

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

ANTEPASTOS

1. SARDELLA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pimentão vermelho	250	G
Tomate	150	G
Pimenta dedo-de-moça	½	Unid.
Extrato de tomate	20	G
Aliche	20	G
Sardinha em conserva	½	Lata
Azeite	20	ML
<i>Grissini</i>	01	Pacote

Modo de preparo:

1. Triture o pimentão, o tomate e a pimenta. Cozinhe até formar uma pasta.
2. Adicione os demais ingredientes.
3. Volte ao fogo para apurar o sabor, se necessário corrija os temperos.
4. Sirva com os *grissinis*.

2. ALICHELLA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Cebola	100	G
Aliche	50	G
Salsa	50	G
Azeite	50	ML

Modo de preparo:

1. Lave o aliche e deixe-o de molho em um pouco de leite.
2. Refogue a cebola em brunoise no azeite, adicione o aliche escorrido.
3. Retire do fogo e acrescente a salsa.
4. Sirva frio.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

3. GUACAMOLE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Abacate	150	G
Tomate	40	G
Cebola	30	G
Alho	1/2	Dente
Limão	01	Unid.
Coentro fresco	Q/B	--
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--
Doritos	01	Pacote

Modo de preparo:

1. Corte a cebola e o alho em *brunoise*. O tomate *concassé* em cubos.
2. Em um recipiente amasse o abacate com o auxílio de um garfo.
3. Acrescente os demais ingredientes. Misture bem.
4. Sirva com o Doritos.

4. PEPPERONATTA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite	80	ml
Cebola roxa	½	Unid.
Alho	01	Dente
Pimentão vermelho	01	Unid.
Pimentão amarelo	01	Unid.
Pimentão verde	01	Unid.
Aliche	02	Unid.
Alcaparras	10	G
Tomate maduro	02	Unid.
Pimenta calabresa	05	G
Pimenta do reino	Q/B	--
Sal	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Retire a pele e a semente dos tomates e dos pimentões. Corte-os em cubos médios. Corte também a cebola em cubos médios.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Aqueça o azeite, adicione o alho laminado e mexa até amolecer.

2. Adicione os demais ingredientes, mexendo sempre até dissolver a anchova e amolecer o tomate.
3. Corrija os temperos.
4. Sirva em temperatura ambiente.

5. RATATOUILLE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Abobrinha italiana	01	Unid.
Berinjela	01	Unid.
Tomate <i>concassé</i>	01	Unid.
Pimentão verde	½	Unid.
Molho vinagrete	01	Receita
Alho	01	Dente
Orégano	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Lamine (fatias finas) a abobrinha e a berinjela. Corte o pimentão em *Macedoine*.
2. Prepare o vinagrete, adicione o alho em *brunoise* e orégano.
3. Regue os legumes com o vinagrete.
4. Asse em forno até os legumes estarem macios.

6. SALSA MEXICANA FRESCA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Tomate maduro	01	Unid.
Cebola	35	G
Pimenta malagueta	02	Unid. Peq.
Coentro	10	G
Sal	Q/B	--
Suco de limão	01	Unid.

Modo de preparo:

1. Corte a cebola, o tomate e a pimenta em *brunoise*.
2. Junte todos os ingredientes em um recipiente. Misture bem.
3. Deixe descansar na geladeira por aproximadamente 01 hora.
4. Sirva.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

7. ANTEPASTO DE BERINJELA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Berinjelas	02	Unid.
Sal	Q/B	--
Azeite	150	MI
Alho	03	Dentes
Cebola	01	Unid.
Vinagre de vinho branco	180	MI
Pimenta dedo-de-moça	½	Unid.
Orégano	----	QN
Alcaparras	30	G
Azeitona verde	150	G
Cheiro verde	Q/B	--
Óleo de milho	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Corte a berinjela em *julienne*. Deixe-as num escorredor e vá salpicando sal por cima de cada camada. Deixe "sorar" por aproximadamente 20 minutos.
2. Lave, escorra e esprema totalmente.
3. Lamine o alho e corte a cebola em *julienne*, a pimenta em finas fatias. Pique as alcaparras, azeitona e cheiro verde.
4. Aqueça o azeite e doure o alho, adicione a cebola e o vinagre. Deixe 05 minutos em fogo alto.
5. Em seguida adicione a pimenta, alcaparras, azeitonas, cheiro verde, orégano e óleo de milho.
6. Corrija os temperos.
7. Por último adicione as berinjelas espremidas, desligue o fogo e misture bem.
8. Armazene frio em vidros. Cubra o antepasto com azeite.
9. Sirva depois de alguns dias.

8. HOMUS

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Grão de bico	0,400	Kg
Suco de Limão	0,200	L

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Tahine	0,250	Kg
Alho picado	04	UN
Sal	----	QN
Pimenta Síria	----	QN
Azeite	0,150	L

Modo de preparo:

1. Cozinhar o grão de bico, escorrer e reservar parte da água de cocção (usar se necessário ao liquidificar o grão de bico).
2. Bater o grão de bico no liquidificador ou mixer, com todos os ingredientes até formar uma pasta.
3. Finalizar com azeite e servir com pão sírio.

9. TAPENADE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeitona verde/preta (sem caroço)	0,200	Kg
Alcaparras	0,100	Kg
Filé de Anchova (em conserva)	0,050	Kg
Alho amassado	1	UN
Nozes	0,060	Kg
Azeite	0,020	L
Limão (suco)	0,030	L
Manjericão	----	QN
Pimenta do reino	----	QN

Modo de preparo:

1. Dessalgar as azeitonas, as alcaparras e as anchovas e escorrer bem.
2. Picar as azeitonas, alcaparras, anchovas, alho, nozes finamente até formar uma pasta rústica.
3. Acrescentar a pasta o azeite, suco de limão, pimenta do reino e o manjericão picado grosseiramente.
4. Servir com pão torrado.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

10. PREPARAÇÃO: DIP DE GORGONZOLA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Gorgonzola	0,200	Kg
Creme de leite	0,200	L
Damasco	0,100	Kg
Cebola	0,050	Kg
Azeite	0,030	L
Pimenta do reino	----	QN

Modo de preparo:

1. Picar o Gorgonzola, Damasco, Cebola e misturar com o creme de leite, azeite e a pimenta até formar uma pasta.
2. Refrigerar até 15 minutos antes de servir.

11. DIP DE SALMÃO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Salmão defumado	0,100	Kg
Creme de leite	0,050	Kg
Ricota	0,050	Kg
Sal	----	QN
Pimenta do reino	----	QN
Dill fresco	----	QN
DECORAÇÃO		
Maracujá	0,050	Kg
Água	0,030	L
Açúcar	0,010	Kg

Modo de preparo:

1. Fazer uma redução com o maracujá, a água e Açúcar e reservar.
2. Liquidificar o Salmão com o creme de leite, ricota e azeite.
3. Colocar a pasta em um bowl e adicionar o sal, pimenta e dill picado, mexer para homogenizar.
4. Refrigerar até o momento de servir.
5. Finalizar com a redução de maracujá.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

12. DIP DE TOMATE SECO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Tomate seco	0,300	Kg
Ricota	0,200	Kg
Creme de leite	0,200	Kg
Manjeriçã fresco	----	QN
Azeite	0,050	L
Pimenta do reino	----	QN
Sal	----	QN

Modo de preparo:

1. Picar o tomate seco e o Manjeriçã e misturar.
2. Liquidificar a ricota e o creme de leite e adicionar o Azeite e a Pimenta.
3. Misturar todos os ingredientes e corrigir o Sal se necessário.
4. Refrigerar até o momento de servir.

