do fermento, coloque-o numa terrina com a farinha e todos os ingredientes previstos pela receita, em seguida adicione o líquido, aquecido a cerca de 37°C e amasse.

A temperatura

A temperatura do líquido acrescentado é decisiva para o bom resultado das massas à base de levedura de cerveja.

Se for principiante na arte culinária deverá ter consigo um termómetro para verificar este dado: de facto, uma temperatura demasiado elevada pode anular o poder de

fermentação do fermento, enquanto uma demasiado baixa faz levedar a massa lentamente.



Regra geral, o fermento deve ser misturado com um líquido a 37°C; na falta de um termómetro, verifique a temperatura mergulhando um dedo no líquido: não o deverá sentir nem quente nem frio.



A fermentação

O fermento, fresco ou liofilizado, na realidade é um fungo. Durante o processo de fermentação, o fermento decompõe o açúcar em gás e este faz com que a massa inche. Se a massa não for açucarada, o fermento transforma em glúcidos o amido presente na farinha.

É exatamente para acelerar a fermentação de algumas preparações salgadas que muitas vezes se adiciona à massa uma pitada de açúcar ou um pouco de mel.



A dupla fermentação da massa

Se o pão for submetido a dois processos de fermentação, o seu miolo fica mais fofo e o gosto será, sem nenhuma dúvida, melhor. Deixe portanto levedar a massa, uma



primeira vez numa tigela e em seguida trabalhe-a de novo até eliminar todo o ar que se tiver formado dentro dela. Assim, voltará a dar à massa o seu volume originário e, finalmente, coloque-a outra vez a levedar no tabuleiro.

O fermento químico



O seu emprego

Trata-se de uma variedade muito difundida. Em princípio, utiliza-se o fermento químico na preparação de todos aqueles doces nos quais não esteja previsto o emprego de claras batidas em castelo, por exemplo biscoitos, pãezinhos doces e muitas outras variedades de pequena pastelaria.

O fermento químico é composto por bicarbonato de sódio ao qual se acrescentaram os fosfatos ácidos, de amido de milho e de ácido cítrico.



Apresenta-se sob a forma de pó que, habitualmente, é misturado com a farinha, mas, que muitas vezes é acrescentado à massa só no último momento, para conservar ao máximo as propriedades da conservação.

A sua ação

O fermento químico liberta, na massa, álcool e anidrido carbónico, um gás que incha a massa e a faz levedar.

Esta ação ocorre em duas fases diferentes. De facto, num primeiro momento, liberta-se apenas uma pequena quantidade de gás, e isto acontece enquanto o empaste está a ser trabalhado. A maior parte do gás forma-se no segundo momento, por efeito do calor que se desenvolve



durante a cozedura da massa. Dadas as características da ação do fermento químico, se adicionar um líquido quente ao empaste, terá de levar de imediato ao forno, mas se adicionar líquido frio, poderá trabalhar o empaste durante algum tempo antes de o levar ao forno. Em geral, utiliza-se o fermento químico para os doces em que não esteja previsto o emprego de claras batidas em castelo. Em alguns biscoitos e bolachinhas, por exemplo, a junção de um pouco de fermento químico confere-lhes uma maior leveza e friabilidade.

O Bicarbonato de Sódio

O seu emprego

Hoje em dia, este tipo de fermento, composto exclusivamente por bicarbonato de sódio, é pouco utilizado; o seu poder de levedação é maior relativamente ao do fermento químico, cuja composição, como já vimos, é mais complicada.



O bicarbonato confere ao empaste um ligeiro gosto, não agradável, característica que pode ser eliminada quando se associa a este tipo de fermento um ingrediente ácido. O seu emprego é aconselhado apenas para realizar pastelaria em que estejam previstos ingredientes ácidos, como alguns frutos, compotas ou iogurte.



NOTAS:

Pode-se utilizar o fermento químico em substituição do bicarbonato de sódio. Ao fazê-lo, aconselhamos o respeito da proporção segundo a qual a 1 colher de bicarbonato de sódio equivalem 2 colheres de fermento químico.

Massa quebrada suas aplicações:

Empadas

Empadas de frango:

Ingredientes:

- 300 gr de farinha
- 100 gr de manteiga ou margarina
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de banha
- 1 dl de água
- 1 gema para pincelar
- sal q.b.



Preparação:

1. Mistura-se a farinha com o sal.
2. Juntam-se as gorduras e trabalha-se a massa em areia. Por fim adiciona-se a água.
3. Mistura-se rapidamente, faz-se uma bola e deixa-se a descansar coberta por um pano húmido durante cerca de 60 minutos.
4. Estende-se a massa com um rolo e cortam-se rodela com diâmetro e grossura suficientes para forrar as formas, que devem ser previamente barradas com margarina.



5. Recheiam-se sem encher muito (o recheio pode ser ao vosso gosto), cobrem-se com uma rodela de massa e unem-se bem os lados.



6. Pincelam-se com a gema, picam-se as tampas com um palito e vão ao forno previamente aquecido.
7. Retiram-se quando estiverem douradinhas.



Pastéis recheados

Estender a massa com um rolo na bancada polvilhada de farinha. Recortar discos de massa com o auxílio de uma tigelinha virada. Dividir o preparado de carne pelos discos de massa. Pincelar as bordas da massa com um pouco de água e fechar em meias-luas, pressionando com a ponta dos dedos para soldar. Aquecer um pouco de óleo numa frigideira antiaderente. Fritar os pastéis de ambos os lados até se apresentarem dourados e estaladiços. Escorrer muito bem sobre papel absorvente. Servir os pasteis mornos ou frios, com salada de alface e/ou arroz.



Massas de Pastelaria

As massas, principalmente as de pastelaria, são enriquecidas com uma matéria gorda como a manteiga, margarina ou óleo. Estas massas têm também como ingredientes os ovos que podem ser inteiros, apenas as claras, ou apenas as gemas, o leite, amêndoas, passas de uva, baunilha, chocolate, etc..

Massa doce

Ingredientes:

- 0.5 kg de farinha
- 0.25 kg Açúcar
- 0.125 kg de Manteiga
- 3 Ovos
- Raspa de limão
- Água q. b.

Confeção:

Peneirar a farinha. Começar por amassar a manteiga com o açúcar e os ovos, e de seguida a farinha e a raspa de limão. Trabalhar muito bem a massa e juntar um pouco de água se necessário.

Massa genoise

Ingredientes:

- 2 dl de leite
- 0.02 kg de fermento em pó
- 0.5 kg de farinha
- 0.125 kg de manteiga
- 6 ovos
- kg de sal
- 0.25 kg de açúcar
- Raspa de limão



Confeção:

Peneirar a farinha. Adicionar e amassar todos os ingredientes exceto a manteiga que será incorporada depois de derretida e clarificada.

Massa biscoito (areada)**Ingredientes:**

- 1 kg de farinha
- 0.5 kg de açúcar
- 0.5 kg de manteiga
- 5 ovos
- 15 gr de fermento em pó
- Raspa de limão

Confeção:

Preparar do mesmo modo que o utilizado para a massa quebrada. Deixar repousar 30 minutos e aplicar.

Aplica-se em biscoitos e forrar tartes

Massa para rolos (tortas)**Ingredientes:**

- 10 Ovos
- 0,25 kg de manteiga
- 0,25 kg açúcar
- 0.3 kg de farinha
- Raspa de limão

Confeção:

Bater os ovos com o açúcar até atingir o ponto de relevo. Adicionar a farinha peneirada e a raspa de limão, envolvendo tudo muito bem, mas sem bater. Levar ao forno fraco em forma retangular untada com manteiga e polvilhada com farinha.



Massa brioche (leveda)

Ingredientes:

- 1 kg de farinha
- 0.25 kg de açúcar
- 0.25 kg de manteiga
- 8 ovos
- 0.05 kg de fermento padeiro
- lit. de leite
- Raspa de limão
- Sal q.b.

Confeção:

Peneirar a farinha. Com um pouco de água e um pouco de farinha amassar o fermento. Deixar repousar 30 minutos em local quente. Juntar os restantes ingredientes na cuba da batedeira e começar a amassar. Adicionar a bola de fermento. Deixar bater durante 12 a 15 minutos, até ficar uma massa macia e elástica. Deixar levedar até ao triplo do seu volume.

Massa de croissants

Ingredientes:

- 500 gr de Massa de Croissants(Leveda)
- 150 gr de Margarina
- 20 gr de Açúcar em Pó
- 1 Ovo

Confeção:

Deixar levedar a massa. Tender com o rolo e barrar com margarina. Dar duas voltas normais e uma à espanhola como se tratasse de massa folhada. Tender a massa bem fina e cortar primeiro tiras largas e em seguida triângulos. Enrolar e colocar em tabuleiro untado com manteiga. Deixar levedar novamente. Pincelar com ovo batido. Levar ao forno. A meio da cozedura pode-se polvilhar com açúcar em pó.



Massa de babás ou savarin

Ingredientes:

- 0.5 kg de farinha
- 2 dl de leite
- 0.02 kg de fermento em pó
- 0.125 kg de margarina
- 6 ovos
- kg de sal
- 0.025 kg de açúcar
- Raspa de limão

Confeção:

Amassar todos os ingredientes, exceto a manteiga, que será incorporada no fim da massa estar quase pronta. A manteiga deve ser antes derretida e clarificada. Deixar repousar 15 minutos e colocar nas formas e descansar mais 10 minutos. Levar a cozer em forno a 180°.

Massas de merengagem:

Merengue Italiano

Ingredientes:

- 1/2 Litro de Claras
- 1 Litro de Calda de Açúcar a 36°
- Baunilha Q.B.

Confeção:

Bater as claras em castelo. Adicionar a baunilha e a calda de açúcar pouco a pouco. Bater até ficar bem consistente.

Merengue Português

Ingredientes:

- Ingredientes:
- 1 Kg de Açúcar
- 1/2 Litro de Claras Baunilha Q.B.



Confeção:

Bater as claras em castelo. Adicionar a Baunilha e o açúcar pouco a pouco. Bater até ficar consistente.

