

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

AULA PRÁTICA: CEREAIS E LEGUMINOSAS

Objetivo:

- ✓ Reconhecer os diferentes tipos de cereais e leguminosas e suas formas de preparo.
- ✓ Avaliar os métodos de cocção adequado para os cereais e leguminosas.
- ✓ Avaliar os índices de reidratação, fator de cocção e o tempo de cocção.

CEREAIS

Turma: A - Grupo 1
Risoto de arroz negro com abóbora e cogumelos
Arroz negro 200 gr
Água 3 litros
Louro 2 unidades
Fundo de legumes ou de carne 600 ml
Funghi seco 50 gr
Azeite 40 ml
Alho poró 50 gr (laminado)
Cebola 50 gr (brunoise)
Alho 5 gr (brunoise)
Vinho branco seco 50 ml
Abóbora japonesa (casca escura) 120 gr
Shitake 100 g fatiado (*pode usar um mix de cogumels frescos)
Sal qb
Parmesão ralado 60 gr
Salsa qb (picada)
Pimenta-do-reino qb
Manteiga 40 gr (gelada)
Papel Alumínio qb

Modo de preparo:

1. Deixe o arroz negro de molho na água por 2 horas.
2. Asse a abóbora com a casca enrolada no papel alumínio até ficar bem macia. Amasse formando um purê e reserve.
3. Coloque e uma panela a água e o louro para ferver, assim que levantar fervura, acrescente o arroz negro e deixe cozinhar por 10 minutos. Escorra e coloque e uma assadeira para esfriar, e reserve.
4. Coloque o funghi em um bowl e cubra com água fervendo, deixe descansar tampado por 15 minutos, escorra bem água e pique em fatias finas.
5. Em uma frigideira, com 20 ml do azeite, refogue o funghi e shitake, tempere com sal e pimenta do reino e reserve.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

6. Em uma panela funda, refogar, em 20 ml de azeite restante, o alho poró, a cebola e alho até dourarem. Adicionar o arroz (pré-cozido) e refogar rapidamente acrescentar o vinho e reduzir.
7. Acrescente o caldo reservado aos poucos. Quando estiver cozido, acrescente o purê de abóbora e deixe levantar fervura. (Deve manter a cremosidade igual do risoto italiano).
8. Acrescente os cogumelos, o parmesão e salsa, acerte o sal e a pimenta do reino.
9. Finalize com a manteiga gelada. Sirva imediatamente.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B - Grupo 5
Riz-au-lait cremoso (arroz-doce com caramelo e amêndoas)
Arroz-doce (riz-au-lait):
2 xícaras de arroz-bomba (ou carnaroli)
6 xícaras de água
1 xícara de açúcar
½ xícara de leite em pó integral instantâneo dissolvido em 1 xícara de água (fica bem espesso)
350 ml de creme de leite fresco
1 lata de creme de leite sem o soro
2 canelas em pau
4 cravinhos
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de baunilha (ou baunilha em fava, se preferir)
Caramelo:
1-1/2 xícaras de açúcar
150 ml de creme de leite fresco
½ colher (chá) de flor-de-sal ou sal marinho
¼ (colher) de extrato de baunilha (opcional)
½ xícara amêndoas em lâminas, levemente tostadas. (decoração)

Modo de preparo:

Riz-au-lait (arroz-doce):

1. Numa panela, coloque o arroz e a água, e leve em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até a água secar quase por completo e arroz esteja cozido (se necessário, adicionar mais água).
2. Acrescente o leite em pó diluído na água, o açúcar, o creme de leite fresco, a canela, os cravos, o sal, e deixe ferver em fogo bem brando, até estar levemente cremoso. Retire do fogo, e espere esfriar. Retire as canelas e os cravinhos.
3. No momento de servir, acrescente a lata de creme de leite sem o soro. Se preferir mais úmido, pode colocar com o soro.

Caramelo:

1. Numa panela, coloque o açúcar e deixe caramelizar em fogo baixo, mexendo com uma espátula somente até dissolver.
2. Aqueça o creme de leite fresco (não deixar levantar fervura). Despeje com CUIDADO (para não se queimar, porque o caramelo levantará fervura), e mexa levemente com a espátula. Volte a panela ao fogo bem baixo, e continue mexendo até o caramelo se

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

dissolver por completo no leite, e depois continuar a engrossar. Acrescente o sal e a baunilha. Espere esfriar.

