

MANUAL DO ALUNO

DISCIPLINA ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA

Módulos 6 e 7

República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DO ALUNO - DISCIPLINA DE ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA
Módulos 6 e 7

AUTOR

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 - 753 - 142 - 2

TIRAGEM

50 EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE
2014



Índice

Entradas e Preparações Simples	7
Apresentação.....	8
Objetivos de aprendizagem	8
Âmbito de conteúdos	8
Entradas e acepipes.....	10
Canapés	11
O Pão	15
Sanduíches.....	16
As Saladas	19
Acepipes Quentes.....	29
Algumas Receitas.....	48
ATIVIDADES	61
Peixes, Mariscos e Guarnições	63
Apresentação.....	64
Objetivos de aprendizagem	64
Âmbito de conteúdos	64
1. Caraterísticas físicas e nutritivas dos diferentes tipos de peixes	66
1.1. Famílias.....	66
1.2. Peixes Marinhos.....	66
1.3. Peixes de Água Doce e Migratórios	68
1.4. Classificação e técnicas de confeção.....	68
1.5. Crustáceos	71
1.6. Moluscos.....	72



1.6.1 Cefalópodes	72
1.6.2 Bivalves	72
1.6.3 Univalves	73
1.7. Peixes e Mariscos Frescos	73
1.7.1. Caraterísticas	73
1.7.2. Épocas de captura.....	74
1.7.3. Sinais de frescura e alteração	74
1.7.4. Preparações	75
1.7.5. Rentabilidade.....	77
1.7.6. Confeção de iguarias.....	77
1.7.7. Guarnições de peixes.....	91
Atividades	94
2. Técnicas de amanho, escamar, eviscerar e cortar	97
2.1. Tipos de cortes	97
2.1.1. Filetes	99
2.1.2. Tranches.....	100
2.1.3. Medalhões.....	100
2.1.4. Postas.....	100
Atividades	101
3. Técnicas de confeção	102
3.1. Cozedura a vapor	102
3.2. Cozedura a “court-bouillon”	105
3.3. Fritura	107
3.4. Panar à Inglesa.....	109
3.5. Grelhar.....	110



3.6. Escalfar	111
3.7. Assar	114
3.8 Ao sal	115
3.9 Saltear.....	117
3.10 Gratinar.....	119
Atividade.....	121
Bibliografia.....	122







Entradas e Preparações Simples

Módulo 6

Apresentação

Pretende-se, neste módulo, que os alunos adquiram conhecimentos acerca da preparação, confeção, empratamento de acepipes/entradas simples, saladas simples, entradas compostas e saladas compostas.

Objetivos de aprendizagem

- Identificar os vários tipos de entradas e as regras a respeitar, tendo em conta as suas características gastronómicas e o seu lugar na ementa ou carta;
- Enumerar os tipos de serviços onde dominam os acepipes e as entradas, nomeadamente a ementa, carta, *buffet*, entre outros serviços;
- Identificar entradas simples líquidas, tais como sopas, caldos, cremes, aveludados e *consommés*;
- Identificar entradas simples sólidas, tais como saladas, pratos de ovos e alguns patés;
- Descrever os diferentes tipos de **confeção** e identificar os molhos frios (*vinagrettes*, maioneses e seus derivados) e quentes (emulsões a quentes e outros) que podem acompanhar as saladas;
- Identificar entradas compostas sólidas, tais como saladas, pratos de ovos, patés, terrinas, galantinas, mousses e *mousselines*.

Âmbito de conteúdos

Neste módulo pretende-se apresentar acepipes e preparações similares mais utilizados nos serviços de alimentação e bebidas.

1. Fichas Técnicas – Acepipes/Entradas Simples e Saladas Simples

1.1. Ingredientes

1.1. Preparação

1.2. Métodos de **confeção**

1.3. Apresentação

1.4. Receitas



- 1.5. Decoração
- 1.6. Empratamento
- 2. Acepipes
 - 2.1. Tipologia
 - 2.2. Enquadramento em ementas e/ou cartas
 - 2.3. Lugar em eventos especiais
- 3. *Mise-en-place*
 - 3.1. Preparação
 - 3.2. **Confeção**
 - 3.3. Apresentação
- 4. Entradas simples líquidas (sopas, saladas simples, entre outras)
 - 4.1. **Confeção**
 - 4.2. Finalidades
 - 4.3. Potencialidades
- 5. Entradas simples sólidas (saladas, pratos de ovos e patés)
 - 5.1. Empratamento
 - 5.2. Guarnições
 - 5.3. Molhos
- 6. Entradas compostas sólidas (saladas, pratos de ovos e patés).



Entradas e acepipes

Definição

Dada a amplitude que esta palavra pode conter, vamos considerar como definição de acepipes, todas as iguarias que se servem no início das refeições.

Na cozinha francesa este prato era muito comum, e tornou-se nos anos 60/70, bastante apreciado da cozinha, sobretudo nos hotéis, continua a servir-se, embora a um ritmo menos acentuado. Este serviço, era normalmente disposto em carro especial e com recipientes apropriados. Hoje, utiliza-se muito em *buffet*.

O acepipe é a entrada de uma refeição, principalmente do almoço, já que o jantar começa classicamente por uma sopa.

Estas pequenas fantasias que se prestam a múltiplas e agradáveis apresentações têm bastante sucesso.

Os acepipes são por definição, “a decoração, a parte exterior do menu “ eles devem provocar o apetite sem constituir uma refeição muito rica ou abundante e predispor a apresentação dos pratos seguintes.

São compostos por sortido variado, como propõe os “ Zakouski “, as tapas ou entradas. Alguns restaurantes apresentam o carro de “ Hors D’oeuvres “, a partir do qual qualquer conviva escolhe ele mesmo, as iguarias que o satisfazem.

Na preparação dos acepipes deve-se ter em conta a decoração. Consoante o fim a que se destinam, os acepipes compreendem um leque mais ou menos variado de pequenos “ Hors D’oeuvres “ quentes; entradas ligeiras, ou frios, fáceis de comer numa ou duas dentadas como, por exemplo, amêndoas salgadas, azeitonas recheadas, amêndoas de caju, biscoitos salgados (queijo, presunto, paprika, entre outros), salsichas quentes, cubos de queijo cozido, lardeados, em pequenas bases folhadas, pequenas pizzas ou quiches, *alouettes* salgados, legumes crus cortados finamente e condimentados, peixes ou frutos do mar marinados, fumados, conservados em óleo, em *vinagrette*; charcutaria variada, ovas de peixe, saladas compostas, cocktails de camarão e muitos outros.

Os acepipes quentes, denominados noutros tempos por entradas volantes ou pequenas entradas, compreendem empadas, pastéis, croquetes, rissóis, pequenos patés, *cromesquis*, sonhos, fritos, entre outros.



As entradas quentes devem ser servidas aos jantares depois da sopa, mas, por vezes, também ao almoço. Contrariando esta regra, alguns restaurantes à carta servem os “acepipes de luxo” tais como, caviar, ostras, ovos de tarambola, salmão e pasta de fígado (*foie gras*) em serviços de jantares.

A expressão “Hors d’oeuvres” designa em restauração, uma variedade que pode ser proposta em “Buffet” ou sobre pratinhos – carro de *Hors d’oeuvres*.

Há qualquer coisa de atrativo e indulgente nos aperitivos. Talvez seja a maravilhosa sensação adulta de quebrar as regras em que fomos educados porque eles são ousados e significam deslizar em redor da sala, normalmente com uma bebida numa mão e uma pequena iguaria que se come só com uma dentada na outra. Os aperitivos devem sempre ter aspecto apelativo, coloridos e fresco, de forma a promover um lugar de encontro onde a comida alegra a disposição e fornece um tópico de conversação. Podem ainda ser excitantes e por vezes um pouco arriscados.

Canapés

Os canapés são pequenas fatias de pão de forma ou tostas de espessura variável, barrados ou guarnecidos de um aparelho ou preparação saborosa e que se destinam a ser servidos antes de uma refeição.



A palavra canapé vem do francês, e surpreendentemente quer dizer “divã”; a ideia é que as coberturas estão “sentadas” nos pedaços de pão.

Os canapés desenvolveram-se muito desde aí, assim como o pão; atualmente servem-se *blinis*, *piklets*, fatias de polenta, massas de pastelaria e *tartlets* com uma quase infinita variedade de coberturas salgadas. O canapé perfeito deve ser comido preferencialmente numa ou duas dentadas, sem a necessidade de garfo ou de prato, permitindo que as pessoas possam passear na sala livremente e comentem “Que chefe fabuloso!”.

Distinguem-se os canapés frios que são destinados a buffets, lanches, cocktails ou simples refeições; dos quentes que são, servidos como entrada ou utilizados para apresentar determinadas preparações, denominadas “sobre canapés”.



Quando acompanham caça de pena são geralmente fritos em manteiga e cobertos com um recheio a gratinar, de vísceras de aves reduzidos em puré ou de pasta de fígado. Sempre que se utilizar pão em fatias, estas devem ser aparadas, retirando a côdea.

Preparação dos Canapés

Ao contrário das sanduíches, formadas por duas fatias de pão, fechando uma guarnição, o canapé é feito de uma só fatia, retangular, redonda ou triangular.

Os canapés frios são habitualmente feitos de pão de forma ou de pão de centeio; os quentes com pão “salio”, de miolo ou pão de mistura.

Os canapés frios deverão ser preparados com a menor antecedência possível antes de serem servidos, para conservarem a sua frescura e não secarem, por isso devemos manter uma “linha” de humidade sobre o canapé.

Pode-se igualmente torrar muito ligeiramente as fatias de pão. As guarnições dos canapés são extremamente numerosas. Eles podem receber todas as indicadas para os gratinados, mas podemos, imaginá-los também torrados com diversas manteigas compostas; com espinafres ligados com bechamel e gratinados com parmesão (à florentina); com fiambre, com ovos mexidos, gratinados com queijo, com sardinhas conservadas em óleo, com ovos cozidos e mostarda inglesa, e muitos outros numa infindável demonstração de ideias.

Alguns Canapés:

Canapés Almirante: Ovais e dentados; cobertos com manteiga de camarão, circundados com camarão descascado; centro guarnecido com ovas de lagosta.



Canapés de Anchova: Losangos, cobertos com manteiga de anchovas e decorados com filetes de anchova.





Canapés Arlequim: Decorados com manteiga de cores diferentes, (podem ser aromatizados ou não).

Canapés Caçador: Retângulos; barrados com manteiga de pimenta de *cayena*; guarnecidos com puré de perdiz lebre ou outro.



Canapés de Camarão: Redondos; cobertos com manteiga de camarão rosa, ao meio uma rosácea de camarões descascados, com uma alcaparra sobreposta.

Canapés de Caviar: Redondos, decorados com manteiga; guarnecidos com caviar fresco ao centro.



Canapés city: Redondos, barrados com uma pasta de manteiga, *gruyère* e pães ralados e natas. Recobertos com uma meia-lua de salsichão e outra de *gruyère*.

Canapés Dinamarquesa: Losangos de pão integral, cobertos com manteiga de rábanos, guarnecidos com lâminas de salmão fumado, filetes de arenque em vinho branco e cordões de caviar.





Canapés Escarlata: Estrelas; cobertos de manteiga amostardada; guarnecidos com estrelas de língua; ponto central com desenho em manteiga amostardada.

Canapés de Lagostins: Retângulos crescentes; cobertos com manteiga de gambas, decorada com manteiga vulgar; guarnecidos com lagostins abertos ao meio colocados no sentido crescente.



Canapés de Lagosta: Quadrados; cobertos com manteiga de lagosta; decorados com ovo cozido picado ligado com maionese. Ao centro lâminas de lagosta.

Canapés Lucília: Ovais; cobertos com manteiga amostardada, circundados por língua picada; centro guarnecido com picado de aves, ligeiramente ligado com maionese.



Canapés de Ovos: Barrados com manteiga; ovos mexidos com salsa, ligeiramente picantes; decoração de salsa picada.

Canapés de Ovos: Maionese de gema de ovo cozida, com mostarda e *roquefort*; decoração de salsa picada.

Canapés de Peixe: Cobertos com manteiga de ovas de peixe; decorados com manteiga de camarão; centro guarnecido com picado de peixe, ligado com maionese.



Após esta breve análise sobre canapés, vamos também estudar um pouco sobre sanduíches e o pão que podemos utilizar em qualquer destes tipos de entradas ou acepipes. Apesar de uma sanduíche tradicional não poder considerar-se uma entrada, existem muitos outros tipos de sanduíches, que pela sua apresentação e conteúdos gastronómicos o poderão ser.



O Pão

O pão é sem dúvida o prato dos pobres e ricos. Um alimento que resulta do cozimento de uma massa feita com farinha de certos cereais e que faz parte da alimentação humana desde há séculos

A história do pão remonta a milhares de anos a. C., data em que o pão era feito com glandes de

carvalho e faia trituradas, sendo depois lavado com água a ferver para tirar o amargor. Em seguida, essa massa secava-se ao sol e faziam-se broas com a farinha.

Inicialmente o pão era apenas uma mistura que servia também para fazer sopas. Mais tarde, passou-se a misturar nas farinhas mel, azeite doce, mosto de uva, tâmaras esmagadas, ovos e carne moída, formando-se uma espécie de bolos, que teriam precedido o pão propriamente dito. Esses bolos eram assados sobre pedras quentes ou sob cinzas, procedimento utilizado também no cozimento dos primeiros pães. A utilização de fornos de barro para este procedimento, data do VII milénio a.C., e os egípcios, sempre na vanguarda, foram o primeiro povo a usar os fornos, sendo também atribuída a eles a descoberta do acréscimo de líquido fermentado à massa de pão para a tornar mais leve e macia.

No Egito o pão era, sem dúvida, o alimento básico por excelência. Segundo Heródoto, era amassado com os pés e normalmente feito de cevada ou espelta, espécies de trigo de qualidade inferior. Os pães preparados com trigo de qualidade superior eram destinados apenas aos ricos. Neste país, o pão servia mesmo para pagar salários: um dia de trabalho valia três pães e dois cântaros de cerveja.

Mas não eram só os egípcios os únicos produtores de pão. Nesta época, também os judeus fabricavam este alimento, sem utilizarem fermentos por acreditarem que a



fermentação era uma forma de putrefação e impureza. A Deus só ofereciam pão ázimo, o único que consomem até hoje na Páscoa.

Na Europa o pão chegou através dos gregos. O pão romano era feito em casa, pelas mulheres, tendo passado posteriormente, a ser fabricado em padarias públicas, surgindo assim os primeiros padeiros. Segundo o filósofo romano Plínio, o Antigo, o aparecimento das padarias deu-se depois da conquista da Macedónia, em 168 a.C.

De notar que, na antiguidade, os deuses – e os mortos – egípcios, gregos e romanos eram honrados com oferendas de animais e flores em massa de pão. Era também comum entre egípcios e romanos, a distribuição de pães aos soldados, como complemento do soldo, tendo perdurado este costume na Idade Média.

Assim, podemos iniciar a formação de uma pequena ideia, sobre o pão e suas origens, não esquecendo que muito ainda existe para falar.

Na Europa e em especial em França, a indústria de panificação teve uma evolução de tal forma que influenciou todo o mundo. Contudo, não deixam de ser os americanos a ocupar o lugar de destaque, na qualidade e variedade de produção.

Com este pequeno historial dizemos: “**O pão não cresce nas árvores**”. Poderíamos até dizer que o pão, tal como o atum que se compra em lata, não é fabricado, mas a verdade é que, do pão “caseiro” já pouco se ouve falar, e o que mais se vê é pão embalado. Um preparado pré-cozinhado, um forno e ei-lo!

Mas até chegar ao local de venda, o pão passa por vários processos de fabrico, e se formos a avaliar a sua antiguidade, podemos esquecer a invenção da roda ou da pólvora. A sanduíche é sem dúvida uma referência e o pão barrado com manteiga é sem dúvida vencedor entre outros tantos alimentos.

Sanduíches

A História

Como quase todas as grandes invenções, a sanduíche tem como base a simplicidade. Assim, corria o ano de 1762 quando “**John Montagu**”, conhecido conde de Sandwich, durante uma sessão de um chamado “jogo de azar”, criou a primeira sanduíche. Leve e fácil de preparar. Esta invenção, aparentemente simples e ingénua, seria responsável pela mudança de hábitos alimentares em quase todos nós. A ideia que todos temos de



sanduíche leva-nos a pensar numa refeição ligeira, às vezes de recurso outras de forma propositada, mas sempre deliciosa, ideal para pequenos *buffets*, festas de receção e de veraneio, lanches, piqueniques, entre outros.

Seja qual for a intenção, a sanduíche é sinónimo de um variado leque de opções e formas de apresentação. Basta deixar a imaginação trabalhar.

Definição

Por sanduíche ou, abreviadamente, sande, designam-se pequenas preparações que consistem em duas fatias de pão, pão de forma, barradas com manteiga e nas quais se intercala uma ou mais fatias de carnes, criação ou queijos, bem como alguns legumes, entre muitos outros elementos alimentares.

As sanduíches podem fazer-se, também, pelo mesmo processo, mas adotando o pão torrado e, algumas vezes, barradas com uma manteiga composta. Atualmente é muito utilizado o pão especial de massa de brioche, ou seja, os conhecidos pãezinhos de leite e outros.



Estes últimos, são empregues também nas ementas de lanches e serviços especiais, com tamanho muito reduzido (miniaturas), onde a variedade compensa, largamente, o volume. Nos serviços de luxo, onde a arte de bem servir é tomada no seu requinte mais elevado, as sanduíches servem-se sob a forma de **“Canapés”**, onde a profusão das cores e o sortimento das vitualhas assim servidas, permitem ao artista exteriorizar o seu bom gosto e reanimar os apreciadores.

Além destas, ainda se empregam, cada vez mais as sanduíches grandes, a que poderemos chamar sanduíches almoçadeiras. Estas, como do nome se infere, são preparações alargadas, compostas de pães especiais de grande formato ou de pão de forma por camadas sucessivas. Própria para piqueniques, passeios estivais, viagens demoradas ou mesmo serviços especiais.