Merengue Glacee

Ingredientes:

- 12 Paletes de Merengue
- 600 gr de Gelado de Baunilha
- 1/4 Litro de Molho de Chocolate

Confeção:

Empratar as paletes. Colocar em cada uma delas uma bola de gelado de baunilha, regar com molho de chocolate. Servir de seguida.

Merengue Suíço

Ingredientes:

- 500 gr de Açúcar em Pó
- Sumo de Limão
- 6 Claras
- Baunilha Q.B.

Confeção:

Colocar todos os ingredientes numa tigela. Bater até ficar consistente.



Atividades

Prepare massa lêveda.

Prepara massa quebrada.



Creμες de pastelaria

Os cremes de pastelaria são preparações com açúcar mais ou menos líquidas, de consistência untuosa. Têm como base o leite, os ovos e podem ser engrossadas com farinha. Os cremes de pastelaria são geralmente cozinhados e utilizados frios ou mornos. Podem constituir uma sobremesa ou servem para guarnecer, rechear, cobrir ou de base para diversas sobremesas.

Creme de gemas com manteiga

Ingredientes:

- 2 Litro de Calda de açúcar
- 25 Gemas
- 5 ovos
- 3, 5 kg de Manteiga

Confeção:

Bater as gemas e os ovos até ponto de relevo. Adicionar a calda de e bater até arrefecer. Adicionar então a manteiga amolecida batendo ligar bem açúcar até se dissolver.

Creme de manteiga à Inglesa

Ingredientes:

- 0.25 kg de açúcar
- 8 Gemas
- 1 litro de leite
- 0.5 kg de Manteiga

Confeção:

Bater as gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Adicionar o leite e levar ao lume a cozer tendo o cuidado de não deixar ferver evitando assim que as gemas talhem.

Deixar arrefecer, depois de frio incorporar a manteiga amolecida.



Creme de manteiga com castanhas

Ingredientes:

- 1 kg de puré de castanhas
- 0.25 kg de Manteiga
- 1 litro de calda de açúcar a 30°
- q.b. de Rum e Kirsch

Confeção:

Adicionar o puré de castanhas e a manteiga amolecida envolvendo bem. Juntar a calda de açúcar fria, mexendo bem com as varas. Perfumar com Rum e Kirsch.

Creme de pasteleiro

Ingredientes:

- 1 Litro de leite
- 0.3 kg de açúcar
- kg de farinha
- 10 Gemas casca de
- Limão
- q.b. aroma de baunilha

Confeção:

Ferver o leite com a casca de limão. Numa tigela à parte incorporar a farinha com o açúcar e as gemas, mexe-se bem a junta-se o leite a ferver, mexendo sempre para ajudar à incorporação. Levar novamente ao lume até engrossar, (cozer sem ferver). Aromatiza-se com o aroma de baunilha.

Creme de chantilly

Ingredientes:

- 1 Litro de Natas
- 0.2 kg de Açúcar
- Q.b. de gotas de limão
- Essência de baunilha



Confeção:

Bater as natas com o açúcar até levantar em castelo. Adicionar as gotas de limão, mexendo sempre, assim como a essência de baunilha.

OBS. Pode-se substituir o açúcar por açúcar em pó.

Creme de ovos

Ingredientes:

- 1 Litro de calda de açúcar a 36°
- 60 Gemas
- Essência de Baunilha
- Casca de 1 limão

Confeção:

Fazer a calda de açúcar, juntar às gemas, mexendo bem ao lume para cozer, mexendo com a casca de limão. Adicionar a calda de com as varas para incorporar e levar ao lume, mexendo sempre até ficar consistente.

Creme russo

Ingredientes:

- 1 Litro de leite
- 0.3 kg de açúcar
- 10 Gemas
- 0.05 kg de farinha maizena
- 0.05 kg de gelatina incolor
- 10 Claras
- Raspa de um limão

Confeção:

Leva-se o leite a ferver. Adiciona-se a gelatina previamente demolhada em água fria. À parte mistura-se o açúcar com a maizena e as gemas. Junta-se o leite pouco a pouco misturando bem. Leva-se novamente ao lume até engrossar. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer. Depois de frio incorporam-se as claras batidas em castelo.



Creme de pastéis de nata

Ingredientes:

- 1 Litro de leite
- 1 Litro de calda de açúcar a 32º
- 0,15 kg de farinha
- 20 Gemas
- Essência de baunilha
- Casca de 1 limão

Confeção:

Dissolve-se a farinha com um pouco de leite frio. Leva-se o restante leite ao lume a ferver com a casca de limão. Quando ferver junta-se a farinha diluída e incorpora-se mexendo sempre. Adiciona-se a calda de açúcar e deixa-se arrefecer. Depois de frio juntam-se as gemas incorporando bem.

Aplicações. Pastéis de nata, bom bocados, alsacianas, etc.

Creme Ganache

Ingredientes:

- 0,25 kg chocolate doce
- 2,5 dl de leite
- 0,06 kg de Manteiga

Confeção:

Derrete-se o chocolate em banho-maria. Adiciona-se o leite e a manteiga mexendo bem até a manteiga derreter.

Creme de manteiga fresca

Ingredientes:

- 0,5 litro de claras
- 1 Litro de calda de açúcar a 36º
- 1 kg de manteiga sem sal
- Essência de baunilha



Confeção:

Bater as claras em castelo. Adicionar a calda de açúcar pouco a pouco e bater até arrefecer. Quando estiver frio, junta-se a manteiga amolecida e a baunilha. Continuar a bater até ficar bem ligado.

Creme bávaro

Ingredientes:

- 1 Litro de Leite
- 0.05 kg de gelatina
- 0.3 kg de açúcar
- 0.5 Litro de natas
- 0.05 kg de farinha maisena
- Essência de baunilha 10 Gemas

Confeção:

Confeciona-se da mesma maneira que o creme Russo, só que substitui-se as claras pelas natas montadas.

Obs.: Adquire o nome consoante os aromas ou ingredientes que lhe forem adicionados, (limão, morango, manga, ananás, etc.)

Creme inglês

Ingredientes:

- 1 Litro de leite
- 0.15 kg de açúcar
- Essência de Baunilha
- 8 Gemas
- Sal q.b.

Confeção:

Levar o leite a ferver. À parte misturar as gemas e o açúcar e adicionar ao leite a ferver, mexendo bem. Levar novamente ao lume sem deixar ferver e mexendo sempre.



Atividades

Proceda à Confeção do Creme de ovos.

Proceda à Confeção do Creme de Pastéis de Nata



Chocolate

Técnicas de tempero:

Quando derretemos chocolate a manteiga de cacau contida nele separa-se, sendo necessário temperá-lo para que ele fique novamente homogêneo. Temperar chocolate consiste, basicamente, em trabalhá-lo sobre uma base fria até que ele atinja a temperatura ideal. A temperatura ideal depende do tipo de chocolate a ser utilizado: O chocolate meio amargo, por exemplo, está no ponto quando atinge 30°C a 32°C, enquanto que o ponto dos chocolates brancos e os de leite é entre 29°C e 30°C. Para quem não tem termómetro existem alguns truques. Um deles é levar um palito com chocolate ao lábio inferior; se o chocolate passar uma sensação de frio é porque está pronto para ser utilizado na Confeção de bombons, trufas, pães de mel e outros. Lembrando que são três os métodos existentes para temperar chocolate. A saber:



Método profissional

Neste método o chocolate é arrefecido numa mesa de mármore ou granito até atingir a temperatura. É sem dúvida o que oferece melhor resultado.



Método por difusão

Neste método o chocolate pode ser temperado de duas formas: 1º - Coloca-se uma parte (2/3) do chocolate picado em pedaços pequenos numa tigela de vidro e leva-se ao banho-maria para derreter. Uma vez derretido retira-se o chocolate do banho-maria e adiciona-se o chocolate restante picado. Misturar até que derreta os pedaços adicionados e atinja



a temperatura. Caso necessário, adicione mais chocolate picado até conseguir a temperatura correta.



Lembrando que neste método a temperatura é igual para todos os tipos de chocolates (branco, leite e meio amargo), uma vez que, neste caso, a temperatura não pode ser controlada com exatidão. É justamente essa a desvantagem. 2º - Se preferir pode colocar todo o chocolate na tigela e mergulhar a mesma no banho-maria por alguns segundos e misturar bem. Faça isso até que o chocolate esteja derretido e temperado ao mesmo tempo. Caso se discorde e o chocolate aqueça demais, acrescente algumas rasas de chocolate e controle a temperatura.

Método caseiro

Neste método o chocolate derretido é colocado dentro de uma tigela de vidro e, logo de seguida, dentro de um banho-maria frio. Mexe-se o chocolate até que atinja o ponto. O resultado também é bom mas o cuidado deve ser dobrado, por causa da água. Bem, agora que conhecemos os métodos vamos aprender a temperar chocolate utilizando um deles.



MÉTODO PROFISSIONAL

Derreta o chocolate em banho-maria, conforme explicado. Deite todo o chocolate sobre uma pedra de granito e, com uma espátula de metal, misture bem, espalhando e deitando o chocolate sobre ele mesmo até atingir 30°C (a esta temperatura o chocolate passa uma sensação de frio quando, com um palito, levamos um pouco até o lábio inferior). Volte o chocolate já temperado para a tigela e misture vigorosamente cerca de 30 segundos. Agora é só utilizar para banhar e moldar bombons, trufas, fazer placas e decorações para tortas e o que a imaginação mandar.

DERRETER

Para derreter chocolate primeiro há que o partir em pequenos cubos, com uma faca grande numa tábua. Coloca-se num recipiente e leva-se ao lume em banho-maria ou simplesmente ao microondas.

Em qualquer dos casos não se deve submeter o chocolate a temperaturas muito elevadas ou ao lume directo, este queima e fica inutilizado.



BANHO-MARIA - Há que ter o cuidado de não saltar nenhuma água para o chocolate. Quando a água estiver a ferver desliga-se o lume. Vai-se mexendo o chocolate lentamente, para que derreta totalmente.

MICROONDAS - Levar a aquecer num recipiente próprio, de preferência vidro. Retirar a cada 30 segundos para mexer, mesmo que não esteja derretido. O chocolate negro demora mais tempo a derreter que o de leite ou branco. Quando se quer adicionar algum líquido ao chocolate derretido este ingrediente deve estar à mesma temperatura do chocolate. Se estiverem mais quente talha o chocolate e mais frio fazem grumos.

