

# TÉCNICAS DE COZINHA E RESTAURANTE

Prof<sup>o</sup> Ozéias Santos

Prof<sup>a</sup> Edicléia Mendes

2018

## Aula 1: Cortes

### Objetivos:

Desenvolver técnicas de cortes de legumes e frutas;

Manuseio correto e seguro de equipamentos e facas;

Técnicas de *mise en place* e manuseio conforme normas de higiene.

Cada aluno deverá trazer seu kit de utensílios (Placa de polietileno, faca do Chef, descascador de legumes, pano de prato, cross heatch ( perflex ), acendedor) ,material de higiene de utensílios e estar devidamente uniformizado.

Trazer os seguintes alimentos:

02 cenouras, 02 batatas, 02 cebolas, 05 dentes de alho, 1/2 maço de couve manteiga, 01 maço de salsa, 01 tomate,01 abobrinha.

Trazer sacos plásticos ou recipientes para levar os insumos para casa se assim preferir preferir.

## Aula 2: Fundo e risotos

### Objetivo:

Preparar os fundos, aplicando todas as técnicas necessárias.

Métodos de cocção do arroz

Características do risoto

**Os alunos deverão trazer garrafas para levar o fundo para casa e sacolas térmicas.**

### FUNDO DE VEGETAIS (Todos os grupos)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Mirepoix dourado	150	g
Sachet d'epice	01	un
Óleo	5	g
Água fria	2	litros
Semente de erva doce	1	g
Bouquet garni	1	un

#### Modo de Preparo:

- 1.Corte os vegetais em cubos pequenos.
- 2.Acrescente o óleo.
- 3.Aqueça o óleo.
- 4.Acrescente os vegetais e sue.
- 5.Acrescente a água fria e o Sachet d'épice (pode colocar a erva doce no sachet) o bouquet garni, cozinhe lentamente (simmer) por 40 minutos.

### FUNDO CLARO DE AVE (Grupo1 A e B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Ossos de frango	1	Kg
Mirepoix branco	150	g
Sache d'épices	01	un
Água	Q/S	

#### Modo de preparo:

- 1.Lavar bem os ossos e escorrer.
- 2.Colocar os ossos em uma panela grande e cobrir com água fria. Em fogo baixo (simmer) deixar cozinhar por aproximadamente 04 horas.
- 3.Uma hora antes de finalizar, colocar o mirepoix e o sache d'épices.

- 4.Retire com uma escumadeira as impurezas e gordura que forem se formando durante o cozimento.
- 5.Ao finalizar o cozimento, coar e resfriar.
- 6.Pode conservar refrigerado ou congelado.

#### **FUNDO ESCURO BOVINO (Grupos: 2 A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Ossos de boi ou vitela	01	kg
Água	03	litros
Mirepoix em cubos médios	150	g
Extrato de tomate	50	g
Sache d'épices	01	un
Cebola brullé	01	un

#### **Modo de preparo**

- 1.Pré aqueça o forno a 200°C.
- 2.Assar os ossos até dourá-los.
- 3.Transferir os ossos para uma panela grande (reserve a assadeira com os resíduos dos ossos), cobrir com água fria.
- 4.Cozinhar em fogo baixo (simmer) por aproximadamente 05 horas.
- 5.Retire com uma escumadeira as impurezas e gordura que forem se formando durante o cozimento.
- 6.Colocar o mirepoix na assadeira reservada, levar ao fogo, e ir mexendo constantemente.
7. Acrescente ao mirepoix o extrato de tomate e deixe caramelizar. Reservar.
- 8.Uma hora antes de finalizar o molho acrescente o sache d'épices, a cebola brulé e o mirepoix deglaçado.
- 9.Ao finalizar o cozimento, coar e resfriar.
10. Pode conservar refrigerado ou congelado.

#### **FUNDO DE CRUSTÁCEOS (Grupo 3 A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Água	01	Litro
Casca de camarão	500	g
Mirepoix branco	75	g
Sache d'épices	01	un

Óleo de soja	05	ml
--------------	----	----

**Modo de preparo:**

1. Lavar bem as aparas de camarão e escorrer.
2. Adicione o óleo de soja na panela e doure levemente as cascas.  
Reserve.
3. Na mesma panela acrescente a água e cozinhe.
4. Bata no liquidificador e coe num chinoix com um étamine.
5. Volte o líquido ao fogo e acrescente o mirepoix e o sachet.
6. Cozinhe em fogo baixo (simmer) por 50 minutos. Escumando sempre que necessário.
7. Ao finalizar o cozimento coar e resfriar

**FUMET DE PEIXE (Grupo 4 A e B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Água	1,5	Litro
Aparas de peixe	600	G
Mirepoix branco	75	G
Sache d'épices	01	Um
Cogumelos (opcional)	40	Um
Vinho branco seco	50	MI
Óleo de soja	5	MI

**Modo de preparo:**

1. Lavar bem as aparas de peixe e escorrer.
2. Adicione o óleo de soja na panela e doure levemente as aparas (espinhas e cabeça do peixe). Reserve.
3. Na mesma panela salteie o mirepoix e após coloque o cogumelo. Deglacear com o vinho
4. Acrescente as aparas e o restante dos ingredientes.
5. Cozinhe em fogo baixo (simmer) por 50 minutos. Escumando sempre que necessário.
6. Ao finalizar o cozimento coar e resfriar.

**Objetivo:**

Aplicar técnicas de preparo do Arroz

**Demo do Chef****RISOTO BÁSICO**

Todos os grupos deverão trazer os ingredientes para as duas Demo

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga s/sal	100	G
Cebola	60	G
Arroz Carnarole	400	g
Fundo de vegetais	3 litros	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	120	ml
Queijo parmesão	300	g
Manteiga (finalização)	80	g
Alho porró	2	un

**Modo de preparo:**

1. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura
2. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez. Adicione o alho porró.
3. Adicione o parmesão e mexa fora do fogo.
4. Finalize com a manteiga gelada.
5. Concerte o sal (se preciso).
6. Sirva imediatamente.

**RISOTO DE QUEIJOS (Grupo 1A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Provolone	30	g
Gruyere	30	g

Parmesão	40	g
Manteiga (finalização)	30	g

**Modo de preparo:**

1. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura.
2. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez.
3. Adicione os queijos gruyere e provolone, por último o parmesão.
4. Finalize fora do fogo com a manteiga gelada.
5. Concerte o sal (se preciso).
6. Sirva imediatamente.

**RISOTO DE LIMÃO (Grupo 2A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Limão siciliano (raspas)	Q/S	
Parmesão	80	g
Manteiga (finalização)	40	g

**Modo de preparo:**

1. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura
2. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais de uma concha de cada vez.
3. Adicione as raspas de limão, e o queijo parmesão.
4. Finalize fora do fogo com a manteiga gelada.

5. Concerte o sal (se preciso)

6. Sirva imediatamente.

### RISOTO DE COCO (Grupo 3A)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Leite de coco	100	ml
Coco fresco ralado	50	g
Parmesão	50	g
Castanha de caju	40	g

#### Modo de preparo:

1. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura
2. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez
3. Coloque metade do leite de coco, coco ralado e continue mexendo.
4. Acrescente o parmesão, e as castanhas picadas (grosseiramente).
5. Finalize com a outra metade do leite de coco.
6. Sirva imediatamente.

### RISOTO DE FUNGHI SECCHI (Grupo 4A)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	40	ml
Funghi secchi	40	g
Parmesão ralado	80	g
Manteiga (finalização)	30	g

#### Modo de preparo:

1. Deixe o funghi secchi de molho em água quente por aproximadamente

- 20 minutos. Retire o funghi corte-os em pedaços pequenos e reserve a água
2. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura
  3. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte o funghi secchi e continue mexendo
  4. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez.
  5. Acrescente o parmesão ralado.
  6. Finalize com a manteiga gelada.
  7. Concerte o sal.
  8. Sirva imediatamente.

#### RISOTO DE BETERRABA (Grupo 1B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Beterrabas	02	un
Parmesão ralado	80	g
Pimenta do reino	Q/S	
Salsa	Q/S	
Azeite extra-virgem	35	ml
<b>Creme azedo</b>		
Creme de leite	125	ml
logurte	125	ml
Limão	30	30

#### Modo de preparo:

1. Cozinhe as beterrabas. Quando cozidas, bata no liquidificador ou mixer, sem o líquido. Adicione sal, pimenta do reino e azeite.
2. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura
3. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o

fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez.

4. Retire do fogo, adicione o purê de beterraba. Junte o parmesão ralado e a salsinha.

5. Finalize com a manteiga gelada.

6. Concerte o sal (se preciso).

7. Sirva imediatamente com o creme azedo e a salsa.

### RISOTO DE ALHO PORÓ (Grupo 2B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Alho poro	01	un
Cebolinha	Q/S	
Noz moscada	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Parmesão ralado	80	g
Manteiga (finalização)	40	g

#### Modo de preparo:

1. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura

2. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez.

