PORTO EDITORA

MANUAL DE COZINHA

TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE

Michel Maincent-Morel

1

Michel Maincent-Morel

Professor do Ensino Profissional

Chefe de cozinha
Escola de Hotelaria
Jean Drouant, Paris

Autor de:
Travaux Pratiques de Cuisine
Practical Kitchen Work
Technologie Culinaire,
grande prémio do melhor livro da Académie National de Cuisine, em 1989.

PORTO EDITORA

MANUAL DE COZINHA

TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE

Michel Maincent-Morel

1

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O SECTOR ALIMENTAR

AGRADECIMENTOS DO AUTOR

Fotografias: Y. Poccard-Chapuis

Locais: Direcção do Lycée hôtelier Jean Drouant – 20, rue Méderic – 75017 Paris

Material: Établissement E. Dehillerin – 18-20, rue Coquillière – 75001 Paris
Établissement Welbit – Senhor Rémi Le Naour
Nestlé Food-Service France
e os diversos fornecedores (Pêcherie des Lilas – Paris, Boucheries Roger – Paris, etc.)

Com a participação de: Victor Bride (Professor), Vincent Sitz, Karil Lopez e os alunos do último ano do Lycée hôtelier Jean Drouant de Paris

O autor agradece a todos os responsáveis dos estabelecimentos que de bom grado lhe cederam material ou disponibilizaram as instalações. Para além disso, quer agradecer profundamente a todos os colegas e profissionais pela ajuda prestada.

Título: Manual de Cozinha 1
Técnicas e Preparações-Base
Autor: Michel Maincent-Morel
Fotografia: Y. Poccard-Chapuis
Adaptação para a língua portuguesa: Antonieta Novo
Financiada pelo INFTUR – Instituto de Formação Turística

INFTUR
INSTITUTO DE FORMAÇÃO TURÍSTICA

Editora: Porto Editora

© PORTO EDITORA, LDA. — 2006
Rua da Restauração, 365
4099-023 PORTO — PORTUGAL

Reservados todos os direitos.
Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora.

Edição original em francês
Editora: Editions BPI
Título: La Cuisine de Référence
Techniques et Préparations de Base
ISBN: 2-85708-317-3
Copyright © Editions BPI, 2001
92 Clichy, France

PORTO EDITORA Rua da Restauração, 365 4099-023 PORTO · PORTUGAL
www.portoeditora.pt **E-mail** po@portoeditora.pt **Telefone** (351) 22 608 83 00 **Fax** (351) 22 608 83 01

SET/2006 ISBN 978-972-0-06334-2

Este livro foi produzido na unidade industrial do **Bloco Gráfico, Lda.**, cujo **Sistema de Gestão Ambiental** está certificado pela APCER, com o n.º 2006/AMB.258
Produção de livros escolares e não escolares e outros materiais impressos.

PREFÁCIO

A iniciativa de traduzir e publicar este **Manual de Cozinha**, a partir do seu original francês, traz até nós, de uma forma estruturada e acessível, um conjunto alargado de relevantes conteúdos nesta área do saber, alinhado com as melhores práticas internacionais.

Em termos do público-alvo, este **Manual**, do qual se edita agora o primeiro de dois volumes, aguardando-se para breve a publicação do segundo, é um valioso instrumento para todos os que se interessam por esta formidável actividade, misto de cultura, arte e ciência com fonte de prazer e coisa do dia-a-dia. Pelo seu conteúdo e organização, trata-se de uma obra que tanto serve a aprendizes e profissionais deste ofício como a quem apenas gosta (e/ou sente precisar) de saber mais sobre as técnicas e os segredos da cozinha.

Para o Instituto de Formação Turística (INFTUR), este projecto editorial é um auxiliar precioso do ensino que promove neste domínio profissional, constituindo-se como fonte de suporte para os seus formadores e de aprendizagem para os seus alunos e formandos. Tendo o Instituto uma tradição antiga de publicar manuais técnicos e outros documentos relevantes para a sua actividade – formar, qualificar e certificar os profissionais dos sectores do turismo, hotelaria e restauração –, a verdade é que, por vicissitudes várias, nos últimos anos não temos conseguido cumprir, com a desejada assiduidade, esta que para nós é uma necessidade mas também uma sentida obrigação.

Pelo que antes se disse, cumpre um vivo agradecimento aos autores e às Editions BPI pelo saber que, em boa hora, quiseram organizar e partilhar, bem como à Porto Editora, por ter sabido aceitar este desafio, assumindo, connosco, esta versão para o mercado português. Em termos individuais, um muito obrigado, também, à Sra. Dra. Antonieta Novo, pela tradução, e à Sra. Dra. Ana Paula Pais, pela condução do projecto, bem como a todos os Chefes das nossas Escolas de Hotelaria e Turismo que, sempre que chamados para tal, não deixaram de dar a sua preciosa e habilitada opinião.

Lisboa, Julho de 2006

Jorge Umbelino

Presidente do Conselho de Administração do
Instituto de Formação Turística (INFTUR)

NOTA DO EDITOR

As imagens da presente publicação foram editadas em 2001, verificando-se, por isso, pequenas incorrecções em matéria de higiene e segurança alimentar. Quaisquer dúvidas sobre estas questões deverão ser esclarecidas com recurso à legislação nacional e comunitária em vigor, alguma da qual apresentaremos sumariamente. Para mais informações, poderá consultar o sítio da Agência Portuguesa de Segurança Alimentar (www.agenciaalimentar.min-agricultura.pt/).

Decreto-Lei n.º 67/98, de 18 de Março
Estabelece as normas gerais de higiene a que devem estar sujeitos os géneros alimentícios, bem como as modalidades de verificação de cumprimento dessas normas. Transposição da Directiva 93/43/CEE do Conselho, de 14 de Junho.

Decreto-Lei n.º 425/99, de 21 de Outubro
Altera o Decreto-Lei n.º 67/98, de 18 de Março.

Decreto-Lei n.º 132/2000, de 13 de Julho
Define as regras aplicáveis ao exercício do controlo oficial dos géneros alimentícios.

Decreto-Lei n.º 236/98, de 22 de Agosto
Estabelece normas, critérios e objectivos de qualidade com a finalidade de proteger o meio aquático e melhorar a qualidade das águas em função dos seus principais usos.

Decreto-Lei n.º 243/2001, de 5 de Setembro
Regula a qualidade da água destinada ao consumo humano.

Decreto-Lei n.º 560/99, de 18 de Dezembro
Estabelece as regras a que deve obedecer a rotulagem, apresentação e publicidade dos géneros alimentícios, sejam ou não pré-embalados, a partir do momento em que se encontram no estado em que vão ser fornecidos ao consumidor final, bem como as relativas à indicação do lote.

Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de Janeiro de 2002
Determina os princípios e normas gerais da legislação alimentar, cria a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos e estabelece procedimentos em matéria de segurança dos géneros alimentícios [Jornal Oficial L 31, de 01-02-2002].

Regulamento (CE) n.º 1642/2003 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 22 de Julho de 2003
[Jornal Oficial L 245, de 29-09-2003] Altera Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de Janeiro de 2002.

INTERPRETAÇÃO DOS SÍMBOLOS UTILIZADOS NESTA OBRA

Precauções a ter segundo o método HACCP *(texto a azul)* →

PRECAUÇÕES

É necessário aplicar e respeitar escrupulosamente as regras de higiene profissionais, corporais e relacionadas com as indumentárias.

Recomendações e pontos importantes →

RECOMENDAÇÕES

A textura da manteiga depende unicamente da qualidade da mesma: escolher manteiga de qualidade.

SUMÁRIO

PÁGINAS

INTRODUÇÃO — Higiene e segurança na cozinha 7 e 8 • Indumentária profissional 9 • Instalação do local de trabalho e primeiras tarefas 10 a 13 • Cutelaria profissional 14 a 19 • Trem de cozinha 20 a 28 • Material electromecânico 29 a 34 • Capitações 35 a 37 — **7**

TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE

LEGUMES — Alho, alcachofras, espargos, beringelas, beterraba, acelgas, cardos, cenouras, aipo, cogumelos, endívias, couves, pepino, *courgettes*, agrião, *crosnes*, chalotas, espinafres, azedas, funcho, ervas-finas, feijão, castanhas, nabos, cebola, alho-francês... — **40** a **141**

FRUTOS — Limões, laranjas e toranjas 142 a 146 • Melões 147 e 148 • Peras 148 e 149 • Maçãs 150 a 151 • Uvas de mesa 152 a 153 — **142** a **153**

PESCA — Apreciação do grau de frescura 154 • Modos de preparação 155 a 159 • Pescada 159 a 161 • Salmão 161 a 164 • Tamboril 164 • Linguado 165 a 170 • Rodovalho e pregado 171 a 176 • Crustáceos 177 a 179 • Bivalves 180 a 185 — **154** a **185**

OVOS — Comercialização, conselhos 186 e 187 • Cozer ovos com casca 188 a 191 • Cozer ovos sem casca 192 a 199 • Cozer ovos sem casca e mexidos 200 a 203 • Partir ovos • Separar a clara da gema 204 • Confeccionar *dorure* 205 — **186** a **205**

CARNE DO TALHO (CARNES VERDES) — Critérios de qualidade, conservação 206 e 207 • Carneiro, borrego 208 a 220 • Vaca 221 a 224 • Vitela 225 e 226 • Porco 226 a 228 • Preparações específicas 229 a 232 • Miudezas 232 a 235 — **206** a **235**

AVES — Critérios de qualidade, apresentação comercial 236 e 237 • Preparações diversas (preparar, atar, cortar...) 237 a 254 • Coelho de criação 254 e 255 — **236** a **255**

FUNDOS

Classificação **256** • Conservação **257** • Fundo escuro, fundo claro, *fumet* de peixe, *consommé* e marmita, *glaces* **258** a **275**

256 a **275**

MOLHOS-BASE

Molho espanhol, fundo escuro de vitela, *roux* ou embamata, aveludados de vitela, de aves, de peixe, molho bechamel, molho de tomate, molho americano **276** a **296** • Molhos emulsionados (vinagreta, *coulis* de tomate, maionese, manteiga derretida, manteiga branca, molho holandês, molho bearnês) **297** a **314** • Corante vegetal verde **315**

276 a **315**

PREPARAÇÕES APARELHOS E RECHEIOS-BASE

Duxelles seca **316** a **318** • Tomate **318** a **321** • Aparelho de batata-duquesa **322** a **324** • Recheio *mousseline* **325** a **327** • *Paupiettes* de peixe **328** • Recheio de pão e natas **329** • Recheio para gratinar **330** • Marinadas **332** a **335** • *Courts-bouillons* e *nages* **336** a **338** • Cozedura especial **339** • Manteigas compostas **340** e **341** • Panar à inglesa **342** e **343** • Cortar pão de forma **344** e **345** • Dobrar guardanapos **346** a **347** • Esculpir flores em legumes **348** a **350** • Barrar um tabuleiro ou uma forma de pastelaria **351** e **352** • Encamisar um tabuleiro ou uma forma de pastelaria **353** a **355** • Guarnições aromáticas **356** a **358**

316 a **358**

COZEDURAS

Escalfar em líquido frio **360** a **375** • Escalfar em líquido a ferver **376** a **390** • Cozer a vapor **391** • Estufar legumes **391** e **392** • Cozer em vácuo **392** e **393** • Cozer legumes à grega **394** e **395** • Glacear *à blanc* e *à brun* **395** a **397** • Saltear **398** a **419** • Grelhar **420** a **431** • Assar **432** a **442** • *Poêler* **443** a **449** • Fritar **450** a **458** • Guisar **459** a **467** • Brasear **468** a **479**

359 a **479**

MASSAS-BASE

Massa tenra ou *brisée* **481** a **485** • Massa doce **486** • Massa areada **487** e **488** • Preparar caixas de massa e fundos **489** a **493** • Massa folhada **494** a **504** • Massa de fartos (*choux*) **505** a **510** • Massa para *nouilles* **511** a **513** • Massa ou aparelho de *Génoise* **514** a **517** • *Entremets* à base de *génoise* e creme de manteiga **518** a **520** • Aparelho de biscoitos **521** e **522** • Massa para fritar **523** e **524** • Massa de crepes **525** a **527** • Massa de savarins feita manualmente **528** a **531** • Massa de brioches confeccionada à mão **532** a **539**

480 a **539**

CREMES-BASE

Precauções **540** • Chantili **541** a **543** • Cremes batidos e aromatizados **543** • Creme inglês **544** a **546** • Creme de pasteleiro e derivados (*mousseline*, Chiboust ou Saint-Honoré, diplomata, Paris-Brest) **547** a **552** • Creme de manteiga **553** a **556** • Creme de amêndoa **557** e **558** • *Coulis* de fruta vermelha **559** a **561** • Aparelhos para cremes espessos **562** a **564** • Aparelo de *bavarois* de ovos **565** a **566** • Aparelo de *bavarois* de fruta **567** e **568** • Molho de chocolate **569**

540 a **569**

BATER CLARAS EM CASTELO E MERENGUES

Recomendações **570** e **571** • Merengue francês **572** e **573** • Merengue suíço **574** e **575** • Merengue italiano **576** e **577**

570 a **577**

CALDAS E AÇÚCAR EM PONTO

Caldas para cozer frutos, embeber savarins ou babás **578** a **580** • Açúcar em ponto **581** a **583** • Controlar os diferentes pontos da cozedura do açúcar **584** e **585**

578 a **585**

***PETITS FOURS* SECOS**

Telhas de amêndoa **586** • Paladares de dama e de corintos, cigarros-russos e línguas-de-gato **587** a **589** • Aparelho para túlipas **589** • *Petits fours* de amêndoa **590**

586 a **590**

ÍNDICE DAS TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE **591** a **599**

VOCABULÁRIO PROFISSIONAL **600** a **608**

INTRODUÇÃO

HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA

A qualidade de um prato é, sem dúvida, a síntese dos produtos que se vêem, cheiram e provam; mas a estes factores sensoriais juntam-se outras formas de qualidade, também elas preponderantes, e que fazem parte do êxito completo do produto final (qualidade nutricional, qualidade sanitária).

O cozinheiro tem a responsabilidade moral de fornecer aos seus clientes um serviço de grande qualidade sanitária, o que reverterá sobre ele, uma vez que até a reputação do seu estabelecimento depende desse factor.

PRECAUÇÕES

É necessário e primordial cumprir as regras de higiene profissional, corporal e indumentária definidas pelo regulamento oficial e fomentar um estado de espírito responsável, fazendo com que a higiene seja uma reacção voluntária e espontânea.

REGRAS DE HIGIENE PESSOAL, CORPORAL E INDUMENTÁRIA

- Use uma farda limpa para cada trabalho prático.
- Mude de casaco, avental e pano tantas vezes quantas as necessárias.
- Utilize o pano só para pegar em recipientes e travessas quentes.
- Use sempre uma touca ou barrete que cubra todo o cabelo, o qual deve apresentar-se sempre limpo.
- **Lave as mãos antes de começar a trabalhar e sempre que mudar de tarefa.**
- Utilize unicamente sabonetes líquidos regulamentados e destinados exclusivamente à lavagem das mãos.
- Use as unhas curtas e limpas, escovando-as regularmente.
- Não limpe as mãos ao pano; seque-as com toalhetes de papel de utilização única.
- Utilize calçado resistente, fechado, confortável e antiderrapante.
- Não saia da cozinha com a farda vestida.

REGRAS DE HIGIENE PROFISSIONAL

- Mantenha o local de trabalho sempre limpo e livre de tudo o que é inútil.
- Verifique minuciosamente a qualidade sanitária dos produtos (garantia e prazo de validade, temperaturas, estado de conservação das embalagens, conselhos de utilização).
- Coloque os produtos depois de controlados num lugar refrigerado.
- Descasque os produtos num local próprio e independente.
- Lave minuciosamente todos os frutos e legumes antes de os utilizar.
- Nunca descasque legumes na tábua de corte.
- Lave e desinfecte cuidadosamente o local de trabalho depois de descascar legumes e, particularmente, depois de preparar aves e peixes.
- Desembarace-se imediatamente das cascas, aparas e lixo, colocando-os em recipientes tapados. Separe o lixo.
- Recuse tudo o que lhe pareça duvidoso (latas inchadas, produtos descongelados, etc.).
- Limpe as facas depois de cada tarefa.
- Verifique diariamente o estado de funcionamento, a temperatura e a data definida para descongelação dos frigoríficos. Registe a temperatura na ficha de controlo.
- Não coloque os produtos directamente no chão; armazene-os imediatamente nos recipientes adequados.
- Elimine sistematicamente todas as embalagens vazias.
- Conserve as preparações em recipientes adequados e nunca utilize o material de produção ou serviço para esse fim.
- Não coloque os legumes sujos numa prateleira elevada do frigorífico.
- Reduza ao mínimo o tempo de conservação dos alimentos em local refrigerado.
- Respeite todas as regras de armazenamento: fifo (*first in first out* – "primeiro a entrar, primeiro a ser utilizado").
- Não obstrua a circulação do ar fresco entre as prateleiras.
- Não deixe os alimentos na água de cozedura ou no molho.
- Cubra todos os produtos armazenados em local fresco.
- Elimine sistematicamente, depois de 24 horas de armazenamento, todos os alimentos cozinhados ou confeccionados que não foram submetidos a congelação rápida.
- Armazene os diversos tipos de produtos em locais separados e refrigerados e verifique as temperaturas de armazenamento correspondentes.
- Realize os molhos emulsionados semicoagulados momentos antes de servir (holandês, bearnês).
- Não confeccione um molho emulsionado a partir das sobras do dia anterior.
- Retire das câmaras frigoríficas, o mais tardiamente possível, os produtos a confeccionar.
- Respeite todas as precauções relacionadas com a preparação da carne picada.
- Nunca descongele os produtos à temperatura ambiente da cozinha, mas sim num local refrigerado.
- Verifique a temperatura e a qualidade do óleo de fritura (óleo, azeite, banha) e filtre-o regularmente.

CONTINUA

REGRAS RELATIVAS À HIGIENE DO MATERIAL E DOS LOCAIS

- **Consulte e aplique escrupulosamente as indicações que constam do plano de limpeza.**
- Verifique cuidadosamente o estado dos recipientes em cobre.
- Lave, desinfecte e enxagúe regularmente esponjas, panos e esfregonas.
- Lave, desinfecte e enxagúe regularmente todos os acessórios dos equipamentos utilizados (picadora, cortadora, misturadora, batedeira, máquina de fatiar, etc.).
- Esterilize por um período prolongado as bolsas, as boquilhas e os acessórios de pasteleiro.
- Lave, esfregue, desinfecte e passe por água limpa, diariamente, as tábuas de corte (evite a secagem das mesmas na horizontal).
- **Consulte e aplique as fichas de procedimentos ou protocolos de limpeza.**
- Nunca espalhe serrim no chão e evite varrer a seco.
- Coloque todo o lixo e detritos em sacos apropriados de utilização única ou em recipientes tapados munidos de tampas e de utilização exclusiva da cozinha; esses recipientes serão lavados e desinfectados antes de serem reutilizados na cozinha.
- Separe os lixos por categorias e deite-os nos contentores com tampa, os quais devem ser guardados no exterior, em local adequado. Nunca devem ser utilizados na cozinha.
- Estes devem ser guardados em locais fechados, reservados única e exclusivamente para este fim, e mantidos a uma temperatura o mais baixa possível, bem ventilados e ao abrigo de insectos e roedores.
- Não fume na cozinha.
- Lute energicamente contra os roedores e insectos.
- Não deixe entrar animais na cozinha.

REGRAS DE SEGURANÇA

- Vista jaquetas de trespasse em tecido antifogo.
- Esconda os cordões do avental de maneira que estes não se prendam.
- Calce sapatos de segurança fechados e antiderrapantes.
- Não utilize panos húmidos.
- Verifique o interior dos fogões antes de os acender.
- Verifique a chama do fogão quando um líquido se derramar.
- Não deixe as pegas dos recipientes de cozedura fora da área do fogão nem expostas ao fogo.
- Polvilhe com farinha as tampas e os recipientes ao saírem do forno.
- Não coloque utensílios quentes na banca de lavagem.
- Não coloque o lado estanhado das tampas em cobre em cima do fogo.
- Não coloque nenhum líquido em local elevado.
- Não transporte tapados os recipientes com líquidos.
- Não corra na cozinha.
- Quando se deslocar segurando uma faca, o bico desta deverá sempre estar virado para o chão.
- Arrume cuidadosamente as facas todas no mesmo sentido.
- Não deixe arrefecer alimentos dentro de um recipiente em cobre.
- Esfregue com sal grosso e vinagre os recipientes em cobre não estanhados, antes de cada utilização.
- **Antes de abandonar a cozinha, verifique que todos os focos de calor estão apagados e que as saídas de gás estão fechadas.**
- **Preencha os documentos de autocontrolo visuais.**

EM CASO DE EMERGÊNCIA

(preencher com os números de telefone)

Médico _____

Urgência _____

Hospital _____

Ambulância _____

Bombeiros _____

Serviço de queimados _____

Serviço antiveneno _____

INEM _____

INDUMENTÁRIA PROFISSIONAL

A actividade de cozinheiro exige o uso de uma farda

Disposições relativas ao pessoal:
Este capítulo chama a atenção para todas as pessoas que trabalham nos locais onde se manipulam produtos alimentares que devem respeitar um nível elevado de higiene pessoal e usar fardas limpas e adaptadas.
As fardas devem ser de cor clara, de maneira que todas as sujidades se detectem com facilidade. Incluem também um barrete, que deve cobrir a totalidade do cabelo, e calçado adequado, de utilização exclusiva para o trabalho; sempre que necessário, devem também incluir uma máscara que proteja o nariz e a boca e luvas descartáveis.
A circulação de pessoas estranhas na cozinha não deverá pôr em causa a qualidade e higiene dos alimentos e do meio envolvente.
Pessoas com doenças transmissíveis pelos alimentos não podem trabalhar no local onde os produtos alimentares são manipulados.
O responsável deverá estar atento aos seus colaboradores, garantindo que estes estejam aptos, ao nível da saúde, para trabalhar em contacto directo com os alimentos e assegurando também a formação de todos em matéria de higiene.

É expressamente proibido sair dos locais de trabalho e circular na rua com a farda vestida.

A farda de trabalho não é uma fantasia, mas sim uma obrigação; representa uma medida de higiene ao nível da restauração, mas é também o reflexo da personalidade, representa a imagem do restaurante onde trabalha; uma farda negligente criará suspeita sobre o mesmo.

A responsabilidade do empregador abrange a higiene pessoal e da indumentária dos seus colaboradores.

Actualmente os fornecedores de fardas propõem um grande leque de indumentárias de qualidades diversas. A escolha será feita segundo a durabilidade, a facilidade de tratamento, o conforto, a estética e a personalização do mesmo (bordado, logótipo do estabelecimento).

PRECAUÇÕES

A apresentação pessoal é o reflexo da personalidade. Use sempre:

- *uma farda limpa, bem passada, adaptada ao trabalho que irá desempenhar.*
  Utilize sempre a jaqueta fechada, o lenço bem apertado, o avental no devido lugar (abaixo dos joelhos), uns sapatos de segurança confortáveis e fechados, antiderrapantes e limpos;
- *o cabelo limpo e de comprimento adequado e completamente tapado por uma touca ou barrete;*
- *as unhas curtas e as mãos devem ser cuidadosamente lavadas e desinfectadas antes de cada tarefa.*

Retire o relógio, anéis, pulseiras e cordões, porque muitos destes acessórios possuem ranhuras, fendas ou orifícios que permitem a acumulação de bactérias, etc.

Utilize luvas descartáveis para realizar as misturas, particularmente quando misturar recheios à base de carne picada (em caso de corte superficial nos dedos, sem infecção, utilize uma dedeira impermeável).

Nunca tossir ou espirrar sobre os alimentos; as pessoas constipadas devem utilizar uma máscara descartável para proteger o nariz e a boca.

É proibido fumar na área de produção (regra expressa na lei mas muitas vezes transgredida).

Não se pode esquecer que a clientela o observa permanentemente e que dos seus esforços contínuos depende o sucesso do restaurante, assim como a satisfação dos seus clientes.

▲ *Maria e Alexandre*

- Barrete cobrindo a totalidade dos cabelos
- Jaqueta branca de trespasse
- Lenço
- Avental a cobrir os joelhos
- Pano limpo e seco, pendurado e amarrado ao cordão do avental
- Calças *pied-de-poule* (xadrez) sem dobra
- Sapatos de segurança fechados, antiderrapantes, confortáveis, só para trabalho

INSTALAÇÃO DO LOCAL DE TRABALHO E PRIMEIRAS TAREFAS

INSTALAR O LOCAL DE TRABALHO

O local de trabalho corresponde a um lugar determinado onde se desempenha uma tarefa específica. Distingue-se o local fixo do móvel.

LOCAL DE TRABALHO FIXO

Exemplo: local para elaboração de molhos.

O local de trabalho fixo tem uma zona de cozedura (geralmente um fogão), uma zona de trabalho (mesa e banca) e uma zona intermédia para conservar a *mise-en-place* durante o serviço.

Neste local o colaborador realiza apenas as tarefas inerentes às suas funções. A organização e a definição do local de trabalho fixo necessitam de uma instalação de equipamento perfeitamente adaptado à tarefa a realizar. Deve ser concebido segundo uma lógica coerente, correspondente à progressão do trabalho e ao respeito das regras em matéria de higiene, de conservação e de segurança.

LOCAL DE TRABALHO MÓVEL

Instala-se ocasionalmente em função da tarefa a realizar. Pode instalar-se:

- num local específico (recomendado para descascar legumes, retirar as vísceras aos peixes, etc.);
- numa zona ou sector da cozinha quente ou fria, ou da pastelaria, suficientemente isolado dos outros locais de trabalho para não ser um foco de contaminação para os outros produtos. A temperatura é também um elemento primordial para a escolha do local de trabalho móvel.

Para ser mais eficaz e para que os produtos não sejam contaminados, a instalação e a organização de um local de trabalho móvel devem basear-se nos princípios seguintes:

- *Definir o local apropriado ou o sector isolado que se adapte melhor à tarefa.*
- **Identificar as diferentes fases (etapas técnicas) do trabalho** (exemplo: para preparar aves: pendurar – flamejar – preparar – retirar as vísceras – cortar – limpar as miudezas – limpar e desinfectar o local e o material).
- *Estabelecer uma lógica coerente na progressão do trabalho.*

Respeitar o princípio de andar sempre para a frente, estabelecer percursos o mais curtos possível, evitar os cruzamentos entre produtos limpos e produtos sujos e lixos e nunca andar para trás. Esta análise permite trabalhar mais depressa, de maneira mais confortável e obter melhores resultados.

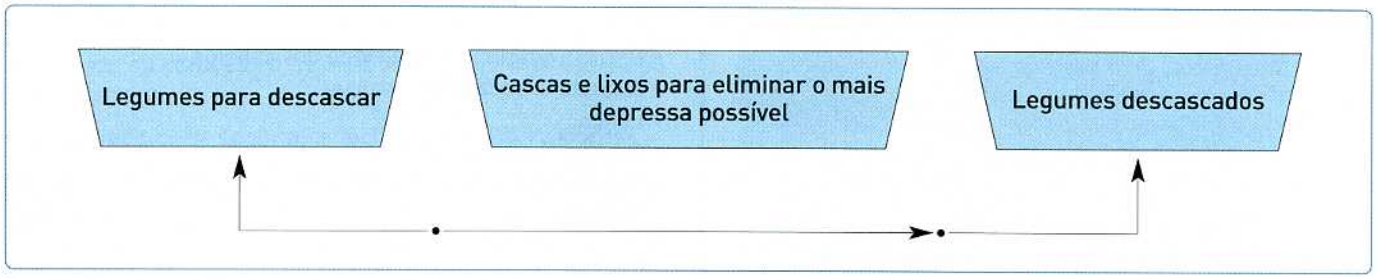
- **Reunir o material móvel que melhor se adapte às diferentes etapas do trabalho a realizar** (tabuleiros para as cascas, recipientes, tábua de corte, facas adequadas...).
- *Executar o trabalho respeitando as técnicas convencionais e as regras de higiene e segurança.*
- *Desembaraçar, limpar, desinfectar e enxaguar o local e o material.*

Se os produtos não forem utilizados imediatamente, devem ser cobertos e guardados em locais refrigerados, respeitando as temperaturas regulamentadas.

Instalar e organizar um local de trabalho móvel é reflectir, analisar e depois dividir o trabalho em etapas técnicas; é também respeitar uma progressão lógica e coerente e escolher o material adequado.

Uma instalação racional permite limitar os gestos e o cansaço inútil, as deslocações e a perda de tempo, os riscos de acidente, trabalhar mais depressa, de maneira mais confortável e sem pressa, para obter melhores resultados.

DESCASCAR LEGUMES



Para um destro, o encadeamento gestual faz-se da esquerda para a direita e, para um esquerdino (canhoto), da direita para a esquerda.

DESCASCAR LEGUMES

Para um destro, a progressão efectua-se da esquerda para a direita. São necessários três recipientes:

- à esquerda, um recipiente com os legumes para descascar (se tiverem terra, podem ser lavados antecipadamente);
- ao centro, um segundo recipiente para deitar as cascas;
- à direita, um terceiro recipiente para os legumes descascados.

Para as batatas é necessário um recipiente com água fria.

LAVAR LEGUMES

Para que a lavagem seja eficaz, podemos utilizar vários métodos:

Lavar em água corrente (alho-francês, por exemplo).

- O caule do alho-francês, cortado em quatro, é aberto com as mãos, debaixo da torneira, para lavar o interior em água corrente. A pressão da água retira terra, areia, vermes e insectos.

Lavar em várias águas (no mínimo três e mais se necessário).

- Os legumes devem ser remexidos e esfregados cuidadosamente; a seguir devem ser colocados num recipiente com água limpa e fria.

Os legumes nunca devem ser escorridos inclinando o recipiente.

Sejam quantas forem o número de lavagens, a areia e a terra ficam no fundo do recipiente. **Os legumes devem ser tirados da água e escorridos com as mãos.**

- **Nunca inclinar o recipiente para escorrer os legumes, pois a areia e a terra ficam sempre no fundo.**

CONTINUA

- As batatas são os únicos legumes que se devem guardar em água limpa e muito fria. Os outros legumes são escorridos à mão, cobertos e guardados num lugar refrigerado até serem utilizados.

PRECAUÇÕES

Seja qual for a sua utilização, todos os frutos e legumes devem ser cuidadosamente lavados, assim como o alho, as chalotas e as cebolas.

Os legumes sujos, com terra e mal lavados, podem ter:

- *ovos ou larvas de insectos, vermes e microrganismos (ascáridas, lombrigas, oxiúros, larvas de mosca, verme do fígado, germes de colibacilos, bacilos disentéricos...);*
- *vestígios de produtos químicos utilizados nas culturas modernas (tratamentos parasitários, adubos...);*
- *vestígios de compostos biológicos à base de matérias fecais, águas de rega colectivas de riachos poluídos ou de nascentes sem controlo sanitário.*

DESCONTAMINAÇÃO

É possível melhorar consideravelmente a qualidade microbiológica dos legumes destinados aos acepipes (servidos crus). Basta mergulhar os legumes, durante 5 min, em água com um pouco de lixívia (2 gotas de lixívia a 12° para 1 l de água ou 10 cl para 100 l de água). Em seguida, os legumes devem ser enxaguados e secos.

Os frutos consumidos crus ou destinados à confecção de sobremesas devem ser lavados em água abundante, escorridos e conservados, em recipientes cobertos com película aderente, à temperatura máxima de 3 °C (excepto os frutos exóticos). As bananas, por exemplo, devem ser conservadas a 12 °C.

É importante prestar atenção à limpeza do recipiente e das mãos, durante a execução desta tarefa.

NOTA

Não é aconselhável deixar os legumes na água, excepto as batatas. Até porque a água à temperatura ambiente é o lugar ideal para a proliferação de micróbios (ou fermentação) e pode provocar a perda de vitaminas e minerais.

CORTAR LEGUMES

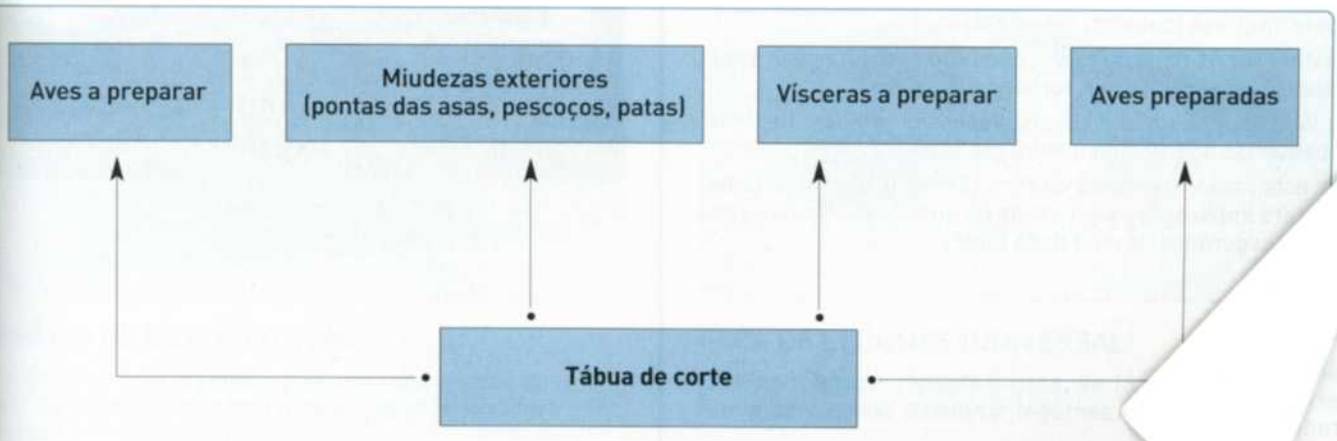
- Para os destros, os legumes devem ser colocado à esquerda da tábua de corte. O corte efectua-se no centro da tábua e os legumes cortados são colocados à direita e, em seguida, num recipiente adequado.
- O corte deve ser efectuado imediatamente antes da confecção.
- Se se utilizar material electromecânico, este deve estar perfeitamente limpo (os acessórios devem, eventualmente, ser guardados no frio).

PREPARAR (AMANHAR) PEIXE

- A preparação do peixe, e em particular a limpeza de vísceras, provoca sempre muitos salpicos. Esta tarefa deve ser efectuada num local apropriado e, se possível, longe dos outros alimentos.
- Depois de amanhar o peixe, os resíduos devem ser retirados de imediato. O peixe deve ser então lavado em água fria, antes de ser armazenado em gavetas com gelo picado ou num armário adequado.
- Logo a seguir, o local de trabalho, o material e as mãos devem ser lavados e desinfectados.
- Para os destros, os peixes a preparar devem ser colocados num tabuleiro à esquerda. É necessário outro tabuleiro para os resíduos e um terceiro, à direita, para os peixes amanhados.

PREPARAR AVES

- A preparação das aves constitui um grande foco de disseminação de germes (salmonelas, por exemplo) contidos nas vísceras.
- A instalação do local de trabalho deve permitir uma progressão racional das tarefas ("andar para a frente").
- O cumprimento desta regra ("andar sempre para a frente") exige, numa primeira fase, que as vísceras sejam logo colocadas num recipiente e **nunca na tábua de corte**.
- Depois de retiradas as vísceras a todas as aves, devem ser separadas e preparadas as miudezas (retirar o fel aos fígados, retirar a gordura e a pele grossa do interior das moelas, aparar os corações...). Estas devem ser guardadas separadamente, em recipientes adequados.
- Os resíduos devem ser imediatamente eliminados e o local de trabalho, o material e as mãos lavados, desinfectados e enxaguados.



CONTINUA

CUTELARIA PROFISSIONAL

ESTOJO DE FACAS OU MALETA DOS APRENDIZES

As facas são essenciais para trabalhar na cozinha.

- Algumas, de utilização corrente, são propriedade do próprio cozinheiro.
- Outras, de utilização mais específica, são disponibilizadas pela empresa (batedor, serra, cutelo...).

Existem vários tipos de facas, cada uma com funções específicas (descascar, cortar, tornear e desossar).

As lâminas podem ser curtas, espessas, rígidas, flexíveis, dependendo do trabalho que irá realizar.

Por esta razão, a escolha da faca certa é muito importante, pois terá implicações em termos de qualidade, rapidez, precisão e segurança de uma dada tarefa.

RECOMENDAÇÕES

Estes utensílios são perigosos, mas muitos dos acidentes podem ser evitados se:

- *comprar facas de boa qualidade e bem tratadas;*
- *racionalizar os gestos, sendo metódico e organizado;*
- ***mantiver o local de trabalho em ordem, só com as facas necessárias. (O método que consiste em expor as facas em cima de um pano perto da tábua de corte deve ser banido.);***
- *conceber locais de trabalho separados e suficientemente espaçosos para que os seus utilizadores não andem aos encontrões;*
- *os utilizadores forem de uma grande estabilidade emocional e particularmente conscientes e advertidos dos riscos que correm se houver uma má utilização, sabendo que nunca se podem distrair, muito menos durante uma tarefa de corte ou preparação.*

Atenção: Nunca se deve deslocar com uma faca na mão; mas se for realmente necessário, deve fazê-lo devagar e sempre com a ponta da faca virada para o chão.

As facas devem ser todas arrumadas no mesmo sentido e num lugar acessível, perto do posto de trabalho (gaveta por baixo do local de trabalho, barra magnética).

CONSERVAÇÃO DAS FACAS

- As facas devem manter-se em perfeito estado de limpeza e bem afiadas (caso contrário, o utilizador terá de fazer um esforço suplementar e terá dificuldade em controlar a precisão do percurso da lâmina, aumentando assim os riscos de se cortar).
- Deve aguçar regularmente, e sempre que necessário, as facas com a ajuda de um afiador. A arrumação do afiador é também importante em matéria de segurança.

  Existem vários métodos para afiar as facas, mas aquele que consiste em colocar o gume da lâmina virado para o exterior, e não para a mão, é o mais aconselhado.
- O principiante poderá fazê-lo cobrindo a mão com uma luva metálica.
- Quando o gume da faca já não tem fio, é necessário levá-la ao amolador. Este vai afiar a faca numa mó, sem aquecer, tornando o aço da lâmina mais fino, para poder dar-lhe o fio de corte.

- **As facas devem ser lavadas no fim de cada tarefa (água quente e detergente desinfectante, enxaguadas em água muito quente, a mais de 63 °C) e arrumadas ao abrigo de qualquer risco de contaminação.**
- Não guardar em qualquer tipo de estojo ou sacola em couro hermético.
- A desinfecção das facas deve ser adequada ao material de fabrico: mergulhadas em água e desinfectante ou água e lixívia e depois enxaguadas em água a mais de 63 °C. Nas cozinhas centrais e zonas de corte, a desinfecção processa-se num armário de esterilização.

ARMÁRIO DE ESTERILIZAÇÃO

Este armário está equipado com um tubo germicida a vapor de mercúrio que tem uma acção esterilizadora absoluta.

AS VÁRIAS FACAS E PEQUENOS UTENSÍLIOS, INDIVIDUAIS OU COLECTIVOS, UTILIZADOS NA COZINHA

FACA DE SERVIÇO

Cabo com virola.
Lâmina de 7 cm a 11 cm.
Serve, sobretudo, para descascar e tornear legumes redondos e pequenos.

FACA PARA FILETES

Lâmina muito flexível, de 17 cm a 20 cm.
Serve, especialmente, para cortar filetes de peixe e, por vezes, para cortar cebola ou chalotas.

FACA DE LEGUMES (UNIVERSAL)

Lâmina rebitada, rígida e grossa, de 18 cm a 22 cm.
Serve para cortar e laminar legumes.

CONTINUA

FACA DE COZINHA OU DE *CHEF*

Lâmina rebitada, larga, grossa, de 25 cm a 30 cm.
Serve para cortar carnes cruas, aves e para picar.

FACA DE BATER

Lâmina rebitada, particularmente grossa junto ao cabo (6 mm a 8 mm), de 25 cm a 30 cm.
Serve para cortar as cartilagens e os ossos, triturá-los e espalmar os pedaços de carne.

FACA PARA TRINCHAR PEIXE

Lâmina rebitada, de 35 cm a 40 cm, com dentes perfilados.
Serve para cortar darnes (fatias grossas) nos peixes grandes.

TESOURAS PARA PEIXE

Aço polido ou inoxidável com lâminas resistentes.
Servem para cortar as barbatanas.

DESCASCADOR

Cabo com virola.
Serve para pelar (descascar) legumes e certos frutos.

CANELADOR

Cabo com virola. Modelo para canhoto.
Serve para canelar legumes e frutos (cenouras, pepinos, limões, laranjas).

FACA COM DENTES DE LOBO

Cabo com virola.
Serve para recortar e decorar certos frutos e legumes.

DESCAROÇADOR DE ANANÁS E MAÇÃS

Cabo com virola.
Serve para extrair o centro (coração, pericarpos, pevides) dos ananases, das maçãs ou das peras.

COLHER PARISIENSE

Cabo com virola.
A colher serve para fazer bolas de batata, cenoura e fruta. O nome depende da sua utilização: colher para *oxtail* (sopa de rabo de boi), para batatas *noisettes*, parisienses, etc.

DESCAROÇADOR

Serve para tirar os caroços das azeitonas ou das cerejas.

CORTADOR DE OVOS COZIDOS

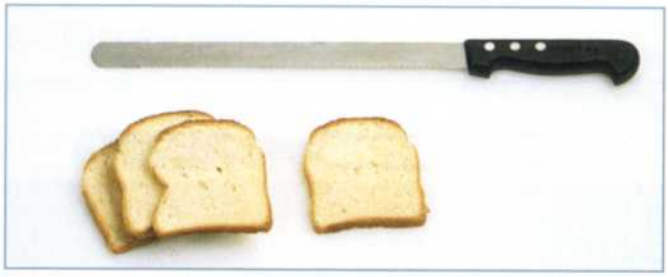
Corta os ovos às rodelas ou aos quartos.

FACA PARA TRINCHAR

Cabo com virola, lâmina flexível de 30 cm a 35 cm.
Serve, sobretudo, para trinchar carnes assadas (pernil, grandes pedaços de carne de boi sem osso) e, por vezes, para cortar filetes dos peixes grandes e redondos (salmão, pescada).

FACA PARA PRESUNTO COM OSSO

Lâmina flexível, com entalhes, rebitada, de 28 cm a 32 cm.
Serve para cortar fatias finas e compridas (presunto, salmão fumado ou marinado).



FACA DE SERRA PARA PÃO

Lâmina rígida, rebitada, de 20 cm a 25 cm.
Serve para cortar pão, pão de forma, *entremets*, *génoise* e biscoitos.

FACA PARA TIRAR NERVOS

Lâmina flexível, rebitada, de 15 cm a 20 cm.
Serve para aparar, tirar os nervos e a gordura da carne fresca.

FACA PARA DESOSSAR

Lâmina rígida, rebitada, de 14 cm a 18 cm.
Serve para desossar as peças de carne crua (*carré* de borrego, de vitela, etc.).

AFIADOR

30 cm.
Serve para afiar ou dar fio às facas.

GARFO DIAPASÃO

Serve para virar a carne (aves, carnes brancas).

ESPÁTULAS

Vários modelos de espátulas.
Lâmina inox flexível, com virola ou rebite, de 15 cm a 30 cm.
Servem para virar carnes ou peixes que não podem ser picados, para cobrir, alisar e uniformizar.

ESCAMADOR

Serve para escamar peixe.

FACA PARA OSTRAS

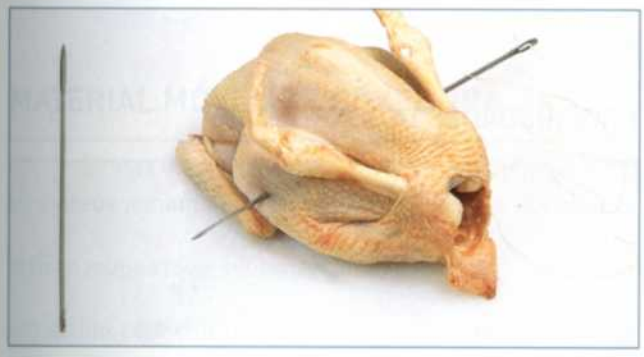
Serve para abrir ostras, amêijoas, vieiras, etc.

LARDEADEIRA

Cabo com virola.
Serve para lardear os pedaços de carne estreitos e longos.
Por exemplo: agulheta de boi.

ESPETOS

Servem para picar alguns pedaços de carne ou de peixe, bocadinhos de toucinho gordo, trufas ou cenouras.



AGULHA PARA BRIDAR OU EMPERNAR

Serve para atar os membros das aves, com um fio adequado, para favorecer a apresentação e uniformizar a cozedura.

BATEDOR (ESPALMADOR)

Permite espalmar (bater) e regularizar a espessura de certas carnes e peixes.

CUTELO

Permite cortar ou esmagar as partes cartilaginosas com osso das peças de carne.

SERROTE

Serve para separar algumas carcaças, cortar ossos duros.

PINCEL DE CERDAS

Serve para untar os grelhados, as omeletas e também é utilizado em pastelaria.

RASPADOR E ESPÁTULA

Servem para medir, dividir, espalhar e raspar.

MANDOLINA

Serve para fazer vários cortes de legumes:
- juliana;
- batata-palha;
- batata-fósforo;
- *chips*;
- batatas salteadas;
- batatas *gaufrettes*;
- cenouras, nabos laminados.

TREM DE COZINHA

DEFINIÇÃO

O trem de cozinha é o conjunto do material ou dos utensílios móveis que são necessários para preparar e confeccionar os alimentos.

CLASSIFICAÇÃO

O trem de cozinha contém três tipos de material:

- **material móvel de cozedura** (panelas, tachos, frigideiras, etc.);
- **material de preparação e material para desembaraçar** (tabuleiros, tigelas, conservadores, banhos-maria...);
- **acessórios** (colheres, escumadeiras, batedores chineses, etc.).

MATERIAIS UTILIZADOS

MATERIAL MÓVEL DE COZEDURA

- **Cobre sem revestimento:** tigelas, panelas, tachos para açúcar, caçarolas.
- **Cobre estanhado espesso, martelado e embutido:** russas, *sauteuses*, *sautoirs* (caçarolas para saltear), etc.
- **Cobre exterior e aço inoxidável interior:** russas, *sauteuses*, *sautoirs*, caçarolas, panelas redondas e ovais, tachos, frigideiras redondas e ovais, material para apresentar os alimentos confeccionados e para flamejar.
- **Cobre muito espesso, lacado a níquel:** *idem* cobre e inox.
- **Alumínio embutido ou martelado bastante espesso:** *rondeaux*, marmitas baixas e altas, tabuleiros para assar, assadeiras.
- **Aço inoxidável 18/10, fundo de cobre ou alumínio, coberto com aço inoxidável:** russas, *sauteuses*, *rondeaux*, marmitas, etc.
- **Chapa de aço preto bastante espesso:** frigideiras para peixes, para omeletas, para crepes, para *blinis*, fundos de tortas, tabuleiros para pastelaria, fritadeiras.
- **Ferro fundido:** marmitas para guisados, panelas e frigideiras.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO E MATERIAL PARA DESEMBARAÇAR

- **Aço inoxidável:** tabuleiros, tigelas.
- **Plásticos alimentares (policarbonatos):** conservadores modulares de vários tamanhos.

MATERIAL PEQUENO E ACESSÓRIOS

- **Aço inoxidável:** colheres, conchas e escumadeiras.
- **Ferro estanhado (em vias de desaparecer):** escorredores, cestos para fritar em ninhos, passadores de rabo.
- ***Exoglass*:** espátulas, cortadores.
- **Policarbonato:** tábuas de corte, rolos da massa.

PROPRIEDADES DOS MATERIAIS

O pequeno material móvel de cozedura deve ser:

- fabricado a partir de materiais alimentares, ausente de riscos tóxicos;
- bom condutor de calor, não deve sobreaquecer nem deformar;
- resistente ao choque, aos maus-tratos e às utilizações constantes;
- de fácil manutenção.

Os recipientes utilizados nas placas eléctricas devem ter fundos reforçados com superfícies bem planas, não deformáveis, e devem ser bons condutor de calor.

No que se refere aos recipientes específicos utilizados nas placas de indução, é necessário consultar as normas de utilização.

Os punhos, as pegas e os cabos devem ser estáveis, equilibrados, fáceis de pegar e fixos com grandes rebites.

CASO PARTICULAR DO MATERIAL DE COBRE

Se utilizar o material de cobre sem revestimento, deve obrigatoriamente lavá-lo antes de cada utilização com sal e vinagre, depois de o enxaguar cuidadosamente em água corrente para eliminar o verdete.

A utilização do material de cobre exige as precauções seguintes:

- limpar com sal e vinagre antes de cada utilização o material não revestido;
- verificar regularmente o revestimento e, em particular, o fundo do recipiente, os rebites das pegas, as asas ou o cabo.

O cobre é um material de cozedura e nunca deve ser utilizado para desembaraçar: nunca deve deixar alimentos dentro de recipientes de cobre (risco de oxidação do cobre, formação de verdete).

MATERIAL MÓVEL DE COZEDURA

RUSSA (caçarola alta)
(cobre estanhado e aço inoxidável)

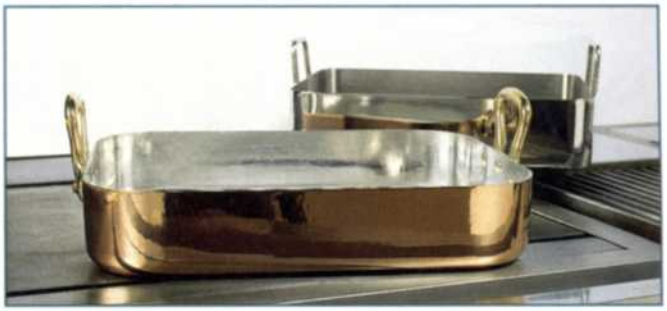
Serve para cozer alimentos em pequenas quantidades.

SAUTOIR (caçarola baixa)
(cobre estanhado e aço inoxidável)

Serve para saltear carnes (costeletas de porco ou de vitela, tornedós, *noisettes*, etc.).

SAUTEUSE (caçarola côncava)
(cobre estanhado):

Serve para:
- saltear carnes (costeleta de vitela, *noisettes* de borrego, supremos de aves);
- estufar legumes;
- confeccionar molhos (holandês, bearnês, aveludados, bechamel, etc.).



ASSADEIRA
(cobre revestido e aço inoxidável)

Serve para assar carnes e aves.

RONDEAU ALTO OU MARMITA BAIXA
(cobre revestido e aço inoxidável)

Serve para cozer num líquido (bases, sopas, massas alimentares, arroz, legumes secos, carnes cozidas, etc.).

RONDEAU BAIXO (tacho)
(cobre revestido e aço inoxidável)

Serve para cozer lenta e regularmente os guisados, para alourar e brasear, para confeccionar molhos e aveludados.

CONTINUA

MARMITA OU PANELA
(cobre revestido e aço inoxidável)

Serve para cozer em grandes quantidades de líquido.

BRAISIÈRE
(cobre estanhado)

Serve para brasear grandes peças de carne.

CAÇAROLA BAIXA COM ASAS PARA PEIXE
(cobre estanhado, cobre e aço inoxidável)

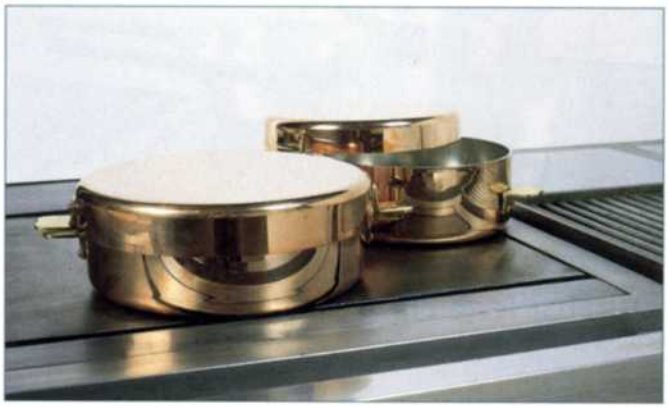
Serve para escalfar peixe em pouco caldo.

PEIXEIRA
(cobre estanhado)

Serve para escalfar ou brasear peixes planos (rodovalho, pregado...).

PEIXEIRA
(cobre revestido e aço inoxidável)

Serve para cozer ou brasear peixes alongados (salmão, lúcio, pedaços grandes de pescada...).



CAÇAROLA PARA BATATAS ANNA
(cobre estanhado)

Serve para cozer batatas Anna, Darphin e seus derivados.

PANELA PARA COZER BATATAS A VAPOR

Serve para cozer ou apresentar batatas a vapor.

FRIGIDEIRAS
(chapa de aço preto espesso: estão a ser substituídas por frigideiras antiaderentes)

- **Frigideira para peixes planos**
  Serve para confeccionar peixes à moleira.
- **Frigideira para omeletas**
  Serve para confeccionar omeletas ou saltear alguns legumes (batatas, endívias, *courgettes*, beringelas).
- **Frigideiras para crepes**
  Serve para confeccionar crepes.

! PERIGO ! FERRUGEM

As frigideiras em chapa de aço não podem ir à água. São aquecidas e esfregadas com sal grosso, põem-se a aquecer com óleo e depois secam-se com um pano limpo ou com papel absorvente e arrumam-se em local protegido.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO E MATERIAL PARA DESEMBARAÇAR

TABULEIRO PARA DESEMBARAÇAR
(aço inoxidável)

Serve para deitar as cascas, transportar ou desembaraçar os alimentos.

TIGELA
(aço inoxidável)

Serve para desembaraçar, transportar ou guardar os alimentos; pode ser utilizada para lavar os legumes.

LEGUMEIRA MULTIUSOS
(aço inoxidável)

Serve para desembaraçar, transportar ou guardar os alimentos num líquido; pode ser utilizada para lavar legumes e sangrar carnes e peixes.

CONTINUA

BANHO-MARIA PARA MOLHO
(aço inoxidável, cobre estanhado)

Serve para desembaraçar e manter os molhos quentes.

BANHO-MARIA PARA SOPA
(aço inoxidável)

Serve para desembaraçar e manter as sopas quentes.

BANHO-MARIA PARA MOLHO
(aço inoxidável)

Serve para desembaraçar e manter os molhos quentes. O tabuleiro para banho-maria (tabuleiro com bordos altos) tem uma grelha. Este tabuleiro serve para conservar os banhos-maria e água quente, sem ferver.

CUVETES OU CONSERVADORES
(aço inoxidável, recipiente modular e de encaixe)

Servem para desembaraçar, arrefecer, transportar, manter a temperatura ou cozer alimentos (adaptam-se aos balcões de distribuição).

CAIXAS OU CUVETES MULTIUSOS
(policarbonato, recipiente modular e de encaixe)

Servem para preparar, congelar, desembaraçar e servir alimentos.
As dimensões correspondem às normas internacionais de estandardização do material de cozinha.

MATERIAL PEQUENO E ACESSÓRIOS

CHINÊS DE REDE FINA E CHINÊS NORMAL
(aço inoxidável)

Serve para passar (filtrar) fundos, molhos e sopas.

PASSADOR COM ASAS E PASSADOR COM CABO
(aço inoxidável e alumínio)

Servem para passar (coar) ou aquecer alimentos.

COLHER, CONCHA, ESCUMADEIRA
(aço inoxidável)

ESPÁTULAS

- para reduzir;
- para peixe (aço inoxidável);
- em *exoglass*: as espátulas em *exoglass* servem para misturar preparações espessas.

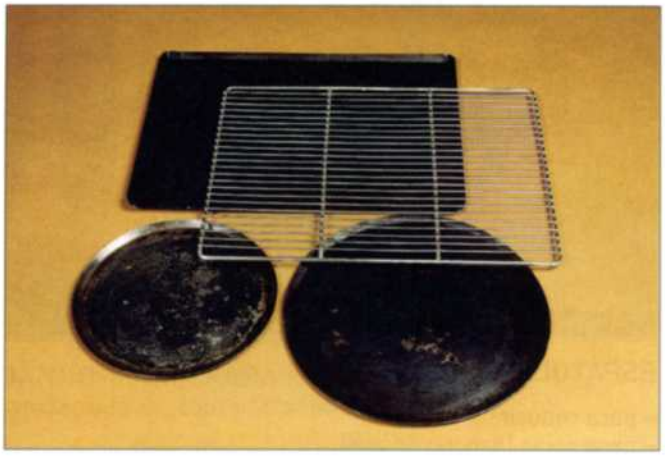
VARAS PARA CLARAS
(varas de aço estanhadas)

Servem para bater claras em castelo e *génoises*.

VARAS PARA MOLHOS
(aço inoxidável)

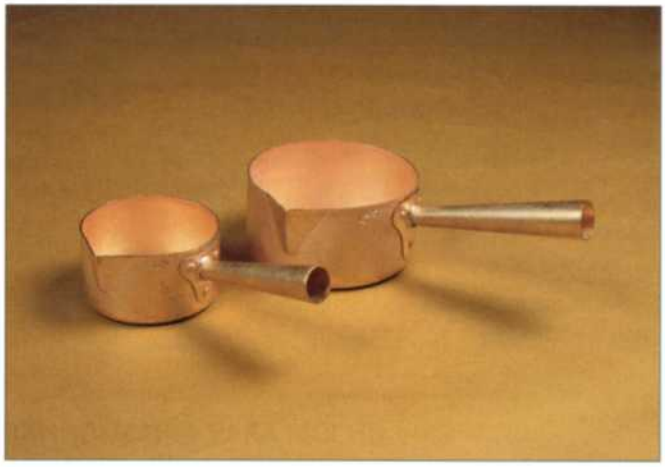
Servem para misturar ou bater misturas líquidas ou pouco espessas.

MATERIAL ESPECÍFICO DE PASTELARIA



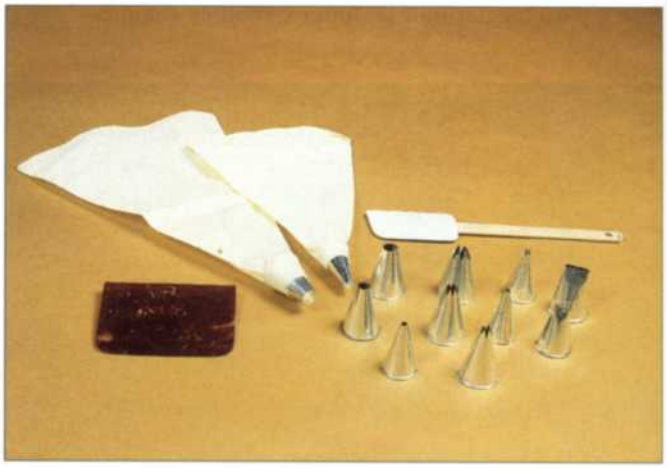
PLACA E GRELHA DE PASTELARIA, TORTEIRA

TIGELA E VARAS DE CLARAS



CAÇAROLA PARA AÇÚCAR
(cobre não estanhado)

PENEIRA, ROLO DA MASSA, ESPANADOR, CORTA-MASSAS, PICA-MASSAS



SACO, BOQUILHAS LISAS E CANELADAS, RASPADEIRA, ESPÁTULA

FORMAS DE RECORTE

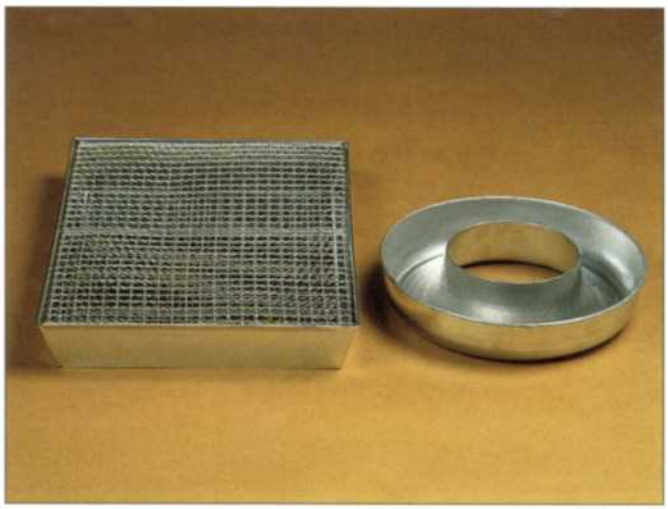
Utensílios redondos, semicirculares, ovais ou triangulares, lisos ou canelados com formas e dimensões variáveis (areias, barquinhos, *vol-au-vent*, etc.).

FORMA SEM FUNDO OU COM FUNDO MÓVEL

Formas de flã, arcos de tartes e *entremets*, torteira canelada com fundo móvel.

FORMAS COM VÁRIOS MODELOS PARA BRIOCHES, *CHARLOTES*, *DARIOLES*
(tamanhos diversos)

FORMA DE TRONCO DE NATAL, FORMA DE *GÉNOISE*, FORMA DE REBORDOS REDONDOS E QUADRADOS, FORMA REDONDA CANELADA ("DE PÃO DE GÊNES")



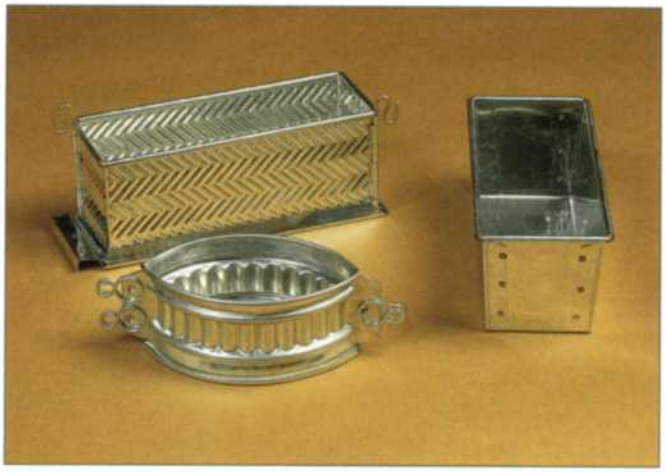
ESCORREDOR MULTIUSOS E FORMA PARA *SAVARINS*

FORMA DE *KOUGLOF*, FORMA *TROIS FRÈRES*
(fundo canelado e de cone central)

FORMA DE TARTE *TATIN*

FORMA DE REBORDOS REDONDOS EM ROSÁCEA

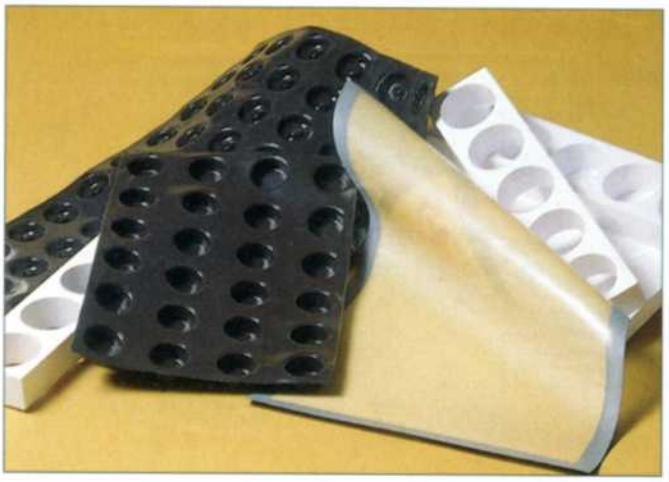
CONTINUA



FORMA ARTICULADA PARA *PATÊ*, FORMA OVAL ARTICULADA E CANELADA PARA *PATÊ*, FORMA DE BOLO INGLÊS

FORMA E COLHER DE GELADOS, FORMA QUADRADA COM FUNDO EM ROSÁCEA

FORMAS REDONDAS LISAS E CANELADAS, BARQUETES LISAS E CANELADAS



TABULEIROS MULTICORTES, TELA ANTIADESIVA

TERMÓMETRO PARA AÇÚCAR, PINCEL, DESCAROÇADOR, PINÇA, PESA-XAROPES, POLVILHADOR, ESPÁTULA (SALAZAR)

PRECAUÇÕES

O material pequeno utilizado na confecção de gelados (tigelas, chinês, forma e colheres de gelado) deve ser lavado, desinfectado (com produto de acção desinfectante reconhecido) e enxaguado antes e depois de cada tarefa. Deve deixar secar sem limpar (ou limpar com um pano esterilizado ou papel descartável).

Deve ser guardado cuidadosamente até à próxima utilização.

Para informações mais detalhadas, deve consultar o plano de limpeza e aplicar os procedimentos de gelataria mais específicos.

MATERIAL ELECTROMECÂNICO

O material electromecânico é constituído pelo conjunto das máquinas (robôs de cozinha) com motor eléctrico.

Este material permite:
- trabalhar mais depressa e com mais regularidade;
- tornar o trabalho menos penoso;
- obter melhor rendimento.

Algumas máquinas electromecânicas:
- batedeira multiusos;
- descascadora de legumes multiusos;
- máquina de fatiar universal (máquina de fiambre);
- picadora com cuba fixa ou solta;
- diferentes varinhas mágicas e acessórios para cortar legumes;
- picadora de carne;
- máquina de fatiar pão;
- máquina de laminar.

ESCOLHA DAS MÁQUINAS

Existe uma grande diversidade deste tipo de máquinas; algumas têm uma utilização específica (para cortar pão) e outras são polivalentes (picadora, cortadora de legumes...).

Devem ser perfeitamente adequadas à dimensão do estabelecimento e à quantidade de refeições a confeccionar.

Um estabelecimento pequeno escolherá máquinas polivalentes e um maior optará por máquinas específicas.

SEGURANÇA

A utilização das máquinas electromecânicas apresenta alguns riscos:
- existência de uma lâmina cortante;
- existência de peças móveis que funcionam a grande velocidade;
- presença simultânea de água e electricidade.

RECOMENDAÇÕES

- *Verificar se o cabo de alimentação está em bom estado e se a ligação à terra está bem feita.*
- *Verificar a calibragem dos fusíveis.*
- *Manipular cuidadosamente alavancas, punhos, interruptores, seleccionadores de velocidade, etc.*
- *Utilizar as máquinas respeitando as regras do fabricante (utilizar as guardas, as peças para empurrar, sobretudo para as máquinas de fatiar, pilões para as máquinas de picar).*
- *Respeitar as quantidades e os pesos compatíveis com as máquinas (caso estejam sobrecarregadas, desligar imediatamente as máquinas).*
- *Ter o máximo de precauções ao manipular lâminas, facas ou outros acessórios cortantes (utilizar luvas anticortes).*
- *Verificar periodicamente o bom funcionamento dos elementos de segurança.*

PRECAUÇÕES

- *Afixar perto das máquinas os procedimentos de limpeza e desinfecção.*
- *Efectuar as operações de limpeza sem corrente eléctrica (desligar a máquina).*
- *Utilizar produtos de limpeza e desinfecção autorizados (as máquinas de trinchar devem ser lavadas e desinfectadas no final de cada meio dia de trabalho).*
- *As pequenas peças de desmontar e todos os pequenos acessórios (lâminas, grelhas, puxador, batedor, gancho, palete...) devem ser arrumados ao abrigo da poeira, de eventuais salpicos (aquando da lavagem dos postos de trabalho) e de qualquer foco de contaminação.*
- *Todo o material deve ser registado em fichas de controlo. Essas fichas devem indicar:*
  - *a designação do material;*
  - *o fornecedor;*
  - *o número de série;*
  - *a data de compra;*
  - *a frequência da manutenção (revisões);*
  - *as datas e a natureza das intervenções;*
  - *os dados da empresa de manutenção (nome e número de telefone);*
  - *assinatura do responsável.*
- *Efectuar periodicamente autocontrolos visuais ou microbiológicos.*

CONTINUA

Exemplo de um cartaz de segurança que deve ser colocado acima das máquinas "de alto risco".

A afixar obrigatoriamente no local de utilização

ATENÇÃO!
SEGURANÇA NO TRABALHO

PRECAUÇÕES A TER

1 – A utilização desta máquina é proibida a pessoal não qualificado (obrigatoriedade de formação do pessoal nos locais de trabalho).

2 – É expressamente proibido introduzir as mãos na zona de trabalho durante o funcionamento.

ZONAS INTERDITAS	
MISTURADORAS: Interior da cuba	CORTA-PÃO: Alimentação e evacuação
PICADORAS: Cano de alimentação	CORTA-LEGUMES: Alimentação e evacuação
FILTRO: Interior da cuba	DESCASCADOR: Local de descasque
MASSEIRAS: Interior da cuba (excepto na zona de tiragem)	CORTADOR: Interior da cuba

3 – Utilizar apenas os acessórios que foram fornecidos com a máquina (pilão, etc.); proibir faca, garfo.

4 – Desligar a máquina antes de qualquer intervenção ou desmontagem.

5 – Respeitar as regras e conselhos de utilização que constam do manual de instruções fornecido com a máquina.

Batedeira-misturadora (modelos caseiros)

DIFERENTES TIPOS DE MÁQUINAS

BATEDEIRA-MISTURADORA

Graças aos seus diferentes acessórios: gancho, palete, batedor, a batedeira-misturadora permite executar todo o tipo de misturas (bater, amassar, amolecer). Os acessórios auxiliares: corta-legumes, picador de carne, cortador, mó, passador, ralador de queijo... podem ser adaptados em função do modelo das máquina.

Algumas máquinas podem ter a opção de sistema de aquecimento e de carrinho porta-cuba.

! PERIGO !

SEGURANÇA

As batedeiras-misturadoras têm um botão que, em caso de urgência, bloqueia imediatamente o funcionamento da máquina. Uma grelha de protecção ou uma célula electrónica impede a introdução acidental da mão na zona de mistura.

DESCASCADORA DE LEGUMES

Esta máquina serve para descascar batatas, cenouras, nabos, aipo e salséfis. A substituição do tabuleiro, efectuada sem a ajuda de ferramenta, permite também descascar cebolas e maçãs. Existe também um tabuleiro para raspar amêijoas e outros bivalves.

O modo de funcionamento e de conservação deve ser afixado perto da máquina.

A descascadora (de batatas) age sobre a pele dos legumes por atrito, actuando como uma lixa. A água no interior da cuba arrasta os resíduos.

Para não obstruir as canalizações, aconselha-se a instalação de um recipiente com filtro para recuperar as "féculas". Esse recipiente deve ser lavado e desinfectado depois de cada utilização.

! PERIGO !

SEGURANÇA

As descascadoras são equipadas com um botão de paragem de urgência.

A abertura repentina da tampa pára imediatamente a máquina.

CORTADORA DE LEGUMES

A cortadora de legumes serve para, combinando vários tabuleiros, grelhas e raspadores, fazer variadíssimos tipos de corte (mais de 60 em certos modelos): corta, fatia, desfia, raspa... Serve também para cortar batatas para fritar e macedónia.

As indicações relativas à montagem e conservação devem estar disponíveis para consulta dos utilizadores.

Todos os acessórios (grelhas, facas, raspadores) devem ser lavados e desinfectados depois de cada utilização e guardados longe de qualquer foco de poluição.

! PERIGO !

SEGURANÇA

- *Desligar a máquina antes de qualquer intervenção manual (limpeza, afinação).*
- *Utilizar sistematicamente o botão de origem.*
- *Desmontar e lavar as lâminas com precaução (pode ser usada uma luva de segurança).*
- *As cortadoras de legumes são equipadas com um botão de paragem de urgência.*

CONTINUA

CENTRIFUGADORA DE LEGUMES

A centrifugadora de legumes serve para retirar a água aos legumes depois de lavados (saladas, feijão-verde, batatas para fritar...).

Funcionamento:

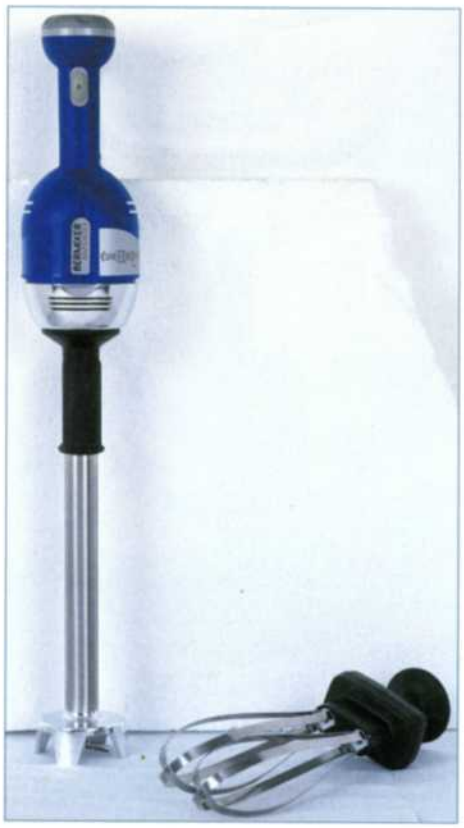
Um motor eléctrico faz funcionar uma cuba de forma cilíndrica. Pela força centrífuga, os legumes ficam sem água.

! PERIGO !

SEGURANÇA

- *Seguir as indicações do fabricante.*
- *Respeitar o peso da carga.*
  Uma máquina demasiado carregada não pára rapidamente em caso de urgência.
- *As centrifugadoras estão equipadas com um botão de emergência.*
- *Se abrir a tampa, a cuba pára automaticamente.*
- *Nunca introduzir a mão no interior da máquina sem que esteja completamente parada.*

VARINHA MÁGICA E BATEDEIRA



As batedeiras servem para reduzir os legumes a puré (especialmente sopas), emulsionar e homogeneizar certos molhos. As batedeiras e as varinhas mágicas podem ser introduzidas directamente no recipiente de cozedura, limitando desta forma as manipulações e as trasfegas.

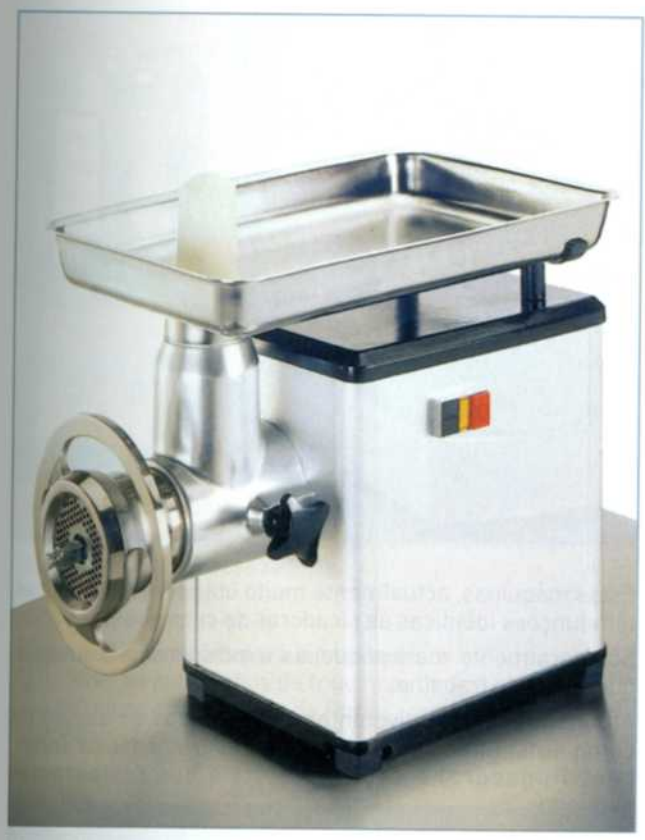
! PERIGO !

SEGURANÇA

Estas máquinas móveis são muito perigosas.

- *Desligar a máquina após cada utilização.*
- *Manter dentro de água durante o funcionamento (riscos de salpicos e de queimaduras graves).*
- *Verificar periodicamente o bom estado da lâmina e o seu perfeito equilíbrio (vibrações).*

PICADORA DE CARNE (modelo de mesa)



Serve para picar carne para a confecção de recheios diversos e de bifes picados.

Escolher uma máquina em aço inoxidável, sem rugosidades, para facilitar a limpeza, e totalmente desmontável sem a ajuda de ferramentas.

ATENÇÃO

Visto que a carne picada é um produto particularmente frágil e rigorosamente regulamentado, todos os acessórios da picadora deverão ser lavados e desinfectados depois de cada utilização e guardados, de preferência, em locais refrigerados.

! PERIGO !

SEGURANÇA

- *A utilização do botão de origem é obrigatória. Nunca utilizar os dedos ou o cabo de uma faca.*
- *Não aparafusar a porca excessivamente (risco de bloquear).*
- *Não ligar a máquina vazia (risco de aquecimento).*
- *Guardar sempre os acessórios da máquina: lâminas, grelhas e parafuso, em local refrigerado.*
- *Verificar sistematicamente o estado de conservação das grelhas e do fio das lâminas.*

MÁQUINA DE FATIAR UNIVERSAL (MÁQUINA PARA FIAMBRE)

Esta máquina serve para cortar rápida e regularmente a charcutaria, as carnes cozidas sem osso (assados), o pão de forma para os canapés, etc.

A espessura das fatias é regulada por um seleccionador de grande precisão. Algumas máquinas possuem um afiador automático eficaz e amovível e um conta-fatias.

! PERIGO !

SEGURANÇA

É a máquina mais perigosa. Dois terços dos acidentes que acontecem na cozinha ocorrem com a utilização e limpeza da máquina de fiambre.

- *Desligar sistematicamente a máquina, antes de cada limpeza.*
- *Repor o seleccionador de espessura a zero, após cada utilização.*
- *Utilizar sempre o acessório que segura o fiambre e o salsichão. Nunca o efectuar directamente com a mão.*
- *Parar o corte quando o produto não tiver espessura suficiente.*
- *Não cortar em viés.*
- *Utilizar uma luva de protecção para desmontar a lâmina.*
- *Os produtos para trinchar devem ser guardados em local refrigerado, para ficarem mais firmes.*

ROBÔ MULTIUSOS DE CUBA GIRATÓRIA

Esta máquina serve para picar finamente salsa ou cebolas em apenas alguns segundos, confeccionar diversos recheios (galantinas, terrinas, massa de salsicha, carne picada), manteigas compostas, molho de maionese e seus derivados e ainda amassar vários tipos de massa (quebrada, areada, folhada), graças à grande velocidade de rotação da lâmina (1500 a 3000 voltas/minuto).

! PERIGO !

SEGURANÇA

Os riscos são essencialmente causados pelas lâminas rotativas. Risco de rebentamento e de cortes durante a limpeza. Todas estas máquinas devem ter um sistema de segurança completo ligado ao fecho da tampa que pára completamente a máquina se estiver mal encaixada ou mal fechada.

- *Desligar a máquina antes de qualquer intervenção.*
- *Alimentar a cuba progressivamente (risco de sobrecarga e de aquecimento)*
- *Em caso de sobrecarga, nunca introduzir a mão ou qualquer utensílio (cabo de faca ou de espátula). Parar a máquina com a ajuda do botão de paragem de emergência, desligar e abrir a tampa.*
- *Utilizar uma luva de segurança para desmontar a lâmina.*
- *Verificar o bom estado do fio da lâmina.*
- ***Lavar, desinfectar todos os acessórios depois de cada utilização e guardar ao abrigo de qualquer foco de poluição.***

ROBÔ MULTIUSOS DE CUBA FIXA

Estas máquinas, actualmente muito utilizadas nas cozinhas, têm funções idênticas às picadoras de cuba giratória.

São geralmente mais pequenas e indispensáveis em qualquer local de trabalho.

Alguns modelos polivalentes são munidos de acessórios complementares (corta-legumes, espremedor de frutos, centrifugadora) e são muito úteis nos restaurantes pequenos.

Outros modelos de capacidade maior são fornecidos com uma cuba basculante bloqueável em qualquer posição.

ATENÇÃO

Algumas máquinas podem funcionar em vácuo, a quente ou a frio, porque possuem uma parede dupla com controlo para sonda térmica.

! PERIGO !

SEGURANÇA

Um dispositivo de segurança interrompe automática e repentinamente a alimentação da corrente, se a tampa estiver aberta durante o funcionamento da máquina.

Estas máquinas preparam muitas vezes produtos de origem animal, pelo que devem ser lavadas e desinfectadas depois de cada utilização.

Antes de serem utilizadas, a cuba e as lâminas podem ser arrefecidas em local refrigerado.

CAPITAÇÕES

As quantidades propostas são variáveis, constituindo uma base que permite apenas uma aproximação à elaboração das fichas técnicas de confecção e das notas de encomenda.

As proporções podem variar em função dos critérios seguintes:

- os diferentes conceitos de restauração (restauração colectiva, comercial...);
- o tipo de clientela (crianças, adolescentes, pessoas idosas...);
- a composição da ementa (prato único, ementa com vários pratos);
- o preço pago pelo cliente;
- a qualidade da mercadoria, o grau de elaboração, a apresentação comercial...;
- casos particulares (dietas).

ALGUMAS PROPORÇÕES INVARIÁVEIS

- 1 l de sopa para 4 pessoas.
- 1 kg de batatas para 4 pessoas.
- 1 l de molho para 10 pessoas.
- 3 ovos para uma omeleta individual.
- Molho holandês, bearnês e molhos emulsionados semi-coagulados para 8 pessoas:
  - 4 gemas de ovos;
  - 0,250 kg de manteiga.
- Pequenas guarnições para 8 pessoas:
  - 0,250 kg de pedacinhos de toucinho;
  - 0,250 kg de *champignons* de Paris;
  - 0,250 kg de cebolinhas.

PEIXES

Designação	Peso médio por porção
Rodovalho (bruto)	0,350 kg a 0,400 kg
Pescada sem cabeça (bruto)	0,200 kg a 0,220 kg
Dourada (bruto)	0,300 kg
Tamboril (rabo)	0,300 kg
Cavala (porção)	0,250 kg
Pescadinha (porção)	0,250 kg
Salmão (inteiro)	0,250 kg a 0,300 kg
Linguado (porção)	0,250 kg
Linguado (filetes)	0,500 kg a 0,600 kg
Truta (porção)	0,250 kg
Pregado (bruto)	0,350 kg a 0,400 kg

MOLUSCOS E CRUSTÁCEOS

Designação	Peso médio por porção
Mexilhão	0,50 l ou 0,400 kg
Vieiras (4 unidades)	0,800 kg
Lagostins	0,350 kg
Lavagante	0,400 kg
Lagosta	0,400 kg
Camarão da costa	0,150 kg
Miolo de camarão	0,80 kg
Para guarnição: dividir por 4	

CARNES VERDES

Designação	Peso médio por porção
SERVIDAS COM OSSO	
Assadas (*carré*, sela, perna...)	0,220 kg a 0,250 kg
Vão de vaca	0,300 kg
Grelhadas (costeletas)	0,200 kg a 0,250 kg
Salteadas (costeletas)	0,200 kg a 0,250 kg
Guisadas (vitela, borrego...)	0,280 kg a 0,300 kg
Poêlées (*carré*, lombo)	0,250 kg
Cozidas (cozido)	0,300 kg
SERVIDAS SEM OSSO E PRONTAS A CONFECCIONAR	
Braseadas (agulha, ganso)	0,250 kg a 0,280 kg
Grelhadas ou salteadas (*entrecôte*, tornedós, posta, escalope, *piccata*, medalhas, *filet mignon*)	0,150 kg a 0,170 kg
Cozidas (pá de vitela)	0,250 kg
Poêlées (noz de vitela, fricandó)	0,200 kg a 0,220 kg
Guisadas (pá de borrego, de vitela para guisados e para fricassés)	0,200 kg a 0,220 kg
Assadas (acém, lombo, *rumsteck*)	0,150 kg a 0,170 kg

AVES E CAÇA

Designação	Peso médio de uma unidade	Peso médio de uma porção
Frango novo	0,800 kg	1 unidade para 2 pessoas 400 g por pessoa
Frango 4/4	1,200 kg a 1,400 kg	1 unidade para 4 pessoas 300 g a 350 g por pessoa
Galinha	1,600 kg a 1,800 kg	1 unidade para 6 pessoas 300 g a 350 g por pessoa
Pato	2 kg	1 unidade para 4 pessoas 500 g por pessoa
Pata	1,200 kg a 1,400 kg	1 unidade para 2 pessoas 600 g por pessoa
Pintada nova	0,800 kg	1 unidade para 2 pessoas 400 g por pessoa
Pintada	1,200 kg	1 unidade para 4 pessoas 300 g por pessoa
Pombo	0,400 g	1 unidade por pessoa recheado 1 para 2 pessoas
Codornizes	0,220 kg a 0,250 kg	2 unidades por pessoa
Coelho limpo	1,200 kg	1 unidade para 4 pessoas 300 g por pessoa
Lebre limpa	1,800 kg a 2 kg	300 g por pessoa

CONTINUA

MIUDEZAS (em função da regulamentação)	
Designação	Peso médio por porção
Miolos de borrego para *fritots* 75 g unidade	1 unidade 1/2 por pessoa
Miolos de vaca para *fritots* (0,400 kg unidade)	1 unidade para 2 ou 3 pessoa
Fígado de vitela ou de novilho	0,125 kg a 0,140 kg
Língua de vaca limpa	0,180 kg a 0,220 kg
Molejas de vitela [1]	0,180 g a 0,220 g
Rim de vitela ou de novilho (sem gordura)	0,180 g a 0,220 g
Rim de borrego	2 ou 3 unidades por pessoa 0,150 kg

[1] *Estes produtos pertencem aos MRS (materiais de riscos específicos). Verificar a regulamentação em vigor.*

CONFECÇÕES À BASE DE OVOS	
Designação	Peso médio por porção
Para acepipes variados e saladas compostas	1 unidade
Servidos inteiros (escalfados, quentes...)	2 unidades
Servidos misturados (omeletas...)	3 unidades
Maionese	
4 gemas + 1 l de óleo	20-25 pessoas
Molho holandês – Molho bearnês	
16 gemas + 1 kg de manteiga	30 pessoas
Creme salgado (aparelho para quiche)	
4 gemas + 4 inteiros + 5 dl de leite + 5 dl de natas	20 pessoas
Ligações (molhos e aveludados)	
3 gemas + 1 dl de natas	10 pessoas

PRIMORES		
Designação	Peso médio de uma unidade	Peso médio de uma porção
Alho (dente)	0,007 kg	
Alho (cabeça)	0,100 kg	12 a 15 dentes/cabeça
Alcachofra (para tornear)	0,350 kg	0,100 kg de fundo
Espargos		0,400 kg
Beringelas	0,300 kg	0,200 kg
Beterrabas vermelhas	0,200 kg a 250 kg	0,125 kg
Brócolos	0,600 kg	0,200 kg
Cardos (pé)	1,200 kg	0,300 kg
Cenouras	0, 150 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Aipo-de-rama (pé)	1,200 kg a 1,500 kg	0,100 kg a 0,300 kg

PRIMORES (continuação)		
Designação	Peso médio de uma unidade	Peso médio de uma porção
Aipo-rábano	1 kg a 1,200 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Cogumelos de Paris	0,020 kg	0,250 kg para 8 pessoas (guarnição)
Castanhas	0,030 kg a 0,040 kg	0,160 kg a 0,180 kg
Alface-frisada	0,450 kg	1 unidade para 6 pessoas
Scarole	0,500 kg	1 unidade para 6 pessoas
Couve-branca	2 kg	0,150 kg a 0,180 kg (crua)
Couve-de-bruxelas	0,030 kg a 0,040 kg	0,200 kg
Couve-lombarda	2 kg	0,280 kg a 0,300 kg (braseadas)
Couve-flor	2,5 kg	0,220 kg a 0,250 kg
Couve-roxa	2 kg	0,150 kg a 0,160 kg
Pepino	0,500 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Courgettes (compridas)	0,150 kg	0,250 kg
Courgettes (redondas)	0,080 kg a 0,100 kg	1 a 2 unidades por pessoa
Courgettes (esparguete)	1 kg	0,180 kg a 0,200 kg
Crosnes	0,003 kg a 0,004 kg	0,100 kg
Endívias	0,150 kg a 0,180 kg	1 unidade
Espinafres		1 kg para 3 pessoas
Funcho-bolbo	0,400 kg	1/2 unidade por pessoa
Favas em gão		0,150 kg a 0,160 kg
Feijocas (frescas) (secas)		0,120 kg 0,080 kg
Feijão-verde		0,140 kg a 0,160 kg
Alface média	0,400 kg	1 unidade para 5 pessoas em salada
Alface-de-cordeiro		0,030 kg a 0,040 kg
Nabos (compridos)	1 kg	0,300 kg (torneados)
Nabos (redondos)	0,200 kg	0,300 kg (torneados)
Cebolas (grandes)	0,150 kg a 0,175 kg	
Cebolas (pequenas)	0,008 kg	0,250 kg para 8 pessoas (guarnição)
Ervilhas em grão		0,150 kg
Ervilhas-de-quebrar	1 kg bruto, ou seja, 0,400 kg a 0,450 kg de ervilhas	0,150 kg
Dente-de-leão		0,100 kg
Alho-francês	0,250 kg	0,200 kg a 0,250 kg (acepipes)
Pimentos	0,250 kg	
Batata nova	0,250 kg	1 kg para 4 pessoas
Batata BF 15	0,100 kg	1 kg para 4 pessoas
Rabanetes	0,250 kg	1 molho para 2 a 3 pessoas
Salsífis		0,200 kg
Tomate (guarnição)	0,090 kg	1 unidade por pessoa
Tomate (grande)	0,200 kg	0,150 kg (se crus)
Tomate (cereja)	0,010 kg	25 unidades/barquete
Trévise (alface-roxa)	0,200 kg	0,125 kg

FRUTOS

Designação	Peso médio de uma unidade	Peso médio de uma porção
Damasco	0,045 kg	3 unidades por pessoa
Ananás com rama	2 kg	1 unidade para 4 pessoas
Pêra-abacate	0,220 kg	1/2 unidade por pessoa
Banana	0,200 kg	1 unidade por pessoa
Limão	0,120 kg	1/2 unidade por pessoa
Lima	0,100 kg	1/2 unidade por pessoa
Clementina	0,070 kg	2/3 unidade por pessoa
Figo	0,050 kg	3 unidades por pessoa
Uva de mesa (cacho)	0,300 kg	0,150 kg por pessoa
Quivi	0,100 kg	1,5 unidade por pessoa
Manga	0,400 kg	
Meloa (porção)	0,400 kg	1 unidade por pessoa
Laranja	0,200 kg	1 unidade por pessoa
Toranja	0,300 kg	1/2 unidade por pessoa
Pêssego		1 unidade por pessoa
Pêra Williams		1 unidade por pessoa
Maçã Golden		1 unidade por pessoa
Ameixas rainha-cláudia	0,030 kg	4 unidades por pessoa

Em caso de associação, deve ter em conta a incidência da adição dos pesos.

Exemplo: o peso bruto para as saladas cruas é de 200 g por pessoa.

PRODUTOS (em kg)	Cenoura	Aipo	Couve-roxa	Pepino	Tomate	Etc.
1 legume cru	0,200					
2 legumes crus	0,100	0,100				
3 legumes crus	0,070	0,070	0,070			
4 legumes crus	0,050	0,050	0,050	0,050		
5 legumes crus	0,040	0,040	0,040	0,040	0,040	
Etc.						

MATÉRIA GORDA PARA COZINHAR E LIGAR

Manteiga	
Lustrar, glacear, saltear	5 g
Moleira	10 g
Montar um molho	15 g
Ligar legumes, purés	15 g
Manteiga composta	20 g
Manteiga *noisette*	20 g
Manteiga branca	30 g
Molho holandês/Molho bearnês	30 g
Natas	
Aveludado	2 cl
Molho com natas	2 cl
Molho de vinho branco para glacear	5 cl
Óleo	
Assar, grelhar, corar	1 cl
Saltear, panar à inglesa	2 cl
Marinada instantânea	3 cl

DIVERSOS

Ligações à base de embamata (manteiga e farinha)	
Molho leve	0,050 kg e 0,050 kg
Molho normal	0,060 kg e 0,060 kg
Molho espesso (*soufflé*)	0,100 kg e 0,100 kg
Aparelho (batata-fósforo com queijo)	0,125 kg e 0,125 kg
Guarnições	
Cebolinhas	0,025 kg
Bocadinhos de toucinho	0,025 kg
Cogumelos	0,025 kg
Guarnições aromáticas	
Cebolas	0,015 kg
Alho-francês	0,015 kg
Aipo	0,010 kg
Cenouras	0,015 kg
Chalotas para servir inteiras	0,005 kg
Chalotas para redução	0,010 kg
Agriões (decoração)	1/10 do molho

NOTA IMPORTANTE

A qualidade do trabalho efectuado, a categoria do estabelecimento em causa e o profissionalismo do executante fazem com que vários métodos e técnicas de trabalho sejam postos em prática.

Os métodos e as técnicas de trabalho propostos nesta obra dirigem-se, em particular, a jovens aprendizes ou alunos inexperientes. Foi a pensar neles que tentamos conciliar os cinco aspectos fundamentais:

- **a simplicidade do método e da técnica;**
- **a qualidade do resultado;**
- **a rapidez e a eficácia da execução;**
- **o respeito intransigente das regras de higiene e de segurança;**
- **o respeito escrupuloso do classicismo e dos hábitos profissionais.**

É evidente que o método ou a prática abordada não exclui os inúmeros métodos ou técnicas que se usam na profissão.

TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE

LEGUMES

ALHO FRESCO E ALHO SECO

Condimento acre de sabor e cheiro muito activos, provavelmente originário da Ásia Central e reconhecido desde os tempos mais remotos pelas suas virtudes curativas.

Os bolbos ou cabeças são formados por 12 bolbilhos, vulgarmente chamados dentes. Pode ser consumido cru, mas geralmente é cozinhado com ou sem pele (alho em camisa).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Existem diversas variedades bem distintas disponíveis ao longo de todo o ano. Diferenciam-se pela cor (o alho branco ou comum, o alho rosa ou violeta e o alho roxo) e pela intensidade do cheiro. O sabor do alho difere em função da sua variedade e do solo da região onde é cultivado.

O calibre é determinado pelo diâmetro da secção equatorial dos bolbos em milímetros, classificando-se assim em categorias, por exemplo:

- categoria extra: diâmetro mínimo de 45 mm;
- categorias I e II: diâmetro mínimo de 30 mm.

O alho é apresentado ao consumidor no estado fresco ou seco, dependendo da época do ano. Os bolbos devem apresentar-se sãos e brilhantes e os dentes fechados.

Convém eliminar as cabeças com dentes vazios, moles, mirrados, baços, grelados ou com bolor.

Conservar o alho em caixas (metálicas ou plásticas) à temperatura ambiente, entre 15 °C e 18 °C no máximo. Limitar os *stocks* ao mínimo, sobretudo na Primavera (riscos de germinação rápida para o alho não tratado). Guardar as caixas num local seco, arejado, ao abrigo da luz, das variações de temperatura, da humidade, da poeira, dos insectos e dos roedores.

Respeitar a regra em que **o primeiro produto recebido é o primeiro a ser utilizado (fifo)**.

Não misturar duas remessas diferentes e aproveitar o *stock* mínimo para limpar o local e as caixas.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Tirar as películas secas, a bainha e as raízes.
- Separar os bolbilhos (dentes) do bolbo, carregando fortemente com a palma da mão.

- Descascar os dentes (tirar a bainha, a ponta e a pele de cada dente com a ajuda de uma faca adequada).

NOTA

Os desperdícios e as aparas podem ser aproveitados (alhos em camisa, confecção do creme de alho).

- Cortar cada dente em dois, no sentido do comprimento, e retirar o grelo.

Alho *concassé*

- Colocar os dentes de alho na horizontal, sobre o bordo da tábua de corte.
- Esmagá-los com a ajuda de uma faca adequada; colocar a lâmina da faca sobre os dentes de alho e dar uma pancada seca com o punho para os esmagar bem.

Alho picado

- Reduzir os dentes de alho a fragmentos muito pequenos, com uma faca adequada (para grandes quantidades utilizar um picador com cuba e lâmina adequadas).

- O alho picado pode ser guardado num recipiente de inox com óleo, durante o serviço.
- Limpar muito bem todo o material e a banca de trabalho.

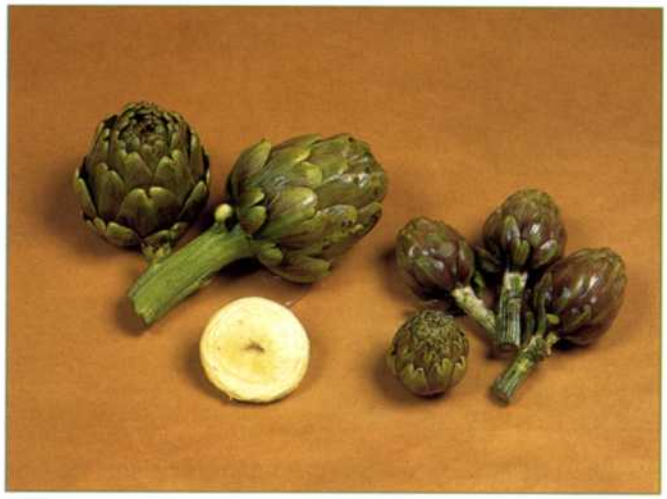
UTILIZAÇÕES

O alho permite aromatizar determinadas sopas, sopas de peixe, molhos, carnes com molho.

Entra na composição de molhos com salsa e de todas as preparações à Provençal.

O alho também combina muito bem com as confecções à base de borrego e de tomate (perna assada, *carré* com salsa, *navarin*, *fondue* e molho de tomate, etc.).

ALCACHOFRAS



As alcachofras são botões de flor de uma planta hortícola, vivaz, proveniente de uma variedade de cardo.

As principais variedades são as arredondadas, de cor verde, e as pontiagudas, de cor arroxeada.

Na Primavera, as mais tenras (as pequenas arroxeadas) podem ser consumidas cruas com sal. Normalmente são cozidas inteiras, à inglesa ou a vapor, podendo também confeccionar-se só os fundos. Neste caso, os fundos são cozidos num *blanc* ou simplesmente em água temperada com sal, limão e óleo.

Os fundos das alcachofras entram na composição de muitas guarnições clássicas (*châtelaine*, *mascotte*, Masséna, etc.). Podem também apresentar-se recheados e gratinados (pontas de espargos, espinafres, feijão-verde, *duxelles* de cogumelos, mexilhão, camarão, ovos escalfados, etc.).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre é determinado pelo diâmetro máximo da secção equatorial dos capítulos em centímetros. Classificam-se em categorias:

- categoria extra: qualidade superior, diâmetro igual ou superior a 13 cm;
- categoria I: boa qualidade, diâmetro compreendido entre 11 cm e 13 cm;
- categoria II: diâmetro mínimo de 6 cm.

Convém escolher alcachofras inteiras, sãs, bem consistentes, com aspecto fresco, de cor verde brilhante ou verde-lilás, em função da variedade. O pé deve apresentar corte regular e fresco, não lenhoso, sem traços escuros e sem liquefacção. Os fundos devem ser largos e carnudos e as folhas (brácteas) consistentes e estaladiças.

Recusar alcachofras secas, com folhas amareladas e acastanhadas, com fundos escuros, com pedúnculo fibroso e com capítulo exageradamente descolorado.

Guardar as alcachofras durante alguns dias num local refrigerado entre 10 °C e 12 °C. As alcachofras não resistem à luz nem a temperaturas inferiores a 10 °C.

MODOS DE PREPARAÇÃO

ALCACHOFRAS COZIDAS INTEIRAS

Lavar cuidadosamente as alcachofras em várias águas.

- Quebrar o pé (pedúnculo) rente às folhas (não o cortar); as partes fibrosas virão com o caule.

- Aparar cuidadosamente o fundo com uma faca adequada.

- Cortar as folhas (brácteas) da alcachofra a cerca de $^{2}/_{3}$ da sua altura.

• Espontar as folhas (brácteas) com uma tesoura adequada.

• Quebrar o pé (pedúnculo) rente às folhas (não o cortar); as partes fibrosas virão com o caule.

• Fixar uma rodela de limão em cima do corte do pedúnculo, para evitar a oxidação do fundo durante a cozedura.

• Atar a alcachofra e a rodela de limão, para que o receptáculo fique bem formado durante a cozedura.

COZER ALCACHOFRAS

Depois de preparadas, as alcachofras são cozidas à inglesa ou a vapor; são levemente arrefecidas e servidas mornas com molho vinagreta, por exemplo.

Depois de retirar as pequenas folhas centrais e o feno, as alcachofras podem ser recheadas.

ALCACHOFRAS TORNEADAS (preparação dos fundos)

Em função do diâmetro do capítulo, as alcachofras podem ser torneadas através de duas técnicas diferentes:

Preparar um recipiente com água fria e limão, utilizando o sumo de um limão para cada litro de água. Os fundos das alcachofras oxidam muito facilmente (escurecem) e, por isso, devem ficar dentro de água temperada com sumo de limão.

1.º método para alcachofras que não cabem na mão

• Desbastar as folhas da base, à volta da alcachofra, com uma faca adequada.

2.º método para as alcachofras que cabem na mão (diâmetro inferior a 10 cm)

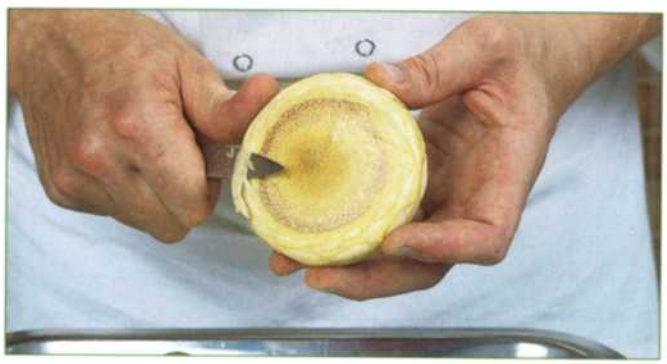
• Nivelar: aparar cuidadosamente a base do fundo com uma faca adequada.

CONTINUA

• Segurar com firmeza a alcachofra na mão esquerda e cortar progressivamente as folhas com a faca, contornando o fundo num movimento regular, de trás para a frente.

• Tornear regularmente a alcachofra, arredondando-a. Ao retirar as folhas, não extrair o miolo nem deixar traços esverdeados no fundo.

• Segurar com força na extremidade do capítulo, pousar sobre a tábua de corte e cortar as folhas alguns milímetros acima do fundo.



• Arredondar levemente os bordos inferiores do fundo com uma faca adequada.

• Esfregar delicadamente o fundo com limão e mergulhá-lo em água temperada com limão.

• Retirar o feno com a ajuda de uma colher de fazer batatas à parisiense e esfregar novamente o fundo com limão
• Deixar ficar os fundos das alcachofras dentro de água com limão até ao momento da cozedura.

NOTA

O feno pode ser retirado depois das alcachofras estarem cozidas. Este método parece mais fácil e mais rápido; no entanto, é muito mais higiénico efectuar estas manipulações antes da cozedura.

ESPARGOS

O espargo é uma planta hortícola da família das Liliáceas. Os rebentos ou turiões desenvolvem-se na Primavera, nos rizomas subterrâneos da planta.

A melhor época de compra situa-se entre os meses de Março e Junho.

Os espargos são classificados em grupos de acordo com a sua coloração e condições de cultivo:

- os brancos são colhidos logo que saem da terra;
- os violetas são colhidos quando a ponta já está alguns centímetros fora da terra;
- os verdes são colhidos quando medem uma dezena de centímetros a contar do solo.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre é determinado pelo comprimento, em centímetros, e pelo diâmetro, em milímetros, do turião. Em cada variedade distinguem-se três categorias:

- categoria extra: qualidade superior, turiões bem formados e direitos, comprimento superior a 17 cm e diâmetro igual ou superior a 16 mm;
- categoria I: boa qualidade, turiões bem formados, comprimento entre 12 cm e 17 cm e diâmetro igual ou superior a 12 mm;
- categoria II: correspondem às características mínimas.

Os espargos são comercializados em molhos ou avulso, sendo estes últimos facturados ao quilo.

Seja qual for a cor dos espargos, os turiões devem ter um aspecto muito fresco, limpo e luzidio, isentos de pisaduras e danos provocados por roedores ou insectos, desprovidos de humidade exterior excessiva.

O corte efectuado na base deve ser tão perfeito quanto possível, branco e quando apertado deve libertar seiva. Os rebentos devem ser de calibre homogéneo, direitos, tenros e quebradiços. As pontas devem ser consistentes, tenras e firmes.

Recusar sistematicamente os espargos com pontas descoradas (em flor), com caules secos, fibrosos e lenhosos.

Limitar a conservação dos espargos ao mínimo tempo possível.

Guardar os espargos em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, cobertos com película aderente própria para produtos alimentares ou com um tecido húmido.

Cozer os espargos unicamente à medida que vão sendo necessários: cozidos antecipadamente, arrefecidos e refrigerados perdem grande parte do sabor.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Pelar os espargos[1] com um descascador.
- Colocar os espargos na banca de trabalho em aço inoxidável ou num tabuleiro (ver salsífis).
- Partir da base (logo abaixo da ponta) e descer até ao pé.
- Retirar, se necessário, as pequenas impurezas esverdeadas da ponta (caso esteja um pouco murcha ou em flor).

[1] *A algumas variedades de espargos verdes e aos espargos selvagens não se lhes tira a pele.*

- Lavar os espargos cuidadosa e delicadamente para não os quebrar.

CONTINUA

• Fazer molhos. Cada molho deve corresponder a uma porção.

(Para obter molhos do mesmo tamanho, deve utilizar um recipiente cilíndrico.)

• Atar os molhos com fio como se fosse um ramo de cheiros.

• Aparar a base dos pés para dar a todos os molhos o mesmo comprimento.

• Guardar os espargos num local fresco; cobri-los com um pano húmido até serem utilizados.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

- Espargos mornos, molho *mousseline* e molho maltês
- Creme de espargos
- Flã de espargos
- Folhado de salmão com pontas de espargos

COZER ESPARGOS

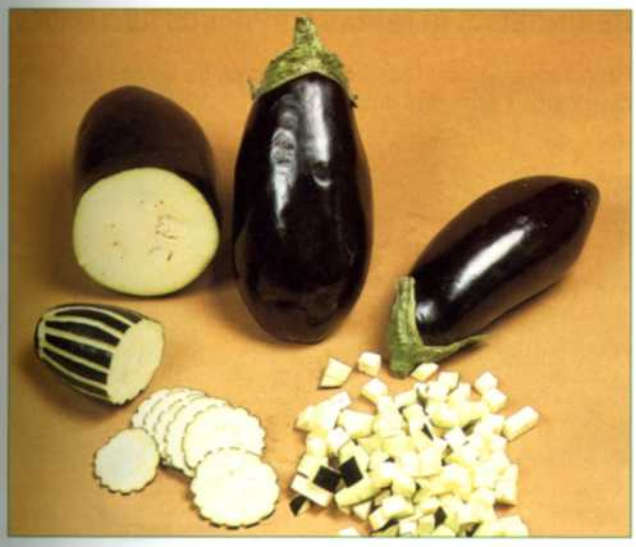
Normalmente os espargos são cozidos à inglesa, a vapor ou em vácuo, depois de branqueados.

Quando se cozem à inglesa, os molhos de espargos devem ser colocados na vertical em água a ferver, temperada com sal, de maneira que as pontas mais frágeis não fiquem submersas.

O tempo de cozedura varia de 12 min a 18 min e depende da variedade, da qualidade, da frescura e da espessura dos espargos. Devem ser servidos mornos, bem escorridos e apresentados sobre um guardanapo.

Espargos com molho mousseline

BERINGELAS



A beringela é o fruto de uma planta hortícola originária da Índia. Distinguem-se segundo a sua forma:

- beringelas alongadas;
- beringelas arredondadas.

Tem um aspecto semelhante ao do pepino. As beringelas brancas e as violetas são as mais saborosas. São servidas quentes em acepipes (recheadas, gratinadas, fritas), como prato principal ou pequena guarnição (*ratatouille*, *bohémienne* de legumes, beringelas salteadas, etc.).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Encontram-se com facilidade ao longo do ano.

A calibragem é determinada quer pelo seu diâmetro máximo de secção equatorial no eixo longitudinal, quer pelo peso. As beringelas são objecto de uma classificação em duas categorias:

Exemplo:

- categoria I: boa qualidade, diâmetro mínimo 40 mm para as beringelas de forma alongada e 70 mm para as arredondadas.

Escolher beringelas inteiras de aspecto fresco, sãs, munidas de cálice e pedúnculo, com casca lisa e brilhante e miolo duro.

O pedúnculo deve estar verde, cortado de fresco, sem traços escuros e sem liquefacção.

Recusar as beringelas descoloradas ou acinzentadas, moles e esponjosas, pisadas ou estragadas e com a casca engelhada ou terna.

Conservar as beringelas, mas só durante alguns dias, num local refrigerado, entre 10 °C e 12 °C, para evitar as variações de temperatura.

MODOS DE PREPARAÇÃO

As beringelas só devem ser descascadas no momento da sua utilização, porque escurecem muito depressa.

- Lavar cuidadosamente as beringelas em várias águas.

- Retirar o pedúnculo e aparar a base com uma faca adequada.

- Descascar as beringelas com um descascador ou um canelador, deixando uma tira de casca, uma vez sobre duas, em função da utilização.

CONTINUA

CORTES

CORTAR ÀS RODELAS (LAMINAR)

- Em função da sua utilização, as beringelas devem ser cortadas na vertical ou levemente, em viés, às rodelas mais ou menos grossas.
- Polvilhar as rodelas com sal fino e deixá-las ficar assim durante uns 20 min. Usa-se esta técnica para retirar a "água" da beringela.
- Enxugam-se cuidadosamente (beringelas salteadas, fritas, em sonhos...).

CORTAR EM DADOS

- Cortar as beringelas em fatias de 1 cm a 1,5 cm de espessura com uma faca adequada.
- Sobrepor as fatias e cortar em palitos de 1 cm a 1,5 cm de largura.
- Juntar os palitos e cortar em dados de 1 cm a 1,5 cm de lado (beringelas salteadas, *ratatouille*, *bohémienne* de legumes...).

BERINGELAS INTEIRAS E PEDAÇOS RECHEADOS

Para brocar as metades de beringela ou os pedaços podemos utilizar uma das duas técnicas:

- Contornar a polpa das metades com a ponta de uma faca adequada, deixando 3 mm ou 4 mm de cada lado.
- Golpear a polpa, no sentido do comprimento e da largura, para facilitar a cozedura e para esvaziar as metades das beringelas mais facilmente.
- Dar-lhes uma pré-cozedura no forno. Também pode fritá-las, mas apenas $^{2}/_{3}$ do tempo necessário.
- Brocar com uma colher para fazer batatas à parisiense, sem furar a casca, que será guarnecida com o recheio.

- Cortar as beringelas caneladas em pedaços iguais com 4 cm de altura.
- Contornar a polpa com a ponta de uma faca adequada, deixando uma espessura de polpa de 3 mm a 4 mm de cada lado.
- Brocar a polpa com uma colher adequada.

BETERRABA VERMELHA

A beterraba é uma raiz hortícola de polpa suculenta e de cor vermelho-púrpura. Serve-se cozida, em acepipes e nas saladas compostas. O puré de beterraba pode acompanhar algumas confecções à base de carne de caça.

As raízes novas das beterrabas temporãs podem ser cortadas em juliana e consumidas cruas. As beterrabas podem ser cozidas no forno, a vapor ou à inglesa, mas é cada vez mais frequente comprá-las prontas a utilizar, cozidas hermeticamente a uma temperatura superior a 100 ° ou em vácuo.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher beterrabas pequenas e firmes, lisas, com pele fina, limpas, com cor homogénea e todas com o mesmo tamanho, para obter uma cozedura regular. O corte deve ser nítido e sem liquefacção. Se comprar beterrabas cozidas, escolha as mais firmes, sem manchas esbranquiçadas de bolor e sem cheiro a terra.