TEMPERAR

É uma técnica que permite cristalizar a matéria gorda do chocolate de forma homogénea e obter um produto final brilhante, crocante e que se conserva durante muito tempo sem que se forme, à superfície, uma película esbranquiçada. Esta técnica usa-se para fazer decorações, elaborar peças e bombons. Para mousses, bolos ou outros, o chocolate é apenas derretido. Tanto o chocolate preto, como o de leite ou branco podem ser temperados.

Há vários métodos de temperar, alguns envolvem o trabalhar do chocolate na banca de pedra, com uma espátula metálica, mas por ser mais prático referimos aqui apenas um.

Para o chocolate negro:

- Partir o chocolate em pedaços.
- Leva-se em banho-maria, mexendo sempre até atingir 45°C (usa-se o termómetro de cozinha).
- Mergulha-se o recipiente de chocolate num outro com água fria, mexendo 3-4min. até aos 27°C.
- Leva-se novamente a banho-maria até à temperatura de 31°C.
- Está pronto para ser usado.



Para o chocolate de leite ou branco:

- Derreter até 40°C.
- Arrefecer até 26-27°C.
- Voltar ao banho-maria até 28-29°C.



Atividades

Indique os métodos de temperar chocolate.



Semifrios

Categoria de sobremesas à base de natas, frutas, que tal como o nome indica, são frias mas não pertencem à categoria de gelados.

Pêra Bela Helena

Ingredientes:

- 300 gr de Gelado de Baunilha
- 1/4 Litro de Molho de Chocolate
- 6 Pêras em Calda



Confeção:

Colocar em cada uma das taças uma bola de gelado de baunilha.

Colocar em cima uma metade de pêra em calda. Regar com molho de chocolate quente.

Servir imediatamente.

Taça de Dinamarquesa

Ingredientes:

- 300 gr de Gelado de Baunilha
- 1/4 Litro de Molho de Chocolate
- 1/4 Litro de Chantilly

Confeção:

Colocar em cada uma das taças uma bola de gelado de baunilha.

Rebordar com chantilly. Regar com molho de chocolate quente. Servir imediatamente.



Atividades

Diga como se prepara a Pêra Bela Helena.



Entremeios

Bolo de Amêndoa

Ingredientes:

- 1 Bolo de Massa Genovesa
- 2 dl de Calda de açúcar a 20°
- 1/2 dl de Kirsch
- 400 gr de Creme de Ovos
- 200 gr de Amêndoas
- 150 gr de Cerejas
- 50 gr de Geleia de Marmelo

Confeção:

Cortar a genoise ao meio. Remolhar com a calda de açúcar a 20° salpicar com kirsch e rechear com o creme de ovos. Cobrir todo o bolo com creme de ovos. Fazer uma bordadura com amêndoas formando círculos, entre os quais deverá ficar um espaço. Levar ao forno decorar com cerejas. Pincelar com geleia de marmelo.

Bolo Moka

Ingredientes:

- 1 Bolo de Massa Genovesa (Genoise)
- 200 gr de Amêndoa
- 300 gr de Fondant com Café
- 50 gr de Cobertura de Chocolate
- 200 gr de Creme de Manteiga Com Café
- 50 gr de Cidrão (Fruta Cristalizada Verde)
- 1 dl de Calda de Açúcar a 20°

Confeção:

Cortar a genoise ao meio remolhar com a calda de açúcar. Rechear com creme de manteiga com café. Cobrir todo o bolo com fondant de café à volta barrar com creme de manteiga



com café e ainda amêndoa picada. Em cima fazer uma bordadura com creme de manteiga com café utilizando o saco de pasteleiro e boquilha frisada. Decorar com o cidrão. Com um saco de papel e a cobertura de chocolate decorar e escrever Bolo Moka.

Bolo panache

Ingredientes:

- 1 Bolo de Massa Genovesa
- 3 dl de Calda de Açúcar
- 200 gr de Creme de Manteiga e chocolate
- 200 gr de Creme de Manteiga de Groselha
- 200 gr de Creme de Manteiga de Café
- 200 gr de Creme de Manteiga com Baunilha
- 100 gr de Amêndoas Picadas

Confeção:

Cortar o bolo em 4 partes remolhando-as com a calda de açúcar barrar a primeira parte com creme de manteiga com chocolate. A segunda com creme de manteiga com groselha. A terceira com creme de manteiga com café. Barrar todo o bolo com creme de manteiga com baunilha. À volta decorar com amêndoa picada. Empratar. Em cima dividir a superfície em quatro partes iguais. Fazer sacos de papel e encher cada um deles com os diversos Cremes. Decorar cada quarto com um creme diferente alternando as cores.

Bolo de chocolate

Ingredientes:

- 1 Bolo de Massa Genovesa Com Chocolate 1 kg
- 2 dl de Calda de Açúcar
- 1/2 dl de Kirsch
- 200 gr de Creme de Ovos
- 300 gr de Cobertura de Chocolate
- 1/2 Litro de Chantilly
- 50 gr de Cerejas
- 100gr de Glace Real



Confeção:

Dividir o bolo de massa genovesa em 3 partes e remolhar com calda de açúcar e salpicar com kirsch, depois rechear uma parte com creme de ovos e a outra recheia-se com chantilly.

Depois cobre-se totalmente com cobertura de Chocolate e decora-se com glace real, faz-se uma bordadura com chantilly e colocam-se cerejas.

Floresta negra**Ingredientes:**

- 1 Genoise de Chocolate
- 1/2 Litro de Creme Chantilly
- 2 dl de Calda de Açúcar
- 300 gr de Cobertura de Chocolate
- 1 dl de Rum
- 50 gr de açúcar em Pó
- 200 gr de Cerejas

Confeção:

Cortar a genoise em 3 partes. Remolhar com calda de açúcar. Salpicar com rum.

Rechear com creme chantilly e cerejas picadas. Cobrir todo o bolo com cobertura de chocolate. Decorar com chocolate raspado, rosetas e chantilly e cerejas inteiras.

Polvilhar com açúcar em pó.

Obs.: Pode-se substituir o Rum por Kirsch e o Chantilly em vez da Cobertura de Chocolate.

Bolo Dobo**Ingredientes:**

- 5 Rodelas de Massa Areada Cozida
- 200 gr de Caramelo
- 1 dl de Licor de Laranja
- 400 gr de Manteiga com Chocolate e Caramelo



Confeção:

Numa rodela de massa remolha-se com licor de laranja e recheia-se com creme, depois mete-se outra rodela sobreposta e recheia-se novamente, com outra tira faz-se o mesmo processo depois cobre-se totalmente com creme, a outra rodela de massa corta-se em triângulos estes irão ser passados por caramelo, decora-se o bolo por cima com os triângulos e com ajuda de um saco de papel vegetal com creme do recheio e faz-se uma bordadura.

Bolo Caraque

Ingredientes:

- 1 Bolo de Massa Genovesa 1 Kg
- 400 gr de Creme de Manteiga com Chocolate de Caramelo
- 2 dl de Calda de Açúcar
- 250 gr Creme de Ganache
- 1/2 dl de Rum

Confeção:

Cortar o bolo em 2 partes remolhando-as com a calda de açúcar salpicado com rum, rechear com creme de manteiga e cobrir totalmente com o mesmo, depois faz-se uns risquinhos por cima levemente em forma de siga zag com a ajuda do friso de uma faca de serra, depois com um saco de pasteleiro faz-se uma bordadura e um círculo por cima onde irá ser posto o creme Ganache, depois com um saco de papel escreve-se caraque e a volta do círculo decora-se com outro saco de papel com ganache.

Bolo Paris-brest

Ingredientes:

- 500 gr de Massa de Fartos
- 1/4 de Litro de Creme Inglês
- 300 gr de Creme chantilly
- 50 gr de Açúcar em Pó
- 100 gr de Fios de Ovos
- 100 gr de Amêndoa Picada



Confeção:

Com a massa de fartos em saco de pasteleiro tender duas circunferências paralelas e uma sobre a outra. Salpicar com amêndoa e levar ao forno a cozer. Depois de cozido retirar do forno e deixar arrefecer. Cortar então ao meio e rechear com creme inglês com café e chantilly. Decorar por cima com creme chantilly e fios de ovos. Polvilhar com açúcar em pó.

Coroa Frankfurt**Ingredientes:**

- 300 gr de Açúcar
- 20 gr de Cerejas
- 250 gr de Manteiga
- 10 gr de Amêndoa Verde
- 8 Ovos
- 1/2 dl de Rum
- 200 gr de Farinha
- 300 gr de Creme de Manteiga com Caramelo
- 10 gr de Fermento em Pó
- 200 gr de Amêndoa Picada
- 100 gr de Farinha Maizena

Confeção:

Numa tigela inox misturar o açúcar, a farinha maisena e a manteiga mexendo bem. Adicionar os ovos pouco a pouco. Em seguida a farinha e o fermento batendo bem até obter uma massa homogénea. Levar ao forno em forma de Pão-de-Ló untada com manteiga e polvilhada com farinha. Depois de cozido e frio cortar o bolo em 3 partes. Remolhar com calda de açúcar e salpicar com rum. Rechear com creme de manteiga e cobrir ainda todo o bolo com o mesmo creme. Decorar em volta com amêndoa picada e em cima com o creme fazendo umas rosetas e ainda com cerejas e amêndoa verde.



Bolo inglês

Ingredientes:

- 1 kg de Massa de Bolo Inglês
- 250 gr de Frutas Cristalizadas
- 50 gr de Amêndoas
- 50 gr de Corintos
- 50 gr de Geleia de Frutas



Confeção:

Adicionar os corintos, as amêndoas, o Rum e as frutas cristalizadas picadas à massa de bolo inglês incorporado bem. Colocar este preparado em forma de bolo inglês untada com manteiga e polvilhada com farinha. Decorar com fruta cristalizada inteira. Levar ao forno a cozer. Depois de cozido desenformar e empratar. Pincelar com geleia de fruta.