Existem também as sanduíches abertas, do tipo Dinamarquês, as quais se caracterizam pela sua singular forma de apresentação: fatia de pão tradicional ou de forma, torrado ou natural e sobre a qual se aplica a guarnição, normalmente acompanhada ou ligada com um molho e escurpulosamente decorada.



Temos ainda as sanduíches especiais, adiantando como exemplos:



Francesinhas



Hamburgers



Cachorros

E tantos outros que nos surgirão ao longo dos tempos, com a evolução social e devido ao horário de trabalho, da maior parte das pessoas que é obrigada a almoçar fora de casa.

A sanduíche na atualidade

Hoje em dia e tal como já descrito, a maioria das pessoas que trabalham nos grandes centros, vêm diminuindo o seu tempo de refeição. Logo, têm absoluta necessidade de procurar alternativas rápidas para resolver o seu problema no âmbito da alimentação.

Contudo, são permanentemente influenciadas pelas já popularíssimas cadeias de “fast-food”, sendo arrastadas para o mundo do desequilíbrio alimentar, com o acréscimo das doenças provocadas pelo mesmo.

No entanto, refeições rápidas podem também ser sinónimas de refeições saudáveis. No caso de necessitar fazê-las, deve-se optar sempre pelas alternativas mais saudáveis; vejamos:

- Esquecer os hambúrgueres com molhos muito compostos.
- Evitar os fritos e os panados sempre que possível.
- Optar pelas sanduíches à base de um pão com qualidade.
- Reforçar o consumo de fibras optando por pão integral ou de mistura, em vez de pão branco.
- Escolher sanduíches cujo recheio inclua legumes de salada.



- Preferir recheios de carne magra (frango, vaca ou fiambre), em vez de bacon, patés ou salsichas.
- Incluir também nas suas preferências recheios à base de peixe, mesmo fumados ou enlatados.
- Uma vez por outra, inclua também uma piza, tendo em conta o respetivo recheio.

Vistos estes breves conselhos, depressa concluímos que as refeições rápidas podem ter um importante papel, numa alimentação saudável.

Os hidratos de carbono complexos ou amiláceos devem fornecer, no mínimo, metade das calorias diárias. Como requerem pouco tempo de preparação, os amiláceos são ideais para refeições rápidas e nutritivas.

O pão é o campeão dos amiláceos, quer como base de todo o tipo de sanduíches, quer como guarnição noutros casos. Tire partido da enorme variedade de pães atualmente disponível; não esquecendo a polenta, o cuscuz, o bulgur e muitos outros tipos.

Após este breve estudo sobre os canapés e as suas variadíssimas apresentações em tamanhos maiores ou em situações especiais, tal como as sanduíches, vamos agora estudar outros tipos de entradas e acepipes.

Assim continuamos a falar de entradas frias de grande apreciação e largo conhecimento de todos nós que são as saladas.

As Saladas

Há bem pouco tempo a salada era apenas uma guarnição fria em que meia dúzia de folhas de alface escondiam rodelas de tomate e de pepino.



Hoje, com o aparecimento de grande diversidade de ingredientes, as saladas podem ser confeccionadas ao gosto de cada um e servidas a qualquer momento, até como refeição.

OS ELEMENTOS MAIS COMUNS PARA COMPOR UMA SALADA:

Os Legumes de Folha

As saladas devem incluir uma mistura de cores, sabores e texturas que as torna mais apelativas e nutritivas. As folhas mais escuras, verdes ou vermelhas, e mais ácidas contêm mais betacaroteno ou outros carotenóides.



Legumes de folha de sabor adocicado e suave. Exemplos:

Acelga-vermelha, Alface-folha-de-carvalho, Alface-de-cordeiro, Alface-francesa, Alface-frisada-roxa, Alface-romana, Espinafre, Rama de beterraba.

Legumes de folha de travo ácido e forte. Exemplos:

Agrião de rio, Alface-frisada, Azeda, Chicória-frisada, Chicória-italiana (radichio), Endívia, Eruca (rúcula), Escarola ou chicória-escarola, Folhas de nastúrcio, Mizuna, Mostarda e Agrião de horta, Mostarda vermelha.

Caules e inflorescências:

Qualquer legume deste tipo, cru ou cozido, pode ser incluído em saladas, às quais empresta sabor e textura. Branqueie ou coza os legumes no vapor, para conservar a sua cor e textura; grelhe-os ou asse-os, para reforçar o seu sabor.

Exemplos:



Aipo



Alcachofra



Alho-francês



Brócolos



Couve-flor



Couve





Couve-rábano



Espargos



Funcho

Raízes, tubérculos e bolbos, exemplos:



Aipo-rábano



Batata



Batata-doce



Beterraba



Cebola



Cenoura



Nabo



Pastinaca



Rabanete



Legumes de fruto exemplos:



Abóbora (menina e butternut)



Beringela



Cogumelos



Curgete



Ervilhas (tortas e de quebrar)



Favas



Feijão-verde



Milho-doce



Pepino



Pimento



Tomate



Fruta fresca ou seca:

A fruta enriquece as saladas com o seu sabor, cor e delicado perfume. O sumo que escorre enquanto estes frutos estão a ser arranjados pode ser misturado com o azeite, avivando o vinagre e contribuindo assim para um molho ainda mais refrescante.

Exemplos de frutos amarelos e cor de laranja:*Manga**Alperce**Papaia**Melo**Nectarina**Pêssego**Ameixa amarela***Exemplos de Citrinos:***Toranja**Kumquat*



Limão



Lima



Laranja



Tangerina



Laranja-sanguínea

Exemplos de pequenos frutos:



Amoras-pretas



Groselhas



Mirtilos



Framboesas

Groselha-espim



Morangos



Exemplos de frutos exóticos e tropicais:



Banana



Figos



Goiaba



Kiwi



Maracujá



Romã



Ananás



Carambola

Exemplos de fruta seca:

Alperce, Passas, Mirtilos, Ameixa, Pera e



Sultanas.



Exemplos de flores comestíveis para saladas:

Pétalas de rosa, Borragem, Nastúrcios, Amores-Perfeitos, Flores de Morangueiro, Flores de Pereira, Flores de Macieira, Alguns tipos de Cravos e de algumas ervas aromáticas.



Os ovos nas saladas:

Os ovos são deliciosos em saladas, quer como ingrediente principal, quer como guarnição.

A forma mais usual de utilização dos ovos nas saladas é: cozidos, mexidos e escalfados.

O queijo nas saladas:

Com queijo é fácil transformar uma salada simples num prato principal. Como a variedade de tipos de queijo é quase inesgotável, a dificuldade está na escolha. Por isso mesmo e em regra geral, todos os tipos de queijo são bem-vindos para qualquer salada.

A sua forma de apresentação pode variar desde: ao natural, ralado, esfarelado, picado, fatiado, grelhado e até fundido.



O peixe e marisco nas saladas:

O peixe e o marisco contribuem com originais sabores e texturas para enriquecer as saladas.

O peixe pode ser utilizado de várias formas tais como: marinado, fumado, seco, grelhado, cozido, enlatado ou mesmo como aproveitamento de pratos confeccionados.

O marisco pode utilizar-se desde cru ou ao natural, vaporizado ou suado, ou mesmo grelhado.

As leguminosas nas saladas:

Devido à sua grande diversidade de cores, formas e tamanhos, as leguminosas tornam-se o ingrediente ideal para saladas. O seu sabor suave liga bem com outros ingredientes de aroma mais intenso ou robusto.



De um modo geral todas as leguminosas e seus derivados são utilizados nas saladas.

As ervas aromáticas nas saladas:

As ervas aromáticas frescas enriquecem o sabor das saladas, concedendo-lhes ainda uma mais-valia nutricional.

Para exemplificar vamos aqui apontar algumas das mais utilizadas: manjeriço, cerefólio, cebolinho, coentros, endro, hortelã, orégão, manjerona, salsa, beldroega, alecrim, estragão e tomilho.



Definição e classificação de saladas.

Salada é uma iguaria preparada com diversos componentes que separadamente ou em mistura, temperados de várias formas e servidos muitas vezes frios e em cru é muito apreciada em culinária.

- Pode-se servir como entrada, acompanhamento ou mesmo guarnição de pratos, sendo possível também considerada prato principal.
- Deve-se tentar combinar sempre sabores ácidos com sabores leves e frescos.

As saladas dividem-se em duas principais categorias: ***Simples e Compostas***.

Estas por sua vez subdividem-se em outras duas: ***Cruas e Cozidas***.

Saladas Simples são compostas habitualmente por legumes crus ou cozidos, temperados com um molho líquido, isto é, que não liga os ingredientes e apenas condimenta (Ex. Molho *Vinagrette*).

Saladas Compostas preparam-se com diferentes alimentos tais como: legumes, frutas, queijos, arroz, carnes, etc. Estes ingredientes misturam-se e ligam-se com um molho Maionese, seus derivados ou similar.

Ingredientes de saladas simples cruas: exemplifica-se pois com tomate, alface, cenoura, beterraba, rabanete, couve roxa, funcho, pimento, pepino, agrião e tantos outros.



Ingredientes de saladas simples cozidas: apontam-se o feijão-verde, feijão-frade, feijão preto, arroz, grão, massas, milho, ervilhas, cenoura, nabos, brócolos, etc.

Saladas compostas clássicas: neste item encontramos algumas das saladas compostas mundialmente conhecidas, através da cozinha internacional, tais como a Niçoise, Irma, Margarida de Sabóia, Waldorf, Belga, Coleslaw, Alice, Mimosa, Florida, Catalã e Luizinha.

Fichas técnicas:

Obs.: Não deve ser esquecido que a batata cozida aplicada nas saladas, deve ser sempre cozida com pele, pois tem um sabor completamente diferente, assim como textura.

Salada Waldorf – Composta por: “juliana” de aipo, “paisana” de maçã reineta, “paisana” de batata cozida e meias nozes. Ligada e temperada com molho Maionese pouco espesso, servida sobre folha de alface e decorada com nozes e salsa picada.

Salada Niçoise ou Nidence – Composta por: “brunesa” grossa de batata cozida, losangos de feijão verde cozido, “brunesa” grossa de tomate cru, filetes de anchova, alcaparras e azeitonas pretas. Servida sobre folha de alface e temperada com molho *vinagrette*. Pode também adicionar gema de ovo cozida e pedacinhos de atum.

Salada Catalã – Composta por: Ovo cozido laminado, alcachofra cozida e desfolhada, “paisana” de batata cozida; temperada com molho *vinagrette* perfumado com estragão. Deve ser servida sobre folha de alface.

Salada Luizinha – Composta por: “juliana” de alface, meias luas de tomate e passas de uva. Temperada com molho *vinagrette*.

Salada Irma – Composta por: rodela de pepino canelado, pontas de espargos cozidas, losangos de feijão verde cozido e pontas de couve-flor cozida. Ligada e temperada com molho Maionese aveludado com natas e perfumado com estragão. Polvilhada com “juliana” de alface e agrião e decorada com bordadura de rodela de rabanete.



Salada Margarida de Sabóia – Composta por: “palitos” de espargos cozidos, “juliana” de fiambre, “juliana” de língua afiamburada e “juliana” de peito de galinha. Temperada com sumo de limão, ligada com natas e polvilhada com pimenta de *cayenne* e sal.

Salada Cármen – Composta por: “julianas” de maçã reineta, aipo e alface. Ligada e temperada com molho Maionese e decorada com rodela de tomate, gomos de ovo cozido e trufas.

Salada Mimosa – Composta por: “juliana” de alface, rodela de banana, gomos de laranjas e uvas brancas limpa de pele e grainhas. Regada e temperada com natas azedas.

Salada Chifonade – Composta por: “juliana” de alface, agrião em folhas, gomos de tomate, “julianas” de beterraba e aipo. Temperada ao momento com azeite, vinagre, sal, pimenta e mostarda.

Salada Belga – Composta por: “paisana” grossa de batata cozida, “paisana” de maçã reineta, trufas e quartos de noz. Ligada e temperada com molho Maionese e decorada com “paisana” de beterraba.

Acepipes Quentes

Os acepipes quentes que todos nós conhecemos, vulgarizam-se através dos pastéis de bacalhau, rissóis, croquetes, empadas e tantos outros que vamos agora classificar.

Divisão classificativa dos acepipes quentes

- Acepipes de massa vinhé (polmes).
- Acepipes de massa de crepes.
- Acepipes de massa de rissóis ou massa escaldada.
- Acepipes de massa de fartos.
- Acepipes de massa folhada.
- Acepipes de massa para patés (massa quebrada).
- Acepipes de massa de brioche.
- Soufflés.



- Gratinados
- Fritos tradicionais de peixe, carne e aves.
- Acepipes regionais.
- Acepipes internacionalmente reconhecidos.

Após esta divisão classificativa aqui exposta, podemos agora analisar ponto por ponto os exemplos que nos sugerem.:

Acepipes de massa vinhé ou polmes, encontramos vários exemplos e alguns com encaixe direto noutros pontos de classificação tais como: “peixinhos da horta”, “bacalhau albardado”, “sardinhas albardadas”, “pataniscas” e muitos outros.

Acepipes de massa de crepes, é fácil hoje em dia encontrar crepes salgados recheados das mais variadas formas, assim como trouxas de crepe ou cornucópias.

Acepipes de massa de rissóis ou massa escaldada.

Acepipes de massa de fartos: “sonhos de bacalhau”, “sonhos de fiambre”, “sonhos de camarão”, “batatinhas Daufine” e muitos outros exemplos.

Acepipes de massa folhada, estas pequenas delícias, aparecem sobre a forma de “croissants”, “vol-au-vents”, “folhados de salsicha”, “folhados mistos” e tantos outros.

Acepipes de massa para patés ou massa quebrada, tal como nos diz, aparecem exemplos com patés fatiados ou em miniatura, quiches, alguns pastéis de massa chamada “tenra”, podendo também esta massa ser aplicada na produção de “chamuças”.

Acepipes de massa de brioche: brioches de queijo, de fiambre e vários pães para rechear.

Soufflés são acepipes de uma variante infundável e considerados já uma entrada.

Gratinados, neste grupo aparecem também variantes infundáveis de acepipes, com maior ou menor elaboração culinária.



Fritos de peixe, carne e aves: por exemplo as “Asas de frango frito”.

Acepipes regionais, tal como diz o título estes partem assim de cada região.

Acepipes internacionais: exemplos - encontramos o camarão - “Gambas al guilho”, “strogonnof” em canapé, etc.

Massas Auxiliares

São massas essenciais utilizadas tanto em cozinha como em pastelaria. Estas massas sempre tiveram uma larga utilização na cozinha, tanto na confeção de sobremesas, como na confeção de pratos.

A origem de algumas massas remonta já a séculos anteriores ao nascimento de Cristo, como é o caso da



massa de pão. Outras são mais recentes, mas ao longo dos anos têm vindo a evoluir na sua maneira de preparação, aumentando também a sua utilização. Contudo seria inútil tentar referir a origem certa das massas auxiliares, pois é um facto que se desconhece, e sobre o qual não existem quaisquer dados.

Tipos de massas:

As massas auxiliares ou massas de (cozinha), a que nos vamos referir, dividem-se normalmente em dois grandes grupos e que são:

- Massas lêvedas;
- Massas não lêvedas.

Cada tipo de massa tem a sua utilização específica dentro da cozinha, podendo algumas delas serem utilizadas em pastelaria.

Massas lêvedas

As massas lêvedas são aquelas a que se adiciona os agentes de fermentação ou levedação, vulgo fermentos, essenciais para que pães e bolos adquiram característica e textura leves. O fermento fresco ou seco são usados nas massas lêvedas, enquanto o bicarbonato de sódio e o fermento em pó são adequados para bolos, scones e pães rápidos.



O FERMENTO é um organismo vivo que, sobre efeito de ambiente húmido e quente e alimentado com açúcar ou amido, produz anidrido carbónico que faz a massa levedar.

Este divide-se em dois tipos: fermento fresco e fermento seco.

O fermento fresco ou de padeiro deve ser misturado com um líquido tépido, que não deve ter mais de 40°C, temperatura ideal, para depois se adicionar à massa, a fim de fazer levedar esta, normalmente para o dobro do seu volume.

O fermento seco e instantâneo que é mais usual em preparados de pastelaria, não precisa ser dissolvido em líquido, sendo diretamente polvilhado sobre a farinha.

A diferença entre estes dois tipos de fermento está na sua atividade em ambientes diferentes. O fermento fresco ou de padeiro atua a baixas temperaturas, isto é, inicia o seu processo antes da entrada no forno. O fermento instantâneo, ao contrário do anterior, só inicia a sua atuação depois de exposto a grandes temperaturas, ou seja, dentro do forno.



A FARINHA é o ingrediente base para qualquer tipo de massa. Existem diversos tipos de farinha cuja escolha, além de importante sob o ponto de vista nutricional, pode condicionar o sucesso de qualquer receita.

A farinha mais usual neste tipo de massa é a farinha branca que possui textura esfarelada, baixo teor de glúten e por isso se torna ideal para este tipo de massas, à exceção de massas de pão.

A farinha branca fina (tipo 65), contém 60% – 65% do grão e a superfina (tipo 55), 50% - 55%, sendo esta apenas apropriada para bolos.

A farinha com fermento, após processo de moagem é adicionada com agentes levedantes, geralmente bicarbonato de sódio e ácido tartárico (cremor tártaro).

Se usar outras farinhas obtidas a partir de cereais para além do trigo, de legumes ou de frutos secos, pode tirar partido de um maior leque de benefícios nutricionais em pães e bolos ou mesmo molhos ou outras preparações culinárias. Quando utilizar este tipo de farinhas, deve-se ter em consideração as suas características específicas, uma vez que contêm menos glúten que a de trigo ou, puramente, são isentas deste. Como exemplo, temos a considerar: farinha de arroz; farinha de aveia; farinha de centeio; farinha de milho; farinha de soja; farinha de trigo-sarraceno e fécula de batata.