Montagem:

Sirva em uma travessa (ou taças), e decore com Amêndoas no centro. Somente na hora de servir, acrescente um pouco de calda de caramelo no riz-au-lait da travessa, e também em cada porção.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: A - Grupo 2
Arroz jasmim com carne e abacaxi
Preparo do arroz
500 g de arroz de jasmim
80g de gengibre em lâminas finas
3 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 xícaras (chá) de água fervente
1 colher (chá) de sal
Complemento da receita
400 g de contrafilé em bifés;
sal e pimenta-do-reino a gosto;
óleo de gergelim para refogar;
1 maço de cebolinha em rodelas;
100 g de cenoura em meia-lua;
150 g de broto de feijão;
1 cebola roxa cortada em julienne;
1 dente de alho em brunoise;
1 xícara de abacaxi em cubos médio;
4 colheres (sopa) de shoyu;
amendoim, broto de feijão e cebolinha picada para decorar.

Modo de preparo:

Arroz:

1. Refogue a cebola e o gengibre no azeite, sem deixar dourar.
2. Adicione o arroz, a água fervente e um pouco de sal.
3. Coloque um pedaço inteiro de gengibre e de cebola na panela para aromatizar, até que o arroz fique cozido. Misture para soltar e sirva.

Complemento:

1. Sele os bifés em fogo alto, somente com sal, um fio de óleo de gergelim e pimenta preta. Corte em tiras e reserve.
2. Aqueça bem uma panela, coloque um fio de óleo de gergelim e refogue a cebolinha, a cenoura, o broto de feijão, a cebola roxa e o alho. Adicione o arroz e a carne e mexa bem. Junte o abacaxi. Tempere com molho shoyu e mexa até ficar homogêneo. Sirva decorado com amendoim, broto de feijão e cebolinha.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B - Grupo 6
Canjiquinha de milho com costelinha e bacon
700 g costelinha bem magra
200 g canjiquinha de milho (quirera)
200 g bacon em cubinhos
4 dentes de alho em brunoise
Suco de um limão
01 pimentão verde em cubos médio
Sal a gosto
4 colheres de sopa de óleo ou azeite
1/2 litro de água

Modo de Preparo:

1. Lave a quirera bem lavada e deixe de molho por 1 hora.
2. Em uma panela de pressão coloque o óleo, após quente coloque o alho, a costelinha, o bacon e deixe dourar um pouquinho.
3. Acrescente o suco do limão, o sal e o pimentão e deixe suar (uns 5 minutos) sem tampar a panela.
4. Por último coloque a quirera e a água. Deixe cozinhar por 30 minutos
5. Confira se está cozido e sirva.

Turma: A – Grupo 3
Salada de cevadinha com manga e gengibre
250g de cevadinha
1 manga madura e firme cortada em cubos pequenos
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado
100g de castanha do Pará cortada grosseiramente e torrada
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe a cevadinha até que fique macia (aproximadamente meia hora). Retire do fogo, escorra e deixe esfriar.
2. Em uma tigela misture a cevada, a manga em cubinhos, o gengibre, o azeite, metade das castanhas, o sal e a pimenta. Decore com o restante das castanhas do Pará.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B – Grupo 7
Salada de mine arroz com quinua, tomate e milho
300g de mini arroz
170g de quinua em grãos
500 ml caldo de legumes - para a quinua
600 ml de água - para o mini arroz
Sal qb
01 lata de milho
300g de tomate cereja cortados ao meio
01 cebola em brunoise
02 colheres de sopa de óleo de (milho, girassol, canola)
04 colheres de sopa de suco de limão
02 dente de alho em brunoise
01 colher de chá de cominho moído
01 xícara de salsinha picada

Modo de preparo:

- 1 Cozinhar a quinua no caldo de legumes com sal. Depois de pronto espalhá-la em uma assadeira para cortar o cozimento. Reservar na geladeira.
- 2 Refogar o mini arroz na panela de pressão com metade do alho e óleo e cozinhar em água por 15-20 minutos. Reservar na geladeira.
- 3 Perto do momento de servir colocar a quinua e mini arroz numa tigela grande e misturar delicadamente o milho, os tomates, as cebolas e sal.
- 4 No mixer, juntar o suco de limão, o óleo, o restante do alho, o cominho e colocar metade desse molho na quinua/mini arroz. Adicionar mais molho, se necessário.
- 5 Salpicar a salsinha picada.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: A – Grupo 4
Salada de arroz vermelho com palmito
Arroz
200 g de arroz vermelho
2 dentes de alho em brunoise
1 folha de louro
2 litros de caldo de legumes
200 g de cenoura em julienne
50 g de pimentão amarelo em julienne
50 g de abobrinha italiana em julienne
Azeite
Sal e pimenta-do-reino
Palmito
200 g de palmito picado
50 g de cebola em brunoise
2 dentes de alho em brunoise
30g de castanhas-do-pará laminadas
Azeite