MOLHOS FRIOS

1. MOLHO VINAGRETE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite	300	MI
Vinagre de vinho branco	100	MI
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes. Emulsionar bem.
2. Servir frio (emulsionar a cada uso).

2. MOLHO VINAGRETE FRANCESA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite	120	MI
Vinagre de vinho branco	30	MI
Mostarda Dijon	10	G
Sal	Q/B	--

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Pimenta do reino	Q/B	--
------------------	-----	----

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes. Emulsionar bem.
2. Servir frio (emulsionar a cada uso).

3. VINAGRETTE ITALIANO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite	150	MI
Óleo de canola	150	MI
Vinagre de vinho tinto	100	MI
Açúcar	10	G
Sal	05	G
Pimenta do reino	Q/B	--
Orégano	2,5	G
Tomilho	2,5	G
Salsa	05	G
Cebolinha	05	G
Estragão	05	G

Modo de preparo:

5. Juntar o azeite e o vinagre. No liquidificador adicionar em fio o óleo.
6. Corrigir tempero com sal, açúcar e pimenta do reino moída na hora.
7. Juntar as ervas frescas e servir frio.

4. MOLHO CAMPANHA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Tomate	30	G
Cebola	15	G
Pimentão verde	15	G
Azeite	240	MI
Vinagre de vinho branco	80	MI
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino branca	Q/B	--
Salsa picada	Q/B	--

Modo de preparo:

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

1. Cortar o tomate, a cebola e o pimentão em cubos pequenos.
2. Misturar todos os ingredientes.
3. Servir frio.

5. MOLHO DE MAIONESE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Gemas de ovos	03	Unid.
Óleo	250	MI
Mostarda	10	G
Suco de limão	05	MI
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	---

Modo de preparo:

1. Em um recipiente colocar as gemas e a mostarda.
2. Adicionar óleo aos poucos e bater constantemente, até ficar um creme espesso.
3. Corrigir o sal, pimenta do reino e adicione o suco de limão.
4. Servir frio.

Obs. Pode ser feito com gemas cozidas e batido no liquidificador.

6. MOLHO GOLF

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Molho de maionese	200	G
Catchup	50	G
Creme de leite	50	G
Conhaque	50	MI
Molho inglês	15	MI

Modo de preparo:

1. Juntar todos os ingredientes até homogeneizar.
2. Servir frio.

7. MOLHO REMOULADE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Molho maionese	250	G
Alcaparras	15	G
Pepinos em conserva	15	G
Estragão	Q/B	--

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Salsa	Q/B	--
Cebolinha	Q/B	--
Cerefólio	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Adicionar as alcaparras e o pepino picados à maionese.
2. Servir frio.

8. MOLHO GRIBICHE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Molho maionese	250	G
Pepinos em conserva	15	G
Alcaparras	10	G
Salsa	Q/B	--
Coentro	Q/B	--
Clara de ovos (cozida)	01	Unid.

Modo de preparo:

1. Picar finamente as alcaparras e o pepino, adicionar à maionese.
2. Juntar a salsa e o coentro picados.
3. Cortar as claras em *julienne* e misturar ao molho.
4. Sirva frio.

9. MOLHO AIOLI OU MANTEIGA DE PROVENCE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Molho maionese	200	G
Alho	10	G
Suco de limão	05	MI

Modo de preparo:

1. Picar o alho até formar um purê, misture à maionese.
2. Adicionar o suco de limão até homogeneizar.
3. Servir frio.

10. COULIS DE PIMENTÃO E LARANJA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Laranja pêra	01	Unid.
Pimentão vermelho sem casca e sem semente	01	Unid.
Cebola roxa	0,5	Unid.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Azeite	Q/B	--
Extrato de tomate	80	G
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--
Fundo de legumes	125	MI

Modo de preparo:

1. Refogar a cebola e o pimentão em *brunoise* no azeite por aproximadamente 05 minutos.
2. Adicionar o extrato de tomate e ferver por mais 05 minutos.
3. Adicionar o fundo e cozinhar em *simmer* por aproximadamente 15 minutos.
4. Em outra panela reduzir o suco de laranja a 20%. E adicionar a preparação anterior.
5. Corrigir o sal e pimenta do reino.
6. Passar pelo *chinois* e voltar ao fogo para reduzir se preciso.

11. MOLHO DE IOGURTE COM MANGA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manga <i>Haden</i>	02	Unid.
Sal	07	G
Raspas de limão	05	G
Coentro	Q/B	--
Iogurte natural	01	Unid.
Azeite	40	MI
Cebolinha	Q/B	--
Vinagre branco	20	MI

Modo de preparo:

1. Bater a manga no liquidificador. Adicionar os demais ingredientes.
2. Servir frio.

12. MOLHO ORIENTAL

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Shoyu	0,070	L
Azeite	0,080	L
Suco de limão	0,050	L

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Gengibre ralado	0,005	KG
Sal	---	QN

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

13. CHUTNEY DE MAÇÃ

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Maçã	500	G
Açúcar	180	G
Uvas passas pretas	150	G
Nozes sem casca	50	G
Vinagre de maçã	50	ML
Laranja pêra	01	Unid.
Cravo da Índia	01	Unid.
Vidro para conserva	01	Unid.

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo alto. Deixe ferver mexendo sempre.
2. Diminua o fogo e cozinhe lentamente até engrossar a calda.
3. Pasteurize e armazene.

14. CHUTNEY DE MANGA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Manga	200	G
Cebola	30	G
Alho	01	Dente
Vinagre de cidra	60	ML
Açúcar mascavo	40	G
Mel	10	G
Uvas passas	30	G
Gengibre fresco	10	G
Canela em pau	01	Unid.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Cravo	03	Unid.
Mostarda em grãos	03	Unid.
Pimenta seca em flocos	Q/B	--
Suco de limão	20	MI
Sal	Q/B	--
Vidro para conserva	01	Unid.

Modo de preparo:

1. Corte a manga em pequenos pedaços. A cebola e o alho em *brunoise*.
2. Coloque todos os ingredientes na panela e leve ao fogo alto até ferver. Mexendo sempre.
3. Após levantar fervura abaixar o fogo e cozinhar por cerca de 10 minutos.
4. Retire do fogo e armazene na geladeira por aproximadamente 06 horas.
5. Volte a mistura à panela e cozinhe por mais 30 minutos.
6. Pasteurize e armazene.

SALADAS

1-SALADA DE ENDÍVIA COM SALMÃO DEFUMADO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Endívia	01	Maço
Salmão defumado	80	G
Castanha de caju	30	G
Vinagrete francesa	½	Receita
Semente de papoula	Q/B	

Modo de preparo:

- 1-Dispor as folhas de endívia em uma travessa como se fosse uma flor.
- 2-Colocar uma lâmina de salmão dentro de cada folha de endívia e sobre o salmão a castanha de caju picada.
- 3-Regue com vinagrete francês. Decore com semente de papoula.

2-SALADA DE BATATAS COM PICLES

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Batata Asterix	500	G
Ovos cozidos	03	Unid.
iogurte natural não adoçado	100	G
Mostarda Clara	50	G

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Cebola	60	G
Cebolinha	Q/B	
Picles de pepino	150	G
Vinagre branco	O1	Colher(sp)
Sal	Q/B	
Pimenta branca	Q/B	

Modo de preparo:

1-Descasque e corte as batatas em 4 e depois em fatias finas. Descasque e corte as batatas em 4 e depois em fatias finas

2-Cozinhe as batatas em água com sal até que estejam cozidas, mas ainda firmes. Escorra a água e reserve as batatas.