Regras para fazer uma massa lèveada

- Todos os ingredientes e equipamento para fazer massas lèveadas devem estar à temperatura ambiente ou um pouco mais quentes. Os líquidos devem estar mornos, (45°C,max.).
- A levedura e o líquido são geralmente adicionados à farinha de uma só vez e em seguida bate-se com uma colher de cozinha ou manualmente, até obter uma massa macia que se solte dos lados do recipiente.
- A levedura também pode ser diretamente misturada com a farinha ou então pode ser misturada com alguns dos ingredientes e adicionada aos restantes depois de levedar.

Alguns exemplos de massas lèveadas:

Massa de pão; Massa de Piza; Massa brioche: massa de filhoses e outras.

Massas não lèveadas

As massas não lèveadas, tal como o nome indica, são feitas sem a adição de fermento. São muito utilizadas na cozinha para confeccionar alimentos, para os envolver ou para preparar simplesmente uma sobremesa. Existem inúmeras massas que se utilizam na cozinha, mas vamos referir apenas as mais importantes, e que são:

- Massa areada.
- Massa folhada.
- Massa tenra.
- Massa de fartos
- Massa de crepes.
- Massa cozida.
- Massa quebrada.
- Massa vinhé ou Orly.
- Massa doce.

Técnicas para fazer massas não lèveadas.

O mais importante ao fazer massas é manejar a massa o mínimo possível. Trabalhe-a bem, com ingredientes frios, o mais rapidamente que possa. Se for excessivamente trabalhada,



a massa encolhe durante a cozedura e ficará dura. Antes de a pôr no frigorífico, achate-a num disco de espessura uniforme e faça arrefecer por igual, sem secar nos bordos. Levar a massa ao frigorífico antes de a colocar no forno permite-lhe «relaxar» e endurecer a gordura, para evitar que encolha. Se estiver firme de mais para ser estendida, deixe-a amolecer um pouco à temperatura ambiente.

A massa pode ser guardada, nesta fase, durante dois a três dias, ou poderá ser estendida e tomar a forma desejada e depois levada ao frigorífico e guardada. Também pode ser cozida, arrefecida, envolvida em película aderente e guardada durante dois a três dias num recipiente estanque.

Poderá ainda congelar esta massa, se for caso necessário, tendo o cuidado de a consumir no prazo máximo de 30 dias.

Outros elementos associados às massas auxiliares

Podemos ainda abordar dentro deste tema, outros elementos associados e que são como normalmente os polmes e as preparações para diversos tipos de panados, tais como:

- Polmes tradicionais.
- Preparação para panado tradicional.
- Preparação para panado à Francesa.
- Preparação para panado à Inglesa.

Os polmes podem ainda ser utilizados em sobremesas.

As preparações para panado são feitas ao momento, isto é, quando pretendemos fazer um panado, seja ele com que tipo de alimento for, só no momento da sua confeção é que devemos preparar a *mise en place* respetiva.

Assim para o panado tradicional devemos ter o alimento previamente temperado e marinado e só depois devemos fazer uma passagem por: farinha, ovo e pão ralado, levando finalmente a fritar.

Para o panado à Francesa, temos o alimento previamente temperado e marinado e depois devemos fazer uma passagem por farinha e ovo e finalmente fritar.



Para o panado à Inglesa, da mesma forma passamos o alimento por farinha, ovo e pão fresco ralado indo depois a fritar.

Pode-se ainda enriquecer estas preparações utilizando vários tipos de farinha diferentes e mesmo frutos secos moídos.

É de toda a importância referir que não podem ser alterados os passos anteriores para panados, pois se o fizer, o panado não vai ficar aderente ao alimento e cairá assim facilmente.

É também importante ter em conta que não se deve misturar os elementos utilizados. Estes devem estar em recipientes separados uns dos outros.

Assim terminando as explicações técnicas sobre os vários tipos de massas auxiliares ou de cozinha, vamos agora proceder ao estudo minucioso de cada um dos tipos de massas anteriormente referenciados, com base nas suas receitas ou fichas técnicas.

Massa de brioche

A massa de brioche é uma massa lêveda especial, muito usada em pastelaria e também em cozinha. Utiliza-se para fazer os croissants, pães-de-leite, bolas de Berlim e outros em pastelaria. Na cozinha é utilizada para preparar sobremesas, pequenos pãezinhos ou biscoitos.

Ingredientes:

- 400gr.de farinha;
- 175gr.de manteiga;
- 2dl.de leite;
- 10gr.de fermento de padeiro;
- 15gr.de sal;
- 3 ovos.

Método de execução:

- Fazer *mise en place*;
- Dissolver o fermento no leite morno;
- Formar uma massa mole, com $\frac{1}{4}$ do peso da farinha;



- Colocar num recipiente e cobrir com leite morno;
- À parte, fazer uma massa com a restante farinha, o sal e os ovos, misturando tudo muito bem;
- Adicionar a massa do fermento e batê-lo energicamente sobre a mesa;
- Juntar a manteiga, em três vezes, amassando sempre;
- Colocar a massa obtida num recipiente polvilhado com farinha e ao fim de 2 horas voltar a amassar de novo.
- Deixar levedar durante mais 2 horas.
- Tender ou cortar a massa para o fim que pretendermos.

Massa de Filhoses

Esta é uma massa lêveda que se utiliza em variadíssimas receitas de teor e aspetos diferentes; vamos ver uma delas:

Ingredientes:

- 500gr. de abóbora-menina;
- 1,5L. de água;
- 1,5Kg. de farinha com fermento;
- 100gr. de fermento de padeiro;
- 1 Cálice de aguardente;
- 5 Ovos;
- Q.b. Sal fino;
- Q.b. Bicarbonato de sódio;

Método de execução:

- Fazer *mise en place*.
- Cozer a abóbora na água e triturar muito bem, reservando.
- Num recipiente grande, colocar todos os restantes ingredientes e amassar.
- Dissolver o fermento num pouco da calda triturada, a 40°C. e adicionar à massa.
- Adicionar a restante calda morna à massa até obter um aparelho homogéneo e ligeiramente fluido.
- Deixar levedar durante 20 minutos, fritando depois em óleo abundante.



Massa areada

A massa areada é uma massa doce, muito utilizada na cozinha para preparar sobremesas. Não precisa de ser muito amassada, antes pelo contrário, deverá apenas ligar-se os ingredientes líquidos com os sólidos da seguinte maneira: coloca-se a farinha sobre a mesa, abre-se uma cavidade para colocar o açúcar, a manteiga, os ovos e a casca de limão ralada. Liga-se pouco a pouco, esfregando todos os componentes sobre a mesa com a palma da mão, até envolver tudo, sem que fique rijá. Faz-se uma bola e descansa tapada por 15 minutos.

Ingredientes:

- 1Kg.de farinha;
- 0,5Kg.de açúcar;
- 0.5Kg.de manteiga;
- 6 Ovos;
- 1 Limão ralado (casca).

Massa folhada

A massa folhada, assim chamada pelo seu aspeto, que lembra as folhas de um livro, é composta por diversas camadas finas de massa, separadas entre si, por uma camada ligeira de gordura. Esta massa é muito utilizada



em cozinha, pois tem utilidades práticas em todos os capítulos gastronómicos.

O bom resultado da produção desta massa, depende de 5 operações importantes a ter em conta e que são:

- A massa base;
- A gordura;
- A dobragem;
- O corte;
- A cozedura.

Ingredientes:

- 250gr.de farinha s/ fermento;
- 250gr.de margarina de folhado;



- 2,5dl.de água;
- Q.b. de sal fino.

Método de execução:

- Fazer *mise en place*;
- Peneirar a farinha sobre a mesa;
- Fazer uma cavidade ao centro da farinha e deitar o sal e a água pouco a pouco, fazendo-a absorver a farinha;
- Amassar ligeiramente a massa resultante;
- Formar uma bola e tapar com um plástico para alimentos, deixando repousar
- em sítio fresco durante 20 minutos;
- Estender a massa em forma de trevo com quatro folhas;
- Colocar a margarina ao centro da massa, devendo esta estar meio-trabalhada
- manualmente;
- Puxar as pontas da massa sobre a margarina, embrulhando-a completamente;
- Polvilhar com farinha;
- Estender cuidadosamente a massa deixando-a bastante grossa;
- Dobrar o retângulo de massa em três;
- Dar meia volta à massa, modificando a posição e estender novamente em forma de retângulo;
- Voltar a dobrar em três;
- Deixar descansar a massa de 10 a 20 minutos;
- Dar mais três voltas, dobrando a massa como indicado anteriormente;
- Deixar repousar mais 20 minutos;
- Estender definitivamente e cortar conforme a sua utilização.

Massa tenra

A massa tenra é uma massa feita a frio que se utiliza para fazer rissóis, pastéis, etc.

Ingredientes:

- 250gr. de farinha;
- 125gr. margarina;



- 4dl.de água;
- Q.b. sal.

Preparação:

- Fazer *mise en place*;
- Peneirar a farinha para dentro de um recipiente;
- Fazer uma cavidade a meio e adicionar a margarina;
- Adicionar o sal fino;
- Misturar tudo formando uma massa;
- Juntar a água ligeiramente aquecida em pequenas porções, amassando tudo muito bem até ficar homogéneo;
- Formar uma bola e deixar descansar, coberta com plástico alimentar;
- Estender a massa com o rolo e utilizar.



Massa de fartos

A massa de fartos tem utilização em cozinha e pastelaria, podendo ser frita ou cozida no forno.

Ao prepará-la deve-se ter em atenção se é para sobremesas ou para confeccionar um prato, pois para a primeira deve-se adicionar açúcar e, para a segunda, sal em vez de açúcar.

Ingredientes:

- 125gr. de farinha;
- 60gr. de margarina ou manteiga;
- 2,5dl. de água;
- 4 Ovos;
- Q.b. sal.

Preparação:

- Fazer *mise en place*;
- Levar a lume brando um tacho com a água, a gordura desejada e o sal, até atingir a fervura;



- Adicionar a farinha de uma só vez com o tacho fora do lume, envolvendo rápida e energeticamente;
- Levar novamente ao lume, mexendo sempre até a massa se desprender completamente do fundo do tacho;
- Retirar a massa do tacho para um recipiente fora do lume, deixando arrefecer um pouco;
- Juntar os ovos, um a um, batendo entre cada adição. Cada ovo será adicionado depois do anterior estar completamente incorporado na massa. Amassar tudo até ficar homogéneo;
- Utilizar a massa para o fim desejado.



Massa de crepes

A massa de crepes é uma massa líquida feita à base de ovos, leite e farinha. A sua confeção é feita em frigideira própria (crepeira), ou mesmo numa frigideira normal antiaderente. Destina-se a ser utilizada em pastelaria ou cozinha, alterando-se assim o ingrediente açúcar, por sal.

Ingredientes:

- 300gr. de farinha;
- 3 Ovos;
- 1 C. de sopa de manteiga derretida;
- Q.b. Leite;
- Q.b. Sal.

Preparação:

- Fazer *mise en place*;
- Peneirar a farinha para dentro de um recipiente e juntar uma pitada de sal;
- Juntar o leite em quantidade suficiente para se obter uma massa líquida mas espessa;
- Adicionar os ovos, mexendo bem;
- Adicionar a manteiga derretida mexendo de novo;



- Juntar finalmente um pouco mais de leite, suficiente para que a massa fique líquida;
- Passar tudo pelo “chinês” fino;
- Deixar repousar 20 minutos;
- Engordurar a “crepeira” muito levemente e aquecê-la a lume brando para formar os crepes desejados.

Massa vinhé.

Esta massa emprega-se, em especial, para as frituras de carne, peixes ou legumes, recebendo, muitas vezes, os nomes técnicos de sonhos ou *cromesquis* ou ainda fritos ou panados à “Orly”. Pode ainda esta massa ser destinada a sobremesas, sendo-lhe adicionado açúcar.

Ingredientes:

- 500gr. de farinha;
- 1dl. de azeite;
- 1dl. de cerveja;
- 4 Ovos;
- 2 Claras;
- 10gr. de sal;

Preparação:

- Fazer *mise en place*;
- Peneirar a farinha para dentro de um recipiente;
- Abrir uma cavidade central e deitar nela o azeite, sal, cerveja e um pouco de água;
- Ligar a massa à mão, adicionar as gemas e, duas horas depois, levantar as claras em “castelo” e envolver cuidadosamente;
- Utilizar para o fim necessário.

Massa quebrada

Esta massa destina-se, geralmente, a forrar formas com uma camada não muito espessa e que se utilizam para fazer empadas, timbales, quiches e outros.



Ingredientes:

- 250gr.de farinha;
- 130gr.de margarina;
- 1dl.de água;
- Q.b. Sal;
- 1 Gema de ovo.

Preparação:

- Fazer *mise en place*;
- Peneirar a farinha sobre a mesa de trabalho, previamente higienizada;
- Abrir uma cavidade central e colocar dentro o sal e a manteiga amolecida;
- Trabalhar a massa com as pontas dos dedos, adicionando a água de uma só vez;
- Amassar bem e bater a massa com energia sobre a mesa, deixando-a descansar, tapada com plástico alimentar, durante 2 horas;
- Estender com o rolo e utilizar.



Assim apresentamos algumas das receitas e fichas técnicas sobre massas a utilizar mais usualmente na cozinha. Para encerrar este pequeno capítulo sobre as massas utilizadas nos acepipes e entradas, vamos estudar pormenorizadamente a ficha técnica dos rissóis, incluídos alguns recheios.

Tarefa: Rissóis

Ingredientes: Água - 1l.

Óleo Q.b.

Massa para 70 unidades (+ -).

Sal Q.b.

Farinha - Volume de 1l.

Casca de Limão Q.b. (opcional).



Recheios:**Carne.**

Carne picada estufada - 300gr.
Bechamel forte - 2,5dl. *
Gemas - 2.
Sal Q.b.
Piripiri Q.b.
Noz-moscada Q.b.
Margarina Q.b.
Alho picado - 4 (dentes).
Cebola picada - 1.
Coentros ou salsa picados Q.b. (-).
Piripiri Q.b.

Peixe.

Peixe cozido desfiado - 300gr.
Bechamel forte - 2,5dl. *
Gemas - 2.
Sal chinês (anginomoto) Q.b.
Margarina Q.b.
Alho picado - 4 (dentes).
Cebola picada - 1.
Coentros ou salsa picados - Q.b. (-).
Piripiri - Q.b.

Camarão.

Miolo de camarão (Congelado ou Cozido) - 300gr.
Creme de marisco, ligado com Maizena - 2,5dl.
Massa de pimentão Q.b. (-).
Sal chinês (anginomoto) - Q.b.

Queijo.

Queijo “flamengo” ralado - 400gr.
Bechamel forte - 2,5dl. *



Mistos.

Queijo “flamengo”, ralado - 200gr.

Fiambre picado - 200gr.

Orégãos - Q.b.

Bechamel forte - 2,5dl. *

Métodos de execução

Massa

- Leve a lume brando um tacho, com água, sal, óleo e deixe ferver.
- Retire do lume e adicione-lhe a farinha de uma só vez. Mexa rapidamente até ficar homogéneo. Leve de novo ao lume para cozer a massa.
- Logo que a massa se desprenda do fundo do tacho e com uma cozedura de 4 minutos, retire-a para cima da mesa de trabalho, que deve estar previamente enfarinhada ou engordurada com óleo.
- Trabalhe a massa sobre a mesa e a quente, até que fique bem ligada e não se apresente com excesso de humidade.
- Inicie logo a moldagem e corte dos rissóis.
- Pane os rissóis, passando-os por ovo batido com água e pão ralado.
- Reserve para congelação ou frite-os de imediato em óleo profundo a alta temperatura.

Carne

- Prepare um molho bechamel forte, adicionando-lhe mais 20gr.de farinha à receita base. *
- Adicione ao molho anterior a carne estufada picada, envolva bem e retire do lume.
- Junte as gemas batidas, colocando-as em fio sobre o preparado e mexendo sempre.
- Retifique os temperos.

Peixe

- Num tacho coloque margarina, alho picado, cebola picada, salsa ou coentros picados e deixe puxar levemente e a branco.



- Adicione-lhe o peixe cozido e desfiado, deixe puxar um pouco mais e retire do lume.
- Prepare um bechamel forte como já indicado no método anterior.
- Junte o bechamel ao preparado de peixe, ligue com as gemas de ovo previamente batidas, mexendo sempre e fora do lume.
- Retifique de temperos.



Camarão

- Num tacho coloque margarina, alho picado, cebola picada, salsa ou coentros picados e deixe puxar a branco ou levemente.
- Junte ao puxado o camarão previamente picado no tamanho que melhor entender.
- Prepare o creme de marisco segundo as instruções do fabricante e ligue-o com um pouco de farinha Maizena.
- Adicione este creme ao preparado anterior de camarão e colore-o com um pouco de massa de pimentão.
- Retifique os temperos.

Queijo

Prepare o bechamel forte e depois de frio, adicione-lhe o queijo “flamengo” ralado.

Mistos

Prepare o bechamel forte e, depois de frio, adicione-lhe o queijo “flamengo” ralado, assim como o fiambre finamente picado e os orégãos.

Soufflés

O *soufflé* tem por base o molho bechamel espesso ao qual se juntam alimentos cozinhados ou que pela sua natureza possam ser consumidos sem necessitarem de cozedura tais como o queijo, por exemplo. Estes alimentos são picados ou reduzidos a puré. O efeito alto e fofo é provocado pela adição de ovos, gemas para lhe dar corpo e claras em castelo, para lhe dar o volume e a consistência caraterísticos.



É fundamental para o êxito na preparação de um *soufflé*:

- Uma rigorosa e equilibrada preparação do molho bechamel.
- As claras batidas em castelo bem firme e uniformes.
- As claras devem ser adicionadas ao preparado em pequenas porções.
- A sua adição deve ser feita apenas em envolvência e nunca a bater.
- A forma deve ter as paredes o mais vertical possível.
- Esta só deve ser cheia até 75% da sua capacidade.
- O forno deve ser pré-aquecido a uma temperatura de 200°C.
- A forma com o *soufflé* deve ser colocada um pouco abaixo do meio do forno e este liberto de qualquer outra grelha que esteja acima para não dificultar o seu livre crescimento.
- O tempo regular de cozedura de um *soufflé* é de 25 a 30 minutos.
- Se lhe parecer que o *soufflé* não está pronto após o tempo indicado na receita, introduza uma faca no centro deste. Se sair limpa é porque está.
- O *soufflé* depois de pronto, deve estar bem douradinho e fofo.
- O *soufflé* tem de ser servido logo que sair do forno.
- Utilize uma colher de serviço, para que cada porção retirada inclua um pouco da crosta e do interior, leve e cremoso.