Modo de preparo:

Arroz:

- 1 Em uma panela com azeite aquecido doure o alho e acrescente em seguida o arroz.
- 2 Frite por 2 minutos e acrescente metade do caldo quente. Levante fervura e abaixe o fogo e cozinhe sem tampa.
- 3 Acrescente o restante do caldo aos poucos até que o arroz atinja o ponto “al dente”.
- 4 Salteie os legumes em uma frigideira com azeite. Misture tudo, tempere com sal e pimenta. Reserve.

Palmito:

- 1 Em uma panela com azeite aquecido doure o alho e em seguida a cebola picada.
- 2 Acrescente o palmito e refogue em fogo médio por 5 minutos. Adicione as castanhas.
- 3 Corrija o sal e pimenta. Reserve.
- 4 Coloque num prato uma porção do arroz e por cima o palmito salteado.
- 5 Decore com castanhas. Ao servir, regue com um fio de azeite.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B – Grupo 8
Bolo de aveia com frutas
3 ovos
2 xícaras de aveia em flocos grossos
6 bananas
1 maçã
50 g de ameixa seca
50 g de damasco seco
50 g de castanha de caju
50 g de castanha-do-pará
100 g de uva passa
1 colher de sopa de fermento em pó
farinha de trigo ou aveia em flocos finos e manteiga para untar a forma

Modo de preparo:

- 1 Unte a forma com a manteiga e a aveia ou farinha.
- 2 Pré aqueça o forno a 180°C.
- 3 Em uma vasilha média pique as castanhas de caju, as castanhas-do-pará, as ameixas, os damascos e a maçã.
- 4 Adicione a aveia e as uvas passas à vasilha com as castanhas.
- 5 Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o fermento até obter uma massa homogênea.
- 6 Adicione a mistura do liquidificador à vasilha e mexa até que as frutas estejam bem misturadas.
- 7 Coloque na forma untada.
- 8 Deixe no forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos, até estar levemente dourado.

LEGUMINOSAS

Turma: A – Grupo 1
Grão de bico à moda espanhola
Grão de bico 500 g (demolhado por 12 horas)
Cenoura 100 g (brunoise)
Cebola 200 g (brunoise)
Salsão 100 g talos (brunoise)
Bacon 250 g (cubos pequenos)
Bouquet garni 1 unidade
Azeite 40 ml
Linguiça calabresa 400 g (fatiada ½ cm)
Tomate pelado 200 ml “enlatado e batido”
Sal qb
Pimenta do reino qb

Modo de preparo:

- 1 Frite o bacon no azeite, até dourar, retire e reserve.
- 2 Na mesma gordura frite a linguiça calabresa e reserve.
- 3 Na mesma gordura sue a cebola, a cenoura e o salsão.
- 4 Acrescente 1 litro de água, e acrescente o grão de bico, o bacon e o *bouquet garni*.
- 5 Vá retirando a espuma que vai ser formando em cima, cozinhe por uma hora e meia ou duas horas, acrescente água se precisar.
- 6 Coloque a linguiça calabresa e tomate pelado, quando tiver passado mais de uma hora de cozimento.
- 7 Vá regulando a quantidade de água a ser colocada, a textura deve ser de um caldo não muito grosso e nem muito ralo. Se precisar bata um pouco do grão de bico no liquidificador para espessar.
- 8 Ajuste o sal e pimenta do reino, retire o *bouquet garni*.
- 9 Sirva bem quente.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B – Grupo 5
Bolinho de lentilha
Lentilhas 500 g (demolhado por 12 horas)
Cebola Piqueé 1 unidade
Cenoura 1 unidade (cortada em 4)
Alho 1 dente (inteiro)
Bouquet garni 1 unidade
Cebola 150 g (brunoise)
Alho 10 g (brunoise)
Manjericão qb (chiffonade)
Salsa qb (chiffonade)
Mostarda 5 g
Pimenta calabresa qb
Amido de milho 60 g
Farinha de rosca de padaria qb
Sal qb
Óleo qb (para fritar)