3. Junte o alho porró e continue mexendo.

4. Acrescente o parmesão ralado, pimenta do reino e noz moscada.

5. Finalize com a manteiga gelada.

6. Concerte o sal.

7. Sirva imediatamente.

**RISOTO DE RÚCULA COM TOMATE SECO (Grupo 3B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Rúcula	½	maço
Tomate seco	100	g
Parmesão	50	g
Manteiga (finalização)	30	g

**Modo de preparo:**

1. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura
2. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Acrescente o tomate seco picado
3. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez.
4. Retire do fogo, acrescente a rúcula em Chifounad e mexa bem.
5. Finalize com o parmesão ralado e a manteiga gelada.
6. Concerte o sal (se preciso).
7. Sirva imediatamente.

**RISOTO DE ABOBRINHA COM CASTANHAS (Grupo 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Manteiga s/sal	50	g
Cebola	30	g
Alho	01	dente
Arroz Arbório	200	g
Fundo de vegetais	1200	ml
Sal	Q/S	
Vinho branco seco	50	ml
Azeite extra virgem	15	ml
Abobrinha italiana	01	un
Castanha de caju	30	g
Pimenta dedo de moça	1/2	un
Parmesão	70	g
Manteiga (finalização)	30	g

**Modo de preparo:**

1. Macera a pimenta dedo de moça, sem a semente com o azeite extra virgem

e o alho.

2. Leve ao fogo uma caçarola com manteiga, adicione a cebola e salteie até ficar macia. Junte o arroz, mexendo bem, até envolvê-lo completamente na gordura.

3. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar. Junte aos poucos o fundo, deixando o líquido ser absorvido. Acrescente a abobrinha em Brunoise. Mexendo constantemente. Não adicione mais que uma concha de cada vez.

4 Finalize com o parmesão ralado e a manteiga gelada.

5. Concerte o sal (se preciso).

6. Sirva imediatamente.

#### **ARROZ PILAF ( todos os grupos)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Água ou fundo	320	ml
Alho	1/2	Dente
Óleo	Q/S	
Arroz agulhinha	200	g
Louro	Q/S	
Sal	Q/S	

#### **Modo de preparo:**

1. Aquecer e manter aquecido a água. Reservar.

2. Em uma panela colocar o óleo, o alho e suar.

3. Adicionar o arroz e mexer até que o grão esteja envolvido pela gordura e levemente transparente.

4. Adicionar a água quente, o louro e o sal.

5. Levar à fervura.

6. Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo.

7. Cozinhar até que o líquido seja absorvido.

8. Desligar o fogo e deixar descansando por uns 5 minutos, para que o vapor seja liberado e o arroz fique solto.

### ARROZ CREOLE (TODOS GRUPOS)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Água ou fundo	600	ml
Alho	1/2	Dente
Óleo	Q/S	
Arroz agulhinha	200	g
Louro	Q/S	
Sal	Q/S	

#### Modo de preparo:

1. Em uma panela colocar a água, sal, óleo, louro e o alho. Deixar levantar fervura.
- 2 Colocar o arroz e mexer, deixar cozinhar até que o líquido evapore totalmente.
3. Desligar o fogo e deixar descansando por uns 5 minutos, para que o vapor seja liberado e o arroz fique solto.

**Aula 3: Caldos, Sopas, Ovos****Objetivo:**

Definir sopas.

Preparar os diferentes tipos de sopas. Ponto de nappé

Técnicas para preparo de ovos.

**OVO POCHÊ (Todos os Grupos)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Ovo novo	05	un
Água	Q/S	
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Vinagre	Q/S	

**Modo de preparo:**

- 1.Encha uma panela grande com água, adicione sal e vinagre.
- 2.Ferva a água e mantenha a temperatura a 90°C.
- 3.Misture a água e acrescente o ovo.
- 4.Cozinhe por cerca de 3 minutos.
- 5.Retire o ovo.

**OVOS BENEDICT ( Todos os grupos)**

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Ovos	02	un
Água	150	ml
Vinho branco	30	ml
Molho holandês	½	Receita
Mostarda	20	g
Creme de leite fresco	30	g
Torradas	04	un
Presunto fatiado	04	Fatias
Queijo ralado	Q/S	
Salsa picada	Q/S	

**Modo de preparo**

- 1.Em uma frigideira pequena, junte água, o vinagre e o sal.Leve ao fogo.
- 2.Quando começar a borbulhar quebre o ovo cuidadosamente e coloque na água quase fervendo, para não romper a gema.
- 3.Quando o molho holandês estiver pronto adicione adicione o creme de leite e a mostarda.

4. Monte o prato colocando a torrada, o presunto, o ovo pochê com o molho holandês, polvilhe com queijo ralado e finalize com salsa picada.

### **MOLHO HOLANDÊS (Todos os grupos)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pimenta branca em grãos	03	un
Vinagre de vinho branco	30	ml
Água	30	ml
Gemas	03	un
Suco de limão	05	ml
Manteiga clarificada	250	ml
Sal	Q.S	
Pimenta Caiena	Q.S	

#### **Modo de preparo:**

1. Quebre os grãos de pimenta.
2. Reduzir em uma panela o vinagre junto com os grãos de pimenta, até ficar quase seco.
3. Misturar a água fria à redução.
4. Colocar as gemas em uma tigela e coar a mistura sobre elas.
5. Colocar a tigela em banho maria e bater vigorosamente com o fouet
6. Quando formar uma espuma, adicione a manteiga clarificada em fio, batendo constantemente para emulsionar.
7. Finalize com o limão, o sal e a pimenta cayenna.
8. Mantendo-o em banho-maria com uma temperatura entre 65° e 70°C.

### **MOLHO GRIMROD ( grupo 1A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pimenta branca em grãos	03	un
Vinagre de vinho branco	30	ml
Água	30	ml
Gemas	3	un
Suco de limão	05	ml
Manteiga clarificada	250	ml
Sal/pimenta caiena	Q/S	
Açafrão	15	g
Pimenta do reino	Q/S	

#### **Modo de preparo**

1. Quebre os grãos de pimenta.
2. Reduzir em uma panela o vinagre junto com os grãos de pimenta, até ficar quase seco.

3. Misturar água fria a redução.
4. Colocar as gemas em um bowl e coar a mistura sobre elas.
5. Colocar o bowl em banho-maria e bater vigorosamente com o fuet.
6. Quando formar uma espuma, adicione a manteiga clarificada em fio, batendo constantemente para emulsionar
7. Finalize com o limão, o açafrão, o sal e a pimenta caiena
8. Mantenha o molho em banho-maria com uma temperatura entre 65° e 70°C

### **MOLHO MOUSSELINE (Grupos 2A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pimenta branca em grãos	03	un
Vinagre de vinho branco	30	ml
Água	30	ml
Gemas	03	un
Suco de limão	05	ml
Manteiga derretida	250	ml
Sal	Q.S	--
Pimenta Caiena	Q.S	--
Creme de leite fresco	350	g

#### **Modo de preparo:**

1. Quebre os grãos de pimenta.
2. Reduzir em uma panela o vinagre junto com os grãos de pimenta, até ficar quase seco.
3. Misturar a água fria à redução.
4. Colocar as gemas em uma tigela e coar a mistura sobre elas.
5. Colocar a tigela em banho-maria e bater vigorosamente com o fouet
6. Quando formar uma espuma, adicione a manteiga clarificada em fio, batendo constantemente para emulsionar.
7. Finalize com o limão, o sal e a pimenta cayenna. Acrescente o creme de leite batido em chantilly, continue mexendo em banho-maria.
8. Mantendo-o em banho-maria com uma temperatura entre 65° e 70°C.

**MOLHO BEARNAISE (Grupos: 3A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pimenta branca em grãos	03	un
Vinagre de vinho branco	30	ml
Água	30	ml
Gemas	03	un
Suco de limão	05	ml
Manteiga derretida	250	ml
Sal	Q.S	
Pimenta Caiena	Q.S	
Estragão Fresco	Q.S	

**Modo de preparo:**

1. Quebre os grãos de pimenta.
2. Reduzir em uma panela o vinagre junto com os grãos de pimenta, até ficar quase seco.
3. Misturar a água fria à redução.
4. Colocar as gemas em uma tigela e coar a mistura sobre elas.
5. Colocar a tigela em banho maria e bater vigorosamente com o fouet
6. Quando formar uma espuma, adicione a manteiga clarificada em fio, batendo constantemente para emulsionar.
7. Finalize com o limão, o sal e a pimenta cayenna.
8. Mantendo-o em banho-maria com uma temperatura entre 65° e 70°C.
9. Finalize com o estragão picado e sirva.