Tarefa: Soufflé de Peixe

Ingredientes:

- Peixe cozido desfiado - 400gr.
- Molho bechamel - 0,5L.
- Ovo - 8.
- Margarina - Q.b.
- Mostarda - Q.b.
- Ketchup - Q.b.
- Sal - Q.b.
- Pimenta - Q.b.

Método de execução

- Ligue o forno a (190°C.) e unte uma forma de *soufflé*.



- Prepare meio litro de molho bechamel segundo a regra geral.
- Parta os ovos e reserve as gemas num recipiente e as claras leve a bater em castelo.
- Ligue o molho bechamel com as gemas, a mostarda e o ketchup, juntando-lhe depois o peixe desfiado.
- Envolve as claras batidas no preparado de peixe cuidadosamente e coloque na forma de *soufflé*.
- Leve a cozer no forno por mais ou menos 20 a 25 minutos.

Gratinados

Gratinado ou *Gratin* é uma iguaria com crosta produzida pela cozedura em forno bem quente. Os pratos que se gratinam são normalmente cozinhados envolvidos e cobertos com um molho, e é este molho que, uma vez no forno, aquecido a temperatura elevada, forma a crosta. Os gratinados são geralmente polvilhados com um queijo ralado ou mesmo pão ralado.



Assim podemos agora dizer que, por exemplo, no capítulo anterior estivemos em presença de um gratinado; podendo ainda acrescentar que temos as pizzas, os compostos de lasanha, os salgadinhos de folhado coberto e tantos outros.

Fritos tradicionais de peixe, carne e aves

Os fritos tradicionais têm uma variedade muito grande, sendo esta obviamente coincidente com as regiões de onde provêm.

Acepipes regionais

Os acepipes regionais tal como já mencionado anteriormente, são muitas vezes repetidos, contudo existem alguns que marcam bem a diferença entre regiões e vivências dos povos destas.

Acepipes internacionalmente reconhecidos

Quanto aos acepipes internacionalmente reconhecidos, poderíamos enunciar uma infinidade deles, contudo, vamos apenas lembrar alguns mais flagrantes, tais como:

- Camarão à guilho



- *Coquilles S. Jacques*
- Cocktail de camarão
- Tarteletes, quiches e mini quiches
- *Bouchés*
- Croissants salgados
- e tantos outros.

Algumas Receitas

Antepasto de Alcachofra

Ingredientes:

- 1 colher(es) (sopa) de suco de limão
- 2 colher(es) (sopa) de salsa picada(s)
- 1/2 colher(es) (café) de estragão seco(s)
- 1 1/2 colher(es) (sobremesa) de azeite de oliva
- 2 dente(s) de alho amassado(s)
- quanto baste de sal
- 100 gr de *champignon* fresco médio(s)
- 1 colher(es) (sopa) de vinagre branco
- 1/2 colher(es) (café) de manjeriço fresco(s)
- 1/2 colher(es) (café) de orégãos seco(s)
- 1 chávena(s) (chá) de *mozzarella* em cubos pequenos
- 4 unidade(s) de fundo de alcachofra
- 1/2 chávena(s) (chá) de azeitona preta sem caroço
- 50 gr de salame italiano em fatias
- 6 fatia(s) de presunto
- 100 gr de parmesão em cubos pequenos
- quanto baste de cheiro-verde para decorar

Técnicas:

Numa tigela, misture o sumo de limão, a salsa, o estragão, 1 colher de sobremesa de azeite, 1 dente de alho e o sal. Junte o *champignon* escorrido e deixe-os nesse tempero



enquanto prepara o restante. Noutra tigela, misture o vinagre, o restante do alho, o manjericão, os orégãos, o restante do azeite e o sal. Junte os cubinhos de *mozzarella* e deixe-os nesse tempero por 15 minutos.

Escorra a *mozzarella* e reserve o tempero. Numa travessa própria para antepasto, coloque no centro os miolos de alcachofra escorridos, guarneça com as azeitonas e os cogumelos e, ao redor, disponha o salame e o presunto enrolados de maneira decorativa, os cubinhos de *mozzarella* e de queijo parmesão. Regue as azeitonas e as alcachofras com o molho reservado e decore com raminhos de salsa, cebolinha verde fina.

Receita de Beringela com *Champignon*

Ingredientes:

- 1 unidade(s) de beringela picada(s)
- 1 unidade(s) de tomate picado(s), sem pele(s), sem sementes
- 1 unidade(s) de cebola em rodelas
- 2 colheres (sobremesa) de orégãos
- 180 gr de *champignon* fresco em tiras
- 100 gr de azeitona verde picada(s)
- quanto baste de pimenta-branca moída(s)
- quanto baste de manjericão
- 1/2 xícara(s) (chá) de azeite
- 1/2 xícara(s) (chá) de vinagre branco
- 6 dente(s) de alho
- 2 colheres (sopa) de ketchup

Técnicas:

Aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a beringela, o tomate e os condimentos, tape e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Acrescente os *champignons*, as azeitonas, o ketchup e o alho inteiro e deixe cozinhar mais uns 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente o vinagre. Transfira ainda quente para um recipiente. Deixe arrefecer e guarde no frigorífico. Prepare com pelo menos um dia de antecedência. Sirva com pão italiano.



Canapé de Cebola

Ingredientes:

- 1 unidade(s) de cebola ralada(s)
- 3 colheres (sopa) de maionese
- quanto baste de parmesão ralado(s)
- 1 fatia(s) de pão de forma

Técnicas:

Misture tudo muito bem. Corte o pão no formato desejado e passe a mistura. Leve ao forno para dourar.

Bruschetta Verde

Ingredientes:

- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (chá) de azeite
- 1 unidade de aboborinha ralada(s)
- 1 colheres (sopa) de alcaparra picada
- 1 colheres (sopa) de manjericão picado
- quanto baste de sal
- 100 gr de queijo das ilhas ralado
- 8 fatia(s) de pão italiano filão

Técnicas:

Refogue o alho no azeite e acrescente a aboborinha. Deixe secar um pouco e adicione as alcaparras, o manjericão, o sal e o queijo das ilhas. Coloque sobre as fatias de pão e leve ao forno por cerca de 15 minutos.

Cocktail de Camarão com Hortelã

Ingredientes:

- 4 unidades de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colheres (sopa) de hortelã picada(s)



- 2 colheres (sopa) de sumo de limão
- 1 unidade(s) de cebola pequena(s)
- 1 cabeças de alho
- 1 pires de salsa picada(s)
- quanto baste de pimenta-branca
- quanto baste de sal

Técnicas:

Ferva numa panela metade da cebola com o ramo de salsa e a cabeça de alho cortada ao meio. Após ferver, acrescente os camarões e deixe cozinhar durante quatro minutos, retire do fogo escorra e reserve. Corte os tomates ao meio, retire as sementes e pique até formar um puré grosso. Coloque numa vasilha, pique as folhas de hortelã e a metade da cebola e junte ao tomate picado os camarões e tempere com sal, pimenta branca e o sumo de limão.

Regue com azeite de oliva. Sirva em taças largas.

Mousse de Peito de Peru

Ingredientes:

- 1 unidade de peito de peru sem osso
- 1/2 unidade de cenoura
- 1 talo de salsa
- 1/2 unidade(s) de cebola
- 1 dente de alho
- 1/2 chávena de chá de vinho branco
- 1 chávena (chá) de caldo de frango
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colheres (sopa) de vinho do porto
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colheres (sopa) de conhaque
- 12 fatia(s) de pão de forma
- quanto baste de alecrim
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja



- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta branca
- quanto baste de molho inglês

Técnicas:

Pique os legumes e os temperos e coloque-os numa panela. Adicione 3 colheres (sopa) de óleo e junte o peito de peru cortado em pedaços. Refogue por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta, junte o vinho branco e deixe evaporar em lume alto. Junte algumas gotas de molho inglês e o caldo de galinha, diminua o lume, tape a panela e cozinhe cerca de 30 minutos até a carne ficar macia. Retire a carne para um prato e deixe arrefecer. Passe os legumes que ficaram no fundo da panela pela peneira. Passe a carne pelo processador com o conhaque e o vinho do porto. Junte a manteiga à temperatura ambiente e o creme de leite. Misture com o puré de legumes, tempere a gosto. Toste as fatias de pão e sirva com a mousse.

Sufflé de Frango

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 unidade de cebola ralada
- 6 unidades de gema de ovo
- 1 kg de peito de frango desossado cozido(s) e desfiado(s)
- 4 chávenas (chá) de caldo de frango
- 3 chávenas (chá) de leite quente
- 6 unidades de clara de ovo em neve

Técnicas:

Levar a manteiga ao lume com a cebola ralada e a farinha de trigo torrada.

Adicione pouco a pouco o leite quente e o caldo de galinha, misturando sempre para não criar grumos.

Adicionar as gemas ligeiramente batidas.



Por último, coloque o frango desfiado. Coloque este creme numa forma, cubra com as claras em neve e sobre elas coloque o queijo ralado.

Levar ao forno para gratinar.

Torradas com cogumelos frescos

Ingredientes:

- 8 fatias de pão italiano
- 2 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 dente de alho
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta preta
- 1 bandeja de *champignon* fresco

Preparação:

Cozinhe os cogumelos, enxugue e corte em fatias. Coloque no liquidificador metade dos cogumelos, o patê de azeitonas, a polpa de tomate, 2 colheres de sopa de óleo e uma pitada de sal. Bata até obter um creme liso. Toste as fatias de pão. Espalhe a pasta sobre as fatias. Por cima, distribua as fatias restantes dos cogumelos. Polvilhe com alho e a salsa picada.

Estrogonofe de Queijo Branco

Ingredientes:

- 400 gr de queijo branco
- 150 gr de *champignon* em conserva
- 250 gr de molho de tomate
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- quanto baste de ketchup
- quanto baste de mostarda
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 1 caixinha de creme de leite



Técnicas:

Corte o queijo em cubos e reserve. Refogue a cebola e o champignon em azeite. Adicione o molho de tomate, o molho inglês, o ketchup e a mostarda. Quando ferver, adicione o queijo branco. Mexa bem, para misturar, durante aproximadamente 1 minuto. Não deixe mais do que isso, para evitar que o queijo derreta. Retire do fogo e adicione o creme de leite. Sirva em seguida.

Torta Gelada com Atum

Ingredientes:

- quanto baste de ramo de cheiros picado(s)
- quanto baste de sal
- 2 latas de atum
- 1/2 unidade(s) de cebola picada(s)
- 2 unidades de tomate picado(s)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 400 gr de puré de batatas

Técnicas:

Refogue os tomates, a cebola, o ramo de cheiro, o sal e o atum.

Em seguida acrescente o amido de milho dissolvido no leite. Deixe cozinhar. Misture o refogado com o puré de batatas. Reserve. Unte uma forma de buraco ao meio com manteiga e farinha de trigo. Coloque a massa bem distribuída. Leve ao forno para engrossar um pouco, aproximadamente 20 minutos. A seguir, retire, deixe arrefecer e leve ao frigorífico. Depois de frio desenforme num prato, cubra com maionese e decore a gosto.

Anchovas de Tamarindos (base para 4 pessoas)

Ingredientes

- 6 Maçãs
- 8 Anchovas
- Azeite
- Vinagre
- Sal Pimenta



Técnicas:

Cozem-se as maçãs e faz-se um puré deste fruto que se tempera ainda em quente com o azeite, vinagre, sal e pimenta a gosto. Deita-se o puré num prato e põe-se as anchovas em rolinhos ao redor.

Beterrabas em saldas com natas**Ingredientes:**

- Beterraba
- Cebola
- Sal
- Pimenta
- ½ Limão
- Mostarda

Técnicas:

Com a beterraba e cebola, faz-se cortes de juliana e de seguida tempera-se com sal e pimenta, espreme-se o limão em sumo e acrescenta-se mostarda francesa e natas.

Abacates com caviar (base para 4 pessoas)**Ingredientes**

- 2 abacates
- Uma lata pequena de caviar vermelho
- Sumo de limão
- Pimenta

Técnicas:

Aos abacates tiram-se os caroços e partem-se ao meio, no sentido do comprimento, temperando com um pouco de pimenta. Enchem-se as cavidades com um pouco de caviar e regam-se com sumo de limão.

Vai à mesa numa travessa de serviço, logo de seguida.



Gambas com ananás

Ingredientes

Gambas

Ananás

Maionese

Alface

Técnicas:

Após terem-se cozido e descascado as gambas, coloca-se numa taça de champanhe gelo picado, acrescido de algum corante para lhe dar cor. Quando se trate de mais de uma taça aconselha-se o uso de cores diferentes para embelezar. Põe-se um pouco de alface, maionese, ananás em juliana e espeta-se as gambas.

Medalhões de Lagosta com trufas

Ingredientes

- Lagosta
- Salada Russa
- Trufas
- Pimentos morrones

Técnicas:

Depois se cozer a lagosta, tiram-se pequenos medalhões que se dispõem num prato sobre a salada russa e dispostas sobre as trufas e os “morrones”, espaçadamente.

Aipo com alho

Ingredientes

- 2 cabeças de aipo
- uma lata de filetes de anchovas com cerca de 100 gr
- 200 gr de queijo tipo requeijão
- 4 dentes de alho
- sal e pimenta



Técnicas:

Separam-se os talos dos aipos e lavam-se muito bem. Retira-se-lhes os fios, as folhas e os nós. Cortam-se em bocados de cinco centímetros e põe-se numa tigela, cobertos de água fria. Acrescer-lhe alguns cubinhos de gelo e meter a tigela no frigorífico durante umas duas horas.

Noutra tigela mistura-se o queijo com uma pitada de sal e pimenta e mexe-se com uma colher de cozinha até se conseguir um creme muito fino.

Junte-se ainda, sem deixar de mexer, o óleo dos filetes de anchova.

Descascam-se os dentes de alho, esmagam-se com um garfo e junta-se o queijo.

Escorrem-se os bocados de aipo, enxugam-se bem e recheiam-se com o preparado.

Cortam-se as anchovas aos bocados e põe-se um bocadinho de anchova por cima de cada um dos pedaços de aipo.

Dispõe-se o aipo numa travessa e serve-se.

Batatas com caviar**Ingredientes**

- 8 batatas médias
- 100 gr de caviar dinamarquês
- 1 colher de cebola picada
- sumo de meio limão
- 1 ovo cozido
- manteiga e sal

Técnicas:

As batatas devem ser extremamente limpas e isentas de qualquer impureza, e ainda húmidas embrulham-se cada uma em folhas de papel de alumínio e levam-se ao forno médio, durante cerca de uma hora. Pica-se o ovo cozido.

Na altura de servir: na parte superior das batatas corta-se uma fatia, mantendo-as envoltas no papel de alumínio, retira-se-lhes um pouco de polpa, temperam-se com sal e põe-se uma noz de manteiga em cima de cada uma delas. Seguidamente, recheiam-se com o caviar, regam-se com o sumo de limão, salpicam-se com a cebola e o ovo picado e levam-se para a mesa.



Sardinhas com molho de tomate

Ingredientes

- Sardinha em conserva
- Molho de tomate
- Alface

Técnicas:

Num prato, dispõe-se a sardinha em conserva sobre alface e acrescentando-lhe um pouco de molho de tomate.

Atum com vinagrete

Ingredientes

- Atum
- Cebolas novas
- Tomates pequenos
- Rodelas de Batatas

Técnicas:

Dispõe-se o atum num prato acompanhado com cebolas pequenas, rodelas de batata e pequenos quadrados de tomate, temperado com molho vinagrete.

Alcachofras à russa

Ingredientes

- 4 ovos cozidos
- 50 gr de cebolinhas em conserva
- chávena de maionese
- embalagem de corações de alcachofras congeladas

Técnicas:

Cozem-se as alcachofras e escorrem-se.

Deixam-se arrefecer e dispõem-se numa travessa.

Cortam-se os ovos cozidos às rodelas e com eles cobrem-se as alcachofras.



Guarnece-se a travessa com as cebolinhas cortadas e com a maionese e mete-se no frigorífico, até à altura de servir.

Carnes Frias

Ingredientes

- Fiambre
- Frango
- Carne de vaca
- Rissóis de carne
- Pickles
- tomate

Técnicas:

Normalmente, aproveitam-se carnes cozidas. Pelo que este preparado, pode ter mais ou menos carnes. Coloca-se num prato, acompanhado com pickles e tomate.

Acepipes quentes

Tabela de molhos

Elemento base	Variedades	Molhos
Massa Vinhé	Gambas e Peixe	
Massa Folhada	Rissóis e “Bouchés”	Americano e Nântua
Massa de Crepes	Crepes recheados	Béchamel e Aveludados
Massa de Patés	Patés quentes	
Massa de Brioches	Salame de pasta de fígado e salsichas	

Normalmente os acepipes quentes são quase sempre feitos à base de massas, como se indica

- Folhado de anchovas
- Folhado de chouriço
- Folhado de marisco
- Pequenas espetadas



- Tarteletes recheadas
- Tostas guarnecidas
- Croquetes
- Rissóis
- Etc.



ATIVIDADES

1. Explique o que entende por acepipes.
2. Justifique de que se compõe os acepipes frios.
3. Exponha alguns dos vegetais que entram em acepipes frios.
4. Enumere os molhos que se recomendam para acepipes frios:
 - a. Moluscos
 - b. Mariscos
 - c. Legumes
 - d. Peixes
 - e. Carnes
5. Indique alguns acepipes quentes.
6. Enumere os molhos que se recomendam para acepipes quentes:
 - a. Massa folhada
 - b. Massa de crepes
7. Indique qual o momento de se servirem os acepipes.