3-Enquanto as batatas cozinham, coloque as cebolas picadinhas já na tigela onde será servida a salada. Tempere com um pouco de sal para que a cebola fique menos rascante. Reserve.

4-Corte os ovos cozidos de modo que a clara seja separada da gema.

5-Em uma tigela, prepare o “molho” da salada. Comece com as gemas cozidas e a mostarda, misture bem com um garfo até que fique uniforme.

6-Acrescente então o iogurte, o vinagre, os picles. Misture bem.

7-Tempere o molho com sal e pimenta do reino, preferencialmente moída na hora.

8-Coloque as batatas cozidas e as claras dos ovos na tigela grande e cubra com o molho.

9-Misture bem para que cada parte de cada fatia de batata esteja coberta por esse molho

10- Finalize com as cebolinhas

3-SALADA CAESAR

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Alface romana	01	Pé
Queijo parmesão (para ralar)	50	G
Aliche	03	Unid.
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--
Pão de fôrma	04	Fatias
Manteiga	Q/B	--
Alho	01	Dente

Modo de preparo:

1. Corte o pão de fôrma em cubos médios, salteie na manteiga com alho picado.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

2. Rasgue as folhas grosseiramente.
3. Sirva as folhas com o *aliche* em pedaços, crôutons e regue com o molho.

MOLHO CAESAR

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Maionese	150	G
Gema cozida	½	Unid.
Clara de ovo	01	Unid.
Queijo parmesão ralado	40	G
Água	20	MI
Azeite	20	MI
Suco de limão	20	MI
Anchovas	02	Unid.
Alho esmagado	01	Dente
Açúcar	05	G
Pimenta do reino	Q/B	--
Salsa desidratada	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Mantenha refrigerado.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

4.FATOUCHE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pão sírio	01	Unid.
Limão	01	Unid.
Tomate	01	Unid.
Cebola	50	G
Pepino japonês	01	Unid.
Alface americana	01	Maço
Salsa	Q/B	--
Cebolinha	Q/B	--
Azeite	15	MI
Zahtar	Q/B	--
Summac	Q/B	--
Sal	Q/B	--
Pimenta síria	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Corte os legumes em cubos pequenos.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

2. Em um *bowl* misture os legumes cortados com a hortelã em *chiffonade*, a salsa picada e a cebolinha laminada.
3. Rasgue grosseiramente a alface e adicione à preparação.
4. Tempere com o suco de limão, pimenta síria, *summac*, *zahtar*, sal e azeite.
5. Corte o pão sírio em cubos e deixe no forno por 02 minutos (para dourar levemente).
6. Sirva a salada decorada com salsa, cebolinha e as torradas de pão sírio.

5. COLESLAW

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Repolho branco	200	G
Cenoura	50	G
Cebola	15	G
Açúcar	05	G
Sal	03	G
Pimenta do reino	Q/B	--
Leite integral	250	MI
Maionese	50	G
Vinagre de vinho branco	30	MI
Suco de limão	01	Unid.

Modo de preparo:

3. Adicione ao leite o vinagre e o suco de limão. Reserve.
4. Quando a mistura começar a talhar, separe metade e armazene a outra metade.
5. Fatie finamente o repolho, a cebola e a cenoura. Misture-os.
6. Adicione o açúcar, sal, pimenta, o "buttermilk", maionese. Misture bem.
7. Refrigere por duas horas antes de servir.

6. SALADA DE MASSA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Macarrão tipo <i>fusilli</i> ou <i>penne</i>	300	G
Tomate cereja	200	G
Cebola	50	G
Pimentão verde	100	G
Azeitonas pretas	100	G
Tomilho	Q/B	--

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Orégano	Q/B	--
Manjeriçã	Q/B	--
Molho <i>vinagrette</i> italiana	01	Receita

Modo de preparo:

1. Corte os tomates ao meio, a cebola em brunoise e o pimentão em cubos pequenos.
2. Adicione o molho vinagrete.
3. Cozinhe a massa ao dente.
4. Junte a massa aos demais ingredientes e misture bem.
5. Sirva quente ou fria.

7.SALADA TERIAKI

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Alface americana	01	Maço
Filé mignon	200	G
Óleo de gergelim	Q/B	--
Gergelim preto	Q/B	--
Molho shoyu	Q/B	--
Açúcar	Q/B	--
Gengibre ralado	Q/B	--

Modo de preparo:

6. Disponha as folhas cortadas grosseiramente em uma travessa.
7. Corte o filé mignon em iscas e frite no óleo de gergelim. Reserve.
8. Deglace a panela com um pouco de água e adicione o gengibre ralado, o shoyu e o açúcar.
9. Regue a salada com o molho e decore com o gergelim preto levemente torrado.

8.SALADA NIÇOISE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Batata	400	G
Caldo de galinha	20	MI
Vinagre de vinho branco	20	MI
Sal	Q/B	--
Mostarda	10	G
Azeite	70	MI

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Echalote	30	G
Salsa	Q/B	--
Alface americana	½	Maço
Tomate	150	G
Ovos cozidos	03	Unid.
Azeitonas pretas	100	G
Atum em conserva	100	G
Anchovas	05	Unid.
Vagem manteiga	100	G
Pimenta do reino	Q/B	--

Modo de preparo:

- 1-Corte as batatas em rodela grossas e cozinhe em água com sal. Após estarem *al dente* retire da água, escorra e disponha em uma travessa e adicione o caldo de galinha.
- 2-Numa tigela adicione uma colher de vinagre, sal e mostarda.
- 3-Tempere as batatas com esse tempero (cuidadosamente).
- 4-Adicione metade do azeite, as echalotes e 04 colheres de salsa. Reserve.
- 5-Em uma saladeira disponha as folhas de alface e sobre elas as rodela de batata, os ovos cortados em gomos, os tomates em gomos, os pedaços de atum, as azeitonas, as vagens cozidas e as anchovas.
- 6-Com o restante do vinagre junte sal, pimenta do reino e emulsione com azeite.
- 7-Regue a salada e decore com salsa picada.

9. WALDORF

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Salsão	200	G
Maçã verde	200	G
Nozes	50	G
Creme de leite	150	MI
Limão	01	Unid.
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--
Maionese	40	G

Modo de preparo:

- 1-Corte o salsão e a maçã em *julienne*.
- 2-Emulsione o creme de leite com o suco de limão, até o ponto de *chantilly*.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

3-Tempere e misture ao salsão e maçã.

4-Salpique as nozes e sirva.

10.TABULE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pepino japonês	01	Unid.
Tomate	140	G
Trigo para quibe	70	G
Salsa	Q/B	--
Hortelã	Q/B	--
Limão	02	Unid.
Cebolinha	02	Talos
Azeite	50	ML
Coentro em pó	05	G
Louro em pó	05	G
Pimenta síria	03	G
Sal	Q/B	--
Pão sírio	03	Unid.
Alface lisa	03	Folhas

Modo de preparo:

1-Lave bem o trigo, passe por uma peneira, esprema bem e leve para gelar por aproximadamente 20 minutos.

2-Corte o tomate (sem pele e sem semente) e o pepino em cubos pequenos.

3-Adicione o trigo, o pepino, o tomate, a salsa picada, a hortelã picada, a cebolinha fatiada, o louro em pó, o coentro em pó, o sal, a pimenta síria e um fio de azeite.

4-Misture bem. Sirva guarnecido com as folhas de alface e o pão sírio cortado em triângulos.