As beterrabas cozidas devem ser armazenadas num local refrigerado, nunca a mais de 3 °C. As beterrabas de conservação podem ser guardadas na cave ou no silo, ao abrigo da luz, entre 8 °C e 10 °C, para serem consumidas no Inverno.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Aparar as raízes, lavá-las com cuidado e escová-las energicamente.
- Cozer à inglesa, a vapor ou no forno.

- Descascar com uma faca adequada.
- Retirar eventuais partes fibrosas.

Cortar as beterrabas:

- em cubos de 1 cm de lado, no máximo;
- em pequenas rodelas de 2 mm de espessura;
- em palitos de 3 cm de comprimento por 3 mm de secção.

ACELGAS OU CELGAS

A acelga ou celga é uma planta hortícola da mesma espécie da beterraba cujas folhas e nervuras principais são muito desenvolvidas.

As largas folhas verdes podem ser utilizadas como as dos espinafres e entram muitas vezes na composição de massas recheadas (*raviólis* e *cannellonis*).

As costelas ou talos muito tenros, depois de se lhes tirar os filandros, constituem um legume muito apreciado.

São cozidas num *blanc* ou em água a ferver com sal, limão e um pouco de óleo (como para os fundos das alcachofras). Os talos podem ser confeccionados de variadíssimas maneiras: estufados em manteiga, com natas, com tutano, gratinados, ao natural, com molho holandês, à italiana, à lionesa...

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher acelgas de folhas bem verdes e brilhantes, com aspecto muito fresco e textura estaladiça.

Os talos devem ser firmes, consistentes, direitos, estaladiços, cor de marfim, brilhantes, sem manchas de ferrugem nem de bolor.

Recusar acelgas de folhas caídas, amareladas, descoradas, murchas e com os talos moles.

Guardar acelgas num local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, cobertas com uma película aderente própria para produtos alimentares ou com um tecido húmido.

É aconselhável comprá-las dia a dia, em função das necessidades.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Cortar o caule e separar os talos um a um.

• Retirar a parte verde dos talos e guardá-la para outra confecção.

• Cortar a extremidade dos talos com a ajuda de uma faca adequada.

• Descascar os talos com um descascador.

• Lavá-los cuidadosamente.

• Quebrar os talos com as mãos, em troços de 5 cm a 6 cm de comprimento, para retirar os filandros.

Atenção: Os talos não devem ser cortados com a faca.

• Cortar os troços em palitos ou em dados (em função da utilização).

CARDOS

Os cardos são os talos das folhas de uma planta hortícola parecida com as alcachofras.

São preparados como os fundos das alcachofras, cozidos num *blanc* ou em água a ferver temperada com sumo de limão e óleo. Depois são confeccionados de várias maneiras: estufados em manteiga, com natas, no suco, com tutano, gratinados, à lionesa, à italiana...

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher os cardos com aspecto e corte frescos. Devem estar bem fechados, não devem ser lenhosos e o centro deve ter cor pérola.

Os cardos devem ser firmes e leves; o caule deve estar fresco, sem manchas escuras e sem liquefacção.

Recusar os cardos demasiado duros, de cor verde-escura, amarelecidos, com talos fibrosos e com folhas murchas.

Armazenar o menor tempo possível: os cardos endurecem e secam muito depressa. Conservar os cardos em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, cobertos com película aderente própria para produtos alimentares ou com um tecido húmido.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Aparar o pé.

• Suprimir os primeiros talos (folhas e costelas duras e lenhosas).

• Separar os ramos tenros. Limpar a base de cada ramo. Retirar as folhas e a parte espinhosa de cada talo.

• Lavar os talos com muito cuidado.

• Retirar os filandros com um descascador ou então quebrar o talo em troços de 5 cm a 6 cm de comprimento (o mesmo princípio utilizado para o aipo-de-rama, as celgas e o ruibarbo).

• Esfregar os pedaços com limão (para limitar os riscos de oxidação).

• Cortar os pedaços em palitos. Aparar o centro e cortá-lo em rodelas.

• Deixar os palitos e as rodelas dentro de água temperada com sumo de limão até ao momento da cozedura.

CENOURAS

(CENOURAS NOVAS COM RAMA E CENOURAS DE CONSERVA)

As cenouras são raízes hortícolas disponíveis durante todo o ano.

É um dos legumes mais utilizados em cozinha e também um dos mais nutritivos. Podem ser apresentadas cruas e cozidas. As cruas são servidas como acepipes e nas saladas mistas. As cozidas são utilizadas como guarnições de acompanhamento, pequenas guarnições de sopas, de purés e nas diversas confecções que levam cenouras, a que se dá o nome de "Crecy". As cenouras também entram na composição de todas as guarnições aromáticas (Matignon, *mirepoix*, marinadas variadas, *courts-bouillons* aromatizados, *nages*, etc.).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre é determinado pelo diâmetro, em milímetros, de cada raiz ou pelo peso, classificando-se assim em categorias. Por exemplo:

- categoria extra: qualidade superior, máximo 45 mm de diâmetro e 200 g de peso.

As cenouras são comercializadas de duas formas diferentes:

- as cenouras novas (bebé), apresentadas aos molhos, com rama fresca, verde e sã;
- as cenouras de conserva. A rama deve ser aparada ou cortada junto ao colo, sem danificar a raiz. São comercializadas ao quilo.

CENOURAS NOVAS COM RAMA

Escolher as cenouras de tamanho regular, lisas, de aspecto fresco, arrancadas de fresco, limpas, de cor homogénea, direitas e rijas, isentas de contusões e de fendas.

As folhas devem estar muito frescas, bem verdes, firmes, estaladiças e não muito húmidas.

CENOURAS DE CONSERVA

Escolher cenouras de forma cilíndrica, compridas, regulares, direitas, lisas, rijas e limpas. O talo da cenoura deve estar pouco desenvolvido, tenro e de cor uniforme.

O colo deve ter um aspecto fresco, sem manchas negras nem liquefacção.

Recusar sempre cenouras murchas, moles, descoloradas, com a parte central dura, esbranquiçada e espinhosa, com o colo esverdeado, com rachas, com contusões ou podres.

Recusar também as cenouras que foram armazenadas em locais refrigerados a temperaturas muito baixas (a menos de 6 °C), pois estragam-se muito rapidamente.

Armazenar as cenouras num local refrigerado entre 10 °C e 12 °C, ao abrigo da luz.

MODOS DE PREPARAÇÃO

Descascar

- Cortar as duas extremidades da cenoura com uma faca adequada ou com a ponta do descascador. Retirar o colo verde, se for necessário.
- Descascar com um descascador ou num descascador eléctrico. Neste caso, regular a máquina.

Lavar

- Lavar cuidadosamente as cenouras em várias águas.
- Escorrê-las imediatamente; não devem ficar dentro de água.
- Conservar as cenouras num local refrigerado entre 6 °C e 8 °C, no máximo.

CORTAR EM JULIANA

• Cortar as cenouras em pedaços regulares com cerca de 5 cm a 6 cm de comprimento.

• Laminar os pedaços no sentido do comprimento, com a ajuda de uma mandolina.

• Sobrepor as fatias umas em cima das outras e fazer montinhos. Cortar no sentido do comprimento em filamentos muito finos, com uma faca adequada (esta operação pode ser feita com a ajuda de um robô).

Resultado.

UTILIZAÇÕES

- Cenouras raladas
- Saladas chinesas
- Sopas juliana Darblay
- Molho de vinho branco com juliana de legumes (filetes de linguado Suchet)

CORTAR EM PALITOS (jardineira de legumes, guarnição florista)

Jardineira de legumes

• Cortar as cenouras em pedaços regulares, com cerca de 3,5 cm a 4 cm de comprimento, com uma faca adequada.

CONTINUA

- Colocar os pedaços ao alto e cortar em fatias regulares de 3,5 cm a 4 cm de espessura. Esta tarefa pode ser feita com a ajuda de uma mandolina.

NOTA

Pode ser utilizada outra técnica: fazer uma base no sentido do comprimento antes de as cortar aos pedaços. Manter os pedaços deitados para os cortar. A base faz com que a cenoura se mantenha estável.

- Sobrepor as fatias e cortar em palitos regulares de 3,5 mm a 4 mm de espessura.

Resultado.

As cenouras cortadas em palitos para a jardineira de legumes são cozidas à inglesa ou a vapor.

Guarnição florista

É uma jardineira de legumes; apenas difere no tamanho.

NOTA

A guarnição porte maillot *corresponde a uma juliana de legumes mais grossa apresentada em* bouquet.

- Cortar pedaços com 2 cm de comprimento e estes em palitos de 2 mm de espessura.

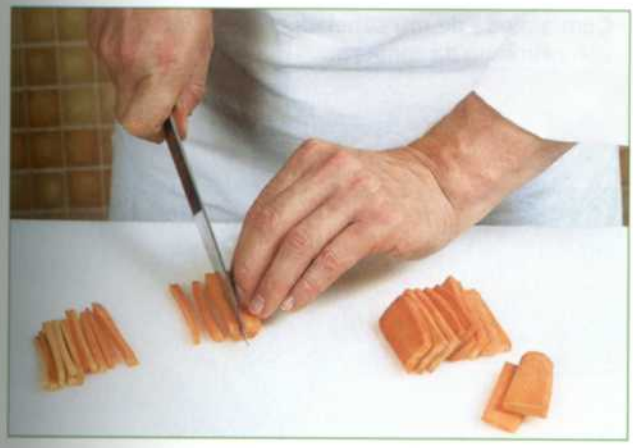
CORTAR EM DADOS (macedónia, brunesa, guarnição aromática, *mirepoix*)

Macedónia de legumes

As primeiras fases da técnica proposta para a jardineira de legumes são idênticas às da macedónia.

- Cortar pedaços de 6 cm a 7 cm de comprimento ou cortar a cenoura em dois, com uma faca adequada.
- Fazer uma base no sentido do comprimento para que, ao cortar, os pedaços se mantenham estáveis.

• Cortar os pedaços em fatias regulares de 4 mm de espessura (pode utilizar uma mandolina).



• Sobrepor as fatias e depois cortar em palitos regulares de 4 mm de largura.

• Juntar e sobrepor os palitos. Cortar em cubos de 4 mm.

NOTA

As dimensões da macedónia podem variar em função da sua utilização:

- 3 mm, no máximo, para uma macedónia destinada a guarnecer tomates pequenos ou barquinhos para acompanhar peixe frio, por exemplo;

- 5 mm para a restauração colectiva.

Resultado.

Brunesa

As diferentes fases do corte da brunesa são idênticas às da macedónia; os tamanhos é que são diferentes.

• Cortar com muita precisão cubos pequenos e regulares de 2 mm.

Mirepoix, guarnição aromática

• Cortar cenouras indiferenciadas aos cubos.

O tamanho dos cubos depende do tempo de cozedura da confecção a que pertencem. De 1 cm a 1,5 cm para um fundo escuro...

CONTINUA

CENOURAS LAMINADAS
(às rodelas, às rodelas caneladas, em *sifflets*, à camponesa)

Às rodelas

(para cenouras vichy, *com natas e para guarnições aromáticas)*

• Escolher cenouras regulares. Cortar na perpendicular com a ajuda de uma faca adequada.

• Também podem se cortadas com a ajuda de uma mandolina ou de um robô.

Em "apitos"

• Cortar na diagonal rodelas muito finas (mesmas utilizações).

Às rodelas caneladas

(para courts-bouillons, *que vão à mesa em recipiente adequado, e* nage*)*

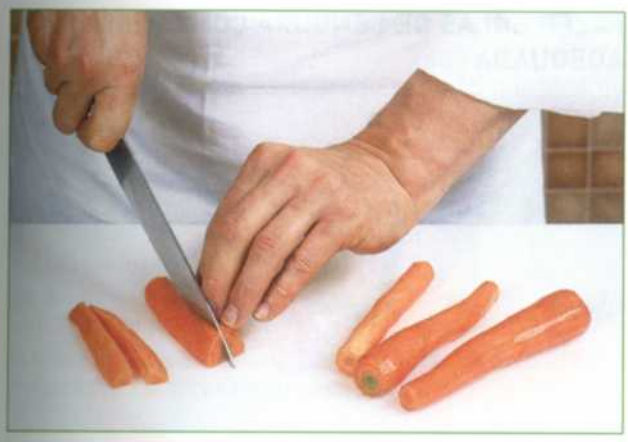
• Com a ajuda de um canelador, fazer sulcos no sentido do comprimento da cenoura.

• Cortar as cenouras caneladas em rodelas com a ajuda de uma faca adequada ou uma mandolina.

À camponesa

(para sopas, Matignon, guarnição aromática do fumet *de peixe)*

• Cortar a cenoura ao meio no sentido da largura.



• Cortar em dois, três ou quatro pedaços, em função do diâmetro.

• Cortar finamente para obter lâminas de 1 cm, no máximo.

• Resultado.

UTILIZAÇÕES

- Sopa à lavrador
- Sopa normanda
- Guarnição aromática para o *fumet* ou fundo de peixe

CENOURAS TORNEADAS

• Cortar as cenouras em pedaços regulares.

• Cortar em dois, três ou quatro pedaços, em função do diâmetro da cenoura.

• Tornear os quartos de cenoura e tirar o centro, se necessário.

• Dar uma forma arredondada, oblonga e regular com a ajuda de uma faca adequada: o polegar segura na base do pedaço a tornear e os outros quatro dedos pegam na faca.

Aparar em arco e regularmente. As aparas devem ser grossas no topo e na base do pedaço e muito finas no meio.

CONTINUA

- Os tamanhos das cenouras torneadas diferem em função da sua utilização.
- 2 cm a 2,5 cm para uma pequena guarnição com primores;
- 3 cm a 4 cm para uma guarnição com vários primores;
- 4 cm a 5 cm para uma *bouquetière*;
- 5 cm a 6 cm e mais grossos para a guarnição do cozido e da galinha na púcara.

UTILIZAÇÕES

- Fricassé de aves com primores
- *Blanquette* de peru com primores
- *Navarin* primaveril
- *Carré* de borrego com primores
- *Bouquetière* de legumes
- Timbalo de primores

Cenouras glaceadas

FAZER BOLAS DE CENOURA COM COLHER ADEQUADA

- As bolas de cenoura com vários tamanhos podem ser feitas com a ajuda de uma colher de fazer batatas à parisiense.
- Para obter bolas bem redondas e regulares, é necessário introduzir a parte semiesférica da colher no interior da cenoura, com a ajuda do polegar, antes de rodar.
- Lavar as bolas em água corrente para eliminar possíveis bocadinhos de aparas.

UTILIZAÇÕES

- Primores
- Guarnição para sopas, *consommés* (*oxtail* ou sopa de rabo de boi) e molhos
- Elemento de decoração

NOTA

As colheres para fazer batatas à parisiense, oblongas e caneladas podem também ser utilizadas para fazer pequenas guarnições com primores.

AIPO

O aipo é uma planta hortícola da família das umbelíferas derivada do aipo aromático.

Este legume levemente esverdeado e pouco utilizado no nosso país é muito saboroso e nutritivo.

As melhores variedades são o aipo-rábano, aipo-nabo ou aipo-de-cabeça (nabo grande e redondo de polpa branca), ao qual se hipertrofiou a raiz, e o aipo-de-folhas ou rama, com talos (costelas) largos e compridos.

São consumidos crus, em salada, ou cozidos, depois de branqueados (aipo braseado, à moleira, gratinado, à grega, em puré, nas sopas, nos cremes e nos aveludados...).

As folhas (do aipo-de-folhas) servem, sobretudo, para aromatizar fundos brancos e marmitas.

AIPOS-DE-TALO OU DE RAMA

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres do aipo correspondem ao peso, em gramas, de cada unidade:

- grande, quando pesa mais de 800 g;
- médio, entre 500 g e 800 g;
- pequenos, entre 150 g e 500 g.

A categoria é regulamentada. É comercializado avulso e facturado ao quilo.

A melhor época de compra situa-se entre os meses de Outubro e Março.

Escolher o aipo-de-folhas com um aspecto muito fresco e corte recente. As folhas devem estar verdes, brilhantes, levemente húmidas, mas não muito, com textura tenra e estaladiça.

Os talos devem ser carnudos, grossos, verdes ou amarelo-dourados (em função da qualidade) e rígidos, mas tenros e sem filamentos fibrosos.

Recusar imperativamente os aipos com os talos murchos, moles e não quebradiços ou os aipos com folhas murchas, amareladas ou refrescadas.

Preferir as variedades com talos verdes para as saladas e as guarnições aromatizadas e os aipos mais claros, bem brancos ou amarelo-dourados para brasear.

Armazenar os aipos em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, ao abrigo da luz e da humidade. O excesso de vapor de água estraga-os.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Cortar a base do aipo para separar os talos.

• Retirar as folhas dos ramos. Estas podem ser utilizadas para fazer raminhos de cheiros.

• Aparar a base dos talos com um descascador, se necessário.

CONTINUA

- Tirar as filandras dos talos quebrando-os com as mãos e puxando os fios. Não cortar os talos com uma faca.

- Lavar cuidadosamente os talos do aipo ou os pés unidos, se estes forem para brasear.
- Afastar um pouco os talos e deixar correr a água para que estes fiquem bem lavados.

Pés de aipo para brasear:

- Não cortar a base, basta aparar.
- Descascar com a ajuda de um descascador e depois cortar as pontas. Deixar entre 18 cm e 20 cm.

O pé do aipo assim preparado é branqueado durante 10 min, refrescado e só depois braseado.

CORTAR AIPO EM CAMPONESA

- Juntar alguns talos de aipo, sem filandras e bem lavados.
- Cortar os talos largos e grossos em dois ou três no sentido do comprimento
- Laminar finamente com a ajuda de uma faca adequada.

UTILIZAÇÕES

- Sopas
- Legumes crus
- Saladas compostas
- Guarnições para pratos de peixe grelhado ou à moleira

CORTAR AIPO-DE-RAMA EM JULIANA

- Cortar talos carnudos e grossos em troços com 4 cm ou 5 cm de comprimento.
- Cortar os troços em lâminas muito finas com a ajuda de um descascador.

- Sobrepor as lâminas e cortar finamente no sentido do comprimento com uma faca adequada.
- A juliana de aipo é utilizada para guarnição de sopas e, por vezes, nos molhos de peixe.

AIPO-RÁBANO

COMPRA E CRITÉRIO DE QUALIDADE

Actualmente, a calibragem e a categoria do aipo-rábano não estão normalizadas.

Escolher aipos sãos, limpos, lavados, mas não escovados, sem raízes nem folhas e sem manchas castanhas. Preferir os aipos homogéneos, redondos, lisos e pesados.

Recusar os aipos irregulares que apresentam buracos ou excrescências, com terra, moles, ocos, esponjosos e com liquefacção.

Os aipos-rábanos conservam-se facilmente em locais refrigerados, entre 8 °C e 10 °C.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Descascar o nabo do aipo com uma faca adequada. As cascas devem ser grossas, para tirar toda a parte lenhosa e filamentosa que está debaixo da pele.

- Lavar cuidadosamente.

- Esfregar imediatamente com limão para evitar a oxidação e para que fiquem bem brancos.

CONTINUA

CORTAR AIPO-RÁBANO EM JULIANA

- Cortar o nabo, se necessário.
- Laminar em fatias muito finas, de 1 mm a 1,5 mm, com a ajuda de uma mandolina.

- Sobrepor as fatias.
- Cortar em palitos com 1 mm a 1,5 mm.
- Deitar sumo de limão ou temperar de imediato.

UTILIZAÇÕES

- Legumes crus, aipo *remoulade*, com natas, vinagreta, com limão...
- Saladas compostas (Lorette, Beaucaire, Cendrillon)
- Guarnição de sopas

CORTAR EM DADOS

- Cortar ao meio, se o nabo for muito grosso.
- Cortar em fatias regulares, de 5 mm a 1,5 cm de espessura, em função da sua utilização.

- Cortar as fatias em palitos regulares, de 5 mm a 1,5 cm de largura, em função da espessura das fatias.

- Sobrepor ou juntar os palitos. Cortar em dados regulares (se não forem cozidos de imediato, devem ficar dentro de água com limão).

UTILIZAÇÕES

Os dados de aipo são utilizados nas saladas compostas, nas sopas e para fazer puré.

TORNEAR AIPO-RÁBANO

- Cortar o nabo, depois de descascado, em pedaços de 3 cm de altura.
- Cortar em fatias regulares de 1 cm a 1,5 cm de espessura.

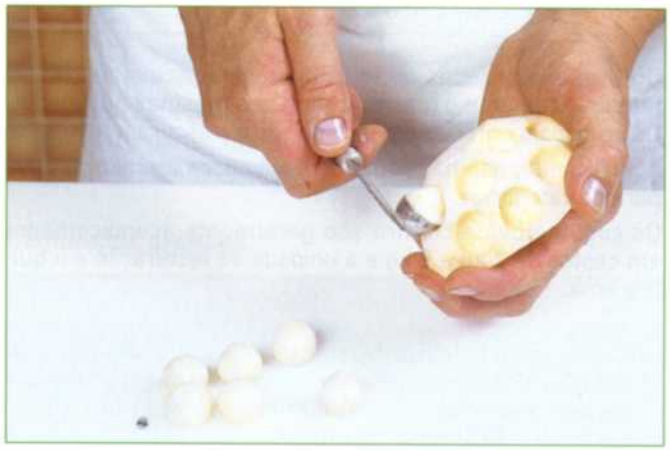
- Cortar as fatias em palitos regulares de 1 cm a 1,5 cm.

- Tornear os palitos com a ajuda de uma faca adequada.
- Arredondá-los bem e dar-lhes a forma regular e alongada de uma azeitona grande.
- À medida que se forem fazendo é necessário deixá-los dentro de água com limão.

UTILIZAÇÕES

- Aipo estufado com natas
- Aipo à grega
- Aipo branqueado e levemente corado em manteiga, como as batatas *cocotte*
- Guarnição para pratos de caça.

FAZER BOLAS DE AIPO-RÁBANO COM UMA COLHER DE FAZER BATATAS À PARISIENSE



- Para obter bolas bem redondas e regulares, é necessário introduzir a parte semiesférica da colher no interior do nabo, com a ajuda do polegar, antes de rodar.
- Lavar as bolas em água corrente para eliminar possíveis bocadinhos de aparas e deixá-las dentro de água com sumo de limão.

UTILIZAÇÕES

Idênticas às do aipo torneado.

COGUMELOS DE CULTURA OU COGUMELOS DE PARIS

Olivier de Serres foi a primeira pessoa que propôs um método para cultivar cogumelos em caves. No tempo de Louis XIV já se utilizavam as catacumbas para cultivar cogumelos. Foi só durante a segunda metade do século XVIII que um horticultor levou a cabo uma técnica que permitiu uma cultura abundante e regular dos cogumelos nos subterrâneos abandonados do décimo quarto bairro de Paris.

Distinguem-se duas variedades de cogumelos de Paris (também chamados de cultura): o branco e o louro, este, por vezes, mais perfumado. São ricos em fósforo, azoto e vitamina B, mas pouco energéticos.

Os cogumelos de cultura estão disponíveis todo o ano. São utilizados em variadíssimas confecções: sopas, cremes, aveludados, consumidos crus, nas saladas compostas, purés, *duxelles* e *duxelles* para recheios, guarnição de acompanhamento, pequenas guarnições, etc. São geralmente cozinhados num recipiente tapado, em água a ferver com sal (à qual se junta sumo de limão e manteiga), salteados ou grelhados.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Quer sejam brancos ou louros, os cogumelos de cultura têm praticamente o mesmo sabor e as mesmas qualidades. Os principais critérios de escolha são a frescura e a firmeza.

Actualmente, não há regulamentação para os calibres nem para as categorias.

Os cogumelos de cultura são geralmente acondicionados em cestos de 2 kg a 5 kg e a unidade de facturação é o quilograma.

Escolher cogumelos com aspecto fresco e muito firme. A coloração branco-marfim ou loura deve ser uniforme e isenta de manchas. O chapéu deve ser bem fechado e junto ao pé e as lamelas de um rosa muito claro.

Os cogumelos apanhados com maturidade avançada apresentam um chapéu mais achatado e aberto e lamelas castanho-escuras. O seu aroma é forte, mas a sua apresentação é menos apreciada.

Recusar cogumelos abertos, envelhecidos e com vestígios de bolor.

Preferir cogumelos firmes e brancos para consumir crus e para *duxelles*; utilizar cogumelos acastanhados ou louros para outro tipo de confecção.

Efectuar encomendas diárias.

Conservar em local fresco, entre 8 °C e 10 °C no máximo, e ao abrigo da luz.

MODOS DE PREPARAÇÃO

PELAR E LAVAR COGUMELOS

- Retirar as extremidades arenosas do pé com uma faca adequada.

- Cortar o pé em ponta (proceder como para aparar um lápis).
- Não retirar a pele com antecedência.

- Lavar os cogumelos com cuidado, manuseando-os delicadamente.
- Cuidado! Não deixar os cogumelos dentro de água (ficam cheios de água e tornam-se esponjosos.

- Tirar os cogumelos da água com as mãos: nunca inclinar o recipiente para tirar a água, pois a areia fica no fundo.
- Repetir a operação tantas vezes quantas as necessárias (5 a 6 vezes, se os cogumelos tiverem muita areia).

CORTAR COGUMELOS EM QUARTOS

- Cortar um pouco ou suprimir o pé dos cogumelos (sobretudo quando estão ligeiramente abertos e cinzentos).
- Os pés podem ser guardados para confeccionar sopas, aromatizar molhos e bases.

- Colocar a cabeça dos cogumelos na tábua de corte. Cortar em quatro partes iguais (esta técnica aplica-se aos cogumelos de tamanho médio).

Cogumelos grandes

- Cortar um pouco o pé, se for necessário.
- Cortar o cogumelo em duas partes e depois cortá-las em quartos regulares (segmentos), partindo do centro.

CONTINUA

"ESCALOPAR" COGUMELOS

- Colocar o chapéu do cogumelo na tábua de corte. Cortar em dois na diagonal (em viés).
- Rodar o chapéu do cogumelo 90° e cortar novamente em viés, para obter quartos de tipo "escalope".

UTILIZAÇÕES

Os cogumelos partidos em quatro e de tipo "escalope" são utilizados, principalmente, como guarnição de acompanhamento. Podem ser salteados (à provençal, à bordalesa) ou cozidos num *blanc*. Também podem ser cozinhados à grega.

LAMINAR COGUMELOS

- Encurtar o pé, se necessário.
- Cortar em fatias mais ou menos finas (em função da utilização prevista) com a ajuda de uma faca adequada.
- Os cogumelos grandes podem ser cortados em dois.

UTILIZAÇÕES

- Saladas compostas ou legumes crus
- Cogumelos salteados em manteiga ou com natas
- Acompanhamento de peixes escalfados em caldo
- Primeira fase dos cogumelos picados à mão

CORTAR COGUMELOS EM JULIANA

- Escolher os chapéus maiores, bem brancos e firmes.
- Parti-los transversalmente em fatias regulares, mais ou menos grossas, em função da utilização da juliana (geralmente de 2 mm a 3 mm de espessura).

- Sobrepor as fatias e cortá-las em palitos regulares de 2 mm a 3 mm de secção.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição de sopas, cremes, aveludados e *consommés*
- Legumes crus e saladas compostas
- Guarnição milanesa, à zíngara

CORTAR COGUMELOS EM BRUNESA

- Proceder como para os cogumelos em juliana.
- Reunir os palitos e parti-los em pequenos dados (cubos) muito regulares, de 2 mm a 3 mm de secção.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição de sopas, cremes, aveludados e *consommés*
- Legumes crus e saladas compostas
- Pequenas guarnições diversas

CONTINUA

PICAR COGUMELOS À MÃO

- Laminar os cogumelos e depois picá-los com a ajuda de uma faca adequada
- Cortar rapidamente para que os cogumelos não escureçam (em função da utilização dos cogumelos picados, é possível juntar algumas gotas de sumo de limão para limitar a oxidação).

UTILIZAÇÕES

- *Duxelles* de cogumelos
- *Duxelles* para recheio à avó
- Puré de cogumelos
- Sopas de legumes, cremes e aveludados

TORNEAR COGUMELOS

- Pelar muito bem o cogumelo com pé.
- Atenção! Não lavar antes de o tornear.
- Fazer caniculas regulares em arco de círculo, partindo do topo para a base.
- Cortar o pé
- Lavar os chapéus dos cogumelos torneados e conservá-los numa tacinha com água e limão.

UTILIZAÇÕES

Servem para decorar os pratos de peixe (linguado à normanda, filete de peixe à moda de Dieppe).

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O SECTOR ALIMENTAR

CHICÓRIA *WITLOOF*, DE BRUXELAS OU ENDÍVIA

Esta descoberta deve-se a um chefe-jardineiro do Jardim Botânico de Bruxelas que teve a ideia de deixar crescer chicória ao abrigo da luz. Esta nova salada foi chamada *witloof*, isto é "folhas brancas", em flamengo.

É semeada na Primavera, tem uma raiz grande e cilíndrica com folhas verdes, banais e sem sabor. No Outono, essas raízes são cortadas e replantadas em caves a uma temperatura média de 20 °C, onde permanecem durante cerca de três semanas. Por fim, os novos rebentos (endívias) bem brancos que se desenvolveram debaixo da terra são apanhados.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres correspondem ao comprimento e ao diâmetro em centímetros de cada endívia, ligados à categoria. Exemplos:

- categoria extra – comprimento: 9 cm a 17 cm; diâmetro: 2,5 cm a 6 cm.
- categoria I – comprimento: 9 cm a 20 cm; diâmetro: 2,5 cm a 8 cm.

A unidade de facturação é o quilograma.

O melhor período para comprar endívias é de Novembro a Março. Todavia, certas variedades estão actualmente disponíveis durante todo o ano, com uma ligeira queda em Julho e Agosto.

Convém escolher as endívias de categoria extra, de forma oblonga muito pontiaguda e folhas muito apertadas, sobretudo na extremidade. O corte deve ser fresco e branco; uma ligeira cor "de ferrugem" pode, apesar de tudo, ser aceite.

Recusar imperativamente endívias abertas (estioladas) e esverdeadas (por estarem expostas à luz), assim como endívias com a base liquefeita.

Contar 100 g de endívias por pessoa, se forem servidas em salada, e 250 g a 300 g quando estufadas.

Conservar as endívias na embalagem de origem, hermeticamente fechada, em local fresco, entre 8 °C e 10 °C e ao abrigo da luz. Quando guardadas durante muito tempo, tornam-se verdes e amargas.

MODOS DE PREPARAÇÃO

As endívias preparam-se de forma diferente, dependendo das suas utilizações:

ENDÍVIAS CRUAS EM SALADA

- Aparar o pé (refrescar o corte).
- Retirar as folhas exteriores se estiverem estragadas.
- Aparar as pontas, se necessário.

- Cortar a endívia em dois no sentido do comprimento.
- Cortar na transversal de forma regular (1 cm a 1,5 cm de espessura).
- Não chegar ao pé, porque, por vezes é muito amargo. Esta técnica é igualmente utilizada para as endívias salteadas em manteiga ou com natas.

CONTINUA

Outro método

Para certas receitas, as folhas das endívias podem ser utilizadas inteiras.

- Aparar o talo.
- Retirar as folhas exteriores se estiverem estragadas.
- Retirar delicadamente as folhas inteiras à medida que vai encurtando o talo.

- Lavar cuidadosamente e escorrer.
  Atenção: Lavar depressa e nunca deixar na água.

ENDÍVIAS PARA BRASEAR

- Retirar as folhas exteriores se estiverem estragadas.
- Cortar a ponta da endívia se estiver ligeiramente estiolada.
- Cortar o pé fazendo um círculo no interior e retirar o talo. Isto faz com que as folhas se mantenham unidas durante a cozedura e fiquem menos amargas.

- Lavar e escorrer cuidadosamente as endívias.

UTILIZAÇÕES

- Endívias estufadas
- Endívias à moleira
- Vitela à moda de Bruxelas

Endívias à moleira

COUVES

Legumes disponíveis durante todo o ano (com uma ligeira queda em Julho e Agosto). As inúmeras variedades são utilizadas na cozinha. Distinguimos:

- couve-coração (repolho redondo ou pontiagudo da Primavera);
- couve-repolho de folhas lisas, verdes e brancas, geralmente consumidas cruas;
- couve-lombarda frisada, consumida depois de branqueada (sopas, *potées*, couve recheada, couve braseada, *chartreuses*, etc.).

As couves-brancas e as couves-verdes são confeccionadas da mesma maneira:

- couve-roxa, consumida crua ou braseada sem branqueamento prévio; acompanha carne de porco e caça;
- couves-de-bruxelas;
- brócolos verdes, couve-flor e couve-romanesca;
- couve-chinesa ou Pe Tsai, de sabor pouco forte, entra na confecção de excelentes saladas. Pode ser preparada como a couve-verde;
- couve-nabiça, cuja raiz de polpa branca é parecida com a do nabo, preparando-se da mesma maneira;
- couve-rábano, muitas vezes confundida com uma raiz, é, na realidade, um talo inchado com a forma de uma bola carnuda e macia. É preparada como o nabo e o aipo-rábano.
- couve-marinha, cresce espontaneamente nas costas da Europa Ocidental. Os talos das folhas são preparados como os espargos e como os talos das acelgas. Depois de cozida sabe a avelã.

COUVES-BRANCA, VERDE E ROXA

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre corresponde ao peso mínimo de cada couve:

- 350 g mínimo para a couve fresca (repolho);
- 500 g para todas as outras couves.

Em plena estação, o peso médio de um repolho é de 1,500 kg a 2 kg, aproximadamente.

Escolher couves oblongas ou redondas com aspecto muito fresco, rijas e bem fechadas.

Recusar imperativamente couves que apresentem folhas amarelas, murchas, com bolor ou em liquefacção.

Armazená-las em local fresco entre 8 °C e 10 °C, durante 4 ou 5 dias no máximo. Os repolhos novos são muito frágeis.

MODOS DE PREPARAÇÃO

São idênticos para as três variedades.

Couve-lombarda

- Cortar o pé com a ajuda de uma faca adequada para retirar as folhas exteriores com mais facilidade.

- Retirar progressivamente as folhas grandes exteriores (demasiado verdes e duras).
- Retirar igualmente eventuais folhas amarelas ou murchas.

CONTINUA

• Cortar progressivamente o pé e retirar delicadamente as folhas uma a uma.

• Separar as folhas de forma que se mantenham inteiras.

• Retirar a cada folha a grossa nervura central, com a ajuda de uma faca.

• Lavar cuidadosa e delicadamente as folhas em várias águas.

• Não deixar na água; escorrê-las imediatamente e conservá-las num local fresco, de 6 °C a 8 °C.

Poder-se-á juntar um pouco de vinagre na primeira lavagem; neste caso, deixar as folhas na água durante uns 20 min e depois enxaguá-las várias vezes.

Couve-branca

• Cortar o pé com uma faca adequada, para tirar as folhas exteriores mais facilmente.

• Retirar progressivamente as folhas exteriores, se estiverem murchas ou estragadas.

• Em função da sua utilização (juliana ou couve braseada), dividir a couve em quatro partes na vertical.

• Cortar os talos dos quartos de couve em viés, para eliminar restos de pé e a base das nervuras grossas das folhas.

• Abrir levemente as folhas dos quartos de couve, sem as separar, para facilitar a lavagem.

• Colocar os quartos de couve num recipiente com água e vinagre.
• Deixar repousar durante 20 min.

• Enxaguar os quartos de couve em várias águas. Nunca deixar dentro de água. Escorrê-los e conservá-los cobertos num local fresco entre 6 °C e 8 °C.

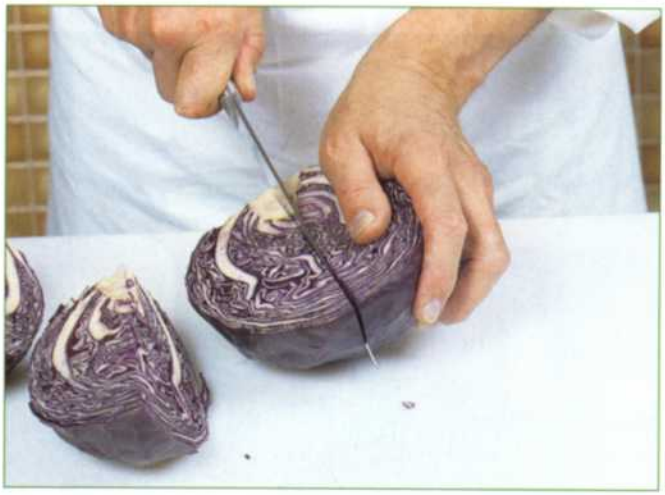
Couve-roxa

• Cortar o pé com uma faca adequada, para retirar as folhas exteriores mais facilmente.

CONTINUA

• Retirar progressivamente as folhas exteriores se estiverem murchas ou estragadas.

• Abrir levemente as folhas dos quartos de couve, sem as separar, para facilitar a lavagem.



• Em função da utilização (juliana ou braseada), cortar o talo em quatro na vertical.

• Colocar os quartos de couve num recipiente com água e vinagre.
• Deixar mergulhados durante 20 min.

• Cortar o talo dos quartos de couve em viés para eliminar os restos do pé e a base das nervuras grossas das folhas.

• Enxaguar os quartos de couve em várias águas. Nunca deixar dentro de água. Escorrê-los e depois conservá-los cobertos num local fresco entre 6 °C e 8 °C.

CORTAR EM JULIANA OU LAMINAR

Couve-branca

- Segurar com firmeza o quarto de couve sem talos e cortá-lo em fatias finas e regulares com a ajuda de uma faca adequada.
- Colocar a juliana numa travessa, polvilhá-la com sal fino e deixá-la perder água durante uns 30 min.
- Lavá-la cuidadosamente antes de a temperar (não juntar sal ao molho do tempero).

UTILIZAÇÕES

- Entradas
- Legumes crus
- Saladas compostas
- Sopas de legumes (caseiras)
- Guarnições

NOTA

A couve pode ser branqueada, depois de cuidadosamente cortada em juliana, antes de ser temperada.

Couve-roxa

- Utilizar o método aplicado na couve-branca.
- Colocar a couve-roxa laminada num recipiente, polvilhá-la com sal fino e regá-la com vinagre a ferver. Deixá-la perder água durante uns 30 min. Depois lavá-la cuidadosamente antes de a temperar (não juntar sal nem vinagre ao molho do tempero).

UTILIZAÇÕES

- Acepipes variados
- Legumes crus
- Saladas compostas

CONTINUA

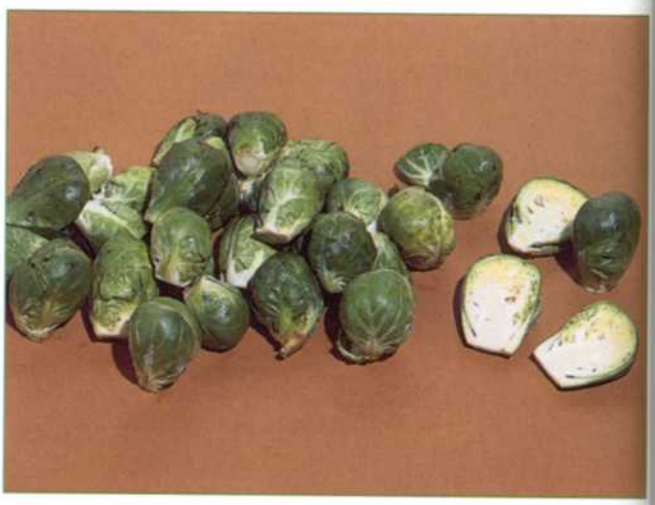
CORTAR À CAMPONESA

• Cortar as folhas de couve (já sem as nervuras principais) em tiras com o máximo de 1 cm de largura.

• Colocar as tiras umas por cima das outras e cortar pequenos quadrados com 1 cm de secção.

Resultado.

COUVES-DE-BRUXELAS



As couves-de-bruxelas são rebentos que se desenvolvem num caule nas axilas das folhas de certas variedade de couve. O rebento é semelhante a um repolho pequenino.

O melhor período para comprar couves-de-bruxelas situa-se entre Setembro e Março, embora se possam obter durante todo o ano.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher couves de tamanho regular, firmes, lisas, de cor verde-escura. Recusar couves estioladas com folhas exteriores abertas, amareladas ou murchas, cujo corte do caule não esteja verde e tenha aspecto escuro e liquefeito.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Retirar as eventuais folhas amarelecidas ou murchas.
• Aparar o pé sem exagero (para que as primeiras folhas não se separem durante a cozedura).
• Fazer um corte em cruz no pé para facilitar a cozedura.

- Colocar as couves num recipiente com água e vinagre.
- Deixá-las em água durante uns 10 min e depois escorrê-las.

- Lavá-las cuidadosamente em várias águas.
- Não deixar as couves na água, escorrê-las e depois escolhê-las em função do tamanho para cozedura à inglesa.

UTILIZAÇÕES

- Couves-de-bruxelas estufadas
- Couves-de-bruxelas salteadas
- Guarnição à moda de Bruxelas
- Sopa de legumes e puré flamengo, Nevers

BRÓCOLOS (OU COUVE-FLOR VERDE)

Cada planta de brócolos é formada por pedúnculos verdes constituídos por 4 a 6 cabeças ou "rebentos florais" sobrepostos que se desenvolvem nas axilas das folhas.

As inflorescências ou raminhos dos brócolos têm um sabor delicado e muito fino. Todos os modos de preparação da couve-flor podem aplicar-se aos brócolos. Acompanham sobretudo as carnes brancas (carne de vitela e de aves cozidas no forno ou salteadas).

O caule das inflorescências (parte tenra do pedúnculo) pode ser utilizado para fazer sopas, purés, *subrics*, terrinas de legumes...

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher raminhos tenros, direitos, fechados e compactos, antes dos botões florais desabrocharem. A cor deve ser bem verde e homogénea. O corte do caule deve ser fresco e as folhas exteriores bem verdes e quebradiças.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Retirar as folhas verdes exteriores e a parte dura do talo com uma faca adequada.

CONTINUA

- Dividir a inflorescência em raminhos pequenos e regulares.
- Cortar os caules e conservá-los para outra utilização.
- Cortar o pé em cruz para facilitar a cozedura.

- Os restos dos caules não fibrosos podem ser utilizados para a realização de purés e sopas de legumes.

- Colocar os raminhos num recipiente com água e vinagre.
- Deixá-los dentro de água durante alguns minutos e depois escorrê-los.

- Lavar cuidadosamente os raminhos em várias águas.
- Escorrê-los e depois cozê-los à inglesa ou a vapor.

UTILIZAÇÕES

- Com natas
- À holandesa
- Purés e *mousses*
- Terrinas de legumes

COUVE-FLOR

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres da couve-flor correspondem ao diâmetro mínimo expresso em centímetros por unidade, ligados à categoria. Exemplo:

- categoria 1: diâmetro mínimo de 11 cm.

A couve-flor sem folhas é vendida ao quilograma (sem folhas nem pé) e a couve-flor coroada (com folhas mas com a coroa descoberta) à unidade.

Escolher, de preferência, a couve-flor bem redonda e volumosa, firme, branca, fechada e brilhante, protegida por uma folhagem ampla e verde.

A couve-flor sem folhas é geralmente pouco fresca, pois já lhe foram retiradas as folhas para uma melhor apresentação.

Recusar imperativamente a couve-flor amarelecida, de flores baças, com traços de bolor ou com a base do caule liquefeita.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Limpar a couve-flor. Retirar as folhas verdes e o pé com a ajuda de uma faca adequada.

NOTA

O pomo pode ser cozido inteiro; quando assim for, o pé principal só se deve retirar depois da cozedura.

• Dividir a inflorescência em raminhos regulares (ver "botões de couve-flor"):
  - muito pequenos para uma guarnição de sopa de legumes (creme Dubarry);
  - um pouco maiores para serem servidos crus em salada ou cozidos à grega;
  - grandes para cozer à inglesa ou a vapor.

• Aparar e cortar um pouco o pé de cada raminho.

• Fazer uma pequena incisão em forma de cruz para uniformizar a duração da cozedura.

- Colocar os raminhos de couve-flor num recipiente com água e vinagre.
- Deixar dentro de água durante alguns minutos.

- Lavar cuidadosamente os raminhos em várias águas.
- Não deixar na água.
- Escorrê-los e conservá-los cobertos em local fresco, entre 6 °C e 8 °C.

UTILIZAÇÕES

- Sopas de legumes (creme Dubarry)
- Couve-flor com natas, gratinada, à polaca, à holandesa, *bouquetière* de legumes, guarnição Dubarry
- *Mousses*, terrinas de legumes

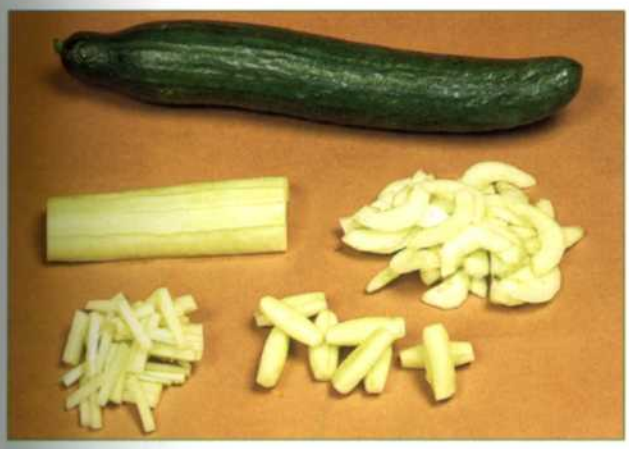
BOTÕES DE COUVE-FLOR

- Dividir a inflorescência em raminhos regulares.
- Cortar um pouco e aparar os pés dos raminhos. Colocar os botões ou raminhos num recipiente com água e vinagre.
- Lavá-los várias vezes.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição de sopas de legumes, cremes e *consommés*
- Saladas compostas
- Decoração e apresentação

PEPINO



Fruto leguminoso da família das Cucurbitáceas, o pepino é, geralmente, consumido cru, devido às suas propriedades refrescantes e ligeiramente amargas.

Contudo, pode ser consumido cozido (estufado, com natas, gratinado, à grega, à moleira) ou como pequena guarnição chamada Dória.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre corresponde ao peso em gramas por unidade.

Exemplos: 350/400 – 400/500 – 500/600

A categoria é definida pela regulamentação:

Extra; I: direito; II: torto.

Escolher pepinos bem firmes, regulares, cilíndricos, com uma cor homogénea, verde-escura brilhante. Demasiado grossos contêm pevides. Colhidos de fresco podem ainda trazer flor.

Convém recusar pepinos moles, murchos, amarelos, com o pé mole ou liquefeito.

Armazenar em local fresco entre 6 °C e 8 °C. Os pepinos são sensíveis ao frio (abaixo de 6 °C) e a manuseamento brusco.

MODOS DE PREPARAÇÃO

Lavar

- Lavar cuidadosamente os pepinos.
- Não deixar dentro de água.
- Escorrê-los e depois secá-los.

Descascar

- Cortar as duas extremidades do pepino (pedúnculo e parte pistilar) com a ajuda de uma faca adequada.
- Descascar no sentido do comprimento.

- Dividi-lo em dois no sentido do comprimento.

- Raspar as pevides e a parte esponjosa (se necessário) com a ajuda de uma colher de sobremesa.

CONTINUA

CORTES

LAMINAR

- Colocar as metades de pepino na tábua de corte.
- Cortar fatias regulares com 1 mm de espessura.
- Polvilhá-las com sal fino e deixar repousar durante uns 30 min.
- Escorrê-las antes de temperar.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

Acepipes, legumes crus, saladas compostas, *taboulé*, etc.

CORTAR EM PALITOS

- Cortar transversalmente os pepinos em pedaços com 3 cm a 4 cm de comprimento.

- Cortar os pedaços em fatias regulares de 3 mm a 4 mm de espessura.

- Sobrepor as fatias e cortá-las em palitos regulares de 3 mm a 4 mm de secção.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

Acepipes, legumes crus, saladas compostas

PEPINOS TORNEADOS

• Cortar transversalmente os pepinos em pedaços de 3 cm a 4 cm de comprimento.

• Cortá-los em 4 ou 6 pedaços no sentido da altura.

• Tornear os pepinos.
• Dar uma forma regular arredondada oblonga, com a ajuda de uma pequena faca (aproximar-se o mais possível da forma de uma azeitona).
• É possível não descascar os pepinos antes de os tornear. (ver "*Courgettes*").

Resultado.

UTILIZAÇÕES

• Pepinos estufados, à moleira, com natas
• Linguado Dória, frango salteado Dória, fricassé de aves com pepinos

BOLINHAS DE PEPINO

Podem ser retiradas bolas de pepino com a ajuda de uma colher adequada (como para fazer batatas à parisiense) (ver "Cenouras", p. 60, e "Batatas *noisette*", p. 131).

COURGETTES

As *courgettes* são frutos redondos ou oblongos provenientes de uma planta rastejante ou trepadeira da família das Cucurbitáceas.

A polpa das *courgettes* jovens, colhidas antes de estarem completamente desenvolvidas, é tenra e tem um excelente sabor.

As flores das *courgettes*, amarelas ou brancas, têm forma de "sino" e são, frequentemente, preparadas recheadas ou em sonhos.

A polpa das *courgettes spaghettis*, após cozedura à inglesa, tem um aspecto igual ao do esparguete. É especialmente utilizada na preparação de croquetes, de *subrics* e de *darphins* de *courgette*.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Há diversas variedades à venda durante todo o ano, mas a melhor época para comprar as *courgettes* é entre os meses de Abril e Outubro.

Os tamanhos estão definidos pela legislação: correspondem aos comprimentos máximo e mínimo do legume em centímetros.

Exemplo:

- 14-21 cm na categoria 1.

As melhores *courgettes* são as que têm uma forma comprida e cilíndrica, regular, casca de cor verde-escura e brilhante, manchada ou raiada de verde-claro. A polpa deve ser branca, firme e de excelente sabor.

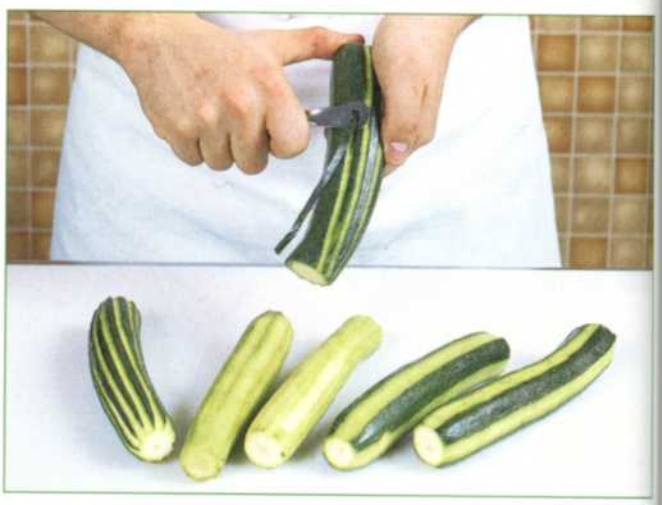
Não comprar *courgettes* grossas e maduras de mais, porque a sua polpa é, de um modo geral, fibrosa, contendo já muitas pevides. Também não se deve comprar *courgettes* cuja pele seja de cor baça ou enrugada e com consistência mole ou liquefeita.

Conservá-las durante alguns dias em local refrigerado, entre 8 °C e 12 °C, no máximo.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Lavar cuidadosamente as *courgettes* em várias águas.

- Cortar a ponta (cálice) e aparar o pé da *courgette* (parte pistilar) com uma faca adequada ou descascador.



- As *courgettes* devem ser descascadas ou caneladas, em função da sua utilização, com a ajuda de um descascador ou de um canelador.

CORTAR ÀS RODELAS (LAMINAR)

- Cortar as *courgettes* em rodelas perpendiculares ou em viés, em função da sua utilização, mais ou menos finas (*courgettes* salteadas à provençal, gratinadas Ismaël Bayeldi, *courgettes* fritas, em sonhos, etc.).

  Depois de cortadas às fatias, polvilhá-las com sal fino, para perderem água.

CORTAR EM DADOS

- Cortar as *courgettes* em fatias regulares de 1 cm a 1,5 cm de espessura (ou ainda mais finas, em função da confecção).
- Colocar umas sobre as outras e cortá-las aos palitos regulares de 1 cm a 1,5 cm de largura.
- Alinhar os palitos lado a lado e cortá-los em dados regulares de 1 cm a 1,5 cm de largura (*courgettes* salteadas, *ratatouille*, boémia de legumes, etc.).

CORTAR EM LEQUE

Esta técnica é idêntica à dos *cornichons*, beringelas e pepinos.

- Canelar em espiral (escolher, de preferência, *courgettes* pequenas, senão parti-las a meio, longitudinalmente).
- Com uma faca adequada, cortar pedaços finos, sem ir até à extremidade da *courgette*.
- Espalmar ligeiramente o leque; depois, se necessário, arredondar as extremidades (leque estufado ou salteado em manteiga, guarnição ou decoração).

PEDAÇOS DE *COURGETTE* RECHEADOS

- Cortar as *courgettes* em pedaços regulares com cerca de 4 cm de altura.
- Com a ponta de uma faca, fazer uma incisão circular na polpa da *courgette*, a 3 mm ou 4 mm das beiras.
- Retirar o miolo com uma colher adequada.

CONTINUA

COURGETTES TORNEADAS

- Cortar as *courgettes* transversalmente sem as descascar, em pedaços de 3 cm a 4 cm de comprimento.
- Cortá-los aos quartos ou em seis partes (dependendo do diâmetro das *courgettes*).
- Tornear as *courgettes*: dar-lhes uma forma arredondada, oblonga e regular com uma faca adequada.
- Retirar primeiro o centro, que muitas vezes é fibroso, e deixar sempre uma tira de casca, para melhorar a apresentação (*courgettes* à grega, estufadas com natas, glaceadas, etc.).

Flores de courgettes *recheadas*

AGRIÃO

O agrião é uma planta da família das Crucíferas, da qual se cultivam algumas espécies para consumo. O seu gosto a mostarda e levemente picante faz com que seja utilizado como guarnição tradicional das carnes assadas e grelhadas.

Entre as principais espécies utilizadas na culinária, o agrião de água corrente (*Nasturtium officinale*) ocupa um lugar preponderante. Cresce rapidamente na água fresca corrente das plantações, mas também em terrenos muito húmidos e sem sol.

O agrião-mastruço (*Lepidium sativum*) ou agrião-de-jardim cresce na terra e é especialmente utilizado como condimento.

A cultura do agrião de água corrente é muito especial: exige uma grande vigilância da qualidade higiénica da água para evitar qualquer tipo de contaminação, sobretudo do parasita chamado "orvalho do fígado". Os controlos permanentes das culturas de agrião autorizadas permitem que se consuma agrião em segurança durante todo o ano.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher apenas os molhos de agrião que tenham um aspecto muito fresco. As folhas deverão estar bem verdes, apertadas, ligeiramente húmidas, mas sem exagero, estaladiças e quebradiças.

Os caules devem estar frescos, limpos, sem qualquer tipo de liquefacção.

Verificar a cinta do molho, onde deverá estar escrito o número de autorização da cultura de agrião.

Não comprar molhos de agrião velhos, amarelados ou murchos.

Conservar em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, coberto com um pano húmido.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Abrir o molho e lavar cuidadosamente o agrião em várias águas. É possível misturar algumas gotas de lixívia à água de lavagem e enxaguar o agrião pelo menos duas vezes.

• Escolher, seleccionar e tirar o pé ao agrião, ramo a ramo. Retirar as folhas amareladas e as raízes. Os pés do agrião deverão ficar com 5 cm ou 6 cm de comprimento.

• Com o agrião devidamente escolhido e com os caules cortados, fazer pequenos raminhos e lavar outra vez.

• Colocar o agrião num recipiente com um pouco de água fresca.

• Cobrir o agrião com um papel húmido, absorvente, e conservá-lo num local refrigerado.

NOTA

↑ NUNCA FAZER ↑

O método rápido que consiste em cortar os caules do molho não deve ser adoptado, porque as folhas amareladas e tocadas ficariam no interior dos molhos.

• Deve optar por cortar o pé e limpar o agrião ramo a ramo.

CROSNES

Estes tubérculos finos cobertos de nós vieram da China, em finais do século XIX, com o nome de Kan-Lu. Os botânicos baptizaram-nos *Stachys affinis bunge*, os italianos batatas-da-rainha", os ingleses alcachofras-chinesas. A pessoa que as introduziu em França chamou-lhes, muito simplesmente, *crosnes*, em homenagem à pequena cidade de Crosne, na Essone, onde se localizava o seu quintal.

Este é um legume com forma original cujo sabor lembra a alcachofra, o tupinambo ou o salsífis. Deve ser utilizado muito fresco, para que possa ser limpo facilmente e fique bem branco.

Em função da sua utilização, os *crosnes* são, em geral, branqueados em água a ferver e sal, depois secos em manteiga clarificada (*crosnes* salteados em manteiga, à polaca), ou cozidos num *blanc* (para *crosnes* com natas), gratinados no suco, à milanesa ou, simplesmente, confeccionados à inglesa ou a vapor para fazer purés, sonhos, croquetes, cremes ou aveludados.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher *crosnes* de aspecto muito fresco, firme, que estejam limpos, tenham a pele fina, clara, brilhante, sem nenhuma marca de ferrugem nem bolor e sem qualquer vestígio de parasitas.

Limitar a sua conservação ao mínimo possível (2 a 3 dias), se possível num local escuro com temperatura entre 10 °C e 12 °C. Cobri-los, eventualmente, com terra leve e arenosa. Deixados ao ar livre, os crosnes secam e endurecem rapidamente.

MODOS DE PREPARAÇÃO

Geralmente, os *crosnes* apresentam uma fina camada de terra; esta pode ser facilmente retirada ou limpa, usando um dos dois métodos seguintes:

1.º método

Mergulhá-los em grande quantidade de água, escovar energicamente, em particular entre os nós, e cortar-lhes as pontas.

2.º método

• Cortar as duas extremidades.

• Colocá-los dentro de um pano resistente com sal grosso.

• Friccioná-los e fazê-los rolar energicamente dentro do pano (por fricção, o sal grosso retira e limpa a pele e as partículas terrosas).

• Lavá-los em água corrente e enxaguar tantas vezes quantas as necessárias.

CHALOTAS

Planta hortícola e bulbosa de sabor aliáceo, a chalota é utilizada na culinária principalmente como condimento.

A chalota é uma especialidade francesa, produzida em Finisterra.

A chalota-cinzenta, dita "de Jersey", é a mais requintada e a mais procurada.

No mercado existe, principalmente, a chalota-rosa, presente sob as formas seguintes:

- chalota comprida, com forma alongada e cor amarelo-acobreada;
- chalota semilonga, com forma oblonga e cor rosada, a mais vulgarmente cultivada.

Para além disso, existe uma nova variedade, a *"griselle"*, de bolbos grandes em forma de fuso, protegidos por uma espessa casca prateada.

Os jovens rebentos verdes das chalotas podem ser utilizados como a cebolinha e o cebolinho.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

As medidas definidas para utilização são as seguintes:

- chalotas compridas;
- chalotas semilongas.

Actualmente não há categoria; o acondicionamento mais comum é o saco de rede.

Escolher chalotas bem secas, brilhantes, muito firmes, sem cascas soltas, limpas, sem vestígios de germinação.

Não comprar chalotas moles, com grelo, com odor sulfuroso muito forte.

Tal como o alho e a cebola, recomenda-se que as chalotas sejam armazenadas em caixas colocadas em locais secos, bem arejados, ao abrigo dos insectos, dos roedores e da luz.

Limitar o tempo de conservação das chalotas, principalmente na Primavera, durante o período de germinação. Não guardar em local refrigerado.

MODOS DE PREPARAÇÃO

DESCASCAR E LAVAR CHALOTAS

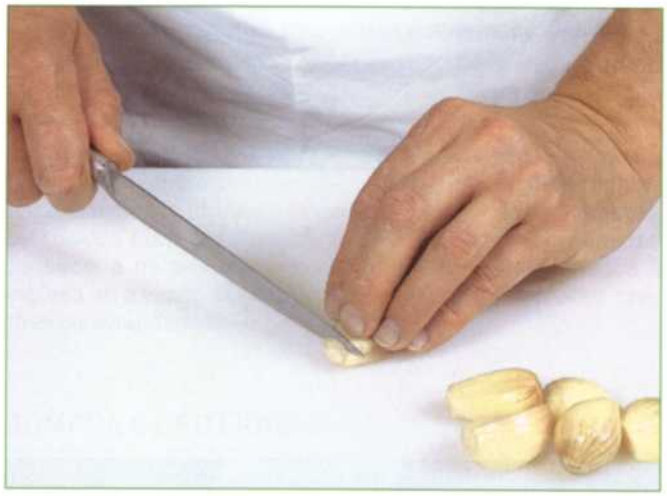
- Cortar com uma faca as duas extremidades das chalotas de modo que fiquem iguais.
- Tirar delicadamente a casca, sem estragar a polpa.

- Lavar cuidadosamente as chalotas em várias águas. Escorrer com as mãos.

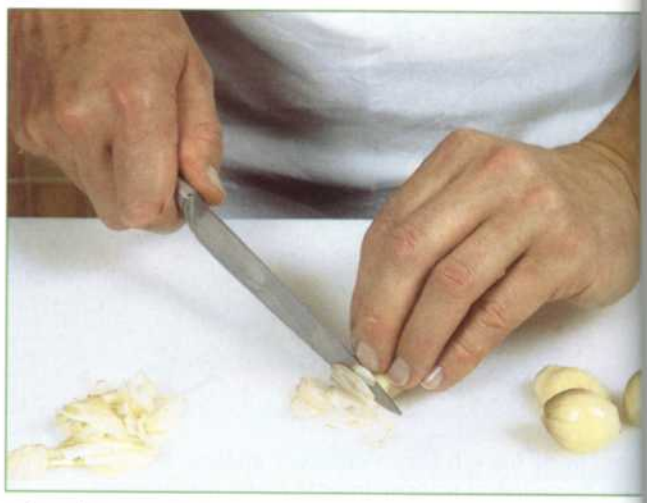
CONTINUA

CORTAR CHALOTAS

- Com uma faca adequada, cortar as chalotas a meio, na vertical.



- Retirar o talo das meias chalotas, cortando-o ligeiramente em viés.



- Cortá-las em fatias muitos finas e regulares.
- Cortá-las finamente no sentido das linhas rosadas situadas nas metades das chalotas.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição aromática dos *fumets*
- Bife, bife do acém, *entrecôte* com chalota, etc.

PICAR CHALOTAS

- Com uma faca adequada, cortar as chalotas a meio, na vertical.
- Não retirar os talos.
- Com a ponta de uma faca adequada, cortar as metades das chalotas com precisão.
  Parar de cortar alguns milímetros antes de chegar à parte da raiz (a parte da raiz permite que a chalota fique inteira).

- Dar um quarto de volta à chalota, ficando com ela bem segura debaixo dos dedos. A parte que foi finamente laminada deverá ficar do lado que vai ser cortado e o lado da raiz debaixo da mão.
- Cortar mais uma vez a chalota em fatias muito finas, na horizontal, mas sem chegar à parte da raiz.

- Segurar bem a chalota com as pontas dos dedos, mantê-la na mesma posição e cortá-la com precisão no sentido vertical.
- As chalotas picadas com antecedência poderão ser conservadas cobertas num recipiente de aço inoxidável com vinho branco.

UTILIZAÇÕES

- Condimento de saladas e de saladas compostas
- Ingrediente da redução e da composição de muitos molhos (Bercy, bearnês, diabo, manteiga branca...)
- Ingrediente para peixes braseados e escalfados no *court-bouillon*, etc.

ESPINAFRES

Planta hortícola herbácea da família das Quenopodiáceas cujas folhas se comem cruas (em salada) ou cozidas à inglesa. A série de desenhos animados de Dave Fleisher, cujo herói era Popeye, o marinheiro braço-de-ferro, foi muito mais importante para a promoção do espinafre do que qualquer campanha publicitária.

Os doentes que sofrem de artrites e reumatismos não devem consumir regularmente espinafres, por serem ricos em ácido oxálico.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

As principais variantes têm origem numa selecção aperfeiçoada da "qualidade de Viroflay".

Escolher apenas espinafres com aspecto muito fresco e limpo. As folhas devem estar inteiras, firmes e estaladiças, não muito espessas, com cor verde, escura, mas não exagerada. Os jovens rebentos da Primavera (utilizados crus nas saladas) deverão ser pequenos, macios, tenros e de cor verde-clara.

Não comprar espinafres com folhas grandes, espessas, duras, quebradas ou ripadas, com folhas amareladas, murchas, com caules frágeis, moles e liquefeitos. Também não se deve comprar espinafres conservados na água ou muito húmidos (há risco de apodrecimento rápido) nem espinafres quentes (começo de fermentação).

A melhor época para comprar espinafres é a Primavera, embora se possam adquirir todo o ano. As variedades de Inverno têm folhas maiores e mais claras do que as de Verão.

Armazenar os espinafres em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C. É aconselhável fazer as compras diariamente, de acordo com as necessidades. Evitar guardar espinafres cozidos durante mais de 24 horas (devido à formação de nitritos nocivos para a saúde).

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Cortar os pés aos espinafres.
- Dobrar a folha em dois e puxar a nervura central delicadamente.
- Tirar as folhas amareladas e murchas.

- Lavar cuidadosamente os espinafres. Lavá-los em várias águas, escorrendo-os à mão, porque a terra deposita-se no fundo do recipiente.

AZEDAS

A azeda é uma planta hortícola, vivaz, da família das Poligonáceas (*Rumex acetosa*), cujas folhas de sabor ácido são ricas em ácido oxálico. Preparam-se e confeccionam-se como os espinafres e podem ser apresentadas sob a forma de *chifonnade*, para sopas, ovos e peixes.

A *surelle* é uma variedade de azeda selvagem de folhas pequenas (*Rumex acetosella*) que se encontra em sítios húmidos.

CRITÉRIOS DE QUALIDADE

São idênticos aos dos espinafres.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Cortar as folhas e o pé. Retirar o caule e a nervura central.

• Lavar cuidadosamente em muitas águas, retirando as folhas do recipiente com as mãos.
• Escorrer num passador.

• Sobrepor pequenas quantidades de folhas.
• Enrolá-las (em forma de charuto).

• Picar: cortar as folhas em tiras muito finas. Picar mais ou menos espesso em função da sua utilização.

NOTA

Esta técnica aplica-se, igualmente, a folhas de espinafres e de alfaces. As folhas assim picadas são estufadas em manteiga ou então servem para guarnições de sopas, consommés, ovos cozidos e para os peixes com azedas.

FUNCHO DE BOLBO OU FUNCHO TUBEROSO

O funcho de bolbo ou o funcho tuberoso é uma planta aromática, herbácea, vivaz, que se cultiva principalmente em Itália e no Sul de França, cujo bolbo formado pela base larga e carnuda das folhas, a que se chama *pomme* (funcho doce e funcho de Florença), com sabor a anis, é consumido como legume.

O funcho também produz grãos (funcho amargo) que por vezes substituem o anis na composição de alguns licores.

No caso do funcho-bastardo ou aneto (*Anethum graveolem*), as folhas jovens são utilizadas para perfumar as marinadas dos peixes crus, as *nages* de crustáceos ou simplesmente como elemento de decoração.

Os caules e as folhas secas do funcho selvagem (*Aneth foeniculum*) são mais utilizados para aromatizar os peixes grelhados (rodovalho, dourada, robalo).

O funcho cru entra na composição de enfeites e em saladas compostas.

Cozido, depois de branqueado, pode ser preparado à grega, à inglesa, estufado em manteiga, à moleira, com natas, gratinado, em sonhos... ou braseado. O funcho pode ser cozido num *blanc* ou em água a ferver, temperada com sal, limão e azeite.

Além disso, o funcho gosta de lembrar as suas origens solarengas: o alho, a cebola, o azeite e o parmesão são os bons companheiros do seu perfume a anis.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Actualmente, não há legislação para os calibres e as categorias do funcho.

Escolher bolbos de calibre homogéneo, bem brancos e muito apertados. Preferir bolbos pequenos com folhas jovens e tenras; evitar os volumosos, que frequentemente têm muitas fibras.

Não comprar funchos estiolados ou de estufa, com o pé seco ou fibroso, com bolbos amarelados e folhas verdes e murchas. Verificar o corte, o qual deve estar fresco e firme.

Armazenar os bolbos em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, cobertos com um pano húmido, isolados num compartimento-estanque, porque o funcho tem tendência a perfumar os produtos que estão perto.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Aparar o caule.

• Retirar as primeiras folhas fibrosas, amareladas ou murchas.

• Cortar os caules esverdeados e retirar as folhas (é possível secá-las, para aromatizar peixe cozido).

• Lavar os bolbos e secá-los delicadamente.

CORTES

FUNCHO LAMINADO

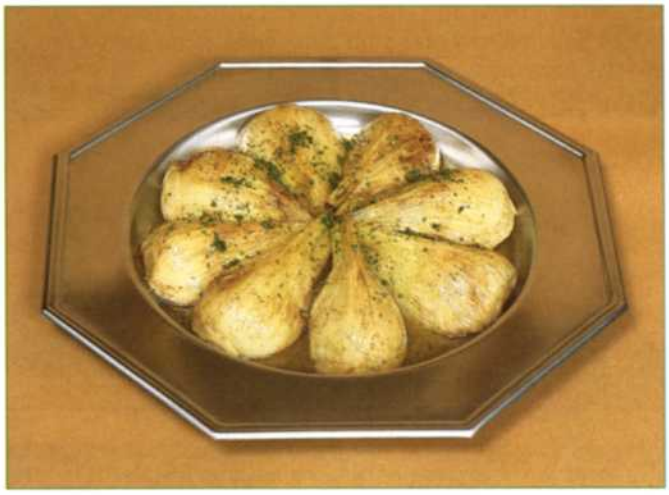
• Cortar o bolbo a meio ou em três partes (em função do seu tamanho), em fatias finas e regulares.

UTILIZAÇÕES

- Acepipes, saladas compostas
- Funcho estufado em manteiga
- *Fondue* de funcho, manteiga e creme de funcho

FUNCHO CORTADO A MEIO OU EM QUARTOS

- Bolbos de funcho partidos em quartos para serem preparados à grega.
- Bolbos cortados a meio para brasear.



Funcho à moleira

ERVAS-FINAS

(SALSA, CEBOLINHO, CEREFÓLIO, ESTRAGÃO)

As plantas aromáticas utilizadas cruas para perfumar ou decorar um prato devem ser muito frescas.

Deverão ser cuidadosamente escolhidas, lavadas, limpas, cortadas, moídas e picadas, em função da sua natureza, sempre no último momento, pouco antes da sua utilização. Devido à sua volatilidade e sensibilidade ao calor, as ervas nunca deverão ser picadas ou cortadas com antecedência ou conservadas para uma utilização posterior.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Renovar a reserva de ervas aromáticas frequentemente (de dois em dois dias, por exemplo).

Verificar os molhinhos, um a um, abri-los, cheirá-los e prová-los: o perfume deverá ser inconfundível, delicado e característico.

Verificar o aspecto da planta: a cor deverá ser verde e uniforme, o corte deverá ser recente, limpo, sem liquefacção amarelada ou escura.

Verificar o aspecto da planta: os caules e as folhas devem ser rijos, frágeis e quebradiços.

Nunca comprar plantas aromáticas flexíveis, moles, com as folhas amareladas ou murchas, muito húmidas ou conservadas em água. Geralmente, já perderam os seus aromas e, por vezes, cheiram a feno fermentado...

MODOS DE PREPARAÇÃO

RAMO DE SALSA

- Lavar cuidadosamente a salsa em várias águas e depois secá-la, de preferência em cima de papel absorvente.

- Separar as folhas dos caules à mão.
- Reservar os caules para fazer raminhos de cheiros.
- As folhas de salsa destinam-se principalmente a serem picadas e como elemento decorativo. Também poderão ser fritas.

SALSA PICADA

• Secar os ramos de salsa dentro de um pano, torcendo-o com força para lhe extrair o máximo de água.

• Picar a salsa muito fininha com uma faca adequada. Manter a ponta da faca no centro da tábua com a mão bem assente. Trabalhar de cima para baixo e, de quando em vez, juntar os pedacinhos de salsa que se vão dispersando.

Atenção: Não raspar a tábua de corte com a lâmina da faca.

• Colocar a salsa picada dentro de um recipiente de aço inoxidável e cobri-la com película aderente.

• Segurar a salsa com mão e cortá-la progressivamente.

1) Ramo de salsa para picar, decorar e fritar.
2) Raminhos para decoração.
3) Pés de salsa para raminhos de cheiros e decorações aromáticas.
4) Salsa picada para decorar pratos, para manteiga composta (*maître d'hôtel*), para batatas com salsa, molhos verdes, Bercy, omeletas com ervas-finas, etc.

NOTA

Alguns profissionais preferem secar a salsa assim que está picada. Esta técnica permite uma melhor conservação e, ao mesmo tempo, limita os riscos de fermentação. Evita também que a salsa se cole aos dedos e permite polvilhar com mais facilidade. Em contrapartida, e infelizmente, a salsa perde todo o perfume e as qualidades nutricionais.

CONTINUA

CEBOLINHO PICADO

• Escolher e lavar cuidadosamente o cebolinho.

• Secá-lo em cima de papel absorvente e verificar novamente os pés de cebolinho um a um.

• Cortar as extremidades do molhinho. A base, por vezes, é dura.

• Picar muito fino de 2 mm em 2 mm ou de 3 mm em 3 mm (em função da utilização).

UTILIZAÇÕES

É um dos elementos das ervas-finas. É utilizado para confeccionar manteiga com cebolinho, creme de cebolinho, etc.

CEREFÓLIO EM RAMA E CEREFÓLIO PICADO

• Lavar cuidadosamente o cerefólio e verificar os ramos um a um.

• Escorrer sobre papel absorvente.

• Retirar as folhas dos caules uma a uma. Os ramos maiores de três folhas usam-se na decoração dos pratos.

• Conservá-los numa tacinha com água.

• Separar uma a uma as folhas do caule (trifólio). Os ramos pequenos, de uma só folha, são bons para guarnição de sopas.

• Conservá-los numa tacinha com água.

• Picar o cerefólio (utilizar método idêntico ao da salsa).

UTILIZAÇÕES

É um dos elementos das ervas-finas. É utilizado para confeccionar saladas compostas, manteiga com cerefólio, creme de cerefólio, molho bearnês, molho à caçador, etc.

ESTRAGÃO EM RAMA E ESTRAGÃO PICADO

• Escolher e lavar cuidadosamente o estragão.

• Retirar as folhas cuidadosamente.

• Conservar as folhas que serão utilizadas como elemento decorativo numa tacinha com água.

• Cortar grosseiramente as folhas de estragão.

• Picar o estragão e utilizá-lo imediatamente.

UTILIZAÇÕES

É um dos elementos das ervas-finas. É utilizado para confeccionar molho bearnês, molho americano, molho à caçador, *noisettes* de cordeiro, frango com estragão, etc.

FEIJÃO

O feijoeiro é uma planta herbácea da família das leguminosas Papilionáceas. Existem diferentes variedades cultivadas, tanto pelos seus frutos (vagem) como pelos seus grãos comestíveis.

Os feijões-verdes ou feijões-de-fio, também chamados feijões-agulhas, são muito finos e compridos. São colhidos novos, antes de os fios celulósicos endurecerem.

Os frutos de certos feijoeiros colhidos em diferentes estados de maturação (depois do aparecimento dos grãos), sem fios nem cascas, são consumidos sob a denominação de vagens. Essas vagens distinguem-se pela cor e pelo tamanho: amarela ou manteiga, verde e violeta. Estas variedades são as que frequentemente se reservam ao consumo doméstico ou à restauração.

Os grãos (do feijão de debulha), depois de atingirem a maturação, são consumidos frescos ou secos: feijão branco, feijão-pinto-arando ou feijão-romano, encarnado, preto...

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

FEIJÃO-VERDE E VAGEM

Escolher feijão de colheita recente, com aspecto fresco e comprido (pelo menos 14 cm a 16 cm), direito e fino, firme e quebradiço, sem fios nem casca, tenro e de sabor excelente.

A frescura do feijão-verde reconhece-se pela cor do cálice, que deve ser bem verde, pela ausência de manchas negras e pela inexistência de manchas amareladas ressequidas na extremidade do pistilo, que, antes pelo contrário, deve ser bem verde e quebradiço.

FEIJÃO DEBULHADO, FRESCO E SECO

Escolher grãos de tamanho regular, bem formados, carnudos e tenros, macios, brilhantes e sem manchas.

Não deverá haver grãos impróprios para consumo, com manchas ou quaisquer outras impurezas (parasitas, gorgulhos, bolores ou outro tipo de alterações). Deverá ter um odor fresco, adocicado, característico e nunca cheirar a pó.

O feijão de debulha pode ser guardado durante 48 horas, no máximo, em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C.

Os legumes secos conservam-se durante alguns meses na sua embalagem de origem, hermeticamente fechada, ao abrigo da humidade, do pó, dos insectos e dos roedores.

FEIJÃO-VERDE

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Tirar o fio ao feijão-verde partindo as duas extremidades e puxando-as ligeiramente para extrair os eventuais fios (raros nas variedades actuais).

- Começar, de preferência, pela extremidade lateral - "cálice" -, porque se houver algum fio será fácil de tirar.
- Cortar a meio se for demasiado comprido.

- Lavar cuidadosamente em várias águas e secar. Não deixar dentro de água.
- Cozer imediatamente.

UTILIZAÇÕES

- Feijão-verde salteado em manteiga, com natas ou gratinado
- Ingrediente da macedónia, da jardineira, do *bouquet* de legumes, etc.
- Feijões de vários tipos (mistura com feijões secos e verdes), etc.

CORTES

AOS CUBOS

- Sobrepor feijões com a mesma espessura em pequenos conjuntos e cortá-los em pedacinhos de 2 mm a 3 mm de comprimento, para fazer uma *brunesa*, e de 4 mm a 5 mm, para fazer uma macedónia de legumes.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição de sopas, purés de legumes frescos e secos, *consommés*
- Macedónias de legumes
- Saladas compostas

AOS LOSANGOS

- Segurar os feijões em pequenos molhos, com as pontas dos dedos, e cortá-los em viés com uma faca adequada.

UTILIZAÇÕES

- Feijão-verde com natas, gratinado, à francesa
- Guarnição de sopas
- Saladas compostas

CONTINUA

FEIJÃO DE DEBULHAR

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Descascar o feijão como se descascam as favas e as ervilhas.

- Com o dedo polegar, carregar com força na parte superior da vagem (do lado oposto ao cálice). A casca da vagem abre em dois e os lados afastam-se; rapar com o polegar a vagem para que os grãos se soltem.

- Lavar cuidadosamente os grãos em várias águas.
- Retirar os grãos manchados ou malformados que vêm à superfície.

UTILIZAÇÕES

- Feijão em manteiga, com ervas aromáticas, com natas, com tomate, no suco, à lionesa, à bretã, variados, etc.
- Sopas sazonais, Musard, Condé e derivados
- Saladas compostas
- Purés, *subrics*, flãs diversos

FAVAS FRESCAS

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Descascar as favas pouco antes do momento da cozedura.

• Pelar (tirar a pele ou invólucro da semente) imediatamente ou depois de branquear durante alguns segundos (excepto no caso de preparação de favas à inglesa).

UTILIZAÇÕES

- Favas em manteiga, com natas, com segurelha, à francesa
- Sopas, purés
- Guarnição de acompanhamento para confecções de anho e borrego

NOTA

1 kg de favas dá cerca de 0,300 kg de favas, depois de descascadas e peladas.

CASTANHAS

Fruto do castanheiro encerrado numa capa espinhosa (ouriço). Já muito apreciada pelos Romanos, a castanha foi base de alimentação de muitas populações das montanhas.

Esta árvore das regiões pobres, de terras ingratas, é principalmente cultivada nas zonas frias de Trás-os-Montes e da Beira Interior. O seu delicioso fruto é rico em glúcidos, potássio e vitaminas B e C. Encontram-se à venda frescas, inteiras ao natural, congeladas e em puré.

Muito utilizadas como fruto, é também um óptimo legume, prestando-se a variadas preparações culinárias (doces, purés, guarnições...). As castanhas são guarnição de acompanhamento do tradicional peru de Natal. São geralmente braseadas num fundo branco de aves ou em leite aromatizado com aipo, para fazer purés.

As castanhas braseadas acompanham, geralmente, as confecções à base de aves, porco, caça e couves. Desempenham também um papel importante na pastelaria e na confeitaria (compotas, gelados, tartes de nozes e castanhas, etc.).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Comprar castanhas de preferência no princípio da estação (fim de Outubro/princípio de Novembro, consoante os anos).

Escolhê-las de tamanho homogéneo, grandes, pesadas e brilhantes. A casca deve ser sã, sem rasto de parasitas (vermes) e sem bolor.

Conservá-las num local seco e arejado, sem amontoar (apenas uma camada para limitar os riscos de aquecimento), num local escuro, ao abrigo do pó, dos insectos e dos roedores.

Secas tomam o nome de castanhas-piladas e são confeccionadas depois de bem demolhadas.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Fazer um corte do lado convexo da casca, com a ajuda da ponta de uma faca adequada.
- Pôr as castanhas, durante alguns minutos, no forno bem quente em pequenas quantidades ou, então, mergulhá-las em água a ferver.

- Tirar imediatamente a casca e a película interior (as castanhas não devem arrefecer).

NABOS

(Nabos novos com rama, nabos de conserva)

- nabos novos com rama
- nabos jovens "bola-de-ouro"
- nabo redondo de colo roxo
- nabo-da-suécia/rutabaga
- nabo branco comprido

Os nabos são raízes hortícolas carnudas disponíveis durante todo o ano. É um legume versátil: pode ser assado, cozido...

Os nabos novos, de sabor suave e pouco acentuado, são, geralmente, utilizados em guarnição (pato com nabos).

Os nabos de conserva, de sabor mais forte, devem ser branqueados. Entram na composição de preparações à base de legumes (macedónia, jardineira, *bouquetière*, sopa, etc.).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Actualmente, os calibres não são normalizados: os nabos são vendidos ao quilo, se forem de conserva, e ao molho, se forem nabos novos.

NABOS NOVOS COM RAMA

Escolher molhos de nabos regulares, limpos, duros, com pele fina e macia. A cor deve ser muito clara (branco-creme brilhante), com colo levemente rosado ou roxo.

As folhas devem ser particularmente frescas, verdes, direitas, estaladiças; evitar folhas amarelas ou murchas.

NABOS DE CONSERVA

- Nabos brancos compridos

Escolher nabos duros, regulares, com pele fina, macia, sem radículas e muito limpa. O corte do colo deve ser fresco, sem manchas negras nem liquefacção.

- Nabos redondos de colo roxo

Escolhê-los regulares, bem redondos, lisos, limpos e duros. A pele é muito grossa, mas não deve ter partes filandrosas ou lenhosas.

Evitar nabos sujos, baços, com pele grossa e murcha, muito coloridos, ocos, esponjosos, bichosos, com excrescências, fissuras, manchas negras e sinais de putrefacção.

Conservar os nabos em local refrigerado, nas mesmas condições que as cenouras, isto é, entre 10 °C e 12 °C.

Se ficarem demasiado tempo em local refrigerado, tornam-se mais secos, lenhosos e com sabor mais forte.

NOTA

A rutabaga é uma raiz forraginosada da família do nabo muito utilizada na alimentação animal.

MODOS DE PREPARAÇÃO

Descascar

- Cortar as duas extremidades do nabo e descascar com uma faca adequada.
- Retirar as partes lenhosas e filandrosas.
- Não cortar demasiado a parte verde do colo, pois será aparada.

Lavar

- Lavar várias vezes os nabos, cuidadosamente.
- Não deixar na água; escoar imediatamente e conservar cobertos em local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C, no máximo.

CONTINUA

CORTES

CORTAR EM JULIANA

- Aparar ligeiramente os nabos com uma faca adequada. O comprimento dos nabos cortados não deve ultrapassar os 5 cm ou 6 cm.

- Laminar com uma mandolina.

- Fazer pequenos montinhos.
- Com uma faca adequada, laminar no sentido do comprimento.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

Guarnição de sopas, *consommés*, molhos, etc.

CORTAR EM PALITOS

Jardineira de legumes

- Aparar ligeiramente os nabos. Dar-lhes uma forma de paralelepípedo rectângulo com 3,5 cm a 4 cm de altura.

- Fazer uma base de apoio e cortar em pedaços regulares de 3,5 mm a 4 mm de espessura. Pode também utilizar uma mandolina.

• Sobrepor os pedaços e cortá-los em palitos regulares de 3,5 mm a 4 mm de espessura.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

Jardineira de legumes

Guarnição *fleuriste*

Utiliza-se a mesma técnica proposta para a jardineira de legumes, apenas se alteram as dimensões.

• Cortar os nabos em forma de paralelepípedo rectângulo de 2 cm de altura e depois em fatias regulares de 2 mm de espessura. Sobrepor as fatias e cortar dados de 2 mm.

NOTA

A guarnição **Porte Maillot** *corresponde a uma jardineira grossa de legumes colocada em* **bouquet**.

CORTAR EM DADOS (MACEDÓNIA, BRUNESA)

As primeiras fases da técnica proposta para a jardineira de legumes são semelhantes às da macedónia.

Macedónia

• Aparar ligeiramente os nabos com uma faca (esta fase é facultativa).

• Fazer uma base e cortar em fatias regulares de cerca de 4 mm de espessura. Pode também utilizar uma mandolina.

• Sobrepor as fatias e cortá-las em palitos regulares de 4 mm de largura.

CONTINUA

NOTA

As dimensões da macedónia podem variar ligeiramente, em função da sua utilização:

- *3 mm de secção quadrada, no máximo, no caso de uma macedónia para rechear tomate pequeno ou barquinhos que acompanham peixe frio, por exemplo;*
- *5 mm de secção quadrada, em contexto de restauração colectiva.*

• Sobrepor as tiras e fazer montinhos. Cortar cubos regulares com 4 mm de secção quadrada.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

Macedónia de legumes

• Cortar, com muita precisão, cubos regulares com 2 mm de secção.

UTILIZAÇÕES

Guarnição de sopas e *consommés*

LAMINAR À CAMPONESA

• Aparar ligeiramente o nabo (facultativo) e cortá-lo em fatias regulares com 1 cm de espessura no máximo.
• Cortar em palitos regulares com 1 cm de largura no máximo.

• Fazer montinhos. Cortar em fatias de 1 mm de espessura no máximo.

Resultado.

UTILIZAÇÕES

Sopas

NABOS TORNEADOS

• Aparar ligeiramente os nabos.

• Cortar em pedaços regulares com 1 cm a 1,5 cm de espessura (em função da utilização).

• Cortar em palitos com 1 cm a 1,5 cm de espessura.

Aproximar-se o máximo do modelo final, para limitar a quantidade de aparas.

• Tornear os nabos.

• Dar uma forma arredondada, regular e oblonga com uma faca adequada.

NOTA

As dimensões dos nabos torneados podem variar em função da utilização:

- *2 cm a 2,5 cm de comprimento para uma pequena guarnição de primores;*
- *3 cm a 4 cm para uma guarnição de vários primores;*
- *4 cm a 5 cm para uma* bouquetière *de legumes;*
- *5 cm a 6 cm e mais grossos para uma guarnição de cozido e de galinha na caçarola.*

Resultado.

UTILIZAÇÕES

- *Fricassé* de aves com primores
- *Blanquette* de peru com primores
- *Navarin printanier*
- *Carré* de borrego com primores
- *Bouquetière* de legumes
- *Timbale* de primores

CEBOLA

Planta hortícola de bolbo comestível da família das Liliáceas, a cebola faz parte dos legumes mais antigos e mais consumidos no mundo.

Já muito apreciada pelos Egípcios, a cebola constituía a base da alimentação dos construtores de pirâmides. Os Gregos, os Romanos e os Gauleses também comiam cebola nas suas refeições diárias.

Existem cebolas secas e cebolas verdes. As verdes são simplesmente novas e vendidas ao molho e com caule. As secas são deixadas no solo para amadurecerem e têm a casca externa mais dura; são vendidas durante todo o ano. Há muitas variedades:

- cebolas brancas, frescas e estaladiças;
- cebolas amarelas de casca espessa, polpa macia e adocicada, ligeiramente picante;
- cebolas vermelhas e rosadas, insípidas e de sabor açucarado;
- cebolas roxas de casca fina, polpa rija, de sabor acidulado e forte;
- cebolinhas de *pickles*.

Os caules tenros das cebolas podem substituir o cebolinho.

As cebolas contêm compostos sulfuretados (sulfuretos de alilo) acres e irritantes para as mucosas, que provocam a lacrimação. É aconselhável descascar cebolas depois de terem estado alguns minutos em água morna ou depois de serem cozidas uns segundos a vapor.

As cebolas cruas são muitas vezes indigestas; para ultrapassar este inconveniente, é possível branqueá-las uns segundos, arrefecendo-as de seguida em água fria.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres das cebolas correspondem ao diâmetro do bolbo em milímetros. A regulamentação define, por exemplo, as 40-60 mm, as 50-70 mm e as 60-80 mm. As categorias I, II e III são também definidas de forma regulamentar.

As cebolas brancas de Primavera e as cebolinhas vendem-se ao molho e as cebolas secas ou de conserva em sacos de rede.

Escolher cebolas regulares, bem secas, brilhantes e duras.

Recusar imperativamente as cebolas moles, com um odor sulfuretado ou muito forte, as cebolas manchadas, baças ou germinadas.

Armazenar as cebolas secas bem espalhadas numa caixa aberta em sítio seco, bem arejado, ao abrigo da luz, dos insectos e dos roedores.

Deve limitar ao mínimo a duração do armazenamento, principalmente na Primavera, durante o período de germinação. Nunca guardar as cebolas em local refrigerado.

MODOS DE PREPARAÇÃO

DESCASCAR E LAVAR CEBOLAS

Cebolas secas ou de conserva

- Cortar as duas extremidades da cebola (lado da raiz e lado do caule).
- Retirar as películas secas sem danificar a polpa.

- Lavar cuidadosamente as cebolas em várias águas e tirá-las do recipiente com as mãos.

LAMINAR CEBOLA

• Cortar a cebola a meio, no sentido vertical, com uma faca adequada.

• Colocar a metade sobre a tábua de corte e tirar a extremidade, cortando-a ligeiramente de lado (do lado da raiz). Esta parte muito dura segura o conjunto das diversas camadas do bolbo da cebola.

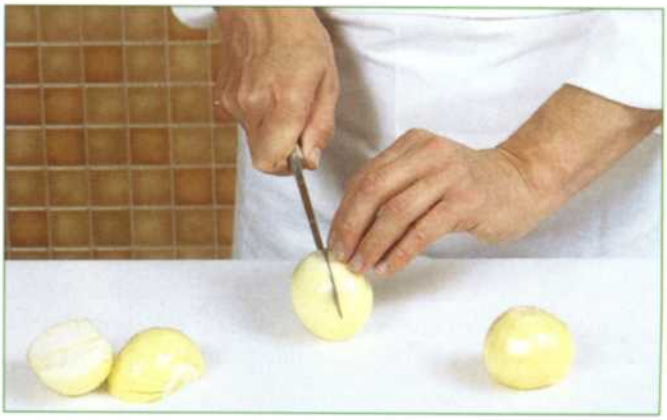
• Se for demasiado grande, cortar a meia cebola em duas partes, no sentido transversal.

• Laminar muito finamente com uma faca adequada. A textura da cebola apresenta pequenas linhas em relevo. Para não se enganar de sentido, depois de tirada a extremidade (lado da raiz), deve cortá-la no sentido dessas linhas.

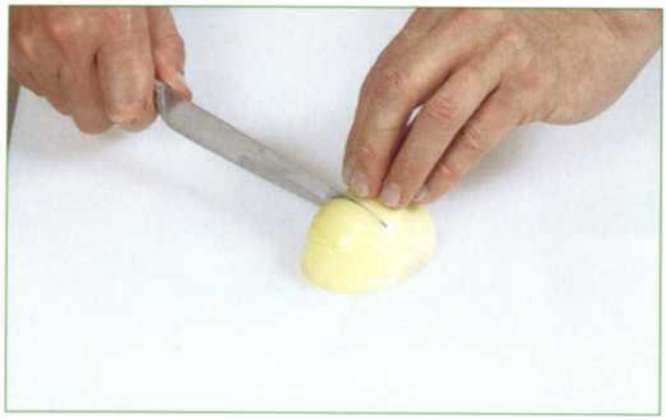
UTILIZAÇÕES

- Guarnição aromática dos *fumets*
- Na composição da Matignon
- Molho Soubise
- Sopa de cebola
- Batatas salteadas, *entrecôte*, fígado de vitela à lionesa, etc.

PICAR CEBOLA



• Com uma faca adequada, cortar a cebola a meio no sentido vertical.



- Colocar a meia cebola bem direita sobre a tábua de corte, com o lado onde estava o caule virado para si.
- Laminar regularmente e finamente a metade da cebola com a ponta da faca, mas sem ir até à extremidade (que permite manter as várias camadas da cebola juntas).

- Virar a cebola a 90° e segurá-la bem com os dedos dobrados pousados na vertical (a parte fatiada deve estar do lado cortante da faca).
- Laminar de novo horizontalmente, começando pela parte de baixo e sem ir até à extremidade.

- Segurar bem a cebola com os dedos, mantendo-a na mesma posição, e fatiar no sentido vertical, fina e regularmente.

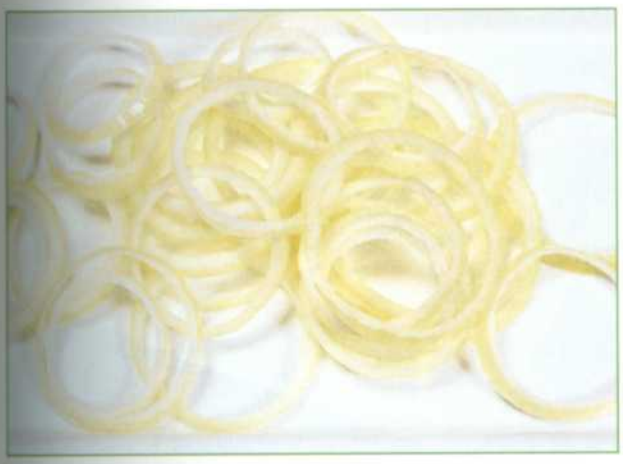
  A cebola laminada escurece; neste caso, deve colocá-la num chinês, enxaguá-la em água fria e, depois, secar cuidadosamente.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição aromática (*mirepoix*, à bordalesa)
- Condimento acre de sabor aliáceo para vários recheios, *duxelles*, *fondue* de tomate, saladas de tomate, legumes crus, saladas compostas.

CORTAR CEBOLA EM RODELAS

- Escolher cebolas perfeitamente redondas.
- Colocá-las na tábua de corte, de lado, com a parte da extremidade virada para a palma da mão.
- Com uma faca adequada, cortar rodelas muito regulares com 2 mm a 3 mm.
- Separar as argolas umas das outras.
- Guardar a parte central para outra utilização (as cebolas podem ser cortadas em rodelas regulares com um cortador universal).



UTILIZAÇÕES

- Elemento de decoração
- Guarnição aromática de *court-bouillon*
- Cebola frita
- *Fritots* de cebola

CEBOLINHAS SECAS

- Mergulhar as cebolinhas durante alguns minutos em água morna.
- Cortar o lado da extremidade (raiz) com uma faca adequada e cortar a parte do caule a alguns milímetros acima do bolbo, de modo que a cebola não se desfaça depois de ser cozida.
- Retirar cuidadosamente as películas sem danificar a polpa.

CEBOLINHAS BRANCAS/PRIMORES

- Com a faca de cozinheiro, cortar a extremidade (lado da raiz).

- Cortar o caule deixando alguns milímetros, para que as cebolinhas não se desfaçam durante a cozedura.

- Lavar cuidadosamente as cebolinhas em várias águas e tirar do recipiente com as mãos.

CONTINUA

UTILIZAÇÕES

- Cebolinhas à grega
- Cebolinhas glaceadas
- Cebolinhas glaceadas num fundo claro (pequena guarnição para *blanquette*, fricassés...)
- Cebolinhas glaceadas num fundo escuro (guarnição do *navarin*, à borgonhesa...)

Sempre que se corta cebola, torna-se indispensável lavar cuidadosamente todo o material utilizado, incluindo as facas.

É preferível picar a cebola no momento da utilização. No entanto, também é possível conservá-la no frigorífico já preparada, num recipiente fechado por causa do cheiro.

Cebolinhas glaceadas num fundo branco

ALHO-FRANCÊS

O alho-francês é uma planta hortícola da família das Liliáceas cujo bolbo e a parte mais tenra das folhas, depois de cozidos, são utilizados na culinária (na confecção de várias sopas, acepipes frios, elemento de guarnição aromática, raminho de cheiros, etc.).

O alho-francês encontra-se todo o ano, mas a melhor época de compra é de Outubro a Março.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Actualmente, não existe normalização, apenas categorias definidas pela regulamentação. Por exemplo:

- categoria I: significa uma grossura homogénea, de cor branca a branco-esverdeada em, pelo menos, $^1/_3$ do comprimento total.

Escolher alho-francês com aspecto fresco, com folhagem simples, de cor verde-azulada ou recentemente recortada. O bolbo deve ser muito comprido, branco, tenro e contrastar com a folhagem ($^1/_3$ branco e $^2/_3$ verde, tenro, no mínimo).

Recusar imperativamente os alhos-franceses com folhas secas ou amareladas, assim como os alhos-franceses grandes, cujas primeiras camadas de pele sejam grossas, duras, filamentosas e lenhosas.

Guardar o alho-francês num local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C no máximo.

MODOS DE PREPARAÇÃO

• Com uma faca adequada, cortar a base da raiz rente ao bolbo.

• Cortar a parte verde: guardar somente $^1/_3$ de verde para $^2/_3$ de branco.

• Fazer um leve corte ao longo do alho-francês e retirar a primeira folha (eventualmente a segunda também, se esta for demasiado lenhosa ou se o alho-francês estiver um pouco murcho).

• Cortar a parte verde do alho-francês em quatro, segurando-o pela parte branca e virando o gume para baixo.

• Lavar cuidadosamente o alho-francês em água corrente, abrindo as folhas para eliminar mais facilmente a terra, areia, parasitas ou insectos.

• Cortar as pontas de cada alho, para que fiquem todos do mesmo comprimento.

• Guardar as partes verdes para as sopas verdes ou para clarificar *consommés* ou geleias.

CONTINUA

CORTES

ALHO-FRANCÊS À CAMPONESA

• Cortar o alho-francês ao comprido em dois ou quatro pedaços (conforme o diâmetro).

• Laminar finamente com uma faca adequada.

UTILIZAÇÕES

- Sopas, purés de legumes frescos, cremes e aveludados
- Guarnição aromática, etc.

ALHO-FRANCÊS EM JULIANA

• Cortar o branco dos alhos-franceses em pedaços de 5 cm a 6 cm de comprimento.

• Abrir os pedaços ao comprido até ao centro.

• Espalmar os pedaços abertos de modo que as camadas fiquem bem sobrepostas.

• Com uma faca adequada, laminar em juliana ao comprido.

UTILIZAÇÕES

- Guarnição de sopas (cremes e aveludados), de *consommés*, de molhos de peixe
- Guarnição de caldeirada de peixe, etc.

MOLHINHOS DE ALHO-FRANCÊS

- Juntar alhos-franceses em molhos regulares (escolhê-los do mesmo calibre).
- Atá-los com um fio, tal como os espargos.
- Aparar a extremidade das folhas, para que os molhos fiquem com o mesmo comprimento.

- Os molhinhos de alhos-franceses são, geralmente, cozidos à inglesa, a vapor ou em vácuo, depois de branqueados.

UTILIZAÇÕES

- Alhos-franceses com molho vinagreta
- Alhos-franceses com natas, gratinados, em manteiga derretida, com molho holandês, *fritots*, etc.

NOTA

Os alhos-franceses cortados em pedaços podem ser preparados à grega.

ERVILHAS

A ervilha é uma planta trepadeira da família das Papilionáceas. Algumas variedades são cultivadas pelos seus frutos (vagens) ou pelos seus grãos (ervilhas).

As vagens inteiras ou "cascas" de algumas variedades, colhidas antes do desenvolvimento completo e antes da maturidade dos grãos, são consumidas sob o nome de ervilha-de-quebrar.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

ERVILHAS-DE-QUEBRAR

Escolhê-las apenas formadas, com a casca verde-clara, muito finas, tenras, em que se notam as jovens sementes em formação.

Quando estas ervilhas foram colhidas recentemente, é comum encontrar marcas de pétalas ao nível da corola.

ERVILHAS-DE-DEBULHAR

Escolher vagens compridas, largas, bem formadas e arredondadas, com 6 a 8 grãos no mínimo. As cascas devem apresentar um aspecto muito fresco: as duas podem abrir-se facilmente com os dedos.

As ervilhas devem ser de calibre regular, de cor verde-clara, muito tenras e macias, muito perfumadas e ligeiramente doces.

Recusar imperativamente ervilhas com cascas abertas, murchas e moles, assim como ervilhas com tegumento seco e duro, farinhentas e mucilaginosas.

Conservar as ervilhas de debulhar, no máximo, 48 horas, num local refrigerado entre 6 °C e 8 °C.

MODOS DE PREPARAÇÃO

ERVILHAS-DE-QUEBRAR

- Cortar a ponta das duas extremidades, puxando levemente para tirar os fios (se for necessário).

- Lavá-las cuidadosamente em várias águas e escoá-las; nunca deixar dentro de água.
- Cozê-las "à inglesa" pouco antes de servir.

ERVILHAS-DE-DEBULHAR

• Debulhar as ervilhas carregando fortemente sobre a extremidade superior da casca com o polegar. A debulha das ervilhas deve ser realizada pouco antes de as cozer.

• Abrir a vagem.

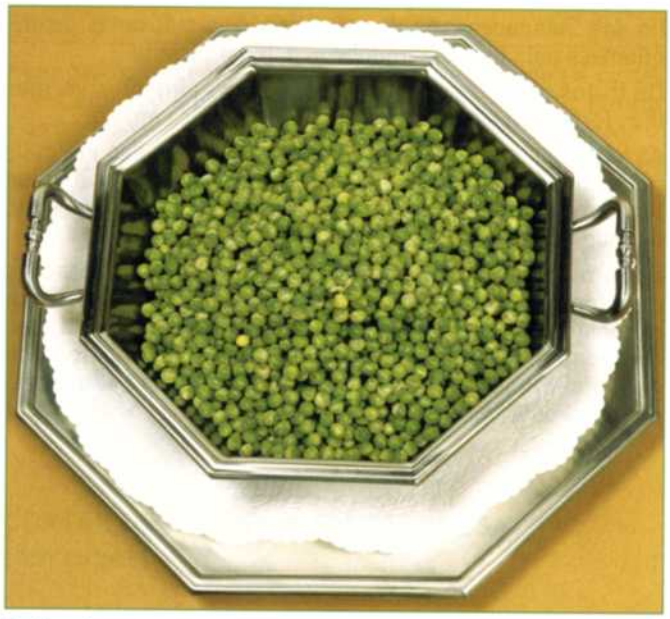
• Raspar a casca com o polegar para desprender os grãos.

UTILIZAÇÕES

- Ervilhas à inglesa, à francesa, à boa-dona, à camponesa, com toucinho, etc.
- Sopas, puré Clamart
- As ervilhas entram na composição de muitas guarnições de legumes e saladas compostas (jardineira, *bouquetière*, macedónia de legumes, etc.)

NOTA

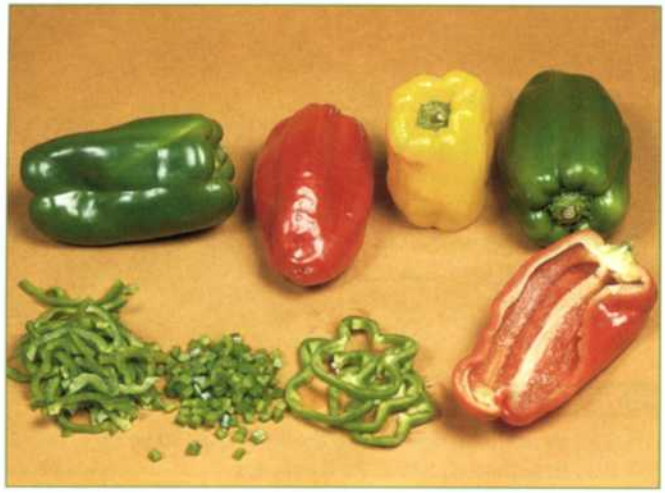
1 kg de ervilhas representa 0,400 kg a 0,450 kg de ervilhas debulhadas, isto é, 3 a 4 porções.



Ervilhas à inglesa

Ervilhas à francesa

PIMENTOS



Os pimentos são frutos de várias plantas hortícolas da família das Solanáceas. As diversas espécies cultivadas distinguem-se pela forma, tamanho e paladar picante.

Os frutos maduros, secos e moídos dos pimentos vermelhos fornecem as diversas versões da paprica em pó.

As variedades polposas são geralmente utilizadas em culinária consoante a sua cor. Verdes inicialmente, os pimentos tornam-se vermelhos, amarelos e, por fim, roxos/pretos, quando maduros.

Entram geralmente na composição de muitas preparações mediterrânicas, bascas, espanholas e portuguesas e são associados às cebolas e aos tomates (acepipes, saladas compostas, pimentos recheados, *fritots*, composição de guarnição basca, portuguesa, ratatouille de legumes, molhos, *coulis*, *mousses*, etc.).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres correspondem ao diâmetro mínimo, em milímetros, medido na parte mais larga do fruto, do lado do pedúnculo.

As categorias extra, I e II são geralmente definidas pela regulamentação.

A unidade de facturação é o quilograma, sendo a melhor época de compra entre o mês de Junho e as primeiras geadas de Outono.

Escolher preferencialmente pimentos de boa qualidade, de cor verde, vermelha ou amarela, conforme a utilização pretendida.

Escolhê-los bem firmes, de forma regular, com pele lisa, fina, brilhante e sem manchas. O pedúnculo deve estar fresco e deve ter sido recentemente cortado.

Recusar imperativamente os pimentos moles, secos, com pele enrugada e manchada, os pimentos com pedúnculo seco, castanho ou liquefeito.

Armazenar durante alguns dias em local refrigerado, entre 10 °C e 12 °C, evitando manipulações bruscas e choques térmicos.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Lavar cuidadosamente os pimentos.
- Enxugá-los ou limpá-los com papel absorvente.
- Deixá-los secar.

LIMPAR OS PIMENTOS

Conforme a utilização dos pimentos, várias técnicas podem ser adoptadas:

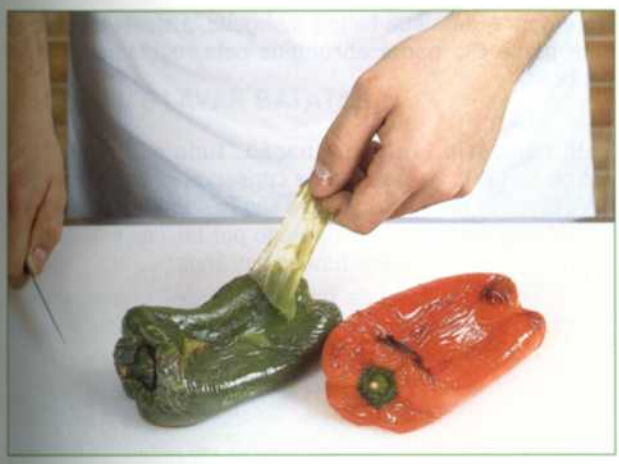
1.ª solução

Os pimentos são utilizados crus (legumes crus, saladas compostas, elemento de decoração).

- Tirar a pele com um descascador.

2.ª solução

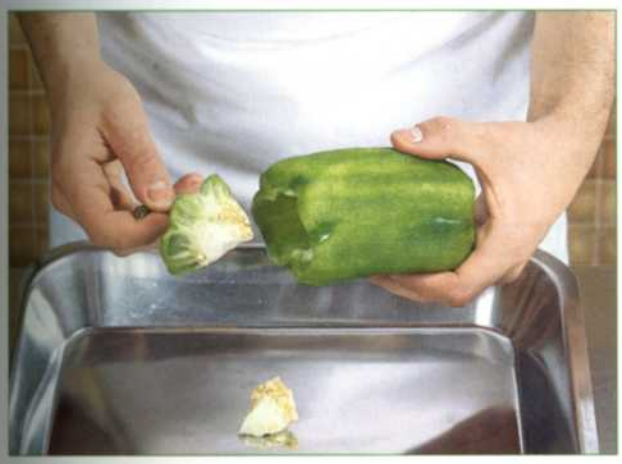
Os pimentos são utilizados cozidos (guarnição basca, espanhola...).



- Colocar os pimentos no forno a 250 °C durante alguns minutos. Embrulhá-los de imediato num saco hermético para alimentos e tirar a pele antes de arrefecerem.

ou

- Colocar os pimentos em óleo a 180 °C durante alguns segundos. Tirar a pele enquanto estão muito quentes e com a pele a formar pequenos alvéolos.



- Cortar a base dos pimentos e retirar as pevides.

CORTAR PIMENTOS EM RODELAS

- Retirar a pele dos pimentos com um descascador (facultativo).
- Cortá-los em rodelas regulares com uma faca adequada (elementos de apresentação).

CORTAR OS PIMENTOS EM JULIANA OU EM PALITOS (laminar)

- Limpar os pimentos, retirar a base e as pevides e cortá-los em 3 ou 4 partes no sentido do comprimento. Retirar as partes esbranquiçadas mais grossas.
- Em função da utilização prevista, laminar finamente os pimentos ou em tiras mais largas (guarnição espanhola, basca).

CORTAR OS PIMENTOS EM "BRUNESA" (em cubos)

- Limpar os pimentos, retirar a base e as pevides.
- Cortar em 3 ou 4 pedaços, no sentido do comprimento.
- Retirar as partes esbranquiçadas mais grossas.
- Cortar tiras regulares de 4 mm a 5 mm de largura.
- Sobrepor as tiras e cortá-las em cubinhos regulares de 4 mm a 5 mm de secção (saladas compostas, guisado de legumes, elementos de decoração).

BATATA

A batata é o tubérculo de uma planta de origem americana. Foi introduzida em França como planta ornamental, em meados do século XVI. Tendo sido reabilitada por Parmentier, em finais do século XVIII e inícios do sécuço XIX, a batata tornou-se o legume-base da nossa alimentação.

Existem inúmeras variedades de batatas disponíveis ao longo do ano. Distinguem-se dois tipos diferentes:

- **batatas de consumo com polpa rija** (BF15, Belle de Fontenay, Roseval, Rosa, Ratte...), que aguentam bem a cozedura, mesmo inteiras, com ou sem pele (batatas cozidas, cozidas a vapor, à inglesa...);
- **batatas de consumo corrente** (Bintje, Mona Lisa), menos resistentes à cozedura que as anteriores, utilizadas para sopas, purés e para fritar.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

A regulamentação define, actualmente, as duas categorias:

- **batata nova ou novidade**;
- **batata de conservação**.