Peixes, Mariscos e Guarnições

Módulo 7

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos acerca dos diversos tipos de peixes e mariscos, suas qualidades e frescura, bem como os seus métodos de preparação. Pretende-se que os alunos, através da realização de atividades práticas, identifiquem e confeccionem os diferentes tipos de peixes e mariscos, assim como as guarnições que podem acompanhar estas iguarias.



Objetivos de aprendizagem

Sugere-se, no final do módulo que o aluno seja capaz de:

- Identificar as famílias e proveniência dos diferentes tipos de peixes;
- Explicar as características físicas e nutritivas dos diferentes tipos de peixes;
- Identificar a qualidade, sinais de frescura e alteração dos diferentes tipos de peixes e mariscos, bem como a s suas épocas de captura e critérios de compra;
- Conhecer as várias preparações dos peixes e mariscos, de forma a obter a melhor rentabilidade, preparação e confeção de iguarias com estas matérias-primas;
- Executar atividades práticas e técnicas de amanho, de cortes e de métodos de confeção, respeitando os tempos de cozedura;
- Confeccionar diferentes guarnições adequadas ao acompanhamento das diversas iguarias de peixes e mariscos.

Âmbito de conteúdos

Neste módulo pretende-se apresentar dados referentes a:

1. Características físicas e nutritivas dos diferentes tipos de peixe
 - 1.1. Famílias
 - 1.2. Peixes marinhos



- 1.3. Peixes de Água Doce e Migratórios
- 1.4. Classificação e técnicas de confeção
- 1.5. Crustáceos
- 1.6. Moluscos
 - 1.6.1. Cefalópodes
 - 1.6.2. Bivalves
 - 1.6.3. Univalves
- 1.7. Peixes e mariscos frescos
 - 17.1. Caraterísticas
 - 17.2. Épocas de captura
 - 1.7.3. Sinais de frescura e alteração
 - 1.7.4. Preparações
 - 1.7.5. Rentabilidade
 - 1.7.6. Confeção de iguarias
 - 1.7.7. Guarnições de peixes
2. Técnicas de tamanho, escamar, eviscerar e cortar
 - 2.1. Tipos de cortes
 - 2.1.1. Filetes
 - 2.1.2. Tranches
 - 2.1.3. Medalhões
 - 2.1.4. Postas
3. Técnicas de confeção
 - 3.1. Cozedura a vapor
 - 3.2. Cozedura a court-bouillon
 - 3.3. Fritura
 - 3.4. Panar à inglesa
 - 3.5. Grelhar
 - 3.6. Escalfar
 - 3.7. Assar
 - 3.8. Ao sal
 - 3.9. Saltear
 - 3.10. Gratinar



1. Características físicas e nutritivas dos diferentes tipos de peixes

1.1. Famílias

Peixes de água doce – este tipo provém do meio, como o próprio nome indica, de águas doces como os rios, os lagos ou repesas.



Peixes de água salgada

Estes peixes têm como habitat o mar. Convém salientar que existem, para além dos peixes de água doce, também, os peixes de viveiro. Como exemplo das espécies de viveiro encontramos o salmão, a truta, o robalo, etc.. À cultura do peixe dá-se o nome de aquacultura. Um dos objetivos da aquacultura é a

tentativa de equilibrar a atividade pesqueira que tem vindo a intensificar-se e a colocar algumas espécies em risco de extinção.

Saliente-se, a título informativo, que os ambientalistas tendem a contestar a aquacultura, quando não regulamentada, pelo facto de constituir uma fonte de poluição e ameaça ao bem-estar de espécies selvagens.

1.2. Peixes Marinhos

(Arenque)



Listagem dos principais peixes de mar comestíveis:

- Arenque (oceano Atlântico e Pacífico)
- Agulha (mares quentes e temperados)

(Atum- branco)

- Atum (todos os mares, exceto os mais frios)
- Anchova

*(Peixe Papagaio)*

- Bacalhau (águas frias)
- Badejo (Atlântico)
- Barracuda
- Cavala (Mares da Europa e costa da América do Norte)
- Congro (Atlântico e Mediterrâneo)
- Cação (Águas rasas de mares temperados e tropicais)
- Esturjão (Atlântico Norte, Báltico e América do Norte)
- Garoupa (Atlântico)
- Jamanta (Mares quentes)
- Lampreia (Mares da Europa)
- Linguado (oceano Atlântico e Pacífico)
- Peixe-Papagaio (Mares tropicais)
- Perca ou Besugo
- Pescada
- Raia (fundos arenosos e barrentos)
- Robalo (Atlântico)
- Rodovalho (Atlântico e Báltico)



- Sardinha (Costa europeia e Mediterrâneo)
- Solha (Atlântico Norte)
- Tamboril (Atlântico Sul e sul e sudoeste brasileiro)
- Wahoo

1.3. Peixes de Água Doce e Migratórios

Listagem de peixes de água doce ou migratórios

- Enguia
- Lampreia
- Lúcio
- Salmão
- Truta



Salmão

1.4. Classificação e técnicas de confecção

Classificação morfológica



Técnicas de confecção

- Antes de proceder à enumeração das técnicas de confecção dos peixes, é importante salientar que, para cada tipo de confecção, o peixe presta-se a diferentes tipos de preparação.



As técnicas de confeção usuais para os peixes são:

- **Cozedura a vapor** – esta técnica consiste em cozinhar os peixes apenas com o vapor produzido pela água a ferver. Este modo de confeção permite salvaguardar as vitaminas e sais minerais dos alimentos que



são perdidos por outras técnicas de confeção como, por exemplo, a fritura ou cozedura em água. Esta técnica proporciona peixes com mais sabor, textura mais consistente, cor e cheiro mais intensos. Para cozinhar a vapor é necessário ter uma panela apropriada composta por uma cesta onde são colocados os alimentos e depois colocados dentro da panela com água onde vai ferver. Também podem ser usadas panelas de pressão e existe no mercado panelas elétricas para cozinhar a vapor.

- **Cozedura a “court-bouillon”** – esta técnica de confeção consiste em cozinhar o peixe num caldo ao qual se adiciona um componente ácido: vinho, vinagre ou sumo de citrinos, aromatizado com ervas e legumes.



- **Fritura** – técnica que consiste em mergulhar o peixe numa gordura a uma temperatura elevada. Os peixes devem estar a uma temperatura ambiente, pois quando muito frios baixam a temperatura da gordura e podem prejudicar a fritura.



Os peixes submetidos a esta técnica apresentam-se estaladiços no final da fritura.

- **Panar à inglesa** – técnica de confeção que implica passar o peixe por óleo ou



azeite, ovo batido e depois por pão ralado. Este preparado é depois sujeito à cocção.

- **Grelhar** – técnica culinária que consiste em cozinhar o peixe em calor intenso e seco, por norma lume vivo. Obtém-se através da radiação - grelhadores



elétricos, grelhadores de gás, ou através de contacto – brasas de carvão, lenha, gás. Os peixes a grelhar devem ser colocados numa grelha própria e depois sobre o lume que deverá estar sem labaredas para proporcionar um cocção uniforme sem queimar o exterior do peixe.

- **Escalfar** – técnica de cocção que consta em colocar o peixe num líquido próximo da ebulição. Esta cocção é rápida.



- **Assar** – Técnica em que o peixe é colocado num recipiente próprio dentro do forno ou em grelha. Em ambos os casos o uso da gordura é limitado e o resultado



final é um peixe com aspecto dourado no exterior.

- **Ao sal** - técnica que compreende colocar o peixe entre grandes camadas de sal de modo a ganhar sabor e manter a cor característica do peixe empregue.

- **Saltear** – Cozinhar total ou parcialmente um peixe, em lume forte em que o peixe fica suculento no interior e dourado no exterior.



- **Gratinar-** Consiste em tostar a superfície do peixe ao qual foi colocado uma camada de pão ralado ou queijo e levado ao forno ou salamandra.



1.5. Crustáceos

Listagem de crustáceos mais usados na culinária



Caranguejo



Camarão



Lagosta



Lagostins



Lavagante



Navalheira



Santola



Percebes



Os crustáceos – pertencem à família dos artrópodes. Caracterizam-se por possuírem apêndices articulados e dispostos aos pares. Habitam em mares, no fundo rochoso e próximo da costa, em rios e alguns em terra.

1.6. Moluscos

Compreende os animais de corpo mole, muitas vezes revestidos com uma concha calcária. Encontramos três tipos de moluscos:

1.6.1 Cefalópodes

Aqueles moluscos que têm um desenvolvimento substancial da cabeça e têm tentáculos em redor da mesma.



Polvo



Lulas

1.6.2 Bivalves

Moluscos protegidos por duas conchas.



Amêijoas



Ostras





Mexilhão



Vieiras

1.6.3 Univalves

Moluscos cuja concha tem apenas uma peça.



Caracóis



Búzios

1.7. Peixes e Mariscos Frescos

1.7.1. Características

Organolépticas

- Não suporta temperaturas elevadas
- Cor branca ou rosada
- Pele escamosa e áspera ou viscosa e dura

Composição

- Água: entre 80 a 60%
- Proteínas: entre 18 a 20 %
- Gordura: entre 1 a 16%

Gordura

- Magros: < 5% de gordura
- Meio gordos: entre 5 e 10% de gordura
- Gordos: > 10% de gordura



1.7.2. Épocas de captura

Conhecer as épocas de captura dos peixes e mariscos é importante na medida em que há a garantia de aquisição de produtos em bom estado de frescura e, por tal, em condições de contribuir para uma alimentação saudável.

A título de informação e responsabilidade civil salienta-se neste item que a pesca, incluindo a aquicultura, constitui uma fonte vital de alimentos, emprego, recreação, comércio e bem-estar económico para as populações de todo o mundo, tanto para as gerações atuais como para as futuras e, portanto, deveria fazer-se de forma responsável (...) surge, em 1995, com a intenção de fomentar uma pesca sustentável a longo prazo o “Código de conduta para a pesca responsável” da responsabilidade da FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations que refere que “O direito a pescar implica a obrigação de fazê-lo de forma responsável a fim de assegurar a conservação e a gestão efetiva dos recursos aquáticos vivos”.¹

No nosso país, não existe um número significativo de pescadores de mar alto. A pesca é feita de modo artesanal e ancestral e destinada ao consumo interno.

Relativamente à definição de épocas de captura de peixes, o Governo Timorense, através da Direção Nacional de Pescas e Aquicultura pretende implementar uma estratégia de desenvolvimento das pescas e aquicultura, bem como a regulamentação necessária para a pesca e aquicultura sustentáveis.

1.7.3. Sinais de frescura e alteração

Indicador	Peixe fresco	Peixe não fresco
Cheiro	Ligeiro e agradável a maresia	Incómodo, acre, ácido, amoniacal
Aspeto geral	Brilhante, tons metálicos e com reflexos coloridos	Sem brilho e sem reflexos
Rigidez corporal	Rígido, consistência firme	Mole e flácido
Escamas	Aderentes ao corpo e brilhantes	Levantadas e caem
Pele	Esticada e aderente ao corpo	Enrugada

¹ Fonte: <http://www.fao.org/fishery/code/es>



Olhos	Convexos, brilhantes e transparentes	Côncavos, opacos e leitosos
Gueiras	Húmidas e de cor rosada ou vermelho vivo	Secas e de cor acinzentada



1.7.4. Preparações

A preparação de peixe e mariscos exige diferentes modos de preparação de acordo com a aplicabilidade. Assegurar a frescura dos peixes e mariscos é fulcral antes de iniciar a preparação.



ser executada no momento imediato da chegada do produto à cozinha e antes de o acondicionar/conservar.

Outro aspeto importante antes da preparação dos peixes e mariscos é a limpeza cuidadosa dos produtos que deve



A preparação consiste em separar vísceras, nadadeiras, escamas e por vezes peles, espinhas e cabeças dos peixes. Este procedimento é necessário para separar as partes do peixe que prejudicam o sabor e, como já foi dito, preparar o peixe para as diversas confeções e apresentações.

Peixe comum:

- Retirar as nadadeiras, com exceção da cauda. Utilizar uma tesoura apropriada ou faca, cortando junto da raiz;
- Retirar as escamas. Segurar o peixe pela cauda e raspe, com a faca ou escova própria, da cauda para a cabeça;
- Abrir o ventre, com a faca de desossar, cortando do ânus até à cabeça;
- Retirar as vísceras. Puxe as vísceras com as mãos e corte as tripas junto à cabeça com o auxílio da faca;
- Cortar a cabeça, quando a preparação assim o exigir;
- Este passo apenas se realiza para preparar filetes. Desossar o peixe se necessário, cortar no sentido do comprimento e em ambos os lados da espinha dorsal. Cortar sobre as espinhas suavemente até separar a carne;
- Retirar a pele segurando o peixe pela cauda. Levantar a pele da ponta da cauda com uma faca. Retirar a pele, puxando da cauda para a cabeça com as mãos e uma faca, se necessário;
- Lavar o peixe com água fria abundante.

Peixe achatado:

- Retirar a pele segurando o peixe pela cauda e levantar a pele da ponta da cauda com uma faca. Retirar a pele, puxando da cauda para a cabeça, com as mãos e usar uma faca, se necessário;
- Retirar as vísceras e fazer um corte do ânus até à cabeça ao longo do ventre. Recortar as vísceras na união com a cabeça;
- Se necessário, cortar a cabeça;
- Separar os filetes e fazer um corte na estria central do peixe. Desprender com a ponta da faca os 4 filetes do centro, da espinha para fora;
- Lavar em água fria.



1.7.5. Rentabilidade

Peixes	À carta (4 a 5 doses)	Menu (4 a 5 doses)
Cherne	250-380 gramas	150-250 gramas
Garoupa	250-350 gramas	150-250 gramas
Linguado	220-330 gramas	120-200 gramas
Pescada	250-330 gramas	150-250 gramas
Pregado	220-300 gramas	120-200 gramas
Robalo	250-350 gramas	150-250 gramas
Salmão	180-250 gramas	100-150 gramas
Salmonete	180-250 gramas	120-150 gramas
Truta	200-250 gramas	120-250 gramas

A rentabilidade de um peixe ou marisco é o aproveitamento que se obtém de um peixe ou marisco depois de limpo dos desperdícios (vísceras, escamas, etc.).

1.7.6. Confeção de iguarias

Cozedura em “Court-Bouillon” utilizado principalmente para os peixes grandes, que devem ser cozidos em “court-bouillon” frio. No caso da água da cozedura ser utilizada posteriormente, os legumes e aromáticos que formam o “court-bouillon” colocam-se sobre a grelha na peixaria.



Os peixes destinados a preparações frias, devem sempre arrefecer na própria água.

O tempo de cozedura, é de 15 minutos por cada kg de peso. Quando o ponto de ebulição é atingido, deve regular-se o lume de modo a que a água ferva lentamente.

Os pequenos peixes e postas, são cozidos em “court-bouillon” quente.



“Court-Bouillon” normal (para 5 litros)

4 l de água
5 dl de vinho branco
5 dl de vinagre
60 gr de sal
100 gr de alho francês cortado às rodelas
400 gr de cenouras cortadas às rodelas
500 gr de cebolas cortadas às rodelas
salsa
1 folha de louro
tomilho
pimenta em grão esmagada

“Court-Bouillon” Branco (para 5 litros)

4,5 L de água
5 dl de leite
sumo de um limão
2 folhas de louro
sal
pimenta em grão esmagada

Técnica de confeção

Colocar todos os ingredientes com o peixe sobre lume. Após levantar fervura, escumar e deixar cozer lentamente. Deixar cozer 20 minutos por cada Kg de peixe. Este “court-bouillon” utiliza-se para peixes grandes, mas serve também para cozer postas em estado quente.



Creme de camarão com natas “Rak Soppa”

100 gramas de camarão

6 e ½ dl água

2 e ½

2 colheres sopa manteiga

2 colheres sopa maisena

1 cálice de porto de vinho Xerez

1 colher sopa de endro

Sal, pimenta branca e tomilho q.b.

Técnica de confeção

Cozem-se os camarões na água temperada de sal, pimenta, tomilho e um pouco de endro. Guarda-se a água da cozedura que se coa. Descascam-se os camarões que se cortam em pedaços pequenos. Com a manteiga e a maisena e a água de cozer os camarões faz-se bechamel. Passam-se alguns camarões pelo *passe-vite*, os quais se juntam ao creme. Adicionam-se as nata, bate-se muito bem e leva-se ao lume, mexendo sempre, durante 5 minutos (lume brando). Retira-se e juntam-se os camarões cortados, o endro picadinho e o cálice de Xerez.

Canapés de marisco

Cortam-se quaisquer mariscos cozidos em pedacinhos miúdos, que se envolvem em maionese espessa, em temperada com pimenta branca e pimenta Caiena. Sobre cada quadradinho de pão levemente frito em manteiga, põe-se uma colherinha do creme de marisco.



Peixe-galo à indiana

½ Kg de filetes de peixe-galo

1 cebola grande picada

2 Dl de vinho branco seco

160 Gr de manteiga

4 colheres de sopa de natas

1 colher de sobremesa de farinha

2 colheres de chá de caril em pó

Leite, sal, pimenta branca, pimenta Caiena e sumo de limão q.b.

Técnica de confeção

Lava-se a cebola em várias águas, escorre-se, coze-se em 30 gr. de manteiga até ficar transparente e distribui-se por igual no fundo de um pirex. Por cima, acamam-se os filetes devidamente temperados com sal e pimenta, que se polvilham com uma colher de chá de caril e se cobrem com o vinho. Espalham-se sobre os filetes 30 gr. de manteiga em pedacinhos e metem-se em forno moderado 10 a 12 minutos, regando-os volta e meia com colheradas do próprio molho. Quando estiverem cozidos, escorrem-se e dispõem-se numa travessa aquecida. Entretanto, põe-se o molho num tacho em lume forte e deixa-se ferver até reduzir a metade. Junta-se-lhe a farinha desfeita num pouco de leite, ferve para cozer, adicionam-se a nata e a outra colher de caril, retira-se do lume e incorpora-se a restante manteiga, a pouco e pouco, mexendo sempre. Tempera-se com sumo de limão e pimenta Caiena e deita-se sobre os filetes.