Modo de Preparo:

- 1 Cozinhe a lentilha com a cebola *piqueé*, a cenoura, o dente de alho, e o *bouquet garni*. Até ficar cozido. Coloque água o suficiente para cobrir, acrescente água se precisar durante o cozimento. Ele deve ficar macia.
- 2 Escorra todo o líquido e retire no final do cozimento cebola *piqueé*, a cenoura, o dente de alho, e o *bouquet garni*.
- 3 Coloque a lentilha no processador, até virar um purê, pode deixar pedacinhos da lentilha (não acrescente água).
- 4 Coloque o purê em um bowl e acrescente os demais ingredientes, com exceção da farinha de rosca.
- 5 Misture bem com auxílio de uma colher e vá acrescentando farinha de rosca até obter uma massa boa de modelar, nem seca nem úmida demais. Ajuste o sal.
- 6 Pegue porções de massa, com o auxílio da colher, e faça bolinhas achatando-as, se quiser pode empanar com a farinha de rosca.
- 7 Frite em óleo quente e coloque sobre papel toalha.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: A – Grupo 2
Salada de feijão fradinho
Feijão fradinho 500 g (demolhado por 12 horas)
Cebola Piqueé 1 unidade
Cenoura 1 unidade (cortada em 4)
Alho 1 dente (inteiro)
Bouquet garni 1 unidade
Cebola roxa 150 g (brunoise)
Pimentão verde 50 g (brunoise)
Pimentão vermelho 50 g (brunoise)
Pimentão amarelo 50 g (brunoise)
Tomate 150 g (cubos, sem semente)
Vinagre branco 30 ml
Azeite 90 ml
Salsa qb (picada)
Sal qb
Pimenta do reino qb

Modo de preparo:

- 1 Cozinhe o feijão com a cebola *piqueé*, cenoura, dente de alho, e o *bouquet garni*. Até ficar cozido ao dente. Coloque 2 litros de água.
- 2 Retire no final do cozimento cebola *piqueé*, a cenoura, o dente de alho, e o *bouquet garni*, escorra e resfrie.
- 3 Misture no feijão o vinagre, o azeite, a cebola roxa, os pimentões, o tomate, a salsa e o azeite.
- 4 Ajuste o sal e pimenta,
- 5 Aguarde 15 a 20 minutos para liberar mais sabor e sirva em seguida.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B – Grupo 6

Salada de soja

Soja em grão 500 g (demolhado por 12 horas)

Louro 1 folha

Iogurte natural 150 ml

Maionese 150 g

Hortelã qb (picada)

Manjeriçao qb (picada)

Cebola 150 g (brunoise)

Cenoura 100 g (brunoise)

Salsão 100g (brunoise)

Azeite 30 ml

Vinho branco seco 50 ml

Salsa picada qb

Tomate 150 gr (concassê, cubos pequenos)

Sal qb

Pimenta do reino qb

Modo de Preparo:

- 1 Cubra a soja com bastante água, junte o louro e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar até ficar macia, se precisar adicione mais água, ela deve ficar cozida ao dente, escorra a água e esfrie.
- 2 No liquidificador, bata o iogurte, a maionese, e o suco de limão. Tempere com sal. Adicione a hortelã e o manjeriçao no final, sem bater, para não oxidar e escurecer o molho.
- 3 Numa frigideira, aqueça o azeite, acrescente a cenoura, o salsão e a cebola picados. Refogue por 3 minutos. Adicione o vinho e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Retire do fogo e esfrie.
- 4 Em bowl, misture delicadamente a soja, os legumes, o tomate, a salsinha e o molho.
- 5 Sirva imediatamente.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: A – Grupo 3
Mine hambúrguer de ervilha
Ervilha seca 500 g (demolhado por 5 horas)
Cebola Piqueé 1 unidade
Cenoura 1 unidade (cortada em 4)
Alho 1 dente (inteiro)
Bouquet garni 1 unidade
Azeite 20 ml
Cebola 150 g (brunoise)
Salsa qb
Cebolinha qb
Pimenta do reino qb
Noz moscada qb
Amido de milho 60 g
Farinha de trigo
Sal qb
Óleo qb (para fritar)

Modo de preparo:

- 1 Cozinhe a ervilha seca com a cebola piqueé, a cenoura, o dente de alho, e o bouquet garni. Até ficar cozido. Coloque água o suficiente para cobrir, acrescente água se precisar durante o cozimento. Ele deve ficar macia.
- 2 Escorra todo o líquido e retire no final do cozimento cebola piqueé, a cenoura, o dente de alho, e o bouquet garni.
- 3 Refogue a cebola no azeite até que esteja dourada. Acrescente as ervilhas, a salsa, a cebolinha, a pimenta do reino, e a noz moscada. Mexa bem.
- 4 Coloque a mistura no processador, junto com o amido. Bata até obter um purê, pode deixar pedacinhos.
- 5 Leve a mistura à geladeira para que esfria mais rápido. Quando for possível manusear, amasse com as mãos formando bolinhas e achatando-as.
- 6 Unte uma assadeira com azeite e leve para assar, em fogo alto até dourar.
- 7 Sirva imediatamente.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B – Grupo 7
Feijão branco a moda da Bretanha
Feijão branco 500 g (demolhado por 12 horas)
Cebola Piqueé 1 unidade
Cenoura 1 unidade (cortada em 4)
Alho 1 dente (inteiro)
Bouquet garni 1 unidade
Molho:
Cebola 150 g (brunoise)
Alho 5 g (brunoise)
Tomate italiano 500 g (concasse)
Manteiga 50 g
Vinho branco 80 ml
Extrato de tomate 30 g
Salsa qb (picada)
Sal qb
Pimenta do reino qb

Modo de preparo:

- 1 Cozinhe o feijão com a cebola *piqueé*, a cenoura, o dente de alho, e o *bouquet garni*. Até ficar cozido. Coloque água o suficiente para cobrir, acrescente água se precisar durante o cozimento. Ele deve ficar com pouco caldo no final.
- 2 Retire no final do cozimento cebola *piqueé*, a cenoura, o dente de alho, e o *bouquet garni*.

Molho:

- 1 Derreta 25 g da manteiga em uma panela e doure a cebola.
- 2 Adicione o vinho branco e deixe reduzir pela metade. Acrescente os tomates, o extrato de tomate e o alho.
- 3 Tempere com sal e pimenta, tampe a panela e deixe cozinhar por uns 15 minutos.
- 4 Acrescente o feijão e misture bem, adicione a manteiga restante, salpique salsa e sirva em seguida.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: A – Grupo 4
Favas à moda portuguesa
Favas 500 g (demolhado por 12 horas)
Azeite 30 ml
Paio 200 g (cubos pequenos)
Cebola 100 g (brunoise)
Pimentão vermelho 100 g (brunoise)
Salsão 50 g (brunoise)
Alho 5 g (brunoise)
Vinho branco seco 100 ml
Costelinha defumada 300 g (dividia em pedaços)
Louro 1 folha
Coentro fresco qb (picado grosseiramente)
Sal qb
Pimenta do reino

Modo e preparo:

- 1 No azeite frite o paio até dourar e reserve.
- 2 Na mesma gordura, acrescente a cebola, o pimentão, o salsão e o alho, deixe ficar bem dourado.
- 3 Com vinho deglanceie o fundo da panela, acrescente as favas, a costelinha, o louro, e algumas folhas de coentro.
- 4 Cubra com água e deixe a fava cozinhar até ficar macia, acrescente mais água se precisar. Não deve conter muito caldo no final do cozimento.
- 5 Ajuste o sal e pimenta e sirva em seguida, salpique mais coentro.

TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

Turma: B – Grupo 8
Feijão com toucinho
Feijão cariquinha 500 g (demolhado por 12 horas)
Toucinho magro 300 g
Cebola 150 g (julienne)
Alho 5 g
Bouquet garni 1 unidade (louro, salsa e cebolinha)
Pimenta dedo de moça 1 unidade (brunoise, sem semente)
Sal qb
Pimenta de reino qb

Modo de preparo:

- 1 Retire a pele do toucinho e corte em cubos pequenos.
- 2 Mergulhe-os por 5 minutos em água fervente.
- 3 Frite os toucinhos até começar a dourar, acrescente a cebola tampe e cozinhe por mais 6 – 7 minutos., acrescente o alho e pimenta dedo de moça e refogue mais um pouco.
- 4 Adicione o feijão e o *bouquet garni*, cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio. Acrescente mais água se precisar.
- 5 Assim que tiver cozido, retire o *boquet garni*, ajuste o sal e pimenta.
- 6 Se quiser espessar o caldo, pegue um pouco e bate no liquidificador.