BATATA NOVA

Colhida antes da maturidade, a duração de comercialização é muito limitada (finais de Maio até 31 de Julho).

O calibre correspondente ao diâmetro mínimo é de 28 mm.

NOTA

Chama-se batata miúda à batata nova com calibre inferior a 28 mm.

BATATA DE CONSERVAÇÃO

Está disponível desde 1 de Agosto até aos finais de Maio do ano seguinte, por vezes mais ainda, conforme a qualidade das batatas armazenadas.

O calibre é de 35 mm a 40 mm, segundo a qualidade da colheita.

NOTA

A denominação "batata grande" (grandes classificações) aplica-se a batata cujo calibre mínimo é definido todos os anos pelos profissionais (de 50 mm a 60 mm, em função da qualidade da colheita).

No entanto, pela sua forma alongada, a batata de consumo com polpa rija não é abrangida pela regulamentação dos calibres.

Pelo contrário, a denominação "tudo no mesmo saco" aplica-se tanto às batatas de conservação como às batatas novas: neste caso, os calibres são misturados, mas sempre conformes ao mínimo estipulado por lei, isto é de 35 mm a 40 mm de diâmetro, em função dos anos.

Tendo como unidade de facturação o quilograma, a batata de conservação é geralmente vendida em sacos grandes e a batata nova em sacos pequenos.

Escolher tubérculos limpos, intactos, firmes, sem grelos ou cor exterior esverdeada.

Recusar sempre batatas refrigeradas (apodrecem rapidamente), com pele sarapintada, enferrujada ou esverdeada, ou com consistência mole, liquefeita, ou com pintas escuras.

Conservar as batatas em silo, num sítio fresco (entre 10 °C e 12 °C), ao abrigo da luz, dos roedores e dos insectos.

Uma temperatura superior a15 °C, isto é um grau higrométrico elevado e a luz aceleram sensivelmente a evolução da batata: adquire então um sabor adocicado e levemente amargo, fica enrugada, grela como se não tivesse sido tratada[1] e apodrece rapidamente.

Deverá existir um rigor ainda maior para as batatas novas: são mais frágeis do que as batatas de conservação, logo não devem ser guardadas muito tempo.

NOTA

As batatas greladas devem ser absolutamente excluídas da alimentação, devido aos alcalóides tóxicos do grupo da solanina que se formam nos tubérculos.

[1] *Actualmente, a maior parte das batatas de conservação são tratadas através de um processo de ionização.*

DESCASCAR E LAVAR BATATAS

- Preparar a banca de trabalho:
  - um recipiente com as batatas por descascar;
  - outro recipiente para colocar as cascas;
  - um recipiente com água fria para colocar as batatas descascadas.
- Descascá-las no sentido do comprimento com um descascador.

- Retirar cuidadosamente todas as manchas esverdeadas ou pretas (olhos) e os sinais de danos (parasitas, míldio).
- Em vez de fazer buracos, deve passar várias vezes a faca.
- Colocar as batatas descascadas no recipiente com água fria.
- Lavar cuidadosamente as batatas.
- Verificar se ficaram bem descascadas.
- Mudá-las à mão de um recipiente para o outro com água fria.
- Guardá-las em local refrigerado.

NOTA

As batatas com muita terra devem ser lavadas antes de serem descascadas.

CORTAR BATATAS EM PALITOS

Batata-cabelo-de-anjo

- Escorrer as batatas e laminar no sentido longitudinal, utilizando uma mandolina.
- Sobrepor os pedaços obtidos.
- Laminá-los com uma faca adequada.
- Enxaguá-los e colocá-los num recipiente com água.

CONTINUA

- Escorrer e secar cuidadosamente a batata-cabelo-de-anjo.
- Fritá-la em pequenas quantidades de óleo aquecido a 160-165 °C.
- Conservá-la bem seca.

Batata-palha

- Escorrer as batatas, cortá-las em palitos regulares de 1,5 mm a 2 mm de secção, utilizando uma mandolina.
- Enxaguá-las e colocá-las num recipiente com água.

- Escorrer e secar cuidadosamente a batata-palha.
- Fritá-la em pequenas quantidades em óleo aquecido a 160-165 °C.
- Conservá-la bem seca.
- A batata-palha é utilizada na confecção de batatas Darphin ou Dauphin ou até de capachos.

Preparar cestos de batata-palha

- Cortar a batata-palha sem enxaguar, para conservar a fécula.
- Cobrir de modo uniforme a parte inferior de um cestinho de arame com uma camada fina e regular de batata-palha bem unida e fechar o cesto.
- Fritar em óleo aquecido a 160-165 °C.

Batata-palha

Batata-fósforo

- Preparar a banca de trabalho.
- São necessários dois recipientes com água: um para as batatas descascadas e outro para as aparas.
- Escolher batatas grandes com forma e tamanho regulares

- Preparar as batatas.
- Fazer uma base. Essa base permite estabilizar a batata e trabalhar em segurança.

- Colocar a batata sobre a base e apará-la nas outras faces até formar um paralelepípedo rectângulo.
- Colocar as aparas num recipiente com água.

- Cortar os paralelepípedos em fatias muito regulares de 3 mm a 4 mm de espessura.

- Sobrepor os pedaços obtidos e cortá-los em palitos muito regulares de 3 mm a 4 mm de secção.
- Colocá-los num recipiente com água e depois passá-los por água cuidadosamente.

- Escoar e secar cuidadosamente as batatas aos palitos.
- Dar uma pré-cozedura. Fritá-las em pequenas quantidades de óleo aquecido a 155-160 °C.
- Terminar a cozedura à medida que vão sendo necessárias, mergulhando-as de novo em óleo a 175-180 °C.

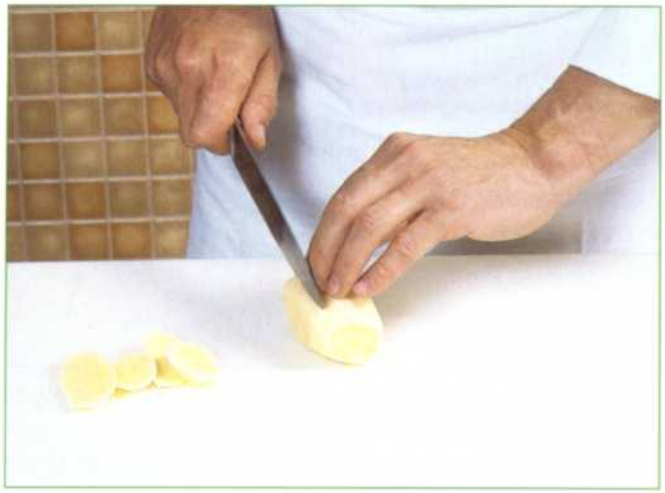
NOTA

As batatas mignonettes *preparam-se da mesma forma, mas são cortadas em palitos mais curtos com cerca de 5 mm de secção.*

Batata-fósforo

CONTINUA

Batata ponte-nova



- Escoar a água e preparar as batatas.
- Escolher as maiores e dar-lhes a forma de um paralelepípedo rectângulo.

- Cortar as batatas em fatias regulares de 1 cm de espessura.

- Sobrepor 2 ou 3 fatias assim obtidas e cortá-las em palitos regulares de 1 cm de secção.
- Colocá-las num recipiente com água.
- Enxaguá-las cuidadosamente.

- Escorrer e secar cuidadosamente a batata-ponte-nova.
- Fritá-las em pequenas quantidades de óleo aquecido a 150-155 °C.
- Terminar a cozedura à medida que vai sendo necessária, mergulhando-a de novo em óleo a 175-180 °C.

CORTAR AS BATATAS EM CUBOS

- Preparar as batatas em forma de paralelepípedos rectângulos.
- Cortá-las em fatias regulares de 5 mm ou de 1 cm de espessura, em função da utilização prevista.
- Cortá-las em palitos regulares de 5 mm ou 1 cm de espessura.
- Sobrepor os palitos e cortá-los em cubos regulares de 5 mm ou 1 cm de secção (as primeiras fases são idênticas ao corte da batata-fósforo ou batata ponte-nova).

UTILIZAÇÕES

Alouradas (batatas verde-prado, Parmentier, Mirette), fritas (batata-batalha), salteadas (batatas *sablées*), assadas (batatas à bretã).

CORTAR BATATAS À CAMPONESA

- Cortar batatas-ponte-nova (ver acima).
- Juntar vários palitos uns ao lado dos outros (podem sobrepor-se).
- Cortá-los finamente com uma faca adequada para obter tiras finas com 1 cm por 1 mm de espessura.

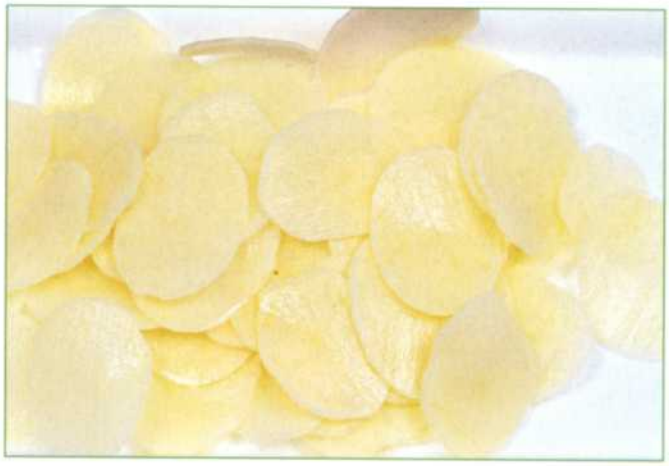
UTILIZAÇÕES

Sopas (à parisiense, à cultivador, etc.)

CORTAR BATATAS *CHIPS* COM MANDOLINA

- Aparar ligeiramente as extremidades das batatas.
- Arredondá-las (sem exagero) em forma de cilindros.

- Cortar em rodelas finas e regulares com uma mandolina.
- Ir colocando as batatas assim cortadas num recipiente com água.



- Passá-las por água, escoá-las e enxugá-las.
- Fritá-las em pequenas quantidades de óleo aquecido a 160-165 °C.
- Virá-las com um utensílio adequado.
- Secá-las bem.

Batatas chips

CONTINUA

CORTAR BATATAS ÀS RODELAS

- Aparar ligeiramente as extremidades das batatas.
- Arredondá-las (sem exagero) em forma de cilindro.

- Cortá-las fina e regularmente com uma mandolina em rodelas de 1,5 mm a 2 mm de espessura, para batatas Anna e gratinados de batatas (batata Delfina, batata-padeiro, costeletas de borrego Champvallon...), ou rodelas de 2 mm a 3 mm de espessura, para batatas salteadas a cru.

Batatas salteadas a cru

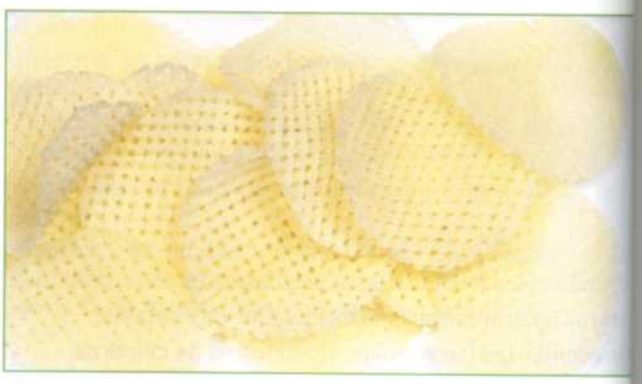
CORTAR BATATAS *GAUFRETTES*

- Escolher batatas de tamanho médio e forma regular. Arredondá-las ligeiramente, se necessário.

Cortar as batatas *gaufrettes*

- Colocar a batata sobre a mandolina e mantê-la firmemente com a palma da mão, com os dedos ligeiramente levantados.

- Dar forma de renda: cortar a batata na mandolina, na lâmina canelada, fazendo-a rodopiar $^{1}/_{4}$ de volta entre cada corte.
- Ir colocando as batatas assim preparadas num recipiente com água.



- Passar as batatas *gaufrettes* por água, escoá-las e enxugá-las cuidadosamente.
- Fritá-las em **pequenas quantidades** de óleo aquecido a 160-165 °C.
- Virá-las delicadamente e deixá-las secar.

Confeccionar cestos de batatas *gaufrettes*

- Cortar batatas *gaufrettes* de forma muito regular.
- Escolher as melhores e dispô-las, sem enxaguar, num cestinho de arame, sobrepondo-as ligeiramente.

- Segurá-las bem, pressionando a parte superior do cestinho, e fritar os ninhos em óleo aquecido a 160-165 °C (os ninhos são geralmente guarnecidos de batatas parisienses, *soufflés* ou de pequenas batatas Delfina).

Ninhos de batatas gaufrettes

FAZER BATATAS *NOISETTES* COM COLHER ADEQUADA

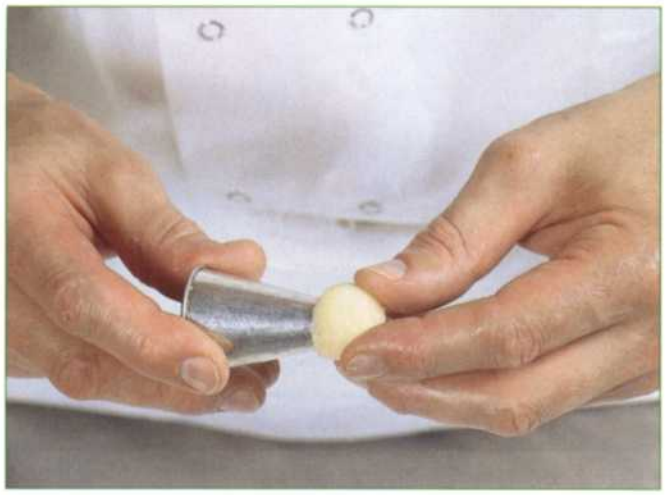
- Escolher batatas muito grandes.
- Segurar na colher pelo cabo com firmeza e manter o polegar sobre a colher, para que esta não se vire.
- Enterrá-la na batata e girar para obter batatinhas redondas.

- Lavar as batatas em água corrente para eliminar qualquer apara e colocá-las num recipiente com água.

- As batatas preparadas com a colher são geralmente branqueadas e alouradas (batatas *noisettes*, parisienses) e, por vezes, preparadas com uma colher grande e cozidas à inglesa (batatas com salsa ou Quelin).

CONTINUA

FAZER BATATA-COGUMELO



- Enterrar a extremidade da boquilha de um saco de pasteleiro (de 6 mm a 8 mm de diâmetro) até ao terço da altura de uma batata *noisette* grande.

- Recortar a batata *noisette* à volta da boquilha.
- Retirar as aparas.

- As batatas-cogumelos são geralmente branqueadas e alouradas, sendo utilizadas como guarnição.

TORNEAR BATATAS

Ao tornear batatas produz-se uma grande quantidade de aparas, geralmente difíceis de utilizar na restauração clássica.

Para evitar este inconveniente, é indispensável escolher correctamente o calibre das batatas em função do modelo a tornear:

- batatas *cocotte*;
- batatas para guarnição de guisado (*navarin*);
- batatas à inglesa ou a vapor;
- batata-castelo.

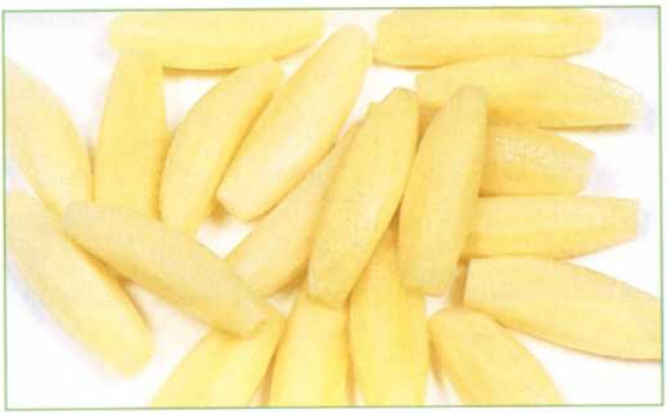
Batata *cocotte*

- Escolher batatas compridas e pequenas.
- Aparar as extremidades para obter batatas com o mesmo comprimento (5,5 cm a 6 cm).

- Se necessário, dividi-las em dois no sentido do comprimento.
- Aproveitá-las o melhor possível, em função do modelo a tornear.

- Tornear as batatas *cocotte* com uma faca adequada.
- Dar-lhes uma forma oblonga regular, ligeiramente adelgaçada, sem ficarem facetadas.

- Dar um movimento circular à faca para conseguir batatas lisas e arredondadas.
- Colocar as aparas e as batatas torneadas em recipientes com água.



- Enxaguar as batatas e colocá-las num recipiente com água.
- As batatas *cocotte* são branqueadas a partir de água fria e alouradas.

Batata cocotte

NOTA

Para acompanhar guisados, navarin *de batatas, por exemplo, estas devem ser torneadas de forma um pouco mais grossa e mais arredondada. O tamanho ideal deve situar-se entre o da batata* cocotte *e o da batata à inglesa.*

Batata a vapor e batata à inglesa
(o tamanho é idêntico)

- Escolher batatas do tamanho de um ovo (para limitar as aparas).
- Cortar as duas extremidades das batatas, de modo que fiquem todas com o mesmo comprimento.

CONTINUA

• Se forem demasiado grandes, podem dividir-se em duas partes no sentido da altura.

• Tornear regularmente as batatas com uma faca adequada.
• Dar-lhes a forma de um pequeno ovo.

• As batatas a vapor ou à inglesa devem ser arredondadas, com lados regulares e lisos em todo o comprimento e sem superfícies facetadas. O comprimento é de cerca de 6 cm e o peso de 50 g.

• As batatas grandes cortadas em dois no sentido da altura devem ser torneadas, começando pelo lado plano, dando-lhe uma forma arredondada.

• As batatas são cozidas à inglesa, ou seja, colocam-se em água fria com sal ou cozem-se a vapor. Podem servir-se com salsa.

Batata à inglesa

Batata-castelo

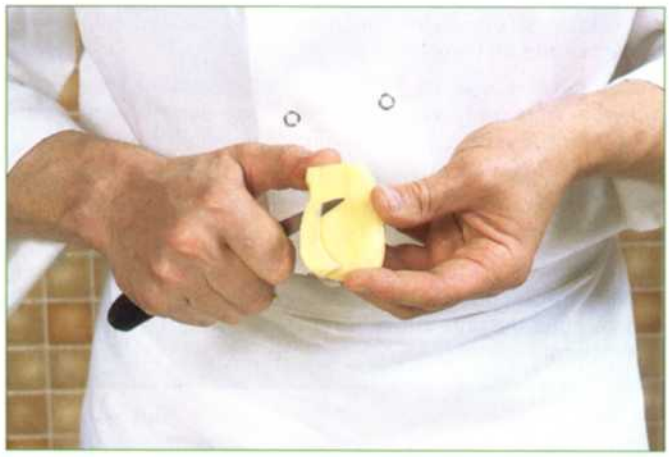
- Escolher batatas muito grandes.
- Cortar as duas extremidades para ficarem todas com o mesmo comprimento.
- Devem ser um pouco mais compridas que as batatas a vapor ou à inglesa.

- Torneá-las regularmente com uma faca adequada.
- Dar-lhes uma forma menos arredondada e mais alongada que a das batatas a vapor e à inglesa. O peso médio é de cerca de 80 g.

- A batata-castelo é colocada num recipiente com água fria, branqueada durante 2-3 min e depois alourada.
  Entra na composição de muitas guarnições (Choisy, Dubarry, bruxelense, florista, Judic, nicense...).

Batata fondante

- Escolher batatas muito grandes.
- Aparar as extremidades e dividi-las em dois no sentido da altura. Cada batata deve pesar de 80 g a 90 g.



- Arredondar o lado plano.
- Tornear a batata, tal como na batata-castelo.
  As batatas fondantes podem também ser torneadas em forma oval (tipo sabonete).

- As batatas fondantes colocam-se num tabuleiro bem untado com manteiga, com a base plana para baixo, sendo depois cozinhadas no forno em fundo branco ou *consommé*.
  Entram na composição de muitas guarnições (Excelsior, Florian...).

RABANETES

O rabanete é uma planta hortícola da família das Crucíferas da qual se consome a raiz.

Em função das variedades, as raízes podem ser redondas semilongas ou compridas, de cor vermelha lisa, vermelhão com uma extremidade branca ou ainda pretas, se falarmos da variedade de Inverno.

Regra geral, todos os rabanetes se consomem crus, como acepipe, mas os rabanetes cor-de-rosa podem ser confeccionados como os nabos novos (glaceados ou com natas).

As folhas tenras e frescas dos rabanetes cor-de-rosa podem ser comidas cruas (em salada) ou confeccionadas como os espinafres e as folhas de acelga.

Os rabanetes pretos compridos de Inverno descascam-se, polvilham-se com sal fino e deixam-se num recipiente para tirar a água durante meia hora. Depois coam-se, secam-se e temperam-se.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Actualmente, não existe regulamentação para os calibres ou categorias. São vendidos ao molho.

O período ideal de compra vai de Março a Junho e de Setembro até ao fim de Outubro, para os rabanetes cor-de-rosa, e no Inverno, para os rabanetes pretos.

Escolher os molhos que apresentem um aspecto mais fresco, com as folhas limpas, frescas, verdes e estaladiças. Os rabanetes devem ser de tamanho regular, da mesma variedade, não excessivamente grossos, firmes, estaladiços e pouco picantes.

Recusar rabanetes de consistência oca e mole, com folhas húmidas, murchas e amareladas.

É aconselhável consumir os rabanetes no dia em que são entregues. Descascar e conservar os rabanetes, até ao momento de servir, num local refrigerado, entre 6 °C e 8 °C.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Retirar as folhas velhas.
- Aparar os caules das folhas e não deixar mais de 2 cm a 3 cm.

- Cortar a raiz rente ao caule do rabanete.

- Raspar ligeiramente a base do caule com uma faca adequada.

- Lavar cuidadosamente os rabanetes em várias águas.
- Não deixar na água e escorrê-los imediatamente.

SALADAS

(ALFACE, CHICÓRIA, ERVA-BENTA OU ALFACE-DE-CORDEIRO, DENTE-DE-LEÃO, *MESCLUN*)

As saladas representam uma das mais importantes produções de legumes da CE. Produzidas ao longo de todo o ano, as diferentes variedades foram adaptadas às estações. De acordo com as condições climatéricas, são cultivadas em estufas ou ao ar livre.

As principais variedades de salada podem ser classificadas da seguinte forma:

ALFACES (primeira salada consumida pelos Franceses)
- Alface-repolhuda
- Alface-batávia
- Alface-romana
- Alface-verde ou alface-roxa

CHICÓRIAS
- Chicória-frisada, com uma folhagem fina e apertada ou larga e encaracolada
- Chicória-escarola (endívia lisa)
- Chicória-de-bruxelas (endívia)
- Chicória-selvagem (pão-de-açúcar, barba-de-capuchinho, vermelha-de-verona)

ERVA-BENTA
De folhas longas, redondas, em forma de concha

DENTE-DE-LEÃO
De cultura

MESCLUN
Mistura de saladas com folhas novas, frescas e tenras (chicória-frisada, chicória-selvagem, cerefólio vulgar, agrião vulgar, erva-benta...).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre das alfaces corresponde ao peso mínimo em gramas por pé aliado à categoria. O peso médio de uma alface varia entre 0,250 kg e 0,300 kg.

A unidade de facturação é o pé, o quilograma ou ainda a caixa.

Relativamente à erva-benta, ao dente-de-leão e à chicória-italiana, não existe regulamentação sobre o calibre ou a categoria.

A unidade de facturação para estas saladas é o quilograma.

Período ideal para compra:
- alface-repolhuda: durante todo o ano;
- batávia: de Abril a finais de Outubro;
- romana: de Março a Maio;
- chicória-frisada: de Agosto a Março;
- chicória-escarola: de Novembro a Abril;
- chicória-de-bruxelas: de Novembro a Março; no entanto, encontra-se disponível durante todo o ano, com maior incidência no Verão;
- erva-benta: de Outubro a Março;
- dente-de-leão: de Novembro a Maio;
- chicória-italiana: de Março a Maio e de Outubro a Janeiro.

Comprar saladas muito frescas, limpas, sem folhas sujas, ligeiramente húmidas, mas nunca molhadas (risco de apodrecer).

As folhas devem apresentar-se viçosas e estaladiças, com cor entre o verde-claro e o amarelo-claro no centro para as variedades frisadas, escarolas e alfaces. O corte deve apresentar-se fresco e com aspecto recente e a seiva deve escorrer se fizermos pressão com o dedo.

Evitar entregas à segunda-feira.

Conservá-las 48 horas, no máximo, em local refrigerado entre os 6 °C e os 8 °C. As saladas cuidadosamente limpas, lavadas e secas conservam-se alguns dias em local refrigerado, quando acondicionadas em caixas alimentares herméticas.

MODOS DE PREPARAÇÃO

RECOMENDAÇÕES

Todas as saladas devem ser manipuladas com muita precaução, em especial saladas de estufa.

ALFACES

- Cortar o caule.
- Retirar as folhas exteriores, estragadas, amarelecidas, muito duras ou muito verdes.
- Retirar a nervura central das folhas comestíveis.
- Caso sejam muito grandes, cortar em dois.

- Lavar cuidadosamente as folhas em várias águas, retirando-as em pequenas quantidades com as mãos.
- Não convém, em caso algum, lavar em água corrente muito forte.
- Enxugar.

CONTINUA

CHICÓRIA-FRISADA

- Cortar o pé.
- Retirar as folhas exteriores, estragadas, amarelecidas, murchas, muito duras ou verdes.
- Pegar nas folhas, uma a uma, retirar as partes verdes, se necessário, e cortá-las a meio, se as folhas forem muito compridas.

- Lavar cuidadosamente as folhas frisadas em várias águas, retirando-as com as mãos.
- Verificar, de maneira particular, a variedade de folhas finas e muito frisadas.
- Secar.

ERVA-BENTA

Salada muito tenra e muito frágil, devendo ser limpa com muito cuidado.

- Tirar a raiz com a ponta de uma faca adequada.
- Tirar as folhas exteriores, murchas ou amarelecidas.
- Não cortar o pé muito rente para manter o coração e as folhas do meio unidas.

- Lavar cuidadosamente as folhas em várias águas. A erva-benta desenvolve-se em solos muito arenosos; por isso deve ser lavada várias vezes em água abundante, afastando bem as folhinhas interiores, onde se acumulam pequenos grãos de areia, desagradáveis se mastigados.

ESCORCIONEIRAS E SALSÍFIS

As escorcioneiras e os salsífis são plantas da família das Compostas. Algumas espécies são cultivadas porque as suas raízes são comestíveis.

As escorcioneiras são comercializadas sob o nome de salsífis.

Têm um sabor semelhante; só a cor da casca difere: branca para os salsífis, negra para as escorcioneiras.

As técnicas de preparação, cozedura e utilização são comuns.

As folhas novinhas (caules e rebentos) e tenras dos salsífis e das escorcioneiras da Primavera podem ser consumidas cruas, em salada.

A barba-de-bode é uma variedade de salsífis selvagem que cresce espontaneamente nos prados ligeiramente húmidos. Os jovens rebentos desta planta comem-se em salada ou podem ser preparados como os espinafres. As raízes consomem-se tal como as dos salsífis.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Escolher salsífis com aspecto muito fresco e limpo, de tamanho homogéneo e regular, raízes longas, cilíndricas, lisas, casca fina e sem muitas radículas.

O colo deve ter sido recentemente cortado e não deve ter manchas negras nem vestígios de liquefacção.

Recusar os salsífis com areia, casca muito escura, espessa, dura e fibrosa.

A melhor época para comprar salsífis e escorcioneiras vai de Outubro a Maio.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Lavar cuidadosamente os salsífis em várias águas. Se os mergulhar na água, descascam-se mais facilmente.

- Aparar as duas extremidades dos salsífis, descascá-los colocando-os num tabuleiro virado ao contrário, com a ajuda de um descascador, segurando-os numa das extremidades (técnica semelhante à dos espargos).

- Lavá-los cuidadosamente e colocá-los num recipiente com água temperada com limão ou vinagre.

- Cortar os salsífis em pedaços de 5 cm a 6 cm de comprimento ou em viés.

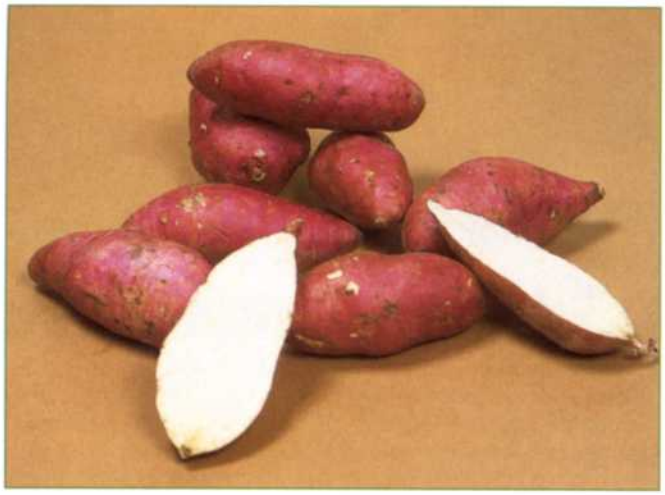
COZEDURA DOS SALSÍFIS

Num *blanc*, em vácuo ou em água a ferver temperada com sal, limão e óleo.

UTILIZAÇÕES

Em manteiga, com ervas finas, com natas, gratinados, salteados à provençal, à polaca, *fritots* depois de marinados, etc.

BATATA-DOCE



A batata-doce é uma raiz comestível de polpa doce.

Deriva de uma planta rastejante da família das Convolvuláceas. Originária da América do Sul, foi exportada em África pelos Portugueses, mas também é cultivada na Índia, na China e no Japão.

Podem ser confeccionadas como as batatas, mas a sua polpa, muito mais doce, pode também ser utilizada na confecção de sobremesas, de doces, de fécula e de álcool.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Escovar muito bem os tupinambos em água corrente. Insistir nos nódulos.
- Cozer à inglesa, ou seja, colocar inicialmente em água fria e escumar, se necessário.
- Verificar se está cozido com a ajuda de uma agulha.
- Interromper a cozedura acrescentando água fria.

- Descascar com uma faca adequada.

TUPINAMBO

O tupinambo é uma planta vivaz anual cujos tubérculos se comem cozidos. De consistência bastante firme, têm um sabor adocicado, ligeiramente açucarado, parecido com o da alcachofra e o da batata-doce. O tupinambo de tubérculos rosados é o mais aconselhável para consumo humano.

UTILIZAÇÕES

- Em manteiga, à *maître d'hôtel*
- Com natas, gratinados
- Sonhos
- Em salada

ABÓBORA

A abóbora é o nome vulgar que se dá a uma variedade de pepónio grande (*Cucurbita máxima*), de casca e polpa alaranjadas. Este grande fruto comestível provém de uma planta herbácea anual, rastejante ou trepadeira, da família das Cucurbitáceas.

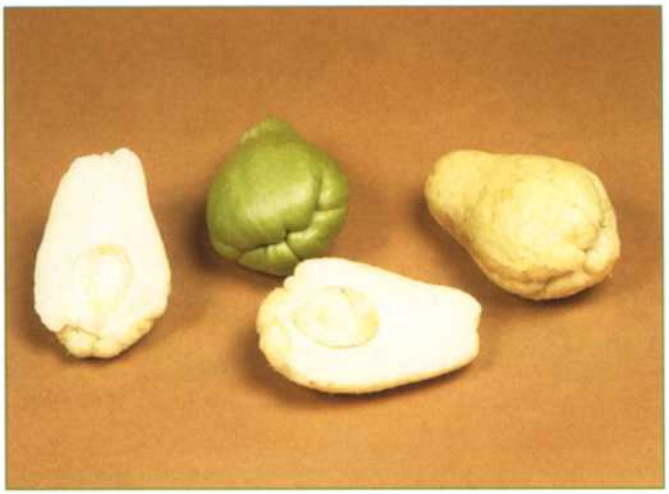
Em cozinha, a sua utilização não se limita à confecção de sopas. A polpa da abóbora também pode ser cozida à inglesa, estufada em manteiga, gratinada, transformada em puré, em sonhos ou em *soufflé*. As flores afuniladas podem ser recheadas ou fritas em óleo.

Existem bastantes variedades de abóbora. As mais conhecidas e utilizadas são a abóbora-menina, a moganga, a abóbora-porqueira e a abóbora-gila. Colhem-se de Setembro até à chegada dos primeiros gelos. Conservam-se no escuro, num local seco, a uma temperatura que pode variar entre os 10 °C e os 12 °C no máximo.

A abóbora-gila é utilizada apenas na doçaria (toucinho-de-Murça...).

Cucurbitáceas

CRISTÓFINAS OU BRIÓNIAS OU CHUCHUS



São frutos com caroços oblongos, em forma de pêra, verdes ou marfim, que derivam de uma planta ornamental trepadeira da família das Cucurbitáceas. Esta planta é, por vezes, cultivada para servir de sebe.

Os frutos podem ser consumidos crus, ralados ou temperados com um molho de vinagre apimentado ou cozidos à inglesa e depois recheados.

- Cristófinas recheadas
- Chuchus gratinados

ALCACHOFRAS-DE--JERUSALÉM

A alcachofra-de-jerusalém é uma espécie de pepónio da família das Cucurbitáceas. Apresenta uma forma arredondada e plana e apresentam excrescências (dentículos) a toda a volta, que deram origem à sua denominação de coroa-imperial ou alcachofra-de-jerusalém.

Encontram-se à venda principalmente entre Junho e Agosto. Cozidas num *blanc* ou em água a ferver temperada com sal, limão e óleo, são geralmente esvaziadas e depois recheadas. Podem ser preparadas à grega, com natas, gratinadas ou em sonhos.

FRUTOS

LIMÕES, LARANJAS E TORANJAS

LIMÕES

Os limões são frutos amarelos ou verdes. Existem diversas variedades de limões.

O sumo de limão é utilizado na cozinha para realçar os sabores ou para acidular os molhos. Evita a oxidação (escurecimento) de alguns frutos e legumes acabados de descascar (maçãs, peras, abacates, alcachofras, cogumelos, etc.).

Desde sempre que o limão é utilizado como elemento de decoração ou como ornamento tradicional para pratos de peixe à moleira, grelhados ou fritos.

Dá-se o nome de lima a uma variedade de pequenos limões muito ácidos da espécie *Citrus limetta*.

LARANJAS

A laranja é um dos frutos mais consumidos em Portugal. Vem, sobretudo, de Espanha e de Marrocos (Navels e Valência). A Tunísia fornece, essencialmente, as sanguíneas (Maltesas).

As principais variedades utilizadas nos sumos são as Valência late, Navel-late, Salustiana e as Sanguíneas.

Relativamente aos frutos conhecidos por "frutos de mesa", as melhores variedades são as Navels e as Valência.

Em cozinha, as laranjas são utilizadas não só por causa da sua polpa cortada em gomos, mas também pelo seu sumo e pela sua casca, zesto cortado em juliana ou em pedaços muito pequeninos (taça florida, saladas compostas, molho maltês, laranja amarga, Cumberland, *magret* de pato, pato, linguado à moleira com laranja, etc.).

TORANJAS

A toranja é a forma evoluída e refinada da verdadeira toranja *Citrus grandis* que passou apenas a ser cultivada para fins farmacêuticos, doçaria e como possível progenitor de novas variedades. Com efeito, a sua casca grossa e irregular, a sua polpa muito amarga com muitos caroços não agradam aos consumidores.

Nos mercados, encontra-se apenas o fruto da toranja (*Citrus paradisi*) ou algumas qualidades modernas, sem caroços e com uma polpa doce e sumarenta.

Existem vários tipos de toranjas distintos que se distinguem pela sua cor de polpa e de casca:

- toranja-branca ou loura (variedade Marsh), com um sabor ligeiramente amargo, muito sumarenta, geralmente vinda de Israel e do Chipre;
- toranja-rosa (variedade Thompson), mais doce, com a casca lisa, de um lindo amarelo-vivo, que provém da Florida, do Texas, da Califórnia e da África do Sul;
- toranja-vermelha (variedade Ruby red), com uma polpa muito colorida, um gosto muito doce, que vem dos Estados Unidos;
- toranja *sweeties*, de casca verde, muito doce, açucarada e sumarenta, que provém igualmente do Sul dos Estados Unidos.

As toranjas são principalmente utilizadas na confecção de acepipes, comem-se ao natural, com açúcar, grelhadas com caranguejo, com camarão... Os gomos entram na composição de inúmeras saladas compostas (taça florida).

Podem também ser utilizadas como pequena guarnição (peixe à moleira com citrinos, pato, lombo de porco *poêlé* com toranja).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

LIMÕES

Os calibres são expressos de acordo com uma escala numérica que corresponde ao diâmetro em milímetros dos frutos. Exemplos:
- calibre 3: 5 a 6 frutos por quilograma;
- calibre 4: 6 a 7 frutos por quilograma;
- calibre 5: 7 a 8 frutos por quilograma;
- calibre 6: 8 a 9 frutos por quilograma.

As categorias são definidas pela regulamentação: extra, I e II.

Não existe período ideal de compra; os limões são colhidos ao longo de todo o ano.

LARANJAS

Os calibres são expressos de acordo com uma escala numérica que corresponde ao diâmetro em milímetros dos frutos. Exemplos:
- calibre 4: 4 frutos por quilograma;
- calibre 5: 5 frutos por quilograma;
- calibre 6: 6 a 7 frutos por quilograma;
- calibre 7: 7 a 8 frutos por quilograma.

As categorias são definidas pela regulamentação: extra, I, II e III.

O período ideal de compra vai de Novembro a Maio; no entanto, encontram-se disponíveis ao longo de todo o ano.

TORANJAS

Actualmente não há categorias oficialmente definidas pela regulamentação. Os calibres correspondem ao número de frutos que cabem numa caixa. Este número varia de acordo com a variedade e o acondicionamento adoptado pelo país produtor.

Exemplo de calibres correntes definidos apenas pelas utilizações:
- 36: aproximadamente 2 frutos por quilograma;
- 40: 2 a 3 frutos por quilograma;
- 48: 3 frutos por quilograma;
- 56: 3 a 4 frutos por quilograma.

Escolher citrinos de cor uniforme, que pesem na mão, com a casca fina, lisa e brilhante (atenção às ceras sintéticas), sem muitos caroços e muito sumarentos.

A quantidade de sumo de um bom limão é de 20% a 25%, no mínimo, e de uma boa laranja de 33% a 35%.

Os citrinos cuja casca seja muito grossa são, na generalidade, mais doces, mas contêm muito menos sumo.

Para obter o máximo de sumo de um citrino, é necessário esmagar todos os alvéolos da sua polpa, fazendo-os girar sobre uma superfície plana e pressionando-os ligeiramente com a palma da mão.

Um fruto danificado põe em causa a qualidade de todo o cesto; retirar esse fruto e limpar os restantes.

Não é aconselhável armazenar os citrinos em locais refrigerados e, em particular, juntamente com outros produtos; o seu odor característico alastra-se muito facilmente.

Evitar também os choques térmicos.

Os citrinos são geralmente tratados por agentes de conservação "antimofo".

Devem ser lavados antes de os utilizar.

MODOS DE PREPARAÇÃO

DESCASCAR

- Lavar cuidadosamente os limões, as laranjas ou as toranjas.
- Enxugar com papel absorvente.

- Cortar as duas extremidades até à polpa, formando uma base bem estável.

Descascar

- Pousar o fruto na vertical assente sobre a sua base e descascar em arco, com a ajuda de uma faca adequada, no sentido de cima para baixo.
- Dar-lhe a forma de um barril redondinho, sem deixar nenhum vestígio de casca.

- Cortar em rodelas regulares ou em gomos.

UTILIZAÇÕES

- Limões: peixes à moleira, marinadas, peixes escalfados
- Laranjas, quivis: saladas de fruta

CONTINUA

CORTAR GOMOS OU SUPREMOS

- Lavar cuidadosamente os citrinos.
- Secar com papel absorvente.
- Cortar as duas extremidades.
- Descascar (ver fotografias anteriores).

- Cortar aos gomos. Separar as membranas com a ajuda de uma faca adequada bem afiada.
- Recuperar o sumo num recipiente em aço inoxidável.

UTILIZAÇÕES

- Acepipes, saladas compostas
- *Magret*, pato com laranja, com toranja
- Filetes de peixe à moleira com citrinos

CORTAR OS GOMOS AOS CUBOS

UTILIZAÇÕES

Truta, raia, mioleira à moda de Grenoble

CANELAR

- Lavar cuidadosamente os citrinos.
- Secar com papel absorvente.
- Cortar as duas extremidades.

Canelar

- Fazer sulcos com a ajuda de um canelador.

- Dividir o fruto em duas partes, na vertical, e cortar em fatias finas e regulares.

UTILIZAÇÕES

Elemento de decoração e de apresentação e para ornar o bordo das travessas.

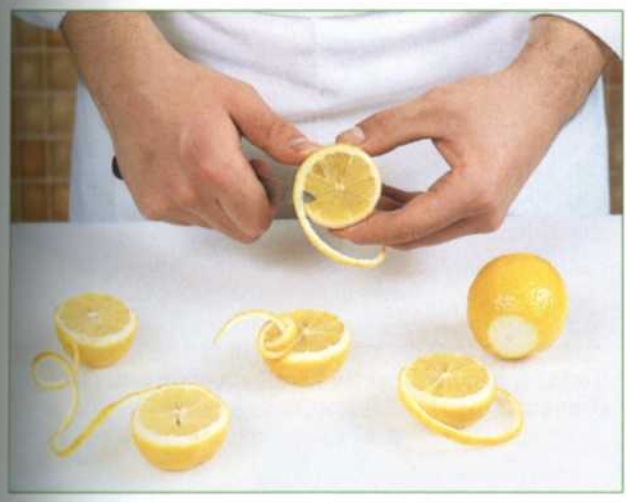
DECORAR

- Lavar cuidadosamente os citrinos.
- Secar com papel absorvente.
- Cortar as duas extremidades, para criar uma base estável.

Limão ou laranja denteados

- Manter o fruto na horizontal sobre a tábua de corte.
- Segurar a lâmina de uma faca adequada, a meia altura, entre o polegar e o indicador que seguram o fruto.
- Fazer uma incisão até à altura dos dedos em toda a circunferência, formando um recorte dentado; golpear a fruta até ao centro. Esta técnica pode também aplicar-se aos melões, aos quivis, ao tomate, aos ovos cozidos, etc.
- Separar as duas metades e tirar os caroços, se necessário.
- Colocar um raminho de salsa no centro.

Outros exemplos



- Cortar o limão em duas partes iguais.
- Pegar numa das metades e cortar, em viés, uma tira de casca à volta da circunferência.
- Fazer um nó sem apertar muito.

- Confeccionar um cestinho entrançado, começando por canelar antecipadamente a laranja ou o limão.

NOTA

Conservar os limões recortados num local refrigerado, até ao momento de serem utilizados, cobrindo-os com película aderente.

Pato com laranja

ZESTOS, JULIANA E BRUNESA DE ZESTOS

- Lavar muito cuidadosamente os frutos e secar com papel absorvente.

- Retiram-se os zestos com a ajuda de um descascador muito fino (5 cm a 6 cm de comprimento no máximo): só a parte colorida da casca deve ser utilizada

Juliana de zestos

- Sobrepor os zestos com a parte interior para cima.
- Cortar (laminar) ao comprimento em pedaços muito finos.
- Serão branqueados duas a três vezes antes de serem utilizados.

UTILIZAÇÕES

- Molho de laranja amarga, Cumberland
- Pato com laranja, etc.

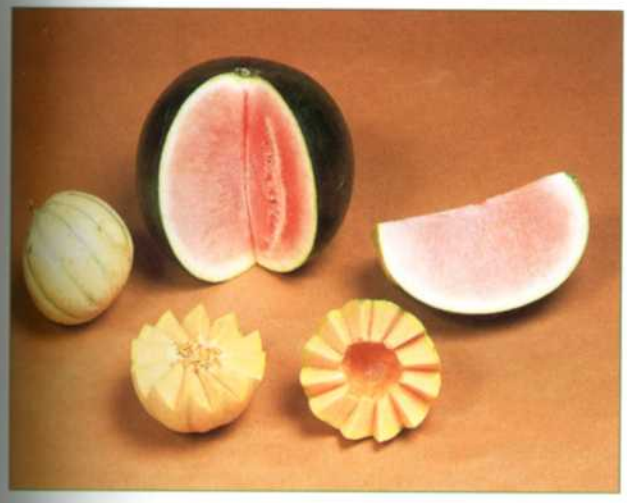
Brunesa

- Cortar a juliana de zestos em pequenos cubos de 1 mm. Branquear.

UTILIZAÇÕES

- *Osso-buco* à milanesa.
- Recheio para *pâtés* e terrinas com laranja, etc.

MELÕES



Fruto arredondado (meloa) ou ovalado (melão propriamente dito) pertencente a uma planta herbácea anual da família das Cucurbitáceas.

As variedades mais conhecidas e mais requintadas surgem no mercado entre Junho e Setembro e provêm do Ribatejo (Almeirim).

O melão é servido, de preferência, frio, como entrada, ao natural ou com vinho do Porto branco, moscatel, marasquino ou xerez... pode também acompanhar o presunto, os *magrets* levemente secos e salgados ou também os peixes marinados. Se doce, pode ser utilizado em sorvetes, gelados, saladas de fruta...

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

O calibre é determinado pelo peso de cada unidade ou pelo seu diâmetro de secção equatorial.

Não existe categoria nem classificação de qualidade gustativa.

A escolha de um bom melão torna-se bastante delicada, sobretudo em anos de pouco sol. Os dois principais critérios a ter em conta relativamente a uma dada variedade são: o cheiro ao nível do pedúnculo (deve ser característico, açucarado e muito pronunciado) e o peso, que deve ser proporcional ao tamanho. A maturidade do melão reconhece-se pelo pedúnculo, o qual deve sair facilmente.

Os frutos rachados não põem em causa a qualidade gustativa, apenas a apresentação e a higiene.

Aconselha-se conservar os melões à temperatura ambiente a fim de melhor controlar a evolução e a maturidade. Quando o melão "está no ponto", convém guardá-lo em local refrigerado, acondicionado de forma estanque, porque o seu cheiro transmite-se facilmente a outros alimentos.

Evitar também sucessivas manipulações e choques.

Uma meloa pesa entre 0,400 kg/uni e 0,450 kg/uni.

Para duas pessoas, convém arranjar um melão com cerca de 0,750 kg/uni, embora em Portugal o melão seja servido à fatia.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Lavar cuidadosamente os melões ou as meloas.
- Secar com papel absorvente.

Em função da sua utilização e do seu tamanho, diversas possibilidades de recorte podem ser tidas em conta: em fatias, em metades ou à unidade.

Meloas individuais

- Cortar ligeiramente o lado oposto ao pedúnculo para lhe assegurar uma boa base.

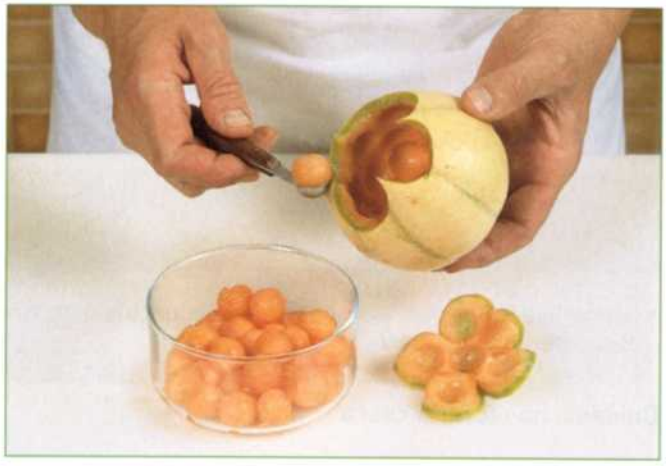
Cuidado, não furar a casca

- Recortar uma tampa com a ponta de uma faca adequada. Estas podem ser recortadas de diversas formas e feitios. Criar um ponto de referência para colocar a tampa no sítio certo.

CONTINUA

- Retirar as pevides e os filamentos com a ajuda de uma colher adequada.
- Recolocar a tampa.

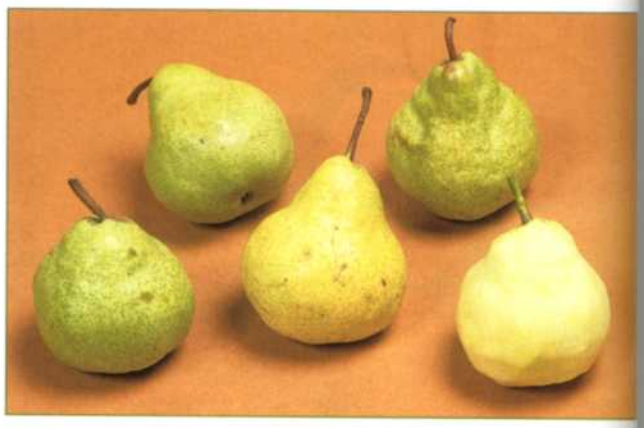
Outro método



- Retirar o interior do melão fazendo bolinhas com a ajuda de uma colher para batatas *noisettes* (parisienses). Ter cuidado para não furar a base do melão.
- Guarnecer o melão com as *noisettes* e recolocar a tampa.

Apresentações de melões

PERAS



A pêra é um fruto levemente perfumado, sumarento, refrescante e suave, ideal para terminar agradavelmente uma refeição.

Essencialmente utilizada nas sobremesas, sob a forma de pêra cozida, em calda, com vinho, em *mousse*, em compota, na charlote ou nos sorvetes, a pêra também pode dar um toque original na mistura entre doce e salgado. Combina bem com as aves, as carnes brancas, o presunto, a caça, o peixe fumado, etc.

Existem diferentes variedades de peras que amadurecem em épocas diferentes do ano. Distinguimos:

As peras de Verão:
- Coscia (Julho, Agosto);
- Williams e Williams vermelha (Agosto, Setembro);
- André Desportes (início de Julho).

As peras de Outono:
- Louise-bonne (de Setembro a fins de Novembro);
- Beurre-hardy (de Setembro a fins de Novembro);
- Conférence (de fins de Setembro a inícios de Dezembro);
- Doyenne-du-comice (de Outubro a fins de Dezembro).

As peras de Inverno:
- Passe-crassane (de Dezembro a Abril);
- Du curé, para cozer (de Novembro a Janeiro).

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres correspondem ao diâmetro dos frutos em milímetros:
- 60/65: cerca de 8 a 9 frutos por quilograma;
- 65/70: cerca de 6 a 7 frutos por quilograma;
- 70/75: cerca de 5 a 6 frutos por quilograma;
- 75/80: cerca de 4 a 5 frutos por quilograma.

Preferir o acondicionamento em cuvetes de pequena dimensão às caixas avulso. As peras maduras são frutos muito frágeis, devendo evitar-se a sua manipulação e os choques.

É preferível comprá-las ainda firmes, pois as peras amadurecem muito rapidamente (nomeadamente as variedades de Verão). À temperatura ambiente, elas amadurecem e ganham cor lentamente. O fruto está maduro quando a epiderme cede ligeiramente sob a pressão do dedo.

Os frutos maduros devem ser armazenados em local refrigerado para o efeito, entre 6 °C e 8 °C.

Cuidado! As peras maduras podem estar demasiado maduras no centro, por isso deve efectuar um controlo aquando da entrega.

MODOS DE PREPARAÇÃO

Pêra para cozer inteira

- Descascar a pêra com a ajuda de um descascador.
- Retirar em primeiro lugar o cálice e os estames (parte oposta ao pedúnculo: pé), utilizando a ponta de um descascador.

- Descascar a pêra em espiral, para conservar a sua forma oblonga e regular.

- Aparar um pouco o pedúnculo com a ajuda de uma tesoura de cozinha.

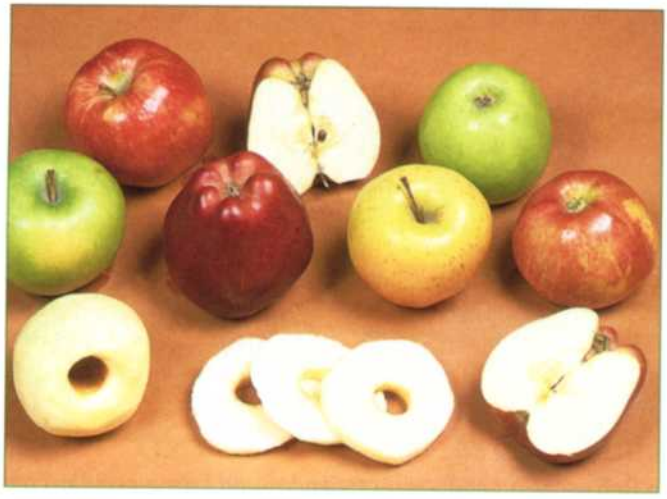
- Refrescar o pedúnculo raspando-o de forma regular com a ajuda de uma faca adequada, na beira da tábua de corte.

- Descaroçar a pêra com a ajuda de uma colher para fazer batatas *noisettes*. Extrair a totalidade dos pericárpos (parte que envolve as pevides) e as pevides.

- Pincelar a pêra com sumo de limão ou esfregá-la com limão.

  É possível mergulhar as peras descascadas em água com limão durante alguns momentos.

MAÇÃS



A maçã é um dos raros frutos disponíveis durante todo o ano, havendo, no entanto, uma ligeira quebra entre os meses de Julho e Agosto. Há algumas variedades muito sazonais que só se encontram nos mercados durante pouco tempo.

Maçãs temporãs disponíveis desde o fim de Agosto até ao mês de Outubro:

- Astrakan vermelha;
- Calville vermelha;
- Cardinal;
- Transparente branca.

Maçãs de estação disponíveis desde o fim de Outubro até ao início de Janeiro:

- Bénédictin;
- Cox's Orange;
- Reine des reinettes;
- Reineta cinzenta;
- Belle de Boskoop;
- Melrose.

Maçãs tardias disponíveis desde o fim de Janeiro até ao mês de Março:

- Calville d'hiver;
- Gros Locard;
- Reineta do Canadá, Clochard;
- Idared, Gloster, Jonagold (cruzamento entre Golden delicious e Jonathan).

NOTA

Algumas variedades, de cultura intensiva e amadurecidas artificialmente, estão disponíveis durante um período mais longo:

- Golden delicious (praticamente todo o ano);

- Granny Smith (de Novembro a Maio);

- Richared-Starking de Setembro a Abril).

Existe uma casta nacional que apresenta uma configuração diferente e é vulgarmente conhecida por pêro: o de Alcobaça e o bravo-de-esmolfe.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Em cozinha, a escolha de uma boa maçã não deve ser apenas em função dos seus critérios comerciais (calibre, aspecto, apresentação), mas sobretudo em função da sua utilização (forma, sabor, firmeza, reacção à cozedura, ao tempero, resistência à oxidação, etc.).

As maçãs levemente ácidas são utilizadas nos acepipes, saladas compostas, molhos, compotas, porque reagem muito mal à cozedura.

Escolher, de preferência, variedades suaves ou tardias para o acompanhamento de carnes, aves, miudezas ou caça.

Os calibres correspondem ao diâmetro dos frutos em milímetros.

Exemplos:

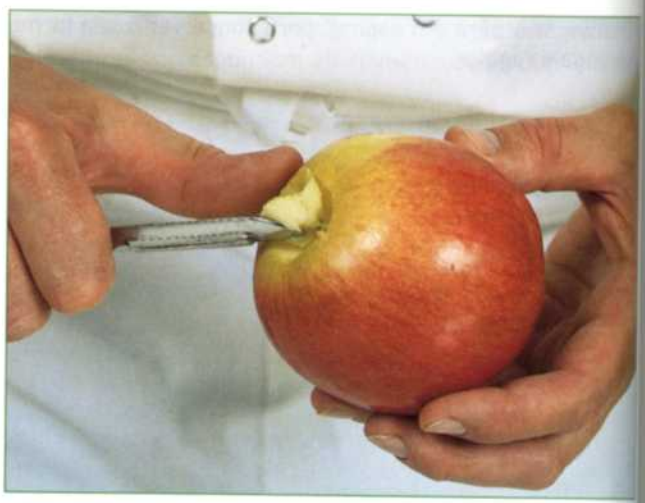
- 65/70: cerca de 8 a 9 frutos por quilograma;
- 70/75: cerca de 6 a 7 frutos por quilograma;
- 75/80: cerca de 5 a 6 frutos por quilograma.

Preferir o acondicionamento em cuvetes de pequena dimensão às caixas. Esta apresentação permite controlar rapidamente a homogeneidade dos calibres, detectar frutos com parasitas, danificados ou demasiadamente maduros e evitar os possíveis choques, prejudiciais para uma boa conservação.

As maçãs de cultura tradicional, que não foram submetidas a nenhum processo de conservação, guardam-se num local fresco, adequado, escuro, ao abrigo do pó, insectos e roedores.

As maçãs de cultura intensiva devem ser armazenadas com muita precaução: local refrigerado entre 6 °C e 8 °C, durante uma semana, no máximo (uma temperatura mais elevada acelera a maturação).

MODOS DE PREPARAÇÃO



- Descascar a maçã com a ajuda de um descascador.
- Retirar em primeiro lugar o pedúnculo e depois os restos do cálice e dos estames (utilizar para esse efeito a ponta do descascador).

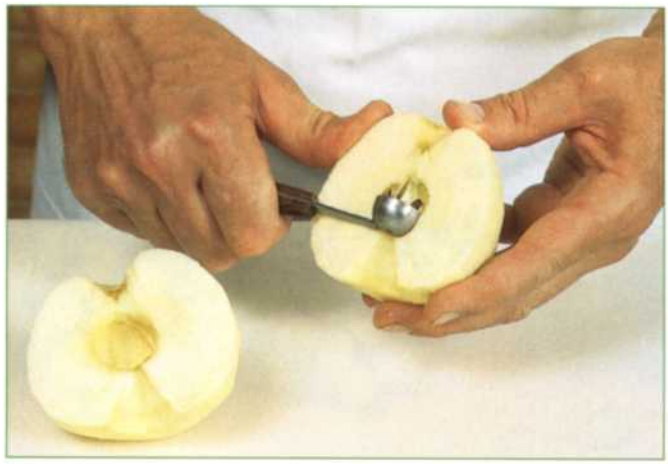
• Descascar a maçã rodando-a, para manter a sua forma redonda e regular.

• Pincelar a maçã com sumo de limão ou esfregá-la com limão.

• Descaroçar a maçã de acordo com um dos dois métodos seguintes:

1.º método

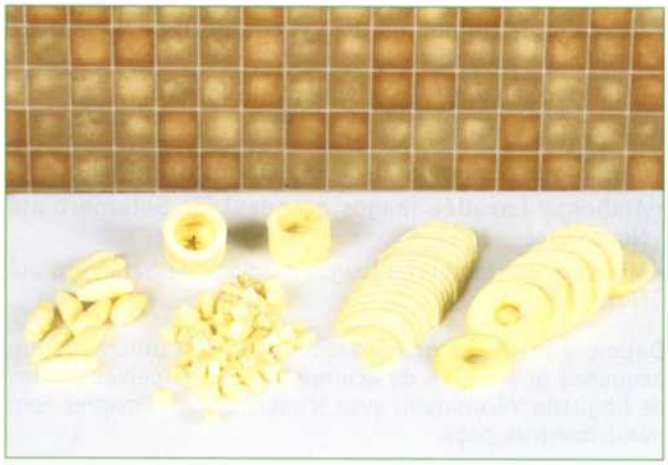
• Descaroçar a maçã com a ajuda de um descaroçador com diâmetro suficiente para extrair a totalidade dos pericárpos (parte que envolve as pevides) e as pevides.



2.º método

• Cortar a maçã em duas partes iguais no sentido da altura.

• Retirar os pericárpios com a ajuda de uma colher para fazer batatas *noisettes*.



UTILIZAÇÕES

- Cofrezinhos para guarnição de caça
- Quartos de maçãs e maçãs torneadas para guarnições de acompanhamento
- Rodelas para sonhos e guarnições
- Fatias de maçã para tartes de maçã
- Cubos de várias espessuras para molhos (caril) e saladas compostas

UVAS DE MESA

Tal como para a produção de vinho, as variedades de videiras de uvas de mesa cultivadas produzem uvas brancas ou pretas. Da mesma forma, estas variedades podem ser temporãs ou tardias.

Principais variedades:

Uvas brancas:

- Chasselas de Moissac (bagos pequenos), de Agosto até meados de Setembro;
- Moscatel de Hamburgo (bagos grandes), de Agosto até meados de Setembro;
- Itália (bagos grandes), de Outubro até Janeiro.

Uvas pretas:

- Cardinal (bagos grandes), de Setembro até Outubro;
- Alphonse Lavallée (bagos grandes), de Setembro até Novembro;
- Moscatel de Hamburgo (bagos médios), de Setembro até Novembro.

Depois de tirar as grainhas, as uvas são utilizadas em pequenas guarnições de acompanhamento: peixes (filetes de linguado Véronique), aves (codorniz, pato, *magret* com uvas), *foie gras*, caça.

As passas (desidratadas) entram na composição de muitas preparações (guarnição facultativa do cuscuz, do caril, do recheio para aves, etc.). Devem ser cuidadosamente lavadas e hidratadas antes da sua utilização.

COMPRA E CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Os calibres correspondem ao peso mínimo em gramas do cacho e da sua categoria. Exemplos:

- categoria extra: cacho com bagos grandes: 200 g;
  cacho com bagos pequenos: 150 g.
- categoria I: cacho com bagos grandes: 150 g;
  cacho com bagos pequenos: 100 g.

A época ideal de compra situa-se entre Julho e Novembro. As variedades de estufa estão disponíveis quase todo o ano.

Escolher os cachos bem calibrados, homogéneos, com uma coloração uniforme, com bagos uniformemente espaçados e de tamanho idêntico, firmes e cobertos por uma fina película de pruína. O pé deve ter sido cortado recentemente, estar fresco e verde.

Recusar imperativamente os cachos com bagos moles, murchos, muito juntos, manchados, com bolor ou demasiado maduros, assim como com o engaço aparado ou seco.

Armazenar as uvas em local refrigerado adequado, entre 8 °C e 12 °C. Tirá-las uma hora antes de consumir, para que elas recuperem todo o seu sabor.

Os cachos devem ser manuseados com toda a delicadeza, segurando-os apenas pelo pé.

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Lavar cuidadosamente o cacho de uvas.
- Separar delicadamente os bagos do engaço e verificar.

- Conforme a variedade, pelar directamente os bagos (retirar a pele) com a ajuda da ponta de uma faca adequada.

• Quando a pele é difícil de tirar, devemos mergulhar os bagos em água a ferver, depois em água muito fria e, finalmente, tirar-lhes a pele com a ajuda de uma faca adequada.

• Se for necessário tirar as grainhas, faça-o com a ajuda um gancho ou um clipe aberto.

Codorniz com uvas

PESCA

PEIXES

Tal como a maioria dos ocidentais, os Portugueses são consumidores de carne; no entanto, o peixe tem um papel de relevo nos seus hábitos alimentares. Louvado pelos seus benefícios para a saúde, a sua confecção está associada a um certo número de inconvenientes (preparação, presença de espinhas, mau cheiro...).

As queixas mais frequentes sobre o peixe dizem respeito à sua eventual falta de frescura ou de qualidade.

Quando sai da água, a carne do peixe fica praticamente insípida, alterando-se em seguida mais rapidamente do que a maioria dos produtos alimentares. Existe uma relação entre alguns índices de alteração, que testemunham as características organolépticas, e as qualidades sanitárias e bacteriológicas.

Quando o peixe é deixado durante muito tempo à temperatura ambiente da cozinha, produz-se uma fermentação pútrida que degrada as proteínas da carne, provocando um odor amoniacal e fétido.

As proteínas degradam-se em diferentes substâncias, nomeadamente em amoníaco (NH_3) e em aminas voláteis, que dão o cheiro tão característico da putrefacção.

A degradação das proteínas pode ser medida através do doseamento destas substâncias: a taxa de ABVT (azoto básico volátil total), calculado em miligramas por cada 100 g de produto analisado. Esta taxa é um bom indicador do grau de putrefacção. O limite de tolerância é de 100 mg de amoníaco para 100 g de produto alimentar.

Para combater estas alterações, é necessário aplicar medidas de higiene quanto ao manuseamento e generalizar a utilização do frio. Desde o porão do barco até ao consumidor, o peixe não deve estar sujeito a nenhuma alteração na cadeia de frio e deve estar constantemente coberto com uma mistura de água e de gelo a 0 °C.

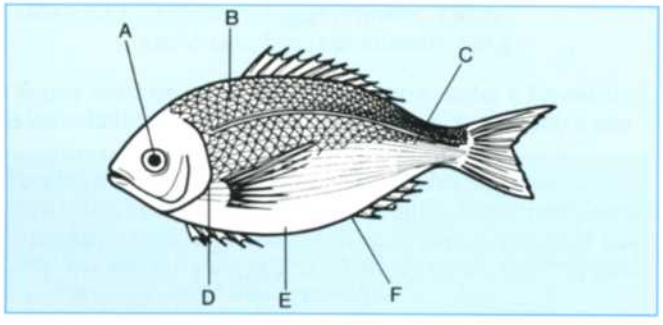
AVALIAÇÃO DO GRAU DE FRESCURA

Em cozinha, a avaliação do grau de frescura dos peixes assenta unicamente na análise organoléptica que invoca os vários sentidos (visão, cheiro, tacto). Porém, esta avaliação não prevê as doenças (parasitoses), larvas de nemátodes vivas, tais como a anisaris, ou qualquer outra irregularidade que impeça o consumo do peixe.

CARACTERÍSTICAS DE FRESCURA

Cheiro: suave, fresco e agradável.

Aspecto geral: cor viva, brilhante, com reflexos metalizados e coloridos, corpo rígido, arqueado, consistência firme e flexível.



A) **Olho** (1)

Claro, vivo, pupila negra, brilhante, convexo, transparente.

B) **Escamas** (2)

Bem aderidas umas às outras, brilhantes, reflexos metalizados

C) **Pele** (3)

Esticada, bem colorida, bem agarrada aos filetes.

Coberta com uma espécie de muco transparente, dependendo das espécies.

D) **Guelras**

Húmidas, brilhantes, rosadas ou vermelho-vivo.

E) **Abdómen**

Firme, flexível, nem inchado, nem esticado, nem rasgado e sem manchas.

Peritoneu (membrana negra) bem aderente à cavidade visceral.

F) **Ânus**

Bem fechado.

As características de frescura descritas anteriormente aplicam-se a todas as espécies. Existem, no entanto, características específicas para algumas espécies:

(1) A concavidade do olho é uma característica secundária nos peixes de grande dimensão, visto que os pescadores seguram frequentemente nesses peixes pelos olhos.

(2) As sardinhas e os arenques perdem muito facilmente as suas escamas e os seus reflexos metalizados.

(3) A pele da pata-roxa, do cação e da raia, quando frescos, fica naturalmente sem brilho. Estes peixes são geralmente vendidos sem a pele ou já cortados.

Apresentam uma particularidade fisiológica: o seu sangue contém uma quantidade elevada de ureia que fermenta muito rapidamente e se transforma em amoníaco, cujo cheiro, já perceptível à superfície no peixe fresco, se acentua nitidamente durante a alteração.

A pata-roxa, o cação e a raia não devem ser conservados em gelo após a entrega, mas encaminhados imediatamente para a cozinha.

PEIXES COMERCIALIZADOS EM DARNES OU EM FILETES

A avaliação da alteração do peixe cortado é muito mais difícil, pois o número de características perceptíveis é reduzido (não há características relativamente à cabeça ou à firmeza geral).

Os filetes que sofreram alterações tornam-se pegajosos, friáveis e de cor avermelhada. A cor da carne do peixe deve ser uniforme.

MODOS DE PREPARAÇÃO

A preparação inclui diferentes fases: cortar as barbatanas e a cauda, escamar (conforme as espécies), esvaziar o peixe ou tirar as vísceras e lavar bem em água fria.

A preparação do peixe deve ser feita imperativamente num local afastado dos outros produtos, de preferência num local reservado às preparações preliminares, que seja fácil de lavar e de desinfectar.

AMANHAR PEIXE "INTEIRO" AFUSELADO
(PESCADA, TRUTA, SALMONETE, ROBALO, ETC.)

Retirar as barbatanas e a cauda

- Trabalhando do rabo do peixe para a cabeça, eliminar todas as barbatanas e barbilhões (se houver) com a ajuda de uma tesoura de cozinha.

  Prestar atenção aos raios espinhosos e às espinhas venenosas, que podem ser perigosos.

- **Aparar cuidadosamente o rabo** com a tesoura: corte o rabo em V, para dar ao peixe uma melhor apresentação.

Escamar (peixe que tenha escamas)

- Segurar o peixe firmemente pelo rabo e retirar meticulosamente todas as escamas com a ajuda de uma faca adequada.
- Lavar cuidadosamente o peixe.

Retirar as guelras

- Levantar os opérculos; em seguida descolar e arrancar as guelras com a ajuda de uma faca.

  É possível arrancá-las delicadamente com a mão ou então cortá-las com uma tesoura.

Retirar as vísceras

- Arrancando as guelras, é frequente conseguir esvaziar o peixe parcialmente pelos opérculos.

  Ter muito cuidado para não partir ou arrancar a parte junto à cabeça e, na pescada, a parte abdominal, que pode estar inchada e frágil (sobretudo na Primavera).

- Fazer uma incisão na parte ventral do peixe com 2 cm a 3 cm de comprimento, partindo do orifício anal e continuando em direcção à cabeça. Uma incisão mais comprida prejudica a apresentação final do peixe.
- Retirar as vísceras e limpar completamente o peixe. Se retirar as vísceras pelos opérculos, deve verificar se o peixe ficou bem limpo.

CONTINUA

NOTA

Os peixes a rechear pelo dorso, bem como os preparados à inglesa (pescada, truta), não devem ser abertos pela barriga; as vísceras são retiradas na totalidade pelos opérculos.

Caso específico da truta

- Eliminar a bolsa e esfregar os coágulos de sangue.
- Colocar as guelras do peixe debaixo da torneira e esfregar os coágulos de sangue com a ajuda do cabo de uma colher.

- Lavar cuidadosamente e deixar sangrar em água muito fria durante alguns minutos.

- Escorrer e secar delicadamente o peixe com papel absorvente.
- Verificar e, se necessário, retirar eventuais vestígios do peritoneu (membrana negra aderente à cavidade abdominal).

FAZER FILETES NUM PEIXE "INTEIRO" AFUSELADO

(PESCADA, TRUTA, SALMONETE, ETC.)
(métodos para destros)

1.º método

- Secar delicadamente a pescada com papel absorvente.
- Colocá-la em cima da tábua de corte com o rabo virado para si e a espinha dorsal virada para o lado direito.
- Pôr a mão esquerda (espalmada) em cima da pescada para esticar bem a pele ao nível da espinha dorsal.
- Fazer-lhe uma incisão a todo o comprimento, 1 mm ou 2 mm acima da espinha dorsal, e separar delicadamente o filete ao longo da espinha.

- Virar a pescada. Pousar a espinha em cima da tábua de corte; a cabeça da pescada fica virada para si.
- Fazer uma incisão 1 mm ou 2 mm acima da espinha dorsal a todo o comprimento do filete e separá-lo com cuidado para não deixar vestígios de carne na espinha.
- Contornar bem a cabeça o mais acima possível, para não deixar carne no sítio onde o filete é mais espesso.

2.º método

Este segundo método aplica-se à pescada, mas é essencialmente recomendado para os peixes afuselados de grandes dimensões (robalo, salmão, pescada...).

- Colocar a pescada bem seca em cima da tábua de corte com o rabo virado para si e a espinha dorsal virada para o lado direito.
- Colocar a mão esquerda bem espalmada em cima da pescada.
- Fazer uma incisão por cima e outra por baixo da espinha dorsal, para a separar.

Retirar o segundo filete

- Não virar o peixe.
- Levantar ligeiramente a espinha, separando-a do filete, seguindo o traçado da segunda incisão.
- Retirá-lo delicadamente contornando bem a cabeça do peixe.

Retirar delicadamente o primeiro filete

- Levantá-lo ligeiramente e introduzir a lâmina da faca imediatamente acima da espinha.
- Contornar bem a cabeça, para não deixar vestígios de carne.

Retirar a pele dos filetes

- Colocar os filetes em cima da tábua de corte, com o rabo virado para si e a pele virada para baixo.
- Segurar o filete pela pele e fazer deslizar delicadamente a faca entre a carne do filete e a pele.
- Efectuar um ligeiro movimento de vaivém na horizontal.

TIRAR A ESPINHA OU DESOSSAR PEIXES "INTEIROS" AFUSELADOS

(PESCADA À INGLESA, TRUTA RECHEADA OU *SOUFFLÉ*)

(método para destros)

Preparar o peixe sem abrir a barriga e retirar as vísceras pelos opérculos (ver página anterior).

- Colocar o peixe bem seco em cima da tábua de corte com o rabo virado para si e a espinha dorsal virada para o lado direito.
- Colocar a mão esquerda bem espalmada em cima do peixe.
- Fazer uma incisão por cima e outra por baixo da espinha dorsal, para a separar.
- Terminar a incisão ao mesmo nível, quer na cabeça quer na cauda.

- Começar a levantar o filete, sem o separar da cabeça do peixe, e parar a cerca de 1 cm do rabo.

- Virar o peixe com a cabeça para si.
- Levantar delicadamente o segundo filete, sem o separa da cabeça, e parar no mesmo ponto do primeiro (a cer de 1 cm do rabo).

- Cortar a espinha junto à cabeça e ao rabo, utilizando um tesoura de cozinha pontiaguda.

- Retirar delicadamente a espinha, puxando ligeiramen para extrair eventuais espinhas mais pequenas.
- Verificar se o peixe está completamente limpo, retirar a pequenas peles escuras (peritoneu) e eventuais vestígio de sangue.
- Enxaguar o peixe muito delicadamente e secar com cu dado, utilizando papel absorvente.

UTILIZAÇÕES

Os peixes assim preparados podem ser panados à inglesa (pescada à inglesa, Colbert, Richelieu) ou guarnecidos com um recheio de *mousseline* de peixe ou de crustáceos (truta recheada ou *soufflé*).

AMANHAR PESCADA

- Retirar as barbatanas e a cauda com uma tesoura de cozinha.
  Cuidado com as barbatanas espinhosas, que podem ser perigosas.

- Escamar a pescada com a ajuda de um escamador ou com uma faca de lâmina rígida.
- Lavar cuidadosamente em água corrente.

Tirar a cabeça à pescada

- Cortar a cabeça da pescada com uma faca adequada. Cortá-la ligeiramente na diagonal para não deixar ficar carne (depois de tirados os olhos e as guelras, a cabeça pode ser reservada para fazer um *fumet*).

- Retirar o peritoneu (membrana negra): tirá-lo com a mão ou limpá-lo com papel absorvente (quando o peixe é muito fresco, o peritoneu adere muito à carne).

- Retirar a bexiga-natatória (cordão) com a ajuda de uma faca adequada.
- Em seguida, esfregar para retirar eventuais coágulos de sangue.

FAZER FILETES DE PESCADA

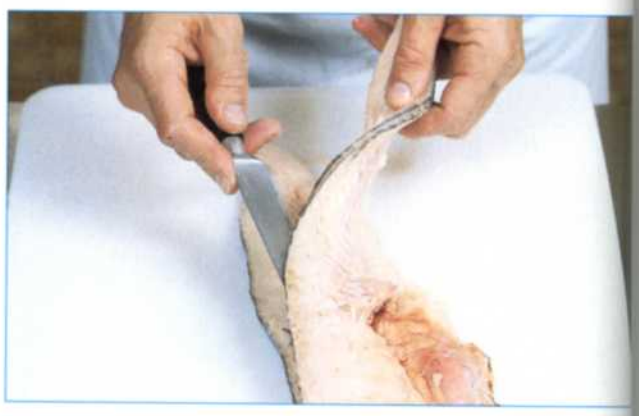
(método para destros)

Amanhar pescada (ver página anterior).

- Separar a parte torácica e abdominal da espinha central.
- Extrair delicadamente essa parte mais alta da espinha central com os dedos.
- Fazer deslizar os dedos sucessivamente, para soltar progressivamente a espinha.
- Cortar a espinha central ao nível da cauda.

Separar o primeiro filete

- Esticar bem a pescada sobre a tábua de corte; a cauda deve ficar virada para si e a espinha central à direita.
- Pousar a mão esquerda bem assente sobre a pescada (para esticar a pele ao nível da espinha central).
- Fazer uma incisão por cima e outra por baixo, a 2 mm ou 3 mm da espinha central, para a separar.
- Separar delicadamente o primeiro filete.



Separar o segundo filete

- Não tirar a pescada do sítio; retirar a espinha fazendo deslizar a faca delicadamente por baixo, levantando-a ligeiramente.

  Atenção: Não deixar ficar carne na espinha; não golpear o filete, porque a carne da pescada é muito delicada e desfa com facilidade.

- Aparar o filete e certificar-se de que não ficam nenhumas espinhas pequenas nem restos de pele escura na parte do tórax e do abdómen (peritoneu).

Retirar a pele dos filetes

- Servindo-se de uma faca bem afiada, tirar a pele aos filetes.
- Pôr o filete bem espalmado sobre a tábua, a pele escura virada para baixo e a cauda virada para si.
- Fazer deslizar a lâmina da faca entre a carne do filete e a pele.
- Segurar firmemente o filete pela pele e fazer deslizar a faca para a frente, num ligeiro movimento de vaivém horizontal.

FILETES DE PESCADA

- Cortar os filetes em viés, para obter filetes regulares de 120 g a 150 g.

CORTAR A PESCADA EM POSTAS

- Cortar postas iguais, de preferência no centro do peixe. Contar postas com cerca de 180 g a 200 g.
- Manter as postas unidas com a ajuda de um fio adequado.

CORTAR DARNES DE PESCADA

Ver página 162 "Cortar darnes de salmão" – técnica semelhante.

Contar darnes com 180 g a 200 g.

AMANHAR SALMÃO

Cortar as barbatanas do salmão

- Cortar as barbatanas e as natatórias, partindo do rabo para a cabeça.

- Escamá-lo com um escamador ou com uma faca de lâmina rígida.
- Lavar cuidadosamente.

Retirar as brânquias (guelras)

- Levantar os opérculos e com uma tesoura cortar as brânquias.
- Ter muito cuidado para não cortar a parte que une o corpo à cabeça.

CONTINUA

Retirar as vísceras

- Esvaziar o salmão parcialmente pelos opérculos, tendo o cuidado de não perfurar a vesícula biliar.
- Fazer uma ligeira incisão ao nível do orifício anal e acabar de limpar cuidadosamente.

- Caso haja alguma dificuldade em conseguir realizar esta operação, utilize como gancho a parte arredondada do cabo de uma escumadeira ou de uma concha.
- Raspar cuidadosa e delicadamente a parte interior da espinha para extrair os coágulos de sangue.

  Caso o salmão seja para cortar em darnes, abrir completamente, assim será mais fácil de limpar os coágulos.
- Lavar cuidadosamente, sangrar em água muito fria durante alguns minutos e depois secar delicadamente com papel absorvente.

NOTA

Caso o salmão seja para cortar em filetes, não é necessário pôr a sangrar; basta lavá-lo e secá-lo cuidadosamente.

CORTAR DARNES DE SALMÃO

- Cortar o salmão em darnes iguais, com 180 g a 200 g cada uma, com uma faca adequada.
- As darnes da parte da cauda deverão ser mais grossas.
- Limpar a parte do ventre, se necessário, e certificar-se de que não restam vestígios de coágulos de sangue.
- Guardar as extremidades do peixe para outras utilizações (pasta de salmão).

- Atar as darnes com um fio para que se mantenham bem formadas (o fio não pode ficar apertado, sendo apenas para unir as pontas).

UTILIZAÇÕES

Normalmente as darnes de salmão são grelhadas.

CORTAR SALMÃO EM FILETES

(método para destros)

- Secar o salmão cuidadosamente.
- Esticar bem o peixe sobre a tábua de corte, com a cauda para si e a espinha central para a direita.
- Pousar a mão esquerda bem assente sobre o salmão, para lhe esticar a pele ao nível da espinha central.
- Fazer uma incisão por cima e outra por baixo, a 2 mm ou 3 mm da espinha central, para a separar.

Separar o primeiro filete

- Com a ajuda de uma faca adequada, extrair a espinha central ao salmão.
- Cortar o filete com um corte preciso, sem retalhar. O filete deve ser uniforme e liso.

Atenção: Não deverá ficar carne na espinha.

Separar o segundo filete

- Não tirar o salmão do sítio. Soltar a espinha fazendo deslizar a faca por baixo e prolongando a incisão feita anteriormente.

Aparar os filetes

- Retirar a parte ventral e gordurosa dos filetes, assim como a base das barbatanas ventrais e dorsais.

- Retirar delicadamente as pequenas espinhas restantes.
- Poderá senti-las fazendo deslizar os dedos sobre os filetes.
- Utilizar um descascador ou uma pinça de pontas redondas.

(O filete assim preparado poderá ser fumado, tratado cru em marinada ou ainda cortado em meias postas para assar sobre a pele ou fazer *noisettes*.)

Retirar a pele aos filetes

- Retirar a pele ao filete com uma faca adequada.
- Esticar o filete em cima da tábua de corte, com a pele virada para baixo e a cauda virada para si.
- Fazer deslizar a lâmina da faca entre a carne do filete e a pele.
- Segurar o filete firmemente pela pele e fazer deslizar a faca num movimento horizontal de vaivém.

CONTINUA

Retirar a gordura aos filetes

- Tirar a camada de gordura acinzentada que cobre a parte superior do filete.

CORTAR SALMÃO EM FILETES

- Cortar em viés para obter filetes iguais com 120 g a 150 g.

- Espalmá-los levemente com a ajuda de um batedor de costeletas (facultativo em função da utilização).

  Esta técnica permite uniformizar a espessura dos filetes e regularizar o tempo de cozedura.
- Colocar os filetes entre duas folhas de película aderente ligeiramente húmidas, com o lado que estava encostado à espinha para cima.

ESFOLAR TAMBORIL

(Em Portugal o tamboril é vendido inteiro)

Esfolar o rabo do tamboril

- Segurar firmemente a pele, puxando-a da frente para trás
- Separar a pele com a ajuda de uma faca adequada. A cauda do tamboril pode, eventualmente, já estar esfolada.

Cortar tamboril em filetes

- Separar os dois filetes, cortando ao longo da espinha, com a ajuda de uma faca adequada.

Aparar os filetes de tamboril

- Retirar a parte ventral e as membranas viscosas com uma faca adequada.

- Acabar de limpar o filete retirando-lhe todas as pequenas peles acinzentadas ou pretas.

AMANHAR LINGUADO

(LINGUADOS INTEIROS PARA CONFECCIONAR À MOLEIRA (SALTEAR), FRITAR, GRELHAR, ESCALFAR, RECHEAR)

Cortar as barbatanas

- Levantar ligeiramente as barbatanas da cauda em direcção à cabeça para saber até onde cortar.
- Suprimir as barbatanas utilizando uma tesoura. Não esquecer de cortar também as pequenas barbatanas peitorais e pélvicas.

- Encurtar a barbatana da cauda, dando-lhe de novo a forma de "rabo de peixe".

Retirar a pele (apenas do lado colorido que tem os dois olhos)

- Colocar o linguado com a parte branca virada para baixo e a cauda virada para si.
- Fazer uma pequena incisão por cima da barbatana da cauda e raspar com a lâmina da faca para levantar a pele...

CONTINUA

• ... ou descolar a pele na base das barbatanas, junto à cauda, com as unhas (a pele de um linguado fresco deve ser aderente e macia).

• Arrancar a pele; segurar a parte esfolada com a mão, para não estragar os filetes.

• Virar o linguado e escamar a pele branca.
• Escamar com uma faca adequada, raspando de baixo para cima.

Retirar as vísceras ao linguado (podem ser vendidos limpos
• Levantar os opérculos e arrancar as guelras com a ponta de uma faca adequada.

• Delicadamente, fazer uma leve incisão de 3 cm ou 4 cm de comprimento ao longo do ventre.
• Acabar de limpar e extrair os coágulos de sangue e a bolsa das ovas (caso haja).

• Lavar cuidadosamente os linguados em água corrente.
• Deixar sangrar em água bem fria, durante alguns minutos para que larguem as impurezas.

- Verificar os linguados cuidadosamente um a um, para se assegurar que estão perfeitamente limpos.
- Retirar a água e secar os linguados com papel absorvente.

LINGUADOS GRANDES PARA FILETES

- Cortar as barbatanas aos linguados. Retirar a pele.
- Arrancar primeiro a pele cinzenta, respeitando as indicações dadas.

- Virar o linguado.
- Não escamar e arrancar a pele branca, mantendo a mão bem assente sobre a parte já retirada, para não estragar os filetes.
- Retirar as vísceras dos linguados. Lavar, sangrar os linguados em água bem fria e depois secar.

FAZER FILETES DE LINGUADO

- Segurar no peixe com a mão bem assente e com o rabo virado para si.
- Fazer uma incisão partindo da cabeça para o rabo, seguindo a linha lateral que separa os dois filetes de cima.
- Contornar bem a cabeça, uma vez que os filetes dorsais são mais compridos e mais espessos do que os ventrais.

- Fazer uma outra incisão a toda a volta do linguado, para separar a carne dos filetes e a base das barbatanas.

- Enfiar a lâmina da faca adequada entre a espinha e o filete da esquerda.
- Separar o filete cortando rente à espinha, mas ter cuidado para não o retalhar: deverá ter bom aspecto e proporções regulares.

CONTINUA

- Dar meia volta ao linguado e virar a cabeça para si.
- Separar o segundo filete, começando desta vez pelo rabo (para os destros, o filete a ser tirado deverá estar sempre à esquerda).
- Virar o linguado e tirar os outros dois filetes, seguindo as mesmas indicações.

Aparar os filetes de linguado

- Limpar eventuais vestígios negros ou avermelhados que haja nos filetes ventrais.
- Verificar que não haja nenhuma espinha.
- Cortar as barbatanas (caso ainda haja alguma).

Retirar os nervos dos filetes

- Retirar as membranas, caso existam (sobretudo dos linguados grandes pescados fora da época).

Fazer incisões nos filetes (facultativo)

- Caso os filetes sejam muito grandes e com muitas "nervuras", fazer ligeiras incisões do lado na superfície dos filetes (no lado que estava coberto com pele), para que fiquem direitos e evitar que se deformem durante a cozedura.

- *Concasser* as espinhas.
- Retirar os restos de coágulos de sangue.
- Lavar bem e pô-las a sangrar em água fria.

Sangrar filetes e espinhas

- Meter as espinhas e os filetes a sangrar em recipientes diferentes com água bem fria (o tempo de imersão não deverá ser longo).

- Retirar cuidadosamente a água das espinhas, que poderão vir a ser uma preciosa contribuição para fazer *fumet* de peixe.
- Retirar a água e secar delicadamente os filetes em papel absorvente.

Espalmar os filetes

- Colocar os filetes entre duas folhas de película aderente ligeiramente húmidas (a parte que estava encostada à espinha virada para cima). Achatar os filetes com um batedor de costeletas.

AMANHAR LINGUADO PARA COLBERT OU MIREILLE

- Cortar as barbatanas ao linguado. Retirar a pele do lado cinzento e escamar cuidadosamente o lado da pele branca.
- Arrancar as guelras, limpar as vísceras, meter o peixe dentro de água fria para sangrar e depois retirar-lhe a água (ver as páginas anteriores).

- Colocar o linguado na tábua de corte com o lado esfolado virado para cima.
- Abrir uma incisão no meio do linguado seguindo a linha lateral, para separar os dois filetes.
- Enfiar a lâmina de uma faca adequada entre a espinha e o filete esquerdo do linguado.
- Parar a 1 cm das bordas exteriores, para que os filetes não se separem completamente.

- Virar a cabeça do linguado para si.
- Enfiar outra vez a lâmina da faca entre a espinha e o filete esquerdo do linguado.
- Não os cortar completamente e parar a 1 cm das bordas.

- Com uma tesoura, cortar a espinha ao nível da cabeça e do rabo. Assim, será mais fácil retirar a espinha depois da cozedura.

RETIRAR A ESPINHA CENTRAL AO LINGUADO PARA RECHEAR

Amanhar o linguado (ver as páginas precedentes)

- Retirar a pele ao linguado do lado cinzento e escamar cuidadosamente a pele branca.
- Abri-lo como para confeccionar linguado Colbert ou Mireille, tendo cuidado para não separar os filetes até ao fim (ver figura).

- Cortar as pontas das espinhas da espinha central, precisamente na raiz das barbatanas.

- Enfiar a lâmina da faca por debaixo da espinha, para a soltar.

  Atenção: Não deixar carne na espinha e não perfurar a pele branca do linguado (sobretudo na parte do rabo, onde a carne não é muito alta).

  O linguado *soufflé* deverá ser apresentado com a pele branca virada para cima.

- Cortar as pontas das espinhas da espinha central, precisamente na raiz das barbatanas.

UTILIZAÇÕES

Os linguados assim preparados são geralmente confeccionados com vários recheios: *mousseline*, *duxelle* de cogumelos, salpicão de peixe ou de marisco, brunesa, juliana de legumes...

AMANHAR UM RODOVALHO OU UM PREGADO

O rodovalho e o pregado são, por vezes, confundidos; no entanto, estes dois peixes achatados, da mesma família, diferenciam-se pela sua forma e pela sua cor.

Mais oval do que o pregado, o rodovalho apresenta uma pele mais cinzenta e lisa. A textura da sua carne é muito fina e delicada.

A face pigmentada do pregado, onde estão os dois olhos, é cinzento-esverdeada e está coberta de protuberâncias espinhosas. A sua carne é de grande requinte, firme e gelatinosa.

- Segurar o pregado ou o rodovalho pelos opérculos.
- Pousar na tábua de corte, se o peixe for pesado de mais.
- Cortar as barbatanas com uma tesoura.
- Se o pregado for para confeccionar inteiro, para grelhar ou para escalfar, cortar uma parte do rabo; se não, deixá-lo inteiro.

- Escamar a pele branca do rodovalho com uma faca adequada, excepto nos casos em que o peixe seja para cortar em filetes.

Retirar as brânquias (guelras)

- Levantar os opérculos e retirar as guelras com uma tesoura (evitar arrancá-las à mão, pois podem provocar pequenas alergias sem gravidade).

Retirar as vísceras

- Tanto o rodovalho como o pregado são geralmente vendidos sem as vísceras.

  Normalmente têm uma abertura no lado colorido, debaixo do opérculo.
- Limpar por dentro através dos opérculos ou através da abertura. Limpar bem, sobretudo o saco das ovas (caso haja).

CONTINUA

- Retirar cuidadosamente todos os coágulos de sangue.
- Fazer um corte ao longo da espinha com a ponta de uma faca e raspar todas as partes ensanguentadas.

Lavar bem o pregado

- Colocar os opérculos debaixo da água corrente e raspar cuidadosamente a espinha para lhe retirar os eventuais restos de sangue.
- Deixar sangrar em água bem fria, durante 10 min.

- Bridar o pregado ou o rodovalho para confeccionar inteiros.
- Passar um fio através da face e por debaixo do opérculo com uma agulha de bridar.
- Esta operação permite que a cabeça não se desprenda durante a cozedura.

CORTAR PREGADO EM POSTAS

Cortar a cabeça do pregado

- Contornar bem a cabeça, sobretudo ao nível dos lombos (neste ponto, a carne é muito espessa).

Fazer uma incisão

- Pousar o pregado na tábua de corte.
- Fazer um ligeiro corte rectilíneo no centro do pregado com uma faca adequada, seguindo a linha lateral[1].
- Cortar a barbatana caudal em dois.

[1] *A linha lateral só existe nos peixes teleosteosos (peixes com espinha óssea); trata-se de um órgão sensível às vibrações da água. O desenho desta linha vê-se muito bem nos peixes pleuronectados. Para além do reconhecimento das diferentes espécies, esta permite separar com precisão filetes fazendo uma pré-incisão do corte.*

Cortar ou dividir um pregado em dois

1.º método para um pregado pequeno

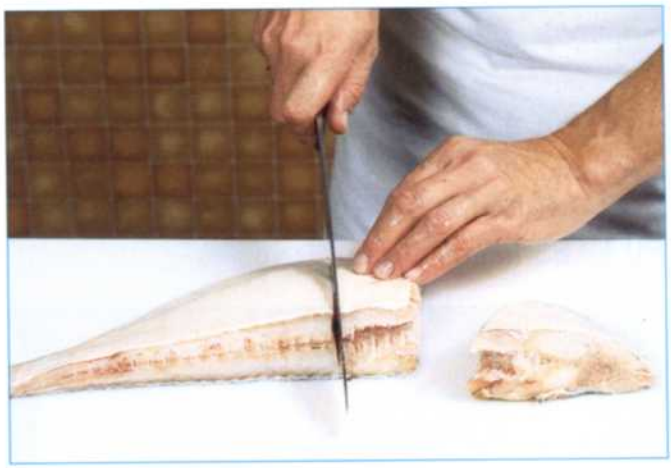
- Segurar o pregado pela semibarbatana caudal e cortar a espinha central seguindo a incisão com uma faca adequada (utilizando a parte da lâmina que fica junto ao cabo).
- Bater sem hesitação com um gesto seguro e preciso.

2.º método para um pregado médio

- Segurar o pregado pela semibarbatana da cauda.
- Levantar o pregado na posição vertical e cortar em dois, seguindo a linha desenhada.
- Cortar utilizando a parte da lâmina que fica junto ao cabo, dando pequenos golpes secos.

3.º método para um pregado grande (pedir ajuda a alguém)

- Cada pessoa deverá segurar firmemente o pregado por uma das semibarbatanas da cauda.
- Cortar, seguindo a incisão, com a parte da lâmina junto ao cabo de uma faca grande.



Cortar em postas

- Verificar se a espinha já não tem vestígios de sangue.
- Cortar o pregado em postas iguais, pesando cerca de 320 g a 400 g de peixe bruto, com cabeça e antes de preparado, para calcular uma dose.

CONTINUA

- Mais espessas, as postas do lombo devem ser cortadas com menos largura.
- Menos espessas, as postas do rabo devem ser cortadas mais compridas.
- Sangrar as postas em água bem fria, durante alguns minutos.

CORTAR RODOVALHO OU PREGADO EM FILETES (método para destros)

- Pousar o rodovalho ou o pregado na tábua de corte com a barbatana caudal virada para si.
- Fazer um corte a direito desde a cabeça até à cauda, no centro do peixe, seguindo a linha lateral.
- Contornar bem a cabeça, porque os filetes dorsais são bastante mais altos do que os filetes ventrais.

- Não fazer nenhuma incisão à volta do peixe. Retiram-se as barbas no momento de limpar o filete.
- Começar a tirar o filete da esquerda com uma faca adequada.
- Retirá-lo delicadamente, seguindo a espinha, tendo cuidado para não o retalhar; o filete deve ter um formato regular e liso.

- Virar o peixe de maneira que a cabeça fique voltada para si.
- Retirar o segundo filete tendo os mesmos cuidados.

- Virar o peixe e separar os dois outros filetes, respeitando as mesmas indicações.

Retirar a pele dos filetes

- Retirar a pele com uma faca adequada.
- Colocar o filete bem espalmado na tábua de corte com a pele virada para baixo e a cauda virada para si.
- Enfiar a lâmina da faca entre a pele e a carne do filete.
- Segurar o filete pela pele e fazer deslizar a faca em movimentos horizontais de vaivém.

Aparar os filetes

- Retirar os eventuais vestígios avermelhados ou escuros (peritoneu) dos filetes ventrais.
- Retirar as barbas. Estas ficam reservadas para outras utilizações (bivalves, crepes de peixe, saladas compostas...).

- Cortar as espinhas em pedaços, lavar e pôr a sangrar em água fria.
- Sangrar os filetes durante alguns minutos em água bem fria.
- Escorrer cuidadosamente em papel absorvente.

FILETES DE RODOVALHO OU DE PREGADO

- Cortar os filetes em viés, para obter filetes iguais de 120 g a 150 g.

- Espalmar os filetes muito ligeiramente com um batedor de costeletas (em função da utilização).

  Esta técnica permite uniformizar a espessura dos filetes e regularizar a cozedura.

RETIRAR A ESPINHA CENTRAL DE UM RODOVALHO PARA RECHEAR

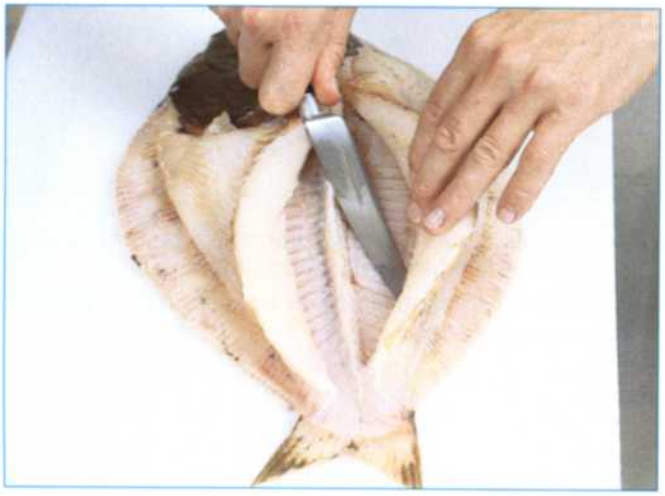
Amanhar o rodovalho (ver páginas precedentes)

Retirar a pele do rodovalho

- Retirar só a pele colorida (o rodovalho *soufflé* é apresentado com o "lado cego" branco virado para cima).
- Fazer como se fosse preparar um filete.
- Enfiar uma faca adequada entre a pele e o filete, partindo de cima para baixo.

Abrir o rodovalho

- Colocar o rodovalho bem espalmado sobre a tábua de corte com a cauda virada para si e o lado a que tirou a pele para cima.
- Abrir uma incisão no meio do peixe e cortar o filete esquerdo sem o separar completamente das bordas.



- Virar o rodovalho de modo que a cabeça fique virada para si.
- Voltar a enfiar a faca entre a espinha e o filete esquerdo do rodovalho.
- Não cortar completamente o filete: parar a cerca de 2 cm das bordas.

- Com uma tesoura, cortar a base da espinha, mesmo até à junção das barbatanas.

- Enfiar a lâmina da faca mesmo debaixo da espinha, separá-la tendo cuidado para não deixar nenhuma carne na espinha e não perfurar a pele branca do rodovalho.

- Colocar o rodovalho a sangrar em água bem fresca durante alguns minutos. Secar cuidadosamente.

UTILIZAÇÕES

O rodovalho assim preparado pode ser recheado com *mousseline* de peixe ou de marisco.

CRUSTÁCEOS

AVALIAÇÃO DO GRAU DE FRESCURA E DE QUALIDADE

Alguns crustáceos são muito caros (lagostins, lagosta, camarões, etc.). A percentagem de desperdício tem importância em relação ao peso total (caranguejos: cerca de 65%, camarões: cerca de 50%, lagostins: cerca de 60%). Impõe-se, por isso, que seja dada uma especial atenção à escolha dos mariscos.

LAVAGANTES, LAGOSTAS E CARANGUEJOS

(São normalmente vendidos vivos.)

Critérios de frescura e de qualidade	Critérios de alteração e de má qualidade
Comprá-los vivos, nervosos e vigorosos.	Não comprar crustáceos sem reacção (patas pendentes, músculos moles)[1].
Procurar reacção ao nível dos olhos, antenas e patas.	Sem reacção.
Escolher o mais pesado, caso os crustáceos tenham tamanhos iguais.	Crustáceos leves e ocos.
Escolher mariscos grandes, com a carapaça dura, resistente, coberta de parasitas ou vegetais (pequenas conchas tipo lapa)	Os animais de carapaça mole e limpa não têm carne depois de tirar a carapaça.
Escolher lavagantes com carapaça muito escura (azul/preta) ou manchada.	Os lavagantes com carapaça clara provêm normalmente do Canadá.
Virar o animal: as articulações cartilaginosas deverão estar inchadas, claras e transparentes	As membranas cartilaginosas entre os segmentos estão côncavas.
As carapaças superiores e inferiores dos caranguejos estão bem cheias e são fáceis de abrir.	As duas carapaças estão hermeticamente fechadas.
A fêmea, se tiver ovas, tem grandes probabilidades de ser de boa qualidade, com coral.	Sem ovas.

[1] *No entanto, o animal pode estar atordoado pelo frio.*

CONTINUA

LAGOSTINS

(São geralmente apresentados numa camada de gelo.)

Critérios de frescura e de qualidade	Critérios de alteração e de má qualidade
Olhos pretos e brilhantes.	Olhos descolorados e mortiços.
Carapaça lustrosa.	Carapaça baça.
Membrana torácico-abdominal firme, brilhante e clara. Músculos firmes	Membrana torácico-abdominal mole, baça, ficando esverdeada ou escura.
Quase ou nada inodoro.	Odor putrefacto.

CAMARÕES

(São geralmente vendidos já cozidos)

Critérios de frescura e de qualidade	Critérios de alteração e de má qualidade
Casca lustrosa.	Casca baça.
Escorregadios nas mãos.	Casca gordurosa, pegajosa, sensação de calor se meter a mão no lote.
Odor suave e agradável.	Odor forte e nauseabundo.

CORTAR UM LAVAGANTE

(CONFECÇÃO À AMERICANA, por exemplo)

- Colocar o lavagante na tábua de corte. Virar a cabeça do lavagante para si.
- Insensibilizar o lavagante espetando a lâmina de uma faca adequada na ponta da cabeça (entre as antenas).
- Cortar ao meio seguindo a linha mediana.

- Separar a cabeça do abdómen. Seguir a linha mediana. Abrir o abdómen.
- Cortar as patas e as pinças (tirar os laços de segurança) e esmagá-las ligeiramente.
- Retirar a "bolsa estomacal ou saco de areia" e retirar, reservando o sangue, as partes cremosas e o coral com muito cuidado.

- Cortar o abdómen seguindo o traçado dos segmentos da carapaça (anéis).

CORTAR O LAVAGANTE A MEIO

(PARA GRELHAR, por exemplo)

- Colocar o lavagante na tábua de cortar. Virar a cabeça do lavagante para si.
- Insensibilizar o lavagante, espetando a lâmina de uma faca adequada na ponta da cabeça (entre as antenas).
- Cortar a meio seguindo a linha mediana

- Dar meia volta ao lavagante. Cortar o lavagante a meio no sentido longitudinal.
- Retirar o "saco de areia" e retirar, reservando o sangue, as partes cremosas e o coral com muito cuidado.
- Retirar os laços de segurança (braçadeiras ou elásticos). Esmagar ligeiramente as pinças.

NOTA

É frequente dar uma leve cozedura aos crustáceos grandes, antes de os grelhar.

CASTRAR LAGOSTINS DE ÁGUA DOCE

Esta prática consiste em extrair o intestino (pequena tripa preta cuja extremidade se encontra no meio da barbatana caudal), que poderia dar um gosto amargo depois da cozedura dos lagostins.

Esta operação deverá ser efectuada pouco antes de cozinhar os lagostins, senão morrem e largam as tripas durante a cozedura.

- Lavar os lagostins de água doce cuidadosamente.
- Segurar firmemente o lagostim na mão, ao comprimento, deixando de fora apenas a barbatana caudal.
- Segurar a barbatana central da cauda. Arrancá-la delicadamente, puxando alternadamente para a esquerda e para a direita.
- Cuidado para não lhe partir a cauda.
- Cozer imediatamente.

BIVALVES

APRECIAÇÃO DO GRAU DE FRESCURA

- *Todos os moluscos devem ser obrigatoriamente comprados munidos da sua etiqueta de salubridade atestando a sua proveniência.*
- *Os bivalves podem ser conservados no frigorífico durante alguns dias. Devem ser conservados na sua embalagem de origem, cobertos e com um peso em cima para os manter hermeticamente fechados.*
- *Os moluscos consumidos crus devem ser abertos só no momento de serem consumidos.*
- *Deve dispor-se os moluscos sobre uma camada de gelo picado, coberta de algas cuidadosamente lavadas, para melhorar o sabor e manter a frescura dos moluscos.*

Critérios de frescura e de qualidade	Critérios de alteração e de má qualidade
Bivalves	
As conchas devem estar fechadas ou fechar-se bruscamente quando tocadas por algum objecto	As conchas estão entreabertas e não se fecham.
(certas conchas cheias de lama ou putrefactas podem permanecer fechadas).	Estas devem rejeitar-se.
As conchas frescas são pesadas e fazem um ruído surdo quando são manipuladas; as conchas são difíceis de abrir e voltam a fechar-se ao toque.	As conchas são leves e têm um som claro quando são manipuladas. As conchas vêm à superfície da água durante a lavagem.
O líquido interior é claro e abundante.	O líquido interior é turvo ou inexistente.
Têm um cheiro suave e característico.	Têm um cheiro desagradável, a putrefacto, a lubrificante ou a lama!...
A beira da concha, quando tocada com a ponta da faca, deve retrair-se facilmente (as vieiras podem sobreviver alguns dias, embora a concha esteja ligeiramente aberta).	Sem reacção.
Univalves (gastrópodes) As conchas devem ser pesadas.	As conchas são leves.
O molusco está visível e mexe.	O molusco parece inerte.
O cheiro é agradável.	O cheiro é desagradável.

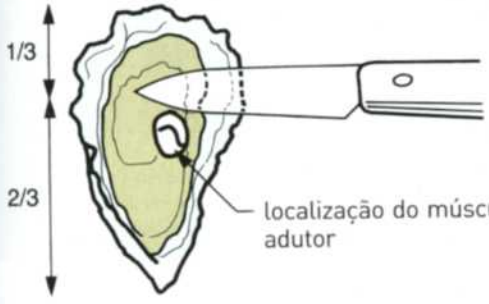
PRECAUÇÕES

A origem dos moluscos deve ser garantida, pois estes filtram uma quantidade de água considerável e podem acumular micróbios muito patogénicos (bacilos típicos e paratíficos, salmonelas, vírus da hepatite, etc.).

ABRIR OSTRAS

- Manter a ostra na palma da mão com a charneira (dobradiça) voltada para si.
- Proteger a mão com a ajuda de um pano espesso, próprio para esta operação.
- Inserir a ponta de uma faca de abrir ostras no sítio do músculo adutor, mantendo o polegar a 1 cm da ponta da lâmina.

- Introduzir a lâmina da faca, segurando firmemente a ostra com a ajuda da protecção.
- Introduzir a lâmina da faca a cerca de 3 cm dos bordos exteriores das valvas arredondadas, mesmo acima do músculo adutor.



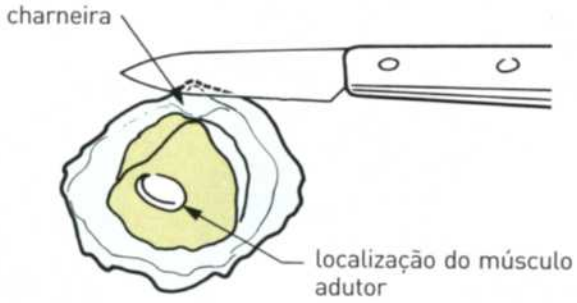
Esquema da face interna

- Seccionar o músculo adutor, inclinando e fazendo deslizar a lâmina da faca na sua direcção.

- Levantar a concha superior e retirar a charneira.
- Certificar-se do perfeito estado de frescura da ostra e da ausência de eventuais restos de concha.
- Deitar fora uma parte da água interna; ela reconstituir-se-á naturalmente.
- Dispor as ostras sobre uma camada de gelo picado.

ABRIR OSTRAS PLANAS

- Manter a ostra na palma da mão com a charneira voltada para o exterior.
- Colocar a faca ao nível da charneira, entre as duas valvas.

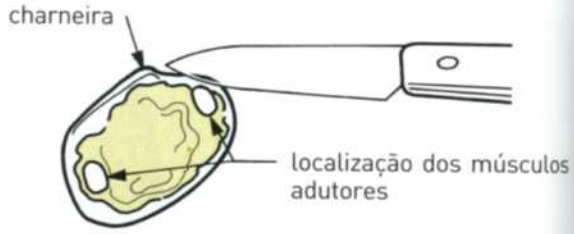


Esquema da face interna

- Fechar a mão fazendo força na lâmina da faca para separar as duas valvas.
- Percorrer a concha superior para seccionar o músculo adutor.
- Levantar a parte superior da concha e certificar-se do perfeito estado de frescura da ostra.

ABRIR MEXILHÕES E AMÊIJOAS

- Posicionar a faca ligeiramente em viés sobre o lado da concha, mesmo à altura do primeiro músculo adutor, e seccioná-lo depois.



Esquema da face interna

- Introduzir a ponta da faca e orientá-la ligeiramente para o alto da concha superior, para não ferir o molusco e não o descolar da concha superior.

- Girar o molusco, mantendo a ponta da faca sempre apontada para cima, e seccionar o segundo músculo adutor.
- Retirar a concha superior.

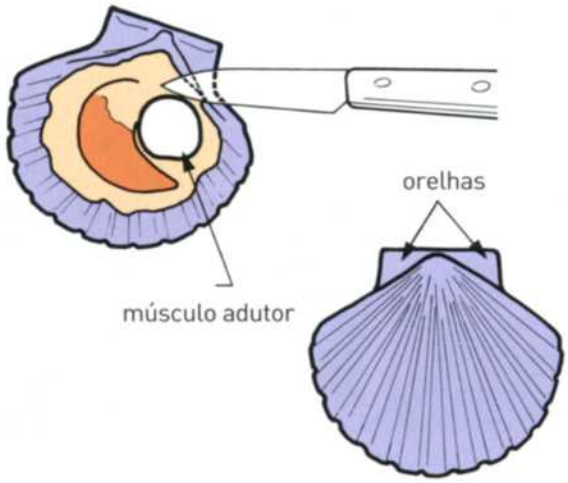
NOTA

Para abrir com mais facilidade as amêijoas, cortar primeiro entre as duas valvas do lado da charneira, seccionando depois o músculo adutor; girar o molusco, dirigindo sempre a ponta da faca para cima, e seccionar o segundo músculo adutor.

Para as amêijoas, começar directamente pelo primeiro músculo adutor, sem cortar a charneira.

ABRIR VIEIRAS

- Colocar a lâmina da faca ao nível do músculo adutor.
- Geralmente há uma ligeira fenda ao nível das orelhas.



- Introduzir a lâmina da faca.
- Seccionar o músculo e levantar a concha superior.
- Ter cuidado para ladear cuidadosamente a concha para não deixar nenhuma parte carnuda.

- Retirar todas as franjas, as vísceras e as partes com areia.

CONTINUA

- Com uma colher, separar cuidadosamente a noz e o coral da concha.
- Lavar cuidadosamente e mergulhar em água bem fresca, durante alguns minutos.

Preparar o coral

- Retirar todas as partes escuras.

Retirar o nervo às nozes

- Retirar com delicadeza o músculo adutor da noz.

NOTA

Os corais e as nozes podem ser separados ou não, em função da confecção das vieiras.

LIMPAR MEXILHÕES

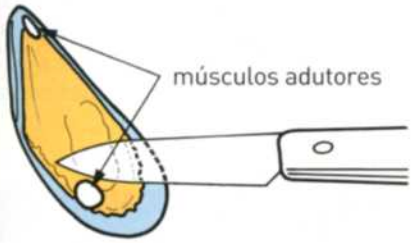
- Raspar os mexilhões, retirar as barbas e lavar debaixo de água a correr com cuidado, remexendo-os bastantes vezes.
- Não deixar dentro de água, pois podem abrir-se e perder a água de mar.