11.SALADA GREGA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Tomate Débora	01	Unid.
Pepino japonês	01	Unid.
Pimentão verde	½	Unid.
Cebola roxa	½	Unid.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Queijo Feta	70	G
Azeitonas portuguesas	50	G
Hortelã fresca	02	Ramos
Salsa	03	Talos
Orégano fresco	04	Ramos
Vinagre de vinho tinto	20	G
Azeite	60	MI
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--

Modo de preparo:

- 1-Corte o pepino, o pimentão e a cebola em cubos grandes.
- 2-Corte o tomate em quatro partes iguais e depois, cada uma delas ao meio.
- 3-Misture todos os vegetais, adicione a azeitona e tempere.
- 4-Adicione o queijo *feta* cortado também em cubos.

12.SALADA CAPRESE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Tomate Italiano	250	G
<i>Mozzarella</i> de búfala	200	G
Manjericão	½	Maço
Azeite	40	MI
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino	Q/B	--

Modo de preparo:

10. Corte o tomate e a *mozzarella* em rodela.
11. Em uma travessa alterne as fatias de tomate e de *mozzarella*. Adicione uma folha de manjericão em cada fatia de *mozzarella*.
12. Sirva temperada com azeite, sal e pimenta do reino moída na hora.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

SOPAS FRIAS

1. VICHYSOISE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Batatas	250	G
Alho poro	150	G
Cebola	30	G
Caldo de galinha	01	L
Pimenta do reino branca	Q/B	--
Sal	Q/B	--
Creme de leite	60	MI
Cebolinha	20	G

Modo de preparo:

1. Coloque as batatas cortadas em cubos pequenos numa panela, adicione o alho porró e a cebola, o caldo de galinha e cozinhe até ficarem bem macios,
2. Retire do fogo e bata no liquidificador apenas para triturar os legumes.
3. Passe por uma peneira fina, pois, ao triturar demais no liquidificador a sopa pode ficar muito lisa.
4. Tempere com sal e pimenta do reino branca, adicione o creme de leite levemente batido.
5. Deixe a sopa esfriar, refrigere.
6. Sirva bem gelada, polvilhada com cebolinha laminada.

2. GASPACHO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Tomate Débora	80	G
Pimentão vermelho	40	G
Pepino caipira	50	G
Cebola	20	G
Pão de fôrma sem casca	30	G
Azeite	15	MI
Vinagre de vinho branco	15	MI
Sal	Q/B	--
Alho	½	Dente
Suco de tomate	60	MI
Crôutons	70	G

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Molho Tabasco®		Q/B
----------------	--	-----

Modo de preparo:

1. Faça crôutons de alho com uma fatia de pão de fôrma, alho e azeite.
2. Umedeça o pão de fôrma sem casca no suco de tomate e reserve.
3. Bata no liquidificador o pão amolecido, os vegetais, o sal, o azeite, o alho e o vinagre.
4. Concerte o sal e tempere com tabasco.
5. Sirva gelado decorado com pimentão verde em brunoise e crôutons.

3. BORSCHT

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Beterraba	01	Unid. Grande
Cenoura	01	Unid. Média
Batata	01	Unid. Média
Tomate	01	Unid.
Manteiga	08	G
Cebola	½	Unid.
Caldo de carne	500	MI
Creme de leite	½	Lata
Açúcar	05	G
Sal	QN	----

Modo de preparo:

1. Corte a beterraba, a batata, a cenoura e o tomate (*concassè*) em cubos.
2. Aqueça a manteiga, adicione a cebola e o açúcar e deixe dourar. Adicione os legumes e refogue em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
3. Despeje o caldo fervente, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até os legumes estarem macios.
4. Deixe esfria, corrija o sal e bata no liquidificador.
5. Sirva gelada acrescida de creme de leite.

4. SOPA FRIA DE PÊRAS

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pêra Willians	02	Unid.
Suco de limão	½	Unid.
Manteiga sem sal	10	G
Alho poró	20	G

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Cebola	20	G
Batata	40	G
Caldo de legumes	180	MI
Creme de leite fresco	30	G
Noz moscada	Q/B	--
Pimenta do reino branca	Q/B	--
Agrião <i>Baby</i>	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Descasque e fatia a pera. Deixe numa vasilha com o sumo do limão e água suficiente para cobri-la.
2. Sue na manteiga o alho poró e a cebola. Acrescente as batatas em cubos, as peras e o caldo.
3. Cozinhe em fogo brando até os vegetais estarem macios.
4. Bata no liquidificador e resfrie.
5. Tempere com sal, noz moscada e pimenta do reino branca. Misture o creme de leite e refrigere.
6. Sirva gelada guarnecida com as folhas de agrião *baby*.

5. SOPA CREME DE MANDIOQUINHA E MAÇÃ

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Asas, pés, pescoço e dorso de frango	½	Unid.
Água	1,5	L
Alho poro	½	Unid.
Erva doce	½	Unid.
Salsa fresca	½	Unid.
Cebola	½	Unid.
Mandioquinha	02	Unid.
Maçã	01	Unid.
Tomilho	04	Ramos
Sal	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Faça um caldo com as partes do frango, o alho poró, erva doce, a salsa e a cebola.
2. Com o caldo pronto (coado) junte a mandioquinha, a maçã picada, o tomilho e o sal. Cozinhe até que a mandioquinha esteja macia.
3. Retire do fogo e bata no liquidificador.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

4. Sirva gelada polvilhada com folhas de tomilho.

6. SOPA DE CENOURA, LARANJA E GENGIBRE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Água	0,700	L
Cenoura média	1	Unid
Cebola média	1	Unid
Alho poro	1	Unid
Laranja	2	Unid
Gengibre	----	QN
Sal	----	QN
Pimenta do reino preta	----	QN

Modo de preparo:

1. Divida o alho poró ao meio e reserve uma das partes.
2. Corte a cenoura, a cebola e a outra parte do alho poró grosseiramente.
3. Cozinhe os vegetais com a água, sal e a pimenta do reino até a cenoura ficar macia. Reserve até amornar.
4. Esprema as laranjas e coe o suco.
5. Liquidifique os legumes cozidos com a água e o suco de laranja. Bata bem e acrescente o gengibre e acerte o sal, se necessário.
6. Gele por 2 h.
7. Corte o alho poro em julienne e frite em óleo quente, finalize.

7. SOPA DE ERVILHAS E IOGURTE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Ervilha congelada	Kg	0,200
Cebola	Kg	0,050
Azeite	L	0,050
Hortelã fresca	Colher de sopa	1
Iogurte Natural	Kg	0,150
Caldo de Galinha	L	0,200
Sal	QN	----
Pimenta do reino preta	QN	----

Modo de preparo:

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

1. Aqueça o azeite e refogue as cebolas.
2. Adicione as ervilhas, mexa, cozinhe um pouco, junte o caldo de galinha e deixe levantar fervura. Cozinhe por 10 minutos aproximadamente.
3. Esfrie a ervilha e liquidifique.
4. Adicione a hortelã e o iogurte e bata até ficar uma mistura cremosa e suave.
5. Refrigere e sirva bem fria.