**MOLHO CHORON (Grupos: 4A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pimenta branca em grãos	03	un
Vinagre de vinho branco	30	ml
Água	30	ml
Gemas	03	un
Suco de limão	05	ml
Manteiga derretida	250	ml
Sal	Q/S	
Tomate italiano em lata	60	g
Creme de leite fresco	60	g

**Modo de preparo:**

1. Quebre os grãos de pimenta.

- 2.Reduzir em uma panela o vinagre junto com os grãos de pimenta, até ficar quase seco.
- 3.Misturar a água fria à redução.
- 4.Colocar as gemas em uma tigela e coar a mistura sobre elas.
- 5.Colocar a tigela em banho- maria e bater vigorosamente com o fuet
- 6.Quando formar uma espuma, adicione a manteiga clarificada em fio, batendo constantemente para emulsionar.
- 7.Finalize com o limão, o sal e a pimenta cayenna, creme de leite e o tomate batido no liquidificador continue mexendo em banho-maria.
- 8.Mantendo-o em banho-maria com uma temperatura entre 65° e 70°C.

### OVOS MEXIDOS (Todos os Grupos)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Ovo	4	un
Creme de leite	120	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino moída	Q/S	
Manteiga sem sal	15	g
Salsa	Q/S	

#### Modo de preparo:

- 1.Em uma vasilha misture os ovos, tempere a gosto. Reserve
- 2.Coloque um pouco de manteiga na frigideira e deixe em fogo baixo acrescente os ovos, e misture, constantemente.
- 3.Acrescente o creme de leite.
- 4.Sirva quente acompanhado de salsa areia.

### SOPA CREME DE BRÓCOLIS (Grupo 1)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Brócolis japonês em floretes	15	g
Cebola em cubos médios	40	g
Salsão em cubos médios	15	g
Alho porró cubos médios	15	g
Manteiga s/sal	30	g
Farinha de trigo	25	g
Fundo claro de ave	750	ml
Brócolis japonês em floretes	220	g
Creme de leite fresco	50	ml

Sal refinado	Q/S	
Pimenta do reino branca moída	Q/S	

**Modo de Preparo:**

1. Cozinhar os floretes de brócolis (15g) para decoração, resfriar e reservar.
2. Suar a cebola, o salsão e o alho porró na manteiga. Acrescentar a farinha e fazer um roux amarelo.
3. Adicionar o fundo e cozinhar em simmer até que todos os legumes estejam quase macios, escumando frequentemente.
4. Acrescentar os floretes de brócolis e cozinhar até estar macio.
5. Separar os sólidos dos líquidos.
6. Processar os sólidos e ajustar a consistência com o líquido do cozimento aos poucos, até obter a consistência de nappé leve. Peneirar.
7. Voltar à panela e acrescentar o creme de leite. Temperar com sal e pimenta e ajustar a consistência, caso haja necessidade.
8. Aquecer os floretes de brócolis reservados e usar como decoração

**SOPA PURÊ DE MANDIOQUINHA (Grupo 2)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Mandioquinha	300	g
Cebola em brunoise	30	g
Manteiga sem sal	15	g
Fundo claro de legumes	700	ml
Sal refinado	Q/S	
Pimenta do reino branca moída	Q/S	
Capim limão	Q/S	
Cebolinha em chiffonade	Q/S	

**Modo de Preparo:**

1. Cortar a mandioquinha em cubos pequenos.
2. Suar a cebola na manteiga e adicionar a mandioquinha.
3. Acrescentar o fundo e as folhas do capim limão.
4. Cozinhar até que os legumes estejam macios, escumando sempre.
5. Fazer um purê dos sólidos (na peneira), ajustar com o líquido até obter a consistência desejada.
6. Ajustar os temperos com sal e pimenta.

7. Servir decorando com a cebolinha.

### BISQUE DE CAMARÃO (Grupo 3)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Fundo de crustáceos	1,5	litro
Páprica doce	Q/S	
Extrato de tomate	57	g
Vinho branco seco	50	ml
Roux amarelo	100	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino preta	Q/S	
Creme de leite fresco	100	ml
Camarão (opcional)	200	g
Manteiga	15	g

#### Modo de Preparo:

- 1.Prepare o roux amarelo.
- 2 Acrescente o fundo aos poucos e o vinho branco, espere a farinha do roux cozinhar.
- 3.Acrescente o creme de leite e ajuste os temperos.
- 4.Salteie o camarão na manteiga e decore a preparação

### CHOWDER (Grupo 4)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Batatas	300	Gramas
Salsão	50	Gramas
Cebola	30	Gramas
Manteiga	40	Gramas
Pimentão verde	100	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Fundo de peixe	1,5	litro
Farinha de trigo	40	Gramas
Creme de leite fresco	200	Gramas
Pimenta do reino preta	Q/S	
Pimenta dedo de moça	Q/S	
Sal	Q/S	

#### Modo de Preparo:

- 1-Salteie a cebola em brunoise na manteiga
- 2-Acrescente as batatas cortadas em cubos pequenos, o salsão, os pimentões.Acrescente a farinha e faça um roux amarelo.
- 3- Coloque o fundo aos poucos.
- 4-Acrescente o creme de leite e ajuste os temperos ( sal e as pimentas)

**SOPA CREME DE COUVE-FLOR (Grupo 1B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pão de forma sem casca	1	fatia
Manteiga clarificada	20	g
Cebola em cubos médios	30	g
Alho porró em chiffonade	70	g
Manteiga clarificada	20	g
Farinha de trigo	20	g
Leite integral	1	litro
Couve-flor em floretes	350	g
Sal	Q/S	
Pimenta branca	Q/S	
Salsa	Q/S	
<b>Liasion</b>		
Creme de leite fresco	100	g
Gema de ovo	1	un

**Modo de Preparo:**

1. Fazer croutons .Reservar
2. Suar a cebola e o alho porró na manteiga.
3. Acrescentar a farinha e fazer um roux branco. Adicionar o leite e cozinhar em simmer por 15 minutos.
4. Acrescentar os floretes de couve-flor e cozinhar até estar macio. Separar os sólidos dos líquidos.
5. Processar os sólidos e ajustar a consistência com o líquido do cozimento aos poucos, até obter a consistência de nappé leve.
6. Peneirar, voltar à panela e acrescentar o liasion (creme de leite com gema) fazendo a temperagem.
7. Temperar com sal e pimenta e decorar com salsa

**SOPA DE CEBOLA (Grupo 2B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Cebola em julienne	500	g
Manteiga clarificada	20	g
Fundo de ave	700	ml
Sachet d'épices	1	un
Sal refinado	Q/S	
Pimenta do reino preta moída	Q/S	
Açúcar	30	g

Conhaque	30	ml
Baguete	01	un
Queijo gruyère ralado	120	g

**Modo de Preparo:**

1. Saltear a cebola na manteiga , coloque o açúcar até caramelizar muito bem.
2. Adicionar, o conhaque o fundo e o sachet e cozinhe, até que a cebola esteja macia.
3. Retirar o sachet e temperar com sal e pimenta.
4. Acondicionar em ramequim Finalizar com a fatia fina de pão coberta com o queijo gruyère ralado.
5. Gratinar e servir.

**SOPA PURÊ DE ERVILHA (Grupo 3 B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Bacon sem couro, em cubos pequenos	100	g
Óleo de milho	15	g
Cebola pera em brunoise	40	g
Alho em brunoise	1	un
Ervilhas frescas	300	g
Fundo de vegetais	Q/S	
Sachet d'épices	1	un
Sal refinado	Q/S	
Pimenta do reino preta moída	Q/S	

**Modo de Preparo:**

1. Suar o bacon no óleo, retirar e reservar. Descartar o excesso de gordura (se houver)
2. Adicionar a cebola e o alho e suar, adicionar as ervilhas e envolver na gordura. Acrescentar a água e levar à fervura. Ao ferver, juntar o sachet d'épices e reduzir o fogo. Cozinhar em simmer até os legumes estarem macios, escumando sempre. Retirar o sachet.
3. Separar o líquido dos sólidos e fazer um purê dos sólidos, adicionando o líquido aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Ajustar os temperos.
5. Servir decorando com o bacon reservado.