- Mudar a água tantas vezes quantas as necessárias.
- Escorrer os mexilhões, retirando-os do recipiente com as mãos.

NOTA

Os mexilhões criados em fundos arenosos podem conter areia; só neste caso é que devem ser deixados em água e sal, ou seja, 20 g de sal grosso por cada litro de água. É necessário mudar a água com frequência.

ABRIR MEXILHÕES



- Separar ligeiramente as duas valvas, comprimindo-as entre o polegar e o indicador.
- Colocar a ponta da faca e introduzi-la ao nível do primeiro músculo adutor.
- Seccionar o músculo, orientando a ponta da faca para o cimo da concha superior.

- Contornar a concha mantendo sempre a ponta da faca voltada para cima.
- Seccionar o segundo músculo adutor.
- Descolar o molusco com as costas da faca.

- Levantar e retirar a concha superior.

ABRIR OURIÇOS-DO-MAR

- Abrir o ouriço-do-mar com a ajuda de uma tesoura pontiaguda.
- Recortar uma espécie de pequeno tampo para o esvaziar cuidadosamente e o deixar mostrar as cinco línguas amarelo-alaranjadas em forma de estrela (o coral).

OVOS

Os ovos prestam-se a uma grande variedade de confecções devido aos seus variados componentes com diferentes propriedades físicas.

COMERCIALIZAÇÃO DOS OVOS

Segundo a nova regulamentação comunitária, os ovos estão classificados em duas categorias de qualidade:

- categoria A;
- categoria B.

Como a categoria C foi suprimida, a categoria B corresponde aos ovos de segunda qualidade ou desclassificados, destinados às empresas de indústria alimentar autorizadas e à indústria não alimentar.

MARCAÇÃO DA CASCA E EMBALAGEM DOS OVOS

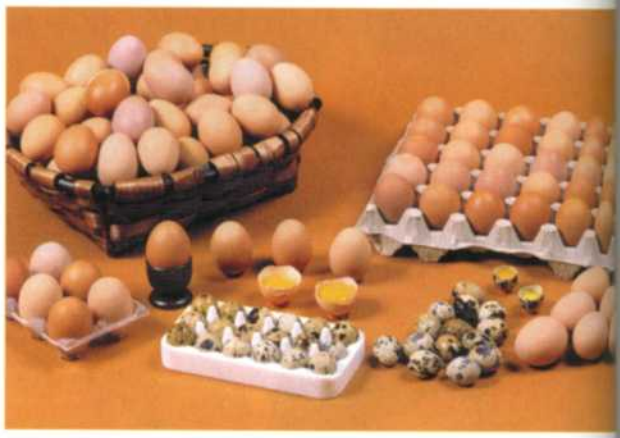
Desde Janeiro de 2004, a regulamentação comunitária torna obrigatória a marcação das cascas dos ovos da categoria A com um código. Este informa:

- **o modo de criação;**
- **o número do produtor.**

Além disso, nas embalagens pequenas e grandes de ov das categorias A e B pode constar, a título facultativo, indicação da alimentação das galinhas poedeiras.

As categorias B e C fundem-se numa única categoria, a Os ovos de categoria A compreendem duas subcategorias

- **os ovos extrafrescos;**
- **os ovos frescos.**



Critérios de distinção

OVOS EXTRAFRESCOS	OVOS FRESCOS
CRITÉRIOS COMUNS ÀS DUAS CATEGORIAS	
• Ovos não escovados, não lavados, sem qualquer procedimento de limpeza. • Ovos não escovados, não lavados, sem qualquer procedimento de conservação e mantidos à temperatura de 8 °C (esta temperatura não diz respeito aos locais de venda). • As cascas e as cutículas devem estar normais, naturalmente limpas, intactas, sem rachas nem manchas.	
CRITÉRIOS PARTICULARES A CADA CATEGORIA	
• Recolha efectuada pelo menos duas vezes por semana no produtor.	• Recolha pode ser efectuada apenas uma vez por semana.
• Acondicionados unicamente em embalagens pequenas (menos de 30 unidades)	• Acondicionados em embalagens de 360 unidades (12 placas alveolares 30 ovos) ou em pequenas embalagens, desde que a indicação "extrafresco" tenha sido retirada.
• A data de acondicionamento deve estar clara (dia-mês-ano). • A indicação vermelha com a categoria "extrafresco" deve ser retirada pelo comerciante se os ovos não forem vendidos durante os 7 dias seguintes à data de acondicionamento. A partir desse momento os ovos serão comercializados como "ovos frescos".	• A data de acondicionamento deve estar clara (dia-mês-ano) ou simplesmente ter o número da semana.
• A profundidade da câmara-de-ar deve ser inferior a 4 mm.	• A profundidade da câmara-de-ar deve ser inferior a 6 mm.

A classificação por peso e calibres

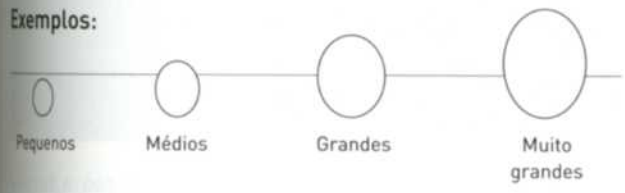
A indicação da classe de peso é obrigatória nas embalagens de venda por grosso e a retalho.

FRESCOS	FRESCOS
XL: muito grande	73 g no mínimo
L: grande	63 g a 72 g
M: médio	53 g a 62 g
S: pequeno	menos de 53 g

NOTA

Nos pequenos acondicionamentos (caixas de 4, 6, 12, 18) é frequente encontrar a indicação do calibre em forma de esquema.

Exemplos:



PRECAUÇÕES

A falta de frescura, até agora considerado o maior problema atribuído aos ovos, deixou de o ser. As redes de recolha e de distribuição são actualmente muito eficazes.

Em contrapartida, a utilização dos ovos na cozinha e em pastelaria necessita que um certo número de regras seja rigorosamente cumprido, visando a manutenção da qualidade higiénica dos ovos.

As principais recomendações são:

- *Limitar os stocks ao estritamente necessário (em função do consumo e da periodicidade das entregas).*
- *Efectuar uma rotação lógica dos stocks (primeiros entregues, primeiros a utilizar).*

Na entrega, verificar rigorosamente:

- *A data do acondicionamento impressa nas etiquetas. Nos ovos com "rótulo vermelho Quinta dos Ingleses" consta a data de postura impressa na casca.*
- *A integridade das etiquetas. Estas não devem estar descoladas nem rasgadas.*
- *O perfeito estado de limpeza das embalagens e dos alvéolos (ausência de traços de humidade ou de escorridos de ovos).*
- *A limpeza natural e a integridade dos ovos (nunca conservar os ovos sujos, rachados ou partidos).*
- *O armazenamento dos ovos: conservar ao abrigo da luz, na embalagem de origem e num local escuro, fresco e seco. Guardar longe dos produtos sensíveis (produtos não embalados ou produtos acabados).*
- *A proveniência dos ovos; devem ser provenientes de estabelecimentos autorizados. Recusar os ovos que provêm de revendedores não autorizados e sem embalagem de origem.*
- *E finalmente, é preciso controlar todas as diferenças de temperatura (risco de condensação sobre a casca e alteração da cutícula protectora).*

Na utilização:

- *Lavar as mãos antes e depois de partir ovos.*
- *Utilizar material (em aço inoxidável, por exemplo) perfeitamente limpo.*
- *Partir os ovos num recipiente diferente daquele onde vai colocar a clara e a gema (tigela, por exemplo) para verificar a frescura.*
- *Deitar fora todos os ovos duvidosos: cheiro ou cor anormal, ovos com corpos estranhos...*
- *Partir os ovos numa superfície plana e não no bordo do recipiente, para não furar a membrana vitelina.*
- *Nunca apertar os ovos com o dedo e nunca separar a clara da gema na mão.*
- *Guardar (à temperatura da cozinha) apenas a quantidade de ovos necessária para o serviço.*
- *Partir os ovos à medida das necessidades.*
- *Não conservar a preparação para dourar (24 horas no máximo a 3 °C).*

Conselhos práticos:

- *Não colocar os ovos vindos da câmara frigorífica directamente em água a ferver (risco de partir); retirá-los 30 min antes da cozedura.*
- *Acrescentar uma pitada de sal fino às claras que serão "batidas em castelo": subirão mais (o sal tem a propriedade de diminuir a viscosidade das claras).*
- *Descascar os ovos quentes e os ovos cozidos em água fria ou debaixo de um fio de água fria, entre a casca e a membrana do ovo; descascará os ovos com mais facilidade.*
- *Evitar o contacto directo dos ovos com material prateado (risco de oxidação).*
- *Utilizar ovos muito frescos nas confecções sensíveis cruas ou pouco cozidas (molho de maionese, ovos escalfados, quentes...).*

NOTA

Devemos ter sempre presente que um ovo aberto é o meio ideal para a proliferação microbiana. Por isso, é preferível partir os ovos só no momento da sua utilização. Além disso, o bactericida natural contido na clara (lisosina) torna-se ineficaz em contacto com o ar e deixa de proteger o ovo.

Esta fragilidade coloca problemas aos estabelecimentos que utilizam mais claras do que gemas; neste caso, a utilização dos ovoprodutos pode ser melhor e mais segura.

COZER OVOS COM CASCA

OVOS *À LA COQUE*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

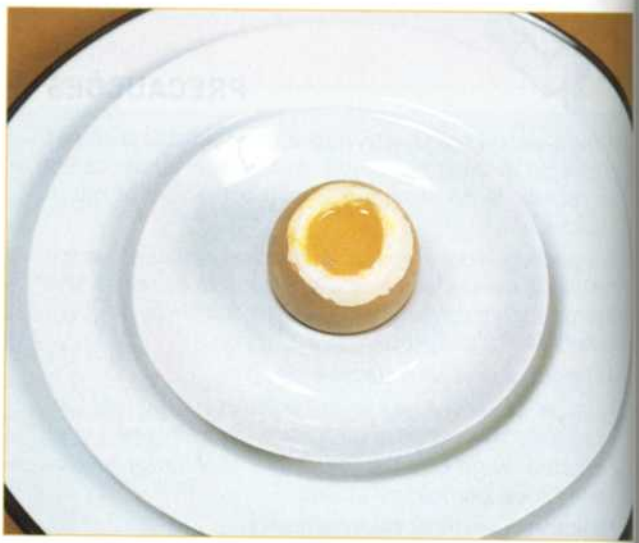
- 1 caçarola adequada: se for demasiado pequena, os ovos podem não ficar suficientemente imersos; se for muito grande, os ovos são projectados durante a fervura contra as paredes da caçarola e podem partir.
- Escolher um coador de cabo, uma aranha de cozinha ou uma escumadeira em função da quantidade de ovos a cozer.

TÉCNICA

- Mergulhar delicadamente os ovos em água a ferve durante o tempo desejado (2,5-3,5 min, a partir d momento em que a água começa a ferver, segundo gosto do cliente e o calibre dos ovos).
- Escorrer. Os ovos *à la coque* podem ser servidos num pequeno prato de servir legumes, contendo água a 60 °C máximo.

REQUISIÇÃO INTERNA

- Ovos extrafrescos mantidos à temperatura ambiente da cozinha, à razão de 2 unidades por pessoa.
- Verificar cuidadosamente a integridade das cascas e eliminar os ovos que apresentem microfissuras.



- Resultado: a clara está semi-solidificada e a gema permanece líquida.
- Exemplos de utilização:
  - pequenos-almoços, refeições ligeiras...;
  - ovos com caviar, com trufas, com espargos, com camarões

OVOS QUENTES

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 caçarola de tamanho adequado: se for demasiado pequena, os ovos podem não ficar suficientemente imersos; se for muito grande, os ovos são projectados durante a fervura contra as paredes da caçarola e podem partir;
- 1 pequeno coador de cabo (para mergulhar e retirar todos os ovos ao mesmo tempo);
- 1 recipiente para os arrefecer;
- 1 tabuleiro para os descascar.

REQUISIÇÃO INTERNA

- Ovos frescos mantidos à temperatura ambiente da cozinha, à razão de 2 unidades por pessoa.
- Os ovos extrafrescos são, por vezes, difíceis de descascar, pois as membranas não estão suficientemente separadas da casca.
- Verificar cuidadosamente a integridade das cascas e eliminar os ovos que apresentem microfissuras.

TÉCNICA

- Mergulhar delicadamente os ovos em água a ferver com a ajuda de um pequeno coador de cabo.
- Manter os ovos o tempo desejado, de 5,5 min a 6,5 min, em função do calibre dos ovos e da sua utilização.
- Se for necessário, aquecer os ovos antes de servir; o tempo de cozedura deve ser menor.

- Meter os ovos durante alguns minutos em água bem fria.

CONTINUA

- Descascar partindo delicadamente a totalidade da casca: começar pelo lado mais grosso, descolando a membrana que envolve o ovo da câmara-de-ar.
- Em caso de dificuldades, pôr os ovos em água bem fria ou debaixo da torneira de água fria, o que permite separar mais facilmente as membranas da casca.
- Os ovos quentes podem ser reservados em água bem fria ou num tabuleiro de aço inoxidável ligeiramente húmido.

- Resultado: a clara está solidificada; a gema continua cremosa.
- Exemplos de utilizações:
  - ovos quentes florentina (com espinafres);
  - ovos quentes Argenteuil (com espargos);
  - ovos quentes com molho Nantua.

OVOS COZIDOS

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 caçarola de tamanho adequado: se for demasiado pequena, os ovos podem não ficar suficientemente imersos; se for muito grande, os ovos são projectados durante a fervura contra as paredes da caçarola e podem partir;
- 1 pequeno coador de cabo (para mergulhar e retirar todos os ovos ao mesmo tempo);
- 1 recipiente para os arrefecer;
- 1 tabuleiro para os descascar.

REQUISIÇÃO INTERNA

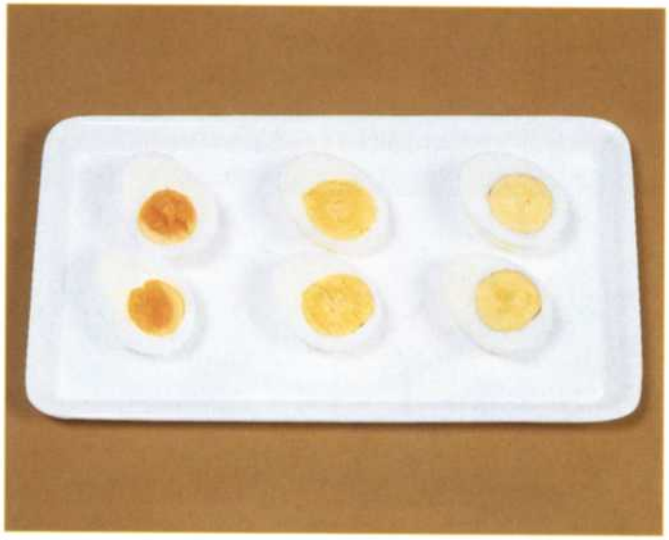
- Ovos frescos mantidos à temperatura ambiente da cozinha, à razão de um ovo e meio por pessoa.
- Os ovos extrafrescos são, por vezes, difíceis de descascar, pois as membranas da casca não estão suficientemente separadas da casca.
- Verificar cuidadosamente o bom estado das cascas e eliminar os ovos que apresentem microfissuras.

TÉCNICA

- Com a ajuda de um pequeno coador de cabo, mergulhar cuidadosamente os ovos na água a ferver.
- Manter os ovos imersos de 9 min a 11 min a partir do momento em que a água recomeça a ferver.
- A duração do tempo de cozedura varia em função do calibre dos ovos. A duração média é de 10 min.

- Arrefecer os ovos durante alguns minutos em água bem fria.

- Arrefecer os ovos durante alguns minutos em água bem fria. Descascar partindo delicadamente a totalidade da casca: começar pelo lado mais grosso, descolando a membrana que envolve o ovo da câmara-de-ar.
- Arrefecer os ovos durante alguns minutos em água bem fria. Em caso de dificuldade, pôr os ovos em água bem fria ou debaixo da torneira de água fria, o que permite separar mais facilmente as membranas da casca.
- Arrefecer os ovos durante alguns minutos em água bem fria. Os ovos cozidos podem ser conservados em água bem fria ou num tabuleiro de aço inoxidável ligeiramente húmido



- Resultado: a clara e a gema estão solidificadas.

  Se o ovo não estiver suficientemente cozido, a gema fica cor-de-laranja forte e cremosa; demasiado cozido, a gema seca e a circunferência à volta da gema fica escurecida.
- Exemplos de utilizações:
  - ovos cozidos mimosa, ovos com camarões, ovos com anchovas, elemento de decoração e de apresentação de pratos frios, ovos recheados Chimay, ovos *à la tripe*, com azedas, aurora, à portuguesa...

COZER OVOS SEM CASCA

OVOS ESCALFADOS

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 pequena caçarola
- 1 tigela pequena
- 1 pequena escumadeira
- 1 bacia ou uma tigela
- 1 tabuleiro adequado

REQUISIÇÃO INTERNA

- Ovos extrafrescos mantidos em local refrigerado até ao momento da confecção, à razão de 2 unidades por pessoa.
- Vinagre branco (0,05 l por litro de água).

  Os ovos podem também ser escalfados em vinho tinto.

TÉCNICA

- Pôr água a ferver (a altura da água não deve exceder 6-8 cm).
- Acrescentar o vinagre branco.
- Partir os ovos numa tigela pequena. A massa de clara glo-bulosa é muito importante. Se o ovo se espalhar dema-siado é melhor guardá-lo para uma outra confecção.
- Logo que a água com o vinagre começar a fervilhar, juntar os ovos um a um. Baixar o lume. A água apenas deve fer-vilhar durante a cozedura.

- Controlar o ponto da cozedura fazendo pressão com o dedo. Só a clara deve estar solidificada; a gema deve con-tinuar cremosa.
- Contar cerca de 2,5 min para um ovo de calibre M (médio).
- Se tiverem de ser aquecidos, o tempo de cozedura deve ser menor.

• Arrefecer os ovos durante alguns minutos em água bem fria.

• Resultado: a clara deve estar solidificada e a gema cremosa.
• Exemplos de utilizações:
  – ovos em geleia e *chaud-froid*;
  – ovos escalfados à Bragança;
  – ovos escalfados à Henrique IV;
  – ovos escalfados à holandesa.

• Aparar os ovos delicadamente para lhes dar uma forma regular.
• Reservar os mesmos numa placa de aço inoxidável ligeiramente húmida.

Ovos escalfados em vinho tinto:
• Proceder da mesma maneira, sem acrescentar vinagre e sem os arrefecer.
• Geralmente reduz-se o vinho tinto para fazer o molho de acompanhamento.
• Exemplos de utilizações:
  – ovos escalfados à moda de Borgonha;
  – ovos à *meurette*;
  – ovos escalfados Sans-Gêne.

OVOS *COCOTTE* (OVOS EM TIGELINHAS)

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 caçarola ou 1 tabuleiro para banho-maria
- *Cocottes* de porcelana ou tigelinhas (2 ovos por pessoa)
- 1 pequena caçarola para derreter a manteiga
- 1 pincel
- 1 tigela
- Papel vegetal

REQUISIÇÃO INTERNA

- 2 ovos frescos por pessoa
- Manteiga
- Sal e pimenta

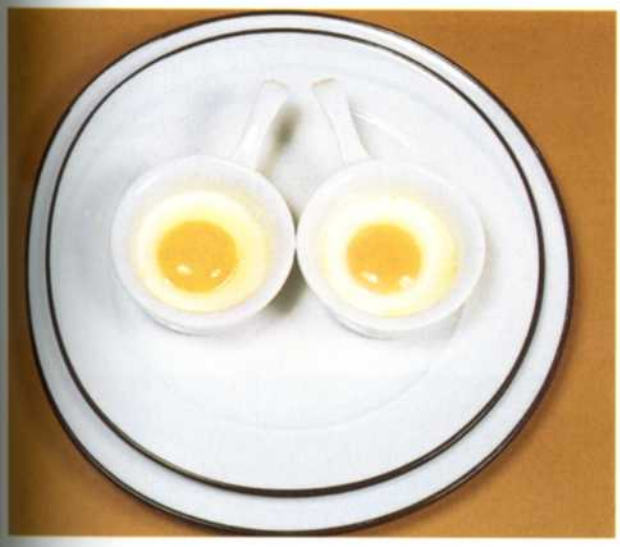
TÉCNICA

- Com a ajuda de um pincel, barrar as *cocottes* com man teiga em creme ou manteiga derretida.
- Temperar ligeiramente o fundo das *cocottes* com sal fi e, opcionalmente, um pouco de pimenta branca.

- Partir os ovos um a um numa tigela pequena e depois de tar delicadamente nas *cocottes*, tendo o cuidado de nã furar a gema.

- Cobrir o fundo da caçarola ou do tabuleiro para banh -maria com uma folha de papel vegetal.
- Colocar as *cocottes* na caçarola ou no tabuleiro. Deit água a ferver até cobrir metade da altura das *cocottes*.

- Iniciar a cozedura colocando a caçarola na placa do fogão a uma temperatura de 150 °C a 160 °C e deixar cozer os ovos descobertos durante 5-6 min, em função da espessura das *cocottes*.
- Manter os ovos em cozedura lenta. Dependendo da natureza das *cocottes* utilizadas, a cozedura prolonga-se ligeiramente fora do fogão.
- Escorrer e limpar cuidadosamente as cocottes.



- Resultado: a clara deve estar quase solidificada e a gema cremosa.
- Exemplos de utilizações:
- ovos em *cocotte* (tigelinha) com natas;
- ovos em *cocotte* (tigelinha) à portuguesa;
- ovos em *cocotte* (tigelinha) à rainha;
- ovos em *cocotte* (tigelinha) à lisbonense.

OVOS ESTRELADOS EM PRATOS ADEQUADOS

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- Tantos pratos quantas as pessoas
- 1 caçarola pequena para derreter a manteiga
- 1 pincel
- 1 tigela

REQUISIÇÃO INTERNA

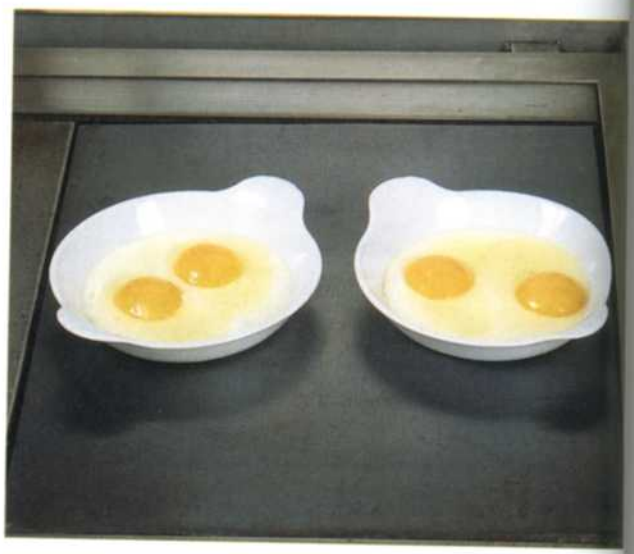
- Ovos frescos (2 unidades por pessoa)
- Manteiga
- Sal e pimenta

CONTINUA

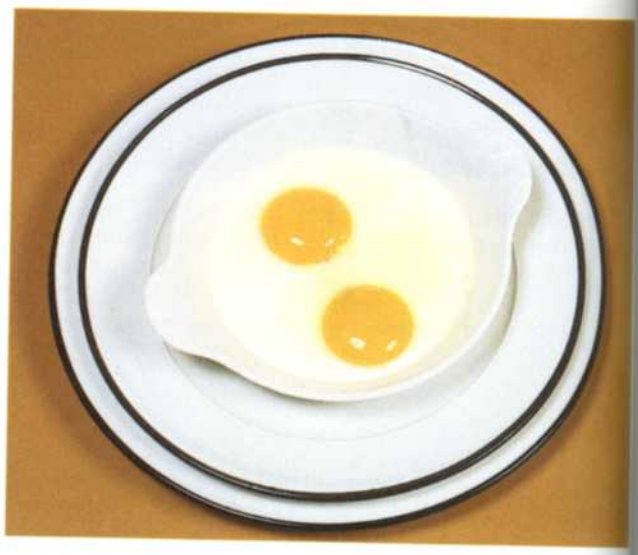
TÉCNICA

- Barrar com manteiga os pratos para ovos com a ajuda de um pincel.
- Deitar sal e pimenta no fundo dos pratos. Não temperar por cima dos ovos (risco de manchas esbranquiçadas e escuras).

- Partir os ovos um a um numa tigelinha e colocar nos pratos com cuidado, para não furar a gema.



- Colocar os pratos com os ovos em cima da placa do fogã Deixar cozer devagarinho. Girar os pratos com regular dade, para obter a solidificação homogénea da clara.
- Os ovos estrelados não devem ganhar cor; se a placa est ver demasiado quente, deve isolar os pratos da placa co uma grelha.
- É possível terminar a cozedura dos ovos no forno o debaixo da salamandra.



- Resultado: as claras devem ficar solidificadas e as gema cremosas.
- Exemplos de utilização:
  - ovos estrelados com fígados de aves;
  - ovos estrelados à caçadora;
  - ovos estrelados à *forestière*;
  - ovos estrelados com marisco.

OVOS ESTRELADOS NA FRIGIDEIRA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

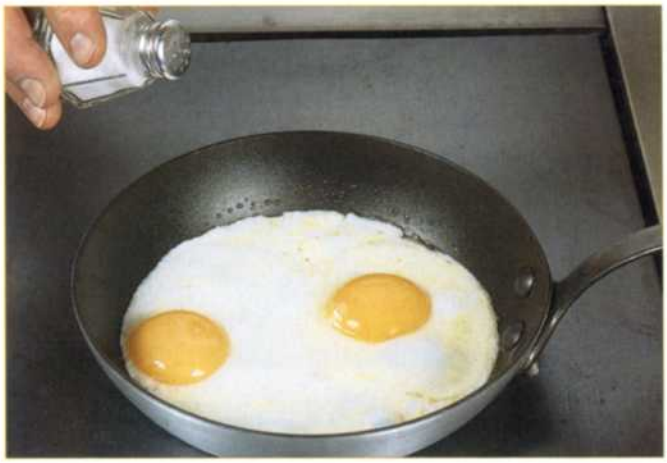
- 1 frigideira pequena (de preferência antiaderente)
- 1 tigelinha ou um prato pequeno

REQUISIÇÃO INTERNA

- Ovos frescos (2 unidades por pessoa)
- Manteiga
- Sal e pimenta branca

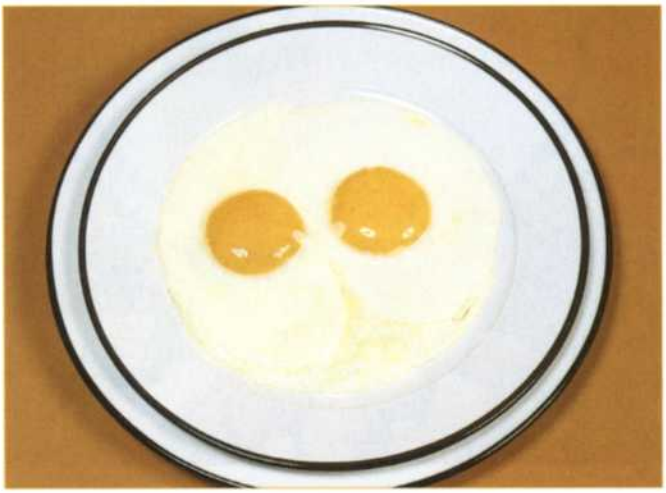
TÉCNICA

- Deitar delicadamente os ovos (sem furar as gemas) numa frigideira pequena com manteiga ligeiramente dourada.



- Temperar unicamente as claras, pois sobre as gemas os traços de sal criam pequenas manchas esbranquiçadas.
- Cozer suavemente os ovos com uma ligeira coloração.
- Os ovos podem ser virados (ovos à diabo).

- Fazer deslizar delicadamente os ovos para um prato quente (podem ser aparados)



- Resultado: só as claras ficam solidificadas; as gemas continuam cremosas.
- Exemplos de utilizações:
  - pequenos-almoços ou refeições ligeiras, com salsichas grelhadas, uma fatia de presunto, fatias de *bacon*;
  - hambúrguer com ovo a cavalo;
  - medalhão de vitela Holstein...

OVOS FRITOS

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 pequena frigideira redonda
- 1 tigela
- 1 ou 2 espátulas bem secas
- 1 tabuleiro adequado
- Papel absorvente

REQUISIÇÃO INTERNA

- 2 ovos extrafrescos por pessoa
- Óleo de amendoim ou óleo para fritar
- Sal

TÉCNICA

- Encher uma pequena frigideira de óleo até 2 cm dos bordos.
- Aquecer o óleo a 180-190 °C (alguns profissionais mergu-lham as espátulas para as secar).

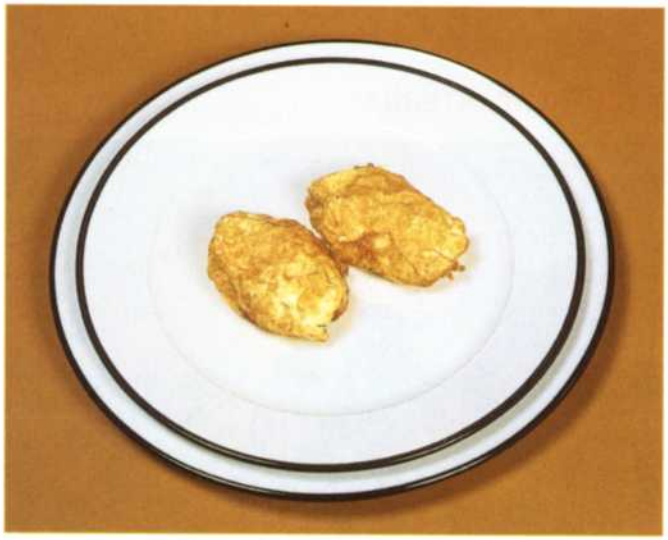
- Partir os ovos numa tigelinha e deitar delicadamente, u a um, no óleo quente.

• Dar imediatamente uma forma ao ovo com a ajuda das espátulas. Juntar as partes da clara que transbordam.

• Rolar o ovo delicadamente na frigideira para lhe dar uma forma regular e regularizar a cor.

• Cozer o ovo frito virando-o continuamente entre 45 s e 1 min.

- Escorrer o ovo cuidadosamente em cima de papel absorvente.
- Temperar com sal.
- Resultado: a clara fica solidificada, ligeiramente dourada e estaladiça e a gema cremosa.
- Exemplos de utilizações:
  - ovos fritos com *bacon*;
  - ovos fritos à tirolesa;
  - ovos fritos à andaluza;
  - ovos fritos à bordalesa.



NOTA

Atenção: *A confecção dos ovos fritos pode ser perigosa. O banho de óleo atinge uma temperatura muito elevada, os ovos crepitam e as projecções de óleo podem cair na placa ou no bico de gás. Deve proteger a mão com um tecido absorvente que permita eliminar imediatamente eventuais salpicos.*

COZER OVOS SEM CASCA E MEXIDOS

OVOS MEXIDOS

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 frigideira de cobre estanhado de fundo muito espesso
- 1 espátula
- 1 recipiente em aço inoxidável
- 1 tigela
- 1 garfo

REQUISIÇÃO INTERNA

- 3 ovos frescos por pessoa
- Sal e pimenta
- Manteiga ou manteiga e natas

NOTA

Em restauração, é normal servir três ovos por pessoa; contudo, quando os ovos mexidos recheiam uma tarte, um brioche, um folhado ou um tomate estufado, dois ovos por pessoa são suficientes.

- Partir os ovos numa tigela, examiná-los e deitar, de seguida, num recipiente adequado.
- Temperar.
- Bater e misturar os ovos com um garfo (depois de batidos os ovos podem ser passados por um coador adequado).
- Barrar a frigideira com a manteiga derretida.
- Juntar os ovos e aquecer lentamente sobre a placa do fogão ou em banho-maria, mexendo continuadamente com uma espátula.

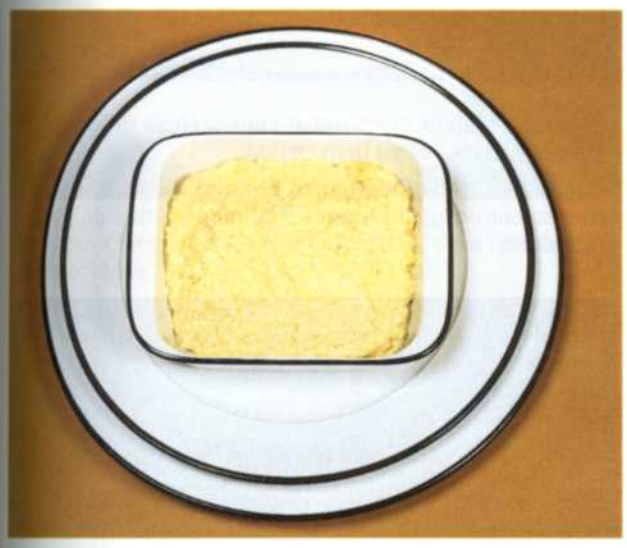
- Trazer para o centro da frigideira os ovos que solidificam no fundo e nos lados.
- Deixar cozer os ovos mexidos muito lentamente, para limitar o risco de solidificação brusca e granulosa.
- A consistência deve ser cremosa e homogénea.

NOTA

Para homogeneizar, se necessário, os ovos mexidos no fim da cozedura, pode utilizar um batedor de molhos.

- Retirar a frigideira do lume. Preparar a cozedura incorporando manteiga e natas aos poucos.
- Verificar o tempero.
- Retirar de imediato os ovos mexidos para um recipiente em aço inoxidável ou servir imediatamente.

Atenção: Não utilizar material de metal.



- Resultado: os ovos mexidos devem ficar macios e cremosos; as claras e as gemas ficam apenas ligeiramente cozidas. A pedido do cliente, são por vezes servidos mal-passados.
- Exemplos de utilizações:
  - ovos mexidos à portuguesa;
  - ovos mexidos à avó;
  - ovos mexidos à Magda;
  - ovos mexidos com trufas em brioche;
  - ovos mexidos à espanhola.

OMELETA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- 1 pequena frigideira redonda, de preferência antiaderente
- 1 recipiente em aço inoxidável
- 1 tigela
- 1 garfo
- 1 tacho pequeno para derreter a manteiga
- 1 pincel para barrar

REQUISIÇÃO INTERNA

- 3 ovos frescos por pessoa
- Sal e pimenta
- Manteiga
- Óleo (facultativo). A omeleta poder ser confeccionada unicamente com manteiga ou numa mistura de óleo e manteiga.

CONTINUA

TÉCNICA

- Partir os ovos numa tigela, verificar se estão bons e depois deitar os ovos num recipiente em aço inoxidável.
- Temperar.
- Bater e misturar os ovos com um garfo (não excessivamente). Depois de batidos, os ovos podem ser passados por um coador adequado.
- Juntar a guarnição (conforme a receita).
- Aquecer a frigideira com manteiga derretida ou com uma mistura de óleo e manteiga. Quando a manteiga alourar no óleo, juntar de uma só vez os ovos batidos.

- Com um garfo, descolar rapidamente os ovos que começam a solidificar nos bordos da frigideira, trazendo-os para o centro.

  Atenção: Se a manteiga estiver demasiado quente, a omeleta solidifica rapidamente e enruga-se.

- Continuar a cozedura trabalhando e misturando o preparado com as costas do garfo.
- Alguns cozinheiros não utilizam garfo e trabalham a omeleta com um movimento rotativo que leva a parte solidificada dos bordos para o centro da frigideira.

- Cozer a omeleta até obter a consistência desejada (mal passada, cremosa ou bem cozida).

  Para obter uma omeleta perfeitamente lisa, deve parar de mexer com o garfo alguns segundos antes do ponto da cozedura.

- Retirar do lume e inclinar fortemente a frigideira para que o bordo da metade da omeleta (situada junto do cabo da frigideira) fique por cima da outra metade.
- Com a ajuda de um garfo, dar à omeleta uma forma ligeiramente arredondada (em semicircunferência).

• Dar um pequeno golpe seco na extremidade do cabo da frigideira para que o bordo da omeleta (lado oposto ao cabo da frigideira) se dobre: a omeleta volta-se e enrola-se sobre si mesma.

• Rectificar a forma com a ajuda do garfo: deve ficar ligeiramente oblonga.

• Arredondar as extremidades da omeleta virando-as ligeiramente para o centro.

• Deitar a omeleta numa travessa ou num prato barrado.
• Inclinar a travessa ou o prato (sem que toque os bordos da frigideira).
• Se necessário, rectificar a forma com papel absorvente.
• Pincelar a omeleta com manteiga derretida.

• Resultado: os ovos estão quase integralmente cozidos, mas a omeleta deve estar macia e ligeiramente dourada.

  As omeletas podem ser servidas enroladas, recheadas ou simples.
• Exemplos de utilizações:
  – omeleta simples (natural);
  – omeleta com salsa e ervas-finas;
  – omeleta de cogumelos;
  – omeleta de fiambre;
  – omeleta de cebola;
  – omeleta à caçador;
  – omeleta à portuguesa;
  – omeleta de marisco.

PARTIR OVOS

Embora pareça simples, para partir ovos é preciso ter em conta um certo número de regras de higiene.

É indispensável lavar as mãos antes e depois de partir ovos e utilizar material perfeitamente limpo, de preferência em aço inoxidável.

Os ovos do comércio não foram lavados nem escovados. Um ovo aberto torna-se um meio ideal para a proliferação microbiana, tanto mais que o bactericida natural contido na clara (lisosima) se torna ineficaz em contacto com o ar e deixa de proteger o ovo. Por conseguinte, os ovos devem ser partidos no momento da sua utilização.

- Partir o ovo directamente na banca de trabalho e não no bordo de um recipiente. Partir o ovo a meio e com um golpe seco, sem hesitações (partir o ovo no bordo de um recipiente provoca um choque que pode furar a membrana vitelina da gema, que se misturará, então, com a clara).
- Abrir e deitar numa pequena tigela.

- Verificar o aspecto e o cheiro do ovo.
- Recusar todos os ovos suspeitos (cheiro ou cor anormal, ovos com corpos estranhos).
- Não apertar a casca com os dedos (risco de contaminação suplementar, pois os dedos tocaram o exterior da casca que pode transportar salmonelas).
- Deitar, um a um, os ovos partidos no recipiente destinado à sua confecção.

SEPARAR A CLARA DA GEMA

- Partir o ovo directamente na banca de trabalho, respeitando o método anteriormente referido.

- Separar a clara da gema passando o ovo várias vezes de uma casca para a outra.
- Não separar a clara que ficou na casca com o dedo.

PRECAUÇÕES

Nunca separar a clara da gema na mão (grande risco de contaminação).

CONFECCIONAR *DORURE*

No fim da cozedura, o *dorure* (dourado) dá aos pratos um aspecto brilhante e dourado; esta espécie de "verniz" torna as preparações mais apetitosas.

Conforme os pratos a dourar, o *dorure* pode ser confeccionado a partir de ovos inteiros, ovos inteiros aos quais foram adicionadas gemas, apenas gemas de ovos inteiros ou gemas às quais foram adicionados água ou leite.

Em certos casos de decoração especial, a clara pode ser aumentada com caramelo, com extracto de café ou com aroma Patrelle. O leite salgado ou doce é igualmente utilizado para dourar *croissants*, brioches e pequenos pães-de-leite: tem então a vantagem de evitar que as superfícies dos pratos postos no forno sequem, na altura do ponto de cozedura.

TÉCNICA

- Bater os ovos inteiros com uma pitada de sal (facultativo): cerca de 10 g de sal para um litro de ovos.
- O sal torna o dourado mais fluido e dá-lhe uma cor mais acobreada.

- Coar o dourado para eliminar germes, calazas e eventuais pedaços de casca. Coar o dourado permite também fazer com que ele fique mais homogéneo e mais fácil de pincelar.

NOTA

O dourado deve ser confeccionado no momento da sua utilização. Contudo, pode ser conservado no frigorífico, sem o pincel, durante 24 horas, no máximo.

É sempre preferível dar duas camadas finas de dourado em vez de uma única camada espessa, que corre o risco de escorrer na placa ou na forma. Ao solidificar, os ovos impedem uma boa cozedura das massas e há o risco de colarem nas formas.

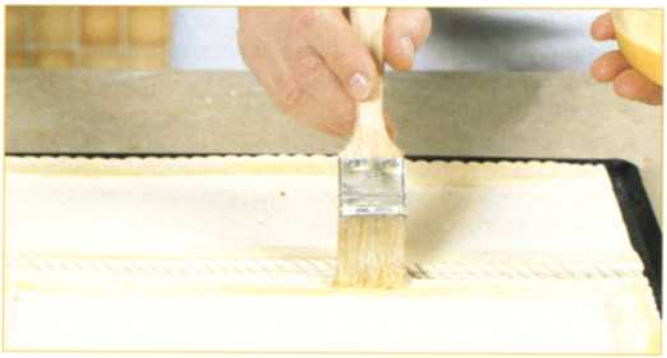
DOURAR

MASSA DE FARTOS OU MASSA COZIDA

- Dourado à base de ovos inteiros a que eventualmente se adicionou água ou leite.
- Dourar cuidadosamente, de uma só vez, antes de partir em quadrados ou de meter no forno.

Atenção: Não deixar escorrer dourado para o tabuleiro.

MASSA FOLHADA



Dourar duas vezes:

- uma primeira vez com o dourado diluído em água ou leite, antes de deixar repousar a massa;
- uma segunda vez com ovos inteiros, antes de fazer desenhos e de meter no forno.

MASSA DE BRIOCHE

Dourar duas vezes:

- uma primeira vez com o dourado diluído em água ou leite, mesmo antes de deixar a massa a fermentar;
- uma segunda vez com ovos inteiros, antes de a cortar e meter no forno.

CARNE DO TALHO (CARNES VERDES)

O termo "carne do talho" refere-se à carne muscular dos animais domésticos. Em culinária, este termo aplica-se concretamente à carne dos bovinos, ovinos, caprinos, suínos e equídeos.

Convencionalmente, na restauração, as carnes do talho são classificadas segundo a cor da carne da forma seguinte:

- **carnes vermelhas**: vaca, carneiro, cavalo, apesar de a carne deste último ser muitas vezes comercializada à parte;
- **carnes brancas**: vitela, borrego, cabrito (quando não é comercializado pelo negociante de aves);
- **carne de porco, ligeiramente rosada**.

CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Determinar com precisão a qualidade da carne (consistência depois de cozida, sabor, suculência), e, em particular, a qualidade da carne de vaca, é algo muito difícil que requer muita experiência e competência.

A apreciação visual da carne comercializada fresca em pedaços ou em peças inteiras e não condicionadas baseia-se no exame das qualidades físicas e organolépticas seguintes:

- **O aspecto:** massas musculares volumosas, compactas, espessas, rechonchudas, firmes mas flexíveis sob a pressão do dedo.
- **A cor:** vermelho-vivo, brilhante e intenso para a vaca e o carneiro, sem marcas de oxidação, de enegrecimento ou esverdeada; branco acetinado com reflexos irisados para a vitela; rosado-claro sem marcas de exsudação para a carne de porco.
- **O cheiro:** suave, agradável, característico do animal, nunca muito acentuado, nem doce, nem ácido, nem putrificado.
- **A fineza da textura no corte transversal:** feixes de músculos finos, curtos, não rugosos e pouco pronunciados, sem marcas demasiadamente grandes de tecidos aponevróticos.
- **O aspecto e a cor da gordura**: abundante à volta dos órgãos (rins), branca, muito firme, película subcutânea muito fina sem acumulação gordurosa, presença de "marmoreado" e de "salpicado".

APRECIAÇÃO OFICIAL DA QUALIDADE

No matadouro, as carcaças dos animais recebem uma cotação oficial com letras e números colocados nas partes externas dos pedaços.

Para a vaca e o carneiro, existem dois critérios de qualidade:

- **a conformação**, caracterizada pela grelha EUROP;
- **o estado de engorda**, definido por 5 números (1-2-3-4-5).

Para a vitela, a numeração de 1 a 4 é acrescentada conforme a cor da carne:

1 – branca; **2** – rosada clara; **3** – rosada; **4** – vermelha.

Os critérios são diferentes quando se trata de uma carne comercializada já preparada para ser cozida, desossada, à unidade, em película aderente (película aderente própria para alimentos), condicionada em vácuo ou em atmosfera controlada ou congelada, uma vez que a embalagem torna qualquer controlo impossível.

A qualidade organoléptica está directamente ligada à origem do animal:

- a raça: arouquesa, barrosã;
- a alimentação;
- o estado de engorda;
- a idade, o sexo;
- o estado de saúde do animal;
- as condições de abate: o pH[1] da carne está muito ligado ao *stress* do animal antes e durante o abate. O pH tem uma influência muito importante sobre a maturação e a duração de conservação da carne. Acima de um pH de 5,8 a carne está em estado "febril" e conserva-se muito mal;
- a proveniência anatómica do pedaço: definida pela categoria. Os pedaços traseiros, de cozedura rápida, são geralmente tenros. Os pedaços da frente são, na maior parte dos casos, de cozedura lenta. São pedaços com muitas zonas aponeuróticas (membranas fibrosas que rodeiam os pedaços de músculos), destruídas naturalmente pelas enzimas durante a cozedura prolongada;
- o grau de mortificação ou de maturação: para ser tenra e saborosa, a carne dos bovinos adultos deve ser levada a maturação em condições higiénicas estritas, durante um período de 10 dias, no mínimo.

NOTA

A nível de rastreio, o documento de acompanhamento bovino (DAB) permite uma identificação precisa da origem do animal. Os vários sinais relativos à qualidade (DOC – denominação de origem controlada, etiquetas de garantia, AB – agricultura biológica...) indicam uma qualidade definida e controlada.

[1] pH (potencial hidrogénio): unidade de medida da acidez do produto. O valor 7 indica a neutralidade. Abaixo deste valor, o produto é ácido; acima, é alcalino. Um pH ácido limita o desenvolvimento da flora patogénica.

TABELA SIMPLIFICADA DA GRELHA DE CONFORMIDADE E DO ESTADO DE ENGORDA

LETRA	CONFORMIDADE	NÚMERO	ENGORDA
E	*Superior*	*1*	*Magra*
U	*Muito boa*	*2*	*Com alguma gordura ou pouco coberta*
R	*Boa*	*3*	*Coberta*
O	*Suficientemente boa*	*4*	*Gorda*
P	*Razoável*	*5*	*Muito gorda*

ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DA CARNE

CARNE FRESCA EM CARCAÇAS OU EM GRANDES PEDAÇOS REFRIGERADOS

A carne está suspensa em câmara frigorífica a 3 °C no máximo. Os pedaços são separados para permitir que o ar frio possa circular e o grau de higrometria seja controlado.

Conforme o grau de mortificação e graças à protecção da cobertura aponeurótica, as carcaças podem conservar-se durante alguns dias, mas convém notar que há perdas de peso pela evaporação da água até 1% por dia.

CARNE FRESCA REFRIGERADA EM PEDAÇOS PREPARADOS OU À UNIDADE

Escolher a carne de preferência acondicionada em embalagens alveoladas e cobertas cuidadosamente com uma película aderente.

Esta carne é muito frágil a nível bacteriológico. Controlar escrupulosamente a DLC. Deve ser armazenada a 2 °C e consumida rapidamente.

CARNE REFRIGERADA EMBALADA SOB VÁCUO E ATMOSFERA CONTROLADA

A carne em embalagens sob vácuo encontra-se muitas vezes um pouco escura. A falta de oxigénio modifica a cor e favorece o desenvolvimento da flora láctica que, além da sua acção na mortificação e na textura (tenra ou não) da carne, limita o desenvolvimento da flora patogénica.

Em contrapartida, no caso de um acondicionamento sob atmosfera controlada, as enzimas já não se desenvolvem e a maturação fica bloqueada.

O acondicionamento comporta uma DLC e a temperatura de armazenamento encontra-se obrigatoriamente entre 0 °C e 2 °C no máximo. Acima desta temperatura podem surgir modificações bioquímicas (desenvolvimento da flora putrefacta, a carne torna-se esverdeada, inchaço da embalagem com expulsão considerável dos gases no acto de abertura). O produto pode estar bom a nível bacteriológico, mas rico em fermentos maleolácticos, que lhe conferem um cheiro ácido e um leve sabor picante.

Antes da confecção, é necessário oxigenar a carne, abrindo as embalagens com 20 min de antecedência; recupera assim a sua cor de origem e perde o cheiro e sabor de "sobvácuo". A carne desembalada é colocada sobre uma grelha numa gaveta adequada, conservada em local refrigerado a 2 °C e confeccionada de imediato.

CARNE CONGELADA OU ULTRACONGELADA

Após todos os controlos de utilização, a carne congelada ou ultraccongelada é conservada no congelador a 18 °C negativos no mínimo.

PRECAUÇÕES

Durante a descongelação, os pedaços grandes são colocados nas grelhas do frigorífico para a sua eventual exsudação escorrer. Devem descongelar lentamente.

Os pedaços pequenos e os hambúrgueres são tratados sem descongelação prévia.

O tempo de cozedura reduz um quarto. Devem ser levados a lume forte para favorecer a formação de uma camada superficial que impede a saída do sangue.

As carnes congeladas e ultracongeladas têm uma data-limite de utilização recomendada (DLUR) escrita da forma seguinte: *consumir de preferência antes de...*

CARNEIRO, BORREGO

Quando muito jovem, o carneiro é comercializado com o nome de anho ou cordeiro-de-leite. A carne é mais fina e de sabor menos forte.

O anho é geralmente comercializado inteiro. O seu corte é fácil e todos os pedaços podem ser confeccionados.

Um borrego de "100 dias" pesa cerca de 40-45 kg e dá uma carcaça de 20 kg a 25 kg, ou seja, 50% a 55% de rendimento.

CORTAR O BORREGO INTEIRO

Fazer um corte à volta da pá

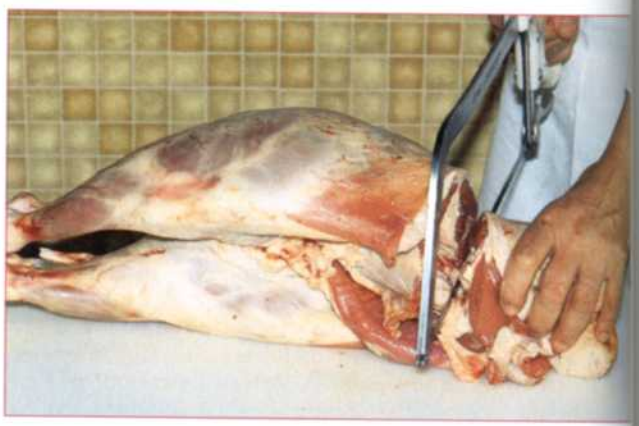
- Fazer uma incisão em forma de círculo à volta da omoplata, a uma distância igual à largura da palma de uma mão, da articulação do úmero até ao cúbito.

Retirar a pá

- Puxar a pá para si, cortando a membrana que segura a pá ao corpo.
- A pá sai facilmente, pois não tem articulação.

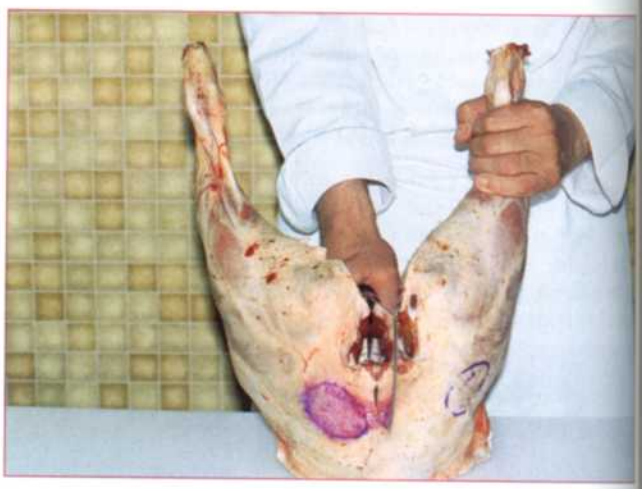
Barão de borrego

- Chama-se barão ao conjunto das duas pernas e da sela d borrego. Depois de confeccionado, é uma boa escolh para uma mesa de 25 a 30 pessoas.



Separar a sela

- Cortar as carnes com a faca, rente à primeira vértebra lombar.
- Terminar o corte da coluna vertebral com a serra. A sela corresponde às 6 vértebras lombares.



Separar as duas pernas

- Iniciar o corte na extremidade da cauda.
- Terminar o corte a meio da coluna vertebral.

Separar o peito dos vãos

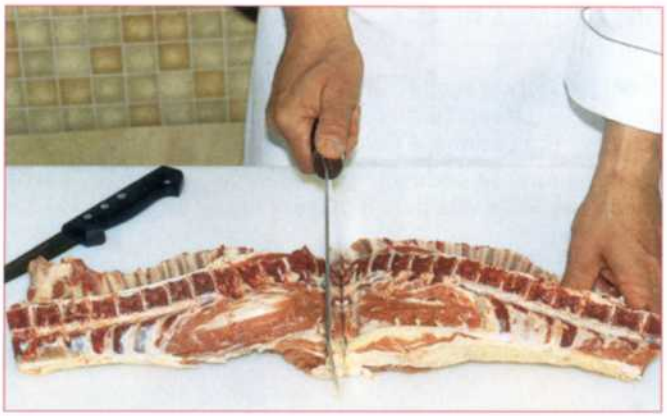
- Serrar os ossos da caixa torácica, seguindo a linha a partir do cachaço até à primeira costela.

Cortar o cachaço

- Serrar o cachaço à altura da última costela descoberta.

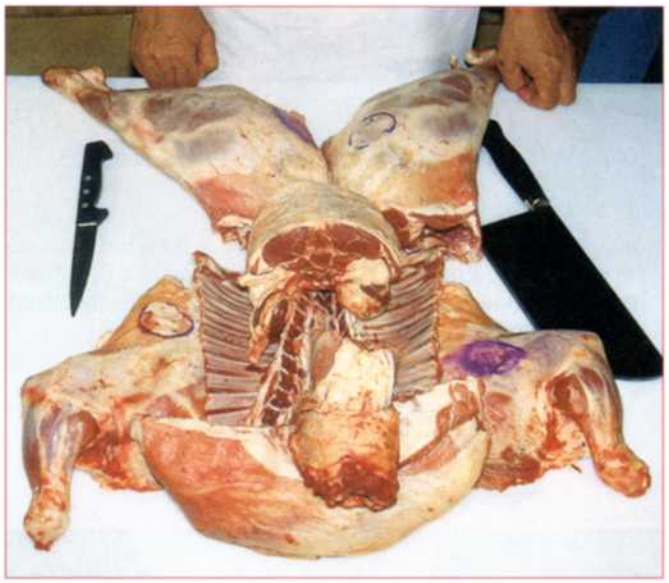
Separar os vãos (*carrés*)

- Espetar uma agulha adequada na medula espinal.
- Cortar os vãos, com a ajuda de uma faca, junto da agulha, para conseguir um corte uniforme.



Acabar de separar os vãos (*carrés*)

- Cortar seguindo rigorosamente o meio da coluna vertebral.



Borrego cortado

- Todos os pedaços podem ser confeccionados separadamente.

PREPARAR A PERNA

A perna do borrego, em francês, designa-se por *gigot*. O peso da perna varia entre 2,6 kg e 3 kg. É servida para 10-14 pessoas. Em cozinha, é geralmente preparada com a sela.

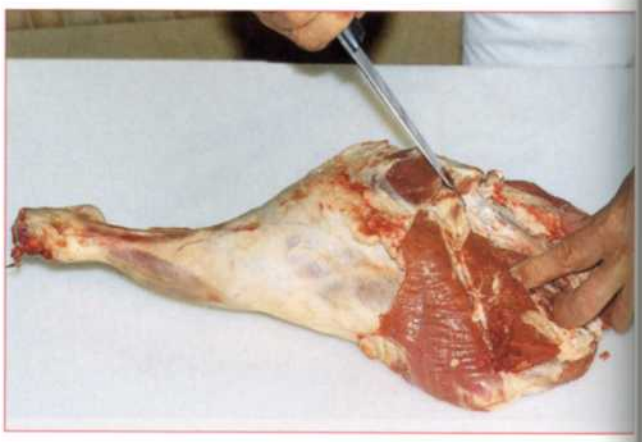
A sela da perna pode ser retirada. Neste caso, a "perna encurtada" é servida para 8-10 pessoas.

Retirar a cauda (se necessário)

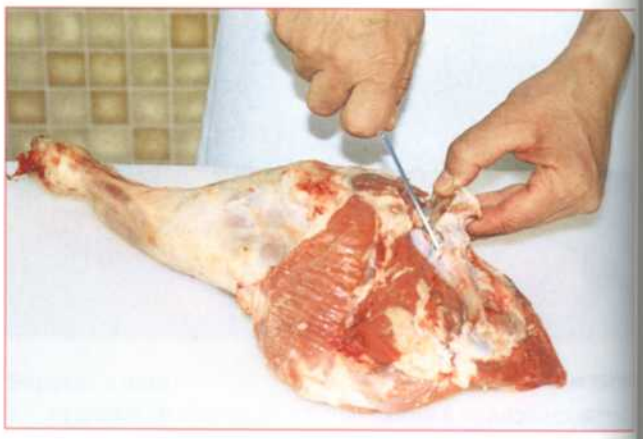
- Apoiar a parte plana da lâmina sobre a base do osso da perna (ganso). Enfiar sob a articulação do osso da cauda, levantando ligeiramente a lâmina. Desprender e seccionar completamente a cauda.

Contornar o osso da perna

- Retirar cuidadosamente o canal urinário e desprender o lombo sem o separar.
- Retirar com cuidado a carne que cobre o osso da perna, começando pelo lado da cauda.

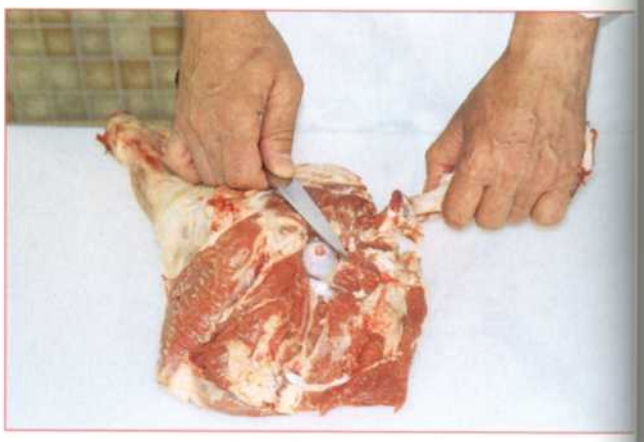


- Continuar a retirar o osso da perna, deixando-o o mais descarnado possível.



Seccionar a articulação com o fémur

- Exercer uma torção sobre o osso da perna e seccionar ao nível da articulação com o fémur.



Retirar o osso da coxa

- Enquanto puxa o osso para fora, cortar a cartilagem para arrancar o osso da perna.

Retirar a pele (pode ser retirada no início)

- Cortar um pouco de gordura no bordo interno da perna, para poder pegar bem na pele.
- Arrancar a pele cuidadosamente, segurando a perna com a mão esquerda.
- Cortar a pele se necessário, para não arrancar carne.

Soltar o osso da perna

- Seccionar o tendão ao correr do osso, prolongando o corte ligeiramente até à noz (torna-se duro depois de cozido).

Preparar a perna

- Cortar a extremidade do músculo a 3 cm ou 4 cm e raspar cuidadosamente o osso.
- Serrar a extremidade do osso.

Retirar a gordura da perna

- Retirar a película de gordura do lado interior da perna.

Atar a perna

- Atar a perna com fio para conservar a sua forma e regularizar a cozedura.

NOTA

Também é possível começar por tirar a gordura e retirar a pele da perna.

CONTINUA

DESOSSAR UMA PERNA

- Aparar e retirar a pele e alguma gordura da perna (se necessário).

- Separar e retirar a perna do osso da sela e da cauda.
- Aparar a cabeça do fémur (joga) e cortar.

- Desprender com delicadeza a cabeça do fémur.
- Contornar e retirar uma parte do osso.

- Virar a perna e seccionar os tendões da articulação do joelho.
- Soltar a rótula e a segunda parte do fémur.

- Exercer uma leve torção e retirar o osso.

- Atar a perna como anteriormente.

PREPARAR A PÁ DE BORREGO

O peso varia entre 1,6 kg e 2 kg. Também pode ser confeccionada com osso. Uma vez desossada, pode ser cortada em pedaços para a preparação de guisados (*navarins*) e enrolada e atada, para ser assada, frita ou estufada. Uma pá dá para 6-8 pessoas.

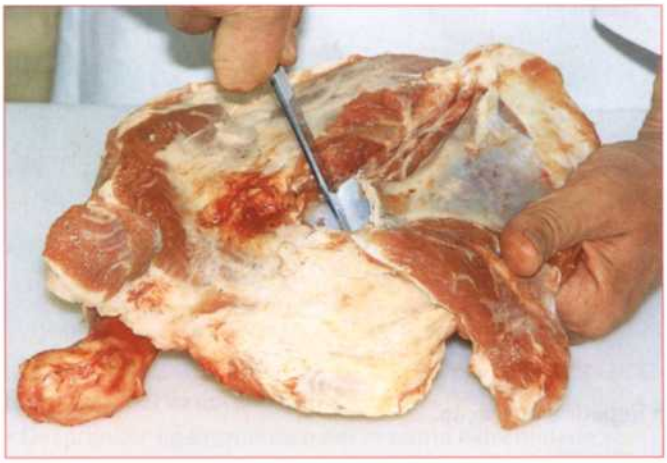
Retirar a pele

- Proceder tal como na perna, começando pela omoplata.
- Cortar a pele se necessário, para não arrancar carne.

Retirar o osso da pá (omoplata)

- Fazer um corte na carne que fica por cima do osso da pá.
- Desprender cuidadosamente a carne de cada lado.

- Passar a lâmina debaixo da pá e desprender a carne sob o osso. Esta operação será facilitada se exercer pressão para esticar a carne.



- Dobrar a pá de modo a salientar a articulação e cortar os tendões que a ligam ao úmero.

- Segurar, com força, a pá com a mão.
- Arrancar o osso da pá, puxando-o para fora.

CONTINUA

Retirar o úmero e o cúbito

- Fazer um corte ao longo do úmero. Raspar o osso para ficar limpo e desprendê-lo até à articulação com o cúbito.

- Repetir a operação.

- Dobrar os ossos na articulação.
- Segurar ambos os ossos e desprendê-los, cortando as carnes junto ao úmero.

Atar a pá

- Colocar o jarrete dentro da pá.
- Enrolar a pá sobre ela própria (também pode ser atada em forma de melão).
- Atar a pá com firmeza.

PREPARAR O VÃO (*CARRÉ*) DE BORREGO

É composto por 5 costelas de primeira e 3 costelas de segunda. O seu peso varia entre 0,8 kg e 1,2 kg e é geralmente servido para 4 pessoas.

- Desprender a cartilagem da omoplata.

Retirar a pele

- Descolar ligeiramente (com a faca) a pele da parte de cima das costelas.
- Segurar e arrancar a pele com firmeza, enrolando-a na mão.
- Se for necessário, retirar uma parte da gordura, na parte superior do vão. Deixar cerca de 5 mm de gordura, no máximo.

Aparar o vão (*carré*)

- Cortar a pele que cobre o interior da extremidade das costelas em 2 cm.
- Raspar o osso do outro lado, para desprender a extremidade das costelas.
- Aparar os ossos cortando a carne desprendida.

Desarticular as vértebras

- Enfiar a ponta da faca entre o lombo e a base da costela e contornar completamente a articulação para desunir a costela das vértebras.

Retirar a coluna vertebral

- Contornar as vértebras, uma a uma, e retirá-las, raspando bem ao correr do osso para não deixar carne.

Eliminar o nervo dorsal

- Desprender ligeiramente o nervo numa extremidade.
- Eliminar o nervo cortando-o ao longo do vão (ao cozer, o nervo tornar-se-ia duro e deformaria o vão).

- Raspar e retirar as aponeuroses nas costelas, no interior do vão.

CONTINUA

Outro método

- Desprender sem excesso as semivértebras até à articulação das costelas, mantendo o vão bem plano sobre a tábua de corte.

Seccionar e retirar as semivértebras

- Colocar o vão bem plano na borda da tábua de corte. Com uma faca grande, seccionar os ossos de um só golpe.
- Reservar os ossos e as aparas para o molho do assado.

Cortar a gordura (quadricular)

- Este método, sendo facultativo, permite que os temperos e o calor da cozedura penetrem melhor. Quadricular alguns milímetros a gordura, sem atingir o músculo.

CORTAR COSTELETAS

Regra geral, contam-se 2 a 3 costeletas por pessoa.
Por exemplo: 1 costela primeira, 1 costela segunda, 1 costel
do lombo.

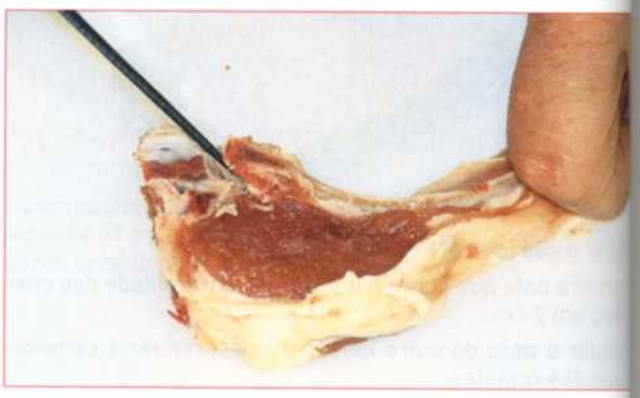
1.º método

- Preparar o vão como anteriormente.
- Cortar as costeletas ligeiramente de lado, seguindo o osso
- Se necessário, uniformizar a espessura, utilizando o cutel

2.º método (vão não preparado)

Cortar as costeletas

- Com a faca, cortar entre cada costeleta até às vértebras.
- Terminar o corte com um cutelo.



Aparar as costeletas

- Desprender a articulação da costeleta e da vértebra.
- Retirar a vértebra com a faca.

Aparar as costeletas

- Soltar a extremidade da costeleta em 2 cm, raspando
carne ao longo do osso.

PREPARAR COSTELETAS

(PORCO, VITELA, VACA, BORREGO)

- Cortar as costeletas ligeiramente de lado, seguindo o osso.
- Aparar o excesso de gordura (se necessário).
- Retirar o nervo dorsal (se tiver sido esquecido, caso contrário a costeleta deforma-se durante a cozedura)

- Desprender a semivértebra da articulação da costeleta.
- Retirar a semivértebra com um cutelo.

Aparar as costeletas

- Desprender a extremidade da carne e da gordura do osso da costela.
- Raspar bem até ficar limpo.

PREPARAR UMA SELA DE BORREGO

A sela corresponde às 6 vértebras lombares. O seu peso varia entre 1,8 kg e 2,2 kg e dá para 6 pessoas.
Se for recheada, pode ser servida para 8 pessoas.

Aparar a sela

- Colocar a sela ao contrário na tábua.
- A partir da parte mais grossa dos lombos (lado cabeça), retirar cuidadosamente os canais urinários e as gorduras que cobrem os lombinhos.

Retirar a pele

- Cortar a pele perpendicularmente à coluna vertebral.
- Arrancar a pele, puxando-a para o lado. Se a sela tiver pouca gordura, pode ser necessária a ajuda de uma faca.

Aparar as abas

- Diminuir a grossura e encurtar as abas, que devem apenas tapar o lombinho.
- Reservar as aparas para a confecção do molho do assado.

CONTINUA

Bater (espalmar) as abas

- Fazer uma incisão na parte interior das abas e bater as mesmas com um batedor para as tornar mais tenras.

Picar o nervo dorsal

- Para evitar que a carne encolha durante a cozedura, espetar a ponta da faca de dois em dois centímetros no nervo dorsal.

Atar a sela

- Colocar as abas debaixo dos lombinhos.
- Atar de modo regular.

CORTAR *LAMB CHOPS* E *MUTTON CHOPS*

***Lamb chop* (fatia de sela)**

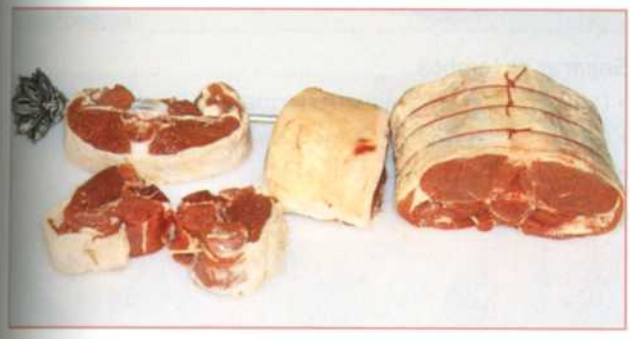
- Preparar a sela como anteriormente, mas deixar as abas mais compridas.
- Cortar uma tranche inteira de sela entre duas vértebras (cerca de 2 cm).

- Enrolar as abas e prendê-las com um espeto ou com um fio adequado.
- Retirar a medula espinal com a ajuda de uma agulha de bridar ou com um espeto.

***Mutton chop* (costeleta dupla do lombo)**

- Espetar uma agulha de bridar na medula espinal, que servirá de guia para dividir a sela em duas partes.
- Cortar a sela em dois ao correr da agulha. Obtêm-se dois lombos.

- Cortar pedaços de 4 cm a 5 cm de espessura (a dimensão de duas costeletas do lombo).
- Enrolar a aba. Prendê-la com um espeto ou um fio adequado.



- A sela, o *lamb chop* e o *mutton chop* estão prontos para serem cozinhados.

DESOSSAR UMA SELA DE BORREGO

Desossada, a sela de borrego pode ser assada, recheada, frita ou braseada. O recheio é, a maior parte das vezes, preparado à base de *mousseline* de vitela ou de aves, à qual se acrescenta uma brunesa de trufas, de legumes (cenouras, aipo, funcho, chalotas...) ou de pistácios descascados. É geralmente servida a 8 pessoas.

Desprender os lombinhos

- Preparar a sela como anteriormente.
- Descolar os lombos da coluna vertebral.
- Desprender os lombos sem os separar.
- Recortar e achatar as abas. Conservar o excedente para proteger a sela durante a cozedura.

Retirar a coluna vertebral

- Enfiar a lâmina da faca debaixo das vértebras.
- Exercer uma torção sobre o osso e soltar cuidadosamente a carne até à espinha dorsal.

- Quando o osso da coluna vertebral ficar à vista, desprendê-lo puxando-o para si, e ir cortando os tendões.

Picar o nervo dorsal

- Quadricular ou cortar. Em seguida, bater as abas.
- Para evitar que a carne encolha durante a cozedura, espetar a ponta da faca de dois em dois centímetros no nervo dorsal.

CONTINUA

Rechear a sela

- Colocar a sela aberta na tábua de corte com os lombos bem soltos.
- Temperar com sal e pimenta.
- Espalhar uma camada de recheio (neste caso, um recheio de *mousseline* de aves com trufas picadas).

Colocar os lombos por cima do recheio

- Tapar novamente com o resto do recheio e fechar com as abas. Estas devem juntar-se sem se sobrepor.

Atar a sela

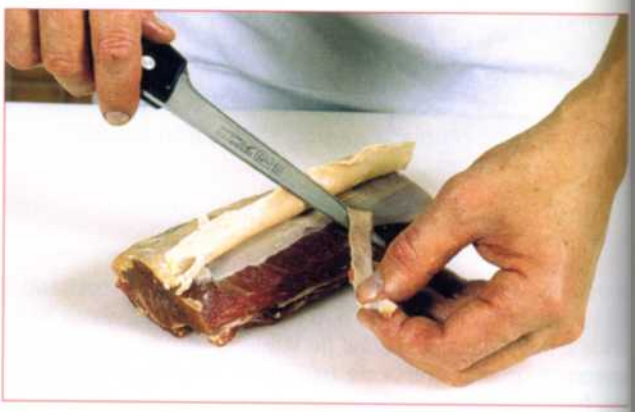
- Enrolar a sela para que as abas se juntem.
- Atar com firmeza para manter essa forma.
- Embrulhar a sela no redenho de porco previamente mergulhado em água fria. A sela recheada está pronta. As extremidades podem ser protegidas pelos pedaços das abas reservadas para esse uso.

CORTAR MEDALHÕES

O método aplicado ao borrego é idêntico para a carne d caça (cabrito-montês, cervo, veado...). É necessário u mínimo de 3 medalhões por pessoa.

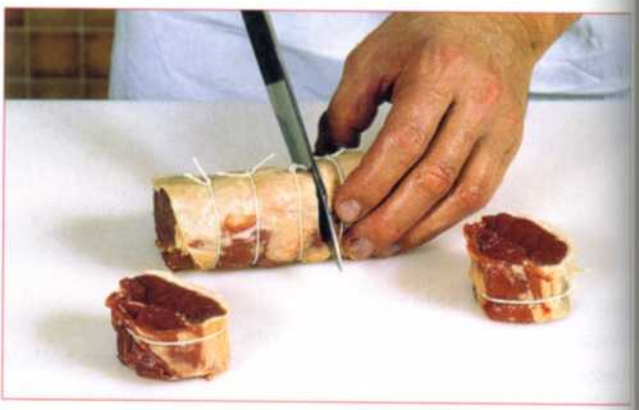
Separar os lombos

- Desossar a sela como anteriormente.
- Cortar os dois lombos a meio do nervo dorsal.
- Aparar e retirar o excesso da aba.



Tirar os nervos dos lombos

- Eliminar o nervo dorsal.
- Enrolar e atar com fio, em intervalos regulares de 4 cm em 4 cm ou de 5 cm em 5 cm.



Cortar medalhões

- Cortar medalhões com cerca de 50 g.

CARNE DE VACA

A designação "carne de vaca" inclui vários animais da raça bovina abatidos em períodos diferentes das suas vidas.

O documento de acompanhamento bovino (DAB) permite conhecer a origem do animal (país de origem, raça, idade, sexo...). As datas de abate e de embalagem permitem ter uma ideia aproximada do grau de mortificação (no mínimo 8 a 10 dias entre 0 °C e 3 °C).

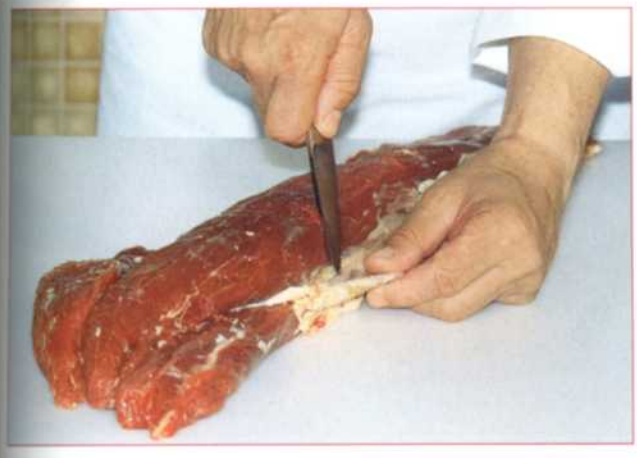
Os critérios e os sinais da qualidade são mencionados no início do capítulo.

PREPARAR LOMBO DE VACA

Trata-se da parte mais tenra da carne de vaca. Localizado debaixo das costelas, este músculo trabalha pouco, o que lhe confere a sua textura macia. Pesa entre 2,5 kg e 4 kg, conforme o animal. Deve pesar-se entre 180 g e 200 g brutos por pessoa.

Aparar a parte superior do lombo

- Colocar o lombo bem direito à sua frente, com a cabeça do lombo virada para o cimo da tábua.
- Desprender as aponeuroses, esticando-as com a mão esquerda e segurando na faca virada para cima.

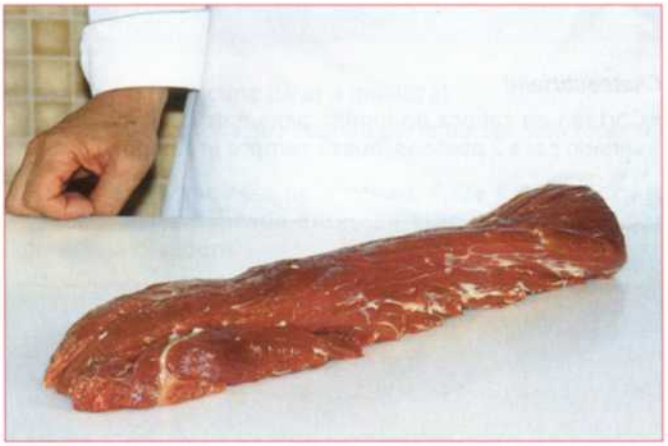


Retirar o rosário

- Descolar o nervo que separa o corpo do lombo do rosário.
- Retirar o rosário. Depois de aparado, poderá servir, por exemplo, para a preparação do molho bolonhês.

Aparar o lombo

- Virar o lombo e eliminar cuidadosamente a gordura.
- Descolar e retirar as aponeuroses da cabeça do lombo.
- Todas as aparas são conservadas para preparar o molho do assado ou a base.



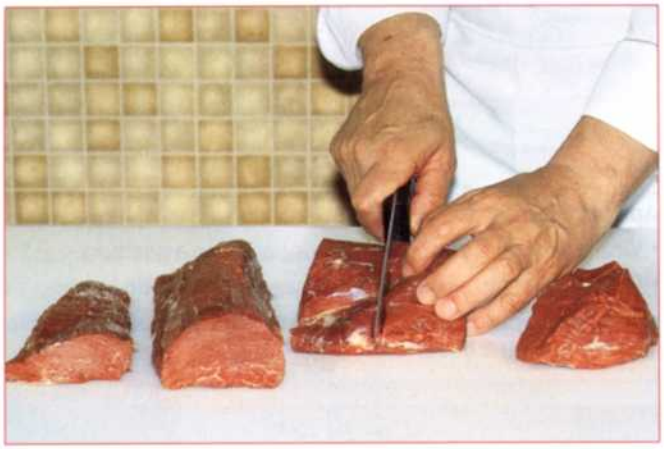
Lombo pronto

- O lombo é aparado. Pode ser utilizado em função das várias confecções: inteiro ou cortado.

CONTINUA

CORTAR UM LOMBO DE VACA

Cortar o lombo em 3 partes:
- a cabeça do lombo (a parte mais grossa);
- o meio do lombo (a parte mais regular);
- a ponta do lombo (a parte mais estreita).



Chateaubriand

- Cortado na cabeça do lombo, pesa entre 300 g e 350 g. É servido para 2 pessoas, quase sempre grelhado.

Tournedós

- Peça individual cortada no meio do lombo, pesa entre 150 g e 180 g. Pode ser servido grelhado ou salteado.

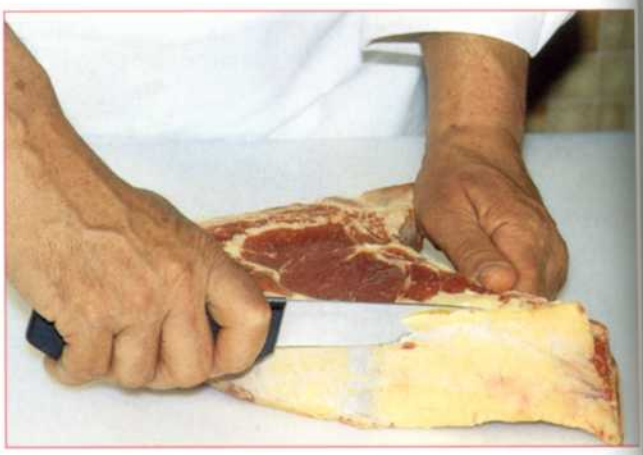
Ponta do lombo

- A parte mais grossa é cortada em pedaços regulares de 5 cm por 2 cm. Servem para o lombo Strogonoff.
- A extremidade é cortada em cubos para a preparação do molho bolonhês.

PREPARAR UMA COSTELETA

É cortada, de preferência, no meio do vão das costelas. O vão corresponde às cinco costelas cobertas que seguem as três primeiras, ou seja: 2 costelas primeiras e 3 costelas segundas, pois as três primeiras costelas cobertas ficaram com a vazia.

É geralmente servida a 4 pessoas e pesa, em média, 1,2 kg a 1,5 kg.



Retirar a gordura

- Aparar a costeleta, cortando o excedente de gordura. Insistir na parte superior.

Separar a vértebra

- Enfiar a lâmina ao longo do osso da vértebra e desprender as carnes até à base da costeleta.

Retirar a coluna vertebral [1]

- Com uma serra de talho, serrar o osso em viés, para retirar também o osso da vértebra.
- Eliminar igualmente qualquer vestígio de medula.

[1] Operação actualmente proibida em cozinha. Segundo a regulamentação em vigor, as costeletas de vaca são comercializadas já separadas da coluna.

Aparar a costeleta

- Cortar do cimo da costeleta 3-4 cm da carne e desprender cuidadosamente a extremidade do osso.

PREPARAR UMA VAZIA

A vazia encontra-se nas costas da vaca. Vai da parte superior da alcatra até à terceira costela coberta. Corresponde ao cimo da lombada desossada. Assa-se se estiver inteira. Deve pesar 175 g a 200 g brutos de carne por pessoa. Cortada para assar ou em bifes, é salteada ou grelhada.

Aparar a parte de cima (tirar a gordura)

- Retirar a pele gorda que cobre a parte dorsal sem tocar na carne.
- Tentar conservar essa pele inteira. Pode ser recolocada sobre a vazia aparada antes de atar, para a proteger durante a cozedura.

Retirar as aponeuroses (correias)

- Enfiar delicadamente a lâmina da faca entre os "nervos" e o músculo.
- Retirar os nervos sem cortar a carne.

CONTINUA

Retirar o músculo

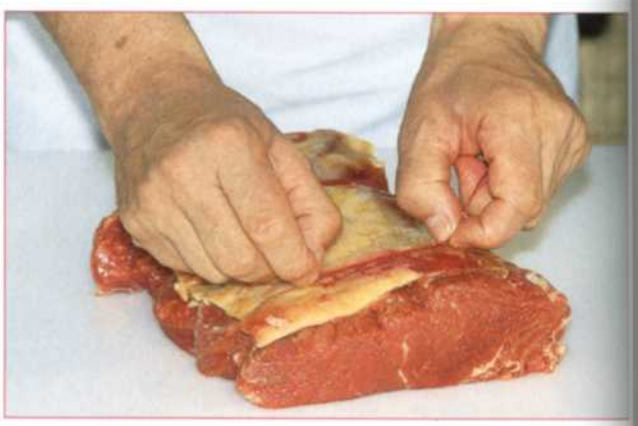
- Desprender o tendão grande do lado carnudo da vazia.
- Retirar o tendão puxando-o para fora e ir cortando aos poucos.

Aparar a parte inferior

- Virar a carne e retirar os nervos, a gordura e as partes situadas entre as costelas.
- Evitar os desperdícios. Conservar as aparas magras, por exemplo, para preparar uma base escura.

Nivelar a vazia

- Para que a cozedura seja regular, cortar 2 cm no sentido da largura. A vazia deve ser aparada.



Atar a vazia para assar

- Facultativo: colocar a pele gordurosa sobre a carne, para a proteger durante a cozedura (será retirada a $^{3}/_{4}$ da cozedura).
- Atar o conjunto com um fio adequado: a vazia está pronta.

Cortar a vazia em pedaços

- Cortar a vazia na transversal, em pedaços de cerca de 2 cm de espessura.
- Em porção individual, o pedaço pesa entre 150 g e 180 g.
- Pode ser cortada em pedaços de cerca de 4 cm de espessura. Nesse caso, pesa cerca de 300 g e é servida a 2 pessoas.

Cortar bifes

- Cortar em pedaços de 4 cm a 5 cm de espessura.
- Cortar cada pedaço ao meio. Cada bife pesa entre 150 g e 180 g.

VITELA

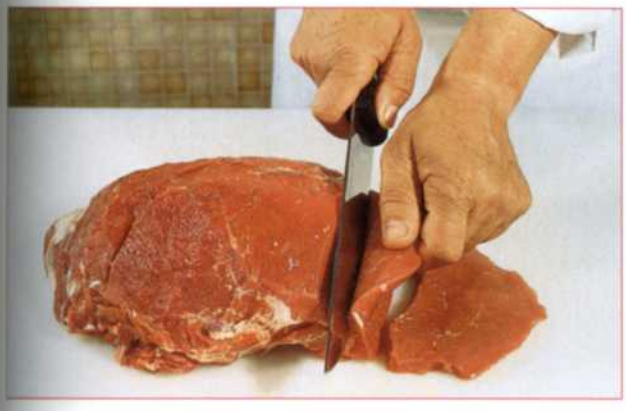
Trata-se da cria da vaca, assim denominada até ao desmame. Abatida com 100-120 dias, o seu peso vivo passou de 100 kg, em 1980, para 120 kg, em 1990. Isto deve-se, em parte, à alimentação, mas também à selecção das raças (criação de registos de qualidade).

PREPARAR UM POJADOURO DE VITELA

Parte da coxa pesa entre 2,8 kg e 3,2 kg. Deve pesar-se 150 g a 175 g brutos por pessoa. Se for confeccionado inteiro, o pojadouro deve ser lardeado (ver página 230) para não secar durante a cozedura. Quando preparado inteiro, geralmente é assado.

Preparar o pojadouro

- Retirar a pele, as gorduras e os nervos que cobrem o pojadouro.



Cortar escalopes

- Cortar escalopes de 125 g a 150 g perpendiculares às fibras da carne do pojadouro já preparado.

Bater escalopes

- Bater cada escalope entre duas películas aderentes, para evitar os salpicos da carne.
- Os escalopes ficarão assim com uma espessura regular e a cozedura será idêntica.

***Paillarde* (escalopes fininhos) de vitela**

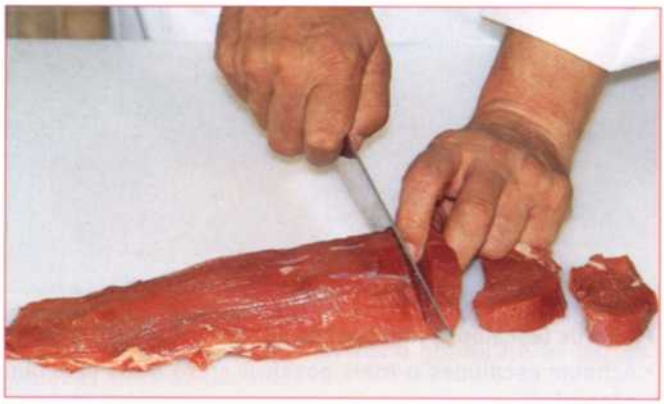
- Achatar escalopes o mais possível entre duas películas aderentes.
- O escalope fininho prepara-se na grelha, mas muito rapidamente, para evitar que seque, e serve-se com limão e manteiga *maître d'hôtel* (manteiga com sumo de limão e salsa picada).

PREPARAR UM LOMBO DE VITELA

É geralmente chamado *filet mignon* (tal como o de anho ou de porco). Serve-se a 3 ou 4 pessoas.

Aparar o lombo

- Retirar os nervos e a gordura (tal como para um lombo de vaca).
- O lombinho pode ser preparado inteiro. Nesse caso, é assado ou frito.



Cortar medalhões

- Cortar o lombo aparado em pedaços regulares de 1 cm de espessura no máximo: são os medalhões.

Espalmar medalhões

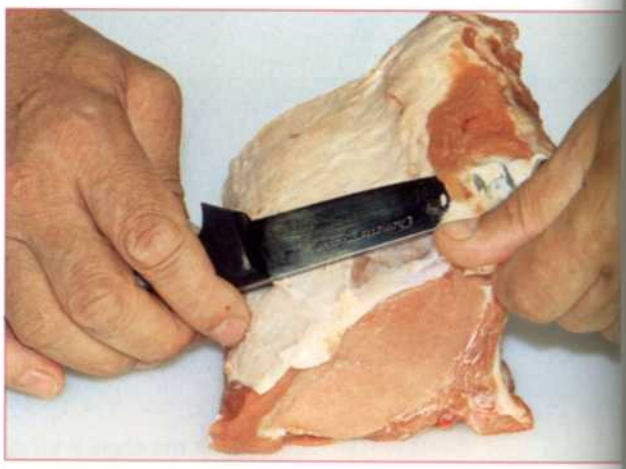
- Bater ligeiramente os medalhões para partir as fibras. Deste modo, a carne não se deformará durante a cozedura.
- Os medalhões estão prontos. Deve contar-se 4 ou 5 medalhões por pessoa, isto é, entre 120 g e 150 g.

PORCO

O porco é o animal alimentar por excelência. Tudo se consome e se aproveita. É fácil de criar e ganha peso rapidamente. A sua carne consome-se fresca, mas também seca, salgada e fumada. O "porco para charcutaria" é abatido com cerca de 6 meses e pesa entre 90 kg e 120 kg.

PREPARAR UM *CARRÉ* DE PORCO

Composto por 5 costelas de primeira e 3 costelas de segunda, pesa entre 2,4 kg e 3 kg. O vão de vitela prepara-se da mesma forma. Deve pesar-se 225 g a 250 g brutas por pessoa.

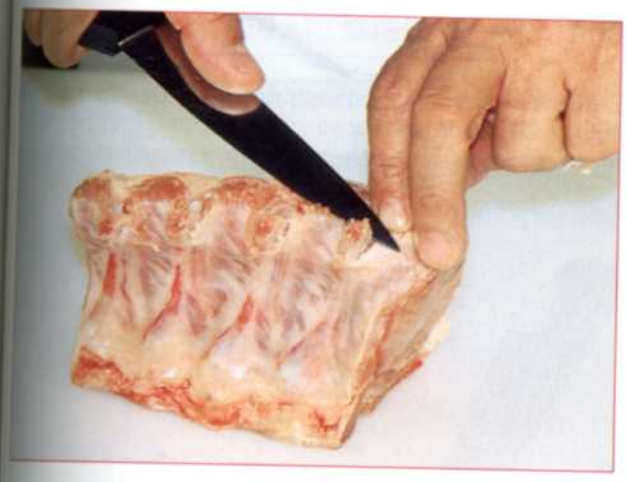


Aparar a parte de cima do vão

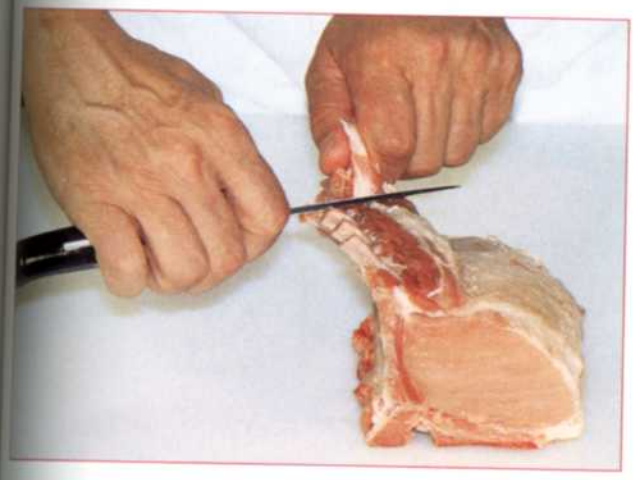
- Retirar a gordura de cima (se necessário).
- Retirar o nervo dorsal puxando a faca para si, com o gume virado para o nervo.

Aparar os ossos

- Cortar 2 cm, no mínimo, da pele que cobre a extremidade das costelas.



• Desprender a carne à volta dos ossos para libertar a parte superior das costelas.

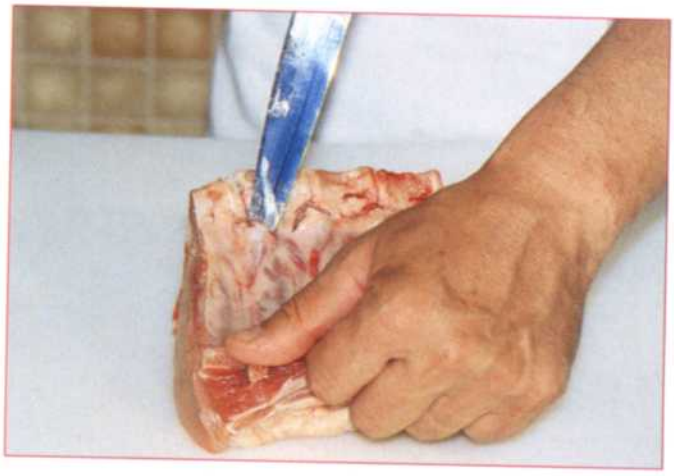


• Cortar a carne desprendida.

• Conservar as aparas, que servirão, juntamente com os ossos, para preparar o molho do assado ou uma base.

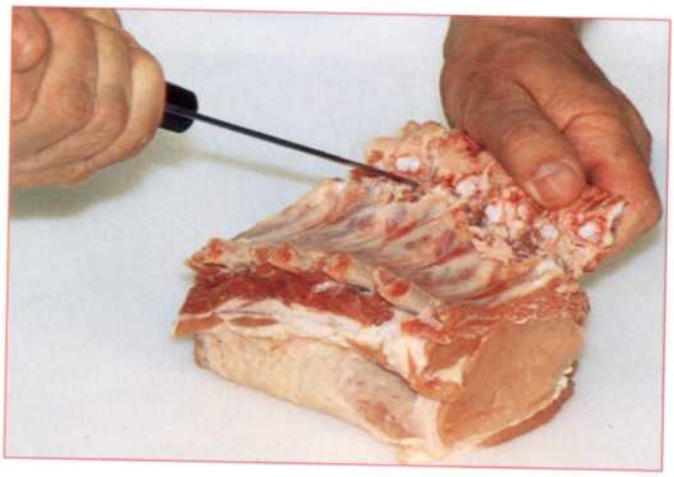
Desarticular as vértebras

• Passar a faca entre cada vértebra e desarticular as mesmas com um movimento da esquerda para a direita (pode utilizar um cutelo).



Separar as costelas

• Enfiar a ponta da faca na base de cada costela e separar as mesmas da coluna vertebral, ao nível da articulação.



Desprender a coluna vertebral

• Desprender o osso da coluna vertebral contornando a articulação de cada costela.

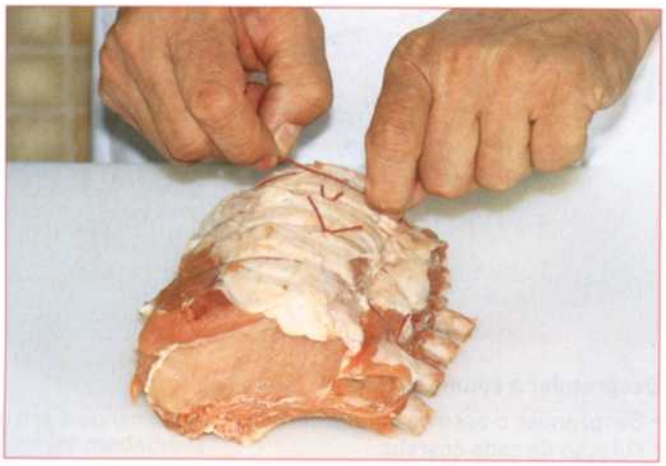
Retirar as vértebras

• Cortar as carnes ao longo dos ossos das vértebras até as separar.

CONTINUA

Golpear a gordura, se necessário (facultativo)

- Fazer alguns cortes em forma de losango na gordura, para que esta derreta mais facilmente durante a cozedura.



Atar o *carré*

- Atar o *carré*, prendendo ligeiramente cada costeleta.

CORTAR UMA COSTELETA DE PORCO

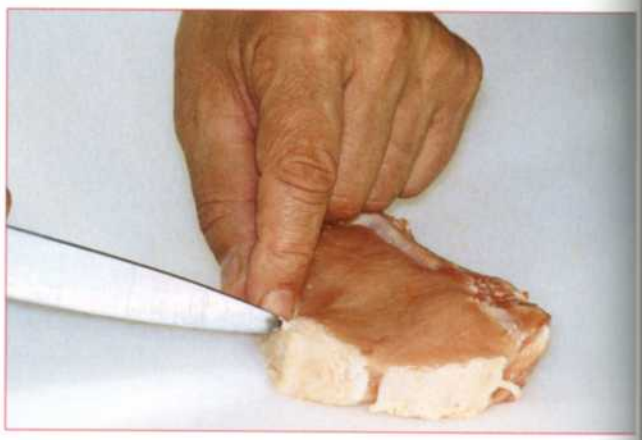
Prepara-se como a costeleta de vitela. Deve pesar entre 180 g e 200 g por pessoa.

Cortar a costeleta

- Com a faca, cortar entre cada costeleta até às vértebras.
- Terminar o corte com um cutelo.

Aparar a costela

- Descolar a vértebra e contornar o osso da coluna vertebral.
- Retirar o conjunto, seccionando com um cutelo.



Retirar a gordura e o nervo dorsal

- Aparar e retirar a parte do nervo na base da costeleta.
- Aparar cuidadosamente a ponta do osso da costeleta.

PREPARAÇÕES ESPECÍFICAS

LARDEAR UMA CARNE

Para que a carne seja mais tenra e saborosa, é possível introduzir, com um lardeador, pequenas tiras de toucinho ou tiras de trufas, de língua escarlate ou de fiambre.

Cortar o toucinho

- Retirar o courato. Cortar o toucinho em tiras regulares de 5 cm a 6 cm por 3 mm a 4 mm.
- Colocar as tiras de toucinho em gelo para ficarem firmes.

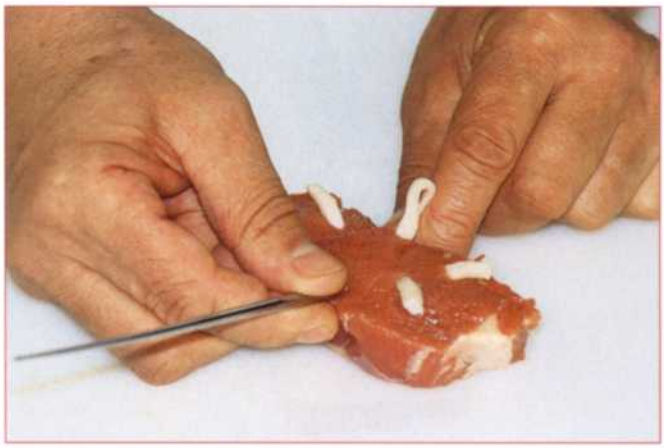
Lombo de vaca

- Introduzir delicadamente uma tira de toucinho na extremidade da agulha de lardear até que a ponta da agulha seja mais larga que a tira de toucinho.

- Espetar a agulha no sentido das fibras da carne (com a ponta mais larga que a tira de toucinho; a carne abre-se e fecha-se progressivamente após a sua passagem, mantendo o toucinho dentro da peça de carne).

Medalhão de vitela

- Desossar e aparar um vão de vitela.
- Cortar fatias regulares de 2,5 cm de espessura.

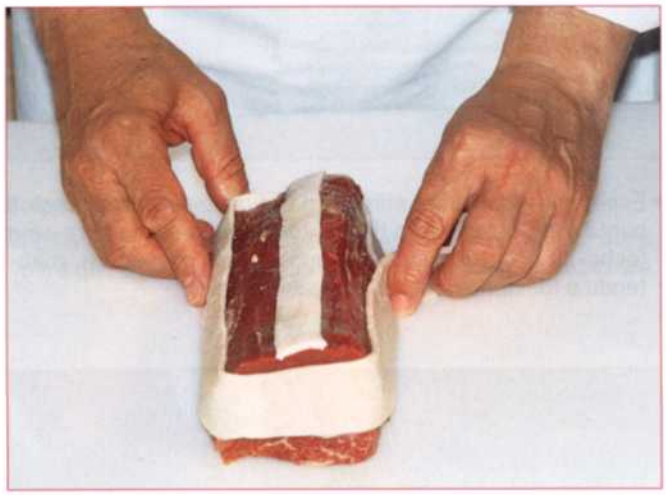


- Lardear o medalhão com toucinho em forma de estrela.
- Também é possível alternar o toucinho com tiras de trufa ou de língua escarlate.

CONTINUA

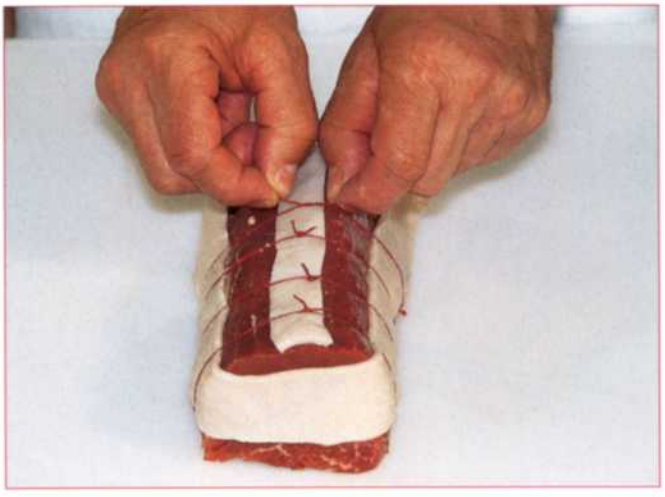
ALBARDAR CARNE

Para proteger uma peça de carne do talho considerada seca (pojadouro de vitela), uma ave frágil (galinha-da-índia, codorniz) ou uma peça de carne de caça de penas do calor demasiado forte do forno, é preciso envolver as peças com tiras finas de toucinho e prendê-lo. Desta forma, a peça será também "alimentada" durante a cozedura.



Peça de carne

- Envolver a peça de carne preparada antecipadamente com tiras finas de toucinho.



- Atar, sem apertar demasiado, para manter a forma da peça.

Peças individuais

- Envolver as peças com uma tirinha de toucinho e atar as mesmas.
- Quase no fim da cozedura, retirar a tira de toucinho, para que a carne possa ficar completamente dourada.

LARDEAR PEÇAS DE CARNE

Para "alimentar" uma peça de carne do talho considerada seca, durante a cozedura, introduzir na carne tiras largas de toucinho com a ajuda de uma agulha de lardear.

Agulha lardeada

Aparar a agulha

- Retirar os nervos e a gordura e aparar a agulha.

Cortar o toucinho

- Num pedaço de toucinho já sem courato, cortar tiras grandes de 14 cm a 15 cm por 1 cm.
- As tiras devem ser regulares.

Pôr o toucinho a marinar

- Colocar o toucinho cortado num recipiente apropriado, acrescentar salsa picada, um pouco de pimenta acabada de moer e um pouco de conhaque.
- Misturar cuidadosamente e deixar marinar em local frio durante meia hora.

Lardear a agulha

- Espetar a agulha de lardear no sentido das fibras. Atravessar a carne de um lado ao outro.
- Colocar a tira de toucinho na caleira da agulha de lardear.
- Lardear dando um movimento circular à agulha de lardear. Bloquear o toucinho na ponta da carne.

Marinar a agulha

- Colocar a carne numa travessa de barro ou noutro recipiente não oxidável.
- Acrescentar as cebolas, as chalotas e as cenouras laminadas, um pouco de tomilho, vinho branco e conhaque.
- Deixar marinar em local frio de 6 a 8 horas.

RECUPERAR O TUTANO

* Tendo em conta a legislação em vigor.

Partir o osso com tutano

- Para o partir, bater com as costas de um cutelo na parte de cima do osso com tutano.

CONTINUA

MIUDEZAS*

Recuperar o tutano

- Para não se cortar, afaste os pedaços do osso partido com o maior cuidado (os pedaços de osso partido são muito cortantes) e recupere o tutano.

Sangrar o tutano

- Cortar o tutano em rodelas ou deixar o pedaço inteiro.
- Colocar o tutano em água bastante fria com vinagre (renovar várias vezes a água).

** Alguns produtos fazem parte dos MRE (materiais de riscos específicos). Para a sua utilização, deve verificar a regulamentação em vigor.*

Consideram-se miudezas de consumo humano todas as partes consumíveis dos animais de talho, para além das carnes, provenientes da carcaça e dos derivados. Consultar a regulamentação relativa ao consumo de miudezas.

Existem duas categorias de miudezas:

1. Miudezas brancas:

a) com preparação nos matadouros (esvaziamento, lavagem, raspagem...)
- estômago de bovinos
- intestino de vitela ou de porco
- pés
- cabeça
- tetas

b) sem preparação
- moleja *
- miolos *
- pedaços de medula *
- redenho

2. Miudezas vermelhas:
- fígado
- rins
- bofes (pulmões)
- coração
- língua
- fressura de borrego

PRECAUÇÕES

** Desde Dezembro de 2000, algumas miudezas (tecidos ou órgãos bovinos) potencialmente portadoras do agente da BSE (encefalopatia espongiforme bovina), chamadas também MRE, foram sistematicamente apreendidas nos matadouros e incineradas.*

Miudezas ou MRE retirados da cadeia alimentar, independentemente da idade dos bovinos:
- *baço;*
- *amígdalas *;*
- *timo (moleja) *;*
- *a totalidade dos intestinos *.*

** Estas disposições foram reconsideradas em Novembro de 2001.*

Retirados a todos os bovinos com mais de 12 meses de idade:
- *os miolos;*
- *a medula espinal (não confundir com a medula óssea - o tutano, que se mantém autorizada);*
- *o osso vertebral (costelas de vaca separadas da coluna em oficina de corte, por exemplo).*

***Nota:** as vértebras da cauda são autorizadas.*

PREPARAR MOLEJAS DE VITELA*

**Tendo em conta a legislação em vigor.*

Também chamada "timo", a moleja representa a parte mais delicada e procurada das miudezas. Esta glândula só se encontra em animais jovens (vitela, anho). Pesa entre 0,400 kg e 0,600 kg e é servida a 2 ou 3 pessoas.

Estas preparações devem fazer-se, de preferência, na véspera.

Sangrar as molejas

- Pôr as mojelas em água fria. Mudar a água várias vezes.

Escaldar as molejas

- Colocar as molejas num tacho.
- Cobrir as molejas com água fria, deixar ferver e deixar escaldar as mojelas 3-4 min.
- Escumar cuidadosamente.
- Refrescar e escorrer com cuidado.

Preparar as molejas

- Se necessário, retirar as partes gordas e cartilaginosas.
- Aparar as molejas.
- Conservar as aparas.

Prensar as molejas

- Dispor as molejas num tabuleiro coberto com um pano limpo, colocar uma película aderente, outro tabuleiro sobre as molejas e carregar com a ajuda de um peso com cerca de 1 kg.
- Conservar as molejas no frigorífico. Depois poderão ser braseadas, escalfadas ou salteadas.

PREPARAR RINS DE VITELA

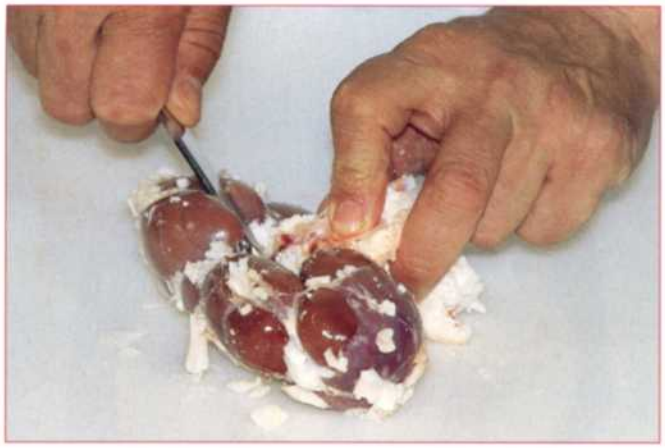
De sabor mais delicado, os rins de vitela são mais apreciados que os rins de vaca, porco ou borrego. O rim é geralmente servido a 1 pessoa.

Rim confeccionado inteiro

Retirar a gordura do rim

- Retirar a gordura mas deixar alguma (uma parte dessa gordura, cortada em cubinhos, servirá para a cozedura do rim).

CONTINUA



Preparar o rim

- Sem o abrir, retire o bacinete (todas as partes brancas, nervosas e os canais urinários).

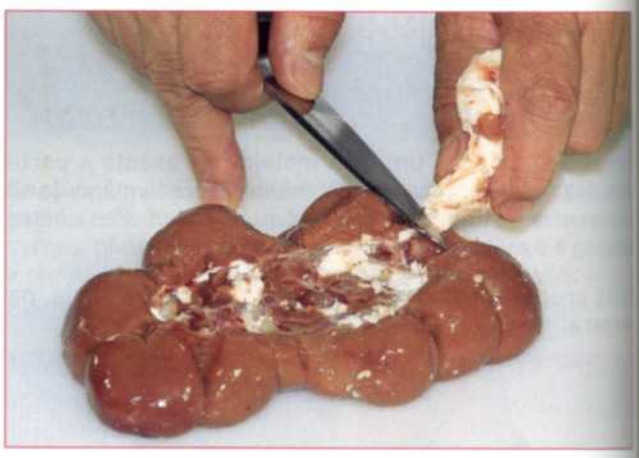
Rim confeccionado cortado

Retirar a gordura do rim

- Cortar a bolsa de gordura e abri-la completamente com as mãos.

Retirar a membrana

- Verificar se a membrana foi retirada ao mesmo tempo que a gordura. Se não for o caso, retirar a membrana com a ponta dos dedos.



Preparar o rim

- Retirar o bacinete e o conjunto das partes brancas, a gordura e os canais urinários.
- Cortar o rim em pedaços ou em cubos grandes (em função da confecção).

PREPARAR RINS DE BORREGO

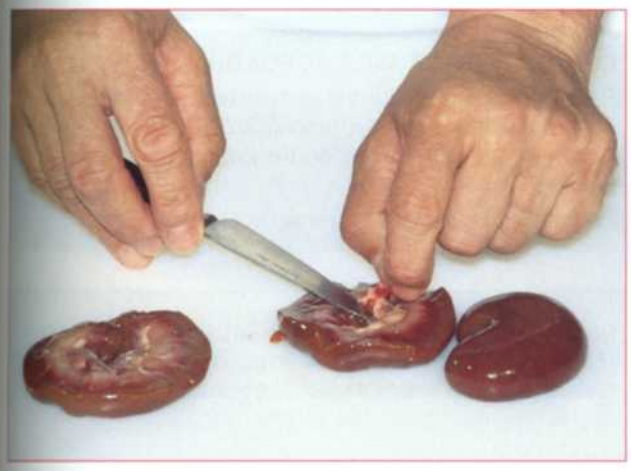
Deve preparar 2 a 3 rins por pessoa.

Retirar a gordura dos rins

- Cortar ligeiramente a gordura e retirá-la afastando-a com as mãos.

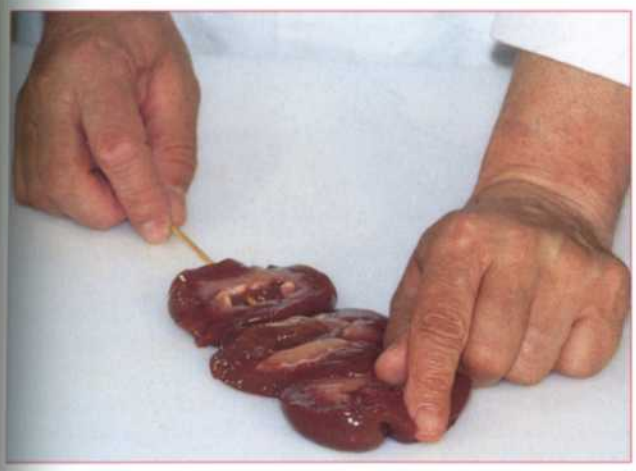
Retirar a membrana

- Se não tiver saído com a gordura, retirar com a ponta dos dedos.