8. SOPA ALFACE ROMANA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Alface Romana	1	Unid
Cebola	0,200	Kg
Caldo de Galinha	0,500	L
Creme de Leite	0,200	L
Azeite	0,050	L
Sal	----	QN
Pimenta do reino preta	----	QN
<i>Crôutons</i>	----	QN

Modo de preparo:

1. Pique em tiras largas a Alface e reserve uma parte.
2. Aqueça o azeite e refogue a Cebola em fogo brando para suar, acrescente a pimenta do reino e a Alface e deixe murchar.
3. Acrescente o caldo de galinha e reduza a mistura.
4. Coloque a sopa no liquidificador, adicione dois copos de água gelada com gelo e sal, bata rapidamente.
5. Refrigere a sopa e na hora de servir coloque o creme de leite.
6. Finalize com Alface picada e *crôutons*.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

CHARCUTARIA

1. MASSA DE PÂTÉ EN CROUTÉ

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Farinha de trigo	300	G
Fermento químico	08	G
Sal	05	G
Manteiga sem sal	90	G
Leite em pó	25	G
Ovo	01	Unid.
Vinagre de vinho branco	10	MI
Leite integral	90	MI
Papel manteiga	01	Folha

Modo de preparo:

1. Processe a farinha, o fermento, o leite em pó, o sal e a manteiga no pulsar até estarem bem misturados.
2. Adicione $\frac{1}{2}$ ovo e o vinagre e processe por mais 05 segundos.
3. Coloque toda a massa na batedeira, acrescente o leite e bata por 04 minutos, em velocidade média, até que a massa forme uma bola.
4. Verifique a consistência e adicione mais leite se necessário.
5. Retire a massa da batedeira e sove com a mão, até ficar macia e aveludada.
6. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
7. Abra com o rolo sobre o papel manteiga, até ficar com $\frac{1}{2}$ cm de espessura.
8. Recorte a massa de forma a preencher a forma, seguindo as orientações do chefe.
9. Recheie e feche, utilizando a clara de ovo restante.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

2. PÂTÉ DE SALMÃO EN CROUTÉ

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Massa básica	01	Receita
Dill	10	G
Cebolinha	20	G
Açafrão	10	G
RECHEIO:		
Camarão 7 barbas	360	G
Salmão	360	G
Sal	15	G
Claras de ovos	02	Unid.
Creme de leite	300	G
Manjericão	20	G
Cebolinha	20	G
Noz moscada	Q/B	--
GUARNIÇÃO:		
Camarão médio	200	G
Salmão	150	G
Gelatina em pó	25	G

Modo de preparo:

1. Prepare a massa temperando com dill, cebolinha e açafrão.
2. Faça um recheio mousseline com o camarão limpo, o salmão em cubos, sal, as claras de ovos, manjericão, cebolinha e noz moscada.
3. Passe os camarões médios e o salmão em tiras pela gelatina.
4. Forre a forma com a massa segundo instruções.
5. Coloque metade da mousseline, as tiras de salmão, o camarão e coloque o restante da mousseline.
6. Asse até a temperatura interna atingir 60°C.

3. PÂTÉ EN CROUTÉ DE FRANGO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Massa básica	01	Receita

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Peito de frango	250	G
Paleta de porco	60	G
Presunto cozido magro	10	G
Barriga de porco	60	G
Óleo de milho	15	MI
Cebola	30	G
Alho	01	Dente
Sálvia	Q/B	--
Tomilho	Q/B	--
Alecrim	Q/B	--
Pimenta da Jamaica	Q/B	--
Vinho Madeira	20	MI
Vinho do Porto	20	MI
Tabasco	Q/B	--
Damasco seco	20	G
Salsa fresca	Q/B	--
<i>Aspic Gelée</i>	200	MI
Sal	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Corte o frango em cubos médios e reserve metade na geladeira. Corte a paleta e a barriga também em cubos médios.
2. Sue a cebola e o alho no óleo de milho, adicione a barriga, a paleta e metade do frango. Tempere com a sálvia, o tomilho e o alecrim picados, a pimenta da Jamaica e os vinhos, corrija o sal e temperos.
3. Passe a mistura duas vezes pelo moedor. Deixe descansar por 30 minutos em refrigeração. Depois processe até obter uma massa lisa e homogênea.
4. Acrescente o damasco e o peito de frango em cubos e a salsa picada.
5. Forre a forma com a massa de *pâté en crouté*. Disponha as fatias de presunto no fundo da massa. A massa de carnes e intercale com as fatias de presunto.
6. Feche o *pâté* com o restante da massa.
7. Asse até a temperatura interna atingir 65°C.
8. Deixe esfriar e cubra com o *aspic gelée*.
9. Sirva gelado.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

4. TERRINE DE PEIXE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Peixe branco	125	G
Clara de ovo	1	Unid.
Creme de leite fresco	50	G
Sal	Q/B	--
Pimenta do reino branca	Q/B	--
Espinafre japonês	1/8	
<i>Kani kama</i>	75	G
Salsão	¼	Talo
Raspas de limão	Q/B	--
Salsa fresca	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Filetar o peixe e cortá-lo em cubos. Deixa no refrigerador até que esteja bem gelado. Levar para o processador juntamente com as claras e o creme de leite fresco. Juntar o salsão descascado em *brunoise* e as raspas de limão. Corrigir o sal e temperar com a salsa e a pimenta do reino.
2. Branquear as folha de espinafre.
3. Forrar a forma levemente pincelada com azeite com as folhas de espinafre.
4. Com as demais folhas enrolar os *kanis* inteiros, fazendo pequenos charutos.
5. Com a forma já forrada, colocar a metade da mousseline e colocar sobre ela os charutos de *kani*.
6. Completar com a outra metade da mousseline, fechando com as folhas.
7. Cobrir com papel alumínio e assar em banho-maria a 150°C por cerca de 30 minutos.

5. TERRINE DE FRUTAS

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Laranja pêra	01	Unid.
Uvas	100	G
Abacaxi em calda	100	G
Morangos	100	G
Água	75	MI

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Açúcar	50	G
Gelatina em pó sem sabor	15	G
Limão	Q/B	--
Vinho branco	250	MI
PARA O MOLHO:		
Amido de milho	5	G
Açúcar	15	MI
Hortelã fresca	Q/B	--
Laranja pêra	175	MI

Modo de preparo:

1. Cortar a laranja em suprême e as uvas ao meio, retirando as sementes.
2. Drene o abacaxi e corte-os em cubos. Corte os morangos ao meio e reserve tudo. Prepare a gelatina de vinho, colocando a metade de água.
3. Em uma panela juntamente com o açúcar e leve ao fogo até ferver. Na outra metade de água dissolver a gelatina juntando-a à água quente com o açúcar. Resfrie um pouco e junte o vinho.

Para a montagem:

1. Coloque na forma uma camada de gelatina de vinho e leve para a geladeira para firmar. Quando firmar esta primeira camada, sobrepor as frutas cortadas e drenadas, pressionando-as levemente.
2. Preencha com a outra metade da gelatina de vinho. Bata a forma de leve para expulsar possíveis bolhas de ar.
3. Cubra a forma e leve para gelar até firmar bem. Desenformar e servir com o molho de laranja perfumado com hortelã.

6. MOUSSE DE GORGONZOLA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Queijo gorgonzola	150	G
Limão	½	Unid.
Azeite de oliva	8	MI
Água	125	MI
Gelatina em pó sem sabor e incolor	1	c. sopa

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Maionese	125	MI
Creme de leite	125	MI
Damascos frescos	100	G

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a maionese, uma colher de sopa de limão e o azeite.
2. Acrescente o queijo e o creme de leite, batendo por alguns segundos.
3. Coloque no liquidificador com os outros ingredientes e bata rapidamente.
4. Despeje em forma untada com óleo. Bata a forma para soltar as bolhas de ar.
5. Leve à geladeira por aproximadamente 02 horas.