**CONSOMMÉ BÁSICO (Grupo 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Mirepoix dourado	150	g
Tomate Débora, concassé	80	g
Carne bovina moída (patinho) gelada	250	g
Claras de ovo	3	un
Fundo escuro bovino gelado	1,2	litro
Cebola bruleé	1	un
Sachet d'épices	1	un
Sal refinado	Q.S	
Pimenta do reino preta moída	Q.S	
<b>Acompanhamento</b>		
Salsão em brunoise	20	g
Cenoura em brunoise	20	g

**Modo de Preparo:**

1. Cortar o mirepoix e o tomate em pedaços pequenos e uniformes.
2. Misturar a carne às claras, adicionar o tomate e o mirepoix.
3. Adicionar o fundo gelado e misturar bem. Levar ao fogo moderado.
4. Deixar ferver em fogo lento até que se forme um tampão (proteína coagulada para reter as impurezas). Não mexa mais.
5. Fazer um furo no tampão, adicionar a cebola bruleé e o sachet d'épices e cozinhar em simmer por mais 30-45 minutos.
6. Cozinhar a cenoura e o salsão em água e sal (acompanhamento). Reservar
7. Coar o consommé com cuidado, usando étamine ou filtro de papel.
8. Ajustar o tempero com sal e pimenta.
9. Coar novamente e decorar com o acompanhamento.

## Aula 4: Aula Molhos Mãe, Derivados e Massas Longas

### Objetivo:

Preparar e reconhecer todos os molhos mãe e derivados.

Conhecer os diversos tipos de corte de massas, bem como utilizar técnicas adequadas para a cocção.

### DEMO DO CHEF (a sala deverá providenciar os ingredientes abaixo )

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Farinha de trigo	600	Gramas
Ovo	06	Unidade
Azeite	Q/S	
Sal	Q/S	

### MASSA LONGA (uma receita por Grupo)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Farinha de trigo ou semolina	300	Gramas
Ovo ou gema	150-200	Gramas
Azeite	Q/S	
Água	Q/S	
Sal	Q/S	

Cada grupo irá produzir uma massas longa e uma massa curta.

- Tagliorini- o mais estreito possível
- Fettuccine -3 a 4 mm
- Tagliatelle- 8 mm
- Parpadelle- 2-3 cm
- Reginette
- Maccheroni al ferretto (trazer espeto de bambu)
- Farfalle
- Garganelli (Trazer um tubo de plástico)
- Maltagliati
- Trofie
- Orecchiette

**MOLHO BECHAMEL (GRUPO 4A e 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Cebola Piqué	01	un
Leite	600	ml
Farinha de trigo	30	g
Manteiga clarificada	30	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Noz moscada	Q/S	
Massa longa	150	g

**Modo de preparo**

1. Coloque o leite em uma panela junto com a cebola piquée. Aqueça em temperatura baixa por aproximadamente 20 minutos. Deixe em infusão.
2. Em outra panela faça um roux branco
3. Adicione pouco a pouco com uma concha média o leite (já coado) ao roux.
4. Sempre mexendo em fogo brando para não criar grumos
5. Depois de colocar todo o leite tempere com noz moscada, pimenta do reino e sal. Servir com a massa cozida.

**VELOUTÈ (GRUPO 3A e 3B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Manteiga clarificada	30	G
Farinha de trigo	30	G
Fundo de aves	600	ml
Sal	Q/S	
Pimenta do reino branca	Q/S	
Massa longa	300	G
Ervilhas frescas	100	G
Manteiga s/sal	20	G

**Modo de preparo:**

1. Prepare um roux amarelo e reserve.
2. Traga o fundo à fervura.
3. Adicione o roux ao fundo fervente e misture com um batedor de arame, dissolvendo todos os grumos.
4. Cozinhe em fogo lento (simmer) por pelo menos 30 minutos ou até adquirir a consistência de nappé leve.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Coe o molho.

7.Servir com a massa cozida e as ervilhas salteadas na manteiga.

### MOLHO ESPANHOL (GRUPO 2A e 2B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Mirepoix dourado cubos médios	120	g
Manteiga clarificada	60	g
Farinha de trigo	60	g
Fundo escuro	1.250	ml
Purê de tomate	50	g
<i>Sache d'epices</i>	01	un
Sal	Q.S	
Pimenta do reino	Q.S	
Manteiga clarificada	20	g

#### Modo de preparo:

- 1.Faça um roux escuro com as 60 gramas de manteiga e reserve.
- 2.Caramelize o mirepoix com as 20 gramas de manteiga clarificada.
- 3.Adicione o purê de tomate (pinçage) e caramelize-o.
- 4.Adicione o fundo o roux e mexa para evitar a formação de grumos
- 5.Traga o molho à fervura.
- 6.Adicione o sachet e reduza o fogo.
- 7.Cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos retirando a espuma que se formar (escumar).
- 8.Ajuste os temperos com sal e pimenta.
- 9.Coe através do chinoix.
- 10.Servir com **Bife grelhado**.

### MOLHO DE TOMATE (GRUPO 1A e 1B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite	30	ml
Cebola em brunoise	50	g
Alho em brunoise	01	Dente
Extrato de tomate	100	g
Vinho tinto seco	90	ml
Tomate italiano concassé	400	g
Fundo claro de ave	800	ml
Manjeriçao fresco	05	Folhas
Tomilho	03	Ramos

Louro	01	Folha
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Massa longa	150	Gramas

**Modo de preparo:**

1. Aquecer o azeite e suar a cebola, adicionar o alho.
2. Colocar o extrato de tomate, caramelizando-o (pinçage).
3. Adicionar o vinho, reduzindo a 1/3.
4. Faça um bouquet com o manjeriço, o tomilho e a folha de louro.
5. Acrescentar o tomate concassé à panela, o fundo de claro e o bouquet.
6. Cozinhar em fogo brando por aproximadamente 30 minutos, escumando sempre que subir impurezas. Se necessário acrescentar mais fundo.
7. Retirar o bouquet e ajustar os temperos com sal e pimenta do reino.
8. Passar o molho em processador ou liquidificador.
9. Voltar para a panela para ajustar os temperos e consistência (alongar ou reduzir se for preciso).
10. Servir com a massa cozida.

**MOLHO AURORA (Grupos: 1A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Molho bechamel	600	ml
Purê de tomate	100	g
Manteiga	40	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Massa longa	150	g

**Modo de preparo:**

1. Preparar o molho Bechamel.
2. Adicionar o purê de tomate ao molho.
3. Corrigir os temperos e finalizar com a manteiga.
4. Servir com a massa cozida.

**MOLHO À BOLOGNESA (Grupo 2A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Manteiga s/sal	50	g
Azeite de oliva	20	ml
Cebola batida	02	un
Alho batido	04	un
Cenoura (peq)em brunoise	01	un
Salsão em brunoise	40	g
Carne bovina	200	g
Linguiça calabresa	200	g
Vinho tinto seco	150	ml
Tomate(italiano)Concassè	05	un
Açúcar refinado	20	g
Louro	01	Folhas
Orégano fresco	Q.S	g
Tomate pelado	200	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Extrato de tomate	100	g
Fundo de legumes *	500	ml
Massa longa	150	g

**Modo de preparo:**

1. Leve ao processador a carne e a linguiça, processe até que forme uma carne homogênea.
2. Derreta a manteiga com o azeite. Adicione a cenoura, o salsão, a cebola e o alho batidos. Deixe cozinhar por 30 minutos, sempre mexendo para não queimar.
3. Em outra panela grande coloque a carne batida com a linguiça e cozinhe lentamente, soltando com a colher.
4. Quando a carne estiver dourada, faça pinçage com o purê de tomate.
5. Adicione o vinho e deixe reduzir por 2 minutos.
6. Acrescente a mistura de cebola, alho e cenoura. Logo em seguida adicione o restante dos ingredientes, adicione o fundo.
8. Cozinhe por 30 minutos. Mexa sempre para não grudar o fundo.
9. Finalize ajustando os temperos.
10. Servir com a massa cozida.

**MOLHO MADEIRA (Grupos: 3A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
<i>Demi-glace</i>	500	ml
Vinho Madeira	150	ml

Manteiga sem sal	15	g
Échalotes (opcional)	04	un
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	

**Modo de preparo:**

- 1.Preparar o demi-glance
- 2.Levar ao fogo a manteiga e dourar as échalotes. Aromatize com o vinho Madeira e acrescente o molho Demi glace.
- 3.Concerte o sal e a pimenta do reino.
- 4.Deixe reduzir até o ponto de nappé.
- 5.Sirva quente.
- 6.Acompanhado de **Bife grelhado**.

**DEMI-GLACE**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Fundo escuro bovino	500	Mililitros
Molho <i>Espanhol</i>	500	Mililitros

**Modo de preparo:**

- 1.Misturar o fundo escuro com o molho Espanhol.
- 2.Deixar reduzir pela metade.