Preparar os rins

- Cortar os rins a meio, retirar os canais urinários, a gordura e as partes brancas.



Espetar os rins

Para facilitar a cozedura, espetar dois ou três rins abertos num espeto de madeira ou de metal.

PREPARAR MIOLOS DE BORREGO*

** Tendo em conta a legislação em vigor.*

São menos finos que os miolos de vitela, mas são mais fáceis de cozinhar. Deve preparar 2 peças por pessoa.

Sangrar os miolos

- Para eliminar as marcas de sangue, pôr os miolos em água gelada com vinagre (renovar a água várias vezes).

Limpar os miolos

- Eliminar, em água corrente, todas as partes ensanguentadas. Sangrar os miolos em água durante meia hora.
- Verificar cuidadosamente e passar os miolos por água. Estes são muitas vezes escalfados num caldo aromatizado para preparar *fritots* ou simplesmente salteados em manteiga.

AVES

O termo "ave" engloba todos os animais de capoeira ou de criação (galináceos, palmípedes) e as aves das mesmas espécies dos de caça, se nascidas e crescidas em cativeiro (pombos domésticos, codornizes).

Em restauração, o termo "ave", utilizado sem nenhuma precisão complementar, define os animais do género *Gallus* (frangos), independentemente da idade ou estado de engorda. Por exemplo: fricassé, galantina ou almôndegas de ave correspondem a fricassé, galantina ou almôndegas de frango.

CRITÉRIOS DE QUALIDADE

A classificação oficial é da responsabilidade de uma empresa certificada: é feita com base no exame do aspecto exterior de cada carcaça.

As letras A, B e C definem três classes distintas de aves. Apenas as classes A e B são para venda ao público. A classe C destina-se a transformações industriais.

Os critérios que permitem a definição da classe são os seguintes:

- conformação e massa muscular;
- estado de engorda;
- qualidade da plumagem (presença de penas, filoplumas, penugem e canudos);
- existência de lesões antes do abate ou provocadas durante as operações de abate ou armazenamento (fracturas, equimoses, luxações, feridas, golpes, etc.).

A qualidade das aves depende, sobretudo, dos seguintes factores:

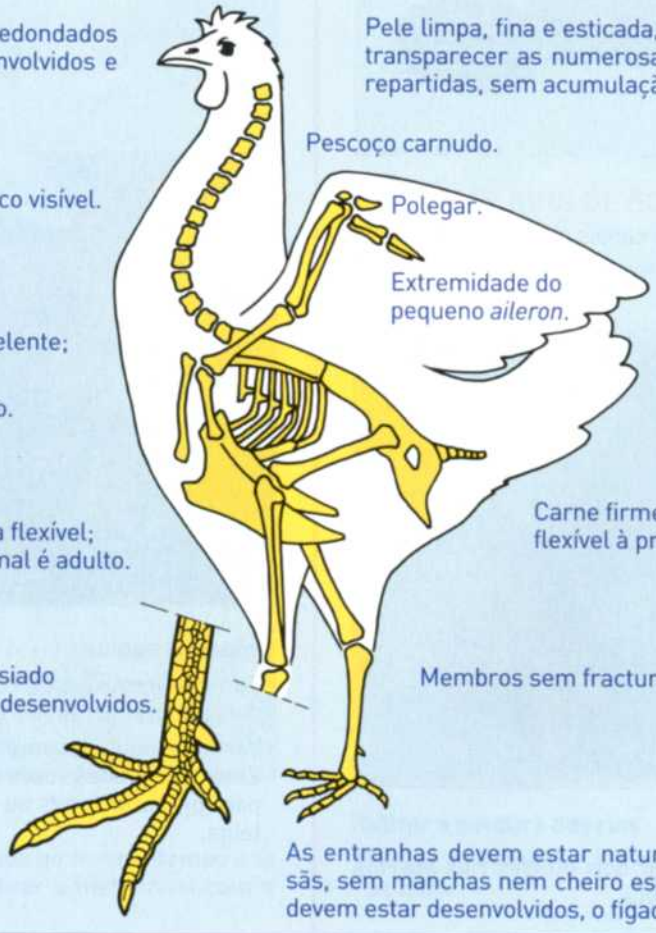
- **raça** de crescimento lento ou rápido (em função da selecção genética);
- **condições de criação** (clausura, semiliberdade, pastagens, liberdade total);
- **alimentação** (ingredientes industriais, cereais, produtos lácteos, etc.);
- **durante a criação, a utilização de aditivos variados** (antibióticos, substâncias com efeito antioxigénico, coccidioestáticos, emulsionantes, estabilizadores, espessantes, gelificantes, substâncias corantes, factores de crescimento, *anti-stress*, esteróides anabolizantes, estrogénios que favorecem o aumento do teor de água nos tecidos, etc.);
- **idade de abate:** para serem tenras, as aves devem ser consumidas jovens (nos animais sexuados, a fêmea é de melhor qualidade que o macho);
- **condições de transporte, abate, depenagem, limpeza dos resíduos das penas e refrigeração** das carcaças;
- **cumprimento das regras do frio** em todo o processo de comercialização.

COMO SABER SE A AVE É DE BOA QUALIDADE?

Pela leitura das etiquetas comerciais (etiqueta vermelha, etiqueta vermelha do campo, AOC, AB...).

Pelo peso: para ser de boa qualidade, a ave deve ser pesada.

Pelo cheiro: deve ser doce e agradável.



APRESENTAÇÃO COMERCIAL

As aves são geralmente apresentadas da seguinte forma:

• LIMPAS

Degoladas e depenadas, foram-lhes extraídos os intestinos pelo orifício cloacal e as restantes entranhas ficaram no interior da carcaça (papo, fígado, moela, coração, pulmões). Conservam-se as miudezas (patas, cabeça, pescoço).

! ATENÇÃO !

Esta apresentação comercial não oferece todas as garantias de higiene indispensáveis. A inspecção sanitária está incompleta. As entranhas que permanecem na carcaça são frequentemente ricas em germes fecais e podem provocar alterações rápidas.

A preparação destas aves deve ser feita logo a seguir à entrega, respeitando escrupulosamente as regras de higiene.

• AVES SEM ENTRANHAS OU PRONTAS A COZINHAR (PAC)

Degoladas e depenadas, foram-lhes extraídos o esófago, o papo e a traqueia, as entranhas torácicas e abdominais, o pescoço e as patas foram cortados a dois níveis, ou na articulação do jarrete ou um centímetro abaixo, no máximo.

As aves sem entranhas podem ser apresentadas com ou sem miudezas.

• EM PEDAÇOS

Coxas ou asas separadas, peitos, escalopes, etc.

Geralmente, estes pedaços são apresentados crus, pré-cozinhados ou cozinhados, depois embalados numa película aderente ou condicionados em vácuo, refrigerados ou congelados.

Armazenam-se em câmara frigorífica à temperatura máxima de 4 °C ou a – 18 °C, para os produtos congelados, e é-lhes colocada uma DLC ou uma DLCO [1]

• CARNE DE AVES SEPARADAS MECANICAMENTE E IRRADIADAS

• CARNES DE AVE RECONSTITUÍDAS... etc. E COZINHADAS A BAIXA TEMPERATURA

PREPARAÇÃO DE AVES

Na restauração tradicional, algumas confecções clássicas requerem a utilização das aves inteiras, com os membros, e limpas.

A preparação engloba todas as diferentes fases cronológicas da preparação de uma ave (estirar, chamuscar, aparar, limpar).

A seguir, atam-se os membros da ave ou cortam-se a cru, em função da sua utilização, e depois preparam-se as miudezas.

[1] *DLC – Data-limite de consumo*
DLUR – Data-limite de utilização recomendada (consumir de preferência antes de...)

PRECAUÇÕES

Atenção: *A ruptura dos intestinos no momento em que são retirados provoca, inevitavelmente, a propagação de germes fecais e micróbios patogénicos (salmonelas, por exemplo) no interior da cavidade abdominal da ave.*

A preparação das aves deve, por isso, ser feita num local à parte ou numa zona afastada de todos os outros produtos alimentares.

Durante a preparação das aves, as entranhas torácicas e abdominais nunca devem ser colocadas na tábua de corte.

Logo que extraídas, colocá-las num tabuleiro e à parte das outras miudezas (pescoço, patas, asas). Estas serão examinadas e arranjadas no fim, depois da preparação.

Lavar, desinfectar e enxaguar muito bem todo o material utilizado nas diferentes fases da preparação. Respeitar rigorosamente todas as regras de higiene técnicas e corporais.

PREPARAR UM FRANGO LIMPO

Organizar o local de trabalho

- 1 tábua de corte
- 3 tabuleiros
- 1 faca de legumes
- 1 faca de chefe

ESTICAR E CHAMUSCAR

Esticar o frango e depois chamuscá-lo

- Segurar com firmeza a ave pelas asas, cabeça e patas.
- Chamuscar rapidamente para não queimar a pele. Se ainda houver penugem, canudos ou filoplumas, insistir, eventualmente, ao nível dos jarretes, asas e pescoço.

CONTINUA

- Chamuscar as patas e os dedos. A pele escamada deve empolar ligeiramente e descolar-se.

  Esta fase só se aplica se as aves estiverem inteiras (para assar, refogar, escalfar).

- Retirar imediatamente a pele escamada com um pano. Não deixar que as patas arrefeçam. Se necessário, utilizar uma faca adequada para retirar a pele entre os dedos e debaixo das patas.

- Verificar se a plumagem, os canudos e as filoplumas foram bem tirados. Se necessário, arrancá-las com uma faca adequada, passando a faca no sentido contrário, ou utilizar uma pinça adequada.
- Limpar cuidadosamente a ave com um pano limpo.

APARAR

Aparar as patas

- Seccionar os dedos e, eventualmente, cortar o esporão pequeno.

  Conservar o dedo do meio (o mais comprido) e cortar só a unha (a garra).

Aparar as asas

- Seccionar a ponta do pequeno *aileron* (cerca de 1 cm) e depois o polegar (ver esquema do esqueleto).
- Colocar estas miudezas num tabuleiro previamente preparado.

Aparar e retirar o pescoço

- Manter a ave sobre o peito e a cabeça virada para si.
- Cortar a pele do pescoço longitudinalmente.

Desprender a pele do pescoço

- Desprendê-la totalmente puxando-a ao longo do pescoço.

- Seccionar o pescoço rente à base, ao nível da coluna vertebral (se restar um pequeno pedaço de pescoço pode dificultar, mais tarde, a extracção das entranhas torácicas).

- Seccionar a pele do pescoço a meia-altura, mesmo por cima do papo (este pequeno pedaço de pele que fica permite fechar o orifício torácico no momento de atar o frango).
- Seccionar a cabeça ao nível do pescoço, parti-lo e guardá-lo com as restantes miudezas.

- Seccionar o orifício anal e colocá-lo no tabuleiro destinado aos resíduos.
- Não alargar o orifício. Basta um só dedo para retirar as vísceras.

ESVAZIAR

"Descolar" as entranhas torácicas

- "Descolar" o esófago, a traqueia, o papo e as gorduras acumuladas da pele do pescoço.

  Tenha cuidado para não furar o papo; por vezes o animal não foi morto em jejum.

- Manter a ave sobre o peito e, com o indicador ligeiramente curvado, raspar em círculo o interior da cavidade torácica para descolar o coração e os pulmões.

CONTINUA

"Descolar" as vísceras abdominais

- Sempre com o indicador curvado, raspar em círculo a cavidade abdominal para retirar o fígado, o baço e a moela.

  Se for necessário, retirar as gorduras, para facilitar a extracção das vísceras.

- Retirar as vísceras pelo orifício cloacal.
- Puxar a moela; o resto das vísceras desprender-se-á de uma só vez. Proceder à extracção com cuidado, para não furar a vesícula biliar nem alargar o orifício cloacal.

! ATENÇÃO !

Não depositar as entranhas na tábua de corte, mas sim no tabuleiro dos resíduos. A seguir verificar cuidadosamente a qualidade da evisceração da ave.

PREPARAR AS MIUDEZAS

- Colocar a ave numa tabuleiro e guardá-la em local refrigerado. Preparar as miudezas na tábua de corte.
- Separar o coração, o fígado e a moela.

- Aparar a extremidade do coração e pressionar levemente para retirar a membrana pericárdica e os eventuais coágulos de sangue.

- Cortar os lóbulos do fígado e tirar o fel.
- Retirar com cuidado a vesícula biliar para não a furar, o canal colédoco e todos os eventuais vestígios esverdeados.

- Cortar e retirar a gordura da moela; cortá-la transversalmente até à membrana córnea.

- Retirar a membrana córnea, preparar e lavar a moela (se necessário).

Lavar, desinfectar e enxaguar muito bem todo o material utilizado.

ATAR AVES

Esta operação, antes de bridar a ave, permite melhorar a sua apresentação e uniformizar a cozedura.

- Esticar a pele do pescoço e metê-la debaixo da ave, para evidenciar o peito e fechar o orifício torácico.
- Tornar a dobrar as asas debaixo da ave, para a manter estável durante o corte, na presença do cliente.

- Cortar os tendões das patas para que não se retraiam durante a cozedura.
- O corte também pode ser efectuado ao nível das articulações.

- Fazer um corte no cimo do triângulo de pele situado sob a ponta da espinhela. Fazê-lo de forma a posicionar a pata e esconder a articulação.

- Dobrar a pata e introduzi-la com cuidado no orifício.

NOTA

Para as aves trinchadas em sala é necessário retirar o osso em forma de V (clavículas).

BRIDAR AVES

(Método com dois fios)

Esta apresentação destina-se especialmente às aves refogadas e escalfadas.

BRIDAR A PARTE SUPERIOR

- Temperar o interior da ave com sal e pimenta.
- Preparar a ave para bridar. Preparar uma agulha de bridar com cerca de 70 cm a 80 cm de fio.
- Colocar o frango à sua frente e recompô-lo, pressionando levemente.
- Atravessar a ave, de um lado ao outro, ao nível da articulação da coxa, com a agulha de bridar
- Deixar 10 cm de fio para fazer o nó.

CONTINUA

- Virar a ave e esticar a pele do pescoço sobre a coluna vertebral.
- Atravessar o meio do "antebraço" entre o rádio e o cúbito e depois a asa.
- Passar por baixo da coluna vertebral com cuidado, para fixar a pele do pescoço.
- Depois atravessar de uma asa à outra, entre o rádio e o cúbito.

- Puxar o fio, apertá-lo e atá-lo com a outra extremidade.
- Cortar as pontas do fio.

BRIDAR A PARTE INFERIOR

- Colocar a ave de peito para cima.
- Trespassar o frango de lado a lado pela bacia, passando a agulha através dos orifícios dos ossos ilíacos.

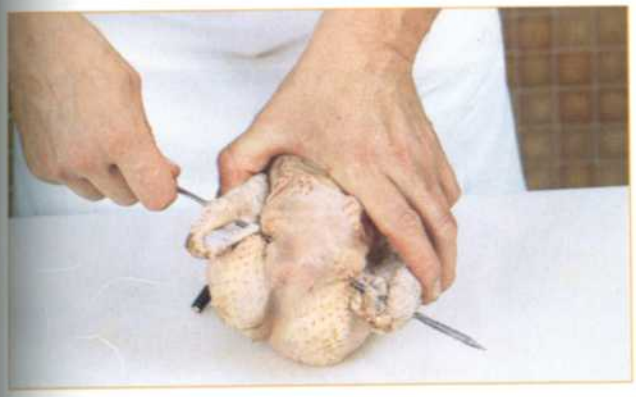
- Apertar bem a extremidade da espinhela e passar a agulha por baixo, a alguns centímetros da parte de cima da articulação da pata e da coxa.

- Apertar bem, fazer um nó duplo e cortar as pontas do fio.

BRIDAR AVES PARA ASSAR

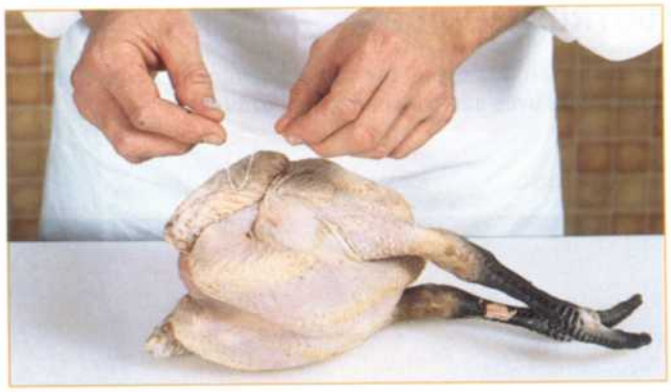
BRIDAR A PARTE SUPERIOR

- Temperar o interior da ave com sal e pimenta.
- Cortar os tendões das patas e dobrar as asas debaixo da ave.
- Recompô-la levantando as patas e carregando sobre a espinhela.
- Trespassar o frango de um lado ao outro ao nível da articulação da coxa.
- Deixar 10 cm de fio para fazer o nó.



- Virar a ave e esticar a pele do pescoço sobre a coluna vertebral.
- Atravessar o meio do "antebraço" entre o rádio e o cúbito e depois o *aileron*.
- Passar por baixo da coluna vertebral com cuidado, para fixar a pele do pescoço.

  Depois, atravessar o pequeno *aileron* e o meio do "antebraço" entre o rádio e o cúbito.



- Puxar o fio, apertá-lo e atá-lo com a outra extremidade.
- Cortar as pontas do fio.

BRIDAR A PARTE INFERIOR

- Colocar a ave com o peito para cima.
- Trespassar a bacia do frango lado a lado, passando a agulha através dos orifícios dos ossos ilíacos.

- Passar sob a extremidade da ponta da espinhela, mantendo as patas debaixo da articulação.
- Prender a extremidade das patas com uma ou duas voltas de fio; a seguir, protegê-las da cozedura, envolvendo-as em papel de alumínio.

OUTROS MÉTODOS

Os dois métodos seguintes são especialmente convenientes quando as aves são trinchadas na cozinha.

1.° método

- Cortar as patas 5 cm abaixo da articulação.
- Cortar os tendões para evitar que os tarsos se retraiam durante a cozedura.

- Temperar a ave, depois de preparada para bridar.
- Dar um corte na parte superior do triângulo da pele situado na extremidade da espinhela e aí introduzir a articulação do jarrete (tarso, coxa).
- Atar como anteriormente.

- Prender as asas atravessando os rádios e cúbitos e passando por baixo da coluna vertebral.

- Atar o fio com firmeza e certificar-se de que as asas ficam paralelas à coluna vertebral.

- Atar a parte inferior da ave como anteriormente.

2.° método

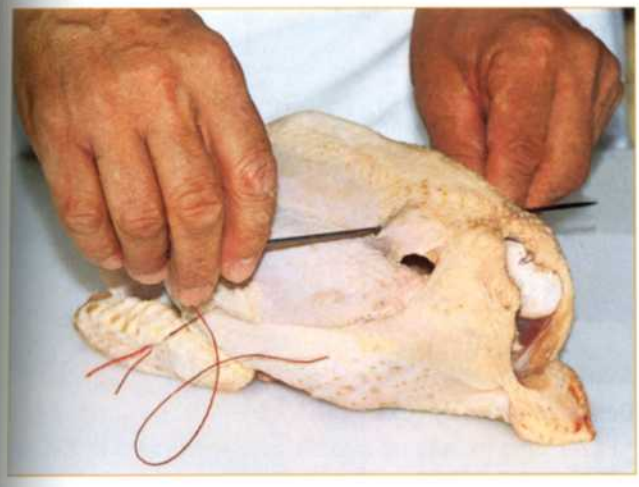
Principalmente para as aves cozidas.

- Cortar as patas 4 cm abaixo da articulação.
- Cortar os tendões para evitar que os tarsos se retraiam durante a cozedura.

• Dar um corte na parte superior do triângulo da pele situado na extremidade da espinhela e aí introduzir a articulação do tarso e da coxa.

• Atar a parte superior da ave como anteriormente.

• Atar a parte inferior passando a agulha através da bacia pelos orifícios dos ossos ilíacos...



• ... mesmo por debaixo da coxa, a 4 cm da articulação. Não prender os tarsos, pois vão contrair um pouco durante a cozedura, e esticar a pele da espinhela.

NOTA

Nos capões, frangas, pintadas, pombos e codornizes é necessário proteger o peito com uma tira de toucinho.

Albardar

• Cobrir o peito com uma tira de toucinho e prendê-la com fio.

TRINCHAR FRANGO EM QUARTOS

1.º método

Este método consiste em retirar supremos da carcaça. Aplica-se também para retirar o peito do pato ou do peru.

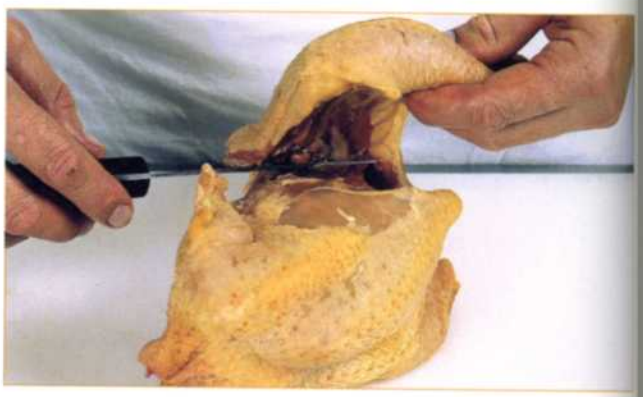
- Cortar as patas com um golpe seco e preciso de uma faca adequada. Cortá-las cerca de 1 cm abaixo da articulação tibial-peroneal/tarso-metatarso.
- Procurar e suprimir eventuais fragmentos de osso.

Aparar as asas

- Cortar o úmero a cerca de 1 cm acima da articulação do rádio e do cúbito.
- Tomar as mesmas precauções.

Descobrir e remover os *sot-l'y-laisse*[1]

- Colocar o frango com o ventre para baixo, com as patas dobradas.
- Cortar a pele de ambos os lados da coluna vertebral ao nível das ancas.
- Remover os *sot-l'y-laisse* que fazem parte do alto da coxa.



Retirar a primeira coxa

- Colocar o frango de lado, alisar a pele, uniformizá-la e esticá-la levemente.
- Fazer um corte em forma de arco debaixo do alto da coxa, passar por baixo do *sot-l'y-laisse* e deslizar a lâmina da faca até à articulação da anca.
- Cortar os tendões e desencaixar a coxa, puxando levemente.
- Fazer o mesmo para a outra coxa.

Desossar o alto da coxa

- Fazer uma incisão no alto da coxa e retirar o fémur, sem esquecer a "rótula".

[1] Sot-l'y-laisse: *bocados de carne situados de ambos os lados da coluna vertebral, alojados na cavidade interna dos ossos ilíacos, mesmo por cima do crupião e ao nível das ancas.*

Aparar a coxa

- Separar ligeiramente a carne da tíbia e aparar, se necessário, os tendões (nervos) com a ajuda de uma tesoura.

Separar as asas da carcaça

- Retirar o osso em forma de "V" sem danificar o peito.
- Alisar e esticar bem a pele do peito.
- Dar-lhe um corte longitudinal de maneira a ver-se o osso da espinhela.
- Passar a faca ao longo do osso da espinhela sem deixar carne, depois descer pelo osso dos caracóides e desencaixar a articulação do úmero, cortando os tendões.

- Fazer o mesmo para a outra asa: retirar cuidadosamente os peitos para não danificar nem desprender o *filet mignon*.

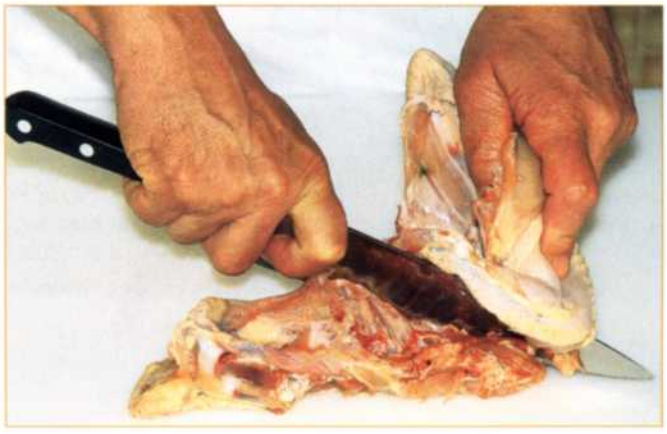
Aparar o úmero

- Com a ajuda de uma faca adequada, desprender 1,5 cm a carne do osso.

2.º método

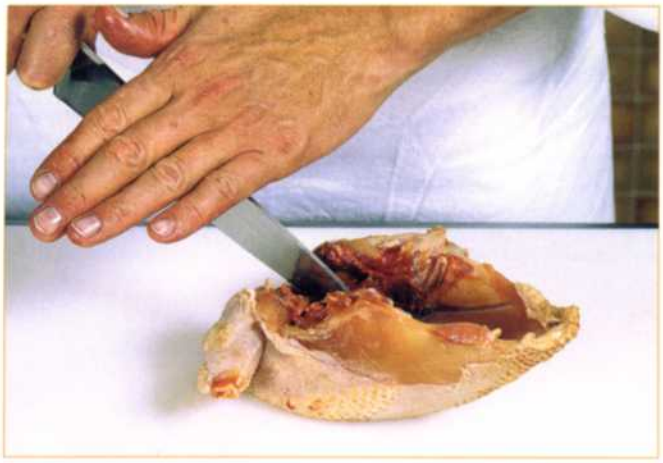
Aparar e separar as coxas da ave da mesma maneira e retirar o osso em forma de V.

- Segurar a ave com firmeza, levantando as asas.
- Separar a parte torácica da ave através de um corte oblíquo, seguindo uma pequena veia visível em todas as aves.

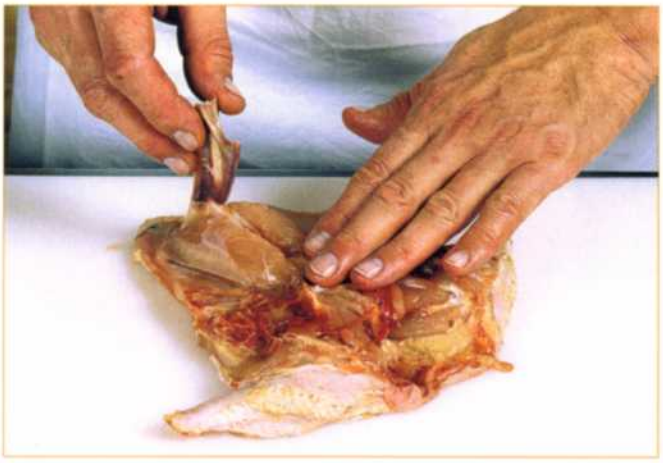


- Cortar e desprender o resto da coluna vertebral.

CONTINUA



• Abrir ligeiramente a parte superior do esterno para poder espalmá-la mais facilmente.



• Dar um corte ao longo de toda a parte inferior da espinhela e desprendê-la: solta-se facilmente se puxarmos com cuidado.

• Igualizar e estender a pele dos supremos; depois, separá-los em dois para obter duas partes distintas.

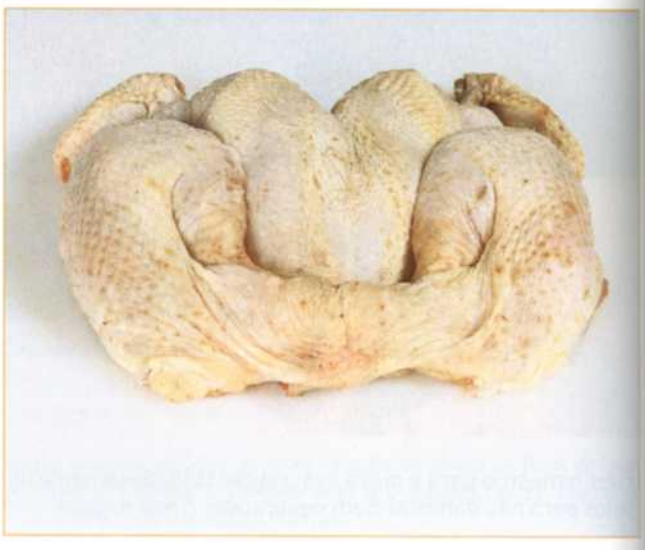
• Desossar completamente os supremos ou retirar os pequenos ossos das costas, deixando os ossos dos caracóides e da omoplata.

• Aparar a extremidade do úmero.

NOTA

É frequente não desossar os supremos, porque assim a carne fica mais saborosa e menos seca. Os ossos pequenos da caixa torácica podem, eventualmente, ser retirados após a cozedura.

PREPARAR UMA AVE PARA GRELHAR



- Cortar as patas a meia-altura (4 cm a 5 cm por baixo da articulação).
- Colocar a ave de peito para cima e segurá-la com firmeza.
- Enfiar a lâmina de uma faca adequada dentro da ave e seccionar à direita e à esquerda da coluna vertebral para a extrair completamente.

Espalmar a ave

- Colocar o frango de barriga para baixo e cortar a parte superior da espinhela com a ponta da faca.
- Abrir o frango e espalmá-lo com cuidado.

- Retirar facultativamente os ossos pequenos da caixa torácica (tirados após a cozedura, eles permitam que o frango se mantenha direito e que o mesmo seja protegido do calor directo da grelha).

- Cortar a parte alta da coxa para facilitar a cozedura.
- Cortar os tendões das patas.

NOTA

As patas podem ser conservadas depois de serem cuidadosamente chamuscadas, escamadas e de lhes serem retirados os dedos, excepto o dedo do meio.

- Cortar a parte superior do triângulo de pele (os flancos) situado por debaixo da parte inferior da espinhela e introduzir aí a pata.
- Dobrar as asas aparadas virando-as sobre as costas.

PREPARAR UMA AVE EM FORMA DE SAPO PARA GRELHAR

Esta técnica aplica-se, sobretudo, às aves pequenas de classe 1, como os franguinhos ou os pombos.

- Preparar a ave.
- Chamuscar e retirar a pele das patas. Deixar os dedos intactos e cortar as unhas.
- Cortar a extremidade das asas (1 cm no máximo) e aparar o polegar.

- Cortar o frango começando pela ponta da espinhela e seguindo a pequena veia visível em todas as aves.

  Também se pode cortar a pele em círculo à volta dos altos da coxa.

- Dobrar o peito para a frente.
- Introduzir o resto da pele do pescoço no orifício torácico.
- Retirar, eventualmente, os pequenos ossos das costelas.
- Espalmar a ave com a ajuda de um batedor.

PREPARAR PATO

Pato pronto

- Pato já atado, pronto para ser confeccionado.

Esticar e chamuscar o pato

- Fazer o mesmo que fez para o frango (ver páginas anteriores). Chamuscar também as patas (não a parte das palmas). A pele deverá empolar ligeiramente e desprender-se.

- Eliminar eventuais penugens, canudos e filoplumas.

Descolar a pele das patas

- Utilizar um papel absorvente se ainda estiverem quentes e descolar a pele até ao primeiro esporão. Não limpar a parte das palmas, que será retirada.

Aparar as patas

- Cortar as patas com um golpe preciso a cerca de 4 cm a 5 cm abaixo da articulação (ao nível do dedo pequeno situado na parte de trás da pata).

Aparar as asas

- Cortar as asas ao nível da articulação úmero-rádio-cúbito.

Retirar as entranhas do pato

- Fazer o mesmo que fez para o frango (ver páginas anteriores).

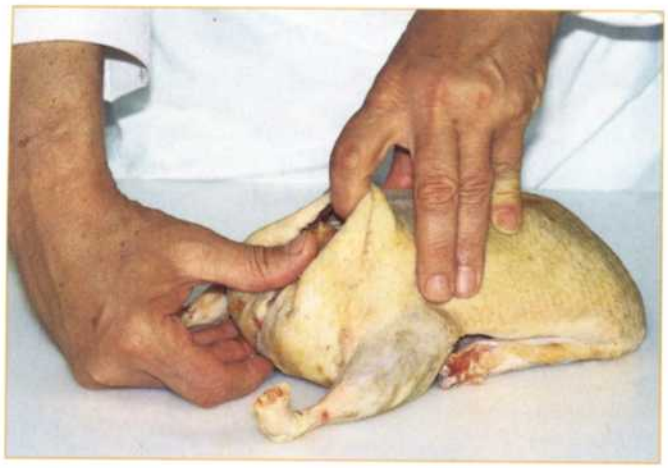
Desprender e depois retirar as clavículas (o osso em forma de V)

- Levantar a pele do pescoço e soltá-la com cuidado sem danificar o peito.

Retirar as glândulas sebáceas (glândulas uropigiais)

- Cortar a parte superior do crupião do pato e extrair as glândulas com a ponta de uma faca adequada.

CONTINUA



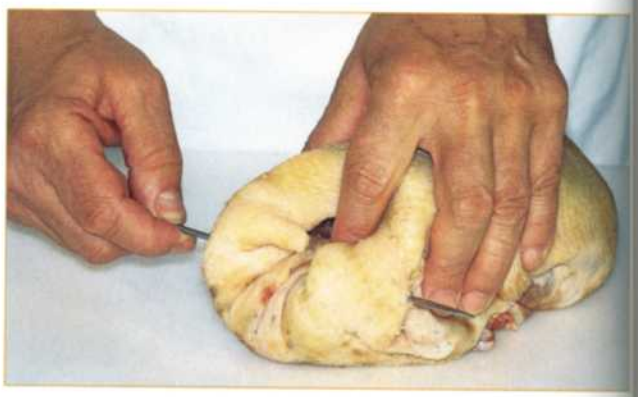
Dobrar o crupião para dentro

- Dobrá-lo de maneira que não saia durante a cozedura.

- Cortar os tendões ao nível da articulação da pata.

Atar o pato

- Fazer um pequeno corte na parte de cima do triângulo de pele situado na extremidade da espinhela, dobrar a pata e introduzi-la no orifício.



Bridar o pato

- Atar o pato tal como se fez com o frango (ver páginas anteriores).

  Ao atar a parte inferior, atravessar de um lado ao outro o crupião para prendê-lo bem e evitar que saia durante a cozedura.

PREPARAR MIUDEZAS

Prepará-las do mesmo modo que o indicado para as miudezas de frango (ver páginas anteriores):

- cortar as asas e o pescoço;
- retirar a membrana pericárdica e os coágulos de sangue do coração;
- retirar o fel do fígado;
- não tirar a membrana córnea da moela.

- Aparar e tirar a gordura da moela.
- Guardar apenas os dois pedaços da moela em forma de noz e deitar fora o resto.

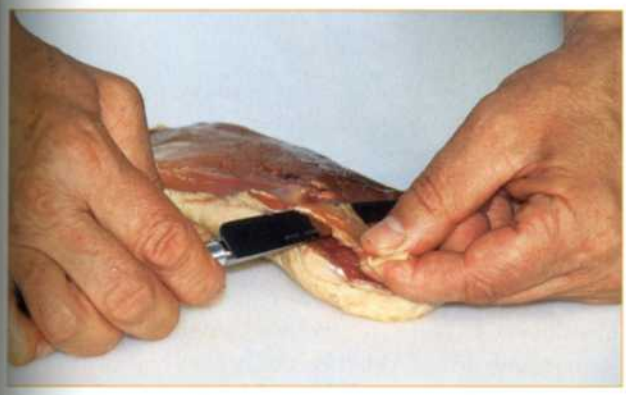
NOTA

Alguns profissionais mergulham as patas do pato em água a ferver para poder retirar a pele mais facilmente.

PREPARAR UM SUPREMO DE PATO

O termo *magret* é utilizado apenas para o supremo de pato ou ganso engordados para a produção de *foie gras*.

- Se necessário, chamuscar a pele com cuidado.
- Eliminar eventuais penas, canudos e filoplumas.



Aparar e retirar os nervos do supremo

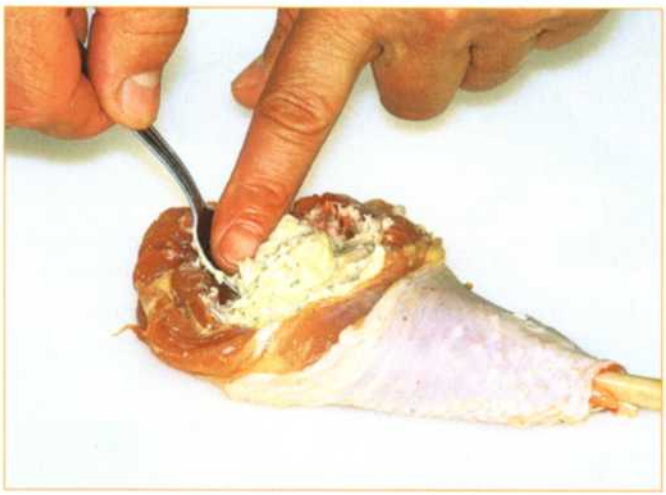
- Retirar todos os nervos e as aponeuroses azuladas que cobrem os músculos.
- Eliminar os vasos sanguíneos e os eventuais coágulos de sangue.

Aparar a pele e retirar a gordura do peito

- Retirar uma parte da pele dando-lhe uma forma regular.
- Cortar superficialmente a pele em forma de xadrez (não atingir a carne).

PREPARAR UMA COXA DE AVE

- Separar as coxas (desprender as coxas segundo o método explicado na página 246).
- Dar um corte na gordura da coxa e soltar o fémur, a rótula e a cabeça da tíbia e do perónio.
- Cortar os tendões com uma tesoura.

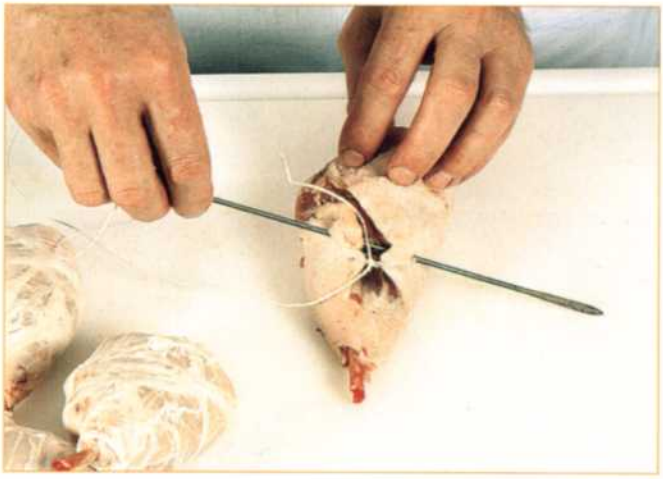


- Retirar um pouco de carne para utilizar no recheio.
- Temperar o interior da perna com sal e pimenta.
- Rechear com *mousseline* de pato com laranja, com pistácios, *duxelles* de cogumelos do bosque...

CONTINUA

Tornar a dar forma à coxa

- Dobrar a gordura sobre a coxa e dar-lhe a forma de uma pêra.



- Manter a pele cosendo-a com uma agulha de bridar e fio.

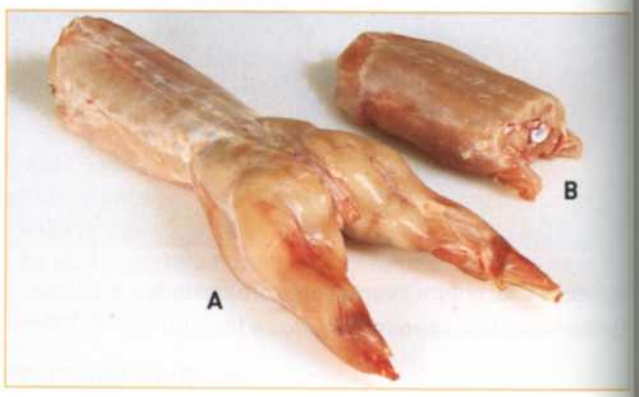
- Cobrir as coxas com um pequeno pedaço de redenho de porco.

COELHO DE CRIAÇÃO

O coelho de criação é um animal doméstico. É frequentemente criado com as aves.

Deve consumir-se jovem (3 a 4 meses no máximo). Inteiro, com a pele, pesa entre 1,400 kg e 1,800 kg.

Na restauração clássica, raramente se serve a parte torácica, só se utilizando a parte de trás.



A: sela

B: lombo

CRITÉRIOS DE QUALIDADE

A qualidade de um jovem láparo reconhece-se pelas seguintes características:

- aspecto fresco;
- cuidadosa e totalmente esfolado;
- lombo muito espesso, grande e carnudo;
- rins muito firmes, cobertos de gordura branca;
- carne levemente rosada, fina, firme e espessa;
- coxas curtas, compactas, maciças e carnudas;
- fígado volumoso, brilhante e sem manchas.

CORTAR COELHO

Em função do tamanho do coelho, pode ser cortado em 8 ou 10 pedaços, ideal para 4 ou 5 pessoas.

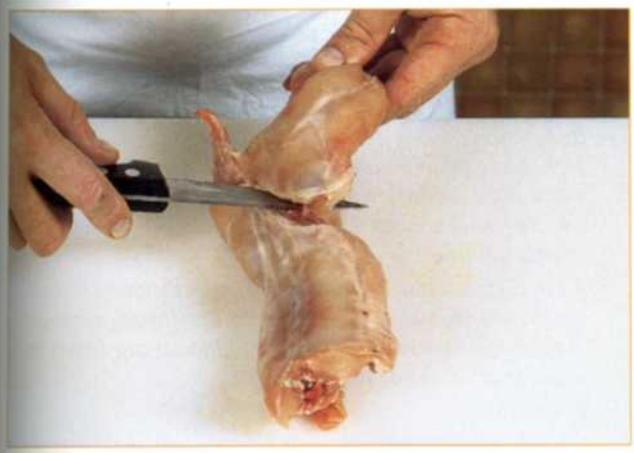
Deve cortar o coelho sem hesitação com uma faca adequada.

- Retirar o fígado e guardá-lo para outra ocasião.

• Separar o tórax da parte de trás, ao nível da junção das vértebras dorsais e lombares.

Desprender as patas da frente da parte torácica

• Faça deslizar a lâmina da faca entre o ombro e a caixa torácica (não existe articulação).



Separar as coxas do lombo.

• Desencaixar a articulação e ir cortando ao longo das vértebras do sacro.

• Dependendo do tamanho das coxas, cortá-las em dois com um golpe preciso.

• Verificar se há fragmentos de ossos.

• Dividir o lombo em dois ou três pedaços iguais, cortando a ponta do lombo (vértebras do sacro).

UTILIZAÇÕES

• Sela e lombo: assado ou preparado com natas, com mostarda, ervas de Provença, recheado, etc.

• Pedaços: *blanquette*, fricassé, *gibelotte*, salteados em molho, etc.

PREPARAÇÕES-BASE

FUNDOS

Os fundos são preparados culinários líquidos, aromáticos, claros (sem ligação), mais ou menos concentrados e ligeiramente perfumados. Obtêm-se cozinhando em água dois tipos de ingredientes:

1. Elementos que determinam a sua denominação:

- ossos, croça, jarrete, mão, aparas magras de vitela ou ainda pedaços de carne de vitela de segunda e de terceira categorias, quando se trata do fundo escuro e branco de vitela;
- carcaças, miudezas, aves para escalfar (galinha) para a realização do fundo escuro e do fundo branco de aves;
- carcaças, miudezas, ossos, aparas, pedaços de qualidade inferior e pedaços de caça velha para a realização de fundos escuros ou *fumets* de caça;
- espinhas e aparas de peixes magros (linguado, pregado, rodovalho, peixe-galo, pescada...), no caso do *fumet* de peixe.

2. Guarnição aromática:

- cenouras, cebolas cortadas em cubos mais ou menos grandes, laminadas ou à camponesa, de acordo com o tipo de fundo ou de *fumet* e em função do tempo de cozedura;
- tomate picado ou concentrado de tomate em função da cor desejada;
- raminhos de cheiro (salsa, tomilho, louro, aipo, alho-francês...), alho, facultativo para fundos mais escuros.

Em função da natureza, cor e utilizações, os fundos podem ser aromatizados com vinho branco ou tinto, vinho do Porto ou da Madeira..., com ervas aromáticas (estragão, cerefólio...) ou com especiarias.

Os fundos ou os *fumets* confeccionados sem saber qual a sua utilização (em *mise en place*) não devem levar sal ou, então, levam muito pouco. Relativamente à maior parte dos molhos que são obtidos por redução, torna-se difícil indicar com precisão a quantidade de sal.

CLASSIFICAÇÃO

Em cozinha tradicional, distinguem-se os seguintes fundos:

FUNDOS BRANCOS

- de vitela, de aves, de boi ou *consommé* simples ou marmita (água de cozido), de peixe, de crustáceos e de legumes.

FUNDOS ESCUROS

- de vitela, de anho, de porco, de caça, de aves (frango, pato, pombo...).

NOTA

Os fundos escuros e brancos são, frequentemente, considerados preparações-base, neutros no gosto e no sabor. São indiferentemente utilizados para a confecção de molhos, seja qual for a origem do produto que acompanharão.

A fim de respeitar o carácter e a especificidade de cada molho confeccionado a partir de um fundo, torna-se indispensável confeccionar um fundo ou um fumet de acordo com a natureza do produto.

Exemplos:

- *fundo de pato para a confecção de um molho destinado a acompanhar o pato;*
- *fumet de linguado e não de peixe, para confeccionar o molho que acompanha os filetes de linguado.*

PRECAUÇÕES

- *Utilizar exclusivamente produtos muito frescos de excelente qualidade:*
  - *ossos e aparas provenientes apenas de desossagens e da preparação das carcaças realizadas nos locais onde se confeccionam os fundos;*
  - *legumes perfeitamente sãos, muito frescos, descascados cuidadosamente, lavados e descontaminados.*
- *Passar cuidadosamente os fundos e os molhos utilizando um chinês ou uma étamine (as impurezas que passam acidentalmente através do coador são frequentemente fermentáveis).*
- *Manter a cozedura dos fundos e dos fumets em lume brando, tendo sempre o cuidado de os escumar frequentemente (uma ebulição muito forte turva o fundo).*
- *Arrefecer rapidamente os fundos e os fumets logo depois de coados. Na ausência de uma célula de arrefecimento rápido, colocar o recipiente com o fundo ou com o fumet em água muito fria e mexer frequentemente.*
- *Guardar os fundos e os fumets em recipientes de aço inoxidável, com tampa e etiquetados.*
- *Conservar os fundos em local refrigerado a 3 °C, no máximo até ao momento da sua utilização.*
- *Respeitar escrupulosamente a validade legal de conservação (ver tabela abaixo).*
- *Antes da sua utilização, ferver os fundos e fumets durante alguns minutos.*
- *Deitar obrigatoriamente fora todos os fundos que não tenham sido utilizados, que foram expostos à temperatura ambiente e que tenham sido mantidos quentes durante o serviço, bem como todos os fundos suspeitos ou duvidosos.*

• Escolher produtos muito frescos de excelente qualidade.

• Arrefecer os fundos rapidamente e depois mantê-los tapados em local refrigerado a 3 °C no máximo.

PRAZOS LEGAIS DE CONSERVAÇÃO DOS FUNDOS

Arrefecimento	Arrefecimento rápido em célula com registo da temperatura.	Arrefecimento rápido em célula num estabelecimento industrial que obteve a marca de salubridade no que respeita os pratos cozinhados e elaborados antecipadamente.	
Conservação a uma temperatura inferior a 3 °C	Conservação a uma temperatura inferior a 3 °C	Ligação refrigerada com uma temperatura inferior a 3 °C	Ligação congelada ou ultracongelada com uma temperatura inferior a – 18 °C
↓	↓	↓	↓
24 horas no máximo	3 dias no máximo	Duração fixada sob a responsabilidade do fabricante, depois do estudo de tempo de conservação e o acordo dos serviços veterinários. Presença da DLC.	Duração fixada sob a responsabilidade do fabricante, depois do estudo do tempo de conservação e o acordo dos serviços veterinários. Presença da DLUR.

FUNDO ESCURO DE VITELA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– osso de vitela	kg	1,000		
– croça de vitela	kg			
– jarrete de vitela	kg			
– mão de vitela	kg			
– aparas magras	kg			
Facultativo[1]				
– pedaços de vitela de 2.ª e 3.ª categorias (cachaço, peito, cartilagens, alcatra)	kg	q.b.		
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– alho	kg	0,010		
– tomate	kg	0,200		
ou				
– concentrado de tomate	kg	0,020		
– raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
– água ou caldo de vitela[2]	ℓ	1,5		
Tempero[3]				
– sal grosso (facultativo)	kg	q.b.		
Tempo médio de preparação			30 min	
Tempo médio de cozedura			3 h a 4 h	

[1] *A qualidade do sabor dos fundos pode ser melhorada se, para além de ossos, utilizarmos também pedaços de carne de vitela de segunda e de terceira categorias. Os fundos confeccionados segundo este método têm uma excelente qualidade gustativa, mas o seu custo aumenta consideravelmente. Os fundos confeccionados desta forma destinam-se, principalmente, à elaboração de molhos simples, obtidos por desglaçagem e por redução.*

[2] *É possível obter rapidamente um fundo mais saboroso e encorpado substituindo a água fria do líquido por um fundo branco.*

[3] *Os fundos sem utilização concreta não levam sal. O toque final do tempero faz-se, geralmente, depois da redução, no momento final da preparação. No entanto, e sendo o sal um revelador de sabor, os fundos podem temperar-se mas com pouco sal, à razão de 3 g a 5 g de sal por litro de caldo.*

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Reunir os produtos e o material necessário à preparação e confecção.
- Controlar a frescura e a qualidade dos produtos.

2) Cortar os ingredientes-base em pedaços muito pequenos.

3) Alourá-los no forno, num tabuleiro com dimensões adequadas

Num tabuleiro demasiado grande, os molhos queimam e o fundo adquire um sabor amargo; num tabuleiro demasiado pequeno, a coloração uniforme dos ossos é difícil de obter.

- Não acrescentar gordura.
- Enquanto ganham cor, virar os ossos frequentemente.

4) Preparar os elementos da guarnição aromática

- Descascar e lavar os legumes.
- Cortar as cenouras e as cebolas em cubos grandes (*mirepoix*).
- Esmagar os dentes de alho, aos quais se tira previamente o germe.
- Cortar o tomate.
- Confeccionar o raminho de cheiros.

5) Acrescentar as cenouras e as cebolas cortadas em cubos grandes, quando os ossos estiverem alourados

- Deitá-los sobre os ossos sem mexer e deixar suar durante cerca de 10 min.

6) Colocar os ossos, as cenouras e as cebolas num recipiente alto ou numa marmita.

7) Regar o fundo

- Retirar toda a gordura do tabuleiro e depois desglaçar com água fria.
- Deitar a desglaçagem sobre os ossos.
- Regar com água fria ou, então, com fundo branco de vitela previamente preparado.

8) Começar a confecção do fundo

- Levar o fundo a ferver.
- Retirar a gordura e escumar cuidadosamente.
- Acrescentar o resto da guarnição (alho, tomate ou concentrado de tomate, raminho de cheiros).
- Deixar cozer durante 3-4 h.

- Limpar, escumar e tirar gordura sempre que necessário.

- Compensar eventualmente a evaporação com um pouco de água a ferver.

9) Passar o fundo por um chinês sem pressionar

- Primeiro passar o fundo por um coador normal para retirar as impurezas maiores; depois filtrar com a ajuda de um chinês muito fino.
- Retirar toda a gordura.

10) Arrefecer o fundo rapidamente

- Se o fundo não for imediatamente utilizado, arrefecê-lo rapidamente e mantê-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

UTILIZAÇÕES

- Para além dos grandes molhos-base tradicionais (espanhol, *demi-glace*, base escura de vitela ligada) e de numerosos derivados (molho com vinho da Madeira, bordalês, Périgueux, etc.), os fundos escuros servem para a confecção de todos os molhos escuros elaborados na altura própria através de desglaçagem (molho Bercy, com pimenta, ligado com vinho...).
- Os fundos escuros servem também para a confecção das *glaces* de carne, para cozer e regar as carnes braseadas ou salteadas com molho (*ragoûts*) e na confecção de alguns sucos e fundos de *poêlage*.

- Organizar o local de trabalho.
- Cortar os ingredientes-base em pedaços muito pequenos.

- Alourar os ingredientes sem gordura no forno, numa assadeira.
- Quando os ossos estiverem suficientemente alourados, acrescentar as cenouras e as cebolas cortadas em cubos grandes.
- Deixar suar a guarnição aromática durante 10 min.

- Colocar os ossos e a guarnição aromática num recipiente alto ou numa marmita.
- Desengordurar, depois desglaçar a assadeira, deitar o conteúdo sobre os ossos e regar com água fria.
- Levar a ferver, escumar cuidadosamente e acrescentar o tomate cortado, o alho e o raminho de cheiros.

CONTINUA

- Manter o fundo à temperatura de ebulição: deve ferver lentamente durante 3-4 h.
- Limpar, tirar a gordura e escumar sempre que necessário.
- Compensar, eventualmente, a evaporação com um pouco de água a ferver.

- Passar o fundo pelo chinês sem pressionar: passar primeiro num chinês normal e, depois, filtrar num chinês muito fino.

- Arrefecer o fundo muito rapidamente e mantê-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

FUNDO ESCURO DE AVES

MÉTODO TRADICIONAL

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Base				
– miudezas de aves (excepto o fígado)	kg	1,000		
– carcaças	kg			
– aves velhas (facultativo)	kg	q.b.		
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– tomate	kg	0,200		
ou				
– concentrado de tomate	kg	0,020		
– alho	kg	0,010		
– raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
– água ou fundo de aves	ℓ	1,5		
Tempero		ß		
– sal grosso (facultativo)		q.b.		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	
Tempo médio de cozedura			1 h 30 min a 2 h	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho.

2) Partir as carcaças e as miudezas de aves.

3) Alourar os ingredientes no forno, numa assadeira com dimensões adequadas.

4) Preparar a guarnição aromática.

5) Juntar as cenouras e as cebolas cortadas aos cubos quando os ossos estiverem quase alourados

- Deixar a guarnição aromática suar durante cerca de 10 min.

6) Colocar os ossos, as cenouras e as cebolas num recipiente alto ou numa marmita.

7) Regar o fundo escuro de aves

- Retirar toda a gordura da assadeira e, depois, desglaçar.
- Juntar a desglaçagem aos ossos.
- Regar o fundo com água fria ou com fundo de aves.

8) Cozer o fundo durante 1 h 30 min a 2 h

- Levar a ferver.
- Retirar a gordura e escumar.
- Acrescentar o resto da guarnição aromática.
- Manter o fundo em lume muito brando, durante uma hora e meia a duas horas.
- Limpar, retirar gordura e escumar, sempre que necessário.

9) Passar o fundo escuro de aves pelo chinês sem pressionar.

10) Arrefecer o fundo rapidamente

- Guardar o fundo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

MÉTODO RÁPIDO

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO

	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Base				
- miudezas de aves (excepto o fígado)	kg			
- carcaças	kg	1,000		
- aves velhas (facultativo)	kg			
Guarnição aromática				
- cenouras	kg	0,100		
- cebolas	kg	0,100		
- tomate	kg	0,200		
ou				
- concentrado de tomate	kg	0,020		
- alho	kg	0,010		
- raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
- água fria	ℓ	1,20		
- fundo escuro de vitela desidratado	kg	0,070		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	
Tempo médio de cozedura			35 min a 40 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho.

2) Cortar as carcaças e as miudezas de aves.

3) Alourá-las no forno, numa assadeira.

4) Preparar a guarnição aromática.

5) Acrescentar as cenouras e as cebolas cortadas em cubos grandes.

6) Colocar os ossos e a guarnição aromática num recipiente alto ou numa marmita.

7) Regar e cozer o fundo escura de aves

- Retirar toda a gordura da assadeira e, depois, desglaçar.
- Juntar a desglaçagem aos ossos.
- Regar o fundo com água fria.
- Levar a ferver e escumar, se necessário.
- Juntar o resto da guarnição aromática.
- Deixar o fundo de aves cozer em lume brando cerca de 30 min.
- Dissolver o fundo de vitela em pó num pouco de água fria.
- Deitar a mistura aos poucos no fundo que está a ferver e mexer devagar, para não turvar.
- Cozer o fundo escuro mais 10 min.

- Limpar, retirar gordura e escumar, sempre que necessário.

8) Passar o fundo escuro de aves pelo chinês sem pressionar.

9) Arrefecer o fundo rapidamente ou utilizá-lo de imediato.

NOTA

Este método permite realizar um fundo escuro de aves, branco ou ligado rapidamente. É geralmente utilizado para confeccionar um fundo escuro de aves em pequenas quantidades.

O fundo escuro desidratado, branco ou ligado pode perfeitamente ser substituído por fundo escuro de vitela confeccionado de acordo com o método tradicional ou com molho espanhol.

Na realização do fundo escuro de aves de caça (pombo, faisão, pato-bravo) utiliza-se, muitas vezes, um método idêntico a este.

FUNDO ESCURO OU *FUMET* DE CAÇA

MÉTODO TRADICIONAL

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Base				
– ossos e aparas magras de caça (de pêlos)	kg			
– pedaços de categoria inferior de animais velhos (pescoço, cachaço, peito)	kg	1,000		
ou				
– carcaças e miudezas de caça (de penas)	kg	1,000		
– pássaros velhos (faisões, pombos)	kg			
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– caules de salsa		q.b.		
– tomilho, louro, salva, alecrim, segurelha...		q.b.		
Líquido				
– vinho branco	ℓ	0,10		
– água fria	ℓ	1,40		
Tempero				
– sal grosso (facultativo)		q.b.		
– pimenta em grão		q.b.		
– bagos de zimbro		q.b.		
Tempo médio de preparação			25 min a 30 min	
Tempo médio de cozedura			2 h 30 min a 3 h	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho.

2) Cortar os ossos e as aparas de caça (de pêlo) ou as carcaças e as miudezas de caça (de penas).

3) Alourar estes ingredientes no forno, numa assadeira.

4) Descascar, lavar e cortar os legumes da guarnição aromática.

5) Juntar as cenouras e as cebolas cortadas em cubos, quando os ossos e as carcaças estiverem suficientemente alourados

- Deixar suar cerca de 10 min.

6) Dispor os ossos ou as carcaças e a guarnição aromática num recipiente alto ou numa marmita.

7) Molhar e cozer o fundo escuro de caça

- Retirar toda a gordura da assadeira e desglaçar com vinho branco; depois deixar evaporar cerca de metade da quantidade.
- Juntar a desglaçagem obtida aos ossos ou às carcaças.
- Regar com água fria.
- Levar a ferver e escumar, se necessário.
- Acrescentar o resto da guarnição aromática.
- Deixar o fundo de caça cozer em lume muito brando, de 2 h 30 min a 3 h.
- Durante a cozedura, retirar gordura, limpar e escumar o fundo, sempre que necessário.

8) Passar o fundo de caça pelo chinês sem pressionar.

9) Arrefecer rapidamente.

10) Conservar o fundo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

NOTA

O fundo escuro confeccionado de acordo com este método é, sobretudo, utilizado para desglaçar os sucos das peças de caça assadas ou salteadas e para acrescentar ao molho-base (de pimenta), quando este é feito a partir de ossos ou de aparas de caça (de pêlos).

OUTRO MÉTODO

Este método permite confeccionar em simultâneo o fundo escuro de caça e o molho de pimenta. A calda é confeccionada a partir de um fundo escuro de caça ou a partir de um fundo branco de vitela ligado ou ainda de um molho espanhol.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- ossos e aparas de caça (de pêlos)	kg	1,000		
- pedaços de categoria inferior (pescoço, cachaço, peito)	kg			
- carcaças pedaços de animais velhos	kg			
Marinada e guarnição aromática				
- vinho branco ou tinto	ℓ	0,50		
- conhaque	ℓ	0,05		
- vinagre de vinho	ℓ	0,05		
- óleo	ℓ	0,05		
- cenouras	kg	0,100		
- cebolas	kg	0,100		
- raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
- marinada	ℓ	q.b.		
- fundo escuro de caça (eventualmente de vitela)	ℓ	1,20		
ou				
- fundo escuro ligado de vitela	ℓ	1,20		
ou				
- molho espanhol	ℓ	1,20		
Tempero				
- sal		q.b.		
- pimenta em grão		q.b.		
Tempo médio de preparação			25 min a 30 min	
Tempo médio de cozedura			1 h a 1 h 30 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho.

2) Partir os ossos e cortar a carne e as aparas em pedaços muito pequenos.

3) Mariná-los juntamente com a guarnição aromática, o vinho, o óleo e o conhaque (ver páginas 332 e seguintes).

4) Escorrer cuidadosamente os ingredientes de fundo e a guarnição aromática

- Secar convenientemente.

5) Alourar no forno os ossos, as aparas e os pedaços de caça, numa assadeira.

6) Juntar a guarnição aromática da marinada quando os ingredientes-base estiverem suficientemente alourados

(É possível completar ou substituir esta guarnição por outra.)

- Deixar suar cerca de 10 min.

7) Colocar os ossos, os pedaços de caça e a guarnição aromática num recipiente alto ou numa marmita.

8) Regar e cozer o fundo escuro de caça

- Retirar toda a gordura do tabuleiro, se necessário.
- Desglaçar com a marinada e, depois, deitar a desglaçagem por cima dos ossos e das aparas.
- Deixar evaporar a marinada até ficar quase seca.
- Molhar com o fundo escuro de caça, eventualmente com fundo escuro de vitela ou, para a confecção do molho de pimenta, regar com fundo escuro de vitela ligado ou com molho espanhol.
- Levar a ferver o fundo escuro de caça ou o molho de pimenta.
- Escumar, retirar gordura e limpar, sempre que necessário.
- Deixar cozer em lume muito brando de 1 h a 1 h 30 min (a cozedura do molho de pimenta deve ser realizada, de preferência, no forno).
- Dez minutos antes do fim da cozedura, acrescentar a pimenta em grão, depois de o grão ter sido esmagado (boneca).

9) Passar o fundo escuro de caça ou o molho de pimenta pelo chinês.

10) Arrefecer rapidamente o fundo ou o molho e conservá-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

FUNDO CLARO DE VITELA E DE AVES

A confecção destes dois fundos claros é semelhante; só os ingredientes-base variam.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
FUNDO CLARO DE VITELA				
Base				
– ossos e aparas magras de vitela	kg	1,000		
– pés, croça, jarrete de vitela	kg			
– pedaços de vitela de 2.ª e 3.ª categorias (facultativo)	kg			
– cachaço, peito, tendões, alcatra	kg			
FUNDO CLARO DE AVES				
Base				
– carcaças e miudezas de aves	kg	1,000		
– aves para escalfar (galinha)	kg			
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– alho-francês (parte branca)	kg	0,200		
– aipo em ramo	kg	0,080		
– raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
– água fria	ℓ	1,5		
Tempero				
– sal grosso (facultativo)	kg	q.b.		
– pimenta em grão		q.b.		
– cravo-da-índia		q.b.		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	
Tempo médio de cozedura do fundo branco de vitela			2 h 30 min a 3 h	
Tempo médio de cozedura do fundo branco de aves			45 min a 1 h	

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Reunir os ingredientes e o material necessário à preparação e cozedura.
- Controlar a frescura e a qualidade dos produtos.

2) Cortar aos pedaços os ossos ou as carcaças e as miudezas de aves

- Cortar a carne aos pedaços, compor e atar os membros da(s) ave(s), se necessário.

3) Branquear os ossos e a carne

(Os ingredientes-base podem antecipadamente sangrar dentro de água.)

- Regar com água fria, deixar ferver durante alguns minutos e escumar frequentemente.

4) Arrefecer os ingredientes-base em água corrente

- Passá-los bem por água e coá-los num passador.
- Lavar a panela ou a marmita.

5) Começar a confecção do fundo

- Colocar os ingredientes-base no recipiente.
- Regar com água fria.
- Deixar ferver e escumar cuidadosamente.

6] Preparar os ingredientes para a guarnição aromática

- Descascar e lavar todos os legumes.
- Cortar as cenouras aos pedaços.
- Confeccionar um raminho de cheiros com as partes brancas de alho-francês e o aipo (ver p. 357).
- Picar a(s) cebola(s).

7] Juntar a guarnição aromática ao fundo branco

8] Manter a cozedura do fundo claro em lume muito brando, durante 2 h 30 min a 3 h, para o fundo de vitela, e durante 45 min a 1 h, para o fundo claro de aves.

- Escumar, retirar a gordura ou limpar o fundo sempre que necessário.
- Acrescentar um pouco de água a ferver, se necessário.

9] Passar o fundo pelo chinês, sem pressionar nem mexer

- O fundo claro deve apresentar-se perfeitamente límpido e nunca "turvo".
- Se necessário, retirar gordura novamente.

10] Arrefecer o fundo rapidamente.

- Se não for imediatamente utilizado, arrefecê-lo rapidamente e conservá-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

NOTA

• Os fundos claros sem utilização precisa não se salgam. O toque final do tempero faz-se, geralmente, no momento da utilização. No entanto, é possível salgar levemente, à razão de 3 g a 5 g de sal por litro. Pode também acrescentar-se pimenta em grão, minutos antes do fim da cozedura.

• Para confeccionar um fundo de excelente qualidade, pode utilizar outro método: realizar um fundo claro composto unicamente por ossos, seguindo o processo antecedente. Depois, confeccionar um fundo com a carne, regando-a com o fundo de ossos arrefecido.

Este processo permite extrair o máximo de elementos sápidos e gelatinosos dos ossos e, eventualmente, recuperar a carne para outro fim.

UTILIZAÇÕES

Para além da confecção de grandes molhos-base tradicionais (aveludado de vitela e de aves) e dos seus inúmeros derivados (molho alemão, franga, supremo, Aurora...), os fundos claros podem servir para a confecção de numerosas sopas (aveludados e cremes diversos), para regar legumes braseados (alfaces, aipo, couves), carnes escalfadas (galinha, *blanquette*) braseadas em vinho branco, *fricassés* e arroz *pilaf* de acompanhamento.

FUNDO CLARO DE VITELA

- Organizar o local de trabalho.
- Cortar os ingredientes-base em pedaços muito pequenos.

- Branqueá-los durante alguns minutos (podem ser sangrados, previamente, num recipiente com água).
- Escumar cuidadosamente; depois arrefecer em água corrente.
- Lavar o recipiente.

- Começar a confecção do fundo claro. Colocar os ingredientes-base no recipiente. Regar com água fria e levar a ferver.
- Escumar e retirar a gordura cuidadosamente.
- Juntar a guarnição aromática.

CONTINUA

FUMET DE PEIXE

- Manter o fundo claro em lume muito brando de 2 h 30 min a 3 h.
- Escumar, retirar a gordura e limpar o fundo sempre que necessário.
- Acrescentar água a ferver, se necessário.

- Passar o fundo claro pelo chinês sem pressionar. Retirar a gordura, se necessário.

- Arrefecer o fundo rapidamente, depois de o conservar tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Base				
– espinhas e aparas de peixes magros (solha, rodovalho, pregado, peixe-galo, pescada...)	kg	0,600		
– manteiga	kg	0,040		
Guarnição aromática				
– chalotas	kg	0,030		
– cebolas	kg	0,080		
– cenouras (facultativo)	kg	0,050		
– aparas e pés de cogumelos	kg	q.b.		
– raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
– água fria	ℓ	1		
– vinho branco ou vinho tinto, em função utilização	ℓ	0,10		
– Noilly, eventualmente		q.b.		
Tempero				
– sal grosso		q.b.		
– pimenta em grão		q.b.		
Tempo médio de preparação			15 min a 20 min	
Tempo médio de cozedura			20 min a 25 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Reunir os ingredientes e o material necessário à preparação e cozedura.
- Controlar a frescura e a qualidade dos produtos.

2) Cortar, sangrar e lavar cuidadosamente as aparas e as espinhas de peixe

- Retirar cuidadosamente todos os coágulos de sangue, as guelras e os olhos das cabeças.

3) Preparar os elementos para a guarnição aromática

- Descascar e lavar todos os legumes.
- Picar as chalotas, as cebolas e cortar as cenouras em camponesa.
- Preparar um raminho de cheiros.

4) Começar a confecção do *fumet* de peixe

- Deixar suar em manteiga a guarnição aromática.
- Juntar as espinhas cuidadosamente escorridas e deixar suar durante alguns minutos.
- Regar com água fria e, eventualmente, com vinho até cobrir as espinhas.
- Juntar o raminho de cheiros e as aparas de cogumelos.
- Levar o *fumet* a ferver em lume muito brando, durante 20-25 min.
- Escumar frequentemente ao longo da cozedura.
- Temperar com pouco sal.
- Acrescentar grãos de pimenta esmagados, alguns minutos antes do fim da cozedura.

5) Passar o molho de peixe pelo chinês sem pressionar.

6) Arrefecer o *fumet* rapidamente

- Colocá-lo noutro recipiente com água muito fria e depois conservá-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

NOTA

Os fumets *concentrados de peixe são geralmente utilizados na confecção de molhos muito apurados.*

Um molho demasiadamente aguado passa por um longo processo de redução, necessita de muito tempo, gasta muita energia e adquire, muitas vezes, um mau gosto durante o processo de redução.

Um fumet *de peixe deve ter um aspecto límpido; uma fervura prolongada ou demasiado rápida pode turvá-lo.*

UTILIZAÇÕES

Para além da realização do aveludado de peixe e dos seus numerosos molhos derivados (Bercy, de camarão, Normando, Nantua, de vinho branco...), o *fumet* de peixe é também utilizado para regar peixe ou filetes de peixe escalfados e braseados e na elaboração do molho americano, de sopas e de sopas de peixe.

- Organizar o local de trabalho.
- Cortar, sangrar e lavar as espinhas.
- Descascar, lavar e laminar todos os legumes da guarnição aromática.
- Deixá-los suar em manteiga muito lentamente, sem deixar ganhar cor.

- Juntar as espinhas cuidadosamente escorridas e deixar suar durante alguns minutos.

CONTINUA

- Regar com água fria e, eventualmente, com vinho (em função da utilização), até cobrir as espinhas.
- Juntar o raminho de cheiros e as aparas dos cogumelos.

- Passar o *fumet* de peixe pelo chinês sem pressionar.

- Levar o molho concentrado a ferver e deixá-lo em lume muito brando, durante 20-25 min.
- Escumar frequentemente ao longo da cozedura.
- Temperar com pouco sal e acrescentar alguns grãos de pimenta esmagados, no fim da cozedura.

- Arrefecer rapidamente o *fumet*; depois, conservá-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

CONSOMMÉ CLARIFICADO SIMPLES OU MARMITA

(CALDO DE COZIDO)

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MARMITA				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- carne de cozido	kg			
- chambão	kg			
- pá	kg	1,000		
- barriga	kg			
- ossos da croça e ossos com tutano	kg			
Guarnição aromática				
- cenouras	kg	0,150		
- cebolas	kg	0,150		
- alho-francês	kg	0,150		
- aipo	kg	0,080		
- pastinaga (facultativo)	kg	q.b.		
- rutabagas (facultativo)	kg	q.b.		
- nabos (facultativo)	kg	q.b.		
- alho	kg	0,005		
- raminho de cheiros	unidade	1		
Líquido				
- água fria	ℓ	1,5 a 2		
Tempero				
- sal grosso		q.b.		
- pimenta em grão		q.b.		
- cravinho-da-índia		q.b.		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	
Tempo médio de cozedura			3 h a 4 h	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Reunir os ingredientes e o material necessário à preparação e cozedura.
- Controlar a frescura e a qualidade dos produtos.

2) Preparar os ingredientes-base
- Aparar, limpar gorduras, se necessário, e atar com um fio os pedaços de carne.
- Partir os ossos, retirar e guardar o tutano, se houver, num pequeno recipiente.

3) Branquear a carne e os ossos durante 3-4 min
- Colocar a carne e os ossos numa grande panela.
- Cobri-los com água fria e levar a ferver.
- Escumar cuidadosamente.
- Refrescar e lavar a carne e os ossos em água corrente.

4) Começar a confecção do *consommé*
- Colocar a carne e os ossos na panela cuidadosamente enxaguada.
- Cobrir tudo com bastante água fria.
- Temperar com sal grosso e levar a ferver.

5) Preparar os legumes para a guarnição aromática
- Descascar e lavar todos os legumes.
- Cortar as cenouras aos pedaços, caso sejam grandes.
- Cortar transversalmente as cebolas e aloirá-las na placa do forno. Guardar uma ou duas e cravejar com cravinho-da-índia, do lado da raiz.
- Preparar o raminho de cheiros com salsa, tomilho, loureiro, alho-francês e aipo.

6) Escumar e retirar a gordura cuidadosamente da panela.

7) Juntar a guarnição aromática depois de uma hora de cozedura.

CONTINUA

8) Deixar cozer sem tampa, em lume brando, durante 3-4 h, conforme a quantidade de carne

- Escumar e retirar a gordura sempre que necessário (para fazer com que a gordura suba, acrescentar de vez em quando um pouco de água fria e retirar a gordura de imediato).

9) Certificar-se de que a carne está cozida e depois tirá-la. Tirar também a guarnição aromática.

10) Passar cuidadosamente o conteúdo da panela pelo chinês para um recipiente em aço inoxidável

- Colocar alguns grãos de pimenta esmagados no fundo do chinês.
- Não mexer o fundo da panela para não turvar; o *consommé* deve ficar límpido e ligeiramente ambreado.
- Deixar repousar alguns minutos, retirar a gordura, se necessário, e arrefecer rapidamente.

- Organizar o local de trabalho.
- Aparar, tirar a gordura e atar a carne com um fio.
- Partir os ossos.
- Branquear a carne e os ossos durante 3-4 min.
- Escumar cuidadosamente.

- Começar a confecção do *consommé* ou marmita
- Colocar a carne e os ossos na panela.
- Cobrir tudo com água fria.
- Temperar com sal grosso e levar a ferver.

- Deixar cozer sem tampa em lume muito brando (uma ebulição muito forte turvá-la-ia).
- Escumar e retirar a gordura cuidadosamente, antes de juntar a guarnição aromática.

- Preparar os legumes para a guarnição aromática:
  - cenouras inteiras ou aos pedaços;
  - cebolas com os cravinhos-da-índia cravejados no lado da raiz e cebolas caramelizadas na placa do forno;
  - raminho de cheiros.

- As cebolas são cortadas transversalmente e alouradas (caramelizadas) na placa do fogão. As cebolas dão ao cozinhado uma cor ambreada e um sabor particular.

• Acrescentar toda a guarnição aromática, depois de uma hora de cozedura.

• Escumar e retirar a gordura, sempre que necessário.
• Deixar cozer sem tampa, em lume muito brando, durante 3-4 h, conforme a quantidade de carne.

• Certificar-se de que a carne está cozida, retirá-la e guardá-la para outra utilização.
• Retirar também os legumes.

• Passar cuidadosamente o conteúdo da panela pelo chinês, sem turvar.

• Arrefecer rapidamente o *consommé* e guardá-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

CONTINUA

CLARIFICAR A MARMITA

Partindo de uma marmita, de um *fumet* de peixe ou de marisco, a clarificação permite obter um *consommé* ou uma geleia.

A clarificação obtém-se graças à acção das proteínas das claras de ovos, da carne ou do sangue, que coagulam progressivamente e arrastam consigo as impurezas presas na "textura" do coágulo.

A clarificação permite, igualmente, reforçar o sabor do *consommé* ou da geleia, graças à adição de carne picada (magra de vaca, peito de aves, carne de peixe, de caça, em função do caso) e de uma guarnição aromática.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE *CONSOMMÉ*

	Unidades	Quantidades	Preço unitário H. T.	Preço total H. T.
Elementos clarificantes				
– carne magra de vaca para picar	kg	0,200		
– clara de ovo	unidade	1		
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,050		
– alho-francês (parte verde)	kg	0,050		
– aipo	kg	0,020		
– tomate	kg	0,080		
– concentrado de tomate	kg	0,010		
– cerefólio	molho	q.b.		
– água ou cubos de gelo		q.b.		
Líquido				
– marmita	ℓ	1,2		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta em grão		q.b.		
Tempo médio de preparação			15 min a 20 min	
Tempo médio de cozedura			45 min a 1 h	

NOTA

- *O consommé ou marmita pode cozer sem branqueamento prévio; neste caso, torna-se necessário escumá-lo cuidadosa e frequentemente.*
- *A fim de obter uma marmita mais saborosa, pode confeccionar-se com antecedência um fundo de ossos de vaca e regar a carne da marmita com esse fundo.*
- *Um terceiro método pode ainda ser tido em conta: picar a carne e cortar finamente a guarnição aromática. Este método assemelha-se à clarificação (ver página seguinte).*
- *Aproveitar a carne da marmita para outra utilização (cozido, salada composta...).*
- ***Nunca deixar arrefecer a marmita sem previamente ter retirado a carne, os ossos e a guarnição aromática (risco de fermentação).***

UTILIZAÇÕES

A marmita é, sobretudo, utilizada na realização de *consommés* simples ou duplos e de geleias, bem como na realização de pequenas marmitas.

Reforçada com ingredientes gelatinosos (mãos de vitela, eventualmente folhas de gelatina), a marmita, depois de uma clarificação, pode servir de base à realização de geleias.

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho.

2) Preparar a carne

- Aparar, retirar os nervos e a gordura.
- Picar a carne, mas não muito (utilizar o disco grosso da picadora ou picá-la com a faca).

3) Preparar a guarnição aromática

- Descascar e lavar todos os legumes.
- Laminar as cenouras, as partes verdes do alho-francês e o aipo.
- Cortar o tomate.

4) Realizar a clarificação.

- Conforme a quantidade de marmita a clarificar, colocar numa panela grande:
  - carne picada;
  - guarnição aromática;
  - tomate cortado e concentrado de tomate;
  - claras de ovo e um pouco de água fria.
- Juntar aos poucos a marmita arrefecida e sem gordura sobre os ingredientes da clarificação e misturar tudo muito bem.
- Levar a ferver em lume brando, mexer com uma espátula devagar, sem parar.
- Reduzir a temperatura do lume, logo que comece a ferver.
- Não mexer mais e deixar ferver lentamente. A coagulação forma uma espécie de cratera no centro do recipiente, de onde podemos observar o *consommé* enquanto ferve ligeiramente.
- Deixar clarificar a marmita de 45 min a 1 h (menos tempo para quantidades inferiores).

5) Passar muito cuidadosamente o *consommé* pelo *étamine* para um recipiente em aço inoxidável bem limpo

- Colocar no *étamine* alguns grãos de pimenta partidos e cerefólio acabado de picar.

6) Retirar a gordura do *consommé*

- Utilizar papel absorvente, passando-o com cuidado na superfície do *consommé* para retirar todos os vestígios de gordura.
- Verificar o tempero.

7) Utilizar o *consommé* de imediato ou arrefecê-lo rapidamente

- Mantê-lo tapado em local refrigerado a 3 °C no máximo.

NOTA

A marmita a ferver pode juntar-se aos ingredientes da clarificação. Neste caso, para evitar a coagulação muito rápida das claras e da carne, é preciso acrescentar cubos de gelo.

Para obter uma boa clarificação, a marmita deve ser temperada com sal.

Não exagerar na quantidade de claras de ovo; este ingrediente enfraquece o sabor do consommé.

- Organizar o local de trabalho.
- Aparar, retirar muito bem os nervos e a gordura da carne e picá-la.
- Cortar os legumes da guarnição aromática.

- Colocar numa panela ou noutro recipiente a carne picada, a guarnição aromática laminada, as claras de ovo, um pouco de água e cubos de gelo, no caso de a marmita ainda estar quente.

- Juntar aos poucos a marmita aos ingredientes da clarificação e misturar tudo muito bem.

- Levar a ferver em lume brando, mexendo devagar com a ajuda de uma espátula.

- Quando a clarificação estiver quase a atingir o ponto de ebulição, parar de mexer, reduzir a temperatura do fogão e deixar a marmita clarificar de 45 min a 1 h (menos para quantidades inferiores).

- Colocar o *étamine* bem enxaguado num chinês muito fino com alguns grãos de pimenta esmagados e cerefólio acabado de picar.
- Passar o *consommé* muito cuidadosamente para não turvar.

- Verificar o tempero.
- Retirar cuidadosamente toda a gordura da superfície do *consommé* com um papel absorvente.

GLACES

As *glaces* de carne, de aves, de caça ou de peixe são fundos brancos (sem ligação) não **temperados** que se concentram muito lentamente, deixando evaporar uma parte da água. De acordo com a cor desejada, optar-se-á por fundos escuros ou brancos.

As *glaces* são utilizadas nas seguintes situações:

- para condimentar os fundos ou os molhos cujo sabor pareça insípido;
- para reforçar a tonalidade (cor e carácter) de um molho;
- para envolver algumas comidas de uma camada brilhante (fatias de trufa, por exemplo);
- directamente como molho, apuradas com manteiga, natas, ervas..., no caso dos molhos Chateaubriand, Bercy, Colbert, Solférino, por exemplo.

CONFECCIONAR UMA *GLACE* DE CARNE

- Levar o fundo escuro de vitela a ferver numa caçarola grande e deixar evaporar parte da água.
- Escumá-la e tirar a gordura sempre que necessário.

- À medida que vai atingindo o ponto de concentração, passá-la pelo chinês muito fino ou pelo *étamine*, para um recipiente mais pequeno.

- Diminuir a temperatura do lume e prosseguir com a evaporação da água, escumando e limpando sempre que necessário.
- Passar de novo a *glace* de carne para outro recipiente mais pequeno.

- Controlar o grau de concentração da *glace* de carne. O ponto das *glaces* reconhece-se quando o líquido que resta apresenta uma consistência tipo xarope e quando a *glace* cobre as costas de uma colher com uma camada brilhante e bem aderente.

- Tornar a passar a *glace* de carne pelo chinês fino ou pelo *étamine*. Arrefecê-la rapidamente e conservá-la em local refrigerado.

MOLHOS-BASE

Molho espanhol (confeccionado em pequena quantidade)

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– fundo escuro de vitela	ℓ	1,500		
Guarnição aromática				
– barriga de porco	kg	0,050		
– cenouras	kg	0,050		
– cebolas	kg	0,050		
– tomate fresco	kg	0,300		
– concentrado de tomate	kg	0,040		
– aparas de cogumelos	kg	q.b.		
– alho	kg	0,010		
– raminho de cheiros (tomilho, salsa e louro)	unidade	1		
Ligação (*roux* castanho)				
– manteiga	kg	0,060		
– farinha	kg	0,060		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta do moinho		q.b.		
Tempo médio de preparação			15 min a 20 min	
Tempo médio de cozedura			1 h a 1 h 30 min, no mínimo	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Preparar os ingredientes para a guarnição aromática

- Cortar o toucinho aos cubinhos e branquear.
- Descascar, lavar, cortar as cenouras e as cebolas em *mirepoix*.
- Descascar e lavar os dentes de alho, tirar o germe e picá-los.
- Preparar o raminho de cheiros.

3) Levar o fundo escuro de vitela a ferver.

4) Confeccionar o molho espanhol

- Pôr o toucinho a derreter numa caçarola com manteiga.
- Juntar e alourar um pouco as cenouras e as cebolas.
- Juntar a farinha e deixar alourar para obter um *roux* ligeiramente acastanhado.
- Juntar o concentrado de tomate e deixar refogar durante alguns segundos, para atenuar a acidez.
- Deixar arrefecer o *roux* acastanhado.
- Acrescentar progressivamente o fundo escuro de vitela a ferver, mexendo com uma vara de arames.
- Deixar levantar fervura e mexer sempre.
- Juntar os tomates cortados aos pedaços, o alho e o raminho de cheiros.
- Cozer o molho mantendo-o tapado (no forno, de preferência), durante 1 h a 1 h 30 min, em função das quantidades necessárias.
- Retirar a gordura sempre que necessário.

5) Passar o molho espanhol pelo chinês

- Verificar o tempero do molho e a sua untuosidade (se estiver demasiado espesso, diluir com um pouco de fundo escuro de vitela a ferver).

- Retirar o raminho de cheiros e passar o molho pelo chinês, pressionar com cuidado.

6) Deixar arrefecer o molho

- Tapar com película aderente e guardar em local refrigerado a 3 °C no máximo

- Refogar a *mirepoix* numa caçarola em manteiga. Deixar alourar ligeiramente.

- Juntar a farinha e deixá-la alourar até obter um *roux* ligeiramente acastanhado (pode alourar a farinha no forno ou na placa, mexendo com uma colher de pau).

NOTA

É possível ligar ou alterar a consistência do molho espanhol acrescentando roux *castanho (em pequenas quantidades) ao fundo de vitela a ferver.*

Neste caso, a mirepoix *refogou numa caçarola, tirou-se-lhe a gordura e acrescentou-se-lhe vinho branco para desglaçar.*

Para uma grande quantidade de molho espanhol, é preciso aumentar o tempo de cozedura.

- Juntar o concentrado de tomate e deixar alourar para que este perca a sua acidez.
- Deixar arrefecer o *roux* atomatado.

- Juntar progressivamente o fundo escuro de vitela a ferver, mexendo bem com uma vara de arames até voltar a ferver.

CONTINUA

LIGAR FUNDO ESCURO DE VITELA

- Juntar o tomate cortado, o alho e o raminho de cheiros.
- Cozer o molho espanhol no forno mantendo-o tapado, de 1 h a 1 h 30 min, de acordo com a quantidade.
- Tirar frequentemente a gordura durante a cozedura.

- Deixar suar em manteiga uma *mirepoix* fina (facultativo).
- Acrescentar o fundo escuro de vitela e deixar ferver. Deixar reduzir uma parte do líquido, tirar a gordura e escumar com frequência.

- Passar o molho espanhol pelo chinês.
- Verificar o tempero e a untuosidade.
- Tapar com película aderente e manter em banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C ou arrefecer rapidamente e conservar durante 24 h, no máximo, a uma temperatura de 3 °C.

- Em função da utilização do fundo de vitela, diluir a fécula com vinho branco ou tinto ou com vinho da Madeira ou do Porto.

• Quando o fundo atingir a consistência pretendida, juntar progressivamente o preparado anterior para ligar, agitando (não mexer com um vara de arames).

• Passar o fundo escuro de vitela ligado pelo chinês muito fino.

• Controlar o ponto de consistência com uma colher de sopa.

• Juntar um pouco da ligação, se necessário.

• A espessura máxima da fécula só é obtida depois de levantar fervura.

• Cobrir com parcelas de manteiga, tapar com película aderente e manter em banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C ou deixar arrefecer rapidamente em local adequado; pôr uma etiqueta com o nome e conservar durante 24 horas, no máximo, a uma temperatura de 3 °C.

ROUX OU EMBAMATA

(BRANCA, ALOURADA, ESCURA)

As embamatas são preparados-base de culinária, simples, compostos por partes iguais de manteiga clarificada ou não (ou outra matéria gorda) e de farinha.

As propriedades das embamatas são utilizadas para alterar a consistência (a untuosidade) e a espessura dos molhos e dos caldos (molhos bechamel, de tomate, cremes e aveludados).

As embamatas alteram também o aspecto, a cor e o sabor dos preparados aos quais são acrescentadas.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE FUNDO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– manteiga[1] ou outra matéria gorda (segundo a consistência desejada)	kg	0,040 a 0,070		
– farinha[2] (segundo a consistência desejada)	kg	0,040 a 0,070		
Tempo médio de cozedura para as seguintes quantidades:				
– embamata branca			3 min a 4 min	
– embamata alourada			4 min a 6 min	
– embamata castanha			6 min a 8 min	

[1] e [2] A quantidade de embamata depende da untuosidade pretendida.

Exemplo:

– 0,040 kg de manteiga e 0,040 de farinha para uma sopa;

– 0,070 kg de manteiga e 0,070 de farinha para molho bechamel.

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Peneirar a farinha.
- Cortar a manteiga em parcelas.

2) Confeccionar a embamata

- Derreter as parcelas de manteiga numa caçarola grande (suficientemente grande para conter, em seguida, o líquido de mistura: leite, fundo, *fumet*...).
- Juntar a farinha quando a manteiga estiver derretida.
- Misturar com uma colher em *exoglass*. É necessário obter uma mistura lisa e homogénea.

3) Cozer a embamata

Embamata branca

- Cozinhar a embamata muito lentamente em lume brando, sem parar de mexer, com a colher em *exoglass*, até esbranquiçar e ficar espumosa. Diz-se então que o molho floresce.
- Retirar a caçarola imediatamente do fogo e, logo de seguida, arrefecer o *roux*.

  Se necessário, mergulhar o fundo da caçarola num tabuleiro ou num recipiente com água fria.

Embamata alourada

- Cozer a embamata lentamente até alourar ligeiramente.
- Parar a cozedura como descrito anteriormente.

Embamata escura

- Prolongar a cozedura do *roux* até que ele dextrinize (hidrólise do amido e caramelização) ligeiramente.

  Não exagerar na coloração, que deve ser castanho-clara. Se passar, poderá adquirir um sabor desagradável (sabor a chifre queimado) e um certo amargor.
- Parar rapidamente a cozedura e arrefecer a embamata escura.

NOTA

A sua consistência (espessura) depende, sobretudo, das seguintes condições:

- ***Da quantidade de embamata acrescentada ao líquido.***
- ***Da temperatura atingida:***

  Todas as ligações feitas à base de roux devem ferver.
- ***Da natureza (proveniência) do amido utilizado:***

  Em concentrações iguais, as gomas de milho são mais rijas do que as gomas de trigo.
- ***Das condições de cozedura:***

  Uma cozedura mais rápida garante uma goma mais rija (utilizar a embamata fria e o líquido a ferver permitirá que o ponto de ebulição seja atingido mais rápidamente e os riscos de formação de grumos serão menores).

  Uma cozedura excessiva resulta numa ligação demasiado fina (liquefacção do molho e do caldo).
- ***Da presença de ácidos:***

  Os ácidos têm a particularidade de liquidificar as gomas de amido, porque favorecem a hidrólise do amido ("dextrinização" em compostos que engrossam menos). A liquefacção é tanto maior quanto maior for a exposição prolongada ao calor. Os elementos ácidos só devem ser acrescentados no final da cozedura (sumo de limão, vinho, tomate, azedas, alcaparras, cornichons de conserva...).

- *Da concentração das substâncias dissolvidas no líquido (sal, açúcar):*

  O grau de espessura é mais importante numa solução pouco mineralizada. O açúcar, por exemplo, torna o gel mais fluido.

- *Do grau de "dextrinização" do amido:*

  Em quantidades iguais, a goma produzida pelo amido "dextrinizado" é menos espessa que a goma obtida do amido cru. Nos casos em que se utiliza farinha alourada ou roux alourado ou escuro, é necessário aumentar a quantidade de farinha ou de roux em relação à quantidade de líquido.

Atenção: A consistência do gel formado a partir de amidos ganha espessura ao arrefecer.

- Escolher uma caçarola suficientemente grande para depois poder conter o líquido de mistura.
- Derreter a manteiga cortada em parcelas.
- Acrescentar a farinha peneirada e misturar com uma colher em *exoglass*.

Embamata branca

- Cozer a embamata muito lentamente em lume brando, sem parar de mexer com uma colher em *exoglass*.
- Parar a cozedura assim que esbranquiçar e ficar espumosa.

Embamata alourada

- Cozer lentamente a embamata branca até alourar um pouco.
- Arrefecer rapidamente a embamata.

Embamata escura

- Prolongar ligeiramente a cozedura da embamata alourada até esta adquirir uma cor um pouco mais acentuada.
- Parar de repente a cozedura da embamata. Arrefecê-la rapidamente (é possível parar a cozedura de um *roux* mergulhando o fundo da caçarola num recipiente com água fria).

AVELUDADOS

(DE VITELA, DE AVE, DE PEIXE)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE *FUMET*				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– fundo claro de vitela	ℓ	1		
ou				
– fundo claro de ave	ℓ	1		
ou				
– *fumet* de peixe	ℓ	1		
Embamata branca[1]				
– manteiga	kg	0,040 a 0,070		
– farinha	kg	0,040 a 0,070		
Acabamento				
– manteiga (para cobrir)	kg	0,020		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta branca		q.b.		
ou				
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de preparação e cozedura para um 1 ℓ de aveludado			20 min a 30 min[2]	

[1] *A quantidade de embamata varia de acordo com a consistência pretendida. É, em média, 0,100 kg por litro de fundo ou de* fumet.

[2] *Em grande quantidade, o aveludado deve evaporar muito lentamente, de 45 min a 1 h.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar embamata branca (ver p. 280)

- Utilizar uma caçarola suficientemente grande para poder incorporar o fundo ou o *fumet* com facilidade.
- Parar de cozer assim que a embamata ficar esbranquiçada e espumosa.
- Deixar arrefecer.

3) Levar a ferver o fundo claro ou o *fumet*.

4) Confeccionar o aveludado.

- Deitar metade do fundo claro ou do *fumet*, de uma só vez, na embamata fria.
- Sem levar ao lume, mexer com uma vara de arames.
- Juntar progressivamente o resto do fundo ou do *fumet*, sem parar de mexer. A consistência deve ser lisa, homogénea e sem grumos.
- Temperar o aveludado com sal fino, pimenta-branca em pó ou pimenta-de-caiena.
- Levar o aveludado a ferver sem parar de mexer. Deixar reduzir muito lentamente, durante 15 min, para uma quantidade muito pequena.

  Quando confeccionado em grande quantidade, o aveludado deve reduzir lentamente a $^1/_3$ do seu volume.

  Utilizar uma espátula adequada para evitar que o molho agarre aos bordos da caçarola.

5) Verificar a untuosidade e o tempero do aveludado.

6) Passar o molho pelo chinês fino e colocar num banho-maria ou num recipiente multiusos (em função da quantidade).

7) Se for necessário, raspar os bordos e barrar o aveludado com manteiga.

8) Tapar e conservar o aveludado num banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C ou arrefecê-lo rapidamente, respeitando as regras.

UTILIZAÇÕES

Os aveludados são molhos ou caldos-base aos quais são adicionadas pequenas e diversas guarnições, de redução, ervas aromáticas, etc. Dão origem a um grande número de molhos e de caldos derivados: molho supremo, vinho branco, Aurora, Bercy, *chaud-froid*...

São também utilizados para melhorar a untuosidade, a espessura, a estabilidade ou a coesão dos molhos confeccionados por redução.

Exemplos: um bocadinho de aveludado de peixe acrescentado à redução do molho de vinho branco melhora a espessura do molho e a coesão dos diversos elementos inseridos na emulsão com manteiga. Esta solução é utilizada particularmente nos banquetes, onde os molhos emulsionados devem ser servidos a ferver.

- Confeccionar a embamata branca: escolher uma caçarola suficientemente grande para poder incorporar, com maior facilidade, o fundo ou o *fumet*.

- Cozer a embamata branca muito lentamente e mexer com uma colher em *exoglass*.
- Parar a cozedura assim que embamata esbranquiçar e ficar espumosa.
- Arrefecer rapidamente a embamata.

- Juntar metade do fundo ou do *fumet* a ferver, de uma só vez, na embamata fria.
- Sem levar ao lume, mexer com uma vara de arames.
- Juntar progressivamente o resto do fundo ou do *fumet*, sem parar de mexer.
- A mistura deve ficar lisa, homogénea e sem grumos.

- Dar uma fervura ao aveludado sem parar de mexer.
- Temperar.
- Cozer o aveludado (deixar evaporar) em lume brando, durante 15 min.
- Mexer esporadicamente com uma colher apropriada.

CONTINUA

- Passar o aveludado pelo chinês, pressionando cuidadosamente com uma concha para molhos.

- Raspar os bordos, se necessário.
- Cobrir a superfície do molho com pequenas parcelas de manteiga.
- Tapar e conservar o aveludado num banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C, ou arrefecer rapidamente, respeitando as regras.

LIGAR UM MOLHO OU UM AVELUDADO COM GEMAS DE OVOS E NATAS

(Ligação a efectuar no último momento, mesmo antes de servir.)

- Partir os ovos e separar a gema da clara.
- Misturar as gemas e as natas num pequeno recipiente com um batedor de varas.
- Juntar uma ou duas colheres de aveludado ou de molho a ferver, o que permite aquecer a ligação progressivamente.
- Sem levar ao lume, juntar pouco a pouco a mistura no molho ou no aveludado a ferver.

- Levar o aveludado já ligado a ferver.
- Deixar ferver durante alguns segundos, sem parar de mexer.

• Passar o molho ou o aveludado pelo chinês, pressionando cuidadosamente com uma concha para molhos.

• Cobrir o molho ou o aveludado com algumas parcelas de manteiga.

• Tapar e conservar o molho ou o aveludado num banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C.

NOTA

- *A ligação "gemas de ovos e natas" deve ser feita no último instante, pouco antes de servir. A riqueza em proteínas dos molhos e aveludados acrescentados torna-a muito vulnerável a nível bacteriológico.*
- *É possível acrescentar algumas gotas de sumo de limão durante a operação de dupla ligação dos aveludados.*
- *Os ovos, o sangue e o coral utilizados apenas como ingredientes de ligação sem amido não devem ferver, porque coagulam entre os 85 °C e os 95 °C.*
- *No entanto, as ligações duplas contendo gemas de ovos e amido podem e devem ferver durante alguns segundos. A goma de amido forma-se antes da coagulação das gemas de ovos. O amido envolve as moléculas de proteínas que têm maior dificuldade em formar a rede de coagulação.*
- *Contudo, a ebulição não deve prolongar-se para além de 1 min. É proporcional à quantidade de amido e de gemas de ovos utilizados.*

PRECAUÇÕES

Os molhos e aveludados ligados com gemas de ovos são preparados extremamente frágeis.
A ligação deve ser efectuada pouco antes de servir.
Não guardar o molho que não foi consumido; deitá-lo fora.

MOLHO BECHAMEL

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– leite	ℓ	1		
***Roux* branco**[1]				
– manteiga	kg	0,050 a 0,070		
– farinha	kg	0,050 a 0,070		
Acabamento				
– manteiga (para cobrir)	kg	0,020		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta-de-caiena		q.b.		
– noz-moscada		q.b.		
Tempo médio de preparação e cozedura			12 min a 15 min	

[1] *A quantidade de embamata varia segundo a consistência pretendida. É, em média, de 0,010 kg a 0,140 kg por litro de leite.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os produtos alimentares.

2) Confeccionar a embamata branca (ver p. 280)

- Utilizar uma caçarola suficientemente grande para poder incorporar o leite com mais facilidade.
- Parar de cozer quando a embamata ficar esbranquiçada e espumosa.
- Deixar arrefecer.

3) Ferver o leite.

4) Confeccionar o molho bechamel

- Deitar metade do leite a ferver, de uma vez só, sobre a embamata fria.
- Sem levar ao lume, misturar com um batedor de varas para molhos.
- Deitar progressivamente o resto do leite a ferver, sem parar de mexer. A consistência deve ser lisa, homogénea e sem grumos.
- Temperar com sal fino, pimenta e noz-moscada.
- Deixar o molho levantar fervura e ferver muito lentamente, sem parar de mexer durante 5-6 min.

5) Verificar a untuosidade e tempero do molho.

6) Passar o molho bechamel no chinês para um recipiente banho-maria

- Pressionar cuidadosamente com uma concha para molhos.

7) Se necessário, raspar os bordos e cobrir a superfície do molho com manteiga

- Cobrir a superfície do molho com algumas parcelas de manteiga.

8) Tapar e guardar o molho num banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C.

- Confeccionar a embamata branca.
- Escolher uma caçarola suficientemente grande para poder incorporar o leite sem dificuldade.

- Cozinhar a embamata muito lentamente e mexer com uma colher em *exoglass*.
- Parar a cozedura quando a embamata branquear e ficar espumosa.
- Arrefecer rapidamente a embamata.

- Juntar metade do leite a ferver, de uma só vez, sobre a embamata fria.
- Sem levar ao lume, misturar com um batedor de varas.
- Juntar progressivamente o resto do leite sem parar de mexer.
- A mistura deve ser lisa, homogénea e sem grumos.

- Deixar o molho levantar fervura sem parar de mexer.
- Temperar (sal, pimenta, noz-moscada).
- Deixar cozer em lume brando e mexer sem parar, durante 5-6 min.

- Passar o molho bechamel pelo chinês fino, pressionando cuidadosamente com uma concha para molhos.

- Raspar os bordos, se necessário.
- Cobrir a superfície com algumas partículas de manteiga para evitar a formação de uma capa, quando em contacto com o ar.
- Tapar e conservar o molho num recipiente banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C.

MOLHOS DERIVADOS

MOLHO MORNAY

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE BECHAMEL				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– molho bechamel	ℓ	1		
Complemento				
– ovos (gemas)	unidade	4		
– queijo Gruyère	kg	0,080		
Acabamento				
– manteiga (para cobrir)	kg	0,020		
Tempo médio de preparação e cozedura			15 min a 20 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Ralar e picar muito bem o queijo Gruyère ou passar no peneiro ou na varinha mágica.

3) Bater as gemas de ovos.

4) Confeccionar o molho bechamel.

5) Acrescentar as gemas ao molho bechamel fora do lume
- Ferver novamente.

6) Passar o molho pelo chinês fino.

7) Acrescentar delicadamente o queijo Gruyère ralado sem bater
- Misturar, de preferência, com um garfo.

8) Cobrir o molho com manteiga
- Tapar e guardar em banho-maria.

NOTA

Acrescentar o queijo Gruyère só no momento da sua utilização.

MOLHO DE NATAS

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE BECHAMEL				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– molho bechamel				
***Roux* branco**				
– manteiga	kg	0,070		
– farinha	kg	0,070		
Líquido				
– leite	ℓ	0,80		
– natas	ℓ	0,20		
Acabamento				
– natas	ℓ	0,20		
– limão (sumo)		q.b.		
– manteiga	kg	0,020		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta		q.b.		
– noz-moscada		q.b.		
Tempo médio de preparação e cozedura			12 min a 15 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar o molho bechamel.
- Preparar a embamata branca.
- Levar a ferver os 8 dl de leite e os 2 dl de natas.
- Confeccionar o molho bechamel com a mistura de leite e natas.
- Deixar o molho reduzir durante 6-8 min, mexendo sempre com uma vara de arames ou uma espátula de redução.

3) Acrescentar mais 2 dl de natas
- Levar novamente a ferver e deixar cozer de novo, durante alguns minutos.

4) Temperar
- Acrescentar algumas gotas de sumo de limão e passar o molho bechamel pelo chinês fino.

5) Cobrir a superfície com manteiga.

MOLHO DE TOMATE

MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- manteiga	kg	0,060		
- barriga de porco meio-sal	kg	0,100		
- cenouras	kg	0,100		
- cebolas	kg	0,100		
- farinha	kg	0,050		
- concentrado de tomate	kg	0,200		
ou				
- concentrado de tomate	kg	0,100		
e				
- tomate fresco	kg	1,000		
- fundo claro de vitela	ℓ	1		
ou				
- água	ℓ	1		
- alho	kg	0,020		
- raminho de cheiros (com bastante tomilho)	unidade	1		
Acabamento				
- manteiga (para cobrir)	kg	0,200		
Tempero				
- sal fino		q.b.		
- pimenta do moinho		q.b.		
- açúcar		q.b.		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	
Tempo médio de cozedura			1 h a 1 h 30 min em função da quantidade de molho	

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Preparar a barriga de porco

- Retirar o courato (e as cartilagens, se necessário).
- Cortar em pequenas tiras ou cubos e deixar branquear durante 1-2 min (utilizar água fria).

3) Preparar a guarnição aromática

- Descascar e lavar as cenouras, as cebolas, o alho e a salsa.
- Cortar as cenouras e as cebolas em pequenos cubos de 5 mm de espessura (pequena *mirepoix*).
- Retirar o germe e picar os dentes de alho.
- Preparar o raminho de cheiros.
- Lavar, retirar o pedúnculo e cortar o tomate fresco.

4) Começar a confeccionar o molho de tomate

- Derreter a manteiga cortada em parcelas numa caçarola suficientemente grande.
- Juntar as tiras branqueadas de toucinho e derretê-las muito lentamente, para evitar que a manteiga ganhe cor.

CONTINUA

- Juntar as cenouras e as cebolas cortadas em *mirepoix*. Alourar ligeiramente, sem ganhar cor.
- Juntar a farinha. Mexer o *roux* com uma colher em *exoglass*. Cozer lentamente, até obter uma ligeira coloração.
- Juntar o concentrado de tomate. Incorporá-lo bem e deixar cozer durante alguns minutos, mexendo lentamente com a colher (ou deixar cozer no forno).
- Deixar arrefecer a embamata com tomate.
- Regar com fundo claro ou água a ferver. Juntar metade da água ou do fundo a ferver, de uma vez só, à embamata, depois de arrefecida.
- Misturar, sem levar ao lume, com uma vara de arames.
- Juntar progressivamente o resto de líquido sem parar de mexer.
- Deixar ferver o molho de tomate, mexendo com a vara de arames.
- Juntar o tomate fresco (se for o caso), o alho picado, o raminho de cheiros, o sal, a pimenta e uma pitada de açúcar, para evitar a acidez.
- Limpar os bordos interiores da caçarola com papel absorvente.
- Tapar a caçarola e deixar ferver o molho de tomate na placa do fogão ou no forno, à temperatura de 160 °C, de 1 h a 1 h 30 min, aproximadamente, de acordo com a quantidade de molho.

5) Passar o molho de tomate pelo chinês fino

- Retirar o raminho de cheiros.
- Não pressionar demasiado, porque a guarnição aromática pode passar através do chinês.

6) Verificar a untuosidade e tempero do molho.

7) Cobrir o molho de tomate com manteiga (barrar a superfície).

- Tapar e guardar num banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C, ou arrefecer rapidamente, respeitando as regras.

NOTA

- *Uma quantidade de molho muito pequena não precisa de cozer tanto tempo.*
- *Durante a cozedura no forno, deve verificar regularmente a evaporação do líquido. Se necessário, acrescentar um pouco do fundo claro ou de água a ferver.*
- *Mexer delicadamente o molho de tomate com uma espátula adequada, sem salpicar o bordo interior da caçarola. Eventuais salpicos podem queimar e conferir ao molho um gosto desagradável.*

- *Certos profissionais passam o molho de tomate e a guarnição pela varinha mágica, antes de o passar pelo chinês. Nesse caso, diminuir a quantidade de guarnição aromática e farinha. O molho de tomate assim confeccionado deve ser logo utilizado, pois o "puré" de cenouras e de cebolas torna-o facilmente fermentável.*
- *De acordo com a utilização do molho de tomate, é possível acrescentar à guarnição aromática pimentos, funcho ou manjericão.*

UTILIZAÇÕES

O molho de tomate pode ser utilizado para acompanhar as massas (*spaghetti*, ravioli...), *gnocchi*, feijão, lentilhas, legumes à grega, *fritots* Orly ou para dar gosto a tomate a outros molhos (português, provençal...).

- Deixar suar a *mirepoix* sem coloração (barriga de porco cortada em pequenas tiras e branqueadas, cenouras e cebolas cortadas em pequenos cubos de 5 mm de espessura).

- Juntar a farinha e misturar com uma colher em *exoglass*, para confeccionar um *roux*.
- Cozinhar a embamata até obter uma ligeira cor (alourada).

- Acrescentar o concentrado de tomate e cozinhar a embamata com tomate durante alguns minutos, na placa do fogão ou no forno.
- Deixar arrefecer.

- Regar a embamata com tomate, com o fundo claro a ferver ou simplesmente com água.
- Juntar metade do líquido a ferver de uma só vez sobre a embamata fria. Mexer com uma vara de arames.
- Juntar o resto progressivamente, sem parar de mexer.
- A mistura deve ser lisa, homogénea e sem grumos.

- Acrescentar o tomate fresco (se for o caso) e o resto da guarnição aromática (alho, raminho de cheiros).
- Temperar (sal, pimenta do moinho e uma pitada de açúcar).

- Deixar o molho de tomate levantar fervura sem parar de mexer.
- Limpar os bordos interiores da caçarola com papel absorvente.
- Tapar e cozer o molho de tomate no forno, à temperatura de 160 °C, de 1 h a 1 h 30 min.
- Mexer de vez em quando o molho de tomate, durante a cozedura, com uma colher em *exoglass* ou uma espátula adequada.

- Passar o molho de tomate pelo chinês fino.
- Não pressionar, pois a guarnição aromática pode passar através do chinês fino.

- Cobrir a superfície do molho com manteiga, para evitar a formação de uma capa em contacto com o ar.
- Tapar e conservar o molho em banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C, ou arrefecer rapidamente.

MOLHO AMERICANO

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– caranguejos	kg	1,000		
ou				
– outros crustáceos	kg	1,000		
ou eventualmente				
– carapaças de crustáceos	kg	1,000		
– espinhas de peixe (facultativo)	kg	0,500		
– óleo	ℓ	0,500		
– manteiga	kg	0,020		
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– chalotas	kg	0,040		
– tomate	kg	0,400		
– concentrado de tomate	kg	0,040		
	kg	0,020		
– alho	unidade	1		
– raminho de cheiros	raminho	q.b.		
– cerefólio	raminho	q.b.		
– estragão				
– conhaque	ℓ	0,05		
– vinho branco	ℓ	0,20		
Líquido				
– *fumet* de peixe	ℓ	1,5		
Ligação				
Manteiga *manié*				
– manteiga	kg	0,050		
– farinha	kg	0,050		
Acabamento				
– estragão	raminho	1/4		
– cerefólio	raminho	1/4		
– manteiga	kg	0,050		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de preparação			40 min a 45 min	
Tempo médio de cozedura			25 min a 30 min	

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Lavar, escovar caranguejos ou outros crustáceos

- Devem estar vivos.
- Escorrê-los cuidadosamente

3) Descascar e lavar todos os legumes.

4) Preparar a guarnição aromática

- Cortar as cenouras e as cebolas em *mirepoix* fina.
- Picar as chalotas.
- Retirar o pedúnculo e cortar o tomate.
- Retirar o gérmen e esmagar os dentes de alho.
- Confeccionar o raminho de cheiros.

5) Começar a confeccionar o molho de tomate

- Aquecer bem uma panela grande ou uma caçarola com óleo e manteiga
- Saltear os caranguejos ou outros crustáceos até adquirirem uma cor vermelho-viva.
- Retirar a gordura do recipiente.

- Juntar as cenouras, as cebolas e as chalotas cortadas.
- Deixar suar a guarnição aromática, sem deixar alourar, durante alguns minutos (isto pode ser feito antes, utilizando outro recipiente).
- Flamejar com o conhaque.
- Acrescentar o vinho branco e deixar reduzir $^{2}/_{3}$.
- Regar com *fumet* de peixe ou juntar as espinhas partidas e sangradas e água fria.
- Juntar o tomate cortado, o concentrado de tomate, os alhos esmagados, o raminho de cheiros, um pouco de cerefólio e de estragão.
- Temperar com sal e com uma pitada de pimenta.
- Levar o fundo do molho americano a ferver e deixar cozer em lume brando, sem tapar o recipiente, durante 15 min.
- Escumar se necessário.

6) Lavar muito bem as carapaças dos crustáceos

- Esmagá-las com a ajuda de um pilão.
- Levar de novo a cozer mais 15 min.

7) Passar o fundo do molho americano pelo chinês, pressionando com força.

8) Confeccionar a manteiga *manié*

- Num recipiente adequado, misturar a manteiga e a farinha.