7. MOUSSE DE ATUM

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Gelatina em pó sem sabor incolor	08	G
Água	01	c. de sopa
Atum em lata drenado	60	G
Creme de leite fresco	100	MI
Salsão	1	c. de sopa
Mostarda	1	c. de chá
Maionese	1	c. de sopa
Cebolinha	Q/B	--
Sal	Q/B	--
Salsinha crespa	Q/B	--

Modo de preparo:

1. Hidrate e dissolva a gelatina.
2. Bata o creme de leite até obter uma consistência cremosa e firme.
3. Passe o atum pelo processador e misture a maionese, salsão em brunoise, a mostarda e a cebolinha picada e adicione a gelatina.
4. Adicione o creme de leite delicadamente.
5. Unte uma forma redonda com azeite.
6. Desenforme e decore com folhas de salsa e cebolinha.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

8. MOUSSELINE DE MANDIOQUINHA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Mandioquinha	250	G
Caldo de galinha para cozinhar a mandioquinha	Q/B	--
Manteiga	25	G
Alho poró	50	G
Creme de leite fresco	100	G

Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioquinha no caldo de galinha e quando cozida bata no liquidificador ainda quente.
2. Salteie o alho poró laminado na manteiga e bata junto com a mandioquinha.
3. Adicione o creme de leite fresco e leve ao fogo para encorpar.
4. Corrija os temperos.

10. MOUSSELINE DE QUEIJO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Queijo <i>cottage</i>	125	G
Mostarda	03	MI
Molho inglês	03	MI
Requeijão <i>light</i>	20	G
Caldo de galinha	60	MI
Gengibre ralado	03	G
Salsinha picada	08	G
Manjeriço picado	08	G
Noz moscada	02	G
Gelatina	08	G

Modo de preparo:

1. Prepare a gelatina. Leve ao banho-maria para dissolver.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto em velocidade alta ou até obter um creme homogêneo.
3. Acrescente a gelatina dissolvida e bata por alguns segundos. Retire a mousseline do liquidificador e coloque dentro de ramequins ou de forminhas

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

para empadas. Deixe na geladeira por no mínimo 04 horas ou até que fique firme.

4. Desenforme e sirva gelada.

AROMATIZAÇÃO

1. AZEITE DE MANJERICÃO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite de oliva	01	L
Manjericão	02	Maço

Modo de preparo:

1. Esquentar o azeite e adicionar um maço pequeno de manjericão fresco.
2. Esfrie com a panela tampada.
3. Engarrafar junto com um ramo de manjericão.

2. AZEITE DE ALHO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite de oliva	01	L
Alho	03	Dentes

Modo de preparo:

1. Esquentar o azeite e adicionar um dente de alho descascado.
2. Esfrie com a panela tampada.
3. Engarrafar junto com dois dentes de alho descascados.

3. AZEITE DE LOURO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite	01	L
Folhas de louro	20	Folhas

Modo de preparo:

1. Esquentar o azeite e adicionar as folhas de louro.
2. Esfrie com a panela tampada.
3. Engarrafar junto com um ramo de folhas de louro.

4. AZEITE DE CAFÉ

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Azeite de oliva	01	L
Grãos de café	10	Unidades

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Modo de preparo:

1. Esquentar o azeite e adicionar os grãos de café.
2. Esfrie com a panela tampada.
3. Engarrafar sem os grãos de café.

5. VINAGRE DE ALECRIM

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Vinagre de vinho branco	01	L
Alecrim fresco	01	Maço

Modo de preparo:

1. Esquentar o vinagre de vinho branco, adicionar um maço pequeno de alecrim fresco (deixar em infusão).
2. Depois de frio coar e engarrafar com um ramo fresco de alecrim.

6. VINAGRE DE TOMILHO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Vinagre de vinho branco	01	L
Tomilho	01	Maço

Modo de preparo:

1. Esquentar o vinagre de vinho branco, adicionar um maço de tomilho fresco (deixar em infusão).
2. Depois de frio coar e engarrafar com um ramo fresco de tomilho.

7. VINAGRE DE GENGIBRE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Vinagre de vinho branco	01	L
Gengibre	01	Unid.

Modo de preparo:

1. Esquentar o vinagre de vinho branco, adicionar o gengibre descascado (deixar em infusão).
2. Depois de frio coar e engarrafar com pedaços de gengibre fresco.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

CARNES

1. CEVICHE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Filé de Linguado superior fresco	0,100	Kg
Dente de alho picado com sal e pimenta	----	QN
Cebola roxa fatiada finamente	0,050	Kg
Pimenta dedo de moça em lascas	----	QN
Suco de limão Tahiti	----	QN
Salsa picada	----	QN
Coentro picado	----	QN
Batata doce cozida (rodela)	0,100	Kg

Modo de preparo:

1. Fatiar o peixe em lascas e temperar com alho, sal e pimenta, reservar refrigerado.
2. Fatiar a cebola roxa, colocar em água gelada e reservar.
3. Temperar o peixe com o suco de limão.
4. Juntar em um recipiente a pimenta, salsinha e coentro, a cebola, as batatas e misturar bem.
5. Colocar o peixe na mistura anterior e acertar os temperos.
6. Servir frio.

2. SALMÃO CRU COM DIL

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Salmão cru fresco	0,250	Kg
Marinada		
Azeite de oliva extravirgem	0,060	L
Suco de limão Tahiti	0,010	L
Suco de limão Siciliano	0,010	L
Dill picado	----	QN
Cebola roxa finamente picada	----	QN
Pimenta verde fresca picada	0,005	Kg
Flor de sal	0,003	Kg
Apresentação		
Dill picado	----	QN
Raspas de limão Siciliano	----	QN
Raspas de limão Tahiti	----	QN

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Ciboulette picada	----	QN
Alho poró fatiado	----	QN
Folhas de Rúcula selvagem e Alface Americana	0,100	Kg

Modo de preparo:

1. Cortar o salmão em fatias finas e reservar refrigerado.
2. Fazer um citronete com azeite, sucos dos limões, Dill, cebola roxa, pimenta e flor de sal.
3. Adicionar a marinada sobre o peixe e reservar por 15 minutos em refrigeração.
4. Montar uma cama de folhas e colocar o peixe em cima.
5. Finalizar com raspas de limão siciliano e tahiti, ervas e fatias de alho poro.

3. GRAVAD LAX / GRAVLAX...

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Salmão fresco (filé)	0,750	Kg
Cebola branca ou pêra (julienne)	0,100	Kg
Sal grosso	03	Col sopa
Açúcar cristal	03	Col sopa
Pimenta do reino preta	03	Colher de chá
Limão Tahiti (fatias finas)	01	Unid
Endro (Dill)	08	Ramo
Vodka (opcional)	01	Col sopa

Modo de preparo:

1. Preparar uma cura com: sais, açúcar, pimenta do reino moída, raspa de limão, Endro picado e a Vodka.
2. Acondicionar o salmão com a pele para baixo sobre filme de PVC ou musseline com uma camada do tempero preparado.
3. Polvilhar sobre a carne o restante do tempero preparado.
4. Arrumar as fatias de limão e cebolas sobre o tempero.
5. Embrulhar completamente o salmão com o filme ou musseline.
6. Colocar o embrulho em um recipiente e por cima um peso.
7. Guardar sob refrigeração por pelo menos um dia (se possível 2 a 3 dias).
8. Retirar o salmão da embalagem, lavar rapidamente em água corrente.
9. Fatiar finamente na diagonal sem cortar a pele e servir com limão e torradas.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

4. ROSBIFE DE LAGARTO - APIMENTADO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Lagarto em peça	1	Kg
Azeite	0,100	L
Pimenta do reino	2	Col sopa
Pimenta da Jamaica	2	Col sopa
Coentro em grãos	2	Col sopa
Páprica doce	1	Col sopa
Mostarda em grãos	2	Col sopa
Sal	1	Col sopa

Modo de preparo:

1. Amarre a carne com o barbante.
2. Selar a carne em azeite.
3. Misturar todos os temperos e socar em pilão.
4. Colocar o tempero misturado em volta da peça de carne selada.
5. Embrulhar a carne temperada em papel alumínio e assar a 220^o C por 15 minutos aproximadamente ou 180^o C por 20 a 30 minutos.
6. Deixar a carne descansar por um dia antes de fatiar.
7. Fatiar finamente e servir.