**SUPRÊME(Grupos: 4A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga clarificada	35	g
Farinha de trigo	35	g
Fundo claro	600	ml
Sal	Q/S	
Pimenta do reino branca	Q/S	
Creme de leite	300	g
Massa longa	150	g

**Modo de preparo:**

- 1.Prepare um roux amarelo e esfrie-o.
- 2.Traga o fundo à fervura.
- 3 .Adicione o roux ao fundo fervente e misture com um fuet dissolvendo todos os grumos.
- 4.Cozinhe em fogo lento (simmer) por pelo menos 30 minutos ou até adquirir a consistência de nappé leve

5. Tempere com sal e pimenta.
6. Coe o molho.
7. Finalize com o creme de leite.
8. Sirva acompanhado da massa cozida.

### **MOLHO MORNAY (Grupos: 1B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Molho bechamel	600	ml
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Gruyere ralado	120	g
Parmesão ralado	40	g
Manteiga s/sal	60	g
Massa longa	150	g

#### **Modo de preparo:**

1. Preparar o molho bechamel.
2. Finalizar com os queijos Gruyere e Parmesão ralados e a manteiga.
3. Servir acompanhado da massa cozida.

### **MOLHO CREOLE (Grupos: 2B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Molho de tomate	600	ml
Cebola em brunoise	160	g
Salsão fatiado	120	g
Alho em brunoise	01	dente
Óleo de milho	30	ml
Louro	01	un
Cravo da Índia	02	un
Pimenta verde em brunoise	100	g
Molho picante de pimenta	Q/S	
Sal	Q/S	
Massa longa	150	g

#### **Modo de preparo:**

1. Suar a cebola no óleo de milho, adicionar o alho em brunoise e o salsão.
2. Acrescentar a pimenta verde em brunoise.
3. Adicionar o molho de tomate. Acrescentar o louro, cravo da Índia.
4. Deixe apurar.
5. Concerte o sal e acidez e coloque o molho picante de pimenta.

6. Sirva quente. Acompanhado da massa ( Fettuccine)

### **MOLHO CHATEAUBRIAND (Grupo: 3B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Molho espanhol	600	ml
Vinho branco seco	300	ml
Echalotes	10	g
Pimenta caienna	Q.S	
Estragão	40	g
Limão	01	un
Sal	Q/S	
Manteiga	80	g

#### **Modo de preparo:**

1. Preparar o molho espanhol. Reservar
2. Retire os talos do estragão.
3. Doure as echalotes na manteiga. Acrescente o vinho branco, deixe reduzir
4. Adicione o estragão, o sumo do limão e a pimenta caiena
5. Acrescente o molho espanhol.
6. Corrija os temperos.
7. Sirva quente, acompanhando um **Bife grelhado**.

### **MOLHO BERCY (Grupo: 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Manteiga clarificada	35	g
Farinha de trigo	35	g
Fundo de peixe	600	ml
Vinho Branco seco	50	ml
Sal	Q/S	
Pimenta do reino branca	Q/S	
Echalotas	50	g
Manteiga sem sal	15	g
Massa longa	150	g

#### **Modo de preparo:**

1. Prepare um roux amarelo e esfrie-o e reserve.
2. Traga o fundo à fervura.
3. Adicione o roux ao fundo fervente e misture com um fuet, dissolvendo os grumos
4. Salteie a echalota na manteiga e deglaceie com o vinho, acrescente o molho

5. Cozinhe em fogo lento (simmer) até adquirir a consistência de nappé leve.

6. Tempere com sal e pimenta.

7. Servir com a massa cozida.

**Aula 5 : Massas recheadas****Objetivo:**

Preparar Molhos derivados, massas recheadas

**Massas recheadas****Massa base**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Farinha de trigo ou semolina	300	Gramas
Ovo ou gema	150-200	Gramas
Azeite	Q/S	
Água	Q/S	
Sal	Q/S	

**Mezzelune di ricota (grupo 1A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Massa base*		
Ricota	150	g
Nozes picadas	40	g
Parmesão em pedaço	80	g
Ovo	01	un
Noz moscada	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	
Salsa picada	Q/S	
Espinafre	50	g
Manteiga	10	g
Manteiga noisete	150	g

**Modo de Preparo**

- 1-Misture a ricota, as nozes, o parmesão, o ovo, e temperos. Reserve
- 2-Branqueie o espinafre e salteie na manteiga, e acrescente a mistura de ricota
- 3- Deixe esfriar.
- 4- Abra a massa e recheie.
- 5- Cozinhe em água fervente e salteie com uma manteiga noisete, e sirva com salsa areia.

**Agnolotti del plin (grupo 2A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Massa base*		
Carne de boi	100	g
Carne de porco	80	g
Linguiça de porco	100	g
Manteiga	40	g

Ovos	01	un
Queijo parmesão pedaço	40	g
Salsão	25	g
Cebola	30	g
Cenoura	25	g
Alho	01	Dente
Vinho tinto seco	30	g
Salsa picada	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Moer a carne na ponta da faca ou processador.
2. Sue o alho na manteiga, acrescente os vegetais, as carnes picadas, deglaceie com o vinho
3. Espere esfriar e acrescente o ovo. Adicione o queijo e os temperos.
4. Abra a massa e recheie.
4. Cozinhar em água fervente e servir acompanhado com um molho de tomate ou salteado na manteiga.

**Fagottini (grupo 3A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Massa base*		
Bacalhau dessalgado	200	g
Cebola Brunoise	20	g
Tinta de sephia	1	Saquinho
Alho porró	80	g
Batata cozida	150	g
Creme de leite	40	g
Azeite	10	g
Salsinha	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Sue a cebola e o alho porró no azeite, acrescente o bacalhau dessalgado e desfiado.
2. Adicione depois o purê da batata cozida e o creme de leite, ajuste os temperos. Reserve até que esfrie.
3. Faça a massa com a tinta.
4. Abra a massa e recheie.
5. Cozinhe em água fervente e sirva salteado na manteiga

**Capecetti di Zucca (grupo 4A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Massa base*		
Polpa de abóbora assada	200	g
Cebola	20	g
Manteiga	20	g
Parmesão em pedaço	15	g
Carne seca cozida e desfiada	150	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino preta	Q/S	
Noz moscada	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Asse com papel alumínio a abóbora, quando estiver macia, amasse com um garfo . Reserve
2. Sue a cebola na manteiga, coloque a carne seca desfiada acrescente a abóbora, e deixe secar bem.
- 3- o parmesão, ajuste os temperos. Reserve até que esteja fria
4. Abra a massa e recheie.
5. Cozinhe em água fervente e sirva com o molho de manteiga e sálvia.

**Molho de sálvia**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Manteiga s/sal	200	g
Sálvia	20	g

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela colocar a manteiga, derreter e acrescentar a sálvia .
2. Tampar e deixar reservado por 30 mín.

**Cannelloni ai broccoli (grupo 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Massa base *		
Brocoli	400	g
Creme de leite	100	g
Queijo pecorino ou ricota	100	g
Manteiga	10	g
Sal e pimenta	Q/S	
Molho bechamel	500	g
Queijo parmesão para gratinar	200	g

**Modo de Preparo**

1. Branqueie o brócolis, corte, acrescente o creme de leite, o queijo, a manteiga amolecida e ajuste os temperos.
2. Cozinhe a massa e recheie, leve para gratinar e sirva.

**Tortelli di Pasta al cacao (grupo 3B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
<b>Massa</b>		
Farinha de trigo	540	g
Ovo	6	un
Cacau em pó	70	g
<b>Recheio</b>		
Ricota	300	g
Creme de leite fresco	60	g
Gema	2	un
Açúcar	150	g
Nozes ou similar	150	g
Cerejas picadas	150	g
Manteiga	Q/S	
<b>Molho</b>		
Frutas vermelhas	300	g
Açúcar	180	g
Água	300	g

**Modo de Preparo**

1. Faça a massa misturando a farinha, o cacau e os ovos.
2. Faça o recheio, misturando a ricota, o creme de leite fresco, a gema e o açúcar.
3. Adicione as nozes e a cereja picada.
4. Recheie a massa, cozinhe e reserve.
5. Sirva acompanhado com o molho.

**Caramelle alle mele (grupo 2B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Massa base	Q/S	
Maçã	200	g
Presunto cru	100	g
Farinha de rosca	1	Colher de sopa
Ovo	1	Un
Manteiga derretida	30	g
Queijo parmesão	50	g

Manjericão	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	
Azeite Frutado	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Misture a manteiga amolecida, a maça ralada ou picada, acrescente o presunto cru picado finamente e a farinha de rosca, adicione a farinha e o ovo.
2. Ajuste os temperos, recheie a massa
3. Cozinhe em água fervente.
4. Salteie no azeite com o manjericão.