9) Engrossar o molho americano

- Juntar o fundo do molho americano numa caçarola de tamanho apropriado.
- Levar a ferver e deixar reduzir, se necessário, para encorpar ligeiramente.
- Juntar aos poucos a manteiga em pequenas parcelas, mexendo o molho com um batedor de varas.
- Controlar o ponto certo de consistência do molho e, se necessário, acrescentar manteiga.
- Deixar reduzir o molho americano muito lentamente, durante alguns minutos.
- Evitar que este "se agarre" ao fundo da caçarola, mexendo de vez em quando com varas ou uma espátula adequada.

10) Passar o molho americano pelo chinês fino

- Verificar o tempero. Se necessário, juntar uma pitada de pimenta e um pouco de conhaque.
- Juntar o resto do cerefólio e do estragão acabados de picar.

11) Montar o molho americano e cobri-lo com manteiga

- Conservar o molho tapado em banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C ou arrefecê-lo rapidamente.

NOTA

Alguns profissionais incorporam e dão cor ao molho americano com um pouco de glace *de carne.*

Quando o molho americano é utilizado para acompanhar peixes escalfados com court-mouillement, *aumenta-se a quantidade e a untuosidade desta e acrescentando-lhe molho de vinho branco ou natas.*

- Refogar os caranguejos até adquirirem uma cor vermelho-viva.

- Retirar a gordura e depois juntar a guarnição aromática (cenouras e cebolas cortadas em *mirepoix*, chalotas picadas).
- Deixar suar a guarnição aromática durante alguns minutos.

CONTINUA

- Flamejar com o conhaque.
- Juntar o vinho branco e fazê-lo reduzir $^{2}/_{3}$.

- Acrescentar o resto da guarnição aromática (tomate cortado, concentrado de tomate, alho esmagado, raminho de cheiros, cerefólio e estragão).
- Temperar.
- Levar a ferver o fundo de molho americano e deixar cozer em lume brando, sem tampa, cerca de 15 min.
- Escumar se necessário.

- Regar com *fumet* de peixe até cobrir as carapaças ou acrescentar espinhas de peixe partidas e sangradas e água (o *fumet* far-se-á enquanto o molho coze).
- Deixar suar a guarnição aromática durante alguns minutos.

- Escorrer os caranguejos ou as carapaças e esmagá-las com um pilão.
- Levar de novo a cozer cerca de 15 min.

NOTA

As carapaças podem também ser esmagadas logo depois de serem flamejadas.

•Passar o fundo de molho americano pelo chinês normal, pressionando com força.

- Deixar reduzir o molho americano até atingir a concentração desejada.
- Verificar o tempero (sal fino, pimenta-de-caiena, conhaque).
- Passar o molho americano pelo chinês fino.

•Colocar o fundo do molho americano numa caçarola de tamanho adequado e levá-lo a ferver.

•Reduzir se necessário. Escumar frequentemente.

•Ligar o molho americano com manteiga *manié* (também pode ser ligado com embamata alourada ou, simplesmente, por redução).

- Montar o molho com manteiga.
- Juntar, mesmo antes de ser utilizado, um pouco de cerefólio e de estragão acabados de picar.
- Cobrir com pedacinhos de manteiga e conservá-lo tapado em banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C, ou arrefecê-lo rapidamente, respeitando as regras.

MOLHO NANTUA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– lagostins de água doce	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,050		
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– chalotas	kg	0,040		
– tomate	kg	0,400		
– concentrado de tomate	kg	0,040		
– raminho de cheiros	unidade	1		
– conhaque	ℓ	0,05		
– vinho branco	ℓ	0,20		
Líquido				
– *fumet* de peixe	ℓ	0,80		
Ligação				
– aveludado de peixe	ℓ	0,50		
ou				
– molho com natas eventualmente	ℓ	0,50		
Acabamento				
– natas	ℓ	0,20		
– manteiga	kg	0,050		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de preparação			40 min a 45 min	
Tempo médio de cozedura			20 min a 25 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Lavar, escovar e castrar os lagostins de água doce (ver p. 179)

- Escorrê-los cuidadosamente.

3) Descascar, lavar e cortar os legumes da guarnição aromática (ver molho americano).

4) Começar a confecção do molho Nantua

- Numa caçarola ou numa panela, saltear os lagostins em manteiga clarificada.
- Deixá-los até adquirirem uma cor vermelho-viva.
- Acrescentar a guarnição aromática e deixá-la suar alguns minutos.
- Flamejar com conhaque.
- Desglaçar com o vinho branco e reduzir a $^{2}/_{3}$ da quantidade inicial.
- Regar com o *fumet* de peixe.
- Juntar o tomate partido, o concentrado de tomate e o raminho de cheiros.
- Temperar e levar a ferver.
- Escumar e deixar cozer o fundo do molho Nantua durante alguns minutos (de acordo com o tamanho dos lagostins de água doce).

5) Escorrer e descascar os lagostins de água doce

- Guardar as caudas descascadas dos lagostins para outra utilização.

6) Esmagar as carapaças com a ajuda de um pilão e levá-las de novo a cozer.

7) Deixar reduzir lentamente o fundo do molho Nantua durante 15 min.

8) Passar o fundo do molho pelo chinês normal, pressionando com força.

9) Ligar o molho Nantua

- Colocar o fundo Nantua numa caçarola e reduzir, se necessário.
- Juntar o aveludado e deixar reduzir.
- Juntar as natas e deixar reduzir de novo.

10) Montar o molho com manteiga ou com manteiga de lagostins de água doce.

11) Verificar a untuosidade e o tempero.

12) Passar o molho pelo chinês fino

- Cobrir a superfície com manteiga e conservá-lo tapado num banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C ou arrefecê-lo rapidamente.

NOTA

Quando o molho Nantua se destina a acompanhar filetes de peixe ou peixes escalfados em court-mouillement *é frequente ligar o fundo do molho Nantua, depois de reduzido, com molho de vinho branco feito com a água de cozedura do peixe.*

MOLHOS EMULSIONADOS

MOLHOS EMULSIONADOS INSTÁVEIS FRIOS

- Molho vinagreta e derivados
- *Coulis* de tomate...

MOLHOS EMULSIONADOS ESTÁVEIS FRIOS

- Molho maionese e derivados...

MOLHOS EMULSIONADOS INSTÁVEIS QUENTES

- Manteiga derretida
- Manteiga branca ou manteiga nantesa e derivados...

MOLHOS EMULSIONADOS SEMICOAGULADOS QUENTES

- Molho holandês
- Molho bearnês e derivados...

NOTA SOBRE AS EMULSÕES

Uma emulsão é uma mistura homogénea e estável de duas fases não misturáveis: fase "água" e fase "gordura".

Quando a mistura das duas fases é realizada mecanicamente, batendo de forma energética, a emulsão parece realizar-se momentaneamente, acabando, ao fim de algum tempo, por se separar.

Para estabilizar a emulsão, tem de se acrescentar um "emulsionante" que liga as duas fases, para que elas não se separem.

Na realização de molhos emulsionados estáveis quentes ou frios, são as lecitinas (gorduras fosforizadas que se encontram nas gemas de ovos) que estabilizam a mistura da fase "água" e da fase "gordura".

Quando os molhos emulsionados "talham", dissolvem-se; trata-se, na maior parte dos casos, de uma insuficiência na fase aquosa (água). Muitas vezes, os molhos emulsionados que talham tornam a "pegar" com um pouco de água.

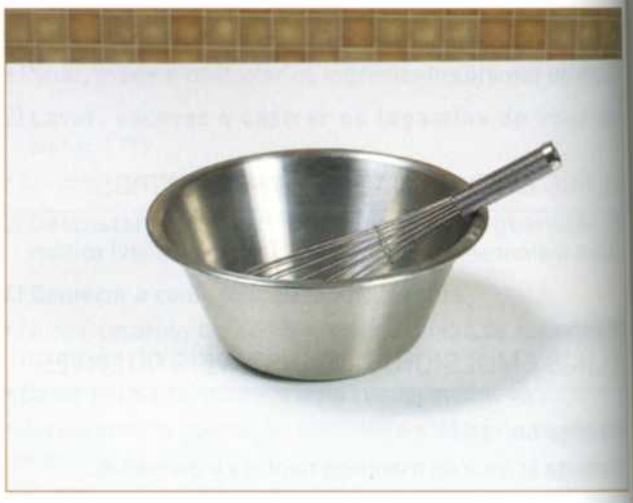
MOLHO VINAGRETA

REQUISIÇÃO INTERNA

Molho emulsionado instável, frio ou por vezes morno, confeccionado no *garde-manger*.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– óleo – vinagre	ℓ ℓ	1 0,30		
– mostarda (facultativo)	kg	0,040		
Tempero – sal fino – pimenta do moinho		 q.b. q.b.		
Tempo médio de confecção			5 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO



TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar o molho vinagreta

- Colocar a mostarda num recipiente adequado com fundo estreito (a mostarda é facultativa).
- Juntar o sal e a pimenta do moinho.
- Deitar o vinagre e misturar com a ajuda de um batedor de varas (dissolver bem o sal).
- Ir juntando aos poucos o óleo e mexer bem.
- Verificar o tempero.

NOTA

O sabor do molho vinagreta pode ser alterado mudando um dos ingredientes ácidos ou um dos ingredientes gordos. Exemplos:

- *ingredientes ácidos: vinagre de vinho, de álcool, de cidra, de fruta, de xerez; vinagre com aroma de alho, de chalota, de estragão...; vinho branco, sumo de limão...*
- *ingredientes gordos: óleos para tempero (azeitonas, nozes, avelãs...), natas, queijos mais ou menos gordos, iogurtes, gorduras de toucinho fumado, etc.*

UTILIZAÇÕES

O molho vinagreta é, sobretudo, utilizado para temperar saladas simples, saladas compostas e miudezas (cabeça, mãos de vitela... por exemplo).

Muitas vezes, acrescentam-se ao molho vinagreta ingredientes muito variados: ervas aromáticas, mostardas, queijos (Roquefort, Gruyère), nozes, avelãs, *cornichons*, alcaparras, cebolas, ovos cozidos picados, suco de trufas, etc.

Este molho pode também ser servido morno para temperar saladas compostas à base de carne (por desglaçagem) ou para acompanhar confecções à base de miudezas brancas escalfadas.

COULIS DE TOMATE

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE TOMATE				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- tomate bem maduro	kg	1,000		
- concentrado de tomate	kg	0,050		
- *ketchup*	ℓ	0,20		
- vinagre de vinho	ℓ	0,05		
- azeite	ℓ	0,20		
Acabamento (facultativo)				
- manjericão	molho	½		
ou				
- cerefólio	molho	½		
ou				
- estragão	molho	1		
ou				
- cebolinho	molho	1		
Tempero				
- sal fino		q.b.		
- pimenta do moinho		q.b.		
Tempo médio de preparação			15 min a 20 min	

NOTA

Alguns dos grandes chefes de cozinha utilizam apenas tomate cru (sem concentrado de tomate nem ketchup*), o que requer tomate de excelente qualidade, disponível apenas no Verão.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Lavar e descascar o tomate sem tirar as pevides.

3) Realizar o *coulis* de tomate

- No copo do liquidificador, juntar o tomate, o concentrado, o *ketchup*, o sal e a pimenta.
- Começar por misturar lentamente, acelerando aos poucos.
- Juntar o vinagre de vinho.
- Montar o *coulis* com azeite.

4) Verificar o tempero, a cor e a untuosidade.

5) Passar o molho pelo chinês fino.

- Conservar o *coulis* em local refrigerado.
  Atenção! O *coulis* de tomate feito com tomate cru não se conserva, devendo ser consumido no momento.

6) No momento da utilização, juntar as ervas aromáticas acabadas de picar ou laminar.

PRECAUÇÕES

Para uma maior segurança bacteriológica e para assegurar ao coulis *uma melhor conservação, é possível realizá-lo numa* fondue *de tomate.*

UTILIZAÇÕES

O *coulis* de tomate é principalmente utilizado como molho para acompanhar terrinas de peixe, de legumes, as saladas compostas à base de peixes e de crustáceos, as *mousses* ou as *bavaroises* de legumes.

MOLHO MAIONESE

REQUISIÇÃO INTERNA

Molho emulsionado frio confeccionado no *garde-manger*. A maionese deve ser feita momentos antes de servir e apenas na quantidade necessária.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– óleo para tempero	ℓ	1		
– ovos (gemas)[1]	unidade	6		
– mostarda	kg	0,050		
– vinagre de álcool com cor	ℓ	q.b.		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta branca do moinho		q.b.		
ou				
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de confecção			10 min a 15 min	

[1] *A quantidade de gemas de ovos representa uma média comum. Pode variar entre 5 e 8.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Medir e controlar os ingredientes.

> *Os ingredientes devem encontrar-se à temperatura ambiente da cozinha.*

2) Confeccionar a maionese

- Separar as gemas das claras (guardar as claras para outra confecção).
- Colocar as gemas num recipiente adequado de fundo estreito, de maneira que cada movimento do batedor de varas tenha o máximo de eficácia.
- Juntar a mostarda, o sal, a pimenta branca do moinho ou a pimenta-de-caiena e um pouco de vinagre, para favorecer a emulsão (fase água).
- Juntar o óleo aos poucos, mexendo energicamente o molho com a ajuda de um batedor de varas flexível. No início, deitar o óleo muito devagar e em pequenas quantidades; depois, à medida que a quantidade de maionese vai aumentando de volume, deitar maior quantidade de óleo e mais depressa.
- Juntar o resto do vinagre durante e depois da realização do molho.
- Engrossar a maionese mexendo-a energicamente.
- Verificar o tempero.
- Raspar o rebordo do recipiente, cobri-lo com película aderente e conservá-lo.

UTILIZAÇÕES

A maionese é, sobretudo, utilizada para acompanhar confecções frias à base de carne, de peixe, de crustáceos, de ovos e de legumes, para temperar saladas compostas ou para servir de base à confecção de outros molhos seus derivados.

PRECAUÇÕES

- *Nunca "montar" a maionese do dia servindo-se da do dia anterior.*
- *Raspar sempre e muito bem o rebordo do recipiente.*
- *Evitar o contacto do molho com material prateado (risco de oxidação).*
- *Juntar os ingredientes complementares apenas no momento de servir (risco de fermentação).*

NOTA

A maionese feita com óleo de girassol pode ser guardada em local refrigerado. O óleo de girassol "coagula" (solidifica-se) entre os 0 °C e os 2 °C.

- *Utilizar um recipiente cujo fundo tenha uma base estreita para que cada movimento do batedor de varas tenha o máximo de eficácia.*
- *Mexer durante muito tempo permite obter uma maionese mais firme.*
- *Juntar sempre o sal no início, para que este se possa dissolver sem deixar traços brancos na maionese. O sal fino que se acrescenta no momento de verificação do tempero deixa aparecer pequenos pontos brancos na maionese; para evitar isso, deve juntar o sal num pouco de vinagre (guardado para este fim).*
- *No início deve juntar o óleo em fio e depois, à medida que a maionese aumenta de volume, pode fazê-lo mais rapidamente.*
- *Utilizar apenas ingredientes que estejam à mesma temperatura (nunca óleo coagulado).*

RAZÕES PELAS QUAIS A MAIONESE TALHA E SOLUÇÕES PARA A RECOMPOR.

CAUSAS DE FALHA	SOLUÇÕES PARA RECOMPOR
• Juntar uma quantidade exagerada de óleo logo no início.	• Voltar a montar a maionese talhada com um pouco de água.
• Superfície do fundo do recipiente demasiado grande.	• Recomeçar a maionese num recipiente de tamanho adequado com um pouco de água.
	• Nestes dois casos, quando o tempero da maionese o permite, é possível ligá-la com um pouco de vinagre ou de mostarda.
• Ingredientes demasiado frios (ovos ou óleo a sair da câmara frigorífica).	• Juntar algumas gotas de água morna.
• Quantidade insuficiente de gemas em relação à quantidade de óleo.	• Juntar pouco a pouco o molho talhado na quantidade de ovos que falta.

CONTINUA

- Num recipiente de fundo estreito, juntar as gemas de ovos à temperatura ambiente, a mostarda, o sal, a pimenta e o vinagre.

- Juntar o óleo em fio, mexendo energicamente o molho com a ajuda de um batedor de varas adequado.
- Deixar a maionese bem espessa.
- Verificar o tempero.

- Raspar cuidadosamente o rebordo do recipiente.

- Cobrir a maionese com película aderente.
- Se a maionese for feita com óleo de girassol, deve guardá-la em local refrigerado.

MOLHOS DERIVADOS

MOLHO-BASE	GUARNIÇÃO	MOLHOS DERIVADOS	UTILIZAÇÕES
MOLHO MAIONESE	*Fondue* de tomate esmagado e picado, brunesa de pimentos vermelhos.	**Molho à andaluza**	– Terrinas de peixe – Peixes frios ou grelhados – Espetadas de crustáceos, etc.
	Ketchup, conhaque, molho inglês, tabasco ou pimenta-de-caiena.	**Molho *cocktail***	– *Cocktails* de crustáceos (camarões, caranguejo, lavagante) – Saladas compostas à base de abacate e de crustáceos
	Chalotas laminadas reduzidas em vinho branco, cebolinho picado, pimenta, *glace* de carne.	**Molho mosqueteiro**	– *Fritots* de miudezas brancas – Saladas compostas à base de carne ou de peixe servidas mornas
	Alcaparras, *cornichons*, cebolas (facultativo), salsa, cerefólio e estragão picados.	**Molho tártaro**	– Peixe ou croquetes de peixe fritos – *Fritots* – Saladas compostas etc.
	Extracto de clorofila obtido a partir do aquecimento a 70 °C dos sucos de cerefólio, salsa, agrião, espinafres, estragão picados e bem esmagados, ervas-finas picadas.	**Molho verde**	– Peixes escalfados frios – Ovos cozidos – Terrinas de peixe – Decorações
	Batata cozida com casca, descascada, esmagada num almofariz com alho, gema de ovo, sumo de limão e azeite.	**Molho *aïoli***	– Sopas de peixe (caldeiradas, *cotriades*)
	Geleia branca acrescentada quando começa a "coagular".	**Maionese para napar**	– *Chaud-froid*
	Sumo de limão em vez de vinagre, natas bem batidas no momento da sua utilização.	**Molho chantili**	– Espargos mornos – Brócolos mornos – Couve-marinha – Fundos de alcachofras
	Maionese montada com gemas de ovos acabados de cozer, mostarda, vinagre, *cornichons* e alcaparras picados, salsa, cerefólio, estragão picados e juliana fina de claras de ovos.	**Molho *gribiche***	– Cabeça, mão, redenho de vitela

MANTEIGA DERRETIDA

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MOLHO[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– manteiga de excelente qualidade (DOC)	kg	1,000		
Redução				
– água	ℓ	0,10		
– sumo de limão	ℓ	0,10		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de confecção			8 min a 10 min	

[1] Estas proporções permitem acompanhar entre 32 e 40 porções.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar a redução

- Misturar a água com o sumo de limão numa pequena caçarola e levar a ferver.
- Parar a redução quando restarem apenas 5 cl.

3) Emulsionar a manteiga derretida

Primeiro método

- Baixar o lume ou pôr a caçarola ao lado do fogão ou na estufa.
- Incorporar progressivamente a manteiga amolecida e cortada em parcelas, batendo sempre energicamente.

Segundo método

- Levar a caçarola a lume forte.
- Juntar, de uma só vez, a manteiga que foi cortada às parcelas e conservada em local refrigerado.
- Sacudir a caçarola para que a manteiga derreta, o que facilita a emulsão (é possível melhorar este processo mexendo com o batedor de varas).

4) Temperar a manteiga derretida

- Rectificar a acidez, se necessário (em função da utilização).

5) Colocar a manteiga derretida num banho-maria

- Conservar a manteiga assim preparada tapada, num local ameno (45 °C a 50 °C no máximo).

Atenção: Nunca deixar em banho-maria.

RECOMENDAÇÕES

- *O primor das manteigas derretidas depende unicamente da qualidade da manteiga: escolher, de preferência, uma manteiga de denominação de origem controlada.*
- *Utilizar uma caçarola de tamanho adequado à quantidade de molho a confeccionar. Numa caçarola demasiado grande, a manteiga derrete muito rapidamente, o batedor de varas não consegue ser eficaz e a emulsão torna-se frequentemente difícil de obter.*
- *A manteiga derretida deve ser confeccionada só quando pedida, isto é, na altura, e nunca antes.*

Emulsionar a manteiga derretida:

- Reduzir a temperatura do lume ou pôr a caçarola ao lado do fogão ou na estufa.
- Juntar progressivamente a manteiga amolecida cortada em parcelas, mexendo sempre energicamente. A manteiga deve ficar untuosa.

- Juntar a água e o sumo de limão numa caçarola de tamanho adequado e levar a ferver.
- Deixar reduzir $^{3}/_{4}$.

- Temperar a manteiga derretida. Se necessário, rectificar a acidez e colocá-la num banho-maria.
- Guardar a manteiga num local ameno, entre 45 °C e 50 °C no máximo (não deixar em banho-maria).

MANTEIGA BRANCA

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE MANTEIGA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– manteiga de excelente qualidade (DOC)	kg	1,000		
Redução				
– chalotas	kg	0,150 a 0,200		
– vinho branco seco	ℓ	0,20		
– vinagre de vinho branco	ℓ	0,10		
– natas (facultativo) em função da utilização	ℓ	0,10 a 0,20		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de confecção			12 min a 15 min	

[1] *Estas proporções permitem acompanhar entre 32 e 40 porções.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Descascar, lavar e picar as chalotas.

3) Confeccionar a redução

- Juntar as chalotas picadas, o vinagre de vinho branco e o vinho branco numa caçarola de tamanho apropriado. Juntar as natas, se necessário.
- Levar ao lume e deixar reduzir muito lentamente.
- Parar a redução quando restarem apenas 5 cl.

4) Emulsionar a manteiga derretida.

Primeiro método

- Reduzir a temperatura do lume ou pôr a caçarola ao lado do fogão ou na estufa.
- Incorporar progressivamente a manteiga amolecida e cortada em parcelas, mexendo sempre energicamente.

Segundo método

- Levar a caçarola a lume forte.
- Juntar, de uma só vez, a manteiga que foi cortada às parcelas e guardada em local refrigerado.
- Sacudir a caçarola para que a manteiga derreta, o que facilita a emulsão (é possível melhorar este processo mexendo com o batedor de varas).

5) Temperar a manteiga branca.

6) Passar a manteiga pelo chinês fino

- A manteiga branca pode não ser passada pelo chinês; neste caso, as chalotas devem estar muito bem picadas.
- Actualmente também se mexe a manteiga branca com a ajuda de uma varinha mágica. Esta técnica torna a manteiga mais cremosa, mas é preciso diminuir para metade a quantidade de chalotas.

7) Colocar a manteiga branca num banho-maria

- Conservar a manteiga assim preparada tapada, num local ameno, entre 45 °C e 50 °C no máximo (não deixar em banho-maria).

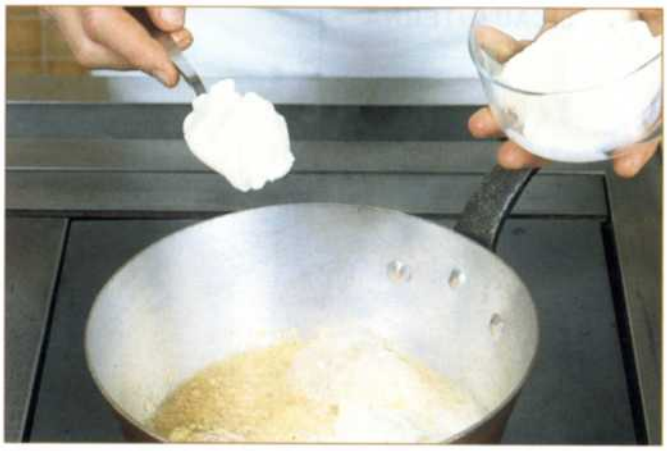
NOTA

- *O primor das manteigas emulsionadas depende da qualidade dos produtos utilizados.*
- *A manteiga branca não contém natas; no entanto, se juntar natas facilita a emulsão e confere ao molho uma maior untuosidade. As natas devem ser sempre fervidas, isto é, reduzidas à parte ou então incorporadas na redução.*
- *As chalotas podem ser suadas em manteiga antes da redução. Neste caso, elas conferem à manteiga mais sabor.*
- *A manteiga branca é um dos molhos-base mais utilizados para acompanhar peixe. Pode ser modificada se se lhe juntar ervas aromáticas picadas no momento (cebolinho, cerefólio, aneto...), purés de legumes (pimento, tomate, funcho, brócolos...), especiarias (caril, açafrão, paprica, badiana). No entanto, a redução pode levar outros ingredientes, tais como fumet de peixe reduzido (glace de peixe), Noilly, suco de trufa...*

RECOMENDAÇÕES

As recomendações citadas no parágrafo da "manteiga derretida" aplicam-se também à manteiga branca.

- Juntar numa caçarola de tamanho adequado as chalotas picadas, o vinho branco e o vinagre de vinho branco.



- Poder-se-á acrescentar um pouco de natas.
- Reduzir muito lentamente $^{3}/_{4}$ da quantidade inicial, para que a aromatização da redução se possa efectuar.

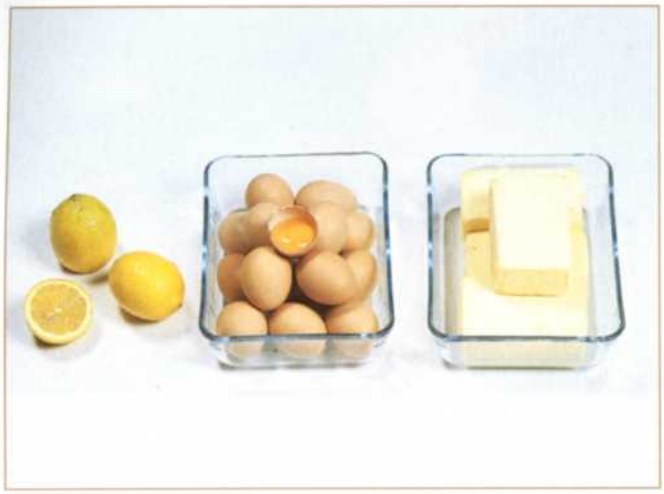
Emulsionar a manteiga branca:

- Reduzir a temperatura do lume ou pôr a caçarola ao lado do fogão ou na estufa.
- Incorporar progressivamente a manteiga amolecida cortada às parcelas, mexendo sempre energicamente.

- Passar a manteiga branca pelo chinês fino (facultativo) ou pela varinha mágica.
- Verificar o tempero.
- Guardar a manteiga assim preparada num local ameno, entre 45 °C e 50 °C (não deixar em banho-maria).

MOLHO HOLANDÊS

REQUISIÇÃO INTERNA



! ATENÇÃO !

Este molho deve ser feito pouco antes de servir e apenas na quantidade necessária.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE MANTEIGA				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– ovos (gemas)	unidade	16		
– água fria	ℓ	0,10		
– manteiga	kg	1,000		
– um limão[1]	kg	0,150		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta-de-caiena		q.b.		
Tempo médio de confecção			15 min a 20 min	

[1] *O molho holandês pode fazer-se a partir de uma redução de vinho branco e de chalotas picadas. Neste caso, o sumo de limão não é necessário.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Clarificar a manteiga e decantá-la

- Cortar a manteiga em pedacinhos e clarificá-la lentamente em banho-maria, sem mexer, até que o soro se separe.
- Quando a clarificação estiver concluída, decantá-la (retirar a espuma e o soro).

3) Partir os ovos e separar as gemas das claras

- Colocar as gemas de ovos numa pequena caçarola.
- Juntar a água fria.

4) Realizar o sabaião

- Colocar a caçarola no canto da placa do fogão (a temperatura deve ser baixa).
- Mexer energicamente fazendo "oitos" com um batedor de varas.
- O sabaião deve aumentar de volume e ganhar uma consistência cremosa e ligeiramente untuosa.
- Retirar a caçarola do lume quando a temperatura atingir os 60 °C e quando ao mexer em "oito" se veja o fundo da caçarola. Se a consistência estiver demasiado cremosa e se vir nitidamente o fundo da caçarola, é preciso acrescentar um pouco de água fria.

5) Montar (levantar) o molho holandês

- Juntar o sal e o sumo de limão (o sumo de limão pode juntar-se apenas no momento da utilização do molho).
- Incorporar progressivamente a manteiga decantada, mexendo com a ajuda de um batedor de varas (tal como na realização da maionese).
- Se ao longo da emulsão o molho engrossar de mais, juntar um pouco de água morna.

6) Verificar o tempero

- Juntar uma pitada de pimenta-de-caiena ou algumas gotas de sumo de limão, se necessário.

7) **Passar o molho holandês pelo chinês fino, pressionando bem.**

8) **Raspar os rebordos do banho-maria**

- Guardar o molho tapado num local ameno (entre os 40 °C e os 50 °C no máximo).

UTILIZAÇÕES

- O molho holandês e seus derivados são utilizados, sobretudo, para acompanhar confecções à base de peixe, de ovos, de legumes escalfados ou cozidos a vapor e servidos quentes.
- O molho holandês pode também ser utilizado para favorecer a glaçagem dos molhos de peixe (molho de vinho branco para glacear). Este procedimento, frequentemente utilizado, resulta muito bem, mas é pouco recomendável, porque altera o carácter original do molho.

RECOMENDAÇÕES

- *Utilizar sempre uma caçarola de tamanho adequado em função da quantidade de molho a confeccionar: numa caçarola demasiado grande, os ovos coagulam muito rapidamente e não aumentam de volume.*
- *Conservar o molho pronto num local ameno e nunca em banho-maria (uma temperatura superior a 63 °C separa os ingredientes do molho).*
- *Isolar o fundo do recipiente que tenha servido para conservar o molho (terrina ou banho-maria) de qualquer fonte de calor directa, com a ajuda de uma placa ou de um prato virado ao contrário.*
- *Tapar o recipiente.*
- ***Nunca tentar montar de novo o molho do dia com o molho holandês do dia anterior (a mistura, sendo pouco cozida, corre um grave risco de multiplicação bacteriológica).***
- ***Evitar o contacto do molho com material prateado (colher): risco de oxidação.***

RAZÕES PELAS QUAIS O MOLHO HOLANDÊS TALHA E SOLUÇÕES PARA O RECOMPOR.

Um molho holandês pode "talhar" por causa de dois fenómenos muito diferentes:

- coagulação excessiva das gemas (formação de pequenos coágulos);
- ruptura de emulsão água-gordura (separação da fase aquosa e da fase da gordura).

CAUSAS DE FALHA	SOLUÇÕES PARA RECOMPOR
• **Sabaião muito espesso** (subida da temperatura muito rápida ou temperatura alta do sabaião ou caçarola demasiado grande).	• Diluir o sabaião demasiado espesso com um pouco de água fria.
• **Molho muito espesso, apresentando um aspecto pesado e mate** (sabaião cozido de mais ou água insuficiente à partida).	• Diluir o molho demasiado espesso com um pouco de água fria.
O molho talha durante ou depois da emulsão: • Temperatura da manteiga muito alta. • Temperatura de conservação muito alta.	• Voltar a montar o molho com um pouco de água fria ou com um cubo de gelo.
• Temperatura da manteiga insuficiente. • Temperatura de conservação insuficiente.	• Voltar a montar o molho com um pouco de água morna.
• Muita quantidade de manteiga de uma só vez.	• Voltar a montar o molho com um pouco de água morna, incorporando a manteiga mais lentamente.
• Proporções inadequadas: muita manteiga para a quantidade de gemas de ovos.	• Respeitar as proporções: 16 gemas para 1 kg de manteiga.

CONTINUA

Clarificar a manteiga e decantá-la.

- Cortá-la em pedaços e derretê-la lentamente em banho-maria sem mexer, até que o soro se separe.

- Partir os ovos e colocar as gemas numa caçarola adequada, para que o batedor de varas possa ser eficaz.
- Juntar a água fria.

- Montar o sabaião em lume brando, mexendo energicamente sem parar. Deve aumentar de volume e ganhar uma consistência muito espumosa.
- Retirar a caçarola do lume quando a temperatura atingir os 60 °C e quando ao mexer aparecer o fundo da caçarola.

- Incorporar progressivamente a manteiga clarificada e decantar, mexendo com a ajuda de um batedor de varas.

- Juntar o sal, a pimenta-de-caiena e o sumo de limão (o sumo de limão pode ser apenas acrescentado no momento da sua utilização).

- Verificar o tempero.
- Passar o molho holandês pelo chinês fino.
- Guardar o molho tapado num local ameno, entre 40 °C e 50 °C no máximo.

EXEMPLOS DE MOLHOS DERIVADOS

MOLHO-BASE	GUARNIÇÃO	MOLHOS DERIVADOS	UTILIZAÇÕES
MOLHO HOLANDÊS	Mostarda branca ou mostarda de Meaux	**Molho de mostarda**	– Peixes grelhados – Miudezas brancas escalfadas
	Natas batidas bem compactas	**Molho *mousseline* ou virgem**	– Legumes escalfados (espargos, brócolos, fundos de alcachofra, couve-flor...)
	Sumo e zestos de laranja sanguínea cortados em juliana e branqueados	**Molho maltês**	– Peixe em papelote – Peixe a vapor – Peixe escalfado – Legumes cozidos a vapor, à inglesa
	Sumo e juliana branqueada de zestos de tangerina	**Molho Mikado**	
	(As laranjas e as tangerinas podem ser substituídas por toranjas.)		
	Coulis de crustáceos, de tomate, de pimentos, de funcho	**Sabaião cuja denominação corresponde à guarnição**	– Terrinas quentes de peixe – Terrinas de legumes – Terrinas de crustáceos – Peixe e legumes escalfados ou cozidos a vapor – Ovos escalfados ou *mollets*...

MOLHO BEARNÊS

REQUISIÇÃO INTERNA

! ATENÇÃO !

Este molho deve ser confeccionado momentos antes de servir e apenas na quantidade necessária.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE MANTEIGA				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– ovos	unidade	16		
– manteiga	kg	1,000		
Redução				
– vinho branco	ℓ	0,15		
– vinagre de álcool	ℓ	0,15		
ou				
– vinagre de estragão	ℓ	0,15		
– chalotas	kg	0,150		
– pimenta esmagada	kg	0,150		
– estragão	molhinho	1/2		
– cerefólio	molhinho	1/4		
Acabamento				
– estragão	molhinho	1/2		
– cerefólio	molhinho	1/4		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
Tempo médio de confecção			20 min a 25 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Clarificar a manteiga e decantá-la

- Cortar a manteiga em pedacinhos e deixá-la derreter (clarificar) lentamente em banho-maria sem mexer.
- Quando a clarificação estiver concluída, decantá-la: retirar a espuma e o soro.

3) Preparar os ingredientes para a redução

- Descascar, lavar e picar as chalotas.
- Lavar, separar as folhas e picar o estragão e o cerefólio.
- Esmagar os grãos de pimenta.

4) Confeccionar a redução do molho bearnês

- Colocar numa pequena caçarola o vinho branco, o vinagre de álcool ou de estragão, as chalotas picadas, o cerefólio e o estragão picados e a *mignonette* (boneca).
- Levar ao lume e deixar reduzir muito lentamente, em lume brando, até restar apenas um quarto da quantidade inicial.
- Arrefecer a redução e deixar infundir fora do fogão.

5) Confeccionar o sabaião

- Partir os ovos.
- Juntar as gemas à redução já arrefecida (deve-se acrescentar um pouco de água fria).
- Levar a caçarola a lume muito brando (no canto da placa do fogão) e mexer depressa sem parar, formando "oitos", com a ajuda de um batedor de varas. O sabaião deve aumentar de volume e ganhar uma consistência cremosa e ligeiramente untuosa.
- Retirar a caçarola do lume quando a temperatura atingir 60 °C e quando ao mexer aparecer o fundo da caçarola.

  Atenção: Se a consistência for demasiado cremosa e se se vir nitidamente o fundo da caçarola, deve juntar um pouco de água fria.

6] Montar o molho bearnês

- Juntar o sal fino.
- Incorporar progressivamente a manteiga decantada, mexendo com a ajuda de um batedor de varas, tal como para a confecção da maionese.
- Se ao longo da emulsão o molho engrossar de mais, deve juntar um pouco de água morna.

7] Verificar o tempero.

8] Passar o molho bearnês pelo chinês fino, pressionando bem, para um banho-maria de molhos.

9] Juntar o resto do estragão e do cerefólio picados no momento.

10] Raspar os rebordos do banho-maria

- Guardar o molho bearnês tapado num local ameno (40 °C a 50 °C no máximo).

UTILIZAÇÕES

O molho bearnês e derivados são utilizados, principalmente, para carnes e peixes grelhados (tornedós à Henri IV, à Beaugency, à Hélder, *entrecôte* à Chorão, à tirolesa, à Valois, à bearnês, à Belle-Hélène...; rodovalho grelhado com molho Chorão, ovos à Bragança, à Henri IV, etc.).

PRECAUÇÕES

São semelhantes às indicadas para o molho holandês. Os molhos emulsionados à base de ovos e mexidos correm riscos de contaminação microbiana, visto que não são cozidos. Estes molhos representam um meio particularmente propício ao desenvolvimento microbiano: riqueza do meio, oxigénio, água, temperatura amena, preparação prévia.

Deve ter-se em conta alguns aspectos:

- *Verificar a limpeza (desinfecção) de todo o material utilizado: recipientes, caixas, batedor de varas, sacos e boquilhas de pasteleiro.*
- *Não utilizar material em alumínio, por causa da oxidação.*
- *Utilizar apenas ovos extrafrescos.*
- *Lavar bem as mãos e não provar os molhos com os dedos nem duas vezes seguidas com a mesma colher.*
- *Preparar apenas a quantidade de molho necessária para o serviço.*
- *Não guardar o que sobra (que não deve, de forma alguma, servir para "voltar a montar" o molho do serviço seguinte!).*

Clarificar a manteiga e decantá-la.

- Cortá-la em pedacinhos e deixá-la derreter lentamente em banho-maria, sem mexer, até que a espuma se separe do soro.

- Juntar, numa caçarola, o vinho branco, o vinagre, as chalotas picadas, a pimenta esmagada e metade do estragão e do cerefólio picados.
- Deixar reduzir muito lentamente, em lume brando, até restar apenas um quarto da quantidade inicial.
- Arrefecer a redução e deixar infundir fora do fogão.

- Juntar as gemas na redução já arrefecida (é prudente acrescentar um pouco de água fria).
- Montar o sabaião mexendo vigorosamente.
- Retirar a caçarola do lume quando a temperatura atingir os 60 °C e quando ao mexer com o batedor de varas aparecer o fundo da caçarola.

CONTINUA

- Incorporar progressivamente a manteiga clarificada e decantada, mexendo com um batedor de varas.
- Verificar o tempero.
- Se o molho engrossar demasiado, juntar-lhe um pouco de água morna.

- Passar o molho pelo chinês fino para um recipiente de banho-maria, pressionando bem.

- Juntar o resto do estragão e do cerefólio acabados de picar.
- Guardar o molho bearnês tapado num local ameno (entre 40 °C e 50 °C no máximo).

RAZÕES PELAS QUAIS O MOLHO BEARNÊS TALHA E SOLUÇÕES PARA O RECOMPOR.

(As causas são idênticas às do molho holandês.)

EXEMPLOS DE MOLHOS DERIVADOS

MOLHO-BASE	GUARNIÇÃO	MOLHOS DERIVADOS	UTILIZAÇÕES
MOLHO BEARNÊS	*Fondue* de tomate reduzido, picado ou triturado (o acabamento não leva estragão, nem cerefólio)	**Molho Chorão**	- Carnes e peixes grelhados
	Glace de carne	**Molho Foyot ou Valois**	- Carnes e peixes grelhados
	Molho bearnês montado com óleo, *fondue* de tomate reduzido, picado ou triturado	**Molho tirolês**	- Carnes e peixes grelhados
	Molho bearnês em que o estragão é substituído por menta	**Molho *paloise***	- Crustáceos grelhados (lavagantes e lagostas)
	Molho bearnês em que as gemas são substituídas por coral de lavagante ou de lagosta	**Molho de coral**	- Crustáceos grelhados (lavagantes e lagostas)
	Redução composta por vinagre, tomilho, louro, pimenta moída e rábano ralado, sabaião montado com manteiga e *coulis* de lagostins de água doce. Juntar natas batidas e salpicão de caudas de lagostins de água doce	**Molho *bavaroise***	- Peixes ou crustáceos grelhados ou escalfados

CONFECCIONAR UM CORANTE VEGETAL VERDE

Os pigmentos verdes das plantas (espinafres, agriões, salsa, etc.), constituídos por clorofila, podem extrair-se do vegetal por trituração.

Depois de aquecidos, dão um gel (coágulo) que tem um forte poder corante. Este "verde-vegetal" ou "coágulo de clorofila" é utilizado em cozinha para dar cor ou reforçar a cor verde dos molhos, das sopas, das massas frescas, das manteigas compostas, dos recheios *mousseline*...

TÉCNICA

- Descascar, retirar os caules, escolher e lavar cuidadosamente as folhas verdes dos espinafres, dos agriões, das acelgas, da salsa e do cerefólio, por exemplo.
- Triturá-las muito bem num pouco de água para esmagarem mais facilmente os cloroplastas esféricos (grânulos de clorofila) e libertarem a clorofila.

- Extrair o líquido verde espremendo-o numa *étamine*.

- Aquecer cuidadosamente o líquido obtido até atingir os 70 °C.
- O líquido clarifica-se por si só: um gel muito verde aparece à superfície e o resto do líquido torna-se transparente.

- Passar muito cuidadosamente o gel pela *étamine* ou num pano muito limpo e húmido.
- Evitar mexer o líquido para não dispersar o gel.
- Utilizar este "coágulo de clorofila" de imediato ou conservá-lo, bem protegido, ao abrigo do ar, em local refrigerado.

PREPARAÇÕES, APARELHOS E RECHEIOS-BASE

DUXELLES SECA

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE COGUMELOS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– cogumelos	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,075		
– chalotas	kg	0,075		
– salsa	kg	0,020		
– limão (facultativo)		q.b.		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta do moinho		q.b.		
Tempo médio de preparação			25 min a 30 min	
Tempo médio de cozedura			20 min a 25 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar todos os ingredientes.

2) Descascar, lavar e cortar os legumes

- Descascar, lavar e picar as cebolas e as chalotas.
- Lavar, retirar os pés, secar, cortar e picar a salsa.
- Descascar, lavar, laminar e picar muito bem os cogumelos (ver p. 66).
- Colocar os cogumelos numa *étamine* e torcer com força para que fiquem bem secos.

3) Começar a confecção da *duxelles*

- Suar as cebolas e as chalotas picadas em manteiga.
- Juntar os cogumelos picados e secos.
- Temperar com sal e pimenta.
- Deixar cozer a *duxelles* até que a água se evapore.
- Mexer frequentemente com uma espátula, sobretudo no fim da cozedura.
- Juntar a salsa picada.

4) Mudar a *duxelles* de recipiente

- Colocar a *duxelles* num recipiente de aço inoxidável e cobri-la com um papel vegetal untado com manteiga.

NOTA

- *Se se fizer uma pequena quantidade de* duxelles, *não é preciso espremer os cogumelos; contudo, deve ser confeccionada numa caçarola grande para que a água evapore mais facilmente.*
- *Em função da utilização da* duxelles, *poder-se-á deitar um pouco de sumo de limão aos cogumelos para não oxidarem e manterem a cor branca.*
- *A* duxelles *seca pode ser feita sem cebolas, apenas com chalotas. Se assim for deve prever-se 150 g de chalotas para cada quilo de cogumelos.*
- *Aquando da preparação da* duxelles, *os cogumelos de Paris podem ser substituídos por outros, desde que sejam comestíveis.*

RECOMENDAÇÕES

- *Utilizar apenas cogumelos muito frescos e muito brancos.*
- *Não lavar os cogumelos antecipadamente nem deixá-los dentro da água.*
- *Fazer suar as cebolas e as chalotas picadas em primeiro lugar; começar a cozedura da* duxelles *e logo depois picar os ingredientes.*
- *Recomenda-se o uso de varinha mágica para picar os cogumelos.*

• Suar as chalotas e as cebolas picadas em manteiga.

• Juntar os cogumelos muito bem picados e espremidos.
• Temperar.

• Cozer rapidamente a *duxelles* até que a água dos legumes se evapore.
• Juntar a salsa picada.

• Colocar a *duxelles* num recipiente de aço inoxidável e cobri-la com um papel vegetal untado com manteiga.

DUXELLES PARA RECHEAR OU *DUXELLES* PARA LEGUMES RECHEADOS

(CHAPÉUS DE COGUMELOS, TOMATE)

INGREDIENTES PARA 1 kg DE COGUMELOS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base: *duxelles* seca				
– cogumelos	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,100		
– chalotas	kg	0,075		
– cebolas	kg	0,075		
– salsa	kg	0,020		
Complemento				
– vinho branco	ℓ	0,20		
– molho *demi-glace* com tomate	ℓ	0,40		
ou				
– fundo escuro de vitela ligado com muito tomate	ℓ	0,40		
– alho	kg	0,020		
– miolo de pão	kg	0,150 a 0,200		
Tempero				
– sal fino		q.b.		
– pimenta do moinho		q.b.		
Tempo médio de preparação			30 min a 35 min	
Tempo médio de cozedura			30 min a 35 min	

CONTINUA

PELAR TOMATE

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Preparar a *duxelles* seca (ver ficha anterior).

3) Juntar os ingredientes complementares

- Juntar o vinho branco e deixar que reduza quase na totalidade.
- Juntar o molho *demi-glace* ou o fundo escuro de vitela ligado com muito tomate e o alho finamente picado.
- Deixar reduzir lentamente e juntar o miolo de pão ralado e peneirado
- Deixar reduzir até atingir a consistência desejada, mexendo frequentemente com uma espátula.

4) Verificar a consistência e o tempero.

5) Colocar o recheio de *duxelles* num recipiente de aço inoxidável

- Cobri-lo com papel vegetal untado com manteiga.

NOTA

Se pretender rechear legumes escalfados ou braseados, pode aumentar a duxelles *juntando-lhe recheio* mousseline *ou recheio de* quenelles.

Também se lhe pode juntar (em partes iguais) carne picada ou recheio de patê; *neste caso, chama-se* duxelles *à boa-dona.*

- Lavar cuidadosamente os tomates.

- Retirar o pedúnculo com uma faca adequada.
- É possível fazer um corte pequeno na pele do tomate, do lado oposto ao pedúnculo.

- Mergulhar os tomates em água a ferver 8-12 s (em função do seu estado de maturação). Se tiver uma grande quantidade de tomate a preparar, pode utilizar um passador.
- Fazer a experiência num tomate: se a pele sair facilmente, deve tirá-los imediatamente da água a ferver e arrefecê-los num recipiente com água fria.

CONCASSER TOMATE

• Pelar os tomates com uma faca adequada. Os tomates assim pelados podem ser utilizados em saladas, para creme de tomate ou tomate *concassé*.

• Pelar o tomate (ver página anterior).

• Cortar o tomate a meio, na transversal (no sentido da circunferência).

• Retirar as pevides. Eliminar o sumo e as pevides apertando as metades do tomate com as mãos. (Pode-se guardar o sumo e as pevides para fazer fundo escuro ou molho de tomate.)

• Cortar as metades de tomate: colocar as metades de tomate bem assentes na tábua de corte. Cortar em pedaços iguais de 5 mm a 8 mm de espessura e depois em cubos regulares.

FONDUE DE TOMATE

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE TOMATES				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– tomate bem maduro	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,050		
ou				
– azeite (em função do que se vai fazer)	ℓ	0,05		
– cebolas	kg	0,100		
ou				
– chalotas	kg	0,100		
– alho	kg	0,020		
– ramo de cheiros com muito tomilho	unidade	1		
– concentrado de tomate (facultativo)	kg	0,020		
Tempero				
– sal		q.b.		
– pimenta do moinho		q.b.		
– açúcar		q.b.		
Tempo médio de preparação			25 min a 30 min	
Tempo médio de cozedura			25 min a 30 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Descascar, lavar e cortar os legumes

- Descascar, lavar e picar muito bem as cebolas ou as chalotas.
- Descascar, lavar os dentes de alho e retirar-lhes os germes.
- Confeccionar o ramo de cheiros com muito tomilho.
- Lavar, pelar, retirar as pevides, cortar o tomate em cubos.

3) Começar a confecção do *fondue* de tomate

- Fazer suar as cebolas ou as chalotas em manteiga ou em azeite (para as cebolas utiliza-se azeite, para as chalotas utiliza-se manteiga).
- Juntar o tomate cortado, os dentes de alho inteiros (mais fáceis de retirar) e o ramo de cheiros.
- Temperar e juntar uma pitada de açúcar, caso os tomates sejam muito ácidos.
- Adicionar um pouco de concentrado de tomate, em função do estado de maturação e da cor do tomate.
- Cobrir a caçarola com papel vegetal.
- Deixar cozer o *fondue* de tomate até que o líquido evapore.
- Mexer frequentemente com uma espátula, sobretudo no fim da cozedura

4) Mudar o *fondue* de tomate de recipiente

- Verificar o tempero e o ponto de evaporação. Retirar os dentes de alho e o ramo de cheiros.
- Colocar o *fondue* de tomate num pequeno recipiente de aço inoxidável e cobrir com papel vegetal.

NOTA

Em função da quantidade de água do tomate, o papel vegetal pode ser retirado no fim da cozedura.

Se a quantidade de fondue *de tomate for grande, pode cozê-la no forno.*

UTILIZAÇÕES

- Molho português, provençal, bretão, Chorão
- Ovos mexidos, omeleta espanhola
- Frango salteado e medalhões de novilho
- Massas com tomate, pequenas guarnições, para decoração...

- Pelar o tomate.

- Apertar o tomate para tirar as pevides.

- Cortar o tomate em pedacinhos regulares.

- Suar as cebolas ou as chalotas picadas em manteiga ou em azeite (em função da utilização).
- Juntar os pedacinhos de tomate, o alho, o ramo de cheiros, o sal, a pimenta, uma pitada de açúcar e o concentrado de tomate, se necessário.

- Cobrir a caçarola com papel vegetal e deixar cozer até que a água se evapore.

- Verificar o tempero.
- Retirar o alho e o ramo de cheiros.
- Deitar o *fondue* de tomate num pequeno recipiente de inox.

APARELHO DE BATATA-DUQUESA

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE BATATAS[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– batatas	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,100		
– ovos (gemas)	unidade	6		
Tempero				
– sal grosso	kg	q.b.		
– sal fino	kg	q.b.		
– pimenta do moinho	kg	q.b.		
– noz-moscada	kg	q.b.		
Acabamento				
– farinha	kg	q.b.		
ou				
– óleo	ℓ	q.b.		
Tempo médio de cozedura			20 min a 25 min	
Tempo médio de confecção			20 min a 25 min	

[1] *A unidade-base para o aparelho de batata-duquesa é o quilograma.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Descascar e lavar as batatas.

3) Cortar as batatas em quartos grandes

(Se forem pequenas e de tamanho regular, deve deixá-las inteiras.)

4) Cozer as batatas à inglesa

- Colocar os quartos de batatas num tacho adequado.
- Regar com água fria (2 cm a 3 cm acima do nível das batatas).
- Temperar com sal grosso.
- Levar ao lume.
- Cozer em lume brando, com tampa, durante 20-25 min.
- Escumar frequentemente, se for necessário.

5) Confeccionar o aparelho de batata-duquesa

- Verificar a cozedura das batatas com uma agulha de bridar ou com a ponta de uma faca.
- Escorrê-las. Pô-las numa placa. Secá-las à entrada do forno.
- Passá-las no peneiro ou no *passe-vite* (não deixar arrefecer).
- Deitar o puré de batata no tacho de cozedura.
- Levar ao lume e secar o puré, mexendo energicamente com uma espátula.
- Incorporar as parcelas de manteiga.
- Partir os ovos. Retirar o tacho do lume e incorporar as gemas de ovos cuidadosamente.
- Levar de novo o aparelho ao lume. Mexer muito bem para acabar a ligação.
- Verificar o tempero (sal fino, pimenta do moinho, noz-moscada ralada).

Al Colocar o aparelho noutro recipiente

- Estender o puré, numa camada pouco espessa, em cima de um tabuleiro ligeiramente enfarinhado ou untado.
- Alisar a superfície com uma espátula ou um raspador enfarinhado.
- Cobrir o tabuleiro com uma folha de papel vegetal ou com uma película aderente (para evitar que a superfície ganhe crosta).

Tl Utilizar o aparelho de batata-duquesa antes de arrefecer.

RECOMENDAÇÕES

- *Evitar utilizar batatas com polpa dura (ficam elásticas com mais facilidade).*
- *Cortar batatas em quartos grandes, com o mesmo tamanho, para uniformizar o tempo de cozedura. Não cortar quartos pequenos, porque a água penetra com mais facilidade no interior das batatas. A consistência da polpa é mais mole e o tempo de secagem maior, o que dificulta a confecção das batatas. Há quem coza as batatas inteiras, com a pele (batatas cozidas com a casca), no forno, numa cama de sal grosso (batatas Macário).*
- *Não utilizar varinha mágica; passar as batatas a ferver por um peneiro com a ajuda de um pilão. Manter o pilão na vertical. Não andar com ele à volta, porque a polpa pode ficar gelatinosa. Diz-se então que o puré fica "elástico".*
- *Vigiar a cozedura das batatas, pois só devem cozer o tempo necessário. Quando cozem de mais, a polpa fica muito mole, difícil de secar e de trabalhar.*
- *Retirar do lume, juntar as gemas, mexer cuidadosamente para não espalhar as gemas contra as paredes quentes do tacho (risco de coagulação das mesmas).*
- *Utilizar o aparelho de batata-duquesa logo que a temperatura o permita. Quando arrefece, o aparelho toma uma consistência mais espessa, menos macia e difícil de utilizar.*

UTILIZAÇÕES

- Batata-duquesa feita à mão; em forma de *palet*, bolacha, biscoito ou pequeno brioche
- Batata-duquesa para decorar travessas com a ajuda de um saco de pasteleiro, com bico liso ou canelado
- Aparelho de batatas-croquetes e derivados, croquetes de toucinho, batatas Berny, *amandine*, Saint-Florentin, etc.
- Aparelho de batatas Delfina e derivados, Lorette, Bussy...
- Aparelho de batatas fondantes, *croustades*, *gnocchi à niçoise* e *mazagrans*.

- Descascar, lavar e cortar as batatas aos quartos.

- Cozer os quartos de batata à inglesa num recipiente tapado, com água fria.
- Temperar com sal grosso.
- Escumar cuidadosamente.

- Escorrer as batatas. Secá-las à entrada do forno.

- Deitar o puré de batata no tacho de cozedura e levar ao lume para secar.
- Juntar as parcelas de manteiga e mexer muito bem com uma espátula.
- Retirar o tacho do lume e incorporar as gemas de ovos cuidadosamente.
- Levar de novo o aparelho ao lume durante alguns minutos, para secar.
- Verificar o tempero (sal fino, pimenta do moinho, noz-moscada ralada).

- Passá-las pelo peneiro com a ajuda de um pilão (**Atenção:** manter o pilão na vertical, não andar às voltas).

- Estender o puré, numa camada pouco espessa, em cima de um tabuleiro ligeiramente enfarinhado ou untado.
- Cobrir o tabuleiro com película aderente.
- Utilizar antes de arrefecer.

RECHEIO *MOUSSELINE*

(AVES, VITELA, PEIXE, CRUSTÁCEOS)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE BATATAS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base - carne de aves (peso líquido)	kg	1,000		
ou - carne de vaca (peso líquido) (rabadilha, ganso, pojadouro)	kg	1,000		
ou - filetes de peixe (peso líquido) (pescada, lúcio...)	kg	1,000		
ou - miolo de crustáceos (peso líquido) (lagostins, lagostins de água doce, camarões, lavagantes, lagostas)	kg	1,000		
- ovos (claras) - natas grossas ou leves	unidade ℓ	2 a 4 0,80 a 1,20		
Tempero - sal fino - pimenta do moinho ou pimenta-de-caiena - noz-moscada (facultativa)	kg kg kg	q.b. q.b. q.b.		
Tempo médio de confecção			25 min a 30 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

- Guardar os acessórios dos utensílios de picar num local refrigerado ou numa câmara fria.

2) Verificar cuidadosamente a carne de base

- Limpar as aves, retirar a pele, a gordura, os "nervos" e as aponeuroses.
- Aparar, retirar a gordura e os nervos da rabadilha, do ganso e do pojadouro de vitela.
- Amanhar, retirar os nervos e eventuais espinhas dos filetes de peixe.
- Preparar e descascar os crustáceos, sem esquecer de os castrar.

3) Cortar a carne em pedaços pequenos

- Metê-los em local refrigerado durante alguns minutos, para ficarem firmes.

4) Temperar com sal fino, pimenta do moinho ou pimenta-de-caiena.

5) Picar a carne muito bem na picadora ou duas vezes com a varinha mágica

(A carne pode ser passada num peneiro metálico fino com a ajuda de um pilão.)

6) Juntar as claras de ovos à carne picada.

7) Colocar a carne picada num recipiente adequado de aço inoxidável

- Metê-lo dentro de outro maior com gelo.

CONTINUA

8) Montar o recheio *mousseline* com natas

- Trabalhá-lo com uma espátula para o homogeneizar e arrefecer: deve ficar compacto, firme e muito elástico.
- Incorporar progressivamente as natas bem frias (em pequenas quantidades). O recheio torna-se ligeiramente mais fino e aumenta de volume.
- Quando o recheio começar a perder resistência e elasticidade, deve parar de juntar natas.

9) Verificar o tempero e raspar o recipiente

- Conservar o recheio *mousseline* em gelo até ser utilizado; cobrir com película aderente.

NOTA

- *A quantidade de claras de ovos necessária varia em função da qualidade, da frescura e do tipo de carne utilizado. Quando a carne de peixe e aves é muito fresca, as claras de ovos não são necessárias.*
- *Se utilizar natas líquidas com extractos de algas, pode diminuir, sem inconveniente, a quantidade de claras de ovos.*
- *A quantidade de natas varia em função da espessura e da untuosidade pretendida. Para confeccionar uma terrina de peixe, por exemplo, pode reduzir a quantidade de natas, para que ao cortar se mantenha firme.*
- *Para obter um recheio* mousseline *bem macio e leve, deve primeiro montá-lo juntando-lhe 0,80 l de natas por cada quilograma de carne, depois deixá-lo repousar em gelo, durante umas horas (em local refrigerado), e no fim incorporar-lhe mais 0,60 l a 0,70 l de natas.*

UTILIZAÇÕES

O recheio *mousseline* utiliza-se, principalmente, para rechear supremos e coxas de aves, escalopes e *paupiettes* de carne de vitela, filetes de peixe, para confeccionar *paupiettes* e terrinas de peixe, para a confecção de *mousses*, *mousselines* e *quenelles* de guarnição.

PRECAUÇÕES

Lavar e desinfectar todos os acessórios e utensílios de picar antes e depois de os utilizar.

- *Arrefecer todos os acessórios das máquinas de picar numa câmara frigorífica a temperatura negativa, antes de os utilizar.*
- *A picadora é prática, mas tem o inconveniente de aquecer. Deve utilizar uma máquina de picar e passar a carne duas vezes seguidas pelo ralador mais fino (nervos e peles brancas ficam presas entre os gumes e o ralador, não passando para o recheio).*
- *Temperar os pedaços de peixe antes de os picar, à razão de 18 g de sal e 3 g de pimenta branca por cada quilo de carne.*

RECHEIO *MOUSSELINE* DE PEIXE

- Verificar os filetes, retirar eventuais espinhas, os nervos e cortar os filetes em pedaços pequeninos.
- Refrescá-los em local refrigerado.

- Temperá-los.
- Triturá-los até que formem uma massa compacta, firme e elástica.
- Juntar as claras dos ovos quando acabar de triturar.

- Passar a carne de peixe pelo peneiro com a ajuda de um pilão.
- Metê-la num recipiente e este dentro de outro maior com gelo.

- Incorporar as natas progressivamente (em pequenas quantidades), mexendo bem com uma espátula.
- Parar de incorporar natas assim que o recheio ficar fino, macio e leve.
- Raspar e cobrir o recipiente com uma película aderente. Conservar o recheio no gelo, em local refrigerado.

PAUPIETTES DE PEIXE

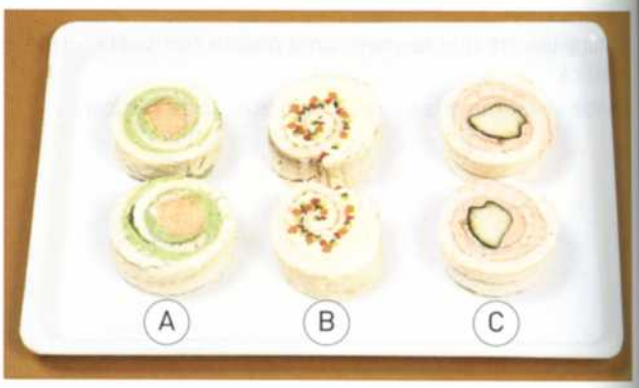
- Espalmar ligeiramente os filetes com um batedor de costeletas.
- Colocar os filetes numa folha de papel de alumínio ou numa película aderente, com o lado da espinha virado para baixo.

- Temperar os filetes e depois, com a ajuda de um saco de pasteleiro de boquilha lisa, cobrir o filete com uma camada de *mousse* de recheio (o recheio pode ser creme branco ou cor-de-rosa, em função do peixe utilizado, ou verde, devido ao coagulante de clorofila – ver p. 315).

- Barrar os filetes com uma espátula molhada.

- Colocar os elementos decorativos (tiras de legumes muito bem branqueadas, pedaços de salmão, camarão sem casca, cauda de lagostim envolvida numa folha de espinafre branqueada...).

- Enrolar as *paupiettes* começando pela parte da cauda do filete.
- Embrulhar as *paupiettes* em papel de alumínio ou em película aderente e fechar delicadamente, formando cilindros regulares.



- Resultado:

A) *Paupiette* de rodovalho com recheio *mousseline* de agrião, com pedaços de salmão.

B) *Paupiette* de rodovalho com recheio *mousseline* ao natural, pedacinhos de cenoura, *courgette* e pimento vermelho.

C) *Paupiette* de rodovalho com recheio *mousseline* de marisco e cauda de lagostim envolvida numa folha de espinafre branqueada.

RECHEIO DE PÃO E NATAS

Este recheio, parecido com o *mousseline*, é utilizado para confeccionar canapés de peixes e de aves.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE CARNE LÍQUIDO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- carne de peixe ou de aves (peso líquido)	kg	1,000		
- ovos (claras)	unidade	5		
- natas espessas ou líquidas	ℓ	1,20 a 1,50		
Frangipana				
- farinha	kg	0,125		
- ovos (gemas)	unidade	4		
- manteiga	kg	0,100		
- leite	ℓ	0,25		
Tempero				
- sal fino	kg	q.b.		
- pimenta-branca ou pimenta-de-caiena	kg	q.b.		
- noz-moscada	kg	q.b.		
Tempo médio de confecção			40 min a 45 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Verificar a carne de aves ou de peixe

- Cortar a carne aos pedacinhos e guardar em local refrigerado.

3) Como confeccionar frangipana

- Colocar a farinha em monte num recipiente.
- Juntar as gemas de ovos, o sal, a pimenta-branca e a noz-moscada.
- Diluir aos poucos com manteiga derretida e depois com leite a ferver.
- Deitar a mistura numa caçarola e levar a ferver sem parar de mexer com um batedor de varas.
- Deixar cozer a panada durante alguns minutos, depois estender uma camada fina num tabuleiro de aço inoxidável e deixar arrefecer rapidamente.

4) Temperar a carne e depois triturar ou picar.

5) Juntar aos poucos as claras de ovos e depois a frangipana fria

- Trabalhar energicamente a mistura com uma espátula ou na cuba da picadora.

6) Passar o recheio por um peneiro metálico fino

- Conservar em gelo, num local refrigerado, durante cerca de 1 h.

7) Incorporar as natas aos poucos e em pequenas quantidades

- Juntar metade das natas para amaciar o recheio e depois incorporar as restantes batidas, mas não muito.

RECHEIO PARA GRATINAR

PARA CROTÕES (CANAPÉS) RECHEADOS

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA CERCA DE 1 kg DE RECHEIO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– fígados de aves	kg	0,600		
– toucinho gordo	kg	0,300		
– chalotas	kg	0,100		
– conhaque	ℓ	0,10		
– louro		q.b.		
– tomilho		q.b.		
Tempero				
– sal fino	kg	q.b.		
– pimenta do moinho	kg	q.b.		
Tempo médio de preparação			12 min a 15 min	
Tempo médio de cozedura			20 s a 30 s	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Descascar, lavar e picar muito bem as chalotas.

3) Cortar o toucinho gordo em cubos pequenos de 5 mm de espessura.

4) Verificar cuidadosamente os fígados

- Retirar todas as partes esverdeadas.

5) Escalopar o fígado.

6) Confeccionar o recheio para gratinar

- Saltear o toucinho numa caçarola.
- Temperar o fígado.
- Saltear o fígado na gordura dos cubos de toucinho, em lume forte (os fígados devem ficar malpassados).
- Juntar as chalotas picadas e deixá-las suar, mas sem corar.
- Juntar um pouco de louro em pó e um pouco de flor de tomilho.
- Flamejar com conhaque.
- Triturar o recheio ou passá-lo pelo peneiro com a ajuda de um pilão.
- Colocar o recheio num recipiente e trabalhá-lo com uma espátula até ficar macio.
- Rectificar os temperos.
- Conservar o recheio para gratinar coberto com papel vegetal ou utilizar imediatamente.

RECOMENDAÇÕES

- *Verificar com muito cuidado a qualidade e a frescura dos fígados de aves: devem ser grandes, brilhantes, ligeiramente húmidos, sem odor particular.*
- *Levar os fígados a lume forte e saltear rapidamente: devem ficar malpassados, para obter um recheio rosado.*
- *Confeccionar o recheio para gratinar só no momento da utilização.*
- *Há profissionais que juntam um pouco de manteiga amolecida ao recheio para que este fique mais macio e para não oxidar. Por vezes também o enriquecem, em função da sua utilização, com* foie gras *ou* mousse de foie gras, *com trufas ou essência de trufas.*

- Verificar os fígados; retirar as partes esverdeadas.
- Picar as chalotas.
- Cortar o toucinho gordo em cubos pequenos. Salteá-los numa caçarola.

- Juntar os escalopes de fígado e salteá-los em lume forte. Devem ficar malpassados para que o recheio fique bem rosado.
- Temperar.

- Juntar as chalotas picadas, o louro em pó e as flores de tomilho.
- Flamejar com conhaque.

- Picar o recheio numa picadora ou passá-lo pelo peneiro com a ajuda de um pilão.

- Deitar o recheio num recipiente e mexer com uma espátula até que fique macio.
- Rectificar os temperos.
- Conservar coberto com papel vegetal.

MARINADAS

As marinadas são preparados líquidos e aromáticos. Servem para aromatizar, tornar mais tenros e para prolongar o tempo de conservação de alguns alimentos: pedaços grandes de carne de talho, aves, carnes escuras (caça), miudezas, peixes e recheios diversos para confeccionar terrinas...

Existem:

- marinadas cruas;
- marinadas cozidas;
- marinadas instantâneas.

MARINADAS CRUAS

As marinadas cruas são utilizadas principalmente para as carnes de talho, as aves duras e a caça: carne de vaca estufada, *daube*, agulha braseada, *coq au vin*, *carré*, costeletas de corça ou de veado, *civet* de lebre...

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MARINADA				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Guarnição aromática				
- cenouras	kg	0,100		
- cebolas	kg	0,100		
- chalotas	kg	0,040		
- aipo de rama	kg	0,030		
- alho	kg	0,015		
- pés de salsa		q.b.		
- tomilho		q.b.		
- louro (ramo de cheiros)		q.b.		
- segurelha		q.b.		
- alecrim		q.b.		
- manjericão		q.b.		
- serpão (facultativo)		q.b.		
Líquido				
- vinho branco ou	ℓ	0,70		
- vinho tinto	ℓ	0,70		
- vinagre de vinho	ℓ	0,20		
- conhaque	ℓ	0,10		
- óleo	ℓ	0,10		
Temperos				
- sal		q.b.		
- pimenta em grão		q.b.		
- cravo-da-índia		q.b.		
- bagas de zimbro		q.b.		

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Preparar o(s) pedaço(s) para marinar

- Desossar, retirar a gordura e os nervos, picar, lardear, em função do tipo de carne e da utilização.
- Temperar.

3) Descascar, lavar e cortar os legumes

- Descascar, lavar e laminar as cenouras em rodelas fininhas.
- Descascar, lavar e picar as cebolas e as chalotas.
- Descascar, lavar e picar os ramos de aipo.
- Descascar, lavar, retirar o germe e esmagar os dentes de alho.
- Confeccionar o ramo de cheiros.

4) Meter o(s) pedaço(s) na marinada

- Colocar metade da guarnição aromática no fundo de um recipiente de aço inoxidável ou de policarbonato com tamanho suficiente para caber o(s) bocado(s) e a marinada.
- Meter o(s) bocado(s) e cobrir com a outra metade da guarnição aromática.
- Juntar o vinho, o conhaque, o vinagre de vinho, as especiarias e os aromatizantes, se houver.
- Juntar óleo até cobrir com uma camada fina e depois com uma película aderente ou com uma tampa hermética.
- Guardar o recipiente num local refrigerado, tendo o cuidado de virar frequentemente o(s) pedaço(s) que está(ão) a marinar.

MARINADAS COZIDAS

As marinadas cozidas adequam-se melhor a pedaços grandes de carne de talho ou de caça de sabor forte ou de animais duros ou com idade (pernil de veado, de javali, perna de cabrito...).

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE MARINADA				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,100		
– cebolas	kg	0,100		
– chalotas	kg	0,040		
– aipo de rama	kg	0,030		
– alho	kg	0,015		
– ramo de cheiros	unidade	1		
– segurelha		q.b.		
– alecrim		q.b.		
– manjericão		q.b.		
– serpão		q.b.		
Líquido				
– vinho branco ou	ℓ	0,70		
– vinho tinto	ℓ	0,70		
– vinagre de vinho	ℓ	0,20		
– conhaque	ℓ	0,10		
– óleo	ℓ	0,10		
Temperos				
– sal		q.b.		
– pimenta em grão		q.b.		
– cravo-da-índia		q.b.		
– bagas de zimbro		q.b.		

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Descascar, lavar e cortar os legumes

- Descascar, lavar e laminar as cenouras em rodelas finas.
- Descascar, lavar e picar as cebolas e as chalotas.
- Descascar, lavar e picar os ramos de aipo.
- Descascar, lavar, retirar o germe e esmagar os dentes de alho.
- Confeccionar o ramo de cheiros.

3) Confeccionar a marinada cozida

- Levar ao lume a guarnição aromática. Deixar suar em óleo e alourar um pouco.
- Juntar o vinho, o vinagre, o ramo de cheiros, o alho, as especiarias e os aromatizantes, se houver.
- Deixar em lume brando durante cerca de 30 min.
- Escumar cuidadosamente.

4) Arrefecer bem e rapidamente a marinada.

5) Preparar o(s) pedaço(s) para marinar

- Desossar, retirar a gordura e os nervos, limpar, picar, lardear, em função da utilização.
- Temperar.

6) Mergulhar o(s) pedaço(s) de carne na marinada

- Cobrir o recipiente e guardar em local refrigerado.

NOTA

- *A marinada deve estar bem fria antes de mergulhar os alimentos.*
- *A marinada cozida tem as mesmas funções da crua, mas facilita a penetração dos ingredientes aromáticos e conserva-se melhor.*

MARINADAS INSTANTÂNEAS

São mais adequadas para peças de carne pequenas. Exemplos:

CARNES GRELHADAS	– Costeletas de borrego, espetadas diversas, *noisettes*	– Óleo, tomilho, louro em pó, ervas de Provença
	– Peito de ave, escalopes, *piccata*	– Óleo, sumo de limão, especiarias (caril, paprica, açafrão, Colombo, etc.)
PEDAÇOS DE CAÇA SALTEADOS	– *Noisettes*, costeletas, lombinhos de cabrito, coxas e lombo de lebre	– Azeite, sumo de limão, conhaque ou vinho branco, chalotas picadas, tomilho, louro, alecrim e cravo-da-índia em pó
MIUDEZAS BRANCAS DE NOVILHO OU DE BORREGO	– Mioleira, *amourettes*, pedaços de mão e redenho de vitela	– Óleo, sumo de limão, sal, pimenta, ervas frescas picadas
CHARCUTARIAS	– Recheios de terrinas, *pâtés*, galantinas, balotinas	– Conhaque, vinho da Madeira, vinho do Porto, suco de trufa, sal picante, quatro especiarias
PEIXES GRELHADOS	– Linguado, rodovalho, postas de rodovalho, darnes de salmão...	– Óleo, rodelas de limão descascadas e sumarentas, tomilho e louro em pó
CRUSTÁCEOS GRELHADOS	– Caudas de lagostins, gambas, *scampis*...	– *Idem* + ervas frescas picadas.
PEIXES CRUS	– Postas finas ou filetes de salmão, dourada, barbo, peixe-galo...	– Sal, açúcar, azeite, endro, badiana, sumo de limão ou – Leite de coco, sumo de limão ou sumo de lima
PEIXES COZINHADOS	– Cavalas, arenques	– Vinho branco, vinagre, ervas aromáticas.
LEGUMES	– Condimentos mistos, variantes, malaguetas	– Deitar sal e deixar perder a água durante 24 h. – Óleo, vinagre, cebolas pequenas-chalotas, alho, malagueta, pimenta em grão

TÉCNICA

- Colocar os ingredientes num tabuleiro de aço inoxidável suficientemente grande.
- Regar com pouco óleo e sumo de limão, se necessário.
- Juntar a guarnição aromática, os aromatizantes ou os condimentos.
- Deixar marinar durante algumas horas, para terrinas ou *pâtés*, pedaços grandes de caça (coxas de coelho ou cela de cabrito), legumes e peixes cozidos, e só durante alguns minutos os pedaços pequenos cortados aos bocadinhos, rissóis e *fritots* e peixes em postas.

Para determinar o tempo de marinada, dever-se-á ter em conta:

– a finalidade do tempero;
– a natureza, a idade e as condições de abate do animal;
– a origem anatómica dos pedaços;
– o peso e o volume dos pedaços a marinar;
– a temperatura .

COURTS-BOUILLONS E *NAGES*

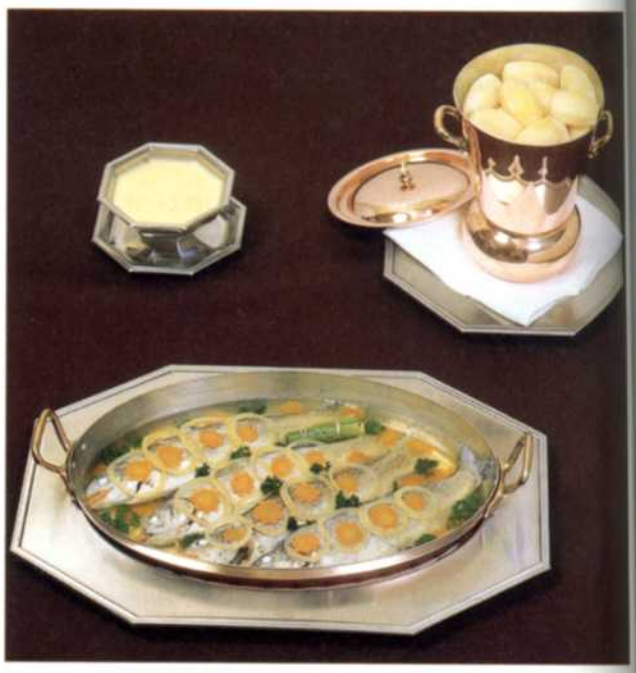
Os *courts-bouillons* são preparações líquidas, aromáticas, perfumadas e aciduladas. Servem para cozer peixes inteiros ou postas e alguns crustáceos. Estas preparações não têm qualquer valor culinário e, por isso mesmo, não são recuperadas depois de serem utilizadas.

As *nages* são preparações idênticas cuja apresentação é melhorada. As cenouras são caneladas e laminadas, as cebolas pequenas são escolhidas e cortadas em rodelas regulares. Além do vinho, as *nages* também podem levar uma quantidade variável de *fumet* de peixe. Vão à mesa e, por vezes, são servidas ao cliente depois de reduzidas e montadas com manteiga.

A guarnição aromática dos *courts-bouillons* e das *nages* é semelhante: cenouras, cebolas, às vezes chalotas, um ramo de cheiros, sal e pimenta em grão. Em contrapartida, o ingrediente ácido (vinagre, vinho branco ou tinto, limão) varia em função do peixe a preparar. A acidez favorece a coagulação rápida da carne de peixe (pobre em colagénio e em tecidos conjuntivos).

Os peixes de carne muito branca (postas de rodovalho...) e os peixes ligeiramente salgados e fumados *(haddock)* são, geralmente, escalfados numa mistura de água e de leite com sumo de limão.

Certos peixes, cortados em darnes ou em filetes grossos, são escalfados em água salgada com limão (darnes e filetes de pescada ou de badejo, asas de raia, por exemplo).



Trutas escalfadas em court-bouillon, *manteiga branca*

Trutas au bleu, *manteiga de* nage

NOTA

Os peixes escalfados em court-bouillon *e servidos frios (em geleia,* chaud-froid, bellevue*) devem arrefecer dentro do* court-bouillon *(com o material adaptado). Neste caso, reduzir alguns minutos o tempo de cozedura.*

COURT-BOUILLON PARA PEIXES GRANDES

(LÚCIOS, POSTAS DE PESCADA, TRUTAS, SALMÕES)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE *COURT-BOUILLON*				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Guarnição aromática				
- cenouras	kg	0,125		
- cebolas	kg	0,125		
- salsa		q.b.		
- tomilho		q.b.		
- louro (ramo de cheiros)		q.b.		
Líquido				
- água	ℓ	1		
- vinagre	ℓ	0,05		
ou				
- vinho branco	ℓ	0,10		
Tempero				
- sal grosso		q.b.		
- pimenta em grão		q.b.		
Tempo médio de preparação			10 min a 15 min	
Tempo médio de cozedura			20 min a 25 min	

NOTA

Não se deve utilizar vinagre para escalfar o salmão e as trutas escalfadas, pois a carne fica sem cor.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Descascar, lavar e cortar os legumes

- Descascar, lavar e cortar as cenouras em rodelas com a mandolina.
- Descascar, lavar e picar as cebolas.
- Confeccionar o ramo de cheiros com muita salsa.

3) Confeccionar o *court-bouillon*

- Colocar num recipiente de tamanho adequado as rodelas de cenoura, a água, o vinagre ou o vinho branco e o ramo de cheiros.
- Temperar com sal grosso (12 g a 15 g por litro).
- Levar a ferver e escumar com cuidado.
- Deixar cozer durante cerca de 15 min.
- Juntar as cebolas picadas e deixar cozer de novo durante alguns minutos.
- Juntar a pimenta em grão e deixar infundir, enquanto retira o *court-bouillon* do lume.

4) Mudar de recipiente e arrefecer rapidamente o *court-bouillon*

- Só pode ser utilizado frio.

NAGE PARA PEIXES *AU BLEU* E PARA LAGOSTINS DE ÁGUA DOCE

(TRUTAS, CARPAS, LÚCIOS, SALMÕES DE VIVEIRO)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE *NAGE*				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Guarnição aromática				
– cenouras	kg	0,125		
– cebolas (médias)	kg	0,125		
– chalotas (facultativo)	kg	0,050		
– salsa		q.b.		
– tomilho		q.b.		
– louro (ramo de cheiros)		q.b.		
Líquido				
– água	ℓ	1		
– vinagre	ℓ	0,08		
ou				
Para lagostins de água doce				
– água	ℓ	0,50		
– vinho branco	ℓ	0,10		
– *fumet* de peixe	ℓ	0,40		
Tempero				
– sal grosso	kg	q.b.		
– pimenta em grão	kg	q.b.		
Tempo médio de preparação			15 min a 20 min	
Tempo médio de cozedura			20 min a 25 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Descascar, lavar e cortar os legumes

- Descascar, lavar, canelar e laminar as cenouras com a mandolina.
- Descascar, lavar e cortar as cebolas em rodelas regulares.
- Confeccionar o ramo de cheiros com muita salsa.

3) Confeccionar a *nage*

- Colocar as cenouras caneladas, a água, o vinagre e o ramo de cheiros num recipiente de tamanho adequado.

  Para escalfar os lagostins, utilizar os seguintes ingredientes: cenouras caneladas, água, vinho branco, *fumet* de peixe e um ramo de cheiros.
- Temperar com sal grosso (12 g a 15 g por litro).
- Levar a ferver e escumar com cuidado.
- Deixar cozer a *nage* em lume brando durante cerca de 15 min.
- Juntar a pimenta em grão e deixar infundir, enquanto retira o recipiente do lume.
- A *nage* é deitada a ferver por cima dos peixes.

NOTA

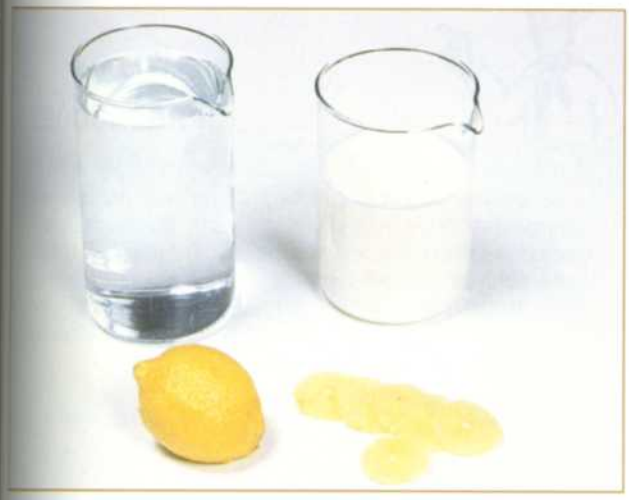
A nage *para escalfar peixe* au bleu *não leva vinagre. Junta-se à* nage *no momento da cozedura do peixe.*

A nage *para escalfar lagostins de água doce deve ser curta e aromatizada: é reduzida e montada com manteiga no momento de servir.*

COZEDURA ESPECIAL

(PREGADO, RODOVALHO E *HADDOCK*)

REQUISIÇÃO INTERNA



INGREDIENTES PARA 1 l DE COZEDURA				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- água	ℓ	0,90		
- leite	ℓ	0,10		
- limão (1 rodela)	kg	0,020		
Tempero				
- sal grosso	kg	q.b.		
Tempo médio de confecção			3 min a 5 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Ferver o leite.

3) Descascar o limão cru

- Cortar o limão em rodelas regulares.

4) Cobrir o peixe com água fria

- Juntar o leite, o sal grosso e as rodelas de limão.

NOTA

O leite com limão pode coalhar. Se isso acontecer, deve escorrer muito bem o peixe escalfado e limpá-lo com um pincel.

MANTEIGAS COMPOSTAS

As manteigas compostas são preparados culinários à base de manteiga, de elementos aromatizantes e corantes, crus ou cozidos, e de temperos diversos. Servem para:

- acompanhar carnes e peixes grelhados;
- dar sabor, cor e brilho a certos preparados (molhos, sopas, por exemplo);
- barrar canapés e *toasts* para *cocktails*;
- decorar algumas confecções frias (charcutaria, por exemplo).

As manteigas compostas que acompanham carnes e peixe são, geralmente, servidas à parte, numa molheira. Quando o serviço é simplificado, serve-se a manteiga em rodelas previamente preparadas: espalha-se a manteiga em pomada numa folha de papel vegetal, enrola-se e conserva-se no frigorífico para endurecer; depois desenrola-se no momento de servir e corta-se em rodelas regulares, pondo-se em cima dos grelhados.

CLASSIFICAÇÃO DAS MANTEIGAS COMPOSTAS

Existem:

- manteigas compostas preparadas a frio, a partir de ingredientes crus;
- manteigas compostas preparadas a frio, a partir de ingredientes cozidos;
- manteigas compostas preparadas a quente e depois arrefecidas.

PRECAUÇÕES

A manteiga fica rançosa facilmente e tem a particularidade de fixar os cheiros: é necessário usar produtos de grande qualidade e frescura, preparar manteigas compostas no momento da sua utilização, protegê-las ou embrulhá-las cuidadosamente em papel de alumínio ou película aderente e conservá-las em local frio (3 °C).

EXEMPLO DE MANTEIGAS COMPOSTAS E SUAS UTILIZAÇÕES

MANTEIGAS COMPOSTAS CONFECCIONADAS A FRIO, À BASE DE INGREDIENTES CRUS			
Designação	Composição	Técnicas	Utilizações
Manteiga *maître d'hôtel* ou à mordomo	Manteiga, sumo de limão, salsa fresca picada e enxuta, sal e pimenta do moinho	Misturar todos os ingredientes com a manteiga em pomada.	**Carnes e peixes grelhados**
Manteiga de caracóis	Manteiga, salsa fresca picada, chalotas e alho picados, sal, pimenta do moinho (pode levar ainda um pouco de miolo de pão ou de amêndoa em pó)	Misturar todos os ingredientes com a manteiga em pomada.	**Caracóis, lapas, mexilhões, amêijoas recheadas, etc.**
Manteiga de anchovas	Manteiga, filetes de anchovas em conserva ou molho de anchovas, sal, pimenta do moinho	Passar pelo triturador os filetes de anchovas e a manteiga até ficarem em papa. Passar pelo peneiro, se necessário.	**Peixes grelhados, canapés, pequenos filetes e folhados de anchovas, etc.**
Manteiga de peixe fumado (salmão, truta, esturjão, etc.)	Manteiga, peixe fumado, pimenta do moinho (pode levar endro, rábano silvestre e natas)	Passar pelo triturador o peixe fumado e a manteiga até ficarem em papa. Passar pelo peneiro, se necessário.	**Canapés, pão-surpresa, etc.**
Manteiga de queijo (*bleus*, queijos frescos)	Manteiga, queijo seleccionado (pode conter ingredientes complementares: nozes, avelãs, cebolinho picado, natas, paprica)	Misturar a manteiga e o queijo (acrescentar elementos complementares, se houver).	**Canapés, pão-surpresa, etc.**

MANTEIGAS COMPOSTAS CONFECCIONADAS A FRIO, A PARTIR DE INGREDIENTES COZIDOS

Designação	Composição	Técnicas	Utilizações
Manteiga de camarão **Manteiga de lagostim de água doce** **Manteiga de lavagante** **etc.**	Manteiga: – camarões da costa descascados; – lagostins de água doce descascados; – carne, partes cremosas, coral de lavagante, sal, pimenta-de-caiena	Passar cuidadosamente pelo triturador a carne dos crustáceos e a manteiga até ficarem em pasta. Passar pelo peneiro.	**Canapés de camarão** **Canapés de lagostim de água doce** **Canapés de lavagante**
Manteiga de paprica	Manteiga, cebolas, vinho branco, paprica, sal, pimenta do moinho	Suar cuidadosamente as cebolas picadas em manteiga, acrescentar a paprica, o vinho branco, reduzir, misturar com a manteiga. Passar pelo peneiro.	**Acabamento do molho húngaro (frango salteado, galinha cozida)** **Costeletas de vitela com paprica, Canapés, etc.**
Manteiga Colbert	Manteiga *maître d'hôtel*, *glace* de carne, estragão em vez de salsa	Misturar todos os ingredientes com a manteiga em pomada.	**Carnes ou aves grelhadas**
Manteiga marselhesa	Manteiga *maître d'hôtel*, *fondue* de tomate reduzido, dente de alho (pode conter, de acordo com a utilização, funcho ou anis)	Misturar todos os ingredientes com a manteiga em pomada (o *fondue* de tomate pode ser moído ou passado pelo peneiro).	**Peixes grelhados (robalos, salmonetes)**
Manteiga Bercy	Manteiga, chalotas picadas, vinho branco, salsa picada, cubos de tutano (sangrado, cozido, bem escorrido), sal, pimenta do moinho	Reduzir o vinho branco com as chalotas picadas, arrefecer, misturar com a manteiga em pomada, a salsa e os cubos de tutano.	**Carnes e peixes grelhados**
Manteiga hoteleira	Manteiga *maître d'hôtel*, *duxelles* seca	Misturar a *duxelles* seca com a manteiga *maître d'hôtel* em pomada.	**Peixes grelhados e/ou peixes panados e salteados**
Manteiga à negociante de vinhos	Manteiga, chalotas picadas, vinho tinto, tomilho, louro, boneca, *glace* de carne, limão, salsa picada, sal (pode conter cubos de tutano sangrado e cozido)	Reduzir o vinho tinto com a chalotas picadas, o tomilho, o louro e a boneca. Juntar a *glace* de carne. Arrefecer e misturar, depois, com a manteiga em pomada, o sumo de limão e a salsa picada. Temperar com sal.	**Carne de vaca grelhada, entrecosto, *pavés*, costeletas, por exemplo**
Manteiga verde	Manteiga, extracto de clorofila, sal e pimenta	Misturar a manteiga em pomada e o extracto de clorofila. Temperar.	**Serve principalmente para dar cor aos molhos com vinho branco ou a aveludados diversos** **Elemento de decoração de *buffets* frios**

MANTEIGAS COMPOSTAS CONFECCIONADAS A QUENTE

Designação	Composição	Técnicas	Utilizações
Manteiga vermelha ou manteiga de crustáceos (lavagantes, lagostins de água doce)	Manteiga, carapaças, partes cremosas e ovas de crustáceos	Triturar as carapaças com manteiga. Derreter lentamente em banho-maria tapado. Passar o preparado obtido por um pano *étamine* colocado sobre um recipiente com água muito fria. Retirar a manteiga solidificada na superfície da água. Tornar a derreter e clarificar (decantar).	**Acabamento de molhos e de sopas à base de crustáceos** **Exemplos: molho cardinal, molho de lavagante, molho Nantua, molho almirante, molho Vitória**

PANAR À INGLESA

Panar à inglesa consiste em envolver um alimento (escalope, filete de peixe, batatas, croquetes...) em miolo de pão fresco e peneirado, depois de ter passado o alimento numa "inglesa" (mistura de ovos inteiros, óleo, sal e pimenta), para depois saltear ou fritar.

Também se pode panar em manteiga (peixes grelhados à Saint-Germain) e panar em mostarda (frango grelhado à americana).

PANAR ESCALOPES

- Retirar a côdea do pão de forma, cortar em cubos grandes, ralar e peneirar.
- Colocar o pão ralado num tabuleiro.

- Preparar à inglesa: partir os ovos num recipiente, acrescentar o óleo (eventualmente um pouco de água), o sal e a pimenta. Misturar tudo muito bem.
- Deitar a "inglesa" num tabuleiro adequado.

- Aparar os escalopes, se necessário.
- Regularizar a espessura dos escalopes com um batedor de carne. Colocá-los entre duas folhas de película aderente húmidas e achatá-los com regularidade.

Fazer a *mise en place*:

- Dispor metodicamente os tabuleiros: primeiro o da farinha, depois o da "inglesa" e, por fim, o do pão ralado.
- Colocar ao lado uma tábua de corte, para quadricular os escalopes, e um tabuleiro forrado com papel vegetal.

- Envolver os escalopes em farinha e retirar o excedente, batendo com a palma da mão (os escalopes são panados um a um).

- Mergulhar os escalopes por completo na "inglesa" e virá-los de maneira que fiquem bem molhados.
- Deixar escorrer cuidadosamente.

- Dispor os escalopes numa tábua de corte, espalmá-los delicadamente e decorar a superfície com as costas de uma faca adequada.

- Dispor os escalopes um a um num tabuleiro contendo o miolo de pão ralado e peneirado, envolvê-los bem e carregar ligeiramente para que o pão adira bem.
- Sacudir com cuidado para retirar o excedente.
- Peneirar frequentemente o miolo de pão ralado e acrescentar sempre que necessário.

- Quadricular apenas um lado dos escalopes, com as costas de uma faca inclinada.
- O lado decorado deve ser o primeiro a cozer.
- Conservar de imediato os escalopes em local refrigerado.

CORTAR PÃO DE FORMA

PARA CROTÕES, TAPAS OU CANAPÉS PARA BARRAR

Utilizar, de preferência, pão de forma seco.

- Aparar o pão de forma com uma faca de serra.
- Retirar a côdea.

- Cortar paralelepípedos rectangulares com cerca de 12 cm x 18 cm de espessura, sobre 2 cm a 3 cm de altura com uma faca adequada.

- Decorar os lados, fazendo alguns cortes pouco profundos.

- Fazer um corte no canapé a 1-1,5 cm dos bordos, sem chegar ao fundo.

- Retirar o interior do canapé deslizando a lâmina da faca ao longo dos bordos.
- Fazer um corte no pão de forma à direita e à esquerda do corte anterior e levantar com cuidado.
- O interior do canapé deve sair de uma só vez.

Resultado.

- Fritar o canapé em manteiga clarificada ou numa mistura de óleo e manteiga.
- Secar cuidadosamente em papel absorvente.

PARA CROTÕES EM CORAÇÃO

Utilizar, de preferência, pão de forma seco.

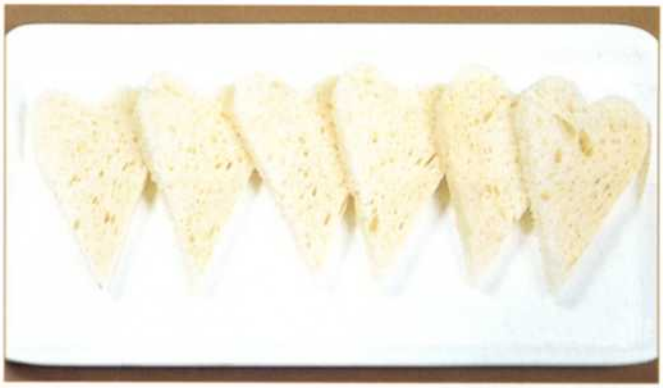
- Aparar o pão de forma e retirar a côdea com uma faca de serra.
- Cortar o pão de forma em duas partes, na diagonal.

- Pousar uma das metades.
- Arredondar cuidadosamente o triângulo com uma faca adequada.

- Virar o triângulo e arredondar o outro lado para lhe dar a forma de coração.

- Cortar ligeiramente o centro do triângulo para se parecer o mais possível com um coração.

- Cortar o pão de forma em fatias regulares de 6 mm a 8 mm de espessura.



Resultado.

- Fritar os corações de pão de forma em manteiga clarificada ou numa mistura de óleo e manteiga.
- Escorrer cuidadosamente em papel absorvente.

NOTA

Pode dar brilho aos crotões em forma de coração com manteiga e alourar por baixo da salamandra.

DOBRAR GUARDANAPOS

GÔNDOLA

Para dobrar em forma de gôndola, é preciso utilizar guardanapos quadrados ou rectangulares, bem passados a ferro e que não estejam deformados.

- Estender o guardanapo numa superfície plana bem limpa com o lado do avesso virado para cima.
- Cobrir o guardanapo com uma ou duas folhas de papel de alumínio.

- Formar um triângulo, dobrando os cantos exteriores do guardanapo para o centro.

- Repetir a operação mais uma vez e prestar atenção para não torcer a ponta do triângulo.

- Curvar a ponta do triângulo formando pequenas pregas regulares.
- As pregas devem ser feitas uma a uma.

- Fazer pregas regulares em $^{2}/_{3}$ do comprimento do guardanapo.
- Para obter pregas perfeitas, deve prensá-las com uma frigideira quente, um ferro de passar ou um prato bem quente.

- Curvar a ponta do triângulo formando pequenas pregas regulares.
- As pregas devem ser feitas uma a uma.

- Repetir a operação mais uma vez, levando sempre as quatro pontas para o centro do guardanapo.

- Virar cuidadosamente o guardanapo e dobrar novamente as quatro pontas para o centro.

DOBRAR GUARDANAPOS PARA BASES DE LEGUMEIROS E SALADEIRAS

Deve utilizar guardanapos bem quadrados e passados a ferro.

- Estender o guardanapo numa superfície plana bem limpa, com o lado do avesso virado para cima (para obter melhor resultado, pode cobrir o guardanapo com uma folha de papel de alumínio).
- Dobrar as quatro pontas para o centro do guardanapo.

- Manter a superfície do guardanapo bem estendida, levantando-o um bocadinho; dobrar para cima as pontas que estão por baixo do quadrado.
- Igualar, se necessário, e manter com um legumeiro ou saladeira.

ESCULPIR FLORES EM LEGUMES

FLORES EM RABANETES COMPRIDOS E REDONDOS

- Fazer pequenos cortes nos rabanetes compridos com a ponta de uma faca adequada.
- Partir da raiz e libertar as pétalas uma a uma.
- Mergulhar os rabanetes em água gelada, para que possam desabrochar.

Outra técnica

- Fazer pequenos cortes regulares de 1 mm de espessura num rabanete redondo e parar a alguns milímetros das folhas.
- Dar um quarto de volta ao rabanete e recomeçar os cortes como anteriormente (técnica semelhante à utilizada com os alhos-franceses).

ROSAS EM CASCA DE TOMATE

- Utilizar a casca de tomate pequeno, muito rijo, vermelho ou alaranjado.
- Retirar a casca do tomate em espiral com uma faca adequada, começando pelo lado oposto ao pedúnculo.

- Enrolar a casca apertando bem no início, para formar o coração da rosa.

- Virar a rosa e colocar em cima de ramos de salsa ou folhas feitas em alho-francês branqueado.

FLORES EM CENOURAS

- Canelar as cenouras com um canelador ou fazer pequenos cortes regulares com uma faca adequada.
- Cortar a base da cenoura em bico. Depois, com uma faca adequada, girar em torno dessa ponta para obter flores cónicas.
- Uma pequena bola de legume de outra cor pode ser colocada no centro para formar o coração da flor.

CRISÂNTEMO OU DÁLIA EM ALHO-FRANCÊS

- Cortar pedaços brancos de alho-francês com 4 cm a 5 cm de comprimento.
- Atar o talo (a base da flor) com um fio.
- Fazer cortes regulares de 2 mm a 3 mm de espessura, parando a cerca de 1 cm da base.
- Dar um quarto de volta ao pedaço, segurá-lo bem e cortar de novo de forma regular, como anteriormente.
- Guardar as flores em água gelada com algumas gotas de corante alimentar.

CONTINUA

ROSAS EM NABO, CENOURA, BATATA OU BETERRABA VERMELHA

- Aparar e arredondar o legume em forma de caule cónico.
- Formar as cinco primeiras pétalas, cortando regularmente a base do caule cónico.

- Desprender bem as pétalas para lhes dar relevo: aparar e retirar uma tirinha de legume no interior do cone.
- Cortar e desprender cinco outras pétalas, sempre dispostas em grupos de cinco.
- Aumentar progressivamente as aparas, para salientar o coração da rosa.
- Proceder assim até ao centro da flor.

CEBOLA EM CRISÂNTEMO OU EM DÁLIA

- Fazer cortes progressivos em cada camada de cebola, partindo do topo e parando a 1 cm da base.
- Desprender delicadamente as pétalas uma a uma ou dividir de forma regular a cebola em 8 ou 10 segmentos, em função da grossura, parando a 1 cm da base.
- Mergulhar a cebola em água gelada para que desabroche e mudar a água com frequência para atenuar o odor.

BARRAR UM TABULEIRO OU UMA FORMA DE PASTELARIA

A apresentação e o aspecto final de um produto dependem, frequentemente, da qualidade e da regularidade com que a manteiga é barrada nos tabuleiros ou nas formas.

Trata-se de uma técnica muito simples; barrar um tabuleiro ou uma forma exige certas precauções:

- Os tabuleiros e as formas devem estar em perfeito estado e cuidadosamente limpos. Regra geral, os tabuleiros para bolos devem ser esfregados e limpos logo após a sua utilização; as formas devem ser esfregadas ou limpas com papel absorvente enquanto estão quentes e imediatamente após a sua utilização. Nunca lavar nem esfregar com material metálico.
- Deve utilizar um pincel sempre limpo e em bom estado de conservação.
- Em função da forma a barrar, deve derreter ou clarificar a manteiga (excepto nos casos de formas para tartes, em que a manteiga é utilizada em estado sólido).

BARRAR FORMAS PARA *GÉNOISE*

- Verificar se a forma está limpa.
- Limpar com papel absorvente.
- Untar com uma camada muito fina e regular de manteiga derretida, levemente arrefecida.
- Barrar o fundo e depois os lados.
- Virar a forma barrada para evitar um excedente de manteiga nos ângulos (risco de falhas ou de bolhas de ar).
- Se depois de barrar tiver de aplicar farinha, deve esperar que a manteiga solidifique (ver "Encamisar formas para *génoise*", p. 353).

BARRAR UMA FORMA PARA *SOUFFLÉ*

- Verificar se a forma está bem limpa.
- Barrar uniformemente com manteiga derretida com a ajuda de um pincel.
- No caso de encamisar com açúcar (*soufflé* quente com licor, por exemplo), juntá-lo antes que a manteiga arrefeça completamente.

BARRAR UM TABULEIRO DE PASTELARIA

TABULEIRO BARRADO MUITO LEVEMENTE (POR EXEMPLO, PARA DISPOR *CHOUX*)

- Aplicar algumas pinceladas soltas de manteiga derretida no tabuleiro (6 no máximo, para um tabuleiro de 60 cm x 40 cm).

- Com a ajuda de papel absorvente, espalhar a manteiga.

TABULEIRO ABUNDANTEMENTE BARRADO PARA POLVILHAR COM FARINHA (POR EXEMPLO, PARA *PETITS FOURS*, MERENGUES, APARELHOS DE BISCOITOS, ETC.)

- Verificar se o tabuleiro está perfeitamente limpo.
- Barrar uniformemente com manteiga derretida, com a ajuda de um pincel.
- Barrar primeiro no sentido do comprimento.

- Barrar depois no sentido da largura.
- Cruzar bem as passagens do pincel para obter uma cobertura uniforme.
- Se o tabuleiro for encamisado com farinha, esperar até que a manteiga solidifique.

ENCAMISAR UM TABULEIRO OU UMA FORMA DE PASTELARIA

Encamisar consiste em forrar ou revestir um tabuleiro ou as paredes interiores de uma forma, de um *ramequin* ou de uma saladeira com uma camada regular e uniforme dos seguintes elementos:

- manteiga e farinha, para formas e tabuleiros, para *génoises*, biscoitos, merengues...;
- manteiga e açúcar, para as formas de *soufflés* doces;
- manteiga e farinha, para as formas de *soufflés* salgados;
- geleia, para os *aspics*;
- recheios diversos, no caso das terrinas, *darioles*, pequenos *pâtés* e *mousses*;
- miolo de pão ou biscoitos, para as charlotes;
- folhas de alface, para as preparações frias;
- papel vegetal, para as formas de *cakes*, terrinas de legumes, de peixe, etc.

ENCAMISAR FORMAS PARA *GÉNOISE*

- Pincelar uniformemente a forma com manteiga clarificada, ligeiramente arrefecida: começar pelo centro da forma e depois as paredes.
- Deixar arrefecer virando a forma ao contrário (ver página precedente).

- Polvilhar a forma com farinha.
- Pegar na forma pelas paredes exteriores ou pelo fundo (nunca pelo interior).
- Rodar a forma sobre o seu eixo, para cobrir a manteiga com uma camada muito fina e uniforme de farinha.
- Virar a forma sobre um tabuleiro ou uma folha de papel vegetal. Bater com a palma da mão, para retirar o excedente de farinha.
- Não colocar os dedos no interior da forma: pode estragar a cobertura!

ENCAMISAR UMA FORMA DE *SOUFFLÉ* PARA SOBREMESA

- Pincelar a forma com manteiga amolecida.
- Pegar na forma pelas paredes exteriores ou pelo fundo (nunca pelo interior).

- Colocar açúcar dentro da forma.
- Rodar a forma sobre o seu eixo, para cobrir a manteiga com açúcar (virá-la sobre um tabuleiro para retirar o excedente).

NOTA

As formas para soufflés salgados (com queijo, por exemplo) são barradas da mesma forma e enfarinhadas depois.

ENCAMISAR UM TABULEIRO DE PASTELARIA

Esta técnica evita que os preparados colem ou se espalhem (*petits fours*, merengues, biscoitos, *génoises*...).

- Barrar cuidadosamente a placa com manteiga derretida.
- Pincelar de forma regular e uniforme.
- Esperar que a manteiga solidifique.

- Enfarinhar cuidadosamente o tabuleiro (lançar de uma só vez um punhado de farinha, para cobrir o tabuleiro).
- Retirar o excedente de farinha: inclinar o tabuleiro e dar-lhe uma pancada seca sobre a mesa, coberta de papel vegetal.

ENCAMISAR UM *RAMEQUIN* OU UMA FORMA PARA *DARIOLES* COM RECHEIO *MOUSSELINE*

- Barrar as formas.
- Cobrir o fundo e as paredes interiores da forma com recheio *mousseline*.
- Utilizar um saco de pasteleiro com uma boquilha redonda lisa de 5 mm a 7 mm de diâmetro.
- Começar pelo fundo, aplicar o recheio em espiral e cobrir depois as paredes.

- Alisar com uma pequena espátula embebida em água fria.

- Rechear a cavidade com guisado, por exemplo (salpicão, *salmigondis*, *béatilles*, caperotada...).

ENCAMISAR UMA FORMA COM GELEIA OU MOLHO *CHAUD-FROID*[1]

- Arrefecer as formas ou ramequins: mergulhar em gelo picado ou colocar durante alguns minutos numa célula de arrefecimento rápido.

- Encher a forma até cima com geleia fria, mas não solidificada.
- Se necessário, voltar a colocar a forma no gelo ou na célula de arrefecimento rápido.

- Aguardar alguns segundos até que a geleia solidifique nas paredes da forma.
- Virar o excedente de geleia numa tigela. O fundo da forma e as paredes devem estar cobertos com uma camada uniforme de geleia, de 3 mm a 4 mm de espessura.

[1] *O molho* chaud-froid *deve ser confeccionado a partir de um aveludado reduzido, com natas e geleia.*

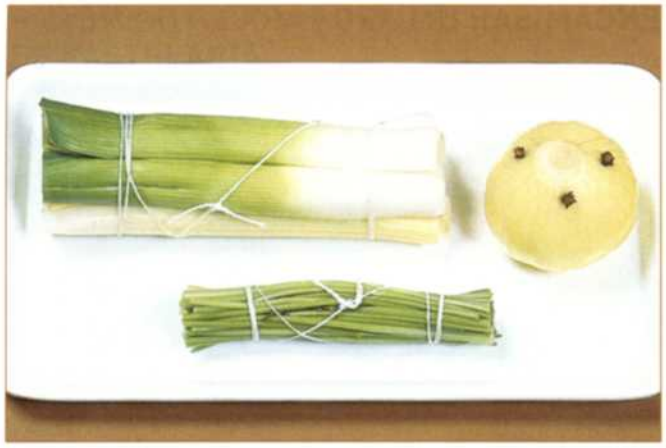
ENCAMISAR UM ARO PARA *ENTREMETS*

- Cortar tiras de biscoito (ver p. 521) da altura do aro.
- Medir bem o comprimento da circunferência do aro para que haja uma só junta.
- Embeber o biscoito.

ENCAMISAR UMA SALADEIRA COM FOLHAS DE ALFACE

- Escolher as folhas de alface, reservá-las inteiras e retirar a base da nervura.
- Forrar o interior da saladeira com folhas de alface, colocando-as com o lado exterior virado para as paredes da legumeira.

GUARNIÇÕES AROMÁTICAS



PREPARAR UM RAMO DE CHEIROS

O ramo de cheiros é a base aromática dos fundos escuros, dos fundos brancos, dos *fumets*, dos molhos, das carnes, das miudezas, das aves cozidas, da cozedura dos legumes secos, etc.

É composto por salsa, tomilho e louro. Em função da sua utilização (fundos brancos de ave, vitela, de galinha cozida, *blanquette* de vitela, etc.), o ramo de cheiros pode levar, além dos elementos-base, a parte branca de alho-francês e folhas de aipo.

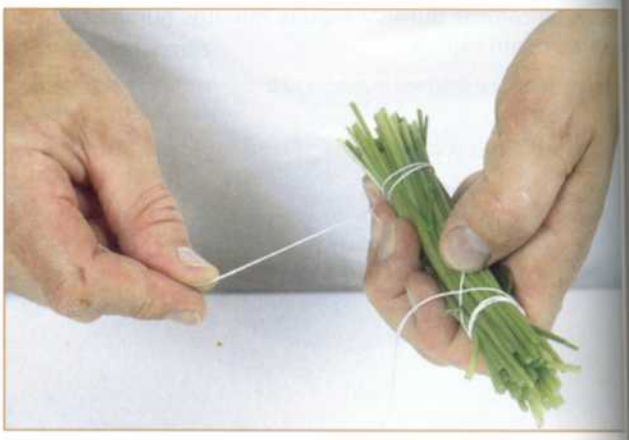
Para confecções mais específicas, pode levar alecrim (guisado de coelho) ou segurelha (cozedura de legumes secos).

Estes condimentos servem para aromatizar; contudo, é necessário prestar atenção, porque se utilizar produtos de má qualidade ou pouco frescos o resultado será péssimo!

MODOS DE PREPARAÇÃO

- Seleccionar e lavar cuidadosamente os ramos de salsa, a rama de aipo e o alho-francês.
- Não utilizar os ramos de salsa que tenham permanecido em água ou amontoados durante muito tempo (risco de fermentação e maus cheiros).
- Escolher uma excelente variedade de tomilho (muito aromático), seleccioná-lo, lavá-lo e secá-lo com cuidado, protegendo-o do pó.
- Lavar e secar as folhas de louro e protegê-las do pó.

- Dispor um raminho de tomilho e uma pequena folha de louro no meio dos caules de salsa (a quantidade dos elementos é proporcional à quantidade do preparado a aromatizar).



- Amarrar o ramo com um fio. Prendê-lo bem em baixo e em cima, dando duas ou três voltas com o fio, e depois atar as duas pontas no meio (esta técnica evita que o ramo se abra durante a cozedura).

- Aparar ligeiramente as duas extremidades.

NOTA

Alguns profissionais cortam cerca de 30 cm de fio para atar o ramo de cheiros à asa do recipiente onde será colocado. Esta técnica permite retirá-lo mais facilmente, após ter dado gosto suficiente.

PREPARAR UM RAMO DE CHEIROS PARA FUNDO BRANCO

- Reunir metade da parte branca de alho-francês, aipo e ramos de salsa.
- Juntar tomilho e louro em quantidade proporcional ao fundo a aromatizar.
- Cobrir com o resto dos caules de salsa e da parte branca do alho-francês e do aipo.

- Amarrar como descrito anteriormente, apertando bem as extremidades e atando-o no centro.

- Aparar ligeiramente as duas extremidades.

CRAVEJAR UMA CEBOLA

A cebola cravejada ou picada é um dos complementos da guarnição aromática dos fundos brancos, das marmitas, da cozedura dos legumes secos, das aves, das carnes e das miudezas escalfadas.

A quantidade de cravos-da-índia depende do volume de líquido a perfumar; um só cravo-da-índia de boa qualidade é suficiente para 6 porções.

- Cravejar a cebola o mais perto possível da base.

NOTA

O cravo-da-índia colocado do lado oposto à base corre o risco de se desfazer durante a cozedura.