5. CONFIT DE PATO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
MARINADA		
Coxa de pato	2	Unid
Sal grosso	0,030	Kg
Açúcar refinado	0,080	Kg
Alho	1	Un
Tomilho fresco	6	Ramo
Louro	2	Unid
Pimenta do reino em grão	8	Unid
Cravo, Canela, Gengibre, Noz moscada (todos em pó)	2	Colher de chá
COCÇÃO		
Cravo em flor	2	Unid

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Canela em pau	2	Unid
Tomilho fresco	2	Ramo
Alho	2	Unid
Louro	2	Unid
Pimenta do reino em grão	8	Unid
Gordura hidrogenada	0,750 a 1	Kg

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes aromáticos da marinada com o sal.
2. Temperar as coxas de pato com a marinada seca e colocar em um saco plástico e reservar por dois dias.
3. Retirar as coxas da marinada seca, lavar e secar.
4. Aquecer a gordura, dicionar as coxas e os temperos e **cozinhar em fogo baixo** até a carne se soltar do osso.

6. CARPACCIO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Carpaccio (Magazzino ou Wessel)	0,200	Kg
Mostarda <i>Dijon</i>	0,010	Kg
Suco de limão Siciliano	0,010	L
Vinagre balsâmico	0,010	L
Azeite de oliva extravirgem	0,200	L
Sal refinado	----	QN
Queijo Parmesão em lascas	0,050	Kg
Alcaparras	0,010	Kg

Modo de preparo:

1. Emulsionar a mostarda *Dijon* com o azeite, o vinagre e o suco de limão e corrigir o sal.
2. Picar as alcaparras e cortar lascas finas de queijo Parmesão.
3. Dispor cuidadosamente a carne ainda congelada sobre um prato.
4. Colocar sobre a carne o molho e finalizar com as alcaparras e as lascas de queijo Parmesão.
5. Servir imediatamente.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

7. ESCABECHE DE SARDINHA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Sardinha limpa e espalmada	1	Kg
Óleo de milho	0,100	L
Azeite extra virgem	0,180	L
Sal refinado	----	QN
Cebola fatiada	0,250	Kg
Tomate italiano fresco	0,250	Kg
Vinagre de vinho branco	0,250	L
Pimenta do reino preta	----	QN
Louro	1	Un
Salsa fresca	----	QN
Dill	----	QN

Modo de preparo:

1. Grelhar e frigideira antiaderente a sardinha em óleo de milho aquecido.
2. Preparar a marinada refogando em azeite a cebola e o tomate fatiados, louro, pimenta do reino e o vinagre.
3. Colocar a sardinha na marinada, adicionar as ervas frescas e cozinhar por aproximadamente 40 minutos em fogo baixo.
4. Resfriar e servir com pães, vegetais, etc.

8. NAMORADO E CAMARÃO DEFUMADOS

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Filé de Namorado	0,250	Kg
Camarão cinza	0,150	Kg
Sal refinado	0,040	Kg
Açúcar refinado	0,020	Kg
Cravo em pó	1/2	Colher de chá
Louro em pó	1/2	Colher de chá
Macis em pó	1/2	Colher de chá
Cebola em pó	1/2	Colher de chá
Pimenta da Jamaica	1/2	Colher de chá

Modo de preparo:

1. Misturar o sal, açúcar, especiarias e cobrir os pescados.
2. Curar por meia hora o namorado e por menos tempo o camarão.
3. Retirar a cura e lavar em água fria os pescados.
4. Deixar secar descobertos e sob refrigeração antes de proceder à defumação.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

DEFUMAÇÃO

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Arroz tipo 1 cru	0,200	Kg
Açúcar refinado	0,025	Kg
Gengibre em pó ou cru ralado	0,010	Kg
Canela em pau	1/2	Colher de chá
Anis estrelado	1/2	Colher de chá
Sementes de erva doce	1/2	Colher de chá
Estragão seco	1/2	Colher de chá

Modo de preparo:

1. Aquecer a panela e torrar o arroz com açúcar e especiarias até soltar uma fumaça branca e espessa.
2. Colocar uma grelha sobre a panela e dispor os pescados temperados com sal.
3. Tampar e defumar por cinco minutos aproximadamente.
4. Retirar os pescados defumados e servir com pães, pepino, creme azedo, etc.

9. ESCABECHE DE CARNE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Lagarto limpo em peça	1,2	Kg
Óleo de milho	0,120	L
Azeite	0,150	L
Sal refinado	----	QN
Cebola branca ou roxa fatiada	0,300	Kg
Alho	0,010	Kg
Azeitona preta ou verde sem caroço	0,100	Kg
Louro	1	Unid
Tomilho fresco	3	Ramo
Salsa fresca	----	QN
Pimenta do reino preta	----	QN
Pimentão vermelho	0,080	Kg
Pimentão verde	0,080	Kg
Pimentão amarelo	0,080	Kg
Vinagre de vinho branco	0,140	L

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Vinho branco seco	0,140	L
-------------------	-------	---

Modo de preparo:

1. Embrulhar a carne em papel alumínio e assar por 40 minutos aproximadamente.
2. Resfriar e levar ao freezer para facilitar o corte.
3. Aquecer o óleo com parte do azeite e refogar os pimentões fatiados, a cebola, alho, louro, tomilho, pimenta do reino e sal.
4. Adicionar o vinagre e o vinho e cozinhar por 15 minutos em fogo baixo. Retirar do fogo e adicionar a salsa picada e azeitonas fatiadas.
5. Fatiar finamente a carne e colocar no molho ainda quente.
6. Regar a carne com o azeite reservado.
7. Armazenar refrigerado.
8. Servir frio acompanhado de pães ou saladas.

SANDUICHES CLÁSSICOS

1. CROQUE-MONSIEUR

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Queijo Gruyère ralado	0,300	Kg
Presunto Cozido fatiado	0,400	Kg
Pão de forma branco sem casca	20	Fatias
Mostarda Dijon	02	Colher de sopa
Manteiga sem sal	0,100	Kg
Creme de leite	0,600	Kg
Salada verde para acompanhar	----	QN

Modo de preparo:

1. Passar manteiga nas fatias de pães sem casca.
2. Colocar creme de leite sobre o pão com manteiga e polvilhar queijo.
3. Colocar duas fatias de presunto sobre dez fatias de pães e passar um pouco de mostarda sobre o presunto.
4. Colocar as outras dez fatias de pães com queijo sobre os pães com presunto (o queijo deve ficar para cima).
5. Pressionar levemente o sanduíche para compactar.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

6. Grelhar o sanduíche em um grill ou em forno convencional até ficar dourado e com o queijo derretido.
7. Sirva imediatamente.