Atividades

Confeccione um Bolo Moka.

Confeccione uma Floresta Negra.



Tortas

Torta de Cenoura

Ingredientes:

- 500 gr de cenoura
- 400 gr de açúcar
- 4 Ovos
- 4 Colheres de sopa de farinha (com fermento)
- 1 Laranja



Confeção:

Cozer as cenouras e passá-las. Depois de moer as cenouras e escorrerem, juntar o açúcar, a raspa e o sumo da laranja e os ovos inteiros e bater com a batedeira, por fim juntar a farinha e voltar a bater mais um pouco. Deitar o preparado num tabuleiro, forrado com papel vegetal (este untado e polvilhado de farinha), deixar cozer cerca de 20 minutos em lume médio. Depois de verificar que está cozida (a torta deve ficar mais para o mal cozido, ou seja tipo pudim, quando se espeta o palito este deve sair ligeiramente húmido), deitar a torta sobre um pano polvilhado de açúcar, tirar o papel vegetal, polvilhar com canela e depois ir enrolando a torta com a ajuda do pano.

Torta de Amêndoa

Ingredientes:

- 500 gr de açúcar
- 7 Ovos
- 250 gr de miolo de amêndoa bem picado
- 150 gr de margarina

Confeção:

Forre com papel vegetal um tabuleiro, unte-o e polvilhe-o com farinha. Bata o açúcar com os ovos, junte a margarina e, por fim, a amêndoa bem picada. Coloque no tabuleiro,



leve ao forno a cozer durante cerca de 20 minutos, de modo a que fique ligeiramente mal cozida. Retire para um papel vegetal polvilhado com açúcar, enrole em feitio de torta e leve ao frigorífico para arrefecer e enrijecer.

Torta de Laranja

Ingredientes:

- 350 gr de açúcar
- 1,5 dl de sumo de laranja
- Raspa de 1 laranja
- 8 Ovos
- 1 Colher (chá) de farinha de trigo
- 80 gr de manteiga derretida
- Papel vegetal
- Margarina para barrar o tabuleiro



Confeção:

Misture o açúcar com a farinha, a raspa de laranja e o sumo. Junte os ovos, ligue muito bem até estar o açúcar desfeito, sem bater demais para não ganhar espuma. Junte a manteiga derretida e misture bem. Deite a mistura num tabuleiro forrado com papel vegetal e bem untado com margarina. Leve a cozer em forno bem quente durante 20 minutos. Verifique. Retire do forno e vire o tabuleiro com cuidado sobre um pano polvilhado com açúcar. Enrole a torta e deixe arrefecer.

Torta de chocolate

Ingredientes:

- 250 gr de chocolate
- 250 gr de margarina
- 200 gr de açúcar branco
- 400 gr de bolacha “Maria”
- 2 Ovos



Confeção:

Faz-se um creme com a margarina o açúcar e os ovos, de seguida junta-se o chocolate batendo sempre e quando estiver bem batido mistura-se a bolacha partida em bocadinhos pequenos. Enrola-se com a ajuda de açúcar em jeito de torta.

Torta de Nozes

Ingredientes:

- 300 gr de nozes
- 300 gr de açúcar
- 100 gr de manteiga ou margarina
- 4 ovos
- chantilly

Confeção:

Moa as nozes muito bem moídas. Bata à mão ou na batedeira o açúcar com a manteiga ou margarina. Vá juntando os ovos, um a um, batendo sempre até assegurar uma mistura homogénea. Junte as nozes moídas, misture bem e leve ao forno, bem quente, durante 30 minutos, em forma forrada com folha de alumínio, untada com margarina e polvilhada com farinha. Deixar arrefecer e cubra com chantilly (pode também cobrir com natas batidas com açúcar e um pouco de vinho do Porto ou bebida licorosa a gosto).

Torta Fofa

Ingredientes:

- 6 Ovos
- 120 gr de farinha com fermento
- 200 gr de açúcar (mais 50 gr de açúcar para adicionar às claras em castelo)
- Raspa de laranja ou limão

Confeção:

Bata as gemas com o açúcar até formar um creme esbranquiçado e homogéneo. Em seguida bata as claras em castelo. Quando já batidas, junte os 50 gr de açúcar e bata mais um pouco.



Incorpore a farinha no creme, a raspa de laranja/limão, as gemas dos ovos e em seguida as claras. Vai ao forno pré-aquecido, num tabuleiro untado e forrado com papel de alumínio, já que assim evita que se pegue. Recheie a gosto.

Torta de coco

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 3 Gemas
- Raspa de 1 limão
- Manteiga
- 250 gr de açúcar
- 100 gr de coco ralado
- Margarina

Confeção:

Batem-se os 3 ovos e mais três gemas, com 250 g de açúcar e raspa de um limão até ficar um creme macio, junta-se 100 g de coco ralado e envolve-se. Barra-se um tabuleiro com manteiga, forra-se com um papel vegetal muito bem untado de manteiga e deita-se o creme. Leva-se a cozer em forno médio e depois de cozida vira-se sobre um pano polvilhado com açúcar. Retira-se o papel e enrola a torta.



Atividades

Confeccione uma Torta de Cenoura.



Tartes

As tartes têm geralmente uma forma redonda, cujo diâmetro varia, guarnecida antes ou depois de cozer e com ingredientes doces ou salgados. As tartes doces são por norma guarnecidas com fruta, creme, chocolate, etc. A massa usada pode ser a quebrada, a folhada ou a areada. Quando são feitas diretamente em tabuleiro têm uma forma retangular ou quadrada.

Tarte de maçã

Ingredientes:

- 300 gr de Massa Doce
- 50 gr de Açúcar
- 1/2 Litro de Creme de Pasteleiro
- 100 gr de Geleia de Maçã
- 500 gr de Maçãs
- 100 gr de Creme de Manteiga Fresca



Confeção:

Forrar uma forma de tarte com massa Doce. Rechear com o creme de pasteleiro alisando bem. Cortar as maçãs em lâminas e dispô-las em cima do creme de forma decorativa.

Polvilhar com o açúcar normal levar ao forno. Retirar quando a massa estiver cozida e as maçãs apresentarem uma cor dourada. Desenformar e empratar. Pincelar a tarte com a geleia de maçã e decorar com o creme de manteiga.

Tarte de laranja

Ingredientes:

- 1/2 Litro de Calda de Açúcar a 36°
- 2 Sumo de Laranja
- 30 Gemas
- 200 gr de Caramelo



Confeção:

Encamisar uma forma de tarte de fundo fixo com caramelo. À parte deslaçar as gemas e adicionar o sumo de duas laranjas. Incorporar bem. Adicionar a calda de açúcar mexendo bem.

Colocar o preparado na forma caramelizada. Levar ao forno em banho-maria. Depois de cozida desenformar e empratar.

Tarte Alsaciana

Ingredientes:

- 300 gr de Massa Doce
- 50 gr de Amêndoa Picada
- 1/2 Litro de Creme de Pasteis de Nata
- 100 gr de Creme de Manteiga Fresca
- 200 gr de Frutas Cristalizadas

Confeção:

Forrar a forma de tarte com massa doce. Deitar dentro a amêndoa picada e a fruta também picada. Adicionar o creme de pastéis de nata. Levar ao forno. Depois de cozida desenformar e empratar. Decorar com creme de manteiga fresca.

Tarte Panache

Ingredientes:

- 300 gr de Massa Doce
- Metades de Pêssego em Calda
- 1/2 Litro de Creme de Pasteleiro
- 4 Rodelas de Ananás
- 400 gr de Creme de Manteiga
- 3 dl de Geleia Gelatina
- 100 gr de Cerejas em calda
- 100 gr de Cobertura de Chocolate



Confeção:

Forrar a forma de tartes com a massa doce. Recheiar com creme de pasteleiro alisando bem. Levar ao forno a cozer. Retirar e dispor as metades de pêsego, as rodela de ananás e as cerejas de forma decorativa. Pincelar com geleia Gelatina e rebordar com creme de manteiga.

Com ajuda de um saco de papel decorar ainda com a cobertura de chocolate por cima das frutas.

Tarte de alperce**Ingredientes:**

- 300 gr de Massa Doce
- 500 gr de Alperces em Calda
- 1/2 Litro de Creme de Pasteleiro
- 100 gr de Cerejas em Calda
- 300 gr de Creme de Manteiga
- 100 gr de Geleia de Alperce

Confeção:

Forrar a forma de tarte com a massa doce. Recheiar com creme de pasteleiro alisando bem. Levar ao forno a cozer. Retirar e deixar arrefecer. Empratar. Cobrir a tarte com creme de manteiga. Dispor os alperces em calda de forma decorativa. Decorar ainda com o creme de manteiga fazendo uns montículos, com a ajuda de um saco de pasteleiro e boquilha frisada.

Pincelar com geleia de alperce. Colocar sobre cada montículo uma cereja em calda.

Tarte de amêndoa**Ingredientes:**

- 300 gr de Massa Quebrada
- 1 Limão
- 150 gr de Amêndoa Picada
- 1/2 dl de Licor de Amêndoa Amarga
- 1/2 Litro de Calda de Açúcar 36°



- 15 Gemas
- 50 gr de Açúcar em Pó

Confeção:

Forrar a forma com a massa quebrada. À parte misturar a amêndoa, sumo de limão, as gemas e o licor mexendo bem até incorporar. Adicionar a calda de açúcar mexendo bem. Deitar este aparelho na tarte forrada com a massa quebrada. Polvilhar com açúcar em pó e decorar com amêndoas inteiras. Levar ao forno a cozer. Depois de cozido retirar do forno e empratar.

Tarte Bom bocado

Ingredientes:

- Massa Doce
- Creme de Pastéis de Nata

Confeção:

Forrar as formas de tartes com massa doce e encher com creme de pastéis de nata. Levar ao forno. Depois de cozido retirar do forno e empratar.

Tarte Apple pie

Ingredientes:

- 1/2 kg de Massa Doce
- Canela em Pó Q.B.
- 1 kg de Maças
- Raspa de Limão Q.B.
- Corintos Q.B.
- Amêndoa Torrada Q.B.
- Margarina Q.B.
- Açúcar Q.B.