**Lasanha à bolonhesa Clássica com ragu e bechamel ( grupo 1B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
<b>Massa</b>		
Massa base com espinafre( pó)	300	G
Molho á bolonhesa	400	ml
Molho bechamel	400	ml
Queijo parmesão	100	G
Manteiga	20	G
Molho de tomate	300	G
	Q/S	

**Modo de Preparo:**

- 1- Abra o macarrão com espessura de 1,5mm. Corte as folhas de macarrão em retângulos de 13 cm por 28 cm.
- 2- Cozinhe a massa em água fervente com sal.
- 3- Escorra-o e passe em água fria.
- 4- Espalhe uma pequena quantidade de molho a bolonhesa no fundo de um refratário.
- 5- Faça uma camada de retângulos de massa, sobrepondo-os numa altura nunca superior a 6mm.
- 6- Espalhe uma pequena quantidade de molho bechamel sobre a massa e distribua o queijo.
- 7- Repita o processo até obter 5 camadas da massa. Termine a última camada com bechamel e distribua o queijo e coloque algumas bolinhas de manteiga.
- 8- Leve a lasanha ao forno a 250°C, por 10 min.
- 9- Deixe a lasanha descansar por 10 min, antes de cortá-la em porções de 8 cm por 10 cm. Sirva cada porção com molho de tomate.

**Aula 6 : Molhos contemporâneos e Métodos de cocção****Objetivo:**

Técnicas de preparo de Molhos Contemporâneos e aplicação dos diversos tipos de cocção.

**COULIS DE PIMENTÃO (Grupo 1A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Pimentão Vermelho	250	g
Azeite	20	g
Cebola	10	g
Sal	Q/S	
Pimenta	Q/S	

**Modo de Preparo:**

1. Asse os pimentões no forno a 300°C, depois de assado retire as sementes e a pele. Corte em cubos pequenos
2. Em fogo baixo aqueça o azeite acrescente a cebola em brunoise, e acrescente os pimentões até que fiquem macios
3. Junte um pouco de água e cozinhe em fogo brando. Bata no liquidificador, peneire e leve ao fogo para fazer ajustes no tempero.
4. Sirva acompanhado de **filé de frango grelhado**

**MOLHO JÚS LIE (Grupo 2A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Carne bovina	400	Gramas
Vinho tinto seco	200	Gramas
Fundo escuro	500	Gramas
Slurry	60	Gramas
Cogumelos Opcional	80	Gramas
Manteiga	100	Gramas
Sal	Q/S	
Pimenta	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Dourar a carne temperada em frigideira, Reservar a carne.
2. No próprio suco desprendido na frigideira acrescentar os cogumelos, o vinho para deglacear o fundo
3. Adicione p slurry e misture com o fouet.
4. Acrescente manteiga para finalizar

5. Servir acompanhado com um **bife grelhado**.

### MOLHO ORIENTAL (Grupo 3A)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Fundo de vegetais	150	ml
Saque Mirin	30	ml
Manteiga s/ sal	20	g
Cebola baby	30	g
Slurry	20	g
Shoyu	30	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino preta	Q/S	

#### Modo de Preparo

1. Sue a cebola cortada em pétalas com manteiga
2. Adicione o saquê, o fundo e o shoyu, acrescente em seguida o slurry e ajuste os temperos.
3. Sirva quente acompanhado de um **bife grelhado**.

### BEURRE BLANC (Grupo 4A)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Echalotas	10	g
Pimenta do reino preta	Q/S	
Vinho branco seco	120	g
Suco de limão	30	ml
Vinagre de vinho branco	45	ml
Creme de leite fresco	120	ml
Manteiga em cubos	200	g
Pimenta do reino branca	Q/S	
Zest de limão	Q/S	

#### Modo de Preparo

1. Coloque em uma panela a echalote, o vinho, o suco de limão e o vinagre,
2. Leve ao fogo até reduzir.
3. Acrescente o creme de leite e reduza ligeiramente.
4. Junte a manteiga, um pedaço de cada vez, ajuste os temperos e sirva com filé de **peixe grelhado**.

**MOLHO DE MOSTARDA (Grupo 1B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Cebola	01	un
Manteiga	20 + 80	g
Vinho branco seco	300	ml
Mostarda Dijon	150	g
Creme de leite	240	g
Limão	01	un
Sal	Q.S	
Pimenta do reino	Q.S	

**Modo de Preparo:**

- 1.Em uma panela coloque 20 g de manteiga, sue a cebola cortada em brunoise.
- 2.Juntar o vinho e deixar reduzir 2/3.Juntar o creme de leite.
- 3.Acrescentar a mostarda, algumas gotas de limão, ajustar o tempero e colocar a manteiga gelada para montar.

**MANTEIGA à MAITRE D´HOTEL (Grupo 2B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manteiga amolecida	150	g
Salsa picada	20	g
Suco de limão	Q.S	ml
Sal	Q.S	
Pimenta do reino	Q.S	

**Modo de Preparo**

- 1.Bata a manteiga a mão até obter o ponto de pomada
- 2.Coloque a salsa picada, acrescente o suco de limão e finalize com o sal e a pimenta
- 3.Sirva acompanhado de filé de **peixe grelhado**.

**Molho Pesto (Grupo 3B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Alho	01	dente
Manjericão	02	maços
Queijo pecorino ralado	30	g
Queijo parmesão	40	g
Pinoli	20	g
Azeite extra virgem	150	ml
Sal grosso	Q.S	

**Modo de Preparo**

1. Coloque o alho e um pouco de sal no pilão, forme uma pasta grossa.
2. Separe as folhas de manjeriço dos talos, branqueie e seque-as Acrescente a pasta de alho, formando uma polpa verde.
3. Junte os pinolis e os queijos, incorpore bem.
4. Acrescente o azeite pouco a pouco.
5. Sirva acompanhado de uma **carne branca**

**Obs: Pode bater no liquidificador ou processador**

**CHUTNEY DE TOMATE E UVA PASSA (Grupo 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Tomate italiano maduro	300	g
Alho	1	dente
Gengibre	5	g
Vinagre de vinho tinto	30	g
Açúcar	60	g
Pimenta do reino	Q.S	
Uva passa Branca	20	g
Canela em pó	Q/S	
Cominho em pó	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Faça tomate concassé, leve ao fogo com água, açúcar e os temperos deixe cozinhar em fogo baixo, se necessário acrescente mais líquido.
2. Coloque as uvas e deixe mais um pouco no fogo até que estejam tenras.
3. Sirva acompanhado de filé de **frango grelhado**.

**BRASEADO DE LOMBO (Grupo 1A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Lombo de porco	500	g
Leite	300	g
Crema de leite fresco	200	g
Manteiga clarificada	30	g
Vinho branco seco	100	ml
Fundo de vegetais	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	
Água	Q.S	

### Modo de Preparo

1. Tempere a carne com o sal e a pimenta. Amarre a carne com barbante, sele a carne na manteiga até dourar. Retire a carne e volte a panela para o fogo.
2. Deglaceie com o vinho, adicione o leite e o fundo. Coloque o lombo, a água e cozinhe por cerca de 35 min.
3. Acrescente o creme de leite, e ajuste a consistência para nappé e sirva a carne com o molho.

### FRANGO GUISADO (Grupo 2A)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Peito de frango em cubos grandes	300	Gramas
Mini-cebola	100	Gramas
Cenoura	150	Gramas
Manteiga clarificada	50	Gramas
Salsão	100	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Fundo de frango	Q/S	
Roux amarelo	100	Gramas
Creme de leite fresco	100	Gramas
Vinho branco seco	100	Mililitro
Sachet d'épice	1	Unidade
Sal e pimenta	Q/S	

#### Modo de Preparo:

- 1-Salteie o frango na manteiga clarificada. Reserve o frango.
2. Na mesma frigideira deglaceie com vinho. Volte o frango para a panela, adicione a cenoura, o salsão e a cebolinha.
3. Adicione o fundo e acrescente o roux.
4. Cozinhe com o sachet, até que o frango esteja macio.
5. Finalize com o creme de leite

### PAPPILOTTE DE SALMÃO (Grupo 3A)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Salmão em tranche	03	un
Mandioquinha	100	g
Abobrinha paulista	100	g
Tomate concassé	100	g
Alho porró	100	g
Alho	Q/S	
Sálvia	Q/S	

Azeite	Q/S	
Vinho branco seco	Q/S	
Tomilho	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	

**Modo de Preparo:**

- 1.Cortar os vegetais em julienne.
- 2.Colocar em um papel manteiga, fazer uma cama com os vegetais, um fio de azeite, o peixe. Coloque os temperos e feche o embrulho.
- 3.Leve ao fogo até que esteja assado ( 12min).