“Sole à la meunière” – Linguado à moleira

1 linguado grande

125gr de manteiga

Farinha, leite, sumo de limão, salsa picada
e manteiga q.b.

**Técnica de confeção**

Amanhado o linguado, salpica-se com sal e rega-se com duas colheres de leite. Decorrida uma hora, lava-se, enxuga-se e embrulha-se em farinha, de maneira a ficar uma capa espessa. Derrete-se a manteiga numa ampla frigideira onde caiba o linguado e, quando começar a aquecer, coloca-se dentro o peixe e deixa-se cozer em lume brando, para ir cozendo na gordura. De vez em quando sacode-se a frigideira para ele não se pegar no fundo e, quando se depreende que está cozido dum lado, volta-se cuidadosamente com espátulas, a fim de cozer do outro lado. Depois de pronto, retira-se para uma travessa aquecida, rega-se com um fio de sumo de limão e polvilha-se com bastante salsa picadinha. À manteiga da fritura, adiciona-se mais uma colherada de manteiga, levando a frigideira ao lume até a gordura espumear e principiar a escurecer. Despeja-se imediatamente sobre o peixe e serve-se no mesmo instante.



Garoupa à genovesa

900 gr de garoupa em postas	1 cravinho
1 cebola média picada	3 colheres de sopa de manteiga
3 talos de aipo cortadinho	1 colher de sopa de natas
1 ramo de salsa grande	salsa, sal, açúcar, farinha, óleo e
4 tomates grandes	pimenta q.b.

Técnica de confeção

Enxuga-se o peixe, polvilha-se com sal, enfarinha-se e coze-se com 2 colheres de sopa de manteiga e 1 de óleo, em tacho tapado. Levam-se ao lume, com 1 colher de manteiga, a cebola, a salsa, atada com um fio, o aipo e o cravinho desfeito com os dedos. Vai-se mexendo e, quando começarem a fritar, juntam-se os tomates passados pelo *passe-vite*, 1 pitada de açúcar e sal. Mexe-se, tapa-se até ferver, vaza-se sobre as postas de peixe, agita-se o tacho e torna-se a tapar, devendo ferver sempre em lume brando para estufar lentamente. Liga-se a nata ao molho, rectifica-se de sal, retira-se do lume e serve-se sem demora.

“Matelote” alsaciana

2 kg de peixes vários em posta
1 e ½ dl court-bouillon
2 e ½ dl de natas
4 gemas de ovos
80 gr de manteiga
50 gr farinha
Sal, pimenta, noz-moscada, cogumelos salteados em manteiga e massa folhada q.b.



Técnica de confeção

Põe-se o court-bouillon ao lume até principiar a ferver. Deitam-se as postas de peixe devidamente tomadas de sal e, quando a fervura quer recomeçar, diminui-se o lume, deixa-se fervilhar de mansinho durante 20 minutos e escorrem-se as postas para uma travessa aquecida. Derrete-se a manteiga com a farinha e, a pouco e pouco, mexendo sempre para não fazer grumos, adiciona-se o líquido em que os peixes cozeram. Fervilha lentamente durante pelo menos 15 minutos, para reduzir. No último instante, tempera-se com leves raspas de noz-moscada e pimenta moída na ocasião, retira-se do lume e incorporam-se-lhe as natas batidas com as gemas. Despeja-se o molho sobre as postas de peixe e guarnece-se a travessa de massa folhada e cogumelos pequeninos.

Peixes Grelhados

Os peixes podem ser grelhados inteiros, em posta ou em filetes.

Recomenda-se sempre peixe muito fresco, por forma a fazer com que a carne fique compacta, sem ser seca. De igual modo, deve verificar-se se o peixe está bem enxuto, se a grelha está bem limpa e muito quente, para evitar que o peixe se cole.

Técnica de confeção

Temperar o peixe, passá-lo por óleo e colocá-lo sobre a grelha quente e limpa, virando-o durante a cozedura, tendo em vista a obtenção da marca da grelha em quadriculado de cada lado.

Coloca-se numa travessa, guarnecida de limão e salsa em rama. Como acompanhamento, pode usar-se “Manteiga Maître d’Hotel”.



Lagosta cozida – receita base

Amarra-se a lagosta dobrada, atando o rabo à cabeça com um cordel, e deita-se viva em água a ferver fortemente temperada com sal, mergulhando primeiramente a cabeça, com cuidado para não quebrar as antenas. Tapa-se o tacho e, depois de a lagosta ter fervido 20 a 30 minutos, deixa-se esfriar dento de água, retira-se e escorre-se bem. Para a servir ao natural, corta-se de alto a baixo em duas metades iguais, que se dispõem numa travessa sem mais nada ou atapetada com alface quer em juliana, quer partida à mão. Pode acompanhar-se com azeite e vinagre, com qualquer maionese ou com molho tártaro. Se a receita exige que se lhe retirem as carnes, separam-se primeiramente as pernas do corpo. Depois, volta-se à parte dura da lagosta para baixo, segura-se a cauda com uma mão e com a outra corta-se à tesoura, de alto a baixo, a parte que ficou voltada para cima. Separa-se a carne da casca e abre-se com uma faca afiada, para lhe tirar a tripa, que se deita fora. Em seguida, segura-se o corpo da lagosta com uma das mãos e, com o polegar e os dois primeiros dedos da outra, puxa-se tudo duma vez, deixando a casca vazia. Deitam-se fora as guelras, que são a parte esponjosa que cobre os lados do corpo, assim como o bucho, uma pequena bolsa que fica mesmo do lado detrás da boca. O fígado, ou seja, a parte esverdeada que existe no corpo, é delicioso e deve ser aproveitado, assim como as ovas ou corais, e todas as partes moles interiores. A casca da cauda e a cabeça podem ser aproveitadas para enfeitar uma travessa de salada de lagosta. A carne das pernas é retirada, depois de terem sido partidas com um alicate.



Lagosta à Americana

1 Lagosta	½ dl molho “demi-glace”
1 dl azeite	30 gr manteiga
1 ½ de caldo de peixe	2 chalotas
1 dl aguardente velha	1 dente alho
2 dl vinho branco	½ dl vinho da Madeira
1 ½ dl molho tomate	

Técnica de confeção

Cortam-se as patas da lagosta rentes ao corpo e batem-se seguidamente. Após isto, faz-se as seguintes operações:

Corta-se o corpo da lagosta transversalmente em pedaços de 2 cm de espessura;

Pega-se na cabeça e parte-se ao meio, no sentido do comprimento;

Retiram-se, os intestinos, o coral e a tripa que têm no centro;

Pega-se numa caçarola e deita-se o azeite e a manteiga e quando estiver quente, deita-se-lhe a lagosta e mexe-se até que a casca fique bem encarnada;

Escorre-se a gordura e deitam-se as chalotas e o alho, junto com a lagosta e deixa-se refogar.

Após isto, deita-se a lagosta e depois põe-se a aguardente chegando-lhe fogo.

Depois da aguardente ter apagado, mistura-se o vinho branco, o molho de tomate, o molho “demi-glace” e o caldo;

Tempera-se com sal e pimenta de Caiena e leva-se na caçarola tapada, durante 20 minutos ao forno;

Tira-se para um prato coberto, a lagosta, junta-se vinho da Madeira ao molho e põe-se de parte. Reduz-se e passa-se pelo passador fino;

Junta-se-lhe os intestinos e o coral da lagosta picados, uma colher de manteiga sem sal, não devendo ferver depois desta operação;

Num prato coberto, coloca-se a lagosta, regada com o molho e polvilhada com salsa picada, pondo-se as patas em volta. Coze-se arroz em água e sal, lava-se, escorre-se e leva-se ao forno a enxugar, devendo ficar bem solto, este arroz, acompanha a lagosta.



Lagosta suada

1 lagosta de 2 kg

5 cebolas grandes em rodelas

6 tomates, sem peles nem sementes, cortados em pedaços

1 cálice de vinho do Porto ou Madeira

4 alhos

2 folhas de louro

1 ramo de salsa

1 e ½ dl de azeite

2 colheres de sopa de manteiga

Colorau doce, sal e pimenta em pó q.b.

Técnica de confeção

Corta-se o crustáceo vivo em pedaços para dentro dum tacho de barro bastante grande, juntando-lhe todo o líquido que escorrer. Adicionam-se os restantes temperos, menos o vinho, não se deita sal nenhum, tapa-se e põe-se sobre lume forte até levantar fervura. Diminui-se então o lume e mantém-se a ferver devagarinho, a “suar”, sacudindo o tacho de vez em quando mas sem nunca o destapar. Uma hora depois, deita-se o vinho, tempera-se então com sal, tapa-se de novo e, decorridos mais 5 minutos, destapa-se de vez, para reduzir o molho, apurando-o até à consistência e aquecida à hora de servir.



Amêijoas à Bulhão Pato

2 kg de amêijoas

2 dl de azeite

4 alhos em rodelinhas

1 molho de coentros cortados grosseiramente

Sal, pimenta e sumo de limão q.b.



Técnica de confeção

Devem comprar-se vivas, isto é, com as conchas a aderir fortemente uma à outra. Se as apresentam entreabertas e não as cerram ao mais ligeiro toque, estão mortas e como tal, podem ocasionar problemas para a saúde.

Para as obrigar a expelir a areia e quaisquer outros resíduos, que porventura tragam, mergulham-se numa salmoira forte ou cobrem-se com água doce, em que se desfaz uma mão de farinha de milho. Decorridas duas ou três horas, escorrem-se, lavam-se em várias águas e ficam prontas para cozinha.

Preparam-se as amêijoas. Levam-se os alhos ao lume num tacho grande, a cozer um pouco no azeite. Juntam-se os coentros e, quando estão no auge de estalar, deitam-se as amêijoas e tapam-se. Vai-se sacudindo o tacho, andando com as amêijoas à roda de baixo para cima, até estarem todas abertas. Retiram-se do lume, polvilham-se com uma boa porção de pimenta, regam-se com bastante sumo de limão e servem-se.



Atum fresco lardeado com anchovas

- ½ kg de atum fresco
- 3 anchovas de conserva
- 2 dl de azeite
- 1 dl de vinagre
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura média picada
- 1 talo de aipo picado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de concentrado de tomate
- 1 folha de louro
- 2 dl vinho branco seco
- 3 ½ dl água
- 2 gemas de ovo
- sumo de limão e cubo de caldo q.b.

Técnica de confeção

Tira-se pele ao atum e põe-se de molho no vinagre diluído em 2 e ½ dl de água durante 2 horas. Escorre-se, enxuga-se num pano e, com a ponta de uma faca, dão-se pequenos golpes em que se introduzem os filetes das anchovas cortados em pedacinhos. Aquece-se num racho o azeite, juntamente com a cebola, a cenoura, o aipo, a manteiga e o louro.

Põe-se em cima o peixe e vai-se salteando em lume brando, voltando-o com uma espátula até corar dos dois lados. Junta-se o concentrado de tomate, deixa-se ferver uns minutos e depois rega-se com o vinho e o restante decilitro de água, na qual se desfez metade do cubo. Tapa-se o tacho e deixa-se estufar em calor brando durante 15 a 20 minutos, tempo suficiente para o peixe ficar cozido. Tira-se com uma escumadeira, deixa-se ferver o molho para reduzir, prova-se e, se estiver ensosso, deita-se o resto ou parte do cubo desfeito num pouco de água. Deve ter-se em conta o sal do cubo e das anchovas. Passa-se por passador de rede, liga-se com as gemas e volta a calor brando, mexendo sempre para evitar que talhem. Serve-se o atum regado com o molho, que se acidula com algum sumo de limão.



Bacalhau na brasa

Postas de bacalhau bem demolido, azeite, salsa, alho e pimento q.b.

Técnica de confeção

Untam-se as postas com uma mistura de azeite e alho espremido, metem-se numa grelha dupla e põem-se sobre lume de brasas brando. De vez em quando volta-se a grelha e, para as postas de bacalhau não ressequirem, vão-se pincelando



frequentemente com o azeite misturado com o alho. À medida que se vão assando, embrulham-se numa toalha húmida quente, mantendo-as perto do lume para não arrefecerem. À hora de servir, dispõem-se numa travessa de serviço aquecida, salpicam-se com pimento e alho picadinho, regam-se com um bom golpe de azeite e rodeiam-se com as batatas cozidas e rodela de cebola bem lavadas em várias águas e escorridas. Há quem ponha, sobre as postas, alhos cortados em falhas e salsa picada.

“Filets de soles Urbain-Dubois”

12 filetes de linguado, pregado ou rodovalho

12 vieiras

12 rodela finas de trufas

250 gr lúcio (ou pescada) sem pele nem espinhas

250 gr gorduras de rim de vaca

125 gr de farinha

2 e ½ dl de leite

4 gemas de ovo

2 claras de ovo

Molho de camarão

Molho normando

Manteiga, pimenta,

noz-moscada,

ovo batido, pão

ralado, farinha para

enfarinhar e sal,

q.b.



Técnica de confeção

Começa por se fazer um creme de lúcio (ou pescada). Com um batedor de rodas, batem-se num tacho as gemas de ovos, primeiro com farinha e, depois, com 90 gr de manteiga derretida. Tempera-se com sal, bastante pimenta moída na ocasião e algumas raspas de noz-moscada. A seguir, mexendo com uma colher, incorpora-se a pouco e pouco o leite a ferver. Leva-se, então, a lume brando, voltando a bater com o batedor de rodas até engrossar. Retira-se e encaixa-se o tacho numa vasilha com gelo esmagado, para esfriar rapidamente. Não deve deixar de mexer-se volta e meia, para não criar pele. Quando estiver frio, juntam-se-lhe, sem parar de bater, as gorduras de rim de vaca passadas três vezes pela máquina, as claras de ovo, uma a uma e, batendo sempre, a pescada também três vezes passada pela máquina e previamente temperada com sal, pimenta e noz-moscada. Bate-se vigorosamente, a fim de bem emulsionar todos os ingredientes, passa-se pelo *passe-vite* de rede fina e mete-se no frigorífico. Fazem-se os dois molhos, substituindo os camarões por lagostins no molho de camarões. Unta-se com manteiga uma forma de anel e forra-se com filetes bem finos e espalmados, de maneira que fiquem acavalados em diagonal uns sobre os outros e com as extremidades saindo, quer para a parte de fora da forma, quer para o vazio central. Barram-se os filetes com uma camada do creme de pescada bem frio. Enche-se tudo com o molho de camarão. Dobram-se as extremidades dos filetes para dentro da forma e barram-se também com uma fina camada do creme de pescada. Tapa-se a forma e leva-se ao lume a cozer em banho-maria. Entretanto, abrem-se as vieiras ao lume e deixam-se ferver no próprio líquido até encaracolarem as membranas exteriores. Escorrem-se, enxugam-se, tiram-se-lhes as bolsas escuras e cortam-se a meio. Salpicam-se com pimenta, passam-se por farinha, ovo batido e pão ralado e fritam-se em manteiga, até ficarem douradas. Cozida a coroa, retira-se a forma do banho-maria, enxuga-se e, 5 minutos decorridos, volta-se para o centro dum bonito prato de serviço, que deverá ser redondo. Barra-se com uma parte do molho normando, guarnece-se por cima com rodela de trufas e enche-se o buraco central com as metades panadas das vieiras, apresentando o resto do molho em molheira.



1.7.7. Guarnições de peixes

Guarnições para peixes

Guarnição Americana

Prepara-se a lagosta à americana conforme a sua receita e serve-se cortada às rodelas em cima do peixe indicado. Rega-se com o próprio molho da lagosta.

Guarnição Banqueiro

Ovos fritos, cebolinhas estufadas, camarão panado e frito. Molho à Moleira.

Guarnição Camões

Amêijoas preparadas à Bulhão Pato e croquetes de camarão. Molho de vinho branco.

Concalesa

Ostras cozidas em vinho branco, camarão e lagostins picados, misturados com molho normando. Molho normando.

Cardeal

Cortam-se rodelas de lagosta e, em cima destas, dispõem-se rodelas de trufas. Colocam-se as rodelas em cima do peixe no momento de ser servido e cobre-se com molho cardeal.

Guarnição “Chambord”

Fazem-se almôndegas de peixe em forma de queijos pequenos, sobre cada uma coloca-se uma rodela de trufa, e espetam-se um camarão com a cauda descascada. Rega-se o peixe com molho de vinho branco e, em cima deste, dispõem-se as almôndegas já preparadas. À roda, guarnece-se com triângulos de batata Duquesa pintados com ovo, desenhados com um garfo e corados no forno. Estes triângulos podem substituir-se por outros de massa meio-folhada (florões).



Guarnição Delfina

Montinhos de camarão, de amêijoas e de batata Delfina, intercalados entre si. Molho de vinho branco.

Guarnição Dominicana

Gomos de pepino cozidos, salteados com manteiga e batatas à inglesa. Molho à moleira.

Guarnição “Dumont”

Rodelas de lagosta e cogumelos inteiros salteados com manteiga. Molho de camarão.

Guarnição Florentina

Folhas de espinafres salteadas com manteiga, formando o soco do peixe a servir (ou dos ovos). Molho Mornay polvilhado com queijo e a seguir, gratinado.

Guarnição Grão-Duque

Cabeças de espargos, rodelas de trufas e de lagosta, tudo salteado com manteiga e dispostos intercaladamente em volta do peixe. Molho de vinho branco.

Guarnição “Joinville”

Camarão, trufas e cogumelos envolvidos com molho bechamel e dispostos em volta do peixe. Molho de camarão. Quando se trata de pastelões e pastelinhos, elimina-se o molho bechamel, ligando-se os componentes indicados com o molho de camarão.

Guarnição Marialva

Cebolinhas estufadas, cogumelos salteados com manteiga e crotões de pão, cortados em forma triangular e fritos. Molho Bercy.



Guarnição Nântua

Camarão, amêijoas, mexilhão e crotões de massa folhada. Molho Nântua.

Guarnição Marinheira

Camarão, amêijoas e ostras (estas cozidas em vinho branco), cujo líquido se reduz e se junta a molho Bercy, com o qual se rega a preparação.