CONFECCIONAR MATIGNON

Composição:

- cenoura ..... 1,000 kg
- cebolas ..... 1,000 kg
- aipo de rama ..... 0,400 kg
- presunto ..... 0,800 kg
- ramo de cheiros normal (caules de salsa, tomilho e louro ou caules de salsa picados, raminhos de tomilho e folhas de louro) 1
- manteiga ..... 0,100 kg
- vinho branco ou vinho da Madeira, em função da utilização ..... 0,20 ℓ

TÉCNICA

- Descascar e cortar finamente os legumes à camponesa.
- Estufar em manteiga, numa caçarola grande, sem deixar alourar.
- Desglaçar com vinho branco ou vinho da Madeira.
- Reduzir até ficar quase seco.

UTILIZAÇÕES

- Fundo para brasear num *blanc* (moleja de vitela, alfaces...)
- Sela de borrego, sela de vitela, lombo de vitela, *matignon* de galinha

CONFECCIONAR *MIREPOIX*

Composição:

- cenouras ..... 1.000 kg
- cebolas ..... 1,000 kg
- toucinho magro, de preferência ..... 0,800 kg
- ramo de cheiros 1
- manteiga ..... 0,100 kg

TÉCNICA

- Cortar os legumes em cubos mais ou menos pequenos, em função da duração de cozedura da confecção à qual é acrescentada a *mirepoix*.
- Cortar o toucinho em cubos e bringir.
- Refogar a *mirepoix* em manteiga ou acrescentá-la directamente ao elemento a aromatizar.

É comum utilizar-se o termo "*mirepoix*" para designar uma guarnição aromática composta apenas por cenouras ou cebolas cortadas em cubos.

A expressão "cortar em *mirepoix*" significa cortar as cenouras e as cebolas em cubos.

UTILIZAÇÕES

- Fundos de molhos e molhos
- Cozedura de legumes secos para purés e sopas

NOTA

A mirepoix *bordalesa contém os mesmos elementos aromáticos; são cortados regularmente em cubos muito pequenos e finos, os caules de salsa são picados, as folhas de louro e os raminhos de tomilho são triturados.*

A mirepoix *bordalesa é sempre refogada em manteiga; pode ser feita antecipadamente. É utilizada, sobretudo, para aromatizar os lagostins de água doce e os lavagantes à bordalesa. Normalmente, o molho não é passado pelo chinês, por isso, é necessário cortar os legumes cuidadosamente.*

COZEDURAS

Cozer um alimento significa expô-lo ao calor, directa ou indirectamente, ou a radiações capazes de o aquecer, para ser modificado ou transformado a nível
- físico-químico (organoléptico);
- microbiológico.

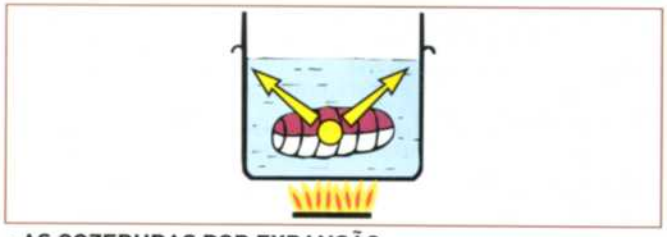
Principais alterações

- De acordo com a técnica (escalfar, assar...), com o tempo de exposição ao calor (cozeduras rápidas, cozeduras prolongadas) e com a temperatura que atinge o centro do alimento, a cozedura altera diferentes características:
  - **Cor, cheiro, sabor, volume e textura dos alimentos**
    Os alimentos tornam-se mais apetitosos, gostosos e desenvolvem novos sabores.
  - **Digestibilidade do alimento**
    A simplificação molecular torna-os mais digestos.
  - **Valor nutricional**
    O calor, demolhar e cozedura num líquido favorecem a migração, transformação ou a destruição de algumas vitaminas (essencialmente as hidrossolúveis) e alguns minerais.
- A cozedura é indispensável para tornar alguns alimentos comestíveis (féculas: arroz, massas, batatas...).
- O tempo de cozedura suficiente confere aos alimentos uma garantia sanitária, destruindo os microrganismos indesejáveis e os micróbios patogénicos. O tempo de cozedura suficiente favorece a conservação dos alimentos.

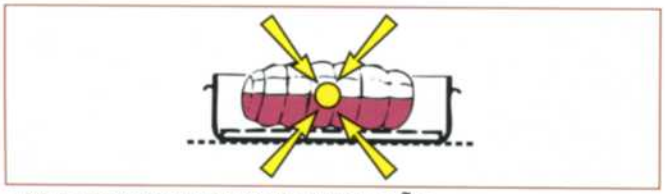
Três tipos de cozedura

A cozedura facilita a deslocação de alguns compostos químicos:
- do interior do alimento para o exterior;
- do exterior para o interior.

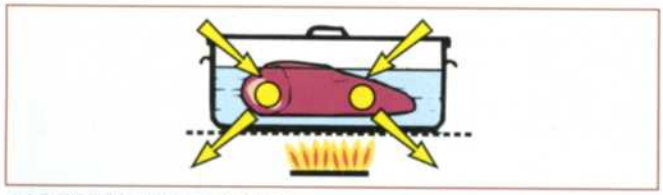
Estes fenómenos permitem classificar as cozeduras em três categorias principais:



- **AS COZEDURAS POR EXPANSÃO:**
  Escalfar a partir de líquido frio...



- **AS COZEDURA POR CONCENTRAÇÃO:**
  Assar, grelhar, saltear, fritar...



- **AS COZEDURAS MISTAS:**
  estufar, brasear.

EXPANSÃO

ESCALFAR EM LÍQUIDO FRIO

DEFINIÇÃO

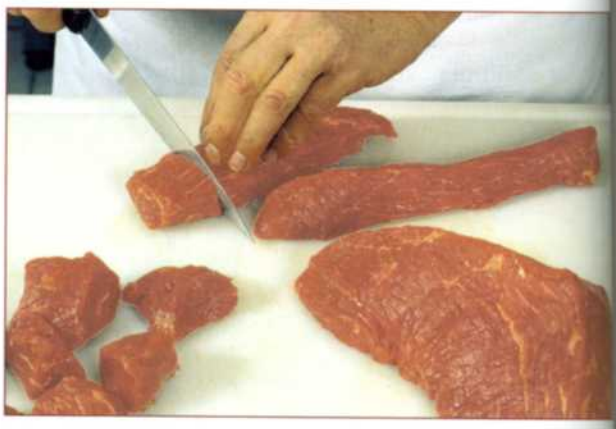
É cozer em caldo ou por imersão num líquido frio (á fundo, *fumet*...).

Provoca uma troca de sabores entre o alimento tratad líquido e a guarnição aromática.

O líquido é, desta forma, enriquecido com substân nutritivas e aromáticas e é geralmente utilizado na con ção do molho de acompanhamento (por exemplo, a c dura da *blanquette* é utilizada na confecção do molho).

CONFECCIONAR UMA *BLANQUETTE*

(VITELA, AVES, BORREGO)



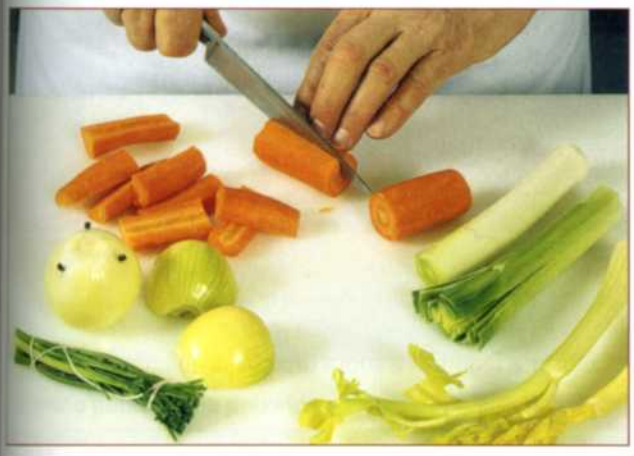
- Aparar e cortar a carne em pedaços com cerca de 50 g cad

• **Branquear os pedaços de carne.**
- Cobrir com água fria.
- Deixar ferver.
- Branquear durante alguns minutos.
- Escumar cuidadosamente.

• Arrefecer os pedaços de carne.

• Enxugá-los cuidadosamente.

• Limpar o recipiente.



• **Preparar a guarnição aromática** (cenouras aos pedacinhos, cebolas cravejadas com cravinho-da-índia, raminho de cheiros com alho-francês (partes brancas) e aipo em rama).

• **Começar a confecção da *blanquette***
- Colocar de novo a carne no recipiente.
- Regar com fundo branco ou com água fria.
- Deixar ferver.
- Escumar cuidadosamente.
- Acrescentar a guarnição aromática.
- Temperar com sal grosso.
- Tapar e cozer lentamente durante 40-50 min.

• Preparar a pequena guarnição para *blanquette*.

Exemplo:
- Cozer os cogumelos em fundo branco (ver p. 390).
- Glacear as cebolinhas em fundo branco (ver p. 395).

• Fazer um *roux* branco e deixá-lo arrefecer (cerca de 100 g a 120 g de *roux* para um litro de fundo branco, para 50 g a 60 g de manteiga e 50 g a 60 g de farinha).

CONTINUA

• **Decantar a carne**

- Certificar-se de que a carne está cozida e depois decantá-la com a ajuda de uma escumadeira e de um garfo.
- Passar a água da cozedura pelo chinês fino.

• **Confeccionar aveludado**

- Medir o fundo e deitá-lo aos poucos no *roux* já frio.
- Acrescentar um pouco da cozedura dos *champignons*.
- Levar a ferver.
- Deixar cozer muito lentamente o aveludado, mexendo-o de vez em quando com a ajuda de uma pequena vara ou com uma espátula adequada.

• **Preparar a ligação** (ver p. 282 a 285): gemas de ovos e natas.

• **Terminar o molho da *blanquette***

- Adicionar uma concha de aveludado sobre a ligação e mexer com a ajuda de um batedor de varas.
- Depois, e já fora do lume, juntar aos poucos a ligação diluída no resto do aveludado.

! ATENÇÃO !

***ATENÇÃO! A ligação que é feita com gemas só deve ser confeccionada no momento de servir a* blanquette.**

• **Deixar ferver de novo durante alguns segundos**[1]

• Verificar a untuosidade e o tempero.

• Passar o molho pelo chinês fino, deixando-o cair em cima da carne e da guarnição da *blanquette*.

• **Empratar a *blanquette***

- Dispor os pedaços de carne e a guarnição numa legumeira.
- Cobrir uniformemente com o molho.
- Colocar a legumeira sobre uma base adequada.

NOTA

[1] *O aveludado ligado com gemas de ovos deve ser levado a ferver durante muito poucos segundos. Se deixarmos ferver muito, as gemas coagulam e o molho separa-se; diz-se que o molho "talha".*

ESCALFAR UM PEIXE EM *COURT-BOUILLON*

(TRUTAS, LÚCIO, POSTAS DE PESCADA, DE BADEJO, SALMÃO...)

Salmão em bellevue

• Confeccionar um *court-bouillon* e arrefecê-lo rapidamente (ver p. 336 a 338).

SALMÃO, LÚCIO – POSTAS GRANDES

• **Dispor o peixe numa peixeira**

- Colocá-lo na grelha (em função da apresentação desejada, colocar o peixe de lado ou de barriga).
- Cobri-lo com *court-bouillon* **frio**.
- Pode retirar a guarnição aromática do *court-bouillon*.

• **Cozer o peixe**[1]

- Levar a peixeira a lume forte.
- Aumentar progressivamente a temperatura até aos 95-98 °C, **sem nunca deixar ferver**.
- Baixar o lume e deixar cozer lenta e regularmente.
- Escumar se necessário.

• Se o peixe for servido frio, arrefecê-lo rapidamente no *court-bouillon* e guardá-lo em local refrigerado.

• Tirar a pele e depois abrilhantá-lo com geleia ou com *chaud-froid*.

TRUTAS SERVIDAS NO *COURT-BOUILLON*

• **Dispor as trutas numa placa para peixe**

- Colocá-las na diagonal, de cabeça para cima e à esquerda do tabuleiro.
- Cobri-las totalmente com metade do *court-bouillon* frio (guardar a outra metade para o momento de servir).

CONTINUA

- **Cozer as trutas**
  - Levar a lume forte.
  - Deixar cozer lentamente **sem ferver** durante 8-10 min.
  - Verificar a cozedura carregando cuidadosamente atrás da cabeça; os filetes devem separar-se facilmente da espinha.

- **Empratar as trutas**
  - Dispô-las na diagonal na travessa.
  - Adicionar o resto do *court-bouillon*.
  - Dispor harmoniosamente a guarnição aromática sobre as trutas.
  - Polvilhar com salsa.
  - Pôr o molho na molheira.

[1] *Para os tempos de cozedura, verificar as fichas técnicas de confecção. Os peixes escalfados em* court-bouillon *e destinados a serem servidos frios (em geleia, em* chaud-froid *ou em* bellevue*) devem obrigatoriamente arrefecer dentro do* court-bouillon *(com material adaptado). Neste caso, diminuir o tempo de cozedura.*

ESCALFAR DARNES OU FILETES DE PEIXE EM ÁGUA TEMPERADA COM SAL

(DARNES E FILETES DE PESCADA)

- Preparar os peixes, lavá-los em água fria e enxugá-los cuidadosamente.
- Cortá-los em darnes regulares de 180 g a 200 g ou escalopar os filetes de 120 g a 150 g cada (ver p. 160 a 162).

• **Confeccionar darnes ou filetes**

- Dispor as darnes ou os filetes numa caçarola.
- Cobrir com água fria e temperar com sal grosso.
- Juntar as rodelas de limão cru descascado.
- Pôr a cozer, aumentar progressivamente a temperatura até aos 95-98 °C, **sem nunca deixar ferver**[1].
- Manter a cozedura afastando a panela do lume durante 6-8 min (conforme a espessura da darne ou do filete).

• Escumar cuidadosamente.

• **Verificar a cozedura.**

- A espinha central das darnes deve separar-se da carne e retirar-se facilmente.

• Escorrer cuidadosamente utilizando papel absorvente.

• Retirar o fio.

• **Empratar**

- Colocar numa travessa coberta com um guardanapo ou com uma folha de papel gofrado.
- Dispor harmoniosamente os limões decorados e o raminho de salsa.
- Colocar o molho na molheira (manteiga derretida, manteiga branca, molho holandês...).

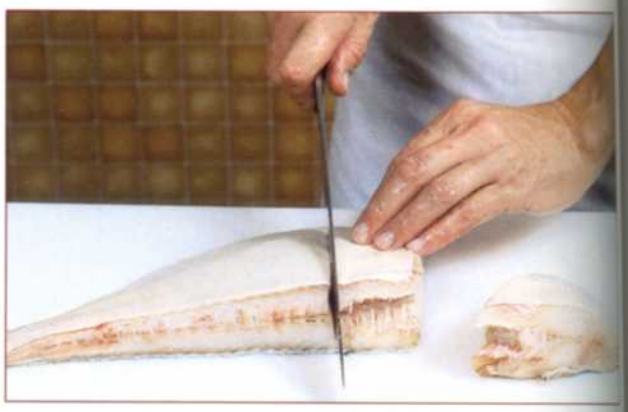
[1] *A carne dos peixes magros, pobres em colagéneo, desfaz-se se ferver.*

ESCALFAR PEIXES NUMA MISTURA DE LEITE E DE ÁGUA TEMPERADA COM SAL E LIMÃO

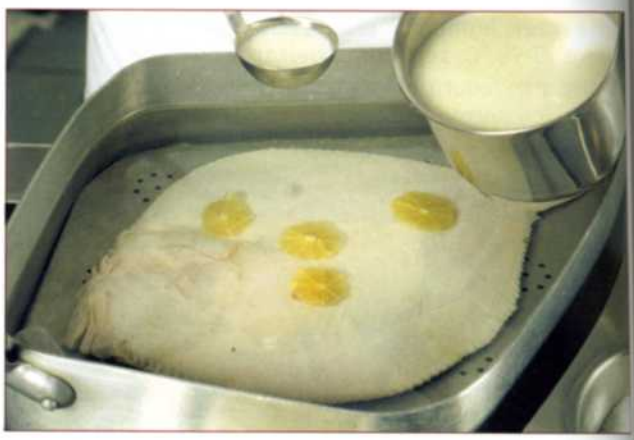
(RODOVALHOS PEQUENOS, POSTAS DE RODOVALHO, *HADDOCK*)

COZEDURA À BASE DE LEITE E DE ÁGUA TEMPERADA COM LIMÃO E SAL

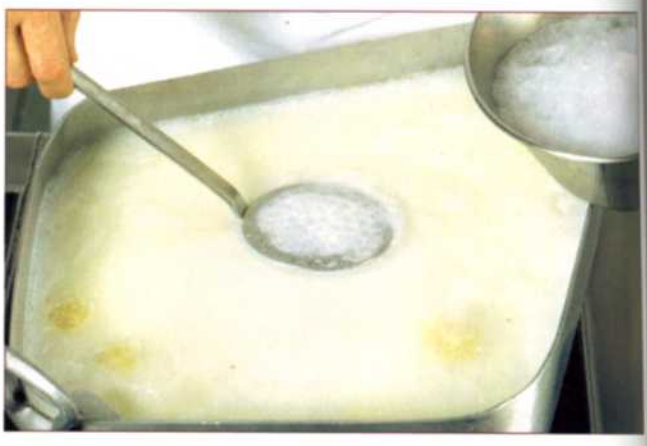
- Amanhar, sangrar e enxugar cuidadosamente o rodovalho pequeno.
- Fixar a cabeça bridando-a com a ajuda de um fio e uma agulha (ver p. 171 a 174).



- Amanhar e cortar o rodovalho em postas regulares, se o peixe for grande.
- Sangrar e enxugar cuidadosamente as postas (ver p. 172 a 173).



- Dispor o rodovalho pequeno ou as postas de rodovalho na grelha da peixeira com o lado preto para baixo.
- Cobrir totalmente com a mistura de água fria e de leite previamente fervido.
- Temperar com sal grosso e juntar rodelas de limão cru descascado.



- Aumentar progressivamente a temperatura até aos 95-98 °C, **sem nunca deixar ferver**.
- Cozer lentamente durante 15 min (conforme a espessura dos peixes).
- Escumar se necessário.

• **Verificar a cozedura**[1]

- Verificar pressionando com o dedo.

Os filetes devem separar-se ligeiramente da espinha.

- Ou com a ajuda de uma agulha de bridar, picar perto da cabeça, na parte mais espessa.

Neste caso, não se deve encontrar resistência.

• **Empratar**

- Escorrer cuidadosamente.
- Retirar, se necessário, os restos de leite coagulado com um pincel.
- Colocar sobre um guardanapo.
- Decorar com os limões cortados e um raminho de salsa.

[1] *Para cozer um rodovalho pequeno de 1,600 kg (peso bruto), leva-se ao lume durante 20 min a 98 °C.*

NOTA

O rodovalho cozido serve-se com o lado branco virado para cima; a pele preta é retirada na sala. Por vezes, fica colada ao guardanapo.

ESCALFAR PEIXES OU FILETES EM *COURT-MOUILLEMENT*

(TRUTAS, FILETES DE LINGUADO, ESCALOPES DE PREGADO OU DE RODOVALHO)

• Amanhar os peixes (ver p. 165 a 169).

• Retirar os filetes.

• Sangrar rapidamente os filetes em água gelada e enxugá-los cuidadosamente.

• Espalmá-los e retirar-lhes os nervos, se necessário.

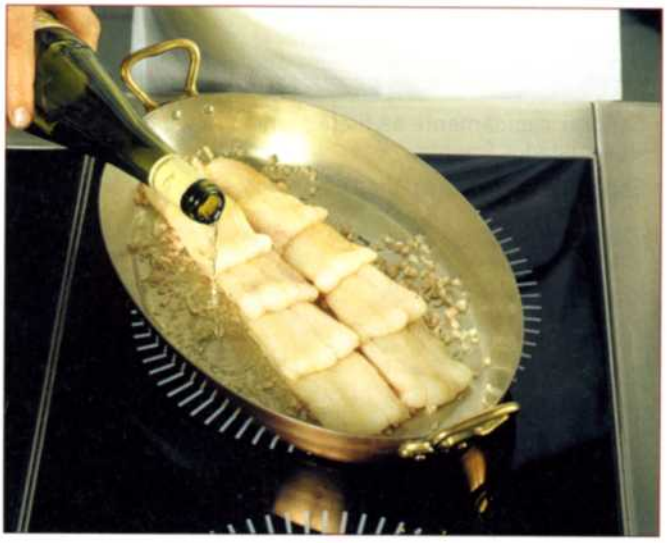
• **Preparar o recipiente para peixe**

- Pincelar com manteiga.
- Temperar com sal e pimenta.
- Salpicar com chalotas picadas.

CONTINUA

- **Dispor os peixes ou os filetes no recipiente**
  - Dispor os peixes na diagonal, com a cabeça para cima e à esquerda da placa.
  - Os filetes são colocados com a parte mais branca (a que estava em contacto com a espinha) para cima. Podem ser colocados ao comprido.
  - Se for necessário, deve sobrepô-los e barrá-los sem excesso.

- Regar até $^{1}/_{3}$ da altura dos filetes com o ***fumet*** **arrefecido**.



- **Regar os peixes ou os filetes**
  - Adicionar o vinho branco (ou vinho tinto ou cidra, em função da receita). Não deitar o vinho directamente sobre os filetes; podem escurecer.

- **Iniciar a cozedura**
  - Levar ao lume até o molho atingir a temperatura de 95-98 °C, sem deixar ferver.
  - Cobrir o recipiente com uma folha de papel vegetal untado.

- **Cozer no forno**
  - Colocar o recipiente no forno a uma temperatura de 180-200 °C, durante alguns minutos.
- **Verificar a cozedura**
  - Para um peixe inteiro, carregue por baixo da cabeça; os filetes devem separar-se ligeiramente da espinha.

- **Empratar os filetes ou as postas de peixe**
  - Escorrê-los cuidadosamente e colocá-los na travessa de serviço.
  - Os filetes podem sobrepor-se ligeiramente.
  - Manter a travessa em local quente.

CONFECCIONAR UM MOLHO DE VINHO BRANCO POR REDUÇÃO

- Colocar $^{9}/_{10}$ da água de cozedura dos peixes ou dos filetes numa caçarola.
- Escolher uma caçarola suficientemente grande para acelerar a redução.
- Tapar os peixes ou os filetes e mantê-los quentes enquanto se confecciona o molho.

CONTINUA

- **Reduzir a cozedura**
  - Reduzir a cozedura rapidamente em lume forte, evitando que a redução ganhe cor.
  - Utilizar uma espátula adequada ou um pequeno batedor de varas.
  - A redução deve atingir uma consistência ligeiramente untuosa.

- **Juntar natas à redução**
  - Certificar-se da consistência da redução com a ajuda de uma colher de sopa.
  - Acrescentar as natas e continuar a redução.

- **Verificar a untuosidade da redução**
  - A redução deve cobrir uniformemente as costas de uma colher com uma película brilhante.

Em situação de banquete, alguns profissionais estabilizam o molho de vinho branco acrescentando-lhe um pouco de aveludado de peixe ou manteiga manié.

- **Montar o molho de manteiga fora do lume**
  - Incorporar progressivamente a manteiga cortada em pedacinhos.
  - Incorporá-la lentamente ou recorrendo a um pequeno batedor de varas.

- **Passar o molho pelo chinês fino**[1]
  - Verificar o tempero, a acidez e a untuosidade; rectificar se necessário.
  - Passar o molho pelo chinês fino.
  - Mantê-lo tapado em banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C.

[1] *Se o molho de vinho branco levar guarnição (*champignons, *tomate...), não se passa pelo chinês.*

- **Napar os filetes ou os peixes**
  - Cobri-los uniformemente com o molho.

! ATENÇÃO ! *O molho de vinho branco reduzido não deve ferver (caso contrário, a manteiga e a redução podem talhar).*

PREPARAR UM MOLHO DE VINHO BRANCO PARA GLACEAR

Podem ser utilizados quatro métodos:

1.º método

- Acrescentar, fora do lume, um pouco mais de manteiga ao molho de vinho branco (entre 0,150 kg e 0,200 kg para 8 porções).

  O molho glaceia facilmente, mas é muito frágil e pode talhar, caso a temperatura ultrapasse os 80 °C.

2.º método

- Fora do lume, incorporar à redução montada com manteiga uma pequena quantidade de natas batidas. O molho glaceia rapidamente, é muito frágil e não deve ferver.

  Este método tem a vantagem de não alterar o sabor do molho.

3.º método

- Montar a redução com manteiga e depois acrescentar uma pequena quantidade de sabaião (gemas de ovos ligadas em lume brando a 55 °C com um pouco de água).
- Passar o molho pelo chinês fino.

CONTINUA

4.º método

- Fora do fogão, juntar à redução ligeiramente montada com manteiga um pouco de molho holandês.

  Estes dois últimos métodos coloram e alteram o sabor original do molho, mas permitem uma glaçagem mais rápida.

- **Efectuar um ensaio de glaçagem**

  É prudente fazer um ensaio de glaçagem.

  - Cobrir superficialmente o fundo de uma pequena travessa ou prato.
  - Glacear debaixo da salamandra.
  - Rectificar, se necessário, a quantidade de manteiga de sabaião, de molho holandês ou de natas batidas.

- **Glacear os filetes**
  - Dispor os filetes numa travessa.
  - Mantê-los quentes à entrada do forno.
  - Cobrir uniformemente e glacear debaixo da salamandra.

COZER BATATAS À INGLESA

(DE PREFERÊNCIA BATATA VERMELHA – polpa firme)

- Descascar, lavar e tornear as batatas (ver p. 125, 132 e seguintes).

- Colocar as batatas num recipiente adequado.
- Cobri-las com água fria.
- Temperar com sal grosso.

- Levar a cozer.
- Escumar cuidadosamente.
- Cozer em lume brando durante 18-20 min.

- Verificar se as batatas estão cozidas com a ajuda de uma agulha de bridar ou com a ponta de uma faca.

- Terminar a cozedura acrescentando um pouco de água fria ou alguns cubos de gelo.
- Colocar as batatas à inglesa na estufa a uma temperatura de 80 °C, aproximadamente.
- Empratar.
- Escorrer cuidadosamente as batatas com a ajuda de uma escumadeira.
- Colocá-las numa legumeira. As batatas à inglesa servem-se "ao natural" (sem salsa picada).

NOTA

- *Nunca arrefecer as batatas à inglesa.*
- *Cozê-las momentos antes de servir.*
- *Nunca servir batatas à inglesa aquecidas.*
- *Podem ser cozidas a vapor.*

UTILIZAÇÕES

Guarnição para peixes cozidos a vapor ou em *court-bouillon*, guisados e *civets*...

Variante:

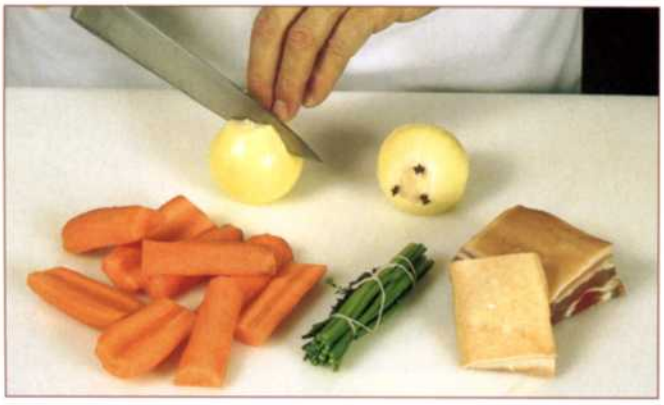
Batatas à inglesa polvilhadas com salsa.

- Se adicionar manteiga e salsa picada às batatas à inglesa, obtém **batatas com salsa**.

COZER LEGUMES SECOS

(FEIJÃO BRANCO, FEIJOCAS PARA GUARNIÇÃO DE ACOMPANHAMENTO E SALADAS COMPOSTAS)

- Lavar cuidadosamente os legumes secos e mergulhá-los em água fria durante 2-3 h.
- Colocar o recipiente em local refrigerado (risco de fermentação).



- Preparar a guarnição aromática (cenouras aos pedaços, cebolas cravejadas de cravinho-da-índia, ramo de cheiros, dentes de alho, toucinho branqueado ou couratos gordos de porco atados com um fio e branqueados).

- **Começar a confecção dos legumes secos**
  - Enxaguar os legumes secos.
  - Colocá-los numa panela adequada.
  - Regar com bastante água.
  - Levar a ferver e escumar cuidadosamente.
  - Juntar a guarnição aromática (o toucinho ou os couratos de porco branqueados).
  - Cozer lentamente com a panela semitapada.
  - Escumar.
  - Acrescentar água a ferver, se necessário.
  - Temperar com sal grosso a $^{2}/_{3}$ da cozedura.

- **Retirar os legumes secos**
  - Certificar-se de que os legumes secos estão cozidos. Provar: eles devem estar cozidos e "inteiros".
  - Escorrer.
  - Ligar de acordo com a receita (manteiga, natas, *fondue* de tomate, suco de carne...).
  - Colocar numa legumeira.

UTILIZAÇÕES

O feijão-branco e as feijocas acompanham frequentemente confecções à base de borrego ou de carneiro. Podem ser servidos frios em salada.

COZER LEGUMES SECOS

MÉTODO PARA SOPAS E PURÉS

• Lentilhas e ervilhas

• Lavar cuidadosamente as lentilhas ou as ervilhas.
Nunca deixar na água.

• Colocá-las em água fria e branqueá-las durante 2-3 min.
• Escumar cuidadosamente.
• Arrefecer e escorrer.

• **Preparar a guarnição aromática**
  – Cortar o toucinho em pedacinhos e branqueá-los.
  – Cortar as cenouras em pequenos cubos ou à camponesa.
  – Picar as cebolas.
  – Preparar o ramo de cheiros e retirar o germe do alho.

• Colocar o toucinho branqueado num recipiente adequado e saltear em manteiga.
• Acrescentar o resto da guarnição aromática e deixar suar durante alguns minutos.

• Acrescentar as lentilhas ou as ervilhas.
• Regar abundantemente com água ou fundo branco frio.
• Juntar o ramo de cheiros e o alho.
• Cozer lenta e regularmente com o recipiente semitapado.
• Tornar a escumar se necessário.
• Temperar com sal a $^{2}/_{3}$ da cozedura.

• Verificar a cozedura. Os legumes secos devem estar bem cozidos.
• Retirar o ramo de cheiros e os dentes de alho.
• Escorrer e depois ligar ou fazer puré (conforme o fim a que se destinam).

CONCENTRAÇÃO

ESCALFAR EM LÍQUIDO A FERVER

DEFINIÇÃO

Este processo permite cozer um alimento por imersão em água a ferver (à inglesa) ou num fundo, vinho, leite ou xarope. Os alimentos assim confeccionados conservam todos os seus elementos nutritivos.

As perdas de elementos sápidos e nutritivos surgem em função do grau de concentração do líquido da cozedura: quanto mais concentrado for o líquido, menos significativas são as perdas.

COZER LEGUMES VERDES À INGLESA

(FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS, BRÓCOLOS, COUVE-FLOR, COUVES-DE-BRUXELAS...)

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- Descascar cuidadosamente os legumes, retirar os fios ou debulhá-los (conforme a sua natureza).

- Lavar os legumes cuidadosamente em várias águas.
- Retirá-los do recipiente com a mão.

- Ferver uma grande quantidade de água temperada com sal em lume forte.
- Mergulhar os legumes de uma só vez.

A água não deve deixar de ferver; caso isso aconteça, a ebulição deve recomeçar imediatamente.

- Verificar se os legumes estão cozidos, quer provando (feijão-verde) quer picando o caule com uma faca ou uma agulha de bridar (couve-flor).
- Refrescar os legumes em água fria, retirando-os depois com uma aranha.

- Verificar se os legumes estão completamente frios e, em seguida, escorrê-los.

BRANQUEAR ESPINAFRES

- Retirar o caule aos espinafres: dobrar as folhas e puxar cuidadosamente para retirar toda a nervura central.
- Eliminar as folhas amarelas ou murchas.

- Lavar cuidadosamente os espinafres: lavá-los várias vezes em muita água.
- Retirá-los do recipiente com a mão, mas nunca passar num coador (devido às areias que ficam no fundo do recipiente).
- Escorrer os espinafres.

- Mergulhar os espinafres numa panela contendo água a ferver temperada com sal.
- Pressionar os espinafres com a ajuda de uma escumadeira para que fiquem completamente imersos.

Para que os espinafres fiquem bem verdes, deve utilizar uma panela grande.

- Deixar branquear os espinafres até a água levantar fervura, se os espinafres forem jovens e tenros, ou durante 1-2 min, se as folhas forem grossas.
- Retirar os espinafres com a ajuda de uma aranha e mergulhá-los num recipiente com água fria.

! ATENÇÃO !

Não virar o conteúdo da panela no coador, as eventuais areias ficariam por cima.

- Escorrer os espinafres arrefecidos num coador.
- Assegurar-se de que estão completamente frios (risco de fermentação).
- Espremê-los com a mão e formar bolas. Cada bola corresponde a uma dose.

UTILIZAÇÕES

Espinafres com manteiga, picados, com natas, *subrics*, flãs...

NOTA

As folhas pequenas dos espinafres jovens e tenros podem ser directamente salteadas em manteiga sem serem previamente branqueadas.

CONFECCIONAR ARROZ "CRIOULO"

- Ferver uma grande quantidade de água numa caçarola grande ou numa panela (6 partes de água para 1 parte de arroz).
- Temperar a água com bastante sal grosso (cerca de 12 g por cada litro de água).

- Pesar o arroz necessário (50 g a 70 g por dose). Em seguida, colocar o arroz num chinês.
- Lavar cuidadosamente o arroz em água fria.

  A água deve ficar transparente e sem vestígios de amido.

- Juntar o arroz em chuva na água a ferver e mexê-lo com uma espátula ou uma pequena escumadeira, até que a água volte a levantar fervura.

- Deixar cozer o arroz **sem tapar** e em lume brando durante 11-15 min, em função da qualidade do arroz e das indicações dadas na embalagem.
- Mexer o arroz de vez em quando com uma espátula ou uma escumadeira.
- Verificar a cozedura provando o arroz. Para que fique no ponto, o arroz deve estar leve e não colar.

- Escorrer o arroz num coador.

  Para uma utilização fria posterior:

  – Arrefecer o arroz de imediato, passando-o por água fria.

  Para uma utilização fria imediata:

  – Temperar o arroz antes deste arrefecer completamente (o tempero penetra melhor quando o arroz ainda não está totalmente frio).

Para uma utilização quente imediata:

- Colocar o arroz num tabuleiro em aço inoxidável ou numa caçarola, arrefecendo-o ligeiramente (apenas para retirar o excesso de amido).
- Acrescentar pequenos pedaços de manteiga.
- Rectificar o tempero.
- Servir de imediato ou cobri-lo com uma folha de papel vegetal e mantê-lo quente na estufa.

Para uma utilização quente posterior:

- Espalhar o arroz num tabuleiro em camada pouco espessa.
- Acrescentar nozes de manteiga.
- Temperar.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal.

• Reaquecer o arroz

- Aquecer o arroz no forno a 180 °C ou no microondas.
- Mexê-lo de vez em quando com um garfo.
- Empratar.

UTILIZAÇÕES

- Base para saladas compostas
- Acompanhamento para carne e peixe cozidos

CONFECCIONAR ARROZ *PILAF*

- Medir o arroz ($^1/_2$ ℓ para oito pessoas).
- Medir o fundo branco, o *fumet* ou a água ($^3/_4$ de ℓ para $^1/_2$ ℓ de arroz). Uma parte de arroz para 1,5 partes de líquido para regar.
- Picar as cebolas (ver p. 113 e 114).
- Preparar o ramo de cheiros (ver p. 356).
- Cortar o papel vegetal.

- Levar as cebolas picadas a suar em manteiga (não prolongar, pois as cebolas acabarão de suar quando o arroz estiver a vitrificar).

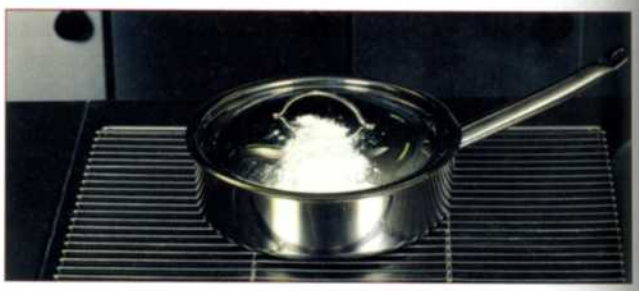
CONTINUA

- Juntar o arroz, **sem lavar**, às cebolas suadas.
- Vitrificar o arroz (refogá-lo lentamente, mexendo sem parar com uma espátula. Os grãos de arroz devem separar-se e ficar transparentes).

- Regar o arroz com o fundo ou com a **água a ferver**.
- Acrescentar o ramo de cheiros.
- Temperar.
- Verificar a hora exacta em que a água levantou de novo fervura.

- Cobrir com uma folha de papel vegetal ou com uma tampa.

- Colocar o recipiente no forno a 190-200 °C com a grelha a meia altura. O tempo de cozedura é de 17-19 min para o arroz clássico e de 11-14 min para o arroz Basmati ou Tai.



- Verificar a cozedura (provar).
- Retirar o recipiente do forno[1]. Colocá-lo em cima de uma grelha.
- Deixar o arroz acabar de cozer durante 5 min sem retirar a tampa nem o papel vegetal.

! ATENÇÃO !

[1] Para evitar e limitar os riscos de queimaduras, é habitual polvilhar com farinha a tampa e as pegas do recipiente.

– 5 min depois:

- Soltar o arroz com um garfo.
- Incorporar nozes de manteiga.

- Colocar o arroz a 63 °C num recipiente.
- Conservá-lo coberto a 63 °C.
- Empratar.

CONFECCIONAR ARROZ-DOCE

• Pesar o arroz e lavá-lo cuidadosamente em água corrente.
A água deve ficar transparente e sem vestígios de amido.

• **Branquear o arroz**
- Colocar o arroz numa caçarola grande contendo água fria.
- Levar ao lume.
- Mexer de vez em quando com uma espátula ou uma escumadeira.
- Branquear o arroz durante 1-2 min.
- Escorrê-lo e refrescá-lo num coador.

• Ferver o leite com a baunilha e uma pitada de sal fino.

• Juntar o arroz em chuva e mexer até que este volte a ferver.

• Limpar as beiras do recipiente com papel absorvente.
• Cobrir o recipiente e colocá-lo no forno a 190-200 °C, durante 20-25 min (conforme o tipo, a qualidade e a origem do arroz). O arroz deve estar mole e ter absorvido a totalidade do leite.

LIGAR ARROZ-DOCE

PARA FAZER PUDINS DE ARROZ, FRUTOS *CONDÉ*, COROAS E BOLOS DE ARROZ

- Misturar as gemas de ovo com o açúcar.
- Retirar o arroz do forno. Utilizar para esse efeito um pano muito seco (risco de queimaduras).
- Verificar a cozedura: deve ter absorvido a totalidade do leite.
- Retirar a vagem de baunilha, lavá-la e guardá-la.

- Juntar progressivamente a mistura ao arroz a ferver.
- Mexer cuidadosamente com uma espátula.

! ATENÇÃO !

A mistura não deve tocar os bordos do recipiente (risco de coagulação das gemas de ovo).

- Levar o arroz de novo ao lume e deixá-lo ferver.
- Mexê-lo cuidadosamente durante alguns segundos com uma espátula.

- Retirar o recipiente do lume quando o arroz tiver adquirido a consistência desejada.
- Acrescentar eventualmente uma guarnição (segundo a receita: salpicão de frutas cristalizadas maceradas, passas maceradas).
- Encher as formas.
- Alisar correctamente a superfície.
- Deixar arrefecer ou consumir morno.

COZER MASSA ALIMENTAR FRESCA

COZER NO MOMENTO

- Levar ao lume uma grande quantidade de água.
- Temperar com sal grosso (8 g a 10 g de sal por litro de água).
- Acrescentar um pouco de óleo.

- **Mergulhar a massa só quando pedida**, em pequenas quantidades, na água a ferver temperada com sal e óleo.

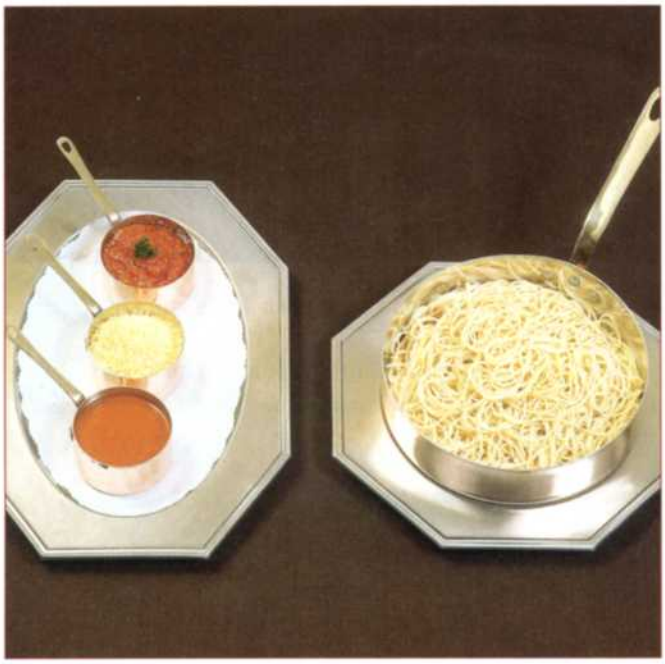
- Deixar cozer a massa em lume forte durante alguns minutos.
- Mexer a massa frequentemente com um garfo.
- Verificar a cozedura. A massa deve ficar tenra mas firme (*al dente*).

- Escorrer a massa (quase completamente).
  A restante água impede a massa de se colar.
- **Nunca refrescar a massa.**
- Cozer imperativamente só quando pedida.

- **Ligar a massa ou acabar a preparação.**
- Ligar a massa conforme a receita com:
  manteiga, natas, azeite, molho de tomate...
- Empratar.

COZER MASSAS INDUSTRIAIS

UTILIZAÇÃO IMEDIATA



- Ferver uma grande quantidade de água (1 ℓ de água para 0,100 kg de massa).
- Temperar a água com sal grosso (8 g a 10 g de sal por cada litro de água).

- Juntar a massa e mexer com um garfo até levantar fervura.

- Não tapar (risco da água transbordar).
- Mexer de vez em quando para evitar que a massa se junte ou se cole ao fundo do recipiente.

- Verificar com frequência o ponto da cozedura. O esparguete está cozido quando o centro branco da massa desaparecer.
- Deve ficar um pouco firme (*al dente*).
- Parar a cozedura com um pouco de água fria.

- Escorrer imediatamente.
- Se necessário, passar ligeiramente por água a ferver.

- **Ligar a massa com manteiga**
  - Saltear rapidamente a massa num recipiente contendo pedaços de manteiga.
  - Rectificar o tempero.
  - Empratar.

COZER MASSAS INDUSTRIAIS

UTILIZAÇÃO POSTERIOR

- Arrefecer completamente a massa, escorrê-la e reservá-la. Para impedir que a massa cole, pode deitar-lhe um pouco de óleo.

- **Reaquecer a massa**
  - Mergulhar a quantidade de massa desejada em água a ferver temperada com sal durante 1-2 min.

- Escorrer a massa e ligá-la com manteiga.
- Temperar e empratar.

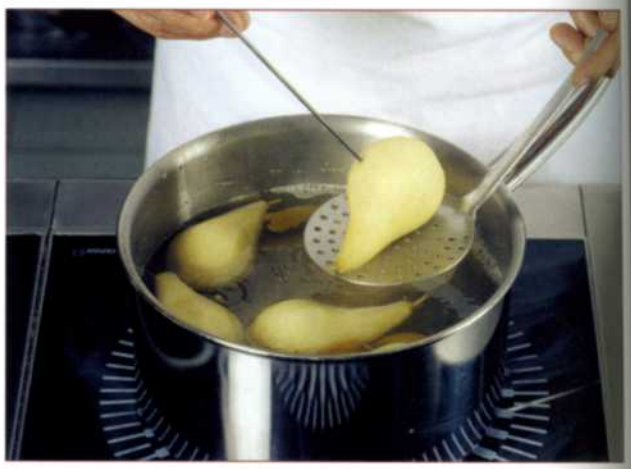
COZER FRUTOS EM XAROPE

CONFECCIONAR COMPOTA

- Descascar, descaroçar e pincelar os frutos com limão.

- Fazer o xarope a 1,1247-1,1335 D, cerca de 0,500-0,600 kg de açúcar por cada litro de água.
- Aromatizar o xarope (raspa de limão, de laranja, baunilha, especiarias...).

- Mergulhar completamente os frutos no xarope em ebulição.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal com um buraco no centro, para que o vapor possa sair.
- Se necessário, fazer pressão com a ajuda de um prato para manter os frutos imersos.



- Cozer em lume muito brando durante 20-30 min, conforme o calibre e a maturação dos frutos.
- Verificar a cozedura com uma agulha de bridar. Os frutos não devem oferecer resistência.

- Colocar os frutos num recipiente de aço inoxidável ou numa compoteira, mantendo-os sempre cobertos com xarope (risco de oxidação).

UTILIZAÇÕES

- Compota (frutos em calda)
- Guarnição de tartes, gelados, vários tipos de sobremesas

COZER MIUDEZAS NUM *BLANC*

CABEÇA, MÃO, REDENHO DE VITELA[1]

[1] Tendo em conta a legislação em vigor.

- **Sangrar as miudezas em água gelada durante alguns minutos**
  - Mudar a água e o gelo com frequência.
  - Colocar as miudezas num recipiente com água fria. Levar ao lume e branquear durante 3-4 min.
  - Escumar, arrefecer e escorrer.
  - Regar com bastante limão.

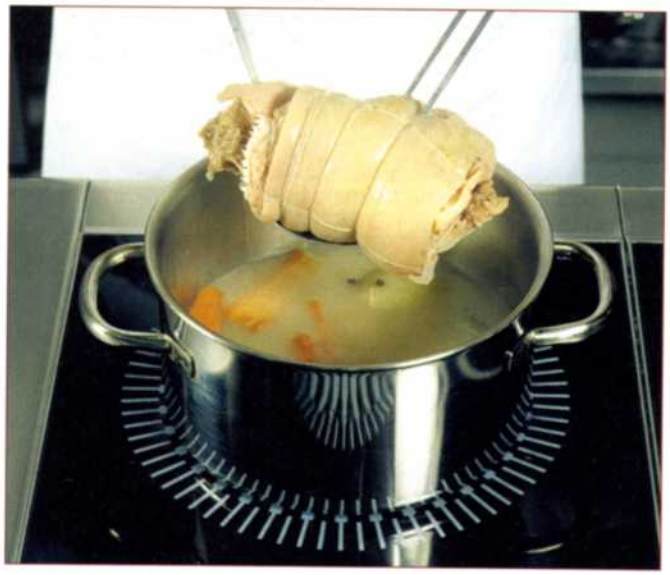
- **Preparar a guarnição aromática:**
  - cenouras inteiras ou em pedaços;
  - cebolas cravejadas;
  - ramo de cheiros.

- **Confeccionar o *blanc***
  - Dissolver para 1 ℓ de cozedura 10 g a 15 g de farinha num pouco de água fria.
  - Acrescentar o sumo de meio limão[2].

- **Escalfar as miudezas**
  - Levar a ferver uma quantidade de água suficiente para cobrir completamente as miudezas.
  - Temperar com sal grosso.
  - Passar o *blanc* pelo chinês para a água em ebulição.
  - Mexer com a ajuda de um batedor de varas para uniformizar a mistura.
  - Juntar as miudezas.

CONTINUA

- Juntar à guarnição aromática um pouco de óleo ou gordura de rim de vitela picada.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal com um buraco no centro ou com um pano esterilizado para que o vapor possa sair.
- Cozer em lume brando (cerca de 2 h a 2 h 30 min para uma cabeça de vitela).



- Verificar a cozedura das miudezas. Picar a carne com uma agulha de bridar; esta não deve oferecer resistência.
- Escorrer as miudezas à medida que se forem tirando.
- Retirar o fio (se necessário).
- Trinchar e servir logo, ainda quente, com um molho derivado da vinagreta ou da maionese (*gribiche*, *ravigote*, *remoulade*, tártaro...).

[2] *O sumo de limão e a gordura fazem com que as miudezas não escureçam (oxidação). As miudezas brancas cozidas num* blanc *devem arrefecer no líquido de cozedura e ser escorridas só no momento de servir.*

COZER LEGUMES NUM *BLANC*

FUNDOS DE ALCACHOFRAS, SALSÍFIS, CARDOS...

1.º método

- Tornear, retirar o feno e pincelar com limão os fundos de alcachofra.
- Mergulhá-los em água com limão.

- Levar a água a ferver apenas em quantidade suficiente para cobrir os fundos de alcachofra.
- Juntar sumo de limão, óleo e temperar com sal grosso.

- Colocar os fundos de alcachofra na água em ebulição.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal com um buraco no centro para que o vapor possa sair.
- Deixar cozer em lume brando durante 20-30 min.

- Verificar a cozedura dos fundos de alcachofra.
- Picar os fundos delicadamente com uma agulha de bridar. Estes não devem oferecer resistência.

- **Colocar os fundos num recipiente e cobri-los com a água de cozedura**
  - Arrefecê-los rapidamente e conservá-los imersos e cobertos em local refrigerado.

UTILIZAÇÕES

- Recheados
- Guarnição *châtelaine*, *mascotte*...

2.º método

- **Confeccionar um *blanc*** (para 1 ℓ de água a ferver temperada com sal)
  - Dissolver 10 g a 15 g de farinha num pouco de água fria.
- Adicionar o sumo de meio limão.

- Pôr água a ferver.
- Temperar com sal grosso.
- Juntar progressivamente a mistura na água em ebulição, passando-a pelo chinês, e mexer com um batedor de varas.
- Deixar ferver.

- Juntar os fundos de alcachofra e um fio de óleo.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal com um buraco no centro.
- Deixar cozer em lume muito brando, tendo cuidado para que o *blanc* não cole ao fundo do tacho.

- Verificar a cozedura.
- Colocar os fundos de alcachofra num recipiente e cobri-los com o líquido da cozedura.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal.

NOTA

O óleo e o sumo de limão limitam os riscos de oxidação (escurecimento).

COZER COGUMELOS *À BLANC*

LAMINADOS, AOS QUARTOS, TORNEADOS

- Descascar, lavar e cortar os cogumelos (ver p. 66 e 67).
- Levar a ferver uma pequena quantidade de água[1].
- Temperar com sal, manteiga e sumo de limão.

[1] *Os cogumelos já têm muita água.*

- Colocar os cogumelos na água a ferver.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal.
- Deixar ferver novamente.
- Deixar cozer 4-6 min (em função do tamanho dos cogumelos).

- Colocar os cogumelos num recipiente com o líquido de cozedura (não retirá-los da água, pois há risco de oxidação).
- Arrefecer os cogumelos rapidamente. Conservá-los cobertos.

UTILIZAÇÕES

- Pequenas guarnições
- Fricassés, *blanquettes*...

COZER A VAPOR

DEFINIÇÃO

Cozer a vapor significa cozer um alimento num recipiente adequado e hermético ou numa panela de cozer a vapor. O vapor emanado pelo líquido em ebulição (água salgada, fundo branco, *fumet*, *court-bouillon*...) transmite o seu calor ao alimento que estiver a cozer. O tempo de cozedura depende da espessura, da textura do alimento e do material utilizado.

Esta técnica de cozedura tem interesse dietético.

ESTUFAR LEGUMES

JULIANA DE CENOURAS, PARTE BRANCA DO ALHO-FRANCÊS, AIPO...

- Descascar, lavar cuidadosamente e cortar os legumes em juliana (ver p. 54 e seguintes).

- Levar uma *sauteuse* a lume muito brando.
- Juntar um pouco de manteiga, sal fino e uma pitada de açúcar em pó.

- Juntar a juliana de legumes e, se necessário, um pouco de água para ajudar à formação de vapor.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal e uma tampa.

CONTINUA

- **Deixar cozer muito lentamente** durante cerca de 20 min.
- Vigiar com muita atenção para que os legumes cozam na sua água natural e não agarrem ao fundo da *sauteuse*.

- Verificar o tempero e a cozedura dos legumes.
- Colocar num recipiente de aço inoxidável.
- Cobrir com película aderente ou com uma folha de papel vegetal.

UTILIZAÇÕES

Guarnição de sopas (juliana Darblay) e de peixes escalfados em *court-mouillement* (Suchet).

COZER EM VÁCUO

DEFINIÇÃO

Esta técnica de cozedura consiste em acondicionar numa embalagem específica produtos crus, pré-cozidos, branqueados, quadriculados ou corados ou, então, associá-los a outros pré-confeccionados (tempero, guarnição aromática, molho, ingredientes decorativos), depois criar vácuo na embalagem e pô-los imediatamente a cozer.

Em função da natureza dos produtos e dos resultados esperados, os alimentos podem cozer a alta temperatura (os legumes cozem a cerca de 100 °C) ou a baixa temperatura (carnes cozidas a 60-62 °C no interior).

A temperatura de cozedura deve ser extremamente precisa, resultado de várias experiências registadas na ficha técnica e no diagrama de fabrico.

O vácuo associado a uma temperatura e a um tempo de cozedura preciso (**cozedura a temperatura exacta**) permite obter um excelente resultado tanto ao nível do valor nutricional como sanitário.

ETAPAS PRINCIPAIS

- **Recepção dos alimentos**

– Os produtos são controlados, identificados, desembalados (embalagens grandes) e depois armazenados às temperaturas regulamentares.

- **Preparar os produtos**

– Descascar, lavar e desinfectar os legumes.
– Aparar, desossar e separar em peças a carne de talho.
– Limpar, cortar ou bridar a carne das aves.
– Desembalar e controlar os alimentos semiconfeccionados.

• **Pré-cozer os ingredientes (segundo a receita)**

- Branquear ou pré-cozer os legumes.
- Marcar, rissolar, grelhar as carnes, as aves ou os peixes.

• **Juntar os diferentes ingredientes (ingredientes de decoração)**

- Fundo, molho, guarnição aromática, temperos...

• **Acondicionar a vácuo em embalagem de cozedura.**

- Os diferentes ingredientes da receita podem ser acondicionados separadamente em embalagens específicas (molho, guarnição específica...).
- O vácuo é feito com uma máquina manual ou automática.

• **Cozer em vácuo**

- Os alimentos acondicionados em vácuo são, em seguida, cozidos "no meio" a uma temperatura precisa, permanentemente controlada, utilizando uma sonda registadora.
- Cada lote deverá ter um gráfico de cozedura devidamente registado.

• **Arrefecer rapidamente e segundo o modo regulamentar os pratos antecipadamente cozinhados e confeccionados (PACC)**

- Os PACC são arrefecidos dentro de uma célula. Devem passar de 63 °C para 10 °C no meio em menos de duas horas (com determinados aparelhos, é possível cozer e arrefecer automaticamente sem qualquer manutenção).
- O arrefecimento é alvo de um procedimento muito preciso.
- As temperaturas e a curva de arrefecimento devem ser registadas e conservadas.

• **Identificar o lote**

- Os PACC, por regra, deverão ser etiquetados: natureza do produto, lote, data de fabrico, DLC, reprodução do selo sanitário...
- Deverá ser reservado um teste representativo do lote para um eventual controlo microbiológico ou outras análises que entrem no quadro de procedimentos de autocontrolo.

• **Armazenar imediatamente os PACC em local adequado e refrigerado**

- Os PACC são armazenados a uma temperatura compreendida entre os 0 °C e os 3 °C no máximo. A duração é fixada em colaboração com os serviços veterinários, na sequência de um estudo de envelhecimento.

• **Reaquecer**

- O reaquecimento deverá permitir que os PACC passem de uma temperatura de 10 °C para 63 °C em menos de 1 h.
- O material utilizado (banho-maria, forno misto...) deverá permitir que se preservem da melhor maneira as qualidades organolépticas da confecção.

• **Terminar o prato e juntar as guarnições**

- Ao empratar, o molho e a(s) guarnição(ões) junta(m)-se aos outros elementos da confecção.

! ATENÇÃO !

A cozedura em vácuo não permite qualquer tipo de improvisação. Necessita do acordo dos serviços veterinários, de locais e materiais adequados, de pessoal formado e consciente dos riscos sanitários implicados no caso do desrespeito pelos procedimentos de fabrico. A mise en place *de uma análise dos riscos realizada para cada grupo de pratos com a mesma origem é imprescindível.*

COZER LEGUMES À GREGA

COGUMELOS, CEBOLAS PEQUENAS, FUNDOS DE ALCACHOFRAS, *COURGETTES*, FUNCHO, PARTE BRANCA DO ALHO-FRANCÊS, AIPO-RÁBANO...

- **Descascar, lavar e cortar os legumes**
  - Laminar os cogumelos (ver p. 68).
  - Laminar os fundos de alcachofra (ver p. 43).
  - Tornear as *courgettes* (ver p. 88).
  - Tornear os aipos (ver p. 65).
  - Cortar a parte branca dos alhos-franceses aos pedaços (ver p. 118).

- **Fazer a *mise en place***
  - Picar as cebolas (ver p. 113 e 114).
  - Preparar o ramo de cheiros (ver p. 356).
  - Fazer o saquinho de aromas com uma gaze esterilizada, pimenta em grão, coentros e, eventualmente, alho.
  - Medir o vinho branco.
  - Fazer sumo de limão.

- **Começar a confecção dos legumes à grega**
  - Levar uma caçarola grande ou um tacho ao lume.
  - Deitar azeite.
  - Suar a cebola picada sem alourar.
  - Juntar o sumo de limão, o vinho branco, o saquinho de aromas, o ramo de cheiros, alguns grãos de pimenta e os coentros.

- Juntar o legume.
- Temperar com sal e fechar hermeticamente o recipiente (juntar um pouco de água para cozinhar os legumes que levam mais tempo a cozer – couve-flor, aipo...).

- Vigiar atentamente a cozedura (5-6 min para os cogumelos, 10-12 min para as *courgettes*, 20-25 min para os fundos de alcachofra).
- **A água dos legumes e a da cozedura deve evaporar-se totalmente.** O sumo de limão e o óleo devem formar uma espécie de molho vinagreta brilhante e emulsionado.

- **Empratar os legumes à grega**
  - Envolver os legumes no molho de cozedura para que fiquem brilhantes.
  - Dispor os legumes graciosamente em pratinhos.
  - Decorar facultativamente com meias rodelas de limão caneladas.

NOTA

Esta é uma técnica-base que pode ser modificada juntando tomate concassé, grãos de funcho, caril, açafrão, uvas passas...

GLACEAR LEGUMES PEQUENOS *À BLANC*

CENOURAS, NABOS, CEBOLINHAS...

CONTINUA

- Repartir os legumes numa só camada (não sobrepô-los) num recipiente raso (caçarola, tacho).
- Juntar a manteiga em parcelas, o açúcar e o sal.
- Regar com água fria até **cobrir os legumes**.

- Levar a ferver.
- Cobrir com uma folha de papel vegetal.
- Deixar cozer em lume brando até que a água de cozedura esteja completamente evaporada.
- Envolver de vez em quando os legumes no líquido de cozedura.

- Verificar a cozedura.
- Os legumes devem ficar firmes mas cozidos e a água evaporar totalmente. **Os legumes ficam revestidos com uma película brilhante composta por uma calda de manteiga e açúcar**.

- Colocar os legumes num recipiente adequado com tampa ou coberto com uma película aderente.

NOTA

Caso os legumes já estejam cozidos mas ainda haja água de cozedura: retirar os legumes e deixar reduzir até que fique com consistência de xarope; a seguir, voltar a colocar os legumes dentro da calda e mexer para envolvê-los.

Caso contrário, regar sem excesso.

UTILIZAÇÕES

Pequenas guarnições brancas (fricassés, *blanquettes...*) muitas vezes associadas aos cogumelos cozidos *à blanc*.

Ervilhas primaveris

GLACEAR CEBOLINHAS *À BRUN*

PROCEDIMENTO IDÊNTICO AO DE GLACEAR LEGUMES PEQUENOS *À BLANC*

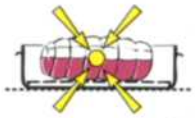
- Prolongar o tempo de cozedura e de evaporação da água. A calda escurece.
- Envolver as cebolinhas virando-as delicadamente na calda caramelizada.

- Juntar algumas gotas de água fria ao caramelo aloirado para evitar que ganhe mais cor.
- Colocar delicadamente as cebolinhas glaceadas noutro recipiente.
- Lavar imediatamente a *sauteuse* pondo-lhe água a ferver.

UTILIZAÇÕES

Pequenas guarnições escuras (avó, borgonhesa, Marengo...).

Navarin *com batatas*



SALTEAR

CONCENTRAÇÃO

DEFINIÇÃO

Saltear é cozinhar um alimento em lume forte, sem tampa e com um pouco de gordura, num recipiente baixo.

Esta técnica de cozedura rápida é especialmente adequada a peças pequenas.

SALTEAR PEÇAS PEQUENAS DE CARNE VERMELHA

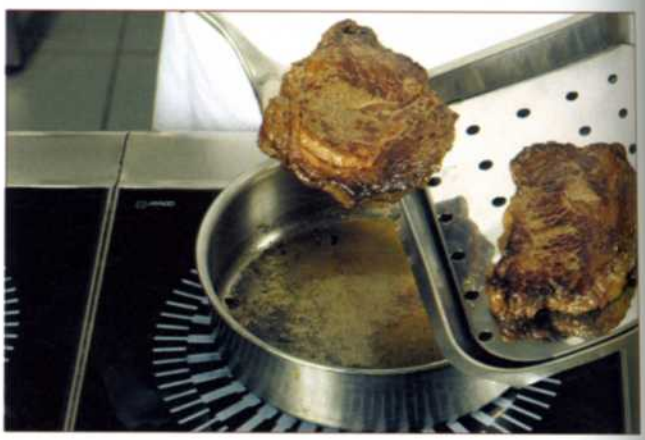
ENTRECÔTES, LOMBOS, BIFES...

Entrecôte *à bordalesa*

- **Preparar a carne em função da peça**
  - Aparar, retirar a gordura e os nervos, cortar e eventualmente atar.

- **Saltear a carne**
  - Levar a lume forte um *sautoir* com óleo e manteiga. Colocar as peças de carne. Alourar bem.
  - Temperar a carne pouco antes ou logo depois da cozedura.

- Virar a carne com uma espátula (**nunca picar a carne com um garfo**).
- Deixar alourar até ao ponto desejado (muito malpassada, malpassada, no ponto, bem-passada), controlar carregando com o dedo.



- Retirar as peças do lume e colocá-las num tabuleiro com rede ou num prato virado ao contrário.
- Conservar a carne quente enquanto faz o molho.

MOLHO CURTO POR DESGLAÇAGEM

- Desengordurar parcialmente o *sautoir*.
- **Confeccionar o molho**
  - Juntar as chalotas laminadas ou picadas (em função da receita).
  - Fazer suar as chalotas sem ganharem cor.

- Desglaçar com vinho branco ou tinto (em função da confecção).
- Reduzir em $^{2}/_{3}$ para diminuir o risco de acidez.

- Juntar fundo escuro espesso de vitela e, eventualmente, um pouco de *glace* de carne.

- Reduzir ligeiramente o molho mexendo com uma espátula (não utilizar o batedor de varas).
- Verificar a untuosidade e o tempero.
- Passar o molho pelo chinês e montar com manteiga, mas sem excesso[1].

[1] *Caso o ingrediente seja chalota, o molho não deverá ser coado no chinês.*

- **Empratar**
  - Dispor as peças de carne numa travessa.
  - Repartir a guarnição do prato (tutano de vaca sangrado e escalfado, por exemplo).
  - Napar uniformemente com molho.

UTILIZAÇÕES

- *Steak Bercy*
- *Entrecôte* à negociante de vinhos
- Bife com chalota

NOTA

As peças pequenas de carne vermelha, geralmente, são temperadas depois da cozedura, dado que o sal faz sair o sangue. Deverão ser viradas com uma espátula de metal e não com um garfo, porque correm o risco de perder sangue.

SALTEAR PEÇAS PEQUENAS DE CARNE VERMELHA

PAVÉS DE *RUMSTECK*, LOMBOS, *ENTRECÔTES*, TORNEDÓS E *NOISETTES*...

Bifes com pimenta

- **Preparar a carne em função da peça**
  - Aparar, retirar os nervos e a gordura, cortar e, eventualmente, atar com fio.

- **Preparar a pimenta**
  - Esmagar os grãos de pimenta utilizando, por exemplo, o fundo de uma caçarola.
  - Panar os bifes.

- Levar a lume forte um *sautoir*.
- Juntar um pouco de manteiga e de óleo.
- Temperar com sal os pedaços de carne (poderão ser temperados depois da cozedura).
- **Os bifes panados em pimenta esmagada não deverão ser novamente temperados com pimenta.**
- Colocar os pedaços de carne a alourar quando a manteiga começar a ganhar cor.

- Virar os pedaços de carne com uma espátula de metal: **não picar com garfo**.
- Vigiar atentamente a cozedura. O suco da carne deve caramelizar sem queimar.
- Cozer de acordo com o ponto desejado (muito malpassado, malpassado, no ponto, bem-passado). As *noisettes* de anho devem ficar rosadas.

- Colocar os pedaços de carne num tabuleiro com grelha ou num prato virado ao contrário.
- Conservar a carne quente.

NOTA

- *Os bifes com pimenta podem ainda ser flamejados com conhaque.*
- *O acabamento (preparação do molho) é uma confecção frequentemente feita à frente do cliente.*

MOLHO CURTO POR DESGLAÇAGEM

- **Confeccionar o molho**
  - Desengordurar parcialmente o *sautoir*.
  - Desglaçar com vinho branco; reduzir $^{3}/_{4}$ do líquido para diminuir ao máximo a acidez (ver ficha técnica de fabrico).

- Juntar fundo escuro de vitela ligado e deixar reduzir mais uma vez (nunca bater um molho escuro; utilizar uma espátula)[1].

- Juntar um pouco de natas.
- Reduzir o molho mais uma vez e, eventualmente, passá-lo pelo chinês fino.
- Montar o molho com manteiga fora do lume.
- Verificar a cor, a untuosidade e o tempero.

- **Empratar**
  - Dispor os pedaços de carne numa travessa e conservá-los quentes.
  - Napar os pedaços de carne uniformemente com o molho.

NOTA

[1] Quando se preparam molhos escuros, não é recomendável a utilização do batedor, porque a incorporação de ar que este provoca torna o molho mais claro.

SALTEAR PEÇAS PEQUENAS DE CARNE BRANCA

Escalopes e costeletas de vitela, medalhões e costeletas de porco, peitos de peru...

Escalopes com natas

- **Preparar a carne em função da peça**
  - Aparar, retirar os nervos e a gordura, espalmar e aparar a ponta do osso (ver p. 217, 225 e 226).

- Levar um *sautoir* a lume brando.
- Juntar um pouco de manteiga e óleo.
- Temperar com sal e pimenta (os escalopes de vitela e a carne de peru podem ser ligeiramente enfarinhados).
- Colocar os pedaços de carne no *sautoir* assim que a manteiga comece a ganhar cor.
- **Deixar alourar lentamente e com cuidado, para que a manteiga não escureça.**

- Virar as peças de carne e continuar a cozedura. **A carne deverá adquirir uma cor alourada.**
- Verificar a cozedura: ao carregar com um dedo, a carne bem cozida deverá estar firme.

- Colocar as peças de carne num tabuleiro com grelha ou num prato virado ao contrário.
- Conservá-las a uma temperatura superior a 63 °C.

MOLHO CURTO POR DESGLAÇAGEM

• **Confeccionar o molho**
- Desengordurar parcialmente o *sautoir*.
- Desglaçar os sucos em função da receita com vinho do Porto ou vinho branco; reduzir $^3/_4$ para diminuir o risco de acidez.
- Juntar natas e ligar ligeiramente com um pouco de fundo escuro de vitela ligado.

• Verificar a untuosidade, o tempero e a cor do molho (deverá ser ligeiramente marfim).

• Passar o molho pelo chinês fino.

• Juntar a guarnição específica quando necessária: cogumelos salteados, estufados...

• Montar o molho com manteiga.

• **Empratar**
- Dispor a carne numa travessa (comprida para os escalopes, redonda para as costeletas).
- Virar os ossos das costeletas para o interior da travessa. Colocar a travessa durante alguns segundos no forno à temperatura de 200 °C.
- Napar uniformemente com o molho.

UTILIZAÇÕES

• Escalopes com natas, vinho do Porto, míscaros, Vale d'Auge...

• Medalhões de porco com mostarda, com paprica...

SALTEAR PEÇAS PEQUENAS DE CARNE BRANCA

COSTELETAS E MEDALHÕES DE PORCO, ESCALOPES, *PICCATAS*, *MIGNONS* DE VITELA, PEITOS DE PERU

Costeletas de porco à salsicheiro

- **Preparar a carne em função da peça**
  - Aparar, retirar os nervos e a gordura, espalmar e aparar o osso.

- Levar um *sautoir* a lume brando.
- Juntar um pouco de manteiga e óleo.
- Temperar com sal e pimenta (algumas peças pequenas de vitela ou de aves podem ser ligeiramente enfarinhadas).
- Colocar os pedaços de carne no *sautoir* assim que a manteiga começar a ganhar cor.
- Deixar alourar lentamente e com cuidado para que a manteiga não escureça.

- Virar as peças de carne assim que estiverem coradas e prosseguir a cozedura do outro lado.
- A carne deverá adquirir uma cor ligeiramente acastanhada (não em excesso) e uniforme.

- **Verificar a cozedura**
  - Quando se carrega com um dedo na carne bem cozida, esta deve estar firme.
- Colocar a carne num tabuleiro que tenha uma grelha ou num prato virado ao contrário.
- Conservá-la a uma temperatura superior a 63 °C.

MOLHO ESCURO POR DESGLAÇAGEM

• **Confeccionar o molho**
- Desengordurar parcialmente o recipiente.
- Juntar, conforme a receita, chalotas ou cebolas picadas e fazê-las suar sem ganhar cor.

• Desglaçar com vinho branco, vinho da Madeira ou Marsala, em função do nome do prato.

• Juntar fundo escuro de vitela ligado e reduzir de novo (nunca bater um molho escuro, mexer com uma espátula adequada).

• Passar o molho pelo chinês fino.

• Verificar a cor, a untuosidade e o tempero.
• Juntar a guarnição se for necessário (por exemplo, mostarda, juliana de *cornichons*, para as costeletas de porco à salsicheiro).
• Montar ligeiramente o molho com manteiga.

• **Empratar**
- Dispor os pedaços de carne numa travessa.
- Colocar a travessa durante alguns segundos no forno a 200 °C.
- Napar e dispor uniformemente a guarnição.

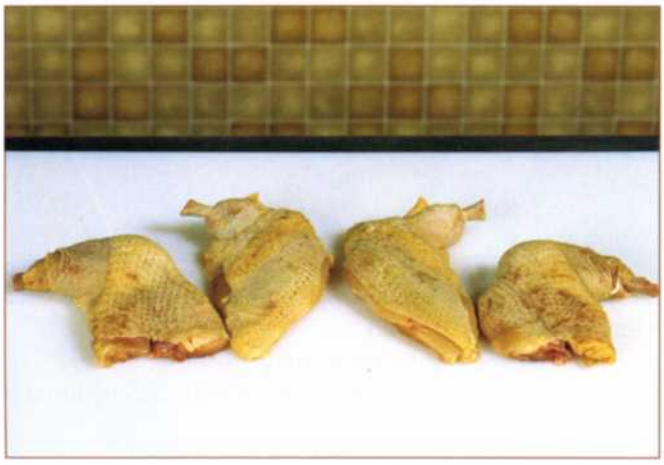
UTILIZAÇÕES

• Costeletas de porco à salsicheiro, Robert
• *Piccatas*, escalopes com Marsala
• Medalhões de vitela à caçador, Duroc

FRANGO SALTEADO *À BLANC*

COM NATAS, PAPRICA, COGUMELOS, *RIESLING*...

Frango salteado Vale d'Auge



- Preparar e cortar o frango enquanto cru; aparar o osso da perna (ver p. 246 a 248).
- Confeccionar um fundo branco de aves com os ossos e as miudezas (ver p. 264 e seguintes). Ligar o fundo branco ligeiramente, para se obter um aveludado.

- **Confeccionar os pedaços de frango.**
  - Temperar os pedaços com sal e pimenta. Passar os pedaços de frango em farinha; dar pancadinhas para tirar a farinha em excesso.

- Colocar manteiga num *sautoir* e levar a derreter.
- Dispor os pedaços de frango **com o lado da pele para baixo**. Deixar alourar durante alguns minutos.

- Virar os pedaços e deixá-los alourar do outro lado.
- Cobrir o recipiente e terminar a cozedura no forno a 200 °C.
- Retirar as asas alguns minutos antes das coxas.
- Colocar os pedaços de frango numa travessa.
- Verificar o ponto de cozedura (como no frango salteado escuro) e manter os pedaços a uma temperatura superior a 63 °C.

• **Confeccionar o molho por desglaçagem**
- Desengordurar parcialmente o *sautoir*.
- Juntar as chalotas picadas.
- Deixar suar as chalotas lentamente.

- Desglaçar em função da receita com vinho branco, cidra, cerveja...
- Deixar reduzir $^{3}/_{4}$ para diminuir os riscos de acidez.

• Juntar aveludado de aves e reduzir lentamente. Mexer com um batedor ou com uma espátula adequada (ver p. de 282 a 285).

• Juntar natas:
- Reduzir mais uma vez.
- Verificar a untuosidade, a cor e o tempero do molho.

• Passar o molho no chinês para uma *sauteuse* mais pequena ou para um banho-maria, para utilizar posteriormente.
• Conservar o molho a uma temperatura superior a 63 °C.

• **Empratar**
- Dispor os pedaços de frango numa travessa com os ossos virados para o centro.
- Juntar a guarnição específica (cogumelos salteados a branco, cogumelos estufados, cebolinhas glaceadas a branco...).
- Napar uniformemente.

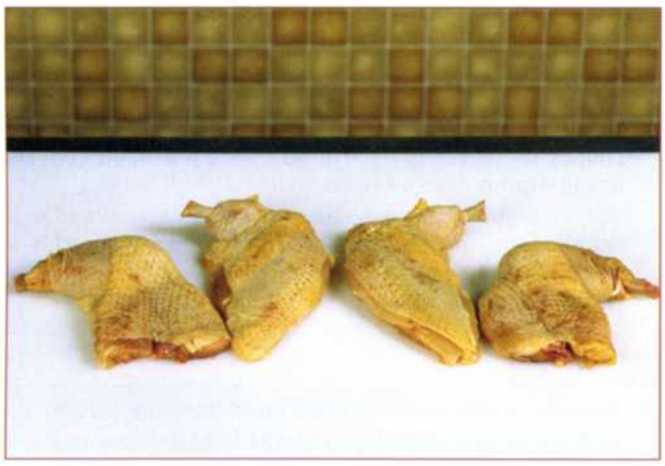
NOTA

Quando o frango salteado não é imediatamente servido após a cozedura, é melhor conservá-lo no molho a mais de 63 °C. Neste caso, deve estar particularmente atento, para não deixar ferver o molho com os pedaços de frango. Se isso acontecer, o frango deixa de ser salteado para ser guisado.

FRANGO SALTEADO *À BRUN*

À CAÇADOR, À BORGONHESA, À BASCA...

Frango salteado à borgonhesa



- Preparar e cortar o frango cru; aparar o osso da perna.
- Confeccionar um fundo escuro de aves ligeiramente ligado com os ossos e as miudezas (ver p. 260 e 261).

- **Começar a confeccionar o frango**
  - Temperar com sal e pimenta e enfarinhar os pedaços. Dar pancadinhas para retirar o excesso de farinha.

- Levar uma caçarola ao lume com manteiga a alourar ou manteiga e um pouco de óleo
- Colocar os pedaços de frango **com a pele virada para baixo** e deixar alourar durante alguns minutos.

- Virar os pedaços e deixar alourar o outro lado.
- Cobrir a caçarola e terminar a cozedura no forno a 200 °C.
- Retirar as asas alguns minutos antes das coxas.

- Colocar os pedaços de frango noutro recipiente. Verificar a cozedura (picar as coxas com uma agulha de bridar; o líquido que sai deve ser completamente branco, sem qualquer vestígio de sangue).
- Reservar os pedaços em local quente.

- **Molho por desglaçagem**
  - Desengordurar o recipiente de cozedura parcialmente.
  - Juntar chalotas picadas fininhas.
  - Deixar suar lentamente.
  - Desglaçar, em função da receita, com vinho branco ou tinto.
  - Deixar reduzir $^{3}/_{4}$ para diminuir os riscos de acidez.

- Juntar um fundo escuro de aves ligeiramente ligado (ver p. 260 e 261).
- Deixar reduzir; não utilizar um batedor de varas, mas uma espátula.
- Verificar a cor, a untuosidade e o tempero do molho.

- Passar o molho pelo chinês fino (caso não tenha guarnição pequena).

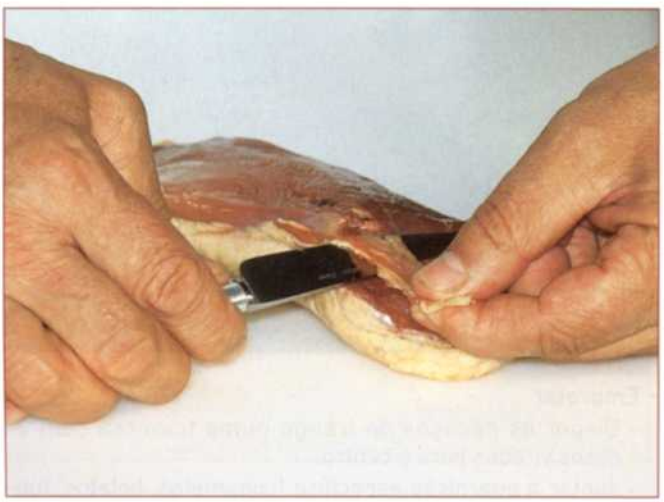
- Montar um pouco o molho com manteiga.

- **Empratar**
  - Dispor os pedaços de frango numa travessa com os ossos virados para o centro.
  - Juntar a guarnição específica (cogumelos, boletos, fundos de alcachofras salteados, tiras pequenas de toucinho, cebolas glaceadas, cerefólio, estragão...).
  - Napar uniformemente com molho.

SALTEAR SUPREMOS DE AVES

CONFECCIONAR MOLHO POR DESGLAÇAGEM

Supremos de pato jovem com pimenta-verde



- Aparar, tirar os nervos, fazer pequenos cortes ou quadricular a pele gorda dos supremos de pato.

- Temperar com sal e pimenta e alourar num *sautoir* com muito pouca manteiga e óleo.
- Colocá-los com o lado da pele virado para baixo.

- Deixar os pedaços cozer $^{2}/_{3}$ do lado da pele (para que a gordura natural derreta).
- Virar os pedaços com uma espátula e terminar a cozedura.

  Caso não haja indicações particulares do cliente, deixe os supremos ganharem um tom rosa.

- **Confeccionar o molho**
  - Desengordurar parcialmente a caçarola.
  - Flamejar com conhaque (facultativo).

- Colocar os supremos num tabuleiro com grelha.
- Conservar e deixar descansar os supremos em lugar quente, enquanto estiver a confeccionar o molho.

- **Finalizar o molho**
  - Desglaçar os sucos agarrados ao *sautoir* com vinho branco.
  - Deixar reduzir a $^3/_4$ para diminuir os riscos de acidez.

- Juntar fundo escuro de pato ligeiramente ligado.
- Reduzir ligeiramente o molho.

- Juntar a guarnição pedida, caso haja (pimenta-verde por exemplo); esmagar os grãos ligeiramente com as costas de uma colher.

- Acrescentar um pouco de natas (de acordo com a receita).
- Voltar a reduzir.
- Verificar a cor, a untuosidade e o tempero.
- Montar o molho com um pouco de manteiga.

- **Empratar**
  - Escalopar os supremos (facultativo) ou então trinchá-los na sala diante do cliente[1].
  - Dispor os supremos em diagonal na travessa, com a pele virada para cima.
  - Decorar com um cordão de molho à volta.

[1] Caso os supremos sejam escalopados na cozinha, pode retirar-se delicadamente a pele e repô-la por cima dos supremos escalopados. Os supremos cortados na cozinha nunca são cobertos com molho (risco de ficarem cozidos de mais e de alterar a cor rosada).

SALTEAR PEIXE À MOLEIRA

LINGUADOS, TRUTAS, DARNES, FILETES, ESCALOPES...

Linguados à moleira

Linguados à moleira

- **Amanhar os linguados** (ver p. 165 e 166)
  - Limpar e retirar a pele castanha.
  - Deixar ficar a pele branca e escamar.
  - Sangrar rapidamente e secar cuidadosamente o peixe.

- Regular correctamente o lume (metade da potência, para obter a cozedura e a cor correcta do peixe).
- Juntar na frigideira uma mistura de óleo e manteiga.
- Temperar e enfarinhar os peixes:
  - Enfarinhar os peixes só no momento da confecção e dar-lhes umas pancadinhas para retirar o excesso de farinha.

- **Saltear os linguados**
  - Levar a frigideira ao lume. Colocar os linguados em diagonal, com o lado da pele branca virado para baixo[1].
  - Cozer lentamente os linguados evitando que a manteiga queime.

- Virar cuidadosamente os linguados assim que começarem a ficar bem dourados:
  - Utilizar uma espátula metálica ou um garfo com dois dentes para picar os linguados logo abaixo da cabeça.

- Regar os linguados frequentemente com a gordura utilizada durante a cozedura (para evitar que o rabo se queime, deve colocar uma rodela de batata crua por baixo).
- A cozedura dos linguados mais grossos pode ser terminada no forno.

- **Verificar a cozedura**
  - Carregar ligeiramente por baixo da cabeça; os filetes devem separar-se ligeiramente da espinha.

- **Empratar os linguados numa travessa com a pele branca para cima[2].**
  - Dispor os linguados em diagonal na travessa, com a cabeça no cimo e à esquerda, com a parte do ventre virada para si.
  - Regar os linguados com sumo de limão.
  - Napar os linguados com muita manteiga *noisette*.

- **Colocar em cima de cada linguado uma ou duas rodelas de limão cru descascado**
  - Polvilhar, mas não muito, com salsa picada.

1 – *Virados, os peixes ou os filetes estão no bom sentido para empratar.*
2 – *A travessa pode ser decorada com meias rodelas de limão caneladas.*

Trutas à moleira

- **Amanhar as trutas** (ver p. 155 e 156)
  - Raspar os coágulos de sangue do peixe em água corrente.
  - Sangrar em água gelada e secar cuidadosamente as trutas.

CONTINUA

- Regular correctamente o lume (metade da potência para obter a cozedura e a cor correctas do peixe).
- Colocar na frigideira uma mistura de óleo e manteiga.

- Temperar e enfarinhar os peixes.
- **Enfarinhar os peixes no momento da confecção** e dar-lhes pancadinhas para retirar o excesso de farinha.

- **Saltear as trutas**
  - Levar a frigideira ao lume. Colocar as trutas com a cabeça para cima e viradas para a esquerda.
  - Cozer lentamente as trutas evitando que a manteiga queime (no sentido oposto ao que vão ser colocadas na travessa).

- **Virar as trutas cuidadosamente, assim que estiverem bem douradas**
  - Virar a truta com o auxílio de uma espátula e da mão, para não partir (as trutas ficam no sentido em que vão ser colocadas na travessa).
  - Regar as trutas frequentemente com a gordura da cozedura.
  - Terminar a cozedura e a coloração.

- **Empratar**
  - Assegurar-se de que estão bem cozidas (carregar por trás da cabeça; os dois filetes deverão separar-se).
  - Colocá-las em diagonal na travessa com a parte do ventre virada para si.
  - Regar as trutas com sumo de limão.
  - Napá-las com muita manteiga *noisette*.

- Colocar sobre cada truta uma ou duas rodelas de limão cru descascado e polvilhar, sem excesso, com salsa picada. A travessa pode ser decorada com meias rodelas de limão caneladas.

SALTEAR FILETES DE PEIXE À MOLEIRA

- Escalopar os filetes em função do tamanho (ver p. 161 a 164).
- Secar os escalopes cuidadosamente.
- Temperar e enfarinhar os filetes, no momento da confecção.
- Colocar os filetes na frigideira **com o lado que estava encostado à espinha virado para baixo, para ser o primeiro a cozer** (quando virados, os filetes ficam no sentido em que vão ser apresentados).
- Deixar alourar com cuidado para não queimar a manteiga.
- Virar os filetes e continuar a cozedura.

- **Empratar os filetes**
  - Verificar a cozedura (ao carregar com um dedo, não deve haver resistência).
  - Colocar os filetes na travessa. Regá-los com sumo de limão e napar com muita manteiga *noisette*.
  - Colocar sobre cada filete uma ou duas rodelas de limão cru descascado.
  - Polvilhar, sem excesso, com salsa picada.

SALTEAR FILETES DE PEIXE PANADOS À INGLESA

- Temperar com sal e pimenta e panar os filetes de peixe à inglesa. Quadricular os filetes com as costas de uma faca adequada (ver p. 342 e 343).

- Colocar os filetes na frigideira **com o lado quadriculado virado para baixo**. A manteiga deve começar a alourar no óleo.
- **Cozer lentamente**, porque o miolo de pão ganha cor rapidamente.
- Afastar a caçarola do lume frequentemente, para uniformizar a cor.
- Virar os filetes de peixe cuidadosamente com uma espátula larga.
- O lado quadriculado fica para cima.
- Regar os filetes frequentemente, durante a cozedura.
- Temperar de novo com uma pitada de sal.

- **Empratar**
  - Dispor os filetes de peixe em diagonal na travessa.
  - Colocar meio limão decorado por cada filete e um pequeno raminho de salsa.
  - Servir um molho à parte (manteiga composta, molho tártaro...).

SALTEAR COGUMELOS

ESCALOPADOS, AOS QUARTOS, LAMINADOS

Cogumelos salteados

- Descascar e lavar cuidadosamente os cogumelos (ver p. 66).
- Escalopar, laminar ou cortar os cogumelos aos quartos (em função da utilização).

- Alourar a manteiga numa frigideira. **Os cogumelos devem ser cozidos em lume forte para não largarem a sua água natural.**
- Colocar os cogumelos na frigideira de uma só vez, mas em pequenas quantidades.
- **Esperar alguns segundos antes de os saltear** (como estão frios, os cogumelos fazem baixar a temperatura da manteiga).

- Saltear logo que comecem a ganhar cor. Não devem largar a sua água natural (deixar ferver dentro da frigideira), para não ficarem secos.

- Temperar e deitar para um recipiente.

UTILIZAÇÕES

Pequenas guarnições escuras (avó, borgonhesa, omeletas...)

SALTEAR BATATAS

Batatas salteadas

- Descascar e lavar as batatas.
- Arredondar as batatas.
- Cortar as batatas em rodelas regulares de 2 mm a 3 mm de espessura.
- Enxaguar e secar as batatas cuidadosamente com um pano (risco de salpicos e de queimaduras).

- Levar a frigideira ao lume. Aquecer muito bem o óleo (180 °C).
- Juntar cuidadosamente as batatas secas em pequenas quantidades.

- **Esperar que a temperatura do óleo suba de novo antes de as saltear.**
- Salteá-las muitas vezes para uniformizar a cor.

- Colocar as batatas salteadas a escorrer num coador.
- Limpar a frigideira com papel absorvente e levar de novo a lume brando.

CONTINUA

- Colocar manteiga em barra na frigideira e deixar derreter sem ganhar cor.
- Saltear as batatas na manteiga e temperar com sal.

- Colocar as batatas numa legumeira.
- Polvilhar as batatas com um pouco de salsa acabada de picar.

RISSOLAR BATATAS

BATATAS *COCOTTE*, *NOISETTE*, À PARISIENSE, CASTELO

Batatas cocotte

Batatas noisette

Batatas-castelo

- Descascar, lavar, tornear ou fazer batatas à parisiense com uma colher adequada (ver p. 124 e seguintes).
- **Branquear as batatas**
  - Utilizar uma caçarola baixa e larga.
- **Colocar as batatas numa só camada** (não devem ficar umas em cima das outras).
- Cobrir com água fria (à altura das batatas).
- Deixar ferver e escumar cuidadosamente.

- Escorrer as batatas. **Não deixar arrefecer para reduzir o risco de salpicos.**
- Escorrer as batatas num coador.

- Limpar a caçarola e levar de novo ao lume.
- Juntar óleo. Levar o óleo a uma temperatura bem alta, de 180 ° a 190 °C [1].
- Colocar as batatas de uma só vez no óleo a ferver (atenção aos salpicos) e reparti-las uniformemente.
- Não mexer de imediato (as batatas arrefeceram o óleo).

[1] Há profissionais que rissolam as batatas numa mistura de óleo com manteiga ou em manteiga clarificada, mas a manteiga, frequentemente, queima. É preferível rissolá-las só em óleo, depois escorrê-las cuidadosamente e, finalmente, ligá-las em manteiga crua.

- Virar as batatas cuidadosamente com uma escumadeira seca para regularizar a cor. **Não temperar com sal, pois podem pegar à caçarola.**

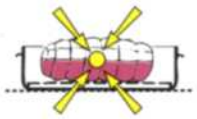
- Acabar de cozer as batatas dentro de um forno muito quente (240-250 °C). **Nunca cobrir o recipiente (risco de condensação e salpicos).**

- Verificar a cozedura das batatas.
- Escorrer as **batatas de imediato** (não deixar que absorvam o óleo de cozedura).
- Colocar as batatas num recipiente adequado.

- Ligar as batatas rissoladas em manteiga.
- Juntar manteiga crua em parcelas e temperar com sal.
- Empratar imediatamente.

NOTA

As batatas rissoladas devem ser feitas no momento de servir.



GRELHAR

CONCENTRAÇÃO

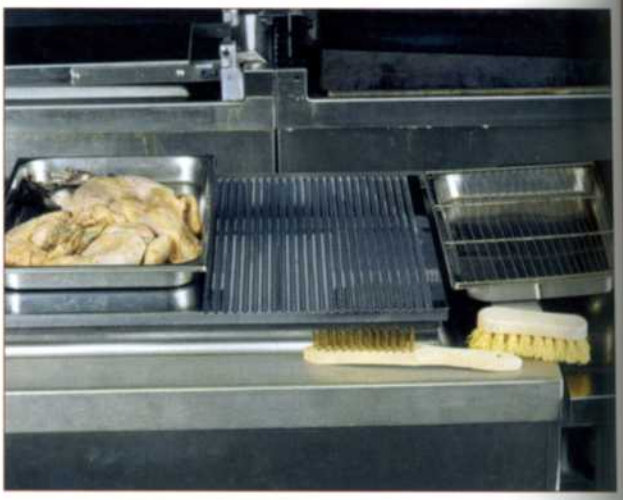
DEFINIÇÃO

Grelhar é cozer um alimento por contacto directo com uma grelha ou, eventualmente, debaixo de uma salamandra. Esta técnica de cozedura rápida aplica-se, em especial, a pedaços pequenos.

O sabor do alimento pode ser diferente em função da fonte de energia utilizada (gás, electricidade, carvão de madeira).

ORGANIZAR O LOCAL DE TRABALHO PARA GRELHADOS

- Aquecer previamente o grelhador.
- Esfregar a grelha com uma escova, eventualmente metálica (só para grelhas em ferro fundido).
- Olear ligeiramente a grelha.



- **Regular o grelhador em função da temperatura desejada:**
  - muito quente para as carnes vermelhas pouco espessas e para quadricular as postas de peixe;
  - quente para as carnes vermelhas espessas, para as carnes brancas e as aves.
- **Prever:**
  - à esquerda do grelhador, um recipiente com os pedaços para grelhar;
  - à direita, um tabuleiro com grelha para colocar os grelhados.
- Não esquecer os temperos.

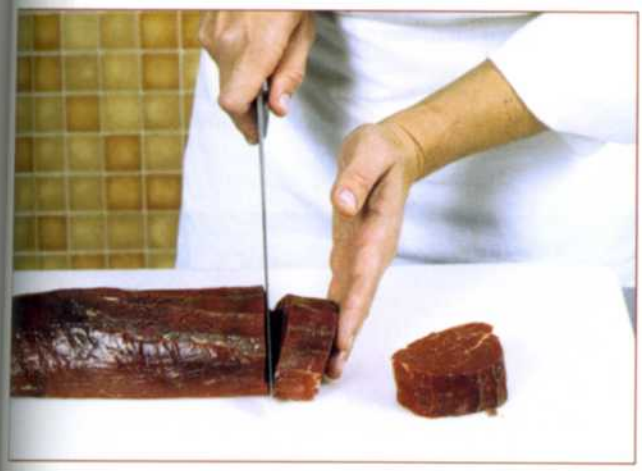
NOTA

No final da utilização, a grelha e o posto de trabalho devem ser limpos conforme a mise en place *prevista no estabelecimento.*

GRELHAR CARNE VERMELHA

BIFES, *PAVÉS*, TOURNEDÓS, *CHATEAUBRIANDS*, COSTELETAS DE VACA, DE ANHO...

Costeletas de vaca grelhadas



- **Preparar os pedaços de carne para grelhar de acordo com as suas características.**
  - Cortar.
  - Limpar, tirar os nervos e a gordura, aparar o osso da carne e atar, se for necessário.

- Controlar a temperatura do grelhador: quanto mais fino for o pedaço, mais quente deve estar a grelha. Os pedaços grossos (costelas de vaca) e bem-passados grelham-se a temperatura média.
- Untar sem exagerar os pedaços para grelhar, utilizando, de preferência, um pincel.
- **Grelhar**
  – Colocar os pedaços de carne na diagonal.

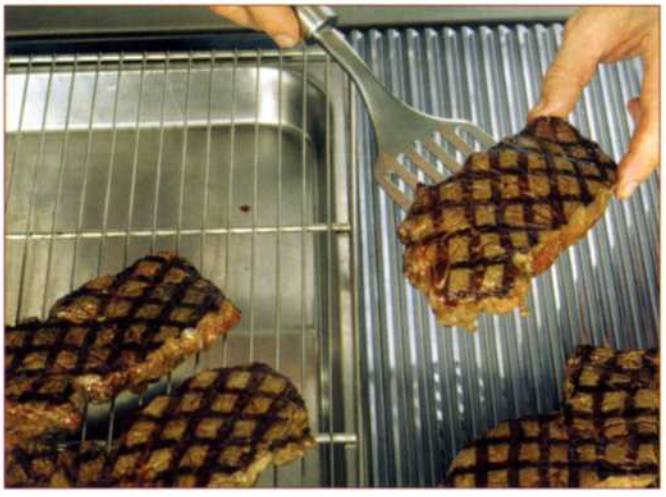
- **Quadricular o primeiro lado.**
- Dar um quarto de volta ao pedaço e deixar a carne grelhar alguns minutos, conforme a sua espessura e o ponto de cozedura pedido pelo cliente: **muito malpassado, malpassado, no ponto, bem-passado.**

O lado quadriculado em primeiro lugar apresenta-se virado para cima.

- Virar os pedaços com uma espátula (se picar com um garfo o sangue escorre).
- Quadricular e grelhar o segundo lado.

CONTINUA

- **Verificar a cozedura.**
- O ponto da cozedura verifica-se com a pressão do dedo. Este método requer um grande hábito. O reconhecimento da firmeza baseia-se na coagulação progressiva das proteínas:
  - carne mole, macia sob a pressão do dedo, morna no centro: cozedura "**muito malpassada**";
  - carne macia, um pouco mais dura: cozedura "**malpassada**";
  - carne medianamente firme, leve resistência superficial, gotas de sangue na superfície: cozedura "**no ponto**";
  - proteínas coaguladas no centro da carne, consistência firme: cozedura "**bem-passada**".



- Colocar os grelhados num tabuleiro com grelha.
- Os pedaços de carne mais grossos devem "descansar" antes de serem empratados.
- Temperar: **nunca temperar com antecedência nem no momento de grelhar**.

- **Empratar**
  - Colocar os pedaços grelhados em diagonal numa travessa.
  - Abrilhantar com manteiga clarificada.
  - Decorar com um ramo de agriões com os caules debaixo da carne.

NOTA

- *As carnes vermelhas são sempre temperadas depois da cozedura.*
- *A cozedura das carnes muito espessas pode ser terminada no forno. A temperatura do grelhador deve ser precisa e depende da espessura da carne e do ponto de cozedura desejado. Numa grelha demasiado quente, é fácil quadricular a carne, mas fica com um sabor a esturro.*

GRELHAR CARNE BRANCA

COSTELETAS DE PORCO, DE VITELA, ESCALOPES...

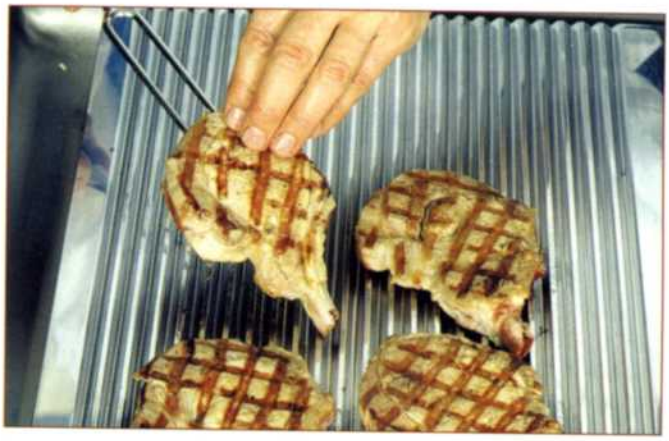
Costeletas de porco grelhadas

- **Cortar a carne para grelhar**
  - Aparar, tirar a gordura, aparar a ponta do osso da costeleta.
  - Tirar o nervo dorsal (se não se tirar, a costeleta deforma-se durante a cozedura).

- **Regularizar a espessura (se necessário).**
  - Utilizar um batedor de costeletas e uma película aderente.

- **Regular a temperatura do grelhador:** quente para as carnes brancas, geralmente consumidas no ponto, como a carne de vitela, bem-passada, como a de porco.
- Untar levemente as peças de carne para grelhar.
- Colocá-las na diagonal.

- **Quadricular o primeiro lado**
  - Dar um quarto de volta à carne.
  - Deixar grelhar.



- **Quadricular e grelhar o outro lado**
- Verificar a cozedura; a consistência deve ser firme ao toque.
- Retirar da grelha.
- Abrilhantar com manteiga e decorar com um ramo de agriões, colocando os caules por baixo da carne.

GRELHAR AVES INTEIRAS

PEQUENOS GALOS, FRANGOS, POMBOS

Frango grelhado à americana

- Preparar as aves, fazer pequenos cortes e espalmá-las, para grelhar "à americana" ou em forma de sapo (ver p. 248 a 250).
- **Fazer um corte ao nível da articulação da coxa e do alto da coxa para favorecer a cozedura.**

- **Organizar o local de trabalho**
  - Aquecer previamente o grelhador[1], esfregar e untar levemente.
  - Preparar um tabuleiro para colocar as aves e para terminar a cozedura no forno.

[1] *O grelhador não deve estar tão quente como se fosse para carne vermelha. Deve obter-se o quadriculado e a cozedura da carne em simultâneo.*

- **Grelhar as aves**
  - Untar com um pincel e temperar.
  - Colocar na diagonal sobre a grelha, primeiro do lado da pele.

- Grelhar e dar um quarto de volta às aves para obter o quadriculado.

•Virar as aves com um garfo, para quadricular o outro lado.

•Colocar as aves quadriculadas numa assadeira e untá-las levemente com manteiga.

•Terminar a cozedura no forno a 200 °C, durante 20-25 min para um frango de 1,2 kg.

•Verificar a cozedura:

- espetar uma agulha de bridar na articulação entre a coxa e o alto da coxa; o líquido deve sair claro e sem sinais de sangue.

•Retirar os pequenos ossos da caixa torácica e da bacia (é frequente tirar os ossos antes da cozedura, mas é preferível tirá-los depois). As aves ficam mais macias, menos secas e mais fáceis de virar (mais rígidas). Os ossos protegem a carne, impedindo-a de secar, dando-lhe um sabor melhor.

• **Terminar o frango grelhado à americana**
  – Pincelar o frango com mostarda.

• Polvilhar com miolo de pão, sem exagerar.

• **Corar o frango no forno**
  – Regar o frango com manteiga derretida.
  – Colocá-lo no forno quente a 220-230 °C para dar cor ao miolo de pão.

• **Empratar o frango grelhado à americana**
  – Colocar o frango numa travessa com a guarnição americana à volta (tomate, cogumelos e *bacon* grelhados, batata-palha).
  – Regar com manteiga *noisette*.
  – Decorar colocando um ramo de agriões de cada lado do frango.
  – Apresentar o molho separadamente, numa molheira.

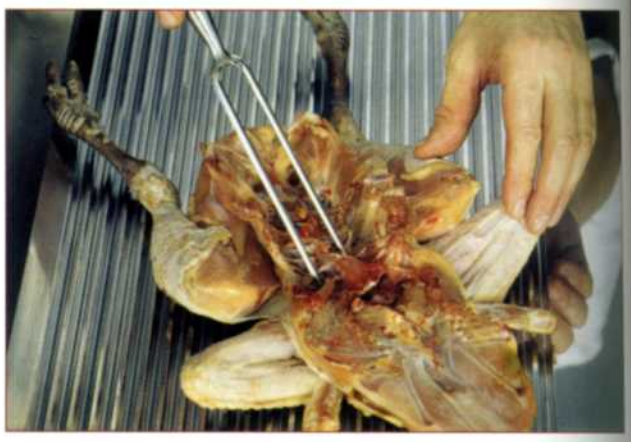
CONTINUA

FRANGO GRELHADO EM FORMA DE SAPO

Método que também se pode aplicar a pequenos galos ou pombos.

- Preparar o frango e cortá-lo em forma de sapo (ver p. 250).
  - Fazer um corte ao nível das articulações da coxa e do alto da coxa, para favorecer a cozedura.

- Aquecer previamente o grelhador.
- Untar o frango e temperar.
- Colocar o frango na diagonal com o lado da pele virado para baixo.



- **Quadricular o frango**
  - Dar um quarto de volta ao frango para obter um quadriculado.

- Virar o frango e quadricular o outro lado.
  - Finalizar a cozedura no forno, como anteriormente.

- **Empratar**
  - Colocar o frango numa travessa.
  - Regar com manteiga *noisette*.
  - Colocar duas rodelas de ovo cozido e duas rodelas de azeitona preta para simular os olhos do sapo.
  - Colocar um ramo de agriões atrás, com os caules curtos debaixo do frango.
  - Servir o molho separadamente, numa molheira.

GRELHAR PEIXE INTEIRO

Linguados grelhados

Salmonetes grelhados à nicense

- **Preparar peixe inteiro** (ver p. 155, 156, 162, 165 e 166).
  - A pele cinzenta dos linguados deve ser tirada e a pele branca deve ser escamada.
- Sangrar brevemente os linguados e enxugá-los bem.

- Colocar o peixe numa marinada instantânea (ver p. 335): óleo, tomilho e louro moídos, rodelas de limão cru descascado...

- **Organizar o local de trabalho**
  - Aquecer previamente a grelha e escovar energicamente com uma escova (pode ser metálica).
  - Untar ligeiramente a grelha com papel absorvente.
  - Preparar um tabuleiro para colocar os peixes grelhados.
  - Preparar os temperos.

CONTINUA

- **Grelhar**
  - Escorrer o peixe da marinada.
  - Temperá-lo.
- Colocar o peixe atravessado na grelha: **com o lado da pele virado para baixo.**

- Dar um quarto de volta com cuidado para o quadricular.
- Espetar um garfo na espinha por baixo da cabeça para o virar.

- Virar o peixe para quadricular o outro lado.

NOTA

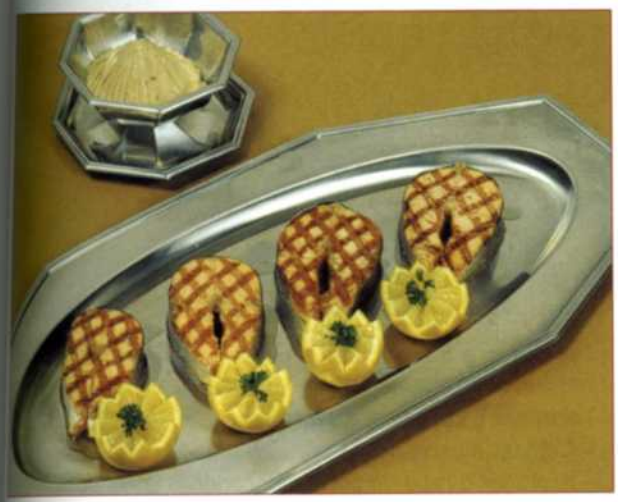
O lado de apresentação é sempre quadriculado em primeiro lugar (pele branca para os linguados e rodovalhos pequenos, por exemplo). Conforme o calor da grelha, os linguados podem ser levemente enfarinhados, para obter um bonito quadriculado.

- **Pode eventualmente terminar a cozedura do peixe no forno**
  - Colocar o peixe num tabuleiro untado.
  - Proteger o rabo do peixe (a parte menos espessa) com duas rodelas de batata, para evitar que seque.
  - Untar o peixe com a marinada.
  - Terminar a cozedura no forno a 220-230 °C.

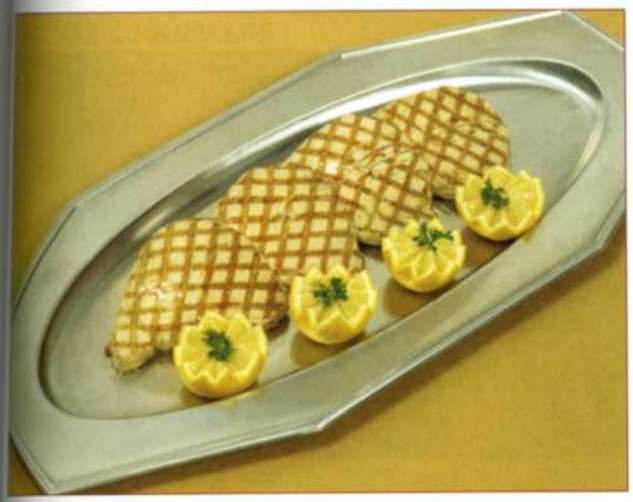
- **Verificar a cozedura**
  - Carregar delicadamente sobre a parte mais espessa debaixo da cabeça. Os dois filetes devem separar-se da espinha.

- **Empratar**
  - Apresentar o peixe em diagonal, numa travessa untada com a cabeça para cima à esquerda.
  - Abrilhantar com manteiga clarificada.
  - Decorar com meio limão por porção (unidade) e com um raminho de salsa.
  - Apresentar o molho ou a manteiga separadamente, numa molheira.

GRELHAR DARNES DE SALMÃO, BIFES DE ATUM E POSTAS DE RODOVALHO



Darnes de salmão grelhadas



Bifes de atum grelhados

- Amanhar o peixe, sangrar e enxugar o mesmo.
- Cortar e atar o peixe e depois colocá-lo em marinada instantânea (ver p. 335).

- Temperar e colocar as darnes sobre a grelha untada e muito quente.

- **Quadricular as darnes**
  - Dar um quarto de volta cuidadosamente.
  - Utilizar de preferência um garfo.

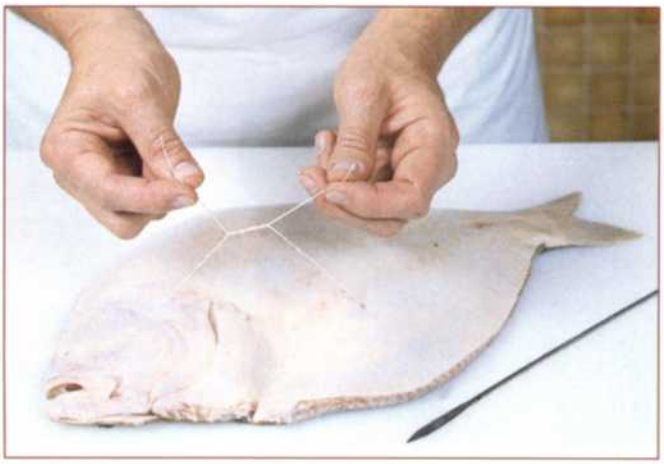
- Virar as darnes para quadricular o outro lado.

- **Verificar a cozedura**
  - Espetar a espinha central com o garfo. A espinha deve separar-se da carne com facilidade.
- **Apresentar numa travessa untada com manteiga**
  - Abrilhantar e decorar com limões cortados e raminhos de salsa.

GRELHAR PEIXE ESPESSO

DOURADAS, ROBALOS, RODOVALHOS PEQUENOS

Douradas grelhadas



- Amanhar o peixe.
- Sangrar o peixe, sem exagerar. Os rodovalhos podem ser bridados.
- Enxugar com cuidado.
- Colocar o peixe em marinada instantânea.

- Temperar e quadricular o peixe na grelha muito quente (ver anteriormente).
- **Terminar a cozedura no forno**
  - Colocar o peixe num tabuleiro untado com óleo.
  - Proteger o rabo do peixe colocando-o entre duas rodelas de batata.
  - Untar o peixe com a marinada.
  - Terminar a cozedura no forno a 220 °C.

- **Verificar a cozedura**
  - Carregar delicadamente sobre a parte mais espessa por baixo da cabeça. Os dois filetes devem separar-se da espinha facilmente.

- **Empratar**
  - Apresentar numa travessa untada com manteiga decorada com limões cortados e raminhos de salsa.
  - Abrilhantar com manteiga clarificada.

GRELHAR COGUMELOS E TOMATE

- Pelar, aparar o pé e lavar cuidadosamente os cogumelos.
  - Enxugar e untar os cogumelos.
- Lavar e limpar o tomate com cuidado, retirar o pedúnculo e untar com óleo.

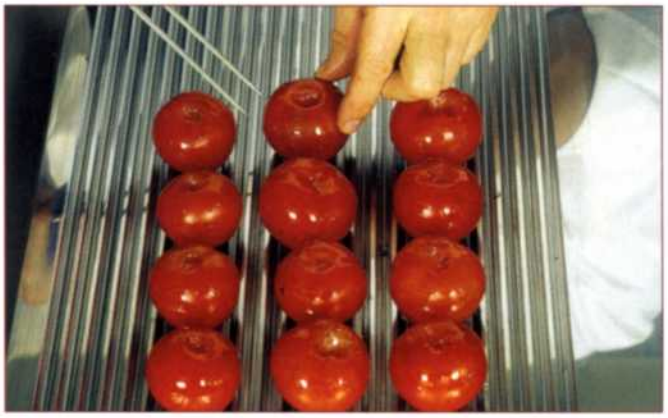
GRELHAR COGUMELOS

- Colocar os cogumelos na grelha muito quente.
- Dar-lhes um quarto de volta para os quadricular.

- Virar os cogumelos para eventualmente quadricular a parte de baixo.

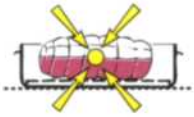
- Colocar os cogumelos numa assadeira.
- Untar com manteiga derretida, com um pincel.
- Temperar.
- Terminar a cozedura no forno a 210-220 °C, durante 5-8 min (conforme o tamanho).

GRELHAR TOMATE



- Colocar o tomate na grelha muito quente.
- Dar um quarto de volta para obter um quadriculado (não é necessário quadricular o lado do pedúnculo).