**LAGARTO RECHEADO (Grupo 4A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Lagarto	1/2	un
Linguíça calabresa fina	200	
Fundo escuro	01	un
Óleo	100	g
Vinho tinto	100	g
Louro	01	un
Tomate concassé	250	g
Pimenta do reino	Q/S	
Sal	Q/S	
Alho	02	un
Cebola	150	g
Barbante	01	metro
slurry	10	g

**Modo de Preparo**

- 1-Bardear a carne com a linguíça. Temperar com o sal, a pimenta do reino.
- 2- Amarrar a carne com o barbante.
- 3- em uma panela de pressão, colocar o óleo e selar a carne, até que a mesma esteja dourada. Retirar a carne e reservar.
- 4-Na mesma panela, com os resíduos de gordura, dourar a cebola e o alho.
- 5-Voltar a carne para a panela, cobrir com o fundo bovino. Cozinhar por 35 min.
- 6-Retirar a carne já cozida e reservar.
- 7-Com o líquido restante na panela, deixar reduzir. Acrescente o tomate concasse, Ajustar os temperos, colocar o slurry ,junte a sálvia.
- 8-Reduzir até a textura de molho.
- 9-Fatiar a carne e servir com o molho.

**FILÉ DE PEIXE A POCHÉ (Grupo 1B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Peixe firme	300	g
Polpa de tomate	100	g
Fundo de vegetais	500	g
Vinagre	20	g
Salsinha	Q/S	
Sal	Q/S	
Pimenta do reino em grãos	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Em uma panela misture o fundo, a polpa de tomate e leve ao fogo.
2. Acrescente o vinagre, o sal e os grãos de pimenta preta
3. Coloque o peixe e cozinhe, até que fique macio.
4. Acertar o tempero com sal e pimenta. Sirva sem seguida.

**SALTEADO THAI (Grupo 2B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Alcatra cortado em tiras	300	g
Manteiga s/sal	30	g
Cebola julienne	100	g
Capim limão	40	g
Pimenta dedo de moça	Q/S	
Açúcar cristal	Pitada	
Gengibre ralado	Q/S	
Sal	Q/S	
Pimenta do reino preta	Q/S	

**Modo de Preparo**

1. Em uma salteusse, leve ao fogo a manteiga, a cebola e as tiras de carne.
2. Acrescente o gengibre ralado e os talos de capim limão.
3. Ajuste os temperos,

**OBS: Pode ser servido com arroz de jasmim, ou arroz branco.**

**FRANGO FRITO EMPANADO (Grupo 3B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Filé de frango	500	g
Sal	Q/S	

Pimenta do reino	Q/S	
Óleo ou manteiga para fritar	Q/S	
Ovos	Q/S	

### Modo de Preparo

Empanar o Frango:

**À dorê** (empanar na farinha de trigo, passar no egg wash e fritar na manteiga)

**À Inglesa** (passar na farinha de trigo, passar numa mistura de leite com ovos e na farinha de rosca

**À milanesa** ( Passar na farinha de trigo, no egg wash, e na farinha de rosca misturado com parmesão e fritar na manteiga)

**Contemporâneo** ( Passar na farinha de trigo, no egg wash, e na farinha de rosca misturada com gergelim e fritar na óleo)

### GRATIN (Grupo 4B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Batata	500	g
Mandioquinha	100	g
Creme de leite	100	g
Leite	100	g
Manteiga	20	g
Frango desfiado	300	g
Tomate concassé	100	g
Cebola	30	g
Alho	1	dente
Salsa	Q/S	
Sal	Q/S	
Noz moscada	Q/S	
Bechamel	300	g
Parmesão	200	g

### Modo de Preparo

1. Trazer o frango cozido com temperos e sal e desfiado.
2. Saltear a cebola e o alho na manteiga.
3. Acrescentar o frango e o tomate concassé. Reservar
4. Em outra panela cozinhar a batata e a mandioquinha. Amassar. Reservar.

5. Na panela do frango desfiado, adicione o purê, o leite e o creme de leite.

6. Ajuste os temperos.

7. Em um refratário, distribua o frango e cubra com o bechamel, o queijo parmesão e gratine, em forno a 200°C

**Aula 7: Cortes bovino****Objetivo:**

Técnicas para cortes em carnes bovinas

**Todos os Grupos:1,2,3 e 4**

**Deverão trazer 1 peça de Filé Mignon (por grupo)**

**Strogonoff (GRUPO 1A e B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Emincé	200	g
Champignon em conserva	100	g
Cebola	40	g
Alho	1	un
Creme de leite fresco	250	g
Catchup	50	g
Conhaque	30	g
Óleo	20	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino moída	Q/S	
Mostarda	40	g

**Modo de Preparo**

1. Tempere a carne com sal e pimenta do reino.
2. Coloque o óleo em uma panela e salteie a carne aos poucos. Retire e reserve
3. Abaixar o fogo e refogue a cebola e o alho. Volte a carne a panela
4. Acrescente o conhaque e flambe.
4. Acrescente o champignon, o creme de leite, o catchup e a mostarda.
5. Reduza o molho deixando-o consistente
6. Ajuste os temperos.
7. Sirva quente.

**Filet au Poivre Vert (GRUPO 2A e B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Medalhão de filé Mignon	3	un
Pimenta do reino em conserva	Q/S	
Manteiga	15	g
Óleo	15	g
Creme de leite fresco	150	g
Conhaque	15	g

Sal	Q/S	
Pimenta	Q/S	

**Modo de Preparo**

- 1-Quebre os grãos da pimenta.
- 2-Tempere os pedaços de filé com a pimenta e sal.Reserve
- 3-Em uma frigideira, esquente partes iguais de óleo e manteiga e acrescente os filés,
- 4-Quando estiver quase no ponto desejado, retire os da frigideira. Acrescente o conhaque à frigideira ainda no fogo, fazendo a deglaçagem
- 5- Adicione o creme de leite e deixe que o molho reduza um pouco.
- 6-Corrija o sal se necessário.

**Curry Beef With Vegetables (GRUPO 3A e B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Filé em cubos	200	g
Cebola em cubos	60	g
Manteiga	10	g
Óleo	20	ml
Sal	Q/S	
Curry em pó	Q/S	
Batata em cubos pequenos	100	g
Cenoura em cubos pequenos	100	g
Ervilha fresca	40	g
Creme de leite fresco	250	g

**Modo de preparo**

- 1-Temperar os filés com sal e pimenta do reino. Reservar.
- 2-Cozinhar as batatas,cenouras e as ervilhas “al dente”. Reservar
- 3-Colocar o óleo em uma panela e dourar o filé.
- 4-Retirar da panela os filés e reservar.
- 5-Abaixar o fogo e acrescentar a manteiga, refogar a cebola.
- 6-Acrescente o creme de leite, o curry e deglaçar.
- 7-Acrescente os legumes e voltar a carne a panela
- 8- Ajustar os temperos e servir.

**Paillard de Filé (GRUPO 4A e B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Filé	200	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Manteiga	50	g
Filme plástico	Q/S	

**Modo de Preparo**

- 1-Temperar o filé com sal e pimenta do reino.
- 2- Colocar o filé sobre duas folhas de filme plástico e bater até obter um paillard
- 3- Saltear o paillard com a manteiga e servir.

**Chateaubriand ao Vinho Tinto (Todos os grupos)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Chateaubriand	1	un
Óleo	Q/S	
Vinho tinto seco	700	g
Pimenta do reino	Q/S	
Sal	Q/S	
Champignon	100	g
Tomate concassé	100	g
Açúcar	40	g
Manteiga	20	g
Echalotas	100	g

**Modo de Preparo**

- 1-Sele o chateaubriand no óleo. Reserve a carne em uma assadeira.
- 2- Deglaceia a frigideira com o vinho, acrescente o açúcar e reduza.
- 3- Em outra sauteusse coloque manteiga, echalota, o tomate concassé e o champignon e salteie.
- 4-Sirva o chateaubriand acompanhado da redução de vinho e decore com os vegetais salteados.