Confeção:

Forrar uma forma de tarte com massa doce.



Recheio:

Descascar as maçãs e cortar em quartos. Saltear em margarina e juntar um pouco de açúcar, canela em pó, raspa do limão e os corintos retirar do lume e deixar arrefecer.

Deitar na forma já forrada. Cobrir completamente com massa doce. Levar ao forno.

Servir polvilhada com açúcar em pó.

Tarte Fonte azul**Ingredientes:**

- Massa Doce Q.B.
- Aparelho de Mimos de Coco Q.B.

Confeção:

Forrar uma forma de tarte com massa doce, encher com aparelho de mimos de coco.

Polvilhar com açúcar em pó e levar ao forno a cozer. Depois de cozido desenforma-se e emprata-se.

MIMOS DE COCO**Ingredientes:**

- 1/2 Litro de Calda de Açúcar a 36°
- 50 gr de Manteiga
- 250 gr de Coco Ralado
- 50 gr de Açúcar
- 15 Gemas
- 20 gr de Cerejas

Confeção:

Ligar muito bem o coco com as gemas. Adicionar a calda de açúcar mexendo bem.

Untar as formas de mimos com manteiga a passar por açúcar. Colocar uma metade de cerejas no fundo da forma e encher com aparelho. Levar ao forno em banho-maria.

Depois de cozido retirar do forno desenformar e empratar.



Tarte de Ananás

Ingredientes:

- 300 gr de Massa Doce
- 50 gr de Açúcar
- 1/2 Litro de Creme Pasteleiro
- 100 gr de Geleia de Ananás
- 500 gr de Ananás
- 100 gr Creme de Manteiga

Confeção:

Forrar a forma de tarte com a massa doce. Rechear com o creme pasteleiro. Dispor por cima o ananás cortado em lascas de forma decorativa. Polvilhar com açúcar e levar ao forno a cozer. Desenformar e empratar. Pincelar com a geleia de ananás e decorar com o creme de manteiga fresca.

Tarte lintzer

Ingredientes:

- 150 gr de Farinha
- 3 Gemas de Ovo Cozidas
- 150 gr de Manteiga
- 300 gr de Doce de Framboesa
- 150 gr de Amêndoas Moídas com pele
- 1 Limão
- 150 gr de Açúcar
- 1 Cravinho
- 2 Gemas
- Canela em Pó



Confeção:

Misturar a farinha, a manteiga, a amêndoa moída, as gemas cozidas, as gemas, raspa e sumo do limão amassando tudo muito bem, formando uma massa. Forrar uma forma de tarte com esta massa. Colocar sobre esta um cravinho e rechear com o doce de



framboesa com os restos da massa fazer umas tiras. Dispô-las sobre a tarte formando uns losangos. Levar ao forno.

Depois de cozida deixar arrefecer e empratar.

Tarte de Coco

Ingredientes:

- Aparelho de Mimos de Coco
- Manteiga q.b.
- Açúcar q.b.

Confeção:

Untar uma forma de tarte em pirex, com manteiga e passa por açúcar encher com o aparelho de mimos de coco. Levar ao forno a cozer em banho-maria. Depois de cozido deixar arrefecer e empratar.



Atividades

Confeccione uma tarte de Amêndoa



Charlottes bavaoises, e soufflés

Charlotte russa

Ingredientes:

- 300 gr de Palitos Rainha
- 30 gr de Cobertura de Chocolate
- 1/2 Litro de Creme Russo
- 200 gr de Creme de Ovos



Confeção:

Forrar uma forma com palitos. Encher com creme russo. Levar ao frigorífico para solidificar. Desenformar e barrar por cima com creme de ovos fazendo uma bordadura com o mesmo creme. Com a cobertura de chocolate escrever de forma decorativa «Charlotte Russa»

Charlotte de Ananás

Ingredientes:

- 300 gr de Palitos Rainha
- 200 gr de Creme Manteiga
- 1/2 Litro de Creme Russo
- 200 gr de Creme de Ovos
- 500 gr de Ananás



Confeção:

Forrar uma forma com palitos colocando uma base no fundo e palitos à volta. Deitar uma camada de creme russo seguida de uma camada de ananás cortado em bocados regulares acabar de encher com creme russo. Cobrir com palitos. Levar ao frigorífico para solidificar. Desenformar sobre o prato de serviço. Barrar com creme de ovos e dispor as rodela do ananás de forma decorativa. Decorar ainda fazendo uma bordadura com creme manteiga.



Charlotte de Romanoff

Ingredientes:

- 350 gr de Palitos Rainha
- 1/2 Litro de Chantilly
- 300 gr de Morangos



Confeção:

Forrar uma forma com palitos. Deitar uma camada de chantilly seguida de uma camada de morangos. Acabar de encher com chantilly. Desenformar. Cobrir com chantilly e morangos de forma decorativa.

Charlotte Real

Ingredientes:

- 250 gr de Natas
- Baunilha q.b.
- 125 gr de Açúcar
- Palitos Rainha q.b.
- 100 gr de Manteiga
- Chantilly para decorar q.b.
- 1 Cálice de Conhaque
- 50 gr de Miolo de Nozes

Confeção:

Bater a manteiga amolecida com açúcar e a baunilha. Adicionar pouco e pouco as natas batidas envolvendo bem. Juntar o conhaque mexendo bem. Juntar o miolo de nozes incorporando bem. Deitar o preparado na forma previamente forrada com palitos. Levar ao frigorífico. Desenformar e empratar. Decorar com chantilly.

Charlotte de maçãs

Ingredientes:

- 2,5 kg de Maçãs Cortadas aos Quartos
- 6 fatias de pão de forma



- 125 gr de Pão Ralado
- 250 gr de Manteiga
- Canela em Pó q.b.
- 250 gr de Açúcar

Confeção:

Saltear a maçã com manteiga, canela e açúcar. Adicionar o pão ralado. Untar uma forma abundantemente com manteiga. Forrar a forma com, fatias de pão de forma, rechear com as maçãs salteadas. Levar ao forno. Desenformar somente na altura de servir. Acompanhar com molho de caramelo.

Molho de Caramelo**Ingredientes:**

- 500 gr de Açúcar
- 100 gr de Agua
- 200 gr de Nata

Confeção:

Fazer o caramelo com açúcar e a água. Adicionar as natas mexendo bem.

Bavaroise de chocolate**Ingredientes:**

- 1 Litro de Leite
- 10 Claras
- 300 gr de Açúcar
- Baunilha
- 200 gr de Chocolate Derretido
- 16 Folhas de Gelatina
- 10 Gemas



Confeção:

Bater as gemas com o açúcar até obter uma cor esbranquiçada. Adicionar o chocolate derretido em banho-maria. À parte amolecer a gelatina em água fria e levar ao lume com um pouco de leite. Junte ao batido assim como o restante leite frio. Bater as claras em castelo bem firme e adicionar ao batido anterior envolvendo bem sem bater. Colocar em forma passada água fria e levar ao frigorífico para solidificar.

Bavaroise de Amêndoa

Ingredientes:

- 1 Litro de Leite
- 10 Gemas
- 250 gr de Açúcar
- Baunilha Q.B.
- 50 gr de Gelatina
- 250 gr de Amêndoa
- 6 dl de Natas

Confeção:

Bater as gemas com o açúcar e a baunilha. Adicionar a amêndoa moída ligando tudo muito bem. Levar o leite a ferver e adicionar a gelatina previamente demolhada em água fria.

Juntar ao preparado anterior levando novamente ao lume sem deixar ferver. Retirar e deixar arrefecer. Depois de frio incorporar as natas batidas envolvendo bem mas sem bater. Deitar o preparado em forma passada água fria e levar ao frigorífico para solidificar. Para desenformar facilite a operação mergulhando a forma em água morna. Decorar com chantilly e amêndoas.

Bávaro de baunilha

Ingredientes:

- 1 Litro de Creme Bávaro
- Baunilha q.b.



Confeção:

Adicionar a baunilha ao creme bávaro mexendo bem. Numa forma previamente passada por água fria. Deitar o aparelho e levar ao frigorífico para solidificar.

Desenformar facilitando a operação mergulhando a forma em água quente. Empratar.

Bávaro de Chocolate**Ingredientes:**

- Creme Bávaro q.b.
- Chocolate Derretido q.b.

Confeção:

No fim de obter o creme bávaro adiciona-se o chocolate derretido mexendo bem. Depois confeccionar da mesma maneira que o de Baunilha.

Bávaro de morango**Ingredientes:**

- 1 Litro de Creme Bávaro
- 100 gr de Geleia de Morango
- 500 gr de Morangos
- 1/4 Litro de Chantilly

Confeção:

Triturar os morangos com a varinha mágica reduzindo-os a puré. Adiciona-los ao creme bávaro misturando bem. Numa forma previamente passada por água fria. Deitar o aparelho e levar ao frigorífico para solidificar.

Desenformar facilitando a operação mergulhando a forma em água quente. Empratar e decorar com creme chantilly e morangos passados por geleia.

Bávaro tricolor**Ingredientes:**

- 1 Litro de Creme Bávaro
- 50 gr de Chocolate Doce



- 1/2 dl de Groselha
- Baunilha q.b.
- 20 gr de Cacau

Confeção:

Dividir o creme bávaro em 3 partes iguais. Numa parte misturar baunilha, numa outra misturar a groselha, e ainda na outra adicionar o chocolate doce derretido e o cacau. Numa forma previamente passada por água fria, deitar 1º o creme de baunilha, 2º o creme de groselha e por último creme de chocolate e cacau.

Levar ao frigorífico para solidificar. Desenformar facilitando a operação mergulhando a forma em água quente. Empratar.

Soufflé de baunilha

Ingredientes:

- 15 Claras
- 20 gr de Manteiga
- 400 gr de Açúcar
- 20 gr de Açúcar em Pó
- 15 Gemas
- Q.b. Baunilha

Confeção:

Bater as claras em castelo, depois adiciona-se o açúcar, deixar bater bem, depois envolver as gemas e baunilha ligar bem, depois unta-se a forma com manteiga e passadas por açúcar coloca-se o aparelho e alisa-se bem com uma espátula, vai ao forno, ao sair polvilha-se com açúcar em pó.

Soufflé glace

Ingredientes:

- 1/2 Litro Calda Açúcar a 32º
- 1 Litro de Natas
- 16 Gemas



- Q.b. aroma de baunilha
- Q.b. Chocolate em Pó

Confeção:

Bater as gemas adicionando em seguida a calda de açúcar batendo sempre até atingir o ponto de relevo. Incorporar o aroma de baunilha e as natas previamente batidas. Forrar as taças de vidro com papel vegetal prolongando a altura das taças. Encher com o aparelho e levar ao congelador. Para servir retirar o papel vegetal e polvilhar com chocolate em pó.

Soufflé Grand Manier

Ingredientes:

- 15 Claras
- 400 gr de Açúcar
- 15 Gemas
- 20 gr de Açúcar em Pó
- 20 gr de Manteiga
- 1/2 dl Grand-Marnier

Confeção:

Bater as claras em castelo, depois adiciona-se o açúcar, deixar bater bem, depois envolve-se as gemas e o licor Grand-Marnier, depois unta-se as formas com manteiga e passa-se por açúcar, coloca-se o aparelho e alisa-se com uma espátula, vai ao forno ao sair polvilha-se com açúcar em pó.

Soufflé Rothschild

Ingredientes:

- 15 Claras
- 20 gr de Manteiga
- 400 gr de Açúcar
- 20 gr de Açúcar em pó
- 15 Gemas



- 1/2 dl Kirsch
- 150 gr Frutas Cristalizadas

Confeção:

Bater as claras em castelo, depois adiciona-se o açúcar deixar bater bem, envolve-se as gemas e as frutas picadas cristalizadas e também o kirsch. Depois unta-se as formas com manteiga e passa-se por açúcar, coloca-se o aparelho e alisa-se com uma espátula salpica-se com mais frutas cristalizadas e vai ao forno depois de cozido polvilha-se com açúcar em pó.

Soufflé de chocolate

Ingredientes:

- 4 Ovos
- 50 gr de Chocolate Amargo
- 3 Claras
- 50 gr de Açúcar

Confeção:

Derreter o chocolate em banho-maria. Bater muito bem as gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Juntar o chocolate derretido. Adicionar as claras batidas em castelo.

Untar as formas de soufflés com manteiga e passar por açúcar deitar o preparado e levar ao forno médio. Depois de cozido retirar do forno e servir imediatamente polvilhado de açúcar em pó.

Soufflé de limão

Ingredientes:

- 15 Gemas
- 20 gr de Açúcar em pó
- 15 Claras
- 400 gr de Açúcar
- 20 gr de Manteiga
- Raspa de Limão q.b.



Confeção:

Confeccionar da mesma maneira que os outros soufflés.

Pequenos truques

As tigelas e vara de arames para bater as claras, devem estar impecavelmente desengorduradas e limpas. Só assim as claras subirão em castelo. Se tiver dúvidas, limpe



a tigela e as varas com sumo de limão. Como a gema contém gordura, seja cuidadoso ao separá-la da clara. Congele a clara que não utilizou. Cremes, como o creme de baunilha, têm muita tendência a talhar. Prepare-os sobre lume muito brando em banho-maria, sem deixar ferver. Arrefeça o creme sobre um recipiente com gelo,

tendo o cuidado de o mexer para não criar película à superfície. Se apesar disso o creme talhar, bata-o no copo misturador.

Para liquidificar uma geleia de frutos ou uma gelatina, leve ao lume com um pouco de água, em banho-maria, mexendo sempre.

As sobremesas como pudins, bavarise, etc., desenformam-se facilmente se mergulhar a forma em água muito quente durante alguns segundos.

Para fazer enfeites de chocolate, derreta o chocolate em barra, em banho-maria, e com uma trincha, desenhe-os sobre papel vegetal, untado com óleo.

Deixe secar e retire os enfeites com uma espátula de metal.

Utilize uma trincha e margarina derretida para untar formas. Para untar generosamente utilize a margarina à temperatura ambiente e espalhe-a com os dedos ou com papel de cozinha.

Proteja com folha de alumínio a forma onde está a cozer a sobremesa, caso a superfície comece a queimar.

Para verificar a cozedura de um pudim pique-o com um espeto ou palito de madeira. Se sair seco e liso, a cozedura terminou. Se o palito sair húmido, necessita de prolongar a cozedura por mais algum tempo.

Unte com óleo as frigideiras quando não são antiaderentes, limpando o excesso com papel de cozinha.



Mantenha os crepes quentes, sobrepondo-os num prato sobre uma panela com água a ferver. Se tiver micro ondas, utilize-o para aquecer os crepes.

Se não dispuser de fritadeira elétrica ou de termómetro de cozinha, controle a temperatura do óleo introduzindo no banho de fritura o cabo húmido de uma colher de madeira.

Quando se formarem pequenas bolhas à volta do cabo o óleo está na temperatura ideal.

Retirar uma forma do banho-maria é fácil, se introduzir previamente na panela, uma tira reforçada de folha de alumínio cujo comprimento ultrapasse em 10 cm, a soma do dobro da altura mais o diâmetro da panela. Faça esta tira aderir às paredes e ao fundo da panela. Encha com água e introduza a forma. No final, retire a forma puxando simultaneamente pelas pontas da tira. Liquidifique o mel que espessou ou cristalizou introduzindo o frasco que o contém dentro de uma panela com água a ferver, durante algum tempo.



Para pelar as amêndoas escale-as em água a ferver. Deixe assim durante alguns minutos.



Escorra a água e pele-as. Deixe secar.

A pele dos pêseços ou alperces retira-se com facilidade, esaldando-os rapidamente com água a ferver.



Atividades

Prepare um soufflé de limão



Pudins e pastelaria individual

Pudim Saxão

Ingredientes:

- 1 Litro de Leite
- 20 Ovos
- 350 gr de Manteiga
- 1 Pitada de Sal
- 350 gr de Farinha
- 2 Cascas de Limão
- 350 gr de Açúcar



Confeção:

Levar o leite ao lume, juntamente com as cascas de limão, o sal e o açúcar. Quando ferver adicionar a farinha mexendo sempre com uma colher de cozinha. Retirar do lume quando se despegar do fundo da caçarola.

Deixar arrefecer um pouco. Ligar de seguida 5 ovos e as restantes gemas. Levantar as claras em castelo firme e envolver no preparado anterior. Untar formas de pudim com manteiga e passar por açúcar. Encher com o preparado e levar ao forno em banho-maria. No momento de servir regar o pudim com molho à base de frutas.

Pudim Frankfort

Ingredientes:

- 250 gr de Manteiga
- 200 gr de Amêndoa Ralada
- 250 gr de Açúcar
- 12 Ovos
- 200 gr de Bolacha Ralada
- 1 Colher de Café de Canela em Pó



Confeção:

Bater a manteiga com o açúcar até obter uma massa homogênea. Adicionar as gemas uma a uma batendo bem entre cada adição. Juntar a bolacha ralada, a amêndoa ralada e a canela em pó batendo bem. Adicionar as claras batidas em castelo bem firme envolvendo bem mas sem bater. Untar as formas com manteiga e passar por açúcar, deitar o preparado e levar ao forno em banho-maria. Acompanhar com molho de frutas.

Pudim Vianense**Ingredientes:**

- 1 Litro de Leite
- 100 gr de Caramelo
- 10 Ovos
- Manteiga Q. B.
- 200 gr de Açúcar
- Açúcar q.b. para barrar a forma

Confeção:

Misturar os ovos com o açúcar. Adicionar o caramelo ao leite. Juntar aos ovos e açúcar. Levar ao forno em banho-maria em forma untada e passada por açúcar.

Pudim pão com manteiga**Ingredientes:**

- 1 Litro de Leite
- 200 gr de Fatias de Pão
- 300 gr de Açúcar
- 100 gr de Manteiga
- 10 Ovos
- 1/4 Litro de Molho de Frutas

Confeção:

Misturar o açúcar com os ovos, adicionar o leite mexendo bem. Untar um pirex com manteiga e passar por açúcar. Colocar dentro deste as fatias de pão barradas com manteiga.



Deitar sobre elas o preparado. Levar ao forno em banho-maria. Depois de cozido retirar do forno e pincelar com o molho de frutas. Servir quente e no pirex.

Pudim Gabinete

Ingredientes:

- 1 Litro de Leite
- 100 gr de Cubos de Pão
- 300 gr de Açúcar
- 20 gr de Manteiga
- 12 Ovos
- 50 gr de Geleia de Frutas
- 200 gr Fruta Cristalizada

Confeção:

Misturar os ovos com o açúcar. Adicionar o leite incorporando bem. Numa forma untada com manteiga e passada por açúcar colocar no fundo da mesma os cubos de pão e as frutas cristalizadas picadas. Deitar então o aparelho. Levar ao forno em banho-maria. Depois de cozido retirar do forno e desenformar logo de seguida pincelar com geleia e servir.

Obs.: Este pudim é classificado um «Pudim Quente».

Pudim Diplomata

Ingredientes:

- 350 gr de Torta
- 1/2 Litro de Creme Russo
- 150 gr de Marmelada
- 100 gr de Manteiga
- 2,5 dl de Groselha
- 1/4 Litro de Geleia Gelatina



Confeção:

Barrar a torta com a marmelada misturada com a groselha. A parte encamisar a forma com geleia deixando solidificar. Dispor então as fatias de torta à volta da forma e em baixo.

Encher a forma com o creme russo. Levar ao frigorífico para solidificar. Desenformar sobre o prato de serviço.

Pudim Moscovita**Ingredientes:**

- 1/4 Litro de Geleia de Gelatina
- 1/2 Litro de Creme Russo
- 200 gr de Frutas Cristalizadas
- 100 gr de Fios de Ovos

Confeção:

Encamisar a forma com geleia gelatina e deixar solidificar. Colocar as frutas cristalizadas de forma decorativa. Deitar uma camada de creme russo e salpicar com frutas cristalizadas picadas. Acabar de encher com creme russo. Levar ao frigorífico para solidificar.

Desenformar facilitando a operação mergulhado a forma em água quente. Empratar e decorar com fios de ovos.

Pudim Flan**Ingredientes:**

- 1 Litro de Leite
- 1 Pau de Canela
- 10 Ovos
- 1 Casca de Limão
- 250 gr de Açúcar
- Baunilha Q.B.
- 100 gr de Caramelo



Confeção:

Levar o leite a ferver com a casca de limão e o pau de canela. À parte adicionar os ovos ao açúcar e à baunilha mexendo bem. Juntar então o leite a ferver mexendo bem. Passar pelo chinês. Deitar este preparado numa forma de pudim passada por caramelo. Levar ao forno em banho-maria. Depois de cozido retirar do forno e deixar arrefecer. Desenformar sobre o prato de serviço.

Pudim Francês

Ingredientes:

- 1 Litro de Leite
- 1/4 Litro de Chantilly
- 12 Ovos
- 1 Casca de Limão
- 300 gr de Açúcar
- 50 gr de Cerejas
- 50 gr de Manteiga



Confeção:

Levar o leite a ferver com a casca de limão. À parte misturar os ovos com o açúcar mexendo bem. Juntar o leite a ferver mexendo bem. Passar pelo chinês. Deitar este preparado numa forma de pudim untada com manteiga e passada por açúcar. Levar ao forno em banho-maria.

Depois de cozido retirar do forno e deixar arrefecer. Desenformar sobre o prato de serviço. Decorar com chantilly e cerejas.

Pudim de Laranja

Ingredientes:

- 1 Litro de Leite
- 300 gr de Miolo de Pão
- 600 gr de Açúcar
- 4 Raspa de Laranja
- 24 Gemas



- 50 gr de Manteiga (untar forma)
- 100 gr de Casca de Laranja Cristalizada
- 100 gr de Creme de Manteiga

Confeção:

Levar o leite a ferver com o miolo de pão e raspa de laranja mexer bem até desfazer o pão. Retirar do lume e adicionar o açúcar e as gemas mexendo bem. Deitar em forma untada com manteiga e passada por açúcar. Levar ao forno em banho-maria. Depois de cozido deixar arrefecer e desenformar. Decorar com creme de manteiga e casca de laranja cristalizada.

Pudim de Ovos

Ingredientes:

- 1/2 Litro de Calda de Açúcar 36°
- 100 gr de Creme de Manteiga
- 30 Gemas
- Casca de Limão Q.B.
- 20 gr de Manteiga (untar forma)
- 50 gr de Cerejas
- 100 gr de Fios de Ovos



Confeção:

Fazer a calda de açúcar com a casca de limão. Adicionar as gemas mexendo bem. Deitar o aparelho em forma, untada com manteiga e passada por açúcar. Levar ao forno em banho-maria. Depois de cozido deixar arrefecer. Desenformar sobre o prato de serviço. Decorar à volta com fios de ovos e por cima decorar com creme de manteiga e cerejas.

Palitos Rainha

Ingredientes

- 500 gr de Açúcar
- 100 gr de Açúcar em Pó
- 600 gr de Farinha



- 50 gr de Manteiga
- 24 Ovos

Confeção:

Separar as gemas das claras. Bater as claras em castelo. Adicionar o açúcar incorporando bem. Juntar as gemas envolvendo bem sem bater. Envolver de seguida a farinha. Untar um tabuleiro com manteiga e um saco de pasteleiro e boquilha lisa tender palitos a bases redondas. Polvilhar com açúcar em pó e levar ao forno.

Palitos de Limão

Ingredientes:

- 1 kg de Açúcar
- 5 Gemas
- 600 gr de Farinha
- 5 gr de Fermento em Pó
- 8 Ovos
- Raspa de Limão

Confeção:

Bater o açúcar com os ovos e as gemas até atingir o ponto de relevo. Misturar a farinha com o fermento. Adicionar ao batido assim com a raspa de limão incorporando tudo sem bater. Com um saco de pasteleiro e boquilha lisa e fina tender palitos num tabuleiro untado com manteiga. Levar ao forno.

Tarteletes Bom Bocado

Ingredientes:

- 500 gr de Massa Doce
- 20 gr de Manteiga
- 1/2 Litro de Creme Pastéis de Nata



Confeção:

Untar as formas de pastéis de nata. Tender a massa doce e com um corta massa cortar rodela colocando-as nas formas. Forrar. Encher com o creme de pastéis de nata. Levar ao forno. Depois de cozidas retirar do forno, desenformar e empratar.

Relâmpagos de chocolate**Ingredientes:**

- 500 gr de Massa de Fartos
- 50 gr de Cacau
- 1/2 Litro de creme de pasteleiro
- 200 gr de Cobertura de Chocolate

**Confeção:**

Com saco de pasteleiro e boquilha lisa tender sobre tabuleiro untado com manteiga a massa de fartos no sentido do comprimento formando uns palitos. Levar ao forno. Adicionar ao creme de pasteleiro o cacau misturando bem. Retirar o tabuleiro do forno e deixar arrefecer os relâmpagos. Recheiar então com o creme pasteleiro com cacau. Por último passar a parte de cima dos relâmpagos por cobertura de chocolate que poderá ser substituída por chocolate derretido.

Palmiers**Ingredientes:**

- 500 gr de Massa Folhada
- 100 gr de Creme de Ovos
- 300 gr de Açúcar

**Confeção:**

Com um rolo, tender a massa folhada polvilhando com açúcar abundantemente formando em retângulo. Enrolar dos dois lados, isto é enrolar a partir das extremidades para o centro. Por último sobre a massa formando um rolo. Cortar em fatias grossas e colocar em tabuleiro deixando bastante espaço entre eles visto crescerem bastante durante a cozedura. Levar ao forno tendo cuidado de acompanhar a cozedura dos palmiers porque



é necessário virar os mesmos a meio da cozedura dos palmiers para alourarem e cozer de ambos os lados. Retirar então do forno e barrar com creme de ovos. Empratar.

Jesuítas

Ingredientes:

- Massa Folhada
- Canela em Pó
- Creme Pasteleiro
- Glace Real com Canela em Pó



Confeção:

Tender a massa folhada finamente e cortar em duas partes recheiar uma delas com creme pasteleiro e polvilhar com canela. Sobrepor a outra parte de massa folhada e barrar toda a superfície com glace real com canela. Cortar em triângulos e colocar em tabuleiro. Levar ao forno a cozer. Depois de cozido retirar do forno e empratar.

Tarteletes de limão

Ingredientes:

- 400 gr de Açúcar
- Massa Doce
- 3 Limões
- 200 gr de Margarina
- 6 Ovos

Confeção:

Forrar as formas com massa doce e levar ao forno a cozer. Recheio: colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume até engrossar. Deixar arrefecer. Recheiar as tarteletes. Decorar com merengue italiano e gratinar. Empratar.



Chausson aux pommes

Ingredientes:

- Massa Folhada q.b.
- Creme Pasteleiro
- Maçãs Picadas q.b.
- Açúcar em Pó q.b.

Confeção:

Tender a massa folhada e cortar circunferências. Colocar ao meio o creme pasteleiro (quanto baste). Dispor em cima um pouco das maçãs picadas. Cobrir com ovo batido para unir melhor. Pincelar com ovo e levar ao forno em tabuleiro salpicado com água. Depois de cozer retirar do forno polvilhar com açúcar em pó.

Pastéis de feijão

Ingredientes:

- 250 gr de Feijão Branco
- 15 Gemas
- 1/2 Litro de Calda de Açúcar a 32°
- Massa Folhada Enrolada q.b.
- Açúcar em Pó q.b.



Confeção:

Cozer o feijão branco previamente demolhado. Retirar as cascas ao feijão, e fazer um puré. Adicionar as gemas mexendo bem. Adicionar a calda de açúcar ligando bem com as varas. Forrar formas de pastéis de nata com massa folhada enrolada e encher com o preparado. Polvilhar com açúcar em pó. Levar ao forno a cozer. Depois de cozido retirar do forno e desenformar. Obs.: Se necessário polvilhar novamente com açúcar em pó no momento de servir.



Choux com creme

Ingredientes:

- Massa de Fartos q.b.
- Ponto Caramelo q.b.
- Creme de Pasteleiro

Confeção:

Com saco de pasteleiro e boquilha lisa tender choux. Levar ao forno e deixar cozer. Retirar do forno e rechear com creme de pasteleiro. Passar por caramelo e empratar.

Maçã em caixa

Ingredientes:

- Maçãs
- Ovo para Pincelar
- Massa Folhada
- Geleia Para Pincelar

Confeção:

Descaroçar as maçãs. Tender a massa folhada finamente e cortar rodela do tamanho das maçãs e ainda umas em tiras. Colocar uma maçã sobre cada rodela e sobrepor as tiras em forma de cruz. Colocar num tabuleiro salpicado com água. Pincelar com ovo e levar ao forno a cozer. Depois de cozido pincelar com geleia e empratar.

Ducheses com chantilly

Ingredientes:

- Massa de Fartos q.b.
- Fios de Ovos q.b.
- Amêndoa Palitada q.b.
- Açúcar em Pó
- Chantilly Q.B.



Confeção:

Com saco de pasteleiro e boquilha frisada tender palitos com 5 cm de comprimento em tabuleiro untado com manteiga. Levar ao forno a cozer. Retirar e deixar arrefecer. Abrir no sentido longitudinal rechear com chantilly. Polvilhar com açúcar em pó e decorar com fios de ovos.

Palitos de queijo**Ingredientes:**

- Massa Folhada q.b.
- Pimenta q.b.
- Queijo Parmesão Ralado q.b.
- Ovo Batido

Confeção:

Tender a massa folhada finamente. Pincelar toda a superfície com ovo batido, polvilhar com o queijo parmesão ralado e pimenta. Cortar com palitos com 1 cm de largura e 6 cm de comprimento. Levar ao forno em tabuleiro salpicado com água.

Folhadinhos de salsichas**Ingredientes:**

- Massa Folhada q.b.
- Ovo Batido
- Salsichas q.b.

Confeção:

Tender a massa folhada finamente. Dispor salsichas no sentido de comprimento, pincelar a massa com ovo batido para a massa colar melhor. Enrolar, pincelar a superfície com ovo batido. Fazer feitios com um garfo, cortar rodelas com 2 cm de espessura levar ao forno em tabuleiro salpicado com água.



Brioche

Ingredientes:

- 500 gr de Massa de Brioche ou Leveda
- 20 gr de Açúcar
- 25 gr de Creme de Ovos
- Ovo para Pincelar



Confeção:

Deixar levedar a massa de Brioche. Cortar bocados regulares e fazer bolas, dispondo-as num tabuleiro untado com manteiga. Deixar levedar novamente. Pincelar com ovo batido. Em metades dos brioche colocar um montículo de açúcar em cima. Nos outros, e com a ajuda de um saco de papel vegetal, decorar com creme de ovos. Levar ao forno a cozer. Retirar do forno e embratar.

Queques de laranja

Ingredientes:

- 250 gr de Açúcar
- 30 gr de Fermento em Pó
- 350 gr de Farinha
- 300 gr de Manteiga
- 6 Ovos
- 1 Laranja
- 1 dl de Leite



Confeção:

Numa caçarola amassar todos os ingredientes menos a manteiga. Depois de bem amassado adicionar a manteiga derretida incorporando tudo muito bem. Untar as formas de queques com manteiga e polvilhar com farinha. Distribuir então o preparado pelas formas tendo o cuidado de não encher totalmente visto que o preparado irá duplicar de volume durante a cozedura. Levar ao forno. Depois de cozidos retirar do forno e desenformar.



Bolas de Berlim

Ingredientes:

- 500 gr de Massa de Brioche
- 50 gr para Polvilhar
- 1 Litro de Óleo para Fritar
- 10 gr de Canela
- 1/4 Litro de Creme Pasteleiro



Confeção:

Com a massa de brioche fazer umas bolas e colocar em tabuleiro polvilhado com farinha. Deixar levedar até duplicar de volume. Fritar então as bolas em óleo quente e escorrer. Passar por açúcar e canela. Cortar as bolas verticalmente e rechear com creme pasteleiro. Empratar.

Beignets de maçã

Ingredientes:

- 1/2 Massa Vinhê
- 50 gr de Açúcar
- 4 Maçãs
- Canela em Pó q.b.
- Óleo para Fritar q.b.
- 1/4 Litro de Molho de Frutas

Confeção:

Descascar as maçãs e retirar o caroço. Cortar em rodelas grossas passar por massa vinhe e fritar em óleo quente. Passar por açúcar e canela. Empratar e acompanhar com molho frutas à parte.

Pastéis de Nata

Ingredientes:

- 1/2 Litro de Creme de Pastéis Natal
- 500 gr de Massa Folhada Enrolada
- Canela em Pó



Confeção:

Tender a massa folhada bem fina e barrar com manteiga. Enrolar como se fosse uma torta. Cortar bocados regulares. Colocar nas formas com o dedo polegar molhado em água, abrir a massa forrando as formas. Encher com creme de pastéis de nata. Levar a forno forte (300°), durante alguns minutos visto que estes pastéis cozem bastante rápido. Retirar do forno e desenformar. Empratar.

Mil Folhas Russas

Ingredientes:

- 500 gr de Massa Folhada
- 50 gr de Açúcar em Pó
- 1/4 de Litro de Creme Chantilly
- 1/4 Litro de Creme Russo



Confeção:

Com o rolo tender a massa folhada com 5 milímetros de espessura. Cortar retângulos e colocar em tabuleiro salpicado com água. Levar ao forno. Depois de cozido retirar e deixar arrefecer. Cortar então ao meio e rechear com creme chantilly e creme russo. Empratar e polvilhar com açúcar em pó.

Polkas com chantilly

Ingredientes:

- 500 gr de Massa de Fartos
- 100 gr de Açúcar em Pó
- 1/2 Litro de Creme Chantilly
- 50 gr de Manteiga
- 100 gr de Cobertura de Chocolate

Confeção:

Separa as gemas das claras. Bater as claras em castelo. Adicionar o açúcar incorporando bem. Juntar as gemas envolvendo bem sem bater. Envolver de seguida a farinha. Untar um tabuleiro com manteiga e um saco de pasteleiro e boquilha lisa tender palitos a bases redondas.



Polvilhar com açúcar em pó e levar ao forno.

Bolos de amor

Ingredientes:

- 500 gr de Farinha
- 125 gr de Manteiga
- 250 gr de Açúcar
- 10 gr de Fermento em Pó

Confeção:

Juntar tudo e amassar. Tender de diversas formas e feitios, podendo utilizar amêndoa, cerejas vermelhas, verdes, canela na sua Confeção. Levar ao forno em tabuleiro untado com manteiga.

Equivalências

1 Chávena de açúcar	210 gr
1 Chávena de farinha	100 gr
1 Chávena de margarina	210 gr
1 Chávena (2 dl)	12 Colheres de sopa
1 Copo de água (2 dl)	12 Colheres de sopa
1 Copo de vinho (1 dl)	6 Colheres de sopa
1 Cálice (0,5 dl)	3 Colheres de sopa
1 Colher de sopa	15 cc
1 Colher de sobremesa	10 cc
1 Colher de chá	3 cc
1 Colher de sopa de açúcar pesa:	10 gr
1 Colher de sopa de água/leite pesa:	15 gr
1 Colher de sopa de cacau/chocolate em pó	8 gr
1 Colher de sopa de Farinha pesa:	7 gr
1 Colher de sopa de fécula de batata/maisena	7 gr
1 Colher de sopa de margarina	15 gr



1 Colher de sopa de óleo/Azeite	12 gr
1 Colher de sopa de Passas/Corintos	10 gr

Pontos de açúcar

O xarope, ou calda de açúcar, obtém-se juntando à quantidade de açúcar indicada na receita 1/3 do seu peso em água ou sumo de frutas. Os diferentes graus de densidade obtidos são utilizados para diversos fins, e com caldas de açúcar podem ser confeccionados muitos doces simples. É, portanto, conveniente que quem não possua um termómetro ou um pesa xaropes possa empregar outros métodos para a verificação dos pontos de açúcar; esses métodos, descritos em baixo, apenas requerem a utilização dos dedos, de uma colher de cozinha ou uma escumadeira e um pouco de água fria.

DES.	PESA XAROPES (GRAUS BAUMÉ)	INGREDIENTES	TEMPO DE FERVURA	TER. (GRAUS CENTÍGRADOS)	Métodos caseiros
Ponto de Napar	20°	½ lit. de água, 0,5 kg de açúcar	1 minuto	90°c	Ferve e obtém-se uma calda muito leve, a qual se aplica para remolhar bolos.
Ponto de pasta	25°	½L de água 1 kg de açúcar	1 minuto	101-102°c	Ferve 1 minuto. Forma-se uma camada fina sobre a escumadeira
Ponto de Fio Fraco	29°	½L de água 1 kg de açúcar	2 minutos	104-105°c	Quando se põe um pouco de calda entre os dedos polegar e indicador, forma-se um fio sem grande resistência



Ponto de cabelo	32°	½L de água 1kg de açúcar	3 minutos	106-107°c	Repetindo a operação anterior, o fio torna-se mais resistente
Ponto Pérola	34°	½L de água 1kg de açúcar	4 minutos	108-109°c	Quando vira a colher, forma-se um fio ainda mais resistente, que no final parece uma pérola
Ponto de estrada	37°	½L de água 1 kg de açúcar	5 minutos	110-112°c	Ao passar a colher de cozinha no fundo do tacho, forma-se uma estrada
Ponto de asso-prar (Voar)	38°	½l de água 1 kg de açúcar	6 minutos	113-115°c	Soprando na escumadeira, formam-se bolhas que se soltam como as de sabão.
Ponto de espada-na	40°	½L de água 1kg de açúcar	8 minutos	116-117°c	Ao retirar a escumadeira formam-se fitas como as de nastro.
Ponto de Rebuçado		½L de água 1 kg de açúcar	10 minutos	118-130°c	Ao deitar um pouco de calda em água fria, formam-se uma bola mole.



Ponto de areia		½L de água 1 kg de açúcar	12 minutos	130-141°C	O açúcar começa a secar e agarra-se aos lados do tacho, parecendo areia.
Ponto de caramelo		½ l de água 1 kg de açúcar	15 minutos	145-149°C	A calda começa a ficar espessa e dourada, ou mesmo castanha, sendo necessário deitar um pouco de água para parar o ponto.



Atividades

Prepare o Ponto de areia.

Confecione um Pudim de Ovos



Bibliografia

Azulcandal.blogspot.com

CENTRE D'ÉTUDES PATIS, Les Chocolats en Pâtisserie et Confiserie. Paris: Erti, 1990.

Deco proteste

Editora culinária do roteiro gastronómico de Portugal

Emdiv magazine kindle editora-maio 2011

Emefialhoartesanatablgspot.com

Evasões

FERREIRA, M., Cozinha ideal: tratado completo de cozinha, pastelaria e bar. Porto: Domingos Barreira, 1991.

Infopédia

Instituto grandense do arroz "41975" itis 2002-09-22 artigo o arroz na culinária brasileira

Copyright saude fugal a/c webmaster @saudefrugal.com

Intermagazine

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Doçaria. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Sobremesas. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

Maincent, m., technologie culinaire. [s.i.]: editions bpi, 2004.

O grande livro do manjar dos deuses- paixão pelo chocolate,2007 circulo de leitores lisboa

Portal são francisco

Revista saúde

Sara Gutiérrez, Gil dos Santos, Traditional récpes from Timor Leste. Aecid ,2011

Seleções do Reader's Digest, (s.d).

SELEÇÕES DO READER'S DIGEST, Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa:

Slideshow.pt

Thuries gastronomie magazine

Timor leste gastronómico

Wikipédia, a enciclopédia livre

wolter, a., carnes. [s.i.]: livraria civilização editora, 1990



WOLTER, A., Sopas. Col. Intercultura. [s.l.]: Livraria Civilização Editora, 1992.

www.cozinha.com/fantasia.com

www.mediata.com.mx/articulos/grasas.htm

www.panela.doce.com

www.pelliccioli.com.br

www.petiscos.com

www.petitchef.com