Guarnição Nicense

Tomate salteado com manteiga e alho, formando um montículo em cima do peixe sobre o qual se colocam azeitonas de Elvas, recheadas com puré de anchovas. Molho Normando.

Guarnição Regência

Almôndegas de peixe feitas em forma de queijinhos e ovas de peixe cortadas de igual modo. Passam-se as ovas por farinha e fritam-se em manteiga. Disponha-se uma rodela de trufa em cima da almôndega e um cogumelo em cima da ova. Cobre-se o peixe com molho Normando.

Guarnição Truvilhesa

Almôndegas moldadas com colher de café, lagostins e ostras, sendo estas cozidas em vinho branco. Molho de camarão.

Guarnição “Waleska”

Lagostins, rodela de lagosta, de lavagantes e de trufas cozidas e salteadas com manteiga. Molho proveniente da manteiga e sucos dos mariscos salteados e perfumados com Madeira.



Atividades

1. Classifique os peixes abaixo em função da sua morfologia e do seu habitat.



Atum - branco

Forma: _____

Habitat: _____



Rodovalho

Forma: _____

Habitat: _____

2. Nomeie e classifique os moluscos nas imagens abaixo.



Nome: _____

Classe: _____



Nome: _____

Classe: _____



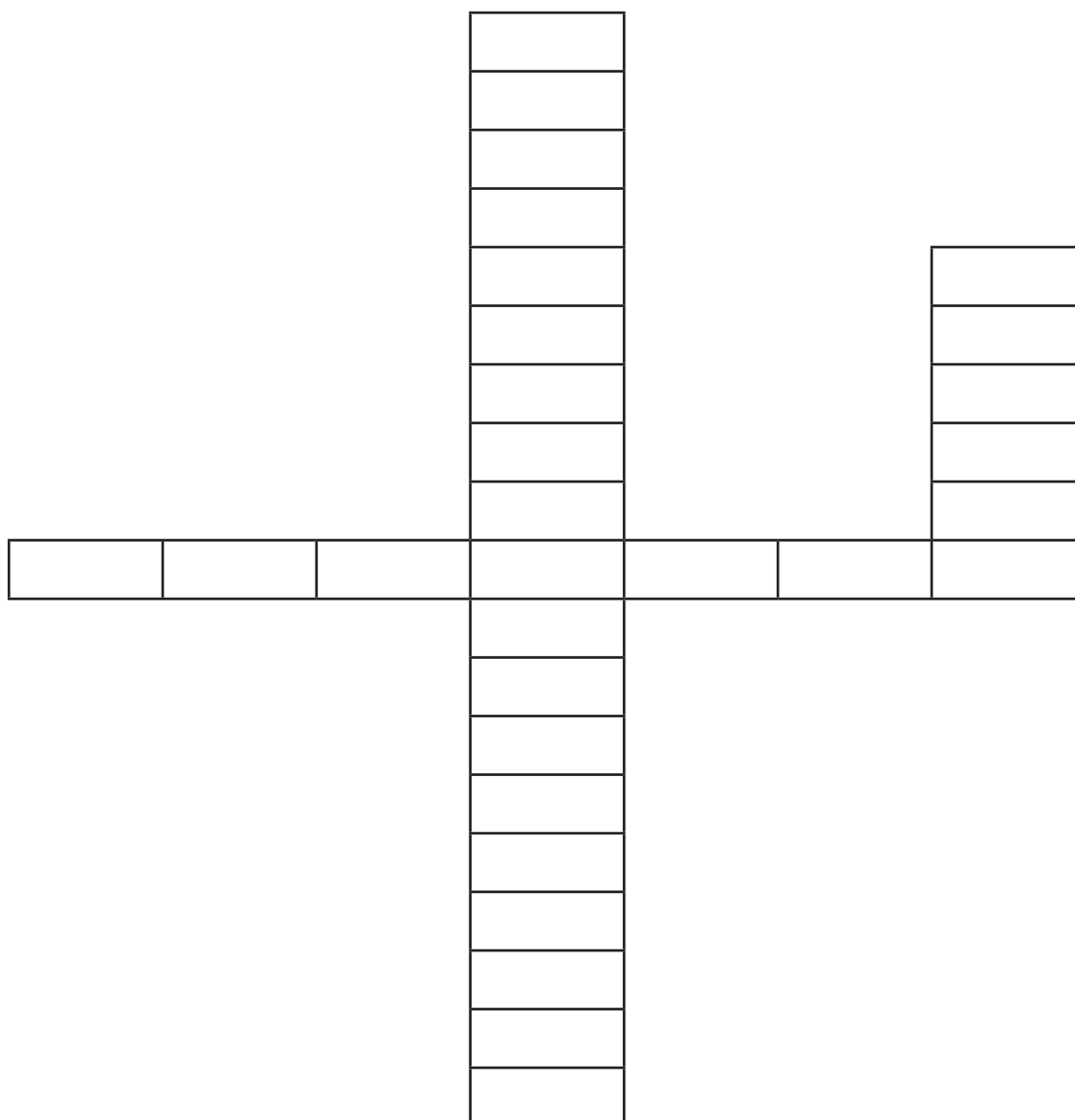
Nome: _____

Classe: _____



3. Os peixes estão frescos quando: (colocar V [se verdade] ou F [se falso]).
- a. Corpo mole e sem brilho **F**
 - b. Cheiro a maresia **V**
 - c. Escamas levantadas **F**
 - d. Olhos brilhantes e transparentes **V**
 - e. Olhos opacos e leitosos **F**
 - f. Guelras vermelho vivo **V**
4. Preencher o quadro de acordo com as indicações enumeradas.
- I. Usar pouca gordura numa cozedura rápida.
 - II. Mergulhar o peixe numa gordura a uma temperatura elevada.
 - III. Cozinhar o peixe num caldo aromatizado com ervas e legumes, ao qual se adiciona vinho, ou vinagre ou o sumo de um citrino.





5. Indique duas técnicas de elaboração de peixes.
6. Indique duas técnicas de elaboração de crustáceos.
7. Prepare e confecione o “Sole à la meunière”



2. Técnicas de amanho, escamar, eviscerar e cortar

2.1. Tipos de cortes

Para preparar um peixe para confeccionar e/ou servir é necessário começar com a tarefa de retirar as escamas e vísceras. De início deve-se cortar todas as barbatanas do peixe, evitando assim eventuais picadas no manuseio do peixe.



Para a primeira, escamar, usa-se uma faca ou um escamador de peixes que devem ser escamados da cauda para a cabeça; para a segunda, retirar as vísceras, dá-se um corte no ventre do peixe, colocam-se dois dedos nas guelras e puxam-se, de uma só vez, as vísceras com firmeza e rapidez.

Para a confecção de alguns pratos é necessário retirar a pele ao peixe. De salientar que de acordo com a espécie de peixe a forma de retirar a pele do peixe é diferente, por exemplo, ao linguado a pele é retirada no sentido da cauda para a cabeça, no caso do rodvalho, a pele é retirada da cabeça para a cauda.

Exemplo: retirar a pele ao linguado. Fazer um corte na cauda do linguado.



Com a ajuda de uma toalha de papel puxar com um movimento rápido a pele do linguado.



Linguado sem pele.

Para outras preparações culinárias, como os peixes recheados, é necessário retirar a espinha central do peixe.



Com uma faca adequada, faz-se um corte longitudinal junto à espinha do peixe.



Retirar a espinha.



Inserir a faca pela cabeça do peixe de modo a separar a carne.



Separar a carne da espinha



2.1.1. Filetes



Com um movimento de serra, retira-se o primeiro filete do linguado (na imagem).



Do outro lado procede-se de igual modo para retirar o segundo filete.



Volta-se o peixe e segue-se o mesmo processo para retirar o terceiro e quarto filetes.



2.1.2. Tranches

A tranche corresponde ao pedaço de peixe retirado da meia posta, sem espinha, de peixe com cerca de 2 a 3 centímetros de largura. São pedaços altos de peixe.



2.1.3. Medalhões

Pedaço de peixe ou crustáceo, de forma redonda ou oval com mais ou menos espessura.

2.1.4. Postas



Esta parte do peixe corresponde à parte cortada perpendicularmente à espinha dorsal. Tem cerca de 2 centímetros e meio de espessura.



Atividades

1. No que diz respeito à preparação, execute os procedimentos indicados a seguir:
 - I. Retirar as vísceras, guelras, espadanas e escamas.
 - II. Lavar cuidadosamente o peixe.
2. Explique o modo de retirar a espinha a um peixe.
3. Retirar filetes do linguado.
4. Cortar um peixe em postas.



3. Técnicas de confeção

Existe uma larga relação de maneiras de confeccionar o peixe, crustáceos e moluscos. As mais usuais são as que a seguir são apresentadas.

3.1. Cozedura a vapor

Para esta técnica de confeção utiliza-se uma panela própria. No caso de não se dispor de utensílio próprio, utilizar uma panela com grelha. O peixe deve ser colocado nesta sem nunca tocar o fundo da panela nem o caldo. A ebulição deve ser forte para permitir que o vapor consiga cozer o alimento.



De salientar que o tempo de confeção com recurso a esta técnica é mais demorado. O resultado é um peixe onde os sabores são mais intensos e as cores características do peixe mantêm-se.



Peixe cozida à chinesa

1 peixe inteiro (robalo ou garoupa), arranjado com cerca de 1 kg

Sal

5 cm de raiz de gengibre fresca

4 cebolinhos

2 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de óleo de gergelim

4 dentes de alho

3 colheres de sopa de óleo

Técnica de confeção

Arranjar e lavar o peixe, esfregar cuidadosamente com sal por dentro e por fora.

Repousar durante 10 minutos.

Descascar e ralar a raiz de gengibre. Lavar os cebolinhos, cortá-los em segmentos de 7,5 cm e seguidamente às tirinhas. Numa tigela pequena, misturar o molho de soja com o óleo de gergelim.

De seguida encher o recipiente de cozer a vapor com água até 5 cm de altura e levar ao lume a ferver.

Lavar o peixe em água fria corrente e seguidamente secar com papel de cozinha.

Colocar o peixe num prato resistente ao calor e espalhar por cima o gengibre.

Quando a água estiver a ferver, colocar o prato no recipiente sem o deixar tocar na água. Tapar, reduzir o lume e deixe cozer durante 15 a 20 minutos.

Entretanto, descasque o alho e corte-o às lâminas. Aqueça o óleo numa frigideira pequena e salteie o alho sobre lume forte até começar a alourar.

Depois de cozido, retirar o peixe para uma travessa, espalhar por cima os cebolinhos e o alho e regar com a mistura de molho de soja e óleo de gergelim.

Acompanhamento: arroz branco, massa chinesa ou legumes salteados.



Peixe a vapor à asiática

- 750 g de bacalhau fresco ou de pescada em 4 pedaços
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- 1 fatia fina de gengibre descascada e em palitinhos
- 3 cenouras médias em palitos de 7 x 0,5 cm
- 125 g de ervilhas-tortas cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 1 pimento amarelo em palitos finos

Técnica de confeção

Colocar o peixe num prato refratário que caiba no compartimento perfurado da panela de cozer no vapor. Numa tigela pequena, misturar o molho de soja e o vinho branco e regar o peixe com esta marinada. Cubra com o gengibre e os palitos de cenoura.



No compartimento inferior da panela de cozer no vapor, ferver água. Por cima, colocar o compartimento perfurado com o prato do peixe dentro. Tapar e deixar cozer entre 5 a 6 minutos. Juntar as ervilhas-tortas e o pimento, tapar e deixar cozer mais 5 minutos. O peixe deve lascar quando se enfiar a ponta de uma faca e os legumes devem estar crocantes. Servir de imediato

Lagosta ao vapor

- 1 colher (sopa) de sal
- 4 caudas de lagosta de aproximadamente 170 gramas cada
- 115 gramas de manteiga derretida



Técnica de confeção

Numa panela grande, ponha 2 centímetros de água ao lume até a água ferver.

Acrescente o sal e utilize uma cesta própria para o cozimento a vapor.

Coloque as lagostas na cesta e tape a panela.

Deixe cozinhar no vapor durante 8 minutos sem abrir a tampa da panela.

Sirva com a manteiga derretida.

3.2. Cozedura a “court-bouillon”

Esta técnica de confeção é bastante simples mas não deixa de exigir alguns cuidados como vigilância no tempo de cozedura. O “court-bouillon” deve manter-se sempre a lume muito brando de modo a evitar a ebulição.

Pescada Savoy

4 postas de pescada

250 gr de camarões cozidos

750gr de batatas

2 gemas de ovo

Molho bechamel

Court-bouillon

1 colher de sopa de manteiga

Leite, limão, sal, pimenta, ovo batido

e filetes enrolados de anchova em

conserva, q.b.

Técnica de confeção

Cozer a pescada em court-bouillon. Depois limpa-se das espinhas e peles e desmancha-se em pedaços grandes. Faz-se molho bechamel, deitando duas partes de leite e uma parte da água do peixe, previamente coada por um passador de rede. Tira-se, adicionam-se as gemas de ovo desfeitas numa colher de leite, um pouco de sumo de limão, pimenta, os bocados de peixe e os camarões descascados. Mexe-se levemente, retifica-se de sal e deita-se num tabuleiro pirex. Entretanto têm-se cozido as batatas em água e sal. Pelam-se, passam-se pelo espremedor e amassam-se com a manteiga. Tendem-se montinhos que se vão colocando sobre o creme de peixe e que depois se pincelam com ovo batido. Mete-se em forno quente para corar rapidamente e, antes de servir, coloca-se uma anchova enrolada sobre cada montinho de batata.



Anel de espuma

2 pregados com 1 quilo cada	1 cebola média
90 gr de manteiga ou margarina	Alhos espremidos, raspas de noz-moscada,
35 gr de farinha, 3 ovos	sal, pimenta, quartos de limão e manteiga para pincelar e untar, q.b.

Técnica de confeção

Esfolam-se os peixes, dá-se-lhes um golpe de cada lado ao longo da espinha e, começando por esses golpes, extraem-se-lhes as carnes em oito filetes. Com uma fina faca afiada, dividem-se esses filetes ao meio, obtendo-se portando dezasseis filetes do mesmo tamanho mas com metade da espessura inicial, que se esfregam com alho espremido e se polvilham com sal e pimenta branca. Cozem-se em court-bouillon as cabeças, as peles, as espinhas e todas as aparas dos peixes, escorrem-se e separam-se cuidadosamente das espinhas os pedacinhos de carne necessários para perfazerem 250 gramas. Passa-se a cebola pela máquina para ficar em massa. Põe-se um tacho ao lume com 2 dl do court-bouillon coado, um alho espremido, a manteiga ou margarina e mexe-se até derreter. Retira-se do calor, deita-se a farinha numa vez só, mexe-se muito bem e volta para lume brando, batendo energeticamente até se despegar do fundo do tacho. Retira-se de novo e, sempre a bater com energia, incorporam-se primeiro os ovos um a um e depois os pedacinhos de pregado e a massa de cebola. Estando em creme bem amalgamado, tempera-se com sal, pimenta e noz-moscada. Aquece-se o forno com lume alto. Unta-se abundantemente com manteiga uma forma de anel de fundo boleado com 8 cm de alto, 21 cm de diâmetro exterior e 12 cm de diâmetro interior e forra-se com os filetes, ajustando-os bem às paredes e deixando as extremidades dos filetes, carregando ligeiramente para ficarem ao mesmo nível, e pincela-se toda a superfície com manteiga derretida. Tapa-se a forma com um rectângulo de folha de alumínio, que se ata com um cordel, e coze-se no forno em banho-maria. Uma hora depois, tira-se a folha de alumínio, diminuem-se os lumes e deixa-se cozer durante mais 30 minutos, para apurar e reduzir o líquido criado. Retira-se, soltam-se as beiras com a ponta duma faca e, 10 minutos decorridos, inverte-se para um prato redondo de serviço, escorre-se qualquer líquido que porventura ainda tenha a mais, rodeia-se com quartos de limão e enche-se o buraco central com o molho de camarão. Serve-se imediatamente.



3.3. Fritura

A fritura também constitui uma técnica de confecção de peixes bastante usual. Para melhores resultados deve usar-se frigideira antiaderente, a temperatura da gordura utilizada deve rondar os 175 graus centígrados. Os peixes devem ser de dimensões pequenas, e os sujeitos a corte, não deve ultrapassar os 3 cm de espessura. Depois de fritos os peixes devem escorrer em papel absorvente de cozinha.



Os crustáceos devem ser cozidos antes de serem fritos. Os moluscos, por seu lado, devem ter uma fritura mais rápida de modo a conservarem o sabor a textura tenra.

Filetes de linguado Eleonora

6 filetes de linguado

Massa para crepes com leite

Leite, farinha e óleo para fritar

Técnica de preparação

Temperam-se os filetes com sal e regam-se com sumo de limão. Após 30 minutos, passam-se por leite e farinha, fritam-se em óleo e escorrem-se sobre papel absorvente. Fritam-se também os crepes e põem-se de parte.

Para o recheio

½ kg de camarões cozidos e descascados

1 cebola pequena picada

1 alho picado

1 folha de louro

250 gr de tomates sem peles nem sementes

1 colher de chá de salsa picada

1 cálice de conhaque

Manteiga, sal, pimenta e açúcar, q.b.

Cozem-se em manteiga a cebola, o alho e o louro mexendo sempre. Quando a cebola começar a estalar, adicionam-se os tomates pelados cortados em pedacinhos, continuando a mexer até engrossar.



Juntam-se os camarões, a salsa e o conhaque. Tempera-se de sal e pimenta – e uma colherinha de açúcar para cortar a acidez do tomate – e retira-se do lume.

Para o molho

50 gr de manteiga

5 gemas de ovo

2 colheres de sopa de vinho branco

3 dl de molho bechamel

Sal e pimenta, q.b.

Deitam-se num tacho alto as gemas, o vinho, sal e pimenta. Leva-se a lume brando e bate-se com o batedor de rodas, até subir e adquirir o dobro do volume. Adiciona-se a manteiga derretida em banho-maria e por fim o bechamel.