- Colocar o tomate quadriculado numa assadeira.
- Untar com manteiga derretida, com um pincel.
- Temperar.
- Terminar a cozedura no forno a 210-220 °C, durante alguns minutos (**atenção**: o tomate coze muito depressa; se cozer de mais desfaz-se facilmente).



ASSAR

CONCENTRAÇÃO

DEFINIÇÃO

Assar é cozer um alimento sem tampa e com pouca gordura no forno, no espeto ou por irradiação num assador.

Esta técnica de cozedura aplica-se em particular a pequenos pedaços de carne, de 1.ª e 2.ª categorias, proveniente de animais jovens e tenros.

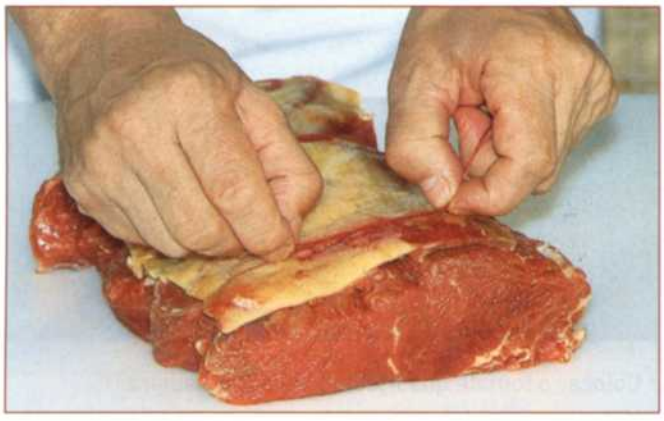
O alimento assado é geralmente servido com um ramo de agriões e o molho da desglaçagem dos sucos é servido numa molheira.

ASSAR CARNES VERMELHAS

VAZIA, LOMBO, ACÉM, *CARRÉ*, SELA, PERNA DE BORREGO...

Vazia

Vazia assada



- **Aparar a vazia** (ver p. 223 e 224)
  - Colocar a parte gorda por cima e atar.
    (Não é necessário lardear os pedaços de carne vermelha de cozedura rápida).

- **Assar**

  Primeiro método: rissolar previamente *(quando o forno não é muito eficiente ou caso tenha uma grande quantidade de carne).*
  - Aquecer previamente o forno no máximo.
  - Temperar a vazia *(nunca na assadeira, pois o molho obtido por desglaçagem a partir dos sucos da carne poderia ficar demasiado salgado)*[1].
  - Levar a assadeira a lume forte, alourar a vazia em óleo ou numa mistura de óleo e manteiga clarificada.
  - Juntar aparas magras à volta.
  - Colocar o tabuleiro no forno.
  - Regular a grelha do forno a $^1/_3$ da altura.

- **Assar**

  Segundo método *(quando o forno é muito eficiente e a temperatura sobe rapidamente)*
  - Temperar a vazia (nunca na assadeira)[1].
  - Colocar as aparas magras numa assadeira e a vazia por cima.
  - Regar com manteiga derretida ou óleo.
  - Pôr imediatamente a cozer em forno muito quente a 240-250 °C, durante cerca de 10 min.
  - Baixar a temperatura do forno para 200-220 °C.

[1] *Nunca salgar a carne vermelha com antecedência (pouco antes ou pouco depois da cozedura). O sal faz escorrer o sangue.*

- **Verificar a cozedura**
  - Regar a vazia durante a cozedura.
  - Virar a vazia com uma espátula ou uma escumadeira *(nunca utilizar um garfo)*.
  - Controlar e rectificar a temperatura do forno, se necessário; os sucos devem caramelizar progressivamente, sem queimar.

  Se sair líquido da vazia, deve aumentar a temperatura do forno imediatamente.

- **Verificar a cozedura da vazia:**
  - quer com a pressão do dedo;
  - quer com uma sonda térmica: entre 52-54 °C no centro, a vazia está malpassada.
- Tirar do forno a 45 °C, continuando a temperatura no centro da vazia a aumentar fora do forno durante cerca de 10 min.

- **Colocar a vazia noutro recipiente**
  - Colocar a vazia num tabuleiro com grelha ou com um prato virado ao contrário, para que o molho ou o sangue possa eventualmente escorrer e para que não entre em contacto com a carne (tornaria o tostado mole).
  - **Temperar de novo** e conservar a vazia a 40-45 °C.
- Deve repousar durante um tempo idêntico ao da cozedura (30 min no mínimo, conforme a grossura e o peso do pedaço).

CONFECCIONAR O MOLHO DO ASSADO

- **Preparar o molho do assado**
  - Juntar na assadeira uma pequena quantidade de guarnição aromática cortada em cubinhos (*mirepoix* fina).
  - Levar ao lume os sucos e a guarnição aromática. Não deixar alourar demasiado, caso contrário o molho do assado fica amargo.

- **Desengordurar e desglaçar**
  - Verter a gordura da cozedura para um pequeno recipiente e desglaçar com um pouco de fundo escuro de vitela clara ou com água ou com as duas coisas.
  - Dissolver os sucos caramelizados.
  - Reduzir o molho para que fique bastante forte.
  - Temperar.

- Passar o molho do assado pelo chinês fino.
- Guardar o molho em banho-maria a mais de 63 °C.

- **Empratar a vazia**
  - Tirar o fio e colocar a vazia na entrada do forno; retirar o primeiro pedaço.
  - Deitar um pouco de molho no fundo da travessa, colocar a vazia e regá-la com manteiga *noisette*.
  - Decorar com um ramo de agriões (com os caules debaixo da carne).
  - Servir o resto do molho do assado muito quente, numa molheira.

PRECAUÇÕES

- *Nunca salgar a carne vermelha com antecedência (ligeiramente antes ou ligeiramente depois). O sal faz escorrer o sangue.*
- *Virar os pedaços de carne vermelha com uma escumadeira ou uma espátula. Nunca picar a carne com um garfo. O sangue escorreria.*
- *O molho do assado é claro e obtém-se por desglaçagem dos sucos resultantes da cozedura. Nunca deve ser engrossado.*
- *Os sucos devem ser ligeiramente "caramelizados". Se caramelizarem demasiado, o molho fica amargo.*
- *Escolher uma assadeira de tamanho adequado. Se for demasiado grande, os sucos podem queimar e o molho do assado torna-se amargo.*
- *Os sucos nunca devem ser desglaçados durante a cozedura da carne (o vapor amolece a coagulação superficial da carne).*
- **Nunca deitar o molho de assado por cima das carnes vermelhas quando cortadas na cozinha (a carne fica muito cozida, o aspecto e a cor da carne modificam-se).**

ASSAR *CARRÉS* DE BORREGO

- Aparar os *carrés* (ver p. 215 e 216), aparar as pontas das costeletas e não esquecer de retirar os nervos dorsais (*os* carrés *de borrego nunca são atados*).
- Proteger as pontas das costeletas com papel de alumínio.

- **Assar os *carrés***
  - Temperar os *carrés* (nunca na assadeira).
  - Colocar os *carrés* por cima dos ossos *concassés* e das aparas magras.
  - Polvilhar com flor de tomilho ou ervas de Provença (facultativo).
  - Regar com manteiga derretida ou óleo.

- Levar imediatamente a assar em forno muito quente (250 °C). *Quanto mais* carrés *tiver para assar, mais quente deve estar o forno.*
- Assar os *carrés* durante 10 min e baixar a temperatura para 200 °C.
- Para um *carré* de 1 kg, deve deixar assar durante mais 10 min.
- Verificar a cozedura com a pressão do dedo; os *carrés* devem ficar rosados.

- **Confeccionar o molho do assado**

(Idêntico ao da vazia e da perna de borrego)

A guarnição aromática do molho do assado de anho leva, para além da brunesa de cenoura e cebola, dentes de alho esmagados sem o germe e um raminho de tomilho.

- **Colocar os *carrés* noutro tabuleiro**
  - Colocar os *carrés* num tabuleiro com grelha ou pratos ao contrário.
  - Temperar novamente.
- *Os carrés devem repousar cerca de 20 min antes de serem cortados.*
- Conservar os *carrés* a 40 °C.

- **Empratar os *carrés***
  - Retirar o alumínio, se tiver sido colocado.
  - Colocar os *carrés* nas travessas, sobre a porta do forno, para os aquecer.
  - Verter um pouco de molho do assado no fundo do prato e regar os *carrés* com manteiga *noisette*.
  - Decorar com um ramo de agriões, com os caules colocados debaixo da carne.

CARRÉS COM SALSA E ALHO PICADO

- **Confeccionar a *persillade***

  Manteiga fácil de barrar, alho picado, salsa picada, miolo de pão peneirado, flor de tomilho, ervas de Provença...

- Cobrir de modo uniforme os *carrés* com a *persillade*.

- Corar os *carrés* debaixo da salamandra.
- Empratar.

ASSAR SELAS DE BORREGO

- Aparar, retirar a gordura e atar as selas (ver p. 217 e 218).
- Temperar e colocar as selas por cima das aparas magras.
- Regar com manteiga derretida ou óleo.
- Assar a 220-230 °C, durante 30-35 min, para selas de 1,6 kg aparadas.

- Verificar a cozedura no centro.
- Colocar noutro tabuleiro e temperar de novo.
- Deixar a carne repousar durante cerca de 30 min a 40 °C.
- Tirar o fio e empratar.
- Regar com molho do assado e manteiga *noisette*.

ASSAR PERNAS DE BORREGO

Perna de borrego assada

- Aparar, retirar o osso da coxa, aparar a ponta do osso da perna e atar a perna com fio (ver p. 210 e 211).

- **Assar**
  - Aquecer previamente o forno a 230-240 °C.
  - Temperar a perna.
  - Colocar a perna numa assadeira de tamanho adequado por cima dos ossos *cocassés* e das aparas magras.
  - Regar com manteiga derretida ou óleo.

- Assar a perna a 230-240 °C durante 10 min; depois reduzir a temperatura para 200 °C.
- **Regar várias vezes** e virar a perna para regularizar a cozedura.
- Deixar assar durante 40-45 min, para uma perna pequena, ou 50-55 min, para uma perna de 2,8 kg.

- **Verificar a cozedura**

  Este método requer experiência.
- Introduzir o dedo na perna ao correr do fémur. O centro deve estar morno (cerca de 40 °C no centro).

CONTINUA

Outro método

- Enfiar a ponta de uma sonda térmica ao correr do osso; parar a cozedura a 40-45 °C no centro, na parte mais larga e espessa da perna.

- **Colocar a perna noutro tabuleiro**
  - Colocar a perna num tabuleiro com grelha ou pratos virados ao contrário e conservar a carne a 40-50 °C.
  - Temperar de novo, levemente. A carne deve repousar entre 30-40 min no mínimo, antes de ser trinchada.

CONFECCIONAR O MOLHO DO ASSADO

- Desengordurar parcialmente a assadeira.
- Acrescentar uma pequena quantidade de guarnição aromática cortada aos cubinhos (*mirepoix*).
- Levar directamente a assadeira ao lume, com os sucos e a guarnição; não deixar caramelizar em excesso, senão o molho fica amargo.

- **Desengordurar e desglaçar o molho**
  - Deitar o resto da gordura num recipiente. *Pode tirar um pouco dessa gordura; o molho ficará mais saboroso.*
  - Desglaçar os sucos com água ou fundo escuro de anho claro.
  - Dissolver convenientemente os sucos caramelizados.

- Acrescentar alho esmagado e raminhos de tomilho.
- Reduzir o molho para que fique bastante forte.
- Temperar.

- Passar o molho pelo chinês fino.
- Conservar o molho em banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C.

Empratar a perna

- Tirar o fio e conservar a perna na boca do forno.
- Deitar um pouco de molho do assado no fundo da travessa e regar a perna com manteiga *noisette*.
- Decorar com um raminho de agriões (com os caules colocados debaixo da carne).
- Apresentar o resto do molho do assado muito quente, numa molheira.

NOTA

- *A carne vermelha deve imperativamente repousar depois da cozedura. Os fenómenos de concentração e de expansão permitem obter uma cor interna rosada e uniforme ao cortar.*

  Alguns profissionais espetam tiras de alho na perna.
- *Se a perna for trinchada na cozinha, nunca se deve regar com manteiga* noisette, *nem com molho do assado muito quente (o molho escaldante modifica a cozedura, a cor e o aspecto das fatias de carne).*

PRECAUÇÕES

- *Nunca salgar a carne vermelha com antecedência (pouco antes ou pouco depois). O sal faz escorrer o sangue.*
- *Virar os pedaços de carne vermelha com uma escumadeira ou uma espátula. Nunca picar a carne com um garfo. O sangue escorreria.*
- *O molho do assado é claro, obtém-se através de desglaçagem dos sucos. Nunca deve ser engrossado.*
- *Os sucos devem ser ligeiramente caramelizados, caso contrário, o molho fica amargo.*
- *Escolher uma assadeira de tamanho adequado. Se for demasiado grande, os sucos queimam e o molho do assado fica amargo.*
- *Nunca se deve desglaçar os sucos durante a cozedura da carne (o vapor amolece a coagulação superficial da carne).*

ASSAR AVES

PEQUENO GALO, FRANGO, CAPÃO, PERU, PATO JOVEM...

ASSAR UM FRANGO

Frango assado

- Preparar e bridar as aves (ver p. 237 a 243).
- Proteger as patas com folhas de alumínio.

- Temperar com sal por dentro e por fora.

CONTINUA

- Colocar os frangos de lado numa assadeira de tamanho adequado (*se for demasiado grande, os sucos queimam e o molho fica amargo*).
- Colocar as miudezas cortadas à volta (moela, coração, pontas das asas, pescoço).
- Regar os frangos com manteiga derretida ou óleo.

- **Assar**
  - Levar a assadeira ao forno previamente aquecido a 200 °C, durante 40-45 min, para um frango de 1,2 kg, e 50-55 min, para um frango de 1,4 kg.
  - Assar os frangos 15 min sobre um lado, depois virá-los sobre o outro lado, utilizando um garfo fino e espetando na articulação do alto da coxa e da coxa.

- Colocar os frangos de costas para baixo e continuar a cozedura, regando-os frequentemente.

- **Verificar a cozedura dos frangos**
  - Espetar os frangos com um garfo na articulação do alto da coxa e escorrê-los num prato. O frango está bem cozido quando o líquido que sai é claro e sem traços de sangue. Se o líquido for rosado, deve colocar novamente o frango no forno.

- **Empratar os frangos**
  - Colocá-los e escorrê-los num tabuleiro.
  - Salgar novamente a pele, se for necessário.
  - Conservá-los quentes durante a confecção do molho do assado.

CONFECCIONAR O MOLHO DO ASSADO

- Levar a assadeira a lume brando.
- Juntar (facultativo) uma pequena quantidade de guarnição aromática cortada em *mirepoix* fina.
- Caramelizar levemente os sucos.

- Desengordurar.
- Guardar grande parte da gordura num pequeno recipiente.
- Desglaçar com água ou fundo branco ou escuro de aves.
- Dissolver convenientemente os sucos caramelizados.
- Reduzir o molho para que fique bastante forte.
- Temperar e verificar a cor.

- Passar o molho no chinês fino e mantê-lo em banho-maria a uma temperatura superior a 63 °C.

- **Empratar os frangos assados**
  - Tirar os fios aos frangos e mantê-los na porta do forno para que conservem a temperatura.
  - Colocar os frangos numa travessa.
  - Deitar um pouco de molho de assado no fundo da travessa.
  - Regar os frangos com manteiga *noisette*.
  - Decorar com um ramo de agriões (colocá-lo atrás dos frangos com os caules por baixo).
  - Apresentar o resto do molho do assado muito quente numa molheira.

ASSAR UMA PINTADA

Pintadas assadas

- **Preparar e bridar as pintadas**
  - Temperar por dentro e por fora.
  - Proteger o peito com uma fatia de toucinho e as patas com uma folha de alumínio.

- **Assar as pintadas**
  - Colocá-las numa assadeira de tamanho adequado.
  - Regar com manteiga clarificada ou óleo.
  - Assar 10 min sobre um lado, virar e cozer 10 min também sobre o outro lado.

CONTINUA

• Virar as pintadas, espetando com um garfo fino na articulação entre o alto da coxa e a coxa.

• **Terminar a cozedura das pintadas**
- Colocar as pintadas de costas para baixo.
- Terminar a cozedura durante cerca de 10 min para pintadas novas de 0,800 kg. Para pintadas de 1,2 kg, são necessários 40-50 min.
- Regar frequentemente durante a cozedura.

• **Verificar a cozedura das pintadas**
- O molho e a gordura que saem não devem ter traços de sangue.
- Retirar as pintadas e preparar o molho do assado (idêntico ao dos frangos assados).

• **Empratar as pintadas**
- Tirar os fios e colocar as pintadas numa travessa.
- Colocá-las na porta do forno para conservar a temperatura.
- Deitar um pouco de molho no fundo da travessa.
- Regar as pintadas com manteiga *noisette*.
- Colocar de novo as fatias de toucinho por cima do peito das pintadas.
- Colocar um ou dois ramos de agriões atrás das pintadas.

NOTA

Alguns profissionais entalam as aves grandes previamente num fundo branco de ave (apurado), antes de as assarem (capões, perus).

Em geral, as aves grandes são entaladas durante cerca de 30 min e são escorridas com cuidado. A cozedura termina lentamente no forno a 180-220 °C. O molho do assado é confeccionado por desglaçagem com o fundo branco de entalar as aves.

POÊLER

CONCENTRAÇÃO

DEFINIÇÃO

Poêler é cozinhar um alimento no forno com manteiga, num recipiente alto com tampa. Uma guarnição aromática (Matignon ou *mirepoix*) confere-lhe um "ambiente" húmido e perfumado.

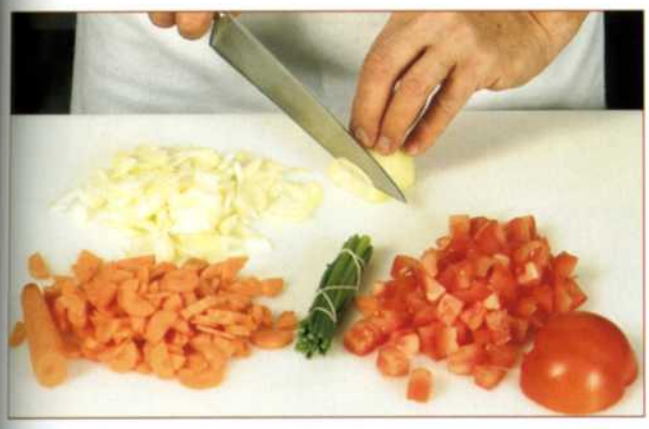
Esta técnica de cozedura convém em especial a grandes pedaços de carne branca ou aves, que poderiam secar se fossem assados.

POÊLER GRANDES PEDAÇOS DE CARNE BRANCA OU AVES

PONTA DE ALCATRA, *CARRÉ*, RINS DE VITELA, FRANGA, PATO, CAPÃO...

1.º método

Carré de vitela poêlé *à moda de Bruxelas*



- **Preparar a guarnição aromática**
  - Laminar grosseiramente as cenouras e as cebolas.
  - Lavar e cortar o tomate.
  - Preparar um ramo de cheiros.

- **Preparar as peças de carne**
  - Bridar as frangas (ver p. 241 e 242).
  - Preparar, aparar a ponta das costeletas e atar os *carrés* (ver p. 226 a 228).

- ***Poêler* a carne**
  - Levar a lume brando um recipiente com fundo espesso.
  - Temperar a carne e regar abundantemente com manteiga derretida.
  - Rissolar lentamente todos os lados (a manteiga nunca deve queimar).

- Colocar as cenouras e as cebolas da guarnição aromática à volta da peça de carne e nunca por cima.

CONTINUA

- Tapar hermeticamente o recipiente e levá-lo ao forno a 200 °C.
- Virar a carne e regá-la frequentemente durante a cozedura.
- Tirar a tampa, se necessário, alguns minutos antes do fim da cozedura, para regularizar a cor (deve ficar alourada).
- Acrescentar o resto da guarnição aromática (tomate e ramo de cheiros).

- Verificar a cozedura.
- Colocar a carne num tabuleiro, cobrir e manter quente enquanto prepara o fundo de *poêlage*.

CONFECCIONAR O FUNDO DE *POÊLAGE*

- Levar o recipiente de cozedura a lume brando.
- Caramelizar os sucos (se necessário) sem excesso; caso contrário, o fundo de *poêlage* fica amargo.
- Desglaçar os sucos e preparar o molho com vinho branco, vinho do Porto ou da Madeira (conforme a receita).
- Reduzir o vinho para eliminar a acidez.

- Acrescentar o fundo escuro de vitela ou de aves (conforme o caso) ligeiramente engrossado e condimentado.
- Deixar reduzir lentamente: **um fundo de *poêlage* deve ser levemente engrossado e condimentado.**

- **Passar o fundo de *poêlage* pelo chinês fino**
  - Não pressionar.
  - Desengordurar cuidadosamente com a ajuda de uma pequena concha.
  - Rectificar o tempero.
- Conservar o fundo de *poêlage* em banho-maria a mais de 63 °C.

GLACEAR A CARNE

- Glacear a carne debaixo da salamandra ou à entrada do forno muito quente, regando-a muitas vezes com uma parte do fundo de *poêlage*.

• Empratar

• A carne *poêlée* deve ser apresentada com a guarnição à volta, numa travessa funda ou numa caçarola. Por exemplo: pato com nabos, *carré* de vitela *poêlé* à moda de Bruxelas...

NOTA

As peças de carne trinchadas na cozinha não são necessariamente glaceadas. Na apresentação, o fundo de poêlage *é colocado por baixo e as fatias nunca são napadas.*

Carré de vitela poêlé *Choisy*

POÊLER GRANDES PEÇAS DE CARNE BRANCA OU AVES

PONTA DE ALCATRA, *CARRÉ*, RINS DE VITELA, FRANGA, PATO, CAPÃO...

2.º método

Pato com nabos

• Preparar e bridar a ave (ver p. 250 a 252).

• Preparar a peça de vitela ou de porco (ver p. 226 a 228).

CONTINUA

- **Preparar a guarnição aromática**
  - Cortar grosseiramente as cenouras e as cebolas.
  - Lavar e cortar o tomate.
  - Preparar um ramo de cheiros.

- ***Poêler* a carne**
  - Temperar (nunca no recipiente da cozedura).

- Levar a lume brando um recipiente com fundo espesso (as aves são colocadas de lado).
- Regar abundantemente com manteiga derretida.

- Colocar as cenouras e as cebolas da guarnição aromática à volta da peça de carne e nunca por cima (guardar o tomate e o ramo de cheiros para o fim).
- Tapar o recipiente e colocar no forno a 200 °C. É necessário 1 h para *poêler* uma ave pequena de 1,2 kg e 1 h 20 min a 1 h 30 min para um *carré* de vitela ou de porco.

- Virar a peça de carne e regá-la durante a cozedura.
- Não deixar a guarnição aromática sobre a peça de carne enquanto rega.
- Retirar a tampa, se necessário, durante alguns minutos, antes do fim da cozedura (conforme a cor).
- Acrescentar o resto da guarnição aromática (tomate e ramo de cheiros).

- **Verificar a cozedura**
  - O suco ou a gordura que saem de uma ave bem *poêlée* não deve ter traços de sangue.

- **Colocar a peça de carne noutro recipiente**
  - Colocar a peça de carne num tabuleiro e conservar quente, tapando com papel de alumínio, enquanto prepara o fundo de *poêlage*.

CONFECCIONAR O FUNDO DE POÊLAGE

- Levar o recipiente de cozedura a lume brando.
- Caramelizar os sucos (se necessário) sem excesso; caso contrário, o fundo fica amargo.
- Desglaçar os sucos e preparar o molho com vinho branco, vinho do Porto ou da Madeira (conforme a receita).
- Reduzir o vinho para eliminar a acidez.

- Juntar o fundo escuro de vitela ou de aves (conforme o caso) ligeiramente engrossado e condimentado.
- Deixar reduzir lentamente. **Um fundo de *poêlage* deve ser ligeiramente engrossado e condimentado**.

- **Passar o fundo de *poêlage* pelo chinês fino**
  - Não pressionar.
  - Retirar cuidadosamente a gordura com uma concha pequena.
  - Rectificar o tempero.
- Conservar o fundo de *poêlage* em banho-maria a mais de 63 °C.

GLACEAR A PEÇA DE CARNE

- Glacear a carne debaixo da salamandra ou no forno muito quente, regando-a muitas vezes com uma parte do fundo de *poêlage*. Deve ficar bem brilhante, coberta com uma película de fundo de *poêlage*.

- **Empratar**
- A carne *poêlée* deve ser apresentada com a guarnição à volta, numa travessa funda ou numa caçarola. Por exemplo: pato com nabos, *carré* de vitela *poêlé* à moda de Bruxelas...

NOTA

As peças de carne trinchadas na cozinha não são necessariamente glaceadas. Na apresentação, o fundo de poêlage *é colocado por baixo e as fatias nunca são napadas.*

POÊLER PERNIL DE JAVALI JOVEM

- Esfolar, aparar, retirar o osso do pernil e serrar a croça.
- Marinar o pernil (vinho tinto, conhaque, óleo, vinagre, cenouras, cebolas, alho, aipo, ramo de cheiros, pimenta em grão, bagas de zimbro, cravo-da-índia...)
  (ver p. 332 a 334).
- O pernil pode ser lardeado.

- Deixar escorrer o pernil e a guarnição aromática.

- Temperar com sal e pimenta e alourar o pernil em manteiga, num recipiente fundo com tampa.
- Retirar o pernil do recipiente.

- Acrescentar os legumes da marinada e deixar suar durante alguns minutos.
- Colocar o pernil rissolado por cima da guarnição aromática.

- Tapar o recipiente e cozer no forno a 200 °C, durante 1 h 30 min a 1 h 45 min, para um pernil de 3 kg.

- Regar frequentemente o pernil durante a cozedura.
- Verificar a cozedura.
- Retirar o pernil e mantê-lo quente.

CONFECCIONAR O FUNDO DE *POÊLAGE*

- Caramelizar os sucos, se necessário.
- Desglaçar o recipiente com uma parte da marinada reduzida.
- Reduzir novamente a $^{3}/_{4}$.

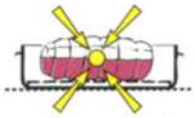
- Acrescentar um molho de pimenta ou, eventualmente, *demi-glace* ou fundo escuro de vitela levemente ligado e condimentado.
- Reduzir novamente.

- Verificar a untuosidade, a cor e o tempero. Juntar, se necessário, pimenta do moinho.
- Passar o molho pelo chinês fino.
- Desengordurar cuidadosamente.
- Glacear o pernil.
- Tirar os fios e colocar o pernil no forno muito quente ou debaixo da salamandra; regá-lo continuamente até obter uma bonita cor brilhante.

- **Acabar o molho**
  - Pode também acrescentar (conforme a receita) a guarnição específica (geleia de groselha, de mirtilo, cogumelos, natas...).
  - Montar o molho com manteiga, sem excesso.

- **Empratar**
  - Colocar o pernil numa travessa.
  - Napar sem excesso[1].
  - Apresentar o fundo de *poêlage* numa molheira.

[1] *Quando a carne é fatiada na cozinha, não é necessário glacear o pernil e as fatias nunca devem ser cobertas com o fundo de* poêlage.



CONCENTRAÇÃO

FRITAR

DEFINIÇÃO

Fritar é cozer um alimento por imersão rápida num banho de gordura a alta temperatura.

Esta técnica de cozedura aplica-se a pequenos alimentos crus ou cozidos, geralmente envolvidos numa preparação à base de amido (leite e farinha, massa de fritura, panados à inglesa). Fritar implica a utilização de matérias gordas específicas que suportem altas temperaturas sem se decomporem (óleo de amendoim, de palma...).

ORGANIZAR UM LOCAL DE TRABALHO PARA FRITAR

- Verificar o estado do óleo (deve ser cuidadosamente filtrado depois de cada utilização).
- Certificar-se da qualidade do óleo (se necessário, fazer um teste de oxidação).
- Não utilizar banhos queimados e espumosos.
- Certificar-se de que o nível de óleo na fritadeira é bom (completá-lo, se necessário, com óleo idêntico; não misturar duas gorduras de origem diferente – risco de formação de espuma e transbordo).
- Regular com precisão a temperatura do banho de óleo (de acordo com a natureza, o tamanho, a espessura do alimento a fritar, bem como do resultado esperado).

  Exemplos:
  - 155-160 °C para entalar (branquear) a batata-fósforo e ponte-nova;
  - 170 °C para os alimentos envolvidos em massa para fritar ou panados à inglesa;
  - 180 °C para alourar e tornar estaladiça a batata-fósforo e ponte-nova.

- **À esquerda** prever um lugar para colocar os alimentos a fritar.
- **À direita** reservar um lugar para colocar os alimentos fritos e para temperar (tabuleiro coberto com papel absorvente e o sal fino).

RECOMENDAÇÕES

- *Enxugar cuidadosamente os alimentos a fritar (senão há risco de salpicos e de queimaduras).*
- *Panar no último momento com farinha, miolo de pão ou massa de fritar.*
- *Fritar os alimentos em pequenas quantidades, sobretudo os alimentos congelados (descida rápida da temperatura do banho de óleo).*
- *Fritar os alimentos no momento pedido, para os manter estaladiços.*
- *Escorrer cuidadosamente os alimentos fritos em papel absorvente.*
- *Utilizar uma aranha para escorrer os fritos e não a escumadeira.*
- *Temperar com sal imediatamente após a cozedura, **nunca durante a mesma**.*
- *Não cobrir os alimentos fritos, pois ficam moles.*
- *Empratar os alimentos fritos temperados sobre papel canelado e os alimentos doces fritos em papel rendilhado.*
- *Filtrar sistematicamente o banho de óleo depois de cada utilização e antes do arrefecimento total.*
- *Limpar a fritadeira conforme a lista de procedimentos específicos.*

FRITAR *FRITOTS*[1]

[1] *Respeitando a legislação em vigor.*

Fritots de miolos

- **Limpar e sangrar os miolos** (ver p. 235)
  - Eliminar todos os traços de sangue em água corrente.
  - Sangrar os miolos em água com gelo e vinagre.

- **Escalfar os miolos**
  - Mergulhá-lhos em *court-bouillon*.
  - Escalfá-los num *court-bouillon* a ferver, durante 10 min, em lume brando.
  - Arrefecê-los rapidamente.

- **Marinar os miolos**
  - Escorrer e escalopar os miolos.
  - Temperá-los. Colocá-los a marinar com sumo de limão, óleo de cerefólio, estragão e flor de tomilho.

- Fazer a massa para fritar (ver p. 523 e 524).

- Envolver os escalopes de miolos marinados na massa.
  - Retirar cuidadosamente a massa em excesso.

CONTINUA

- **Fritar os *fritots***
  - Mergulhá-los em óleo quente a 170 °C.
  - Virar delicadamente com a ajuda de uma aranha.

- Escorrê-los cuidadosamente em papel absorvente, utilizando uma aranha.
- Temperar com sal fino.

- **Empratar os *fritots***
  - Colocar as frituras em pinha numa travessa coberta com um guardanapo ou com papel canelado.
  - Decorar com raminhos de salsa frita e limão.
  - Servir um molho à parte em molheira (molho de tomate, por exemplo).

FRITAR PEIXES INTEIROS

PESCADINHAS, LINGUADOS...

Pescadinha de rabo na boca

Linguados à Colbert

- **Amanhar os peixes**
  - Amanhar cuidadosamente as pescadinhas. Para os linguados: arrancar a pele cinzenta e escamar a pele branca.
  - Sangrar o peixe em água muito fria durante alguns minutos e escorrer.

- **Fritar o peixe (apenas quando pedido).**
  - Enxugar cuidadosamente o peixe com papel absorvente.
  - Temperá-los.

- Passar os peixes em cerveja ou em leite com sal.

- Envolvê-los em farinha no último momento e dar-lhes pancadinhas, para retirar a farinha excedente.

- Colocar os peixes imediatamente e com cuidado num banho de fritura aquecido a 180 °C.
- Deixá-los fritar 5-6 min (conforme a espessura); virar os peixes delicadamente com uma aranha. O banho de fritura deve deixar de "borbulhar" à volta dos peixes. Devem ficar dourados e subir à superfície.

- Verificar a cozedura dos peixes.
- Deixá-los escorrerem em papel absorvente.
- Temperar os peixes novamente com sal, sem excesso.

CONTINUA

- **Empratar os peixes**
  - Colocar os peixes numa travessa coberta com uma folha de papel canelado. Os linguados são servidos com o lado da pele branca para cima.
- Dispor os limões decorados do lado do rabo e salsa frita do lado das cabeças.

NOTA

Os peixes panados e fritos são geralmente servidos com uma manteiga composta ou com um molho derivado do molho maionese.

FRITAR BATATA-FÓSFORO E BATATA PONTE-NOVA

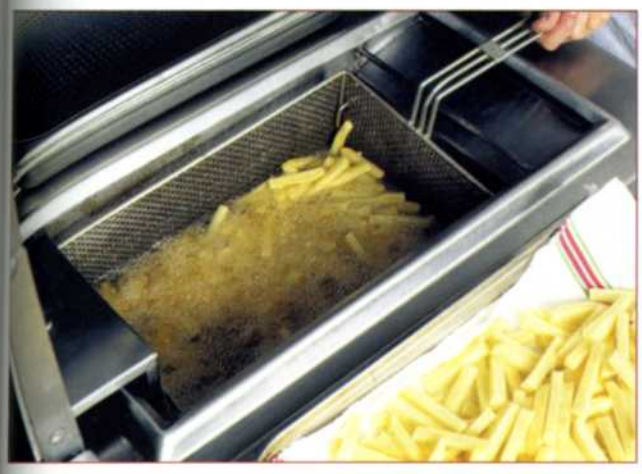
EM DUAS COZEDURAS

Batata-fósforo

- Descascar e lavar as batatas.
- Cortar e lavar as batatas em várias águas (ver p. 125).

• Escorrer e secar cuidadosamente as batatas para evitar salpicos de óleo.

• **Terminar e alourar as batatas**
  - Aumentar a temperatura do banho de óleo para 180 °C.
  - Mergulhar as batatas em função dos pedidos e deixar alourar.



• Mergulhar pequenas quantidades de batatas no banho de fritura (para limitar o arrefecimento).
• Branqueá-las a 155-160 °C no máximo.

• Escorrer cuidadosamente as batatas. Colocá-las num tabuleiro coberto de papel absorvente.
• Temperar com sal fino.

• **Verificar a cozedura**
  - Controlar a cozedura com a pressão do dedo. **As batatas devem estar macias e fritas, mas sem cor.**
• Colocá-las num tabuleiro e conservá-las em *mise en place* para o serviço.

• **Empratar**
  - Colocar as batatas-fósforos em pinha numa travessa coberta com papel canelado. As batatas ponte-nova podem ser servidas em monte.

FRITAR BATATA-PALHA, *CHIPS* OU *GAUFRETTES*

UMA ÚNICA COZEDURA

Batata-palha

Chips

Batatas gaufrettes

- Descascar e lavar as batatas.
- Cortar e lavar as batatas em várias águas (ver p. 125).

- Escorrer e secá-las cuidadosamente, para evitar salpicos de óleo.

- Mergulhar pequenas quantidades de batatas no banho de fritura aquecido a 160-170 °C no máximo.
- Mexê-las delicadamente de vez em quando com a ajuda de uma aranha, para uniformizar a cozedura, a cor e a desidratação.

•Escorrer as batatas cuidadosamente e colocá-las num tabuleiro coberto de papel absorvente.

•Temperar as batatas com sal fino.

•Empratar as batatas

- Colocar as batatas em pinha numa travessa redonda coberta com papel canelado.

NOTA

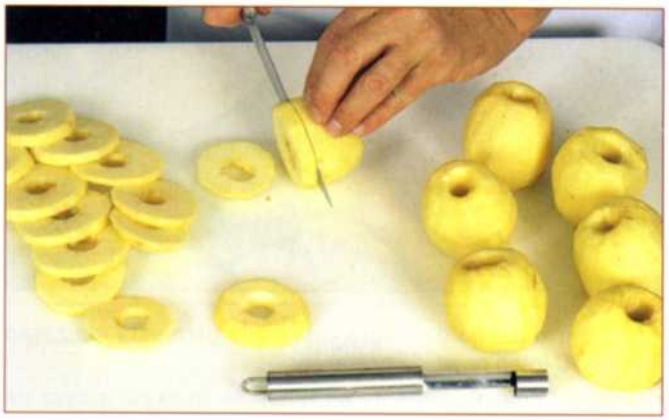
As batatas chips *e* gaufrettes *podem ser retiradas do banho de fritura à medida que tomam cor. Num banho demasiado quente (180 °C), as batatas ganham cor e não secam.*

Ninhos em batatas gaufrettes

FRITAR SONHOS DOCES

MAÇÃS, BANANAS, ANANÁS...

Sonhos doces



• Lavar, descascar e esfregar os frutos com limão.

• Descaroçá-los e cortá-los em fatias regulares ou em pedaços.

• **Colocar os frutos numa marinada instantânea:**

- açúcar em pó, sumo de limão, calvados, canela para as maçãs;
- rum para o ananás e bananas.

CONTINUA

• Fazer a massa para fritar (ver as p. 523 e 524).

• Aquecer o banho de fritura reservado para esta utilização a 170 °C (óleo novo, de preferência).
• Envolver cuidadosamente as fatias de fruta na massa de fritar. Retirar a massa excedente. Mergulhar no banho de fritura.

• Virar delicadamente os sonhos com a ajuda de uma aranha. Devem ficar bem dourados, fofos e estaladiços.

• Colocar cuidadosamente os sonhos num papel absorvente, utilizando uma aranha.

• **Glacear os sonhos**
  – Polvilhar generosamente os sonhos com *icing sugar*. Deixar glacear debaixo da salamandra ou à entrada do forno muito quente (também podem ser lustrados com xarope, utilizando um pincel).

• **Empratar os sonhos**
  – Dispor harmoniosamente os sonhos numa travessa coberta com papel rendilhado.
  – Conforme a natureza do fruto, servir um molho à parte na molheira (alperce, maracujá, laranja...).

GUISAR

COZEDURA MISTA

DEFINIÇÃO

Guisar é cozer alimentos cortados em pedaços, tapados, num líquido ligado (molho).

Os pedaços são rissolados para os guisados escuros ou bringidos para os guisados *à blanc*. Dá-se um fenómeno de osmose, uma troca de sabor entre o alimento, o líquido (o molho) e a guarnição aromática.

Nota: *em restauração colectiva, é habitual ligar o molho depois de cozer a carne.*

CONFECCIONAR UM GUISADO ESCURO

BORREGO, VITELA, VACA, PORCO, GALO, COELHO...

Navarin *com batatas*

Navarin *com legumes*

- **Cortar a carne**
  - Aparar, tirar os nervos e a gordura e cortar a carne em pedaços regulares de 50 g a 60 g.

- **Preparar a guarnição aromática**
  - Partir as cenouras e cebolas em cubos pequenos (*mirepoix*).
  - Preparar o ramo de cheiros.
  - Descascar, lavar, retirar o germe e esmagar o dente de alho.

- **Guisar**
  - Levar uma panela com óleo a lume forte.
  - Colocar a carne de uma só vez, tendo o cuidado de não sobrepor os pedaços.

CONTINUA

• **Rissolar a carne**
- Virar os pedaços de carne apenas quando começarem a ganhar cor (se o lume não for suficientemente forte, a carne corre o risco de ferver e exsuda).
- Os pedaços de carne devem ficar com uma cor uniforme.

• Juntar as cenouras e cebolas cortadas em *mirepoix*.
• Deixar caramelizar ligeiramente.

• **Desengordurar**
- Colocar a gordura num pequeno recipiente com a ajuda da tampa da panela.

• **Juntar tomate**
- Juntar concentrado de tomate (se a receita o solicitar).

• **Ligar e torrefazer a farinha**
- Polvilhar ligeiramente de farinha.
- Levar a panela durante alguns minutos ao forno a 220-230 °C. A farinha deve dourar ligeiramente.

• Retirar o recipiente do forno com precaução (utilizar um ou dois panos de cozinha perfeitamente secos).
• Misturar a carne, o concentrado de tomate e a farinha.

• **Regar o guisado**

Em função da natureza da carne e da receita, podem ser utilizados vários tipos de líquido:

- para o borrego: água fria;
- para a vitela: o fundo escuro de vitela;
- para a vaca: vinho tinto e fundo escuro de vaca;
- para as aves: vinho tinto ou vinho branco e fundo escuro de aves.

Também pode utilizar cerveja e cidra.

- Juntar o resto da guarnição aromática (alho, ramo de cheiros).
- Levar o guisado a ferver.
- Temperar sem excesso.
- Limpar os bordos do recipiente.
- Cobrir hermeticamente o recipiente. Levar ao forno a 180--200 °C.
- Deixar cozer entre 45 min (*navarin*) a 3 h (estufado), vigiando a cozedura.
- Mexer delicadamente de vez em quando com a ajuda de uma pequena escumadeira.
- Verificar a evaporação do molho.
- Regar de novo, se necessário.

• **Verificar a cozedura da carne**

– Sondar o estado de cozedura com a ajuda de uma agulha ou de um garfo fino. Não deve haver resistência.

• **Decantar a carne**

– Colocar a carne num outro recipiente com a ajuda de um garfo e de uma escumadeira.

• **Coar o molho**

– Passar o molho pelo chinês em cima dos pedaços de carne.
– Verificar a cor, a untuosidade e o tempero do molho.

CONTINUA

- **Terminar o guisado**
  - Juntar a guarnição específica (primores, cebolinhas escuras glaceadas, cogumelos salteados, lardões...).
  - Cobrir. Conservar o guisado em banho-maria a mais de 63 °C.

- **Empratar**
  - Repartir regularmente os pedaços de carne e a guarnição.
  - Napar uniformemente.

NOTA

- *No caso de confecção de um guisado em grande quantidade, é possível rissolar a carne numa frigideira à parte.*
- *Quando o guisado é regado com fundo levemente ligado, não precisa de juntar farinha.*
- *Para facilitar a confecção, alguns profissionais ligam o molho depois de o guisado estar pronto.*
- *Conforme as receitas, é possível desglaçar com vinho antes de juntar a farinha.*

CONFECCIONAR UM GUISADO ESCURO COM SANGUE

COQ AU VIN, LEBRE DE CABIDELA, JAVALI DE CABIDELA

Civet *de lebre*

MISE EN PLACE

- Cortar as aves em pedaços regulares.
- Cortar os coelhos ou lebres com a ajuda de uma grande faca afiada, para não esmagar os ossos (ver p. 254 e 255).
- Pôr a marinar os pedaços[1] (vinho tinto, conhaque ou Armagnac, óleo, cebolas e cenouras laminadas[2] ramo de cheiros com muito tomilho, alho, pimenta em grão, bagas de zimbro...) (ver p. 332 a 334).
- Recuperar e conservar o sangue e o fígado[3]. Juntar um pouco de vinagre de vinho velho ou de Armagnac.

- Escorrer cuidadosamente os pedaços de carne e a guarnição aromática.
- Filtrar a marinada. Levá-la à ebulição. Escumá-la cuidadosamente.

• **Começar a confecção**

- Rissolar os pedaços na panela em óleo e manteiga (é possível rissolar os lardões da guarnição específica e refogar os pedaços de carne na gordura do toucinho).
- Os pedaços de aves são postos em primeiro lugar com o lado da pele para baixo.

• Colocar e conservar os pedaços num tabuleiro.

- Juntar a guarnição aromática da marinada e caramelizar levemente.
- Desengordurar, se necessário, e depois colocá-los de novo no recipiente, com a guarnição aromática.

• Flamejar com conhaque ou Armagnac.

- Acrescentar a marinada. Deixar reduzir $^{2}/_{3}$ (se não tiver reduzido previamente).

• Regar com fundo escuro de aves ligado ou molho espanhol[4].

• Temperar, acrescentar os dentes de alho e o ramo de cheiros.

• Levar a ferver, escumar, limpar cuidadosamente os bordos do recipiente.

• Cobrir. Levar a cozer em forno a 200 °C, durante 1 h 30 min a 2 h, conforme a idade e a qualidade do animal.

• **Decantar o guisado**

- Certificar-se da cozedura da carne. Sondar com a ajuda de uma agulha ou de um garfo fino.
- Colocar os pedaços num outro recipiente com uma escumadeira e um garfo.

CONTINUA

- **Coar o molho**
  - Verificar a untuosidade, a cor e o tempero.
  - Passar o molho pelo chinês fino por cima dos pedaços.

- Acrescentar a guarnição específica (cebolinhas escuras glaceadas, cogumelos salteados, lardões salteados, castanhas glaceadas).
- Conservar coberto em banho-maria a mais de 63 °C.

NO MOMENTO DE SERVIR:

- **Acabar de ligar o molho**
  - Dispor os pedaços na travessa.
  - Repartir equitativamente a guarnição. Manter a travessa quente.
- **Levar de novo o molho a ferver**

- Diluir progressivamente o sangue com um pouco de molho a ferver, mexendo com a ajuda de um batedor de varas. Este processo permite que a temperatura da mistura suba progressivamente e que o sangue não coagule.

- Juntar progressivamente a ligação morna ao resto do molho.
- Mexer com a ajuda de uma espátula e retirar imediatamente o recipiente do lume[5].

- Verificar o tempero.
- Passar o molho pelo chinês fino directamente sobre os pedaços ou para uma pequena frigideira.

- **Acabar de empratar**
  - Napar os pedaços.
  - Dispor os crostões fritos em manteiga clarificada, a ponta mergulhada no molho e depois na salsa picada. Colocá-los com a ponta para cima.

[1] As lebres jovens podem ser colocadas em marinada instantânea.

[2] Alguns profissionais não utilizam cenouras na marinada, mas unicamente cebolas.

[3] Deve utilizar-se sempre sangue de porco fresco.

[4] Os pedaços podem ser ligados e regados apenas com um excelente vinho tinto.

[5] A ligação com o sangue deve ser feita pouco antes de servir. Evitar voltar a ferver o molho, pois o sangue pode coagular.

CONFECCIONAR UM FRICASSÉ OU GUISADO *À BLANC*

AVES, BORREGO, VITELA...

Fricassé de aves à antiga

- **Cortar a carne** (ver p. 246 a 248)
  - Cortar as aves em quatro ou em oito pedaços e a pá de anho ou de vitela em pedaços de 50 g a 60 g.

- **Começar a confecção do fundo claro de vitela ou de aves em função da carne.**
- Deixar arrefecer (ver p. 264 a 266).

- **Começar a confecção do fricassé.**
  - Temperar os pedaços de carne com sal e pimenta.
  - Bringir os pedaços de carne (até ganharem uma ligeira cor) numa caçarola com um pouco de manteiga.
  - Colocar no recipiente os pedaços de aves, em primeiro lugar o lado da pele.
  - Não sobrepor os pedaços. Virá-los de maneira que todos os lados fiquem com uma ligeira cor.

- **Colocar os pedaços de carne corados num outro recipiente**
  – Colocá-los e conservá-los num tabuleiro. Reservar.

- Voltar a levar o recipiente a lume muito brando.
- Acrescentar um pouco de manteiga e as cebolas finamente picadas.
- Suar as cebolas sem alourar. Utilizar uma espátula.

- Juntar a farinha (40 g para 1 l de fundo branco). Deixar cozer o *roux* branco durante alguns minutos.

- Regar com fundo branco de aves ou de vitela conforme a natureza da carne.
- Levar o aveludado a ferver. Misturar bem com a ajuda de um batedor de varas.
- Temperar.

- Voltar a colocar os pedaços de carne no aveludado.
- Cobrir o recipiente. Deixar o fricassé cozer muito lentamente (no caso de uma cozedura longa, vitela ou borrego, o recipiente coberto pode ser colocado num forno a 180 °C).

Verificar e controlar a cozedura do fricassé

- Virar delicadamente os pedaços.
- Evitar que o molho pegue no fundo do recipiente.
- Verificar a redução do aveludado.
- Regar de novo, se necessário.
- Controlar a cozedura das coxas de aves com a ajuda de uma agulha ou de um garfo fino, picando na articulação. O líquido que sai não deve ter traços de sangue.

Decantar o fricassé para outro recipiente

- Retirar os pedaços do recipiente de cozedura com a ajuda de uma escumadeira e de um garfo.

Finalizar o molho

- Acrescentar natas. Reduzir o molho.
- Verificar a untuosidade[1] e o tempero.

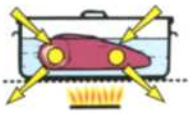
- Passar o molho pelo chinês fino sobre os pedaços.
- Acrescentar a guarnição específica (primores, pequenas cebolas escuras glaceadas, cogumelos cozidos a branco.

- **Conservar o fricassé quente ou empratar imediatamente.**
- Repartir a carne em pinha. Dispor a guarnição por cima.
- Napar uniformemente.

NOTA

- *O fricassé de aves necessita de cerca de 12-14 min de cozedura para as asas e 20-22 min para as coxas.*
- *O fricassé de anho e de vitela necessita entre 45 min a 1 h 15 min. Verificar a cozedura com a ajuda de uma agulha.*

[1] É possível rectificar a untuosidade do molho. Pode engrossá-lo por redução ou acrescentar, eventualmente, um pouco de roux branco ou de manteiga manié. Nesse caso, é necessário prosseguir a cozedura do aveludado para cozer a farinha. O molho pode ser diluído acrescentando-lhe um pouco de fundo branco de aves ou de vitela ou da cozedura de cogumelos.



BRASEAR

COZEDURA MISTA

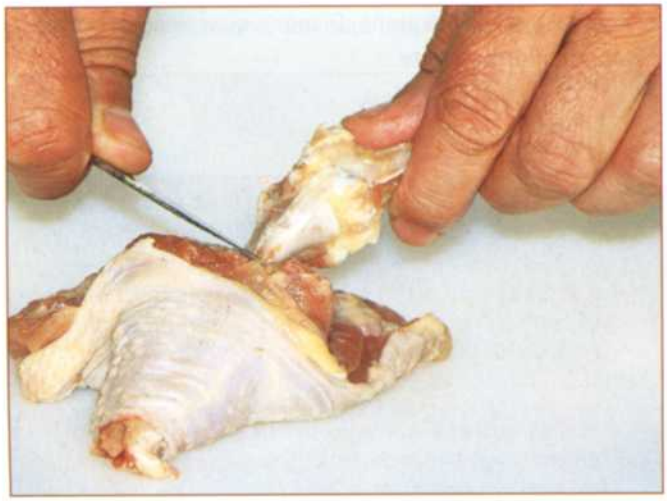
DEFINIÇÃO

Brasear é cozer peças inteiras, lentamente, tapadas, num líquido ligado ou não com uma guarnição aromática e gelatinosa. Os alimentos são rissolados no caso de braseados *à brun* e corados no caso de braseados *à blanc*. Há uma troca de sabor entre o alimento, o fundo de braseamento e a guarnição aromática (fenómeno de osmose).

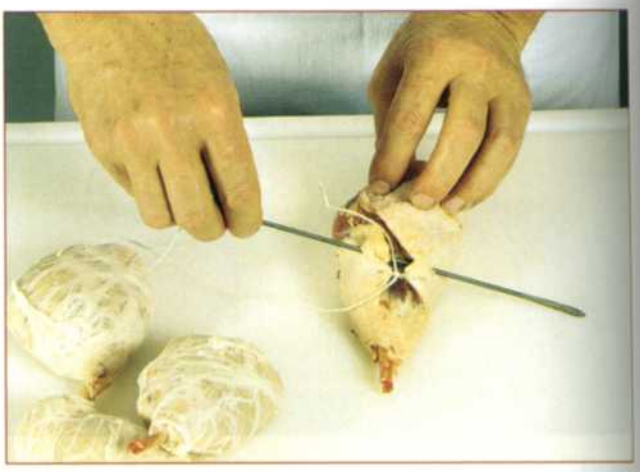
BRASEAR *À BRUN* COXAS DE AVE

PATO JOVEM, FRANGO

Pernas de ave



- **Desossar as coxas de ave**
  - Libertar o fémur, a rótula e a cabeça da tíbia e do perónio.
  - Aparar a ponta do osso da coxa cuidadosamente.
  - Cortar os tendões com a ajuda de uma tesoura.



- **Recompor as coxas** (ver p. 253 e 254)
  - Temperar com sal e pimenta.
  - Acrescentar o recheio (*mousseline* de aves ou outra).
  - Modelar as coxas (em forma de pêra).
  - Segurar, cosendo a pele, extremidade com extremidade, com a ajuda de uma agulha e fio.

- Envolver cada coxa em redenho de porco.

- **Preparar os legumes da guarnição aromática**
  - Laminar finamente as cenouras e as cebolas.
  - Preparar o ramo de cheiros.

- **Começar a confecção das coxas**
  - Alourar as coxas num recipiente fundo em manteiga e um pouco de óleo.
  - Deixar ganhar cor uniformemente sem deixar queimar a manteiga.

- Colocar as coxas num tabuleiro.
- Desengordurar parcialmente.
- Acrescentar a guarnição aromática. Deixar que esta caramelize levemente.

- Colocar as coxas por cima da guarnição aromática.
- Desglaçar com o vinho branco, deixando reduzir $^{3}/_{4}$ ou, por exemplo, com sumo de laranja, para as coxas braseadas com laranja.

- Regar até meio com fundo escuro de aves encorpado e ligeiramente ligado (pato ou frango) ou fundo escuro de aves gelatinoso.

- Acrescentar o ramo de cheiros.
- Temperar. Limpar os bordos do recipiente.
- Cobrir hermeticamente o recipiente.
- Cozer lentamente em forno a 200 °C (1 h 20 min a 1 h 30 min para as pernas de pato jovem).

- Vigiar a cozedura e a redução do fundo de braseamento.
- Verificar a cozedura com a ajuda de um agulha de bridar. Colocar as coxas noutro recipiente.
- Manter as coxas quentes e cobertas com um pouco do fundo de braseamento.

CONTINUA

- **Finalizar o fundo de braseamento** (reduzindo-o, se necessário)
  - Desengordurar cuidadosamente.
  - Verificar a cor, a untuosidade e o tempero.
- Passar o fundo pelo chinês. Reservar coberto em banho-maria.

- **Glacear as coxas**
  - Retirar os restos do redenho e o fio.
  - Glacear as coxas debaixo da salamandra ou à entrada de um forno muito quente.
  - Regar as coxas continuamente até que fiquem cobertas com uma película brilhante[1].

[1] *Quando as coxas são escalopadas na cozinha, não são necessariamente glaceadas ou napadas com o fundo de braseamento.*

- **Empratar**
  - Acrescentar a guarnição específica (azeitonas, nabos glaceados, rodelas de laranja...).
  - Dispor harmoniosamente as coxas, com as extremidades inferiores para o centro da travessa.
  - Napar uniformemente e sem excesso.
  - Servir o resto do fundo de braseamento numa molheira.

BRASEAR MIUDEZAS BRANCAS[1]

MOLEJA DE VITELA

[1] *Estes produtos fazem parte dos MRE (materiais de risco específico). Para a sua utilização verificar a regulamentação em vigor.*

De véspera

- **Sangrar** as miudezas em água muito fria.

- **Branquear as miudezas**
  - Colocar as miudezas numa panela, cobri-las com água fria e levar a ferver.
  - Deixar branquear durante 3-4 min. Escumar cuidadosamente.
  - Refrescar.

- **Aparar**
  - Se for necessário, retirar as partes gordurosas, cartilaginosas e com sangue.
  - Reservar as aparas que serão acrescentadas à guarnição aromática na altura de brasear.

- **Colocar as molejas sob uma prensa**
  - Colocá-las num tabuleiro cobertas com um tecido limpo. e, sobre elas, uma película aderente. Colocar outro tabuleiro, com um peso de cerca de 1 kg, sobre as molejas.
- Conservar em local refrigerado.

No dia da cozedura

- **Colocar as molejas sob uma prensa**
- De acordo com a receita, lardear as molejas com pequenas tiras de toucinho, de trufa ou de língua, com a ajuda de uma agulha para lardear (ver p. 229).

- **Preparar a guarnição aromática**
  - Cortar as cenouras à camponesa.
  - Laminar as cebolas.
  - Preparar o ramo de cheiros.

- **Confeccionar as molejas**
  - Temperar as molejas com sal e pimenta.
  - Bringir em manteiga todos os lados, aloirando-os ligeiramente.
  - Colocar a parte picada virada para baixo.
  - Colocar as molejas num outro recipiente. Conservá-las quentes.

- Juntar a guarnição aromática e as aparas das molejas.
- Deixar suar durante alguns minutos, sem ganhar cor.

- Desengordurar ligeiramente o recipiente.
- Colocar as molejas por cima da guarnição aromática.
- Desglaçar conforme a receita com vinho branco e deixar reduzir.
- Acrescentar vinho do Porto e deixá-lo reduzir.

CONTINUA

• Regar até meia altura das molejas com aveludado de vitela encorpado e pouco ligado ou com fundo de vitela gelatinoso.

• Limpar cuidadosamente os bordos do recipiente.
• Cobrir hermeticamente.
• Cozer no forno a 200 °C, durante 35-45 min (conforme o tamanho das molejas).

• **Verificar a cozedura**
  – Picar as molejas com uma agulha de bridar. Não deve haver resistência.
  – Retirar as molejas, cobri-las e mantê-las a mais de 63 °C, durante a realização do fundo de braseamento.

• **Finalizar o fundo de braseamento**
  – Passar o fundo de braseamento pelo chinês.
  – Se necessário, desengordurar.

  – Juntar natas.
  – Reduzir de novo. Verificar o tempero.

• Juntar a pequena guarnição específica (se for necessário), cogumelos estufados, por exemplo.

Empratar

- Colocar as molejas em diagonal na travessa.
- Repartir a guarnição específica.
- Napar uniformemente.

NOTA

As molejas de vitela podem ser igualmente braseadas à brun. Nesse caso, são refogadas até ganharem cor e molhadas com fundo escuro de vitela ligado. Depois são glaceadas debaixo da salamandra antes de servir.

BRASEAR ENDÍVIAS

Endívias braseadas

- Preparar e lavar cuidadosamente as endívias.
- Retirar as folhas exteriores se estiverem tocadas.
- Refrescar a ponta da endívia se estiver ligeiramente estiolada.
- Aparar o pé e cortar em ponta com uma faca. Esta operação permite manter as folhas juntas durante a cozedura e impede que amarguem.
- Lavar cuidadosamente as endívias e escorrê-las.

- Dispor as endívias em rosácea, numa panela baixa, mas larga.
- Colocar o pé das endívias (a parte mais firme) contra as paredes do recipiente.

- Acrescentar muito pouca água, sumo de limão, nozes de manteiga, açúcar e sal.

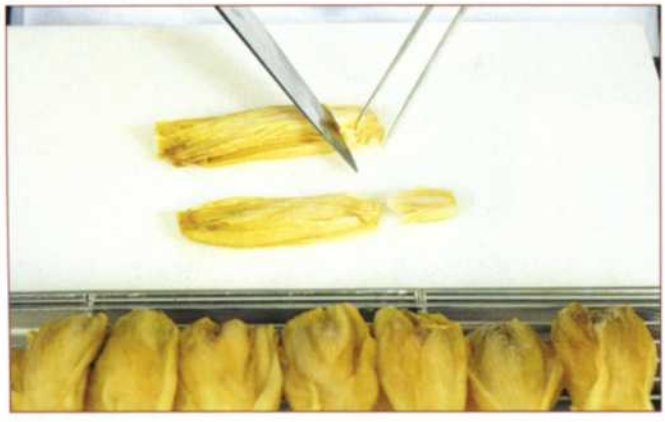
CONTINUA

- Começar a cozedura.
- Cobrir a panela com papel vegetal e uma tampa.
- Cozer no forno durante 1 h a 1 h 20 min, conforme o calibre e a qualidade das endívias. O ponto da cozedura verifica-se picando a extremidade inferior da endívia com a agulha. Não deve haver resistência.

- Escorrer as endívias num tabuleiro com uma grelha.
- Retirar as endívias da panela, picando-as do lado do pé com um garfo.

* *As endívias cozidas previamente são conservadas na água de cozedura (risco de escurecimento).*

Endívias à moleira



- Cortar as endívias (unicamente as maiores).
- Retirar o pé cortando-o em diagonal.

- **Saltear as endívias**
  - Alourar muito ligeiramente um pouco de manteiga numa frigideira.
  - Saltear regularmente as endívias até alourarem.

- Temperar.
- Virá-las com um garfo, picando-as no pé.

- As endívias são dobradas em triângulo e empratadas com a parte mais larga virada para o exterior da travessa.

UTILIZAÇÕES

Guarnição à moda de Bruxelas, com amêndoas, com molho, gratinadas...

BRASEAR ALFACES

Alfaces braseadas

- **Preparar as alfaces**
  - Retirar as folhas exteriores das alfaces se forem demasiado verdes, duras, amarelecidas ou estragadas.
  - Aparar ligeiramente a extremidade inferior e cortá-la levemente em ponta, para que as folhas não se desfaçam na lavagem ou durante o branqueamento.

- Lavar cuidadosa e delicadamente as alfaces em várias águas.
- Mergulhá-las em sentido inverso numa grande quantidade de água. Segurar as alfaces pela extremidade inferior e afastar as folhas o mais possível.

- **Branquear as alfaces**
  - Mergulhá-las, sempre em sentido inverso, em água a ferver.
  - Pressionar ligeiramente em cima com a ajuda de uma aranha, para imergirem convenientemente.
  - Branqueá-las durante 2-3 min.

- Retirar delicadamente as alfaces da água a ferver, pegando-lhes pela extremidade inferior com um garfo.
- Mergulhar imediatamente as alfaces num recipiente contendo água muito fria.

- Escorrê-las e espremê-las delicadamente com a mão para lhes dar a forma de fuso.

CONTINUA

Brasear alfaces:

- **Preparar a guarnição aromática**
  - Cortar as cenouras à camponesa.
  - Picar as cebolas.
  - Preparar o ramo de cheiros.

- **Começar a confecção das alfaces**
  - Suar em manteiga as cenouras e as cebolas laminadas.

- Dispor as alfaces branqueadas em coroa, com o pé virado para as paredes do recipiente (parte mais dura de cozer).

- Regar até à altura das alfaces com fundo branco de vitela.
- Temperar com sal e pimenta.
- Juntar o ramo de cheiros.

- Cobrir com courato de porco, colocando o lado gordo por cima das alfaces.
- Levar a ferver.
- Cobrir com papel vegetal e tampa.

- Cozer no forno a 200 °C durante 1 h 20 min a 1 h 30 min.

- Verificar a cozedura das alfaces. Escorrer as mesmas num tabuleiro com uma grelha.
- Picar as alfaces na extremidade inferior. Não devem oferecer resistência.

- Cortar as alfaces em duas partes.

- Retirar e suprimir as extremidades inferiores.

- **Dobrar as alfaces**
  - Dobrar as pontas e as extremidades inferiores sobre a parte do meio.
  - Virar as alfaces. "Moldar" em triângulo.

- Deixar cozer em lume muito brando, no fundo de *poêlage* ou de braseamento do elemento principal do prato.

  Exemplo: fundo de *poêlage* do *carré* de vitela *poêlée* à Choisy.
- Empratar (geralmente as alfaces braseadas são servidas à volta da peça principal).

NOTA

Para melhorar a apresentação e preservar a cor verde, as alfaces braseadas podem ser embrulhadas numa folha verde de alface simplesmente branqueada.

BRASEAR COUVE

Couve braseada

Dariole *de couve com toucinho e castanhas*

- Retirar as folhas velhas ou amareladas.
- Cortar a couve em quartos. Retirar o caule.
- Lavar cuidadosamente. Mergulhar em água com vinagre e enxaguar (ver p. 74).

- **Branquear as couves**
  - Mergulhar os quartos de couve em água a ferver durante alguns minutos.
  - Refrescá-los em água muito fria.

- **Começar a confecção**
  - Suar em manteiga a guarnição aromática (cenouras e cebolas laminadas à camponesa).
  - Utilizar de preferência uma panela alta.

- Juntar às couves branqueadas e refrescadas um pedaço de entremeada de porco branqueada durante 10 min.
- Regar com fundo branco de vitela até à altura das couves.
- Temperar.
- Juntar um ramo de cheiros.

- Colocar uma folha de papel vegetal por cima das couves (ou courato de porco branqueado).
- Tapar a panela.
- Levar a cozer e prosseguir a cozedura no forno a 200 °C, durante 1 h 20 min a 1 h 30 min, em função do tipo de couve.
- Verificar a cozedura (picando o caule não deve oferecer resistência).
- Escorrer. Verificar os temperos.
- Empratar.

NOTA

A couve braseada acompanha geralmente as confecções à base de carne de porco ou de enchidos:

- *salsichas com couve;*
- *cozidos;*
- petit salé *com couve;*
- *entremeada fumada com couve;*
- chartreuses *diversas.*

MASSAS-BASE

As massas são, juntamente com os cremes e os aparelhos, a base essencial da pastelaria. Os ingredientes são pouco variados ou, geralmente, os mesmos. Podem obter-se inúmeras receitas modificando apenas as proporções dos diferentes ingredientes e trabalhando a massa com as mãos de uma forma específica, o que é fundamental na arte da pastelaria.

Os métodos apresentados nesta obra procuram conjugar três aspectos cruciais para os principiantes:

- simplicidade da técnica;
- rapidez e eficácia da execução;
- respeito pela tradição.

Obviamente que estes métodos não excluem os outros utilizados na profissão!

CLASSIFICAÇÃO DAS PRINCIPAIS MASSAS UTILIZADAS EM COZINHA

MASSAS SECAS

- **Massas para enformar (tenra, para *pâté*, areada, doce)**
- **Massa folhada**

MASSAS MOLES

- **Massa de fartos (*choux*)**
- **Massa ou aparelho de crepes**

MASSAS MONTADAS OU LEVANTADAS

O aumento de volume deve-se ao facto de se bater bem a massa ou de se juntar claras batidas em castelo.

- **Massa ou aparelho de *génoise***
- **Massa ou aparelho de biscoitos**
- **Massa para fritar**

MASSAS LÊVEDAS

Esta massa leveda como a do pão, devido à adição de fermento de cerveja ou *Saccharomyces cerevisiæ*.

- **Massa de brioches**
- **Massa de savarins e babás**
- **Massa de *kugelhop***

OUTRAS MASSAS

O aumento de volume deve-se à adição de um fermento químico que liberta gás carbónico.

- **Massa de bolo inglês**
- **Massa de bolo quatro quartos**
- **Massa de bolo mármore**

NOTA

Massas para estender ou enformar

São utilizadas para forrar formas para tartes, quiches ou empadas, tarteletes ou barquetes, mas, de uma maneira geral, quando se fala de massa para estender, trata-se da massa tenra (salgada ou doce).

No entanto, a designação de massa brisée *corresponde, para muitos profissionais, a uma massa sem gemas de ovos e a designação de massa para estender refere-se a uma massa* brisée *com gemas de ovos.*

MASSA TENRA ou *BRISÉE* (1.º método)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA [1]

	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
- farinha tipo 55	kg	1,000		
- sal fino	kg	0,020		
- açúcar cristalizado[2]	kg	0,050		
- água	ℓ	0,02		
- ovos (gemas)	unidade	4		
- manteiga	kg	0,500		
- farinha para estender a massa	kg	0,050		
Tempo médio de elaboração			20 min	

[1] *A unidade-base para realização da massa tenra é o quilograma de farinha. Estas quantidades permitem confeccionar 5 tartes de 28 cm de diâmetro para 8 porções.*

[2] *Facultativo mediante a utilização (tartes ou quiche, por exemplo).*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Elaborar a massa quebrada

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore, em monte.
- Juntar o sal, o açúcar, se necessário, e a água; dissolver com a ponta dos dedos.
- Partir os ovos e juntar as gemas. Misturar com o sal, o açúcar e a água.
- Amolecer a manteiga com o rolo da massa (se necessário), cortá-la em parcelas pequenas e colocá-las no buraco que terá feito no centro do monte de farinha.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- Misturar um pouco de farinha, sem amassar, e envolver com os outros elementos.
- Amassar rapidamente a mistura com as mãos: a massa deve escapar-se por entre os dedos.

Terminar a operação quando a massa já não colar ao mármore.

Não amassar nem trabalhar a massa depois de os vários elementos estarem bem unidos.

- Para tornar a massa lisa e homogénea, pode quebrá-la uma vez só com a palma da mão ou com a ajuda de um corta-massas (este último método tem a vantagem de não aquecer a massa).
- Fazer a(s) bola(s) de massa enrolando-a(s) sobre o mármore levemente enfarinhado. Depois, espalmá-la(s) com o rolo da massa, para que fique(m) firme(s) mais depressa, em local refrigerado.
- Colocar as bolas de massa num saco plástico adequado, para evitar que a superfície seque. Conservá-las em local refrigerado à temperatura de 3 °C.

RECOMENDAÇÕES

A elaboração da massa tenra e, em geral, de todas as massas para estender, é extremamente rápida e fácil, se respeitarem as regras e tiverem os cuidados seguintes:

- *Amassar num mármore totalmente limpo.*
- *Peneirar sempre a farinha.*
- *Antes de misturar, dissolver muito bem o sal e o açúcar na água.*
- *Evitar pôr as gemas em contacto directo com o açúcar, para que não se formem pequenos cristais insolúveis.*

CONTINUA

- *Ter em atenção a consistência da manteiga: demasiado dura dificilmente se mistura e provoca a formação de grãos na massa; demasiado mole torna a massa elástica e difícil de estender.*
- *Evitar o contacto das mãos com a manteiga, pois o calor pode amolecê-la, o que diminuiria a friabilidade desejada.*
- *Evitar trabalhar a massa exageradamente, porque as peças minuciosas deformam-se na cozedura e a friabilidade não é a desejada; o ideal é fazer a massa na véspera da sua utilização.*
- *Quebrar a massa não é obrigatório, apenas garante uma melhor união dos diversos elementos. Raramente se faz quando a massa é areada ou batida com a batedeira ou com a varinha mágica. Mas se for necessário, basta quebrar a massa energicamente, o que tem, no entanto, o inconveniente de a aquecer um pouco e de a encorpar, aumentando o glúten.*
- *É preferível dividir a massa em várias bolas e pesá-las em função da utilização (350 g a 400 g de massa para uma tarte para 8 pessoas) e achatá-las ligeiramente com o rolo da massa, para que, uma vez em local fresco, fiquem firmes mais depressa.*
- *As aparas da massa para estender não devem ser nem demasiado trabalhadas, nem amassadas, nem enfarinhadas.*
- *Todos os fundos de massa para estender precisam de um tempo de descanso antes de cozerem. Este tempo varia consoante a elasticidade da massa, mas o mínimo é de 20-30 min.*

MASSA TENRA FEITA À MÃO

1.º método

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore.
- Colocar a farinha em monte com uma cova no meio.
- Juntar o sal e, eventualmente, o açúcar (em função da utilização da massa).
- Juntar a água e as gemas de ovos, misturando com a ponta dos dedos.

- Amolecer a manteiga e acrescentá-la em pequenas parcelas.

- Misturar, sem amassar, com a farinha do centro.

- Misturar tudo rapidamente com as mãos. A massa forma-se e escapa-se por entre os dedos.

• Não amassar, para que não fique elástica (aumento do glúten).

• Ou com um corta-massas, puxando a massa para si.

• Parar quando a massa já não aderir ao mármore.
• Formar uma bola.
• Polvilhar levemente com farinha.

• Reunir de novo a massa e formar bolas; achatá-las ligeiramente para que fiquem firmes mais depressa.
• Polvilhá-las levemente com farinha.

• Se a massa não está suficientemente homogénea, deve quebrá-la com a palma da mão, esmagando-a...

• Colocar as bolas de massa num saco plástico adequado, em local refrigerado.

MASSA TENRA FEITA À MÃO POR AREAMENTO

Medidas e utensílios idênticos ao 1.º método

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore.
- Não colocar a massa em monte, mas juntá-la simplesmente com uma escova adequada.
- Amolecer a manteiga e acrescentá-la em pequenas parcelas.

- Misturar delicadamente para que todos os pedaços de manteiga fiquem bem envolvidos na farinha.
- Amassar rapidamente os pedaços de manteiga para preparar o areamento.
- Trabalhar a massa em areia com as duas mãos para obter um pó semelhante à areia.

- Formar um monte com uma cova no meio.
- Acrescentar a água, o sal e o açúcar, depois dissolver com a ponta dos dedos e juntar as gemas (pode juntar-se o sal e o açúcar à farinha antes de arear).

- Incorporar progressivamente o areamento nos elementos líquidos, partindo do interior do monte.
- Trabalhar a massa rapidamente com as mãos sem amassar. A massa vai-se formando e escapa-se entre os dedos.
- Formar bolas de massa e polvilhá-las levemente com farinha.

- Quebrar a massa, se necessário, com um corta-massas, puxando-a para si.

- Formar várias bolas e achatá-las.
- Polvilhá-las levemente com farinha, colocá-las num saco plástico adequado e conservá-las em local refrigerado.

MASSA TENRA FEITA COM VARINHA MÁGICA OU BATEDEIRA

REQUISIÇÃO INTERNA

- Farinha tipo 55 ..... 1,000 kg
- Manteiga ..... 0,500 kg
- Ovos (gemas) ..... 4 unidades
- Água ..... 0,20 l
- Sal ..... 0,020 kg
- Açúcar (facultativo) ..... 0,050 kg

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

- Varinha mágica ou recipiente da batedeira e gancho
- Peneira e escovinha
- Tigela e ramequim
- Raspador e medidor

- Peneirar a farinha e colocá-la no recipiente da varinha mágica ou da batedeira.
- Juntar a manteiga cortada aos pedaços.
- Trabalhar em velocidade mínima até obter o areamento.

- Parar a máquina e juntar de uma só vez a mistura da água, sal e açúcar dissolvidos e as gemas de ovos.
- Desligar a máquina logo que os elementos estejam unidos (geralmente, são precisos alguns segundos).

- Colocar o conteúdo do recipiente da varinha mágica no mármore polvilhado com farinha e depois formar bolas de massa sem amassar.
- Polvilhá-las levemente com farinha.

- Colocar as bolas de massa num saco plástico adequado e guardar em local refrigerado.

MASSA DOCE

A massa doce é um derivado da massa tenra. De sabor doce, destina-se exclusivamente à pastelaria. Cozida simples, permite a preparação de bases para tartes, tarteletes e barquetes.

Tal como para a confecção de massa tenra, podemos utilizar três métodos diferentes:

- **1.º método**: idêntico ao da massa tenra à mão;
- **2.º método**: idêntico ao da massa tenra com varinha mágica ou batedeira;
- **3.º método**: massa doce feita segundo o método *crémé*, cuja técnica aparece descrita no quadro seguinte.

Método *crémé*

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– farinha tipo 55	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,500		
– açúcar	kg	0,400		
– sal	kg	0,010		
– ovos (inteiros)	unidade	5		
ou				
– farinha	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,500		
– açúcar em pó	kg	0,400		
– sal	kg	0,010		
– ovos (gemas)	unidade	4		
– água	ℓ	0,20		
ou				
– farinha	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,600		
– açúcar cristalizado	kg	0,400		
– sal	kg	0,010		
– ovos (inteiros)	unidade	4		
– água	ℓ	q.b.		
– farinha para trabalhar a massa	kg	0,050		
Tempo médio de preparação			20 min	

[1] *A unidade-base para preparação da massa doce é o quilograma de farinha. Estas quantidades permitem confeccionar 5 tartes de 28 cm de diâmetro para 8 porções.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Elaborar a massa doce

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore e colocá-la em monte.
- Amolecer a manteiga e misturá-la rapidamente com o açúcar (pode fazer-se a mistura dentro do monte).
- Misturar os ovos ou as gemas, a água e o sal num pequeno recipiente com um garfo; juntar a mistura na cova que fez no monte de farinha.
- Misturar com a ponta dos dedos a manteiga e o açúcar com os ovos ou gemas, a água e o sal.
- Incorporar progressivamente a farinha, mexendo em círculo.
- Amassar rapidamente a mistura com as mãos; a massa vai-se formando e escapa-se por entre os dedos.
- Parar quando a massa já não aderir ao mármore.
- Polvilhar o mármore com farinha e formar bolas de massa.

Não amassar demasiado nem continuar a trabalhar a massa quando os ingredientes estiverem unidos.

- Se necessário, quebrar a massa uma só vez com a ajuda de um corta-massas (ver p. 488).
- Tornar a fazer as bolas, polvilhá-las com farinha, achatá-las levemente com o rolo da massa, colocá-las num saco plástico adequado e conservá-las em local refrigerado.

NOTA

É melhor fazer a massa na véspera da sua utilização.

RECOMENDAÇÕES

As precauções indicadas para a massa tenra (p. 482) aplicam-se também à massa doce. No entanto, pelo facto de ter muito açúcar, pode tornar-se mais frágil, quebradiça e, por isso, mais difícil de utilizar. Alguns profissionais preferem usar icing sugar *em vez de açúcar em pó: dissolve-se mais facilmente e a massa fica mais homogénea. (O açúcar em pó dissolve-se mais lentamente, especialmente quando a massa está em repouso: o açúcar exsuda e torna a massa quebradiça e pegajosa. Para evitar este inconveniente, é preciso polvilhar excessivamente o mármore, o que destrói o equilíbrio da massa, tornando-a seca e pesada.)*

MASSA AREADA

REQUISIÇÃO INTERNA

A massa areada é uma massa derivada directamente da massa doce. Faz-se unicamente por areamento à mão ou à máquina.

A composição muito rica em açúcar, manteiga e ovos confere-lhe uma textura particularmente friável e quebradiça.

A massa areada é utilizada, sobretudo, para a confecção de vários *petits sablés*, de fundos de barquetes, de tarteletes e de *petits fours* frescos.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- farinha tipo 55	kg	1,000		
- manteiga	kg	0,500		
- açúcar cristalizado ou em pó	kg	0,500		
- sal	kg	0,010		
- ovos (inteiros)	unidade	4		
Aromas facultativos mediante utilização				
- baunilha	ℓ	q.b.		
- café	ℓ	q.b.		
- cacau	kg	q.b.		
- fermento químico (facultativo)	kg	0,020		
Tempo médio de preparação			20 min	

[1] *A unidade-base para preparação da massa areada é o quilograma de farinha. Estas quantidades permitem confeccionar 40 a 45* sablés *individuais.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

2) Elaborar massa areada

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore.
- Se preferir o *icing sugar* a açúcar em pó, deve peneirá-lo com a farinha.
- Juntar fermento químico (facultativo): o fermento reforça a friabilidade da massa.
- Amolecer a manteiga e espalhá-la em pequenos pedaços sobre a farinha e o açúcar.
- Misturar tudo cuidadosamente para que todos os pedaços de manteiga fiquem bem envolvidos na farinha.
- Esmagá-los rapidamente para preparar o areamento.
- Trabalhar a massa em areia com as duas mãos, para obter um pó fino semelhante à areia.
- Formar um monte e juntar o sal e os ovos levemente batidos com um garfo.
- Incorporar progressivamente a massa do interior do monte ao elemento líquido.
- Trabalhar rapidamente com as mãos sem amassar. A massa vai ganhando forma e escapa-se por entre os dedos.
- Formar bolas de massa e polvilhá-las ligeiramente com farinha.
- Se necessário, quebrar a massa uma só vez, energicamente, com o corta-massas.
- Formar de novo as bolas, polvilhá-las com farinha, achatá-las levemente com o rolo da massa; envolver as bolas num saco plástico adequado e conservá-las em local refrigerado.

RECOMENDAÇÕES

As precauções citadas na página 482 para a massa tenra aplicam-se igualmente à massa areada. No entanto, as aparas não amassadas também podem ser utilizadas. Basta incorporá-las na bola de massa seguinte e assim por diante. As massas e os fundos feitos desta forma devem descansar em local refrigerado durante, pelo menos, 1 h antes da cozedura.

MASSA AREADA À MÃO

- Peneirar a farinha e o *icing sugar* directamente sobre o mármore e juntar o fermento (facultativo).
- Amolecer a manteiga e espalhá-la em pequenos pedaços sobre a farinha e o açúcar.

- Misturar tudo cuidadosamente para que todos os pedaços de manteiga fiquem bem envolvidos na farinha.
- Esmagá-los rapidamente para preparar o areamento.
- Trabalhar a massa em areia com as mãos, para obter um pó fino semelhante à areia.

- Colocar o areamento em monte.
- Adicionar o sal e os ovos levemente batidos com um garfo (dissolver bem o sal).

- Incorporar progressivamente a massa do interior aos ovos.
- Trabalhar rapidamente com as mãos sem amassar. A massa vai ganhando forma e escapa-se por entre os dedos.
- Formar as bolas de massa e polvilhá-las ligeiramente com farinha.

- Se necessário, quebrar a massa uma só vez, energicamente, com um corta-massas.

- Tornar a formar de novo bolas de massa.
- Polvilhá-las com farinha, colocá-las num saco plástico adequado e conservá-las em local refrigerado.

NOTA

Pode fazer-se a massa areada com a varinha mágica, utilizando a técnica da massa tenra.

PREPARAR CAIXAS DE MASSA E FUNDOS

Organizar o local de trabalho

- 1 rolo liso e direito (não molhá-lo, nem nunca rapá-lo com uma faca)
- 1 escova de farinha, 1 picador
- 1 pinça para tartes
- 1 aro para tarte e uma torteira
- Farinha para polvilhar e manteiga para untar o aro

TÉCNICA

Estender a massa

- Polvilhar levemente o mármore com farinha.
- Se necessário, arredondar e achatar a bola de massa.
- Colocar o rolo no centro da massa, pressionar cuidadosa e regularmente, mantendo as mãos planas nas extremidades do rolo.
  Não empurrar; exercer uma pressão regular num movimento de vaivém.
- Fazer girar um pouco a massa – $^{1}/_{8}$ volta – e recomeçar, certificando-se de que a massa não cole ao mármore. Se isso acontecer, polvilhe de novo ou mude a massa de lugar.

- Verificar o diâmetro da massa estendida, que deverá corresponder ao da forma mais a altura de ambos os lados.
- Verificar também a espessura, que deve ser de 3 mm a 4 mm e muito regular.
- Escovar cuidadosamente a massa com a escova de farinha e picá-la com o picador.

- Barrar abundantemente a forma com manteiga amolecida.
- Enrolar a massa à volta do rolo; depois, desenrolá-la deixando-a cair sobre a forma.
- Se necessário, voltar a centrar a massa e retirar o excedente de farinha.

CONTINUA

- Aplicar a massa contra as paredes da forma. Não andar à volta do aro, mas rodá-lo à sua frente.
- Pressionar levemente a massa com os dedos, levantando ligeiramente o aro, para que os bordos da massa fiquem perfeitamente paralelos ao fundo e formem um ângulo recto.

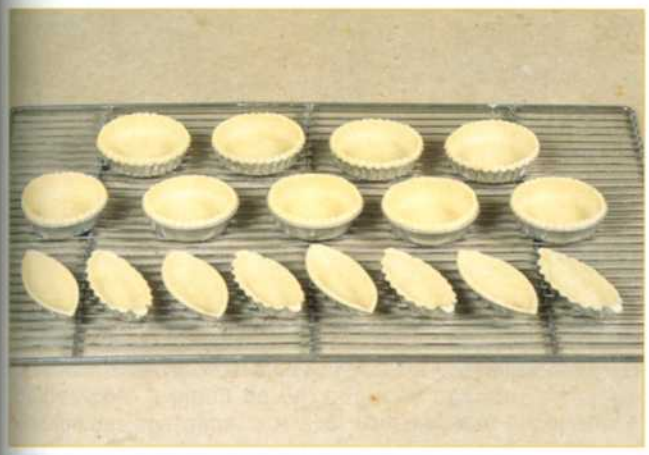
- Definir a altura dos bordos (partes que ultrapassam o aro): 5 mm para as tartes e 8 mm para as quiches.
- Puxar um pequeno bordo de massa de fora para dentro do aro; marcar os bordos de aro pressionando com o polegar.

- Cortar o excedente de massa com o rolo, passando-o uma ou duas vezes sobre a forma.

- Adelgaçar regularmente as pontas da massa agarrando-as entre o polegar e o indicador, trabalhando sempre com a forma à sua frente.
- Passar o dedo à volta e por fora do aro para verificar que a massa não transborda.
- Colocar o aro assim forrado sobre a forma.

- Apertar as pontas da massa com uma pinça para tartes.
- Segurar a pinça entre o polegar e o indicador e incliná-la para o exterior do aro.
- Segurar as pontas com o indicador da outra mão dobrado.
- Apertar as pontas em viés sem fechar totalmente a pinça (cerca de 5 mm de abertura) e formar uma espécie de espiral regular para melhorar a apresentação do produto final.
- Colocar a forma forrada em local refrigerado durante, pelo menos, meia hora antes de a guarnecer (encher).

FORRAR BARQUETES E TARTELETES



Organizar o local de trabalho

- 1 rolo liso e direito (não molhá-lo nem nunca raspá-lo com uma faca)
- 1 escova para farinha
- 1 picador
- Tarteletes e barquetes totalmente limpas (é possível barrá-las levemente com manteiga, com um pincel)
- 1 caixa corta-massas redonda
- Farinha para polvilhar

TÉCNICA

1.º método

Estender a massa

- Polvilhar levemente o mármore.
- Fazer mais ou menos a forma de um quadrado ou rectângulo.
- Estender a massa com o rolo num movimento de vaivém.
- Dar um quarto de volta à massa para obter um quadrado e recomeçar a operação até alcançar a espessura desejada.
- Certifique-se de que a massa não cola. Se isso acontecer, polvilhar novamente ou mudar a massa de lugar.

- Retirar o excedente de farinha com a escova.
- Picar a massa com a ajuda do picador.

- Cortar, com a ajuda de um corta-massas, caixinhas de massa redondas ou ovais em função das forminhas.
- Fazê-las ligeiramente maiores do que as formas, contando com os bordos e as pontas (parte da massa que ultrapassa o bordo das forminhas).

- Virar as caixinhas de massa já cortadas e forrar as forminhas.
- Escovar de novo levemente para retirar o excedente de farinha.

CONTINUA

NOTA

Estender a massa em forma de quadrado permite reduzir o risco de elasticidade da massa e reparti-la melhor nos dois sentidos. Os fundos cortados numa massa rectangular (estendida sempre no mesmo sentido) são mais susceptíveis de se deformarem durante a cozedura.

- Forrar as tarteletes ou as barquetes.

  Moldar, carregar com o polegar no fundo da forminha e virá-la para fazer com que a massa adira uniformemente e o ar saia.

- Levantar as pontas.
- Apertá-las levemente com o polegar e o indicador, fazendo-as ultrapassar dos bordos da forminha cerca de 5 mm.

2.° método (forrar por pressão)

- Estender a massa e picá-la.
- Polvilhar abundantemente para delinear o contorno da massa estendida.
- Escovar a massa.
- Enrolar a massa à volta do rolo.

- No lugar da massa estendida, dispor as barquetes ou tarteletes em xadrez, sem apertar demasiado.
- Desenrolar a massa; a parte escovada deve ficar virada para o interior das forminhas.
- Escovar de novo o excedente de farinha.

- Aplicar e modelar a massa estendida no interior das forminhas com a ajuda de um pequeno pedaço de massa retirado das aparas.
- Pressionar levemente para que a massa adira às forminhas e para que o ar saia.

- Cortar a massa passando o rolo da massa uma ou duas vezes sobre as forminhas.
- Forrar e levantar as pontas como anteriormente.

MASSA FOLHADA (MÉTODO-BASE)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– farinha tipo 55	kg	1,000		
– sal refinado	kg	0,020		
– água	ℓ	0,50		
– gordura para massa folhada	kg	0,750		
– farinha para amassar	kg	0,050		
Tempo médio de realização				
– trabalho real			30 min	
– tempo total			mínimo 2 h	

[1] *A unidade-base de preparação da massa folhada é o quilograma de farinha. Estas quantidades permitem fazer 4 tartes em tiras para 8 pessoas.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se está limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Fazer a massa

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore (de preferência refrigerado), fazendo um monte com uma cova.
- Juntar a água e o sal; dissolver o sal com a ponta dos dedos e incorporar progressivamente a farinha no líquido, mexendo sempre em círculo.

Quando a mistura engrossar e já não escorrer, terminar rapidamente a operação com a mão ou com um corta-massas; deve trabalhá-la o menos possível.

Dependendo da qualidade da farinha, por vezes é necessário acrescentar um pouco de água antes de terminar a mistura.

- Formar uma bola com a massa, polvilhá-la ligeiramente com farinha e fazer-lhe dois cortes em cruz com cerca de 2 cm de espessura.

Esta operação permite partir a massa e estendê-la.

- Colocar a massa num saco plástico adequado e deixá-la em local fresco durante 20-30 min.

Esta primeira fase pode ser efectuada com uma batedeira.

3) Barrar a massa

- Amolecer a gordura com a mão ou com o rolo da massa na pedra da mesa levemente polvilhada com farinha.

A gordura e a massa devem ter a mesma consistência.

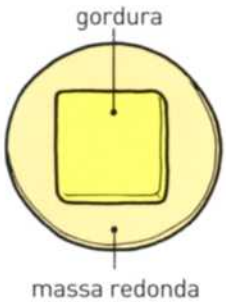
Dar-lhe a forma de um quadrado com 1 cm a 1,5 cm de espessura.

• Estender a massa

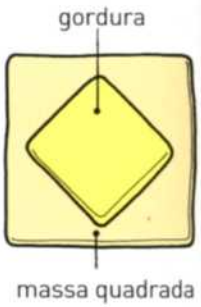
Várias técnicas podem ser utilizadas:

– massa estendida em círculo – esquema 1;

– massa estendida em quadrado – esquema 2;

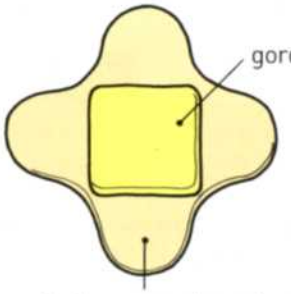


Esquema 1



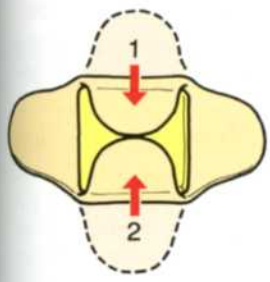
Esquema 2

- massa estendida em estrela com quatro extremidades, mantendo o centro um pouco mais espesso do que as extremidades – esquema 3.

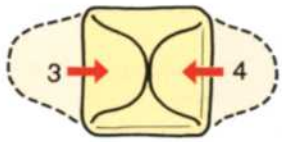


Esquema 3

- Colocar a gordura no centro da massa; em seguida puxam-se as pontas da massa sobre a manteiga, sem as sobrepor, embrulhando-a completamente – esquemas 4 e 5.



Esquema 4

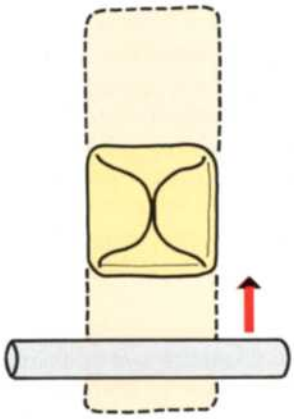


Esquema 5

- Uniformizar a espessura da massa com a ajuda do rolo.

4) Dobrar a massa (1.ª volta)

- Estender (alongar) a massa sempre no mesmo sentido, para obter um rectângulo três vezes mais comprido do que largo – esquema 6.



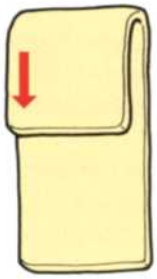
Esquema 6

- Verificar se a massa não adere demasiado ao mármore; polvilhar frequentemente com pequenas quantidades de farinha.

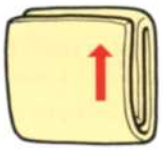
A espessura da massa deve ser homogénea e os ângulos do rectângulo devem estar totalmente direitos.

- Retirar o excedente de farinha com a escova e dobrar a massa em três.

Dobrar a parte superior da massa ($^1/_3$) sobre si mesma e, em seguida, dobrar a parte inferior (outro terço) para cima das duas outras – esquemas 7 e 8.



Esquema 7



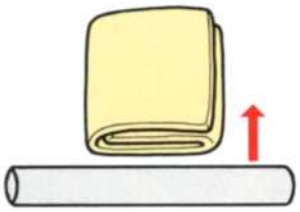
Esquema 8

- Igualar a espessura da massa com a ajuda do rolo.

Esta operação corresponde à primeira volta.

5) Segunda volta

- Dar à massa um quarto de volta para a direita (ao longo do rectângulo desenhado, a abertura da dobra deve estar sempre do mesmo lado, neste caso, à direita) – esquema 9.



Esquema 9

- Unir as duas extremidades da massa pressionando ligeiramente com o rolo e estender de novo a massa para obter um rectângulo três vezes mais comprido do que largo.
- Polvilhar frequentemente com pequenas quantidades de farinha.
- Eliminar o excedente de farinha com a escova e dobrar a massa em três, como anteriormente.
- Dar um quarto de volta à massa (dobra à direita) e fazer duas marcas com os dedos no ângulo esquerdo da massa.
- Colocar a massa folhada com duas voltas num saco plástico adequado e deixá-la repousar em local fresco, durante 20-30 min.

6) Terceira e quarta voltas

- Proceder da mesma forma como para a primeira e segunda voltas, seguindo as mesmas recomendações.
- Marcar o ângulo esquerdo da massa com quatro impressões de dedo.

NOTA

Para uma utilização imediata, deixar a massa repousar de novo durante 20-30 min e depois dar-lhe mais duas voltas. Contudo, é preferível parar ao fim de quatro voltas, deixar repousar a massa folhada durante toda a noite e dar-lhe as duas últimas voltas no momento da sua utilização.

7) Quinta e sexta voltas

- Dar as duas últimas voltas seguindo as mesmas indicações da primeira e segunda voltas.

MASSA FOLHADA COM MANTEIGA

A preparação da massa folhada com manteiga necessita de cuidados específicos:

- Escolher manteiga de folhados de excelente qualidade, de preferência seca, com elevadas qualidades plásticas.
- Incorporar a manteiga derretida e arrefecida na massa (cerca de $^1/_{10}$ do seu peso).
- Trabalhar sempre sobre uma superfície refrigerada.
- Entre as várias voltas, colocar a massa em local refrigerado e respeitar imperativamente os tempos de descanso.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– farinha tipo 55	kg	1,000		
– sal refinado	kg	0,020		
– manteiga derretida arrefecida	kg	0,150 a 0,200		
– água	ℓ	0,50 a 0,60		
– manteiga seca	kg	0,750		
– farinha para amassar	kg	0,050		
Tempo médio de preparação				
– trabalho real			30 min	
– tempo total			mínimo 2 h	

[1] *A unidade-base da massa folhada é o quilograma de farinha. Estas quantidades permitem fazer 4 tartes em tiras para 8 pessoas.*

TÉCNICA

1) Efectuar a massa como anteriormente. Acrescentar, para além da água, entre 0,150 kg a 0,200 kg de manteiga derretida e arrefecida. Como a massa fica mais mole, é necessário colocá-la em local refrigerado, para que fique mais firme.

2) Barrar a massa com manteiga e dobrá-la como descrito anteriormente.

RECOMENDAÇÕES

- *Geralmente, a massa é hidratada em 50% do peso da farinha. Porém, dependendo da sua qualidade, é, por vezes, necessário acrescentar um pouco de água.*
- *Para uma utilização imediata, a massa deve ficar mais mole do que para uma utilização posterior (mais hidratada).*
- *Evitar dar corpo à massa trabalhando-a excessivamente: uma massa elástica é difícil de trabalhar; os períodos de repouso são aumentados e as partes recortadas têm fortes probabilidades de se retraírem aquando da cozedura.*
- *Dar à gordura a mesma consistência da massa: ela deve estender-se e integrar-se entre as camadas da massa sem se romper.*
- *Utilizar uma gordura que tenha uma grande plasticidade.*
- *Durante os períodos de repouso, é conveniente cobrir a massa para evitar que a superfície seque (risco de ganhar crosta).*
- *Respeitar os períodos de repouso da massa (risco de elasticidade).*
- *Consoante a temperatura da cozinha, manter a massa em local refrigerado. Tirar a massa alguns momentos antes da sua utilização. A exposição à temperatura ambiente permite homogeneizar a consistência da massa e da gordura. Uma massa folhada "bloqueada" pelo frio é difícil de estender; as folhas esmagam-se e desfazem-se sob o rolo e a gordura escorre da massa durante a cozedura.*

  Nunca deve tentar estender a massa batendo-a com o rolo (esmagamento das folhas).
- *Polvilhar frequentemente a massa e o rolo com farinha, mas com pouca farinha de cada vez. Eliminar os excedentes escovando a massa antes de a dobrar de novo.*
- *Em caso de preparação prévia, é preferível parar ao fim da quarta volta, embrulhar a massa e conservá-la em local refrigerado até ao dia seguinte.*
- *Após alguns momentos à temperatura ambiente, dar as duas últimas voltas antes da sua utilização.*
- *A massa folhada é geralmente utilizada com seis voltas. Contudo, alguns profissionais dão-lhe cinco voltas para confeccionar* bouchées, vol-au-vent e pithiviers.
- *Limitar os riscos de deformação refrigerando as peças recortadas durante cerca de 30 min antes de as levar a cozer.*
- *Conservar as aparas (restos) da massa folhada empilhando-as cuidadosamente sem as amassar. Estas crescem menos, mas podem ser utilizadas para confeccionar mil-folhas, bases para tartes e todo o tipo de salgadinhos (*palmiers *com queijo,* sacristains, *palitos,* paillettes, *etc.).*

• Peneirar a farinha directamente em cima do mármore; juntá-la com a escova.

• Colocar a farinha em monte e fazer uma cova no meio suficientemente grande para comportar a quantidade de água.

• Acrescentar a água e o sal; dissolver o sal com a ponta dos dedos.

• Incorporar progressivamente a farinha no líquido, começando pela beira interior do monte. Não amassar, misturar apenas com os dedos.

• Quando a mistura engrossar e já não escorrer, terminar rapidamente a operação com a ajuda de um corta-massas.

• Unir a massa em bola.
• Polvilhá-la ligeiramente com farinha.
• Fazer duas incisões em cruz, no topo, com a ajuda de uma faca.
• Embalar a massa num saco apropriado para alimentos.
• Reservar em local refrigerado.

- Amolecer a gordura com o rolo em cima de um mármore ligeiramente polvilhado com farinha. A gordura e a massa devem ter a mesma consistência.
- Formar um quadrado com 1 cm a 1,5 cm de espessura.

- Estender a massa.
- Embrulhar a manteiga na massa sem sobrepor as beiras.
- Igualar a espessura da massa com o rolo.

- Estender a massa no sentido do comprimento, para obter um rectângulo três vezes mais comprido do que largo.

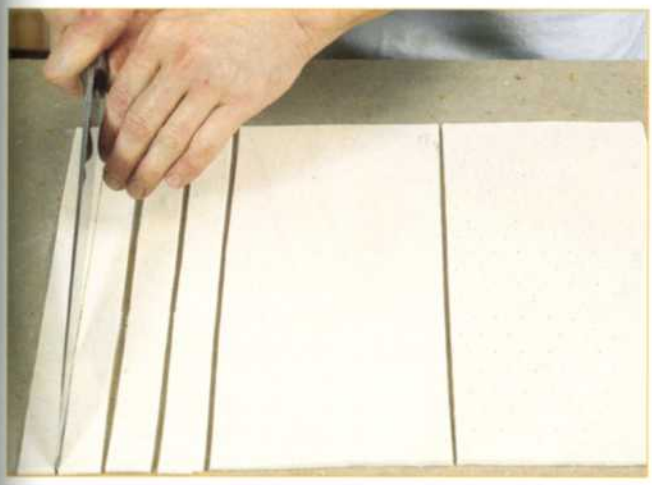
- Dobrar a massa em três: dobrar a parte superior da massa ($^1/_3$) sobre si mesma e, em seguida, o outro terço para cima das outras duas.

- Dar à massa um quarto de volta para a direita (a abertura da dobra deve ficar à direita).
- Estender de novo a massa para obter um rectângulo três vezes mais comprido do que largo.
- Voltar a dobrar a massa seguindo as indicações anteriores.

- Marcar a massa com a impressão de dois dedos (colocar os dedos na horizontal de maneira que não fure as camadas da massa).
- Embrulhar a massa folhada com duas voltas e conservá-la em local fresco durante 20-30 min.
- Dar mais duas voltas, deixar repousar a massa de novo durante 20-30 min e, em seguida, dar-lhe as duas últimas voltas.

BASE RECTANGULAR DE MASSA FOLHADA

Calcular cerca de 600-700 g de massa pronta para duas tartes fechadas nas extremidades, para 4 pessoas, e 500 g a 600 g para uma tarte aberta nas extremidades, para 8 pessoas.



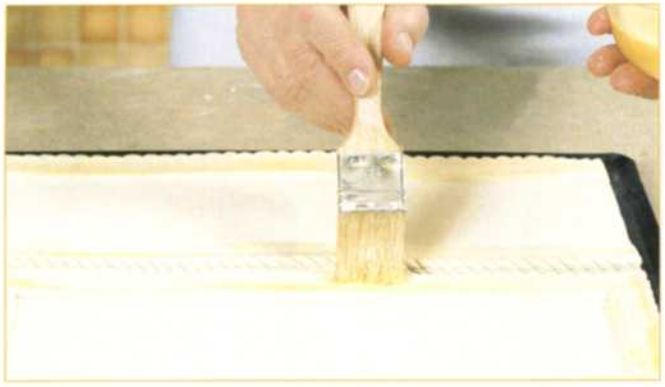
- Estender a massa folhada para obter um quadrado com cerca de 36 cm a 38 cm de lado e, no máximo, 3 mm a 4 mm de espessura.
- Estender a massa levantando-a antes de a cortar.
- Se necessário, retirar as partes supérfluas; em seguida, cortar duas tiras, com cerca de 14 cm de largura para os fundos e 4 tiras com 2 cm a 2,5 cm de largura para os lados.
- Dobrar e conservar as tiras, evitando esticá-las.
- Escovar os fundos e picá-los com um picador.

- Enrolar a massa dos fundos à volta do rolo; depois desenrolá-la ao contrário sobre um tabuleiro de pastelaria levemente humedecido.
- Escovar o excedente de farinha.

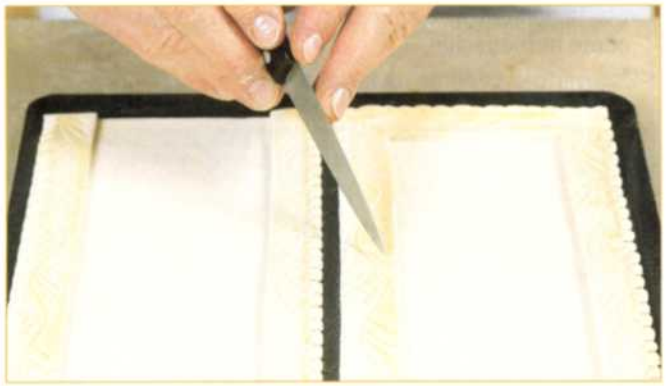
- Molhar as beiras dos fundos com um pincel e aplicar cuidadosamente as tiras sem as deformar.
- Uni-las, pressionando levemente com os dedos os lados interiores de cada tarte.

- Fazer pequenas incisões nos bordos com as costas de uma faca levemente inclinada.

CONTINUA



- Pincelar as bordas das tartes com ovo batido. Ter cuidado para não deixar escorrer o ovo para os lados exteriores das tartes (também se pode pincelar antes de decorar os bordos).



- Decorar a gosto as tiras das bordas com as costas de uma faca ou com os dentes de um garfo.
- Deixar repousar as tartes em bandas durante 20-30 min antes da cozedura.

NOTA

É possível utilizar o seguinte método, que economiza mais massa e é mais rápido:

- *Estender a massa para obter um rectângulo com 28 cm de largura e 36-38 cm de comprimento, assim como 3 mm a 4 mm de espessura.*
- *Cortar as quatro tiras com 2 cm de largura, dobrá-las em quatro e conservá-las sem as esticar.*
- *Alargar a massa que sobrou, estendendo-a de forma que obtenha um rectângulo com 28 cm de largura e 36-38 cm de comprimento.*
- *Cortá-la ao meio para obter dois fundos rectangulares de 14 cm por 36 cm ou 38 cm.*
- *Escovar os fundos e picá-las com a ajuda de um picador.*
- *Enrolar os fundos à volta do rolo e desenrolá-los num tabuleiro de pastelaria ligeiramente humedecido.*
- *Molhar as bordas e aplicar as tiras que não foram picadas; unir, pincelar e decorar.*
- *Dependendo dos frutos utilizados, as bases em tiras podem ser cozidas vazias antes de serem recheadas (tarte de morango, de framboesa, de quivi) ou cozidas já com o recheio (tarte de pêra, de damasco, de maçã).*

BASES REDONDAS DE MASSA FOLHADA

REDONDA OU RECORTADA

Calcular cerca de 480 g a 500 g de massa para uma tarte para 8 pessoas.

- Arredondar os ângulos da massa folhada ou cortá-los e voltar a pô-los na massa.
- Estender regularmente a massa para obter um círculo maior do que a tarte desejada (29 cm de diâmetro para uma tarte de 28 cm) e depois esticá-la, levantando-a.
- Aparar a massa com um corta-massas para *vol-au-vent* de 28 cm de diâmetro e, em seguida, cortar uma coroa com outro corta-massas que seja de diâmetro inferior ao primeiro em 4-5 cm.

- Dobrar a coroa em quatro, evitando deformá-la.
- Estender de novo o fundo da tarte com 28 cm de diâmetro, esticá-la, tirar as partes supérfluas ou igualá-la com a ajuda do primeiro corta-massas.
- Picar o fundo com o picador.

- Colocar a massa do avesso numa forma para tarte de diâmetro adequado e ligeiramente humedecida.
- Escovar o excedente de farinha.
- Humedecer as bordas com um pincel.
- Aplicar delicadamente a coroa.
- Unir, pressionando ligeiramente com os dedos.

- Decorar os bordos, pincelar com ovo e conservar durante 20-30 min em local refrigerado, antes da cozedura.

BASES EM FORMA DE MARGARIDA OU ROSÁCEA

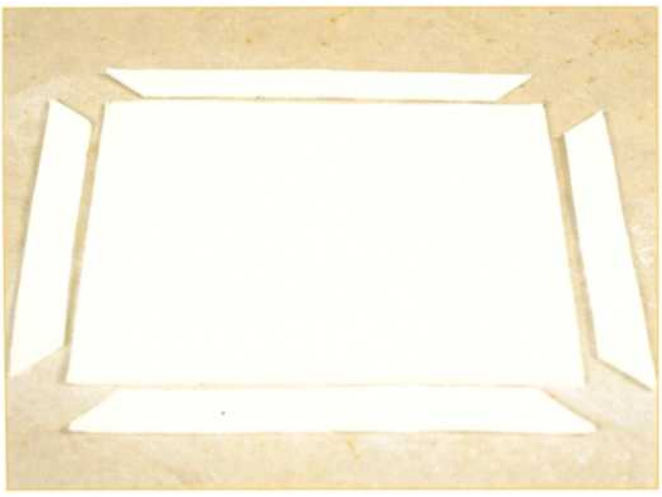
- Cortar os rebordos da massa (picada e virada) em oito pequenos semicírculos muito regulares com a ajuda de um corta-massas redondo e canelado.
- Cortar oito florões com o mesmo diâmetro.

- Molhar as beiras do fundo da tarte com um pincel.
- Aplicar os florões, uni-los delicadamente e depois dourar.

MODELO DECORADO COM MASSA DE FARTOS

- Cortar os rebordos de uma massa redonda, picada e virada em forma de rosácea com a ajuda de um corta-massas redondo ou canelado.
- Molhar os bordos com um pincel e delinear as fatias, colocando uma tirinha fina de massa de fartos com o saco de pasteleiro e uma boquilha redonda e lisa de 5 mm de diâmetro.
- Dourar e cozer.

BASE QUADRADA DE MASSA FOLHADA



- Montagem idêntica à das bases rectangulares com bordos recortados.

- Decorar os rebordos.
- Dourar e decorar.
- Antes da cozedura, deixar descansar os fundos de tarte durante 20-30 min em local refrigerado.

FLORÕES

Os florões fazem-se, geralmente, com as aparas da massa folhada.

- Estender as aparas da massa folhada até 3-4 mm de espessura.
- Esticar a massa, levantando-a.
- Escovar o excedente de farinha.
- Cortar os florões com um corta-massas redondo e canelado.
- Cortar em quartos crescentes e colocá-los num tabuleiro humedecido.
- Decorá-los e depois dourá-los.
- Antes da cozedura, deixá-los repousar de 20 min a 30 min em local refrigerado.

PITHIVIERS

- Estender duas partes de massa folhada redondas com 3 mm a 4 mm de espessura, sendo uma ligeiramente maior do que a outra.
- Colocar a parte mais pequena da massa folhada numa forma de tarte humedecida.
- Molhar as beiras da massa folhada pelo menos em 4-5 cm de largura.
- Deitar o creme com a ajuda do saco de pasteleiro e da boquilha lisa.

- Decorar os bordos com a ajuda de um corta-massas redondo.

  É preferível utilizar um corta-massas de *vol-au-vent* ou o aro de forma de tarte com dimensões ligeiramente inferiores às do *pithiviers* para poder decorar uniformemente.
- Dourar e deixar o *pithiviers* repousar durante cerca de 20 minutos em local refrigerado.

- Virar a parte maior da massa folhada e aplicá-la cuidadosamente em cima da primeira, tirando-lhe o ar.
- Eliminar o excedente de farinha com uma escova.
- Pressionar as beiras para unir hermeticamente as duas partes da massa folhada, para que o creme não saia durante a cozedura.

- Dourar uma segunda vez e riscar a parte superior com a ponta de uma faca.
- Picar ligeiramente as extremidades e o centro do *pithiviers* com uma agulha para que o vapor possa sair durante a cozedura.
- Cozer a 230-240 °C até ganhar cor; depois baixar o forno para 200-210 °C.
- Glacear o *pithiviers* 5 minutos antes de o desenformar em cima da rede, salpicando-o com açúcar em pó ou pincelando-o com xarope a 1,260 °D.

GLACEAR (MARMOREAR) UM MIL-FOLHAS COM *FONDANT*

- Verificar a consistência e a temperatura do *fondant* (36-37 °C); se necessário, corrigi-lo com um pouco de xarope a 1,260 °D.
- Preparar o saco de pasteleiro com *fondant* de café ou de cacau. Conservá-lo em local morno.
- Lustrar a parte de cima do mil-folhas e deixar arrefecer a cobertura.
- Napar o mil-folhas total e uniformemente com o *fondant* e alisar cuidadosamente a superfície com uma espátula mergulhada em água morna e limpa.

- Traçar rapidamente um caracol muito fino de *fondant* colorido com a ajuda do saco de pasteleiro. Partir do centro do mil-folhas e formar uma espiral regular sem parar.
- Fazê-lo muito rapidamente, pois o *fondant* solidifica muito depressa.

- Riscar muito rapidamente o mil-folhas, puxando o *fondant* com a ponta de uma faca.
- Partir do centro do bolo para o exterior, delineando as fatias.
- Recomeçar entre cada uma das partes, do exterior para o interior.

- Se necessário, aparar o mil-folhas.
- Cobrir os bordos muito regularmente com creme de pasteleiro