<b>Ponto</b>	<b>Temperatura interna</b>	<b>Toque</b>
Bleu	50 a 55°C	Muito macio
Mal passada	55 a 60°C	Macio
Ao ponto	60 a 65°C	Levemente firme
Bem passada	65 a 74°C	Firme

**Hambúrguer (Todos os grupos)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Aparas de carne batido	200	g
Cebola	30	g
Sal	Q/S	
Ervas e especiarias	Q/S	
Óleo para fritar		
Pimenta do reino	Q/S	

**Medalhão bardeado (Todos os grupos)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Medalhão	02	un
Bacon fatiado fino	200	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
Óleo para fritar	q/S	

**Aula 9: Cortes de aves****Objetivo**

Identificação e técnicas de corte e desossa de peças de carnes de aves

**Os alunos poderão trazer um frango para a desossa e levarão o mesmo casa. Toda a sala deverá trazer 2 frangos inteiros resfriados para a DEMO.**

**FRICASSÉ DE FRANGO (Grupo 1A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Peito de frango sem osso	500	g
Manteiga	20	g
Alho	1	dente
Cebola	20	g
Velouté de frango	300	g
Creme de leite fresco	100	g
Tomate concassé	100	g
Salsa	Q/S	
Milho em conserva	100	g
Vinho branco seco	30	g
Mostarda dijon	20	g
Sal e pimenta do reino preta	Q/S	
Parmesão	100	g

**Modo de Preparo:**

1. Corte o frango em cubos, tempere com sal e pimenta.
2. Salteie na manteiga. Acrescente a cebola e o alho e o tomate e o milho.
3. Coloque o vinho e deixe reduzir  $\frac{1}{4}$ , acrescente o velouteé.
4. Cozinhar até que a carne esteja macia.
5. Finalize com o creme de leite e a mostarda.
6. Distribua em uma forma, cubra com o parmesão ralado em ralo grosso e leve para gratinar em forno á 180°C.
7. Sirva acompanhado com batata palha

**SUPRÉME DE FRANGO (Grupo 2A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Farinha de trigo	Q/S	
Manteiga clarificada	15	g
Farinha de trigo	15	g
Fundo claro de aves	300	g
Sachet d"épices	1	un

Suprême de frango	2	un
Sal refinado	Q/S	
Pimenta do reino branca moída	Q/S	
Manteiga clarificada	20	g
Cogumelo Paris fatiado	200	g
Manteiga sem sal (gelada)	200	g
Creme de leite fresco	100	g
Manteiga gelada	20	

**Modo de Preparo:**

- 1.Preparar um molho velouté. Cobrir com plástico filme e reservar.
- 2.Temperar o suprême de frango com sal e pimenta. Recheiar com a mistura de manteiga e champignon picado. Empanar o frango na farinha (colocar palitos para fechar e barbante).
- 3.Aquecer uma sauteuse e adicionar a manteiga clarificada.
- 4.Saltear o frango de um lado, depois do outro, até que fique dourado.
- 5.Terminar a cocção em forno pré-aquecido a 160°C.
- 6.Tirar o frango do forno e reservar em local aquecido.
- 7.Utilizar o jus e colocar na panela o molho velouté e o creme de leite. Reduzir um pouco até o ponto de nappé.
- 8.Tirar a sauteuse do fogo e montar com a manteiga integral gelada.
9. Ajustar o sal e a pimenta e servir o frango com o molho.

**Frango à caçadora (Grupo 3A)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Frango cortado nas juntas	½	un
Óleo	150	ml
Cebola	50	g
Champignon	125	g
Vinho branco seco	100	ml
Tomate <i>concassé</i>	250	g
Farinha de trigo	25	g
Fundo de ave	100	ml
Conhaque	50	ml
Salsa	Q/S	
Estragão	Q/S	
Sal	Q/S	
Pimenta do reino branca	Q/S	

**Modo de preparo:**

- 1.Secar bem os pedaços de frango.
- 2.Acrescentar o óleo numa frigideira e dourar os pedaços de frango.  
Retirar e reservar.
- 3.Tirar o excesso de óleo e refogar a cebola e flambar no conhaque.
- 4.Acrescentar a farinha de trigo (singer) e o fundo. Mexer até engrossar.
- 5.Adicionar os tomates e as ervas.
- 6.Voltar o frango, ajustar os temperos, acrescentar o champignon e cozinhar em fogo lento até que esteja cozido.
- 7.Servir.

**Tulipas de frango (GRUPO 4A)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Coxinha da asa	400	g
Azeite	20	g
Sal	Q/S	
Pimenta do reino	Q/S	
<b>Molho</b>		
Limão	Q/S	un
Maionese	60	g
Salsa	Q/S	
Alho	01	dente
Ovos	3	un
Muçarela	100	g
Bacon	150	g
Farinha de trigo	Q/S	
Farinha de rosca	Q/S	

**Modo de Preparo**

- 1-Misture o alho petit brunoise, a maionese, o limão e a salsa.
- 2-Tempere com sal pimenta do reino. Reserve na geladeira.
- 3-Com uma faca afiada, faça um corte em volta da extremidade mais fina da coxinha da asa, liberando a carne do osso.
- 4-Puxe a carne para cima virando-a do avesso.

5-Tempere-as com sal e pimenta do reino e regue-as com azeite. E recheie com a mistura de bacon picado e muçarela, empane na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca.

6-Feché com palitos de dente e barbante se necessário. Frite em imersão.

7- Sirva com o molho.

### Supremes de frango à Le Cordon Bleu (GRUPO 1B)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Filés de peito de frango	4	un
Manteiga	40	g
Colorau	Q/S	
Farinha de rosca	Q/S	
Farinha de trigo	Q/S	
Manteiga clarificada	Q/S	
Salsinha	Q/S	
Sal	Q/S	
Pimenta do reino moída	Q/S	
Óleo para fritar	Q/S	
Presunto em fatias	200	g
Mussarela em fatias	200	g

### Modo de Preparo

1-Corte os frangos conforme orientação

2-Tempere o frango com sal e pimenta. Recheie com a muçarela e o presunto.

3-Empane na farinha de trigo, passe na manteiga clarificada, e em seguida na farinha de rosca misturada com a salsa picada, feche com palito de dente e barbante e frite por imersão.

4-Caso seja necessário levar ao forno para terminar a cocção.

5-Servir quente

**Frango à Passarinho (GRUPO 2B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Frango inteiro	1	un
Sal	Qb	
Pimenta	Qb	
Limão	1	un
Alho	3	un
Óleo para fritura	Qb	
Azeite	50	g

**Modo de Preparo**

Explicação em aula.

Pesquisar um molho contemporâneo para acompanhar.

**Frango assado com molho de mostarda (Grupo 3B)**

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Peito de frango	600	g
Pimenta do reino	Q/S	
Mostarda dijon	80	g
Coloral	Q/S	
Bechamel	400	ml
Creme de leite fresco	200	ml
Sal	Q/S	
Noz moscada	Q/S	
Manteiga	Q/S	
Salsa	Q/S	

**Modo de Preparo:**

1. Temperar o frango e colocar em assadeiras,
2. No molho bechamel acrescentar o creme de leite. Cobrir o frango com o molho bechamel misturado com a mostarda e levar ao forno combinado, á uma temperatura de 180°C
3. Colocar um cubo de manteiga sobre a preparação e levar novamente ao forno para gratinar.
4. Servir com a salsa

**Rocambole de frango (Grupo 4B)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Unidade de medida</b>
Frango inteiro	1	un
Alho	1	un
Cebola	01	un
Suco de limão	50	g
Curry	Q/S	
Sal e pimenta	Q/S	
<b>Recheio</b>	Q/S	
Batatas cubos	400	g
Linguiça calabresa	250	g
Requeijão	250	g
Sal e pimenta do reino	Q/S	
Bacon	12	fatias
Barbante		

**Modo de preparo:**

1. Bata no liquidificador (alho, cebola, suco de limão, curry, sal e pimenta). Reserve
2. Desosse o frango e abra em manta.
3. Temperar o frango. Reserve
4. Cozinhe as batatas em cubos e deixe "all dente" e esfrie.
5. Corte a linguiça calabresa em cubos, misture com a batata e o requeijão.
6. Coloque o recheio e enrole como um rocambole.
7. Cubra com fatias de bacon e asse em forno combinado, 180°C

## **Aula 09: Peixes e Frutos do mar**

### **Objetivo:**

Técnicas de identificação, limpeza, corte e preparo de Peixes e frutos do mar.

**Nesta aula a sala toda deve se organizar para comprar os insumos com boa procedência, se possível comprar em um mesmo local.**

**Atentar para as condições em que serão armazenados e transportados até a escola.**

01 un Linguado

01 un Lagosta

01 un Polvo pequeno

01 kg de Camarão grande

01 kg de Sardinha

01 kg de Mexilhão

01 kg de Lula suja

01 kg de Lagostim

**Cada grupo deverá pesquisar uma preparação que utilize o pescado ou fruto do mar correspondente.**

<b>Grupos</b>	<b>Pescado ou fruto do mar</b>
1A	Linguado
2A	Lagosta
3A	Polvo
4A	Camarão
1B	Sardinha
2B	Mexilhão
3B	Lula
4B	Lagostim

## **Aula 10: Carnes exóticas**

### **Objetivo:**

Conhecer diversos tipos de carnes diferenciadas, aplicar método de cocção adequado para cada tipo de carne

**Nesta aula a sala toda deve se organizar para comprar os insumos com boa procedência**

**Os grupos devem pesquisar formas de cocção e preparo, para o desenvolvimento da preparação**

**01 kg de cada carne é o suficiente.**

<b>Grupos</b>	<b>Pescado ou fruto do mar</b>
1A	Carne javali
2A	Coelho
3A	Carne jacaré
4A	Rã
1B	Cordeiro
2B	Anta
3B	Avestruz
4B	Pato