2. CLUB SANDWICH

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Bacon em fatias	20	Fatias
Pão de forma branco sem casca	18	Fatias
Maionese	0,150	Kg
Alface lisa ou Americana	12	Folhas
Tomate fatiado em rodelas	03	Unid
Peito de Peru fatiado	0,500	Kg
Queijo Gruyère	0,300	Kg

Modo de preparo:

1. Fritar o bacon até ficar crocante.
2. Torrar levemente os pães.
3. Montar os sanduíches: passar maionese nos pães; sobrepor alface, tomate, peito de peru, bacon e pão.
4. Repetir o processo e finalizar com pão.
5. Cortar o sanduíche na diagonal, espetar um *stick* e servir.

OBS: pode cortar a alface em chifonade.

3. BAURU

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pão francês	04	Unid
Rosbife de Lagarto	0,350	Kg
Queijo Gouda	0,110	Kg
Queijo Estepe	0,110	Kg
Queijo Prato	0,110	Kg
Pepino Picles	0,120	Kg
Tomate fatiado	03	Unid
Orégano e Sal	----	QN
Manteiga	----	QN
Água	----	QN

Modo de preparo:

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

1. Fatiar o pão ao meio e retirar o miolo.
2. Colocar o rosbife em uma parte do pão.
3. Colocar sobre o Rosbife fatias de tomate e pepino.
4. Derreter os queijos (orientação chefe).
5. Colocar os queijos sobre outra parte dos pães.
6. Corrigir os temperos e fechar os sanduíches para servir.

4. GYROS

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Alface Americana fatiada	05	Folhas
Tomate cubos	02	Unid
Cebola roxa picada	01	Unid
Pão pita ou Árabe	03	Unid
Kafta	03	Unid
Papel alumínio	----	QN
Molho Tzatziki		
Dill fresco	03	Colheres de sopa
Alho cru	04	Dentes
Iogurte Grego Tradicional	0,600	Kg
Pepino Japonês	02	Unid
Limão Siciliano	01	Unid
Azeite de Oliva extra virgem	03	Colheres de sopa
Sal	----	QB
Pimenta do reino preta	----	QB
Pimenta Caiena	----	QB
Kafta		
Carne bovina moída	0,600	Kg
Ovo batido	01	Unid grande
Cebola brunoise	01	Unid média
Alho amassado	03	Dentes
Hortelã picada	01	Colher de sopa
Dill picado	01	Colher de sopa
Salsa picada	01	Colher de sopa
Azeite extra virgem	04	Colheres de sopa
Sal	----	QB
Pimenta do reino preta	----	QB
Suco de limão siciliano	1/2	Unid

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

Zeste de limão siciliano	1/2	Unid
--------------------------	-----	------

Modo de preparo:

1. Preparar o molho (orientação chefe).
2. Temperar a carne, modelar e assar 180° C, 40 minutos (dividir tempos para dourar o Kafta). Reservar.
3. Montar o sanduíche com os vegetais, a carne fatiada e o molho. Utilizar o papel Alumínio como suporte.
4. Servir.

5. REUBEN SANDUÍCHE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pão de Centeio	06	Fatias
Pastrami	0,200	Kg
Chucrute pronto	0,150	Kg
Queijo Suíço	0,200	Kg
Thousand Island		
Maionese	0,250	Kg
Molho de Tomate pronto	0,090	Kg
Molho Chili	0,080	Kg
Molho Inglês	01	Colher de chá/ sopa
Molho Tabasco®	1/2	Colher de café
Conhaque	01	Colher de chá
Pimentão verde ou vermelho cortado fino	01	Un pequena
Cebola ralada	01	Un pequena

Modo de preparo:

1. Preparar o molho Thousand Island (misturar todos os ingredientes) e reservar.
2. Passar manteiga nas fatias de pães e colocar metade das fatias em uma assadeira com a manteiga virada para baixo.
3. Acrescentar nos pães da assadeira uma parte de molho Thousand Island, chucrute escorrido, Pastrami e queijo Suíço.
4. Fechar o sanduíche com as outras fatias de pães com a manteiga voltada para cima.
5. Assar os sanduíches até o queijo derreter e os pães tostarem.
6. Servir quente.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

6. HOT DOG - NY

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pão de Hot dog	06	Unid
Salsicha tipo Frankfurt	06	Unid
Chucrute pronto	0,200	Kg
Mostarda marrom picante	----	QN
Cebola	0,250	Kg
Picles - pepino	0,100	Kg

Modo de preparo:

1. Suar a cebola e reservar.
2. Picar os pepinos picles, reservar.
3. Ferver e grelhar as salsichas.
4. Montar os sanduíches colocando uma salsicha em cada pão e acrescentar: chucrute, cebola, pepino e mostarda.
5. Servir quente.

7. PANINO CON ZUCCHINE (VEGETARIANO)

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pão Ciabata ou semi italiano	03	Unid
Abobrinha italiana fatiada	03	Unid
Queijo Muçarela de Búfala	0,300	Kg
Azeitona verde ou preta	0,100	Kg
Azeite extra virgem	----	QB
Manjeriçã fresco	----	QB
Orégano	----	QB
Hortelã fresca	12	Folhas
Tomate seco	0,150	Kg

Modo de preparo:

1. Grelhar a abobrinha fatiada, polvilhar orégano, sal e reservar.
2. Fatiar a muçarela e reservar.
3. Fazer uma pasta de azeitona com parte do azeite e adicionar o tomate seco picado, manjeriçã e hortelã. Mexer para homogenizar.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

4. Montar o sanduíche: passar a pasta de azeitona nos pães, colocar as abobrinhas grelhadas e o queijo fatiado.
5. Servir.

8. MITRAILLETTE

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Baguete mini	04	Unid
Batata Palito (congelada)	0,300	Kg
Alcatra (bife)	0,300	Kg
Molho <i>Bearnaise</i>	02	Receitas (ver - TCR)
Alface Americana	05	Unid
Tomate	02	Unid
Sal	----	QN
Pimenta do reino preta	----	QN
Óleo de soja	----	QN

Modo de preparo:

1. Cortar a carne e temperar com sal e pimenta do reino preta.
2. Fatiar: alface e tomate e reservar.
3. Preparar o molho *Bearnaise*.
4. Grelhar a carne e fritar as batatas.
5. Montar o sanduíche.
6. Servir quente.

COZINHA FRIA PRÁTICA 2º SEMESTRE 2018

9. BOCADILHO DE CALAMARES

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Lula em anéis	250	G
Sal	Q/B	
Pimenta do reino	3	G
Farinha de trigo	100	G
Óleo de soja	300	G
Pão francês	02	un

Modo de preparo:

- 1-Corte a lula em anéis, tempere com sal e pimenta, passe na farinha de trigo e frite-as.
- 2-Monte o sanduiche, com os anéis de lula.

10. FRANCESINHA

Ingredientes	Quantidades	Unidade de medida
Pão de forma	04	Un
Filé mignon em bife	300	G
Presunto	200	G
Linguiça calabresa	100	G
Queijo do reino	200	G
Molho tomate	100	G
Manteiga	02	Col(sp)

Modo de Preparo

- 1-Passe a manteiga nas fatias de pão, doure na frigideira e reserve.
- 2-Grelhe o filé mignon, a linguiça e o presunto. Reserve
- 3-Coloque as carnes sobre uma das fatias do pão, cobrindo tudo com a segunda fatia.
- 4- Coloque o queijo do reino por cima do sanduiche e leve para gratinar.
- 5-Retire do forno, cubra com o molho de tomate, sirva quente