Barram-se os filetes com o recheio, embrulha-se cada um no seu crepe e acamam-se num pirex untado de manteiga. Cobrem-se com o molho e vão a gratinar rapidamente em forno a uma temperatura de 250 graus.

Servem-se sem demora.

Salmonetes fritos

Salmonetes pequenos

½ litro de leite

farinha, sal e salsa q.b.

Limão em rodela para decorar

Técnica de confeção

Amanhar os salmonetes, enxugá-los e dar-lhes uns golpes ao de leve no lombo. Mergulhá-los 30 minutos em leite fervido com sal, escorrê-los, passá-los por farinha e fritá-los a 175 graus. Escorrê-los, enxugá-los e dispô-los numa travessa guarnecida com um guardanapo, com rodela de limão caneladas e salsa frita.



3.4. Panar à Inglesa

Os alimentos panados à inglesa são primeiro passados por farinha, depois por ovos batidos com um pouco de óleo, água, sal e pimenta e, por fim, cobertos em pão ralado.

Sardinhas panadas

Sardinhas

Ovos, farinha, pão ralado, sal, óleo, pimenta e sumo de limão q.b.

Técnica de confeção

Escamam-se as sardinhas, cortam-se-lhes as cabeças, abrem-se pela barriga, tiram-se-lhes as espinhas. Abrem-se as sardinhas e temperam-se com sal, pimenta e sumo de limão. Uma hora depois escorrem-se, enxugam-se em papel de cozinha, passam-se por farinha, depois por ovo batido e finalmente por pão ralado. Fritam-se em óleo fervente e escorrem-se em papel absorvente. Servem-se com sumo de limão.



Acompanhamento: Salada crua

Carapaus panados

12 carapaus médios

Ovo batido, farinha, pão ralado, sal, pimenta e sumo de limão, q.b.

Técnica de confeção

Amanham-se os carapaus e tiram-se-lhes as serrilhas, abrindo-os a seguir de alto a baixo do lado da barriga. Extraem-se-lhes as espinhas dorsais, lavam-se, enxugam-se, espalmam-se sobre uma tábua e polvilham-se com sal e pimenta. Após 30 minutos, passam-se por farinha, depois por ovo batido, finalmente por pão ralado e fritam-se em óleo. Servem-se com salada e regados com sumo de limão.



3.5. Grelhar

São inúmeras as receitas de peixes, crustáceos e moluscos grelhados. É uma técnica de confeção em que resultam alimentos muito saudáveis para a alimentação humana.

Quando se grelha sobre brasas a atenção deve ser redobrada para evitar que os alimentos se inutilizem. Outro conselho prende-se com o untar as grelhas em azeite para evitar que este tipo de alimentos se colem à grelha e, no momento de os retirar se desfaçam.

As postas de peixe devem ter uma espessura a rondar os 2 cm.

Os crustáceos de maior porte devem ser cortados a meio no sentido longitudinal; os pequenos como os camarões e os lagostins podem ser grelhados, colocando-os em palitos de espetada.

Lavagante grelhado

1 lavagante de quilo

Court-bouillon

Molho diabo

Molho Gribiche ou maionese picante

Manteiga, sal, pimenta, salsa e quartos de limão, q.b.

Técnica de confeção

Ferve-se o lavagante durante 15 minutos no court-bouillon. Escorre-se imediatamente, coloca-se sobre a pedra da mesa e, com uma faca grande e bem afiada, corta-se ao meio, desde a cabeça até à cauda. Arrancam-se as tenazes e as patas e acabam de cozer-se no court-bouillon. Entretanto, põem-se as duas metades cortadas, com a carne voltada para cima, sobre a grelha dum tabuleiro para grelhados. Polvilham-se com sal e pimenta, regam-se com manteiga derretida e metem-se em forno de calor moderado. De vez em quando, regam-se com mais manteiga, até a carne estar tenra. Servem-se quentes numa travessa forrada com um guardanapo. Rodeiam-se com as patas e as tenazes cozidas partidas a martelo e guarnecem-se com ramos de salsa e quartos de limão. Acompanham-se com qualquer dos molhos acima indicados ou simplesmente com manteiga derretida, em banho-maria, e depois temperada com mostarda a gosto. Apresentam-se os molhos em molheira aquecida.



Bifes de atum fresco grelhados

600 gr de atum

½ dl de azeite

1 limão (sumo)

Manteiga de anchovas

Sal, pimenta e pão ralado, q.b.

Manteiga de anchova

100gr de manteiga

4 filetes de anchovas de conserva

Pisam-se as anchovas num almofariz, misturam-se com a manteiga e passa-se tudo por peneira de rede.

Técnica de confeção

Tira-se a pele ao peixe e corta-se em bifes com 1 cm de espessura, que se temperam com sal e pimenta e se põem a marinar no sumo de limão e no azeite por cerca de 2 horas, voltando-os de tempos a tempos. Escorrem-se, salpicam-se com pão ralado e grelham-se numa frigideira para grelhados, humedecendo-os frequentemente com pingos da marinada. Colocam-se acavalados uns nos outros em travessa aquecida, pondo um pedaço de manteiga de anchovas em cima de cada um, e rodeiam-se com as batatas e quartos de limão.

Acompanhamento: Batatas pequenas cozidas regadas com manteiga derretida e sumo de limão e polvilhadas com salsa picadinha.

3.6. Escalfar

É uma técnica de confeção suave, onde os peixes e mariscos são cozinhados em água quente sem chegar à ebulição. Este método permite que os aromas da água passem para os peixes ou mariscos e os aromas dos destes passem para a água. Assim, é de todo propositado aromatizar a água e, no final do processo aproveitar a água.



A água deve ser apenas a suficiente para cobrir os peixes ou mariscos que são colocados logo no início. Antes de executar esta confeitura é necessário amarrar o peixe.

Salmão escalfado em vinho tinto

500 ml de vinho tinto frutado

8 pés de tomilho fresco

4 lombos de salmão, com 180g cada, sem a pele

60gr de manteiga

350gr de brócolos, separados em ramos

Técnica de Confeitura

Numa frigideira grande, misture o vinho tinto com o tomilho e aqueça em lume esperto. Quando levantar fervura, reduza o lume e escalde o salmão 8 a 10 minutos, ou até ficar quase passado.

Se o salmão não estiver completamente coberto, vá-lhe deitando colheradas de vinho por cima. Com uma escumadeira, retire o salmão. Reserve, mas mantenha quente.

Aumente o lume e deixe ferver o vinho em cachão até ter reduzido para 125ml.

Retire do lume e junte a manteiga, batendo sempre com as varas. O molho irá engrossar um pouco. Entretanto, coza os brócolos num tacho grande com água a ferver durante 3 minutos. Divida os brócolos por quatro pratos e cubra com o salmão. Deite o molho sobre o salmão e sirva quente.



Misto de peixes escalfados com legumes

2 dl de água	1 endívia
½ dl de vinho branco seco	300 gr de salmão fresco sem pele e sem espinhas
80 gr margarina	300 gr de atum fresco sem pele e sem espinhas
1 cebola	300 gr de bacalhau fresco sem pele e sem espinhas
½ alho francês	8 tomates cherry
1 cenoura	2 dl de natas
1 talo de aipo	sal, pimenta, açafrão e orégãos, q.b.
1 beringela	
1 courgete	
150 gr. de cogumelos	

Técnica de confeção

Ligue o forno a 180 graus.

Num recipiente que possa ir ao lume e ao forno, deite o vinho, metade da margarina, a cebola descascada e cortada em pedaços, o alho francês, o aipo e a cenoura pelada e em palitos. Leve ao lume e deixe ferver durante 5 minutos.

Entretanto, corte os lombos de peixe em palitos grossos. Coloque-os no recipiente com o caldo e cubra com papel vegetal previamente untado com margarina. Leve ao forno entre 15 a 20 minutos.

Lave e corte a beringela e a courgete em fatias finas. Lave, enxugue e pique os cogumelos. Separe e lave as folhas de endívias e lave os tomates cherry. Disponha todos os legumes num tabuleiro de forno, salpique com sal e pimenta acabada de moer e perfume com orégãos. Regue com a restante margarina derretida e leve ao forno durante 20 minutos. Na altura de servir enforme a mistura de legumes com a ajuda de um aro metálico.

Coloque as tiras de peixe no recipiente onde vai servir. Junte as natas com o açafrão ao caldo do peixe e leve a ferver sobre lume brando até reduzir um pouco. Coe por um passador de rede fina e deite sobre o peixe. Sirva com os legumes enformados.



3.7. Assar

Esta técnica consiste em confeccionar o peixe, com uma certa quantidade de gordura, expondo-o diretamente ao calor do lume, numa fogueira e no espeto, ou ao calor de um forno ou de uma assadeira. No início da confeção verifica-se a formação de uma crosta exterior. Internamente os sucos internos do alimento mantêm-se como que protegidos pela crosta o que permite que o sabor do peixe se conserve.

A assadura no espeto é considerada melhor, mas é também mais delicada. De salientar que ao assar no forno, não se deve colocar água no tabuleiro uma vez que, a formação de vapores resultam num paladar a cozido do peixe.



Peixe assado na brasa

- 1 tainha de 1,5 kg
- 1 ramo de cheiros
- 1 ramo de coentros
- 4 limões
- 1 cebola media
- 1 colher de sopa de azeite
- sal q.b.

Técnica de confeção

Abra o peixe e retira as vísceras. As escamas devem manter-se. Lave o peixe com água e limão.

Picar a cebola, metade d ramo de cheiros e metade dos coentros, o sal, sumo de um limão e o azeite.

Rechear a tainha com este preparado e costurar a barriga. Assar na brasa de ambos os lados até que as escamas fiquem escuras.

Acompanhamento: Arroz branco



Bacalhau assado no forno

4 postas de bacalhau demolhado

700 gr batatas grandes

2 dl de azeite

1 dl vinho branco

3 cebolas

3 dentes alho

sal, pimento e salsa, q.b.

Técnica de confeção

Descasque as batatas, lave-as e corte-as em gomos grossos. Corte as cebolas em rodelas e os alhos em lâminas. Forre o fundo de uma assadeira com as cebolas e espalhe sobre elas metade dos alhos e alguns pés de salsa. Coloque as postas de bacalhau e à sua volta as batatas. Salpique estas com sal e pimenta. Regue com o vinho branco, depois com azeite e espalhe o resto do alho sobre o bacalhau.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, onde deve permanecer cerca de 45 minutos. Regue algumas vezes com o próprio molho durante a assadura. Sirva acompanhado de esparregado ou outro legume.

3.8 Ao sal

Técnica de confeção em que é colocada uma camada espessa de sal grosso, com cerca de 3 cm de espessura num recipiente que possa ir ao forno. Sobre esta camada colocar o peixe e cobri-lo com sal na totalidade.

É cozinhado em forno a 200 graus, peixes grandes, 180 graus peixes pequenos.

O peixe após a confeção manterá o seu sabor.



Dourada ao sal

1, 5 kg de douradas

Coentros, hortelã, louro, cominhos, salsa, sal grosso, pimenta branca em grão, q.b.

Técnica de confeção

Pré-aquecer o forno enquanto prepara as douradas. Amanhe as douradas sem retirar as escamas, lavando-as em água corrente. Num recipiente grande prepare o sal, salpicando-o com algumas gotas de água, que vão permitir que o sal adira melhor aos peixes. Com o louro, os coentros, a salsa, a hortelã e os cominhos forme vários raminhos, que deve atar com talos finos de salsa, por serem mais maleáveis. Introduza cada um dos raminhos na barriga das douradas, assim como a pimenta em grão. Deite uma camada espessa do sal na assadeira e sobre esta disponha as douradas, ligeiramente afastadas. Cubra-as com bastante sal, de forma a ficarem bem tapadas. Leve ao forno durante 40 minutos. Quando for servir, parta e retire a camada superior de sal que cobre os peixes e retire-os.

Acompanhamento: Batata cozida, salada e um molho.

Peixe ao Sal

1 peixe inteiro com cerca de 1 kg – pargo, dourada, imperador, etc.

1 kg de sal

1 limão

1 pé de funcho

1 dente de alho

75 gr de margarina

300 gr de farinha

3 claras de ovo

pimenta q.b.



Técnica de confeção

Amanhar o peixe sem retirar as escamas. Tempere a barriga do peixe com uma pitada de sal e pimenta e regue todo o peixe com o sumo de limão. Esmague o alho e o funcho e misture à margarina. Introduza esta mistura na barriga do peixe. Misture o sal com a farinha numa tigela, adicione as claras e mexa até obter uma massa.

Envolva o peixe por completo na massa obtida e leve a assar num tabuleiro em forno previamente aquecido a 2200 durante 40 minutos ou até a crosta estar dourada. Parta a crosta na mesa e acompanhe o peixe com legumes estufados e vinagreta ou maionese com pickles bem picados.

3.9 Saltear

A técnica de confeção que consiste em cozinhar em lume forte, numa gordura sem tampa e sem líquido. Para tal recorre-se a uma travessa de saltear, a uma frigideira, a uma frigideira de saltear ou duma caçarola.

Os sucos que ficam no recipiente após saltear, poderão servir para elaborar um molho de acompanhamento. De notar que por vezes esta técnica serve para aquecer alimentos já cozinhados o que obriga a movimentos enérgicos e constantes para evitar que os mesmos se agarrem ao recipiente.

Rolos de linguados recheados com ostras

12 filetes de linguado

12 ostras

125 gr de camarão cozido e descascado

½ l de bechamel

60 gr de manteiga

sal, pimenta, farinha, óleo e sumo de limão, q.b.



Técnica de confeção

Abrem-se as ostras ao lume coa-se a água que deitarem. Envolvem-se cada ostra num filete, polvilham-se com pouco sal, fecham-se com um palito e passam-se levemente por farinha. Salteiam-se na manteiga e um fio de óleo, em lume brando, até ficarem loiros. Faz-se bechamel com a água das ostras e leite. Tempera-se com pimenta e sumo de limão e juntam-se-lhe os camarões cortados em pedaços. Tiram-se os palitos aos rolos, dispõem-se num pirex untado com manteiga, cobrem-se com o molho, metem-se no forno durante um quarto de hora e servem-se imediatamente.

Berbigões moscatéis

1 kg de berbigões

30 gr de chouriço às rodelas

2 cebolas médias às rodelas

1, ½ dl de vinho moscatel

1 dl de azeite

1 alho esmagado

Sal, pimenta, malagueta e sumo de limão, q.b.

Técnica de confeção

Lavam-se e preparam-se os berbigões. Frita-se o alho no azeite até começar a escurecer, retira-se e deitam-se malagueta, o chouriço e as cebolas, para cozerem devagar até a cebola ficar translúcida. Rega-se com o vinho e tapa-se, continuando a ferver lentamente mais 10 minutos. Aumenta-se o lume e juntam-se os berbigões, salteando-os uns por cima dos outros, sempre tapados, até abrirem. Retiram-se, temperam-se com bastante pimenta, sumo de limão e algum sal, Servem-se quentes ou frios.



3.10 Gratinar

Consiste em cozinhar ou acabar de cozinhar um preparado no forno, a fim de apresentar à superfície uma fina crosta dourada. Pode-se polvilhar com queijo ralado, pão ralado, pão ralado com queijo, com pedaços de manteiga.

Para gratinar recorre-se ao forno, para uma cozedura lenta, para cozedura rápida torradeira ou grelhador.

Linguado gratinado

1 linguado grande

100 gr de manteiga

1 ½ dl de leite

1 alho espremido

2 colheres de queijo ralado

Salsa picada, pão ralado, sal , margarina e pimenta, q.b.

Técnica de confeção

Unta-se com bastante manteiga um tabuleiro de pirex, coloca-se dentro o linguado, devidamente tomado de sal, espreme-se por cima o alho, polvilha-se com sal, pimenta, salsa picada, o queijo ralado e uma leve camada de pão ralado. Distribui-se a manteiga em pedacinhos, deita-se o leite e mete-se em forno em temperatura moderada até ficar gratinado, regando-o de vez em quando com colheres do molho que for deitando. Guarnece-se com quartos de limão.

Acompanhamento: Batatas pequenas cozidas e salteadas em manteiga.



Pescada gratinada

2 lombos de pescada grande

150 gr de manteiga

2 dl de leite

2 colheres de sopa de queijo ralado

1 alho pequeno espremido

Salsa, sal, limão, pão ralado e pimenta, q.b.

Técnica de confeção

Unta-se um pirex com bastante manteiga, colocam-se no fundo os lombos do peixe alinhados – previamente esfregados com sal e o alho – e rega-se com o leite temperado com sal, pimenta e uma boa porção de salsa picadinha. Põe-se por cima o resto da manteiga em pedacinhos, polvilha-se com o queijo ralado e depois com uma camada de pão ralado. Mete-se em forno lento e rega-se de vez em quando com colheres do molho que for fazendo, até a superfície ficar gratinada. Ao tirar, tempera-se com sumo de limão e guarnece-se em volta com os raminhos de couve-flor.



Atividade

1. Explique o procedimento para panar à inglesa.
2. Quais os ingredientes mais usuais para saltear um peixe?
3. Preparar e confeccionar “Pescada gratinada”.
4. Como se procede para confeccionar um peixe “Ao sal”?
5. Indique três guarnições para peixes.



Bibliografia

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

KALENUIK, R., Cozinha Simplesmente Deliciosa 2. [s.l.]: Magnanimity House Publishing, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Peixe e Marisco. [s.l.]: Koneman Eurodélíces, (s.d).

MARQUES, J. A., Manual de Gastronomia a Cozinha de sala. Lisboa, INFT (s.n.), 1945

McWHITER, A; Clasen, L., Alimentos Bons, Alimentos Perigosos. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 1997.

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Comer Bem, Viver Bem. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 2000.

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Receitas à Moda Antiga. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 1997.

Revistas da Especialidade:

Intermagazine

Timor Leste Gastronómico

Thuries Gastronomie Magazine

Evasões

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

Cozinhar Melhor: Peixes. Lisboa: Círculo dos Leitores, (s.d).

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

KALENUIK, R. Cozinha Simplesmente Deliciosa 2. [s.l.]: Magnanimity House Publishing, (s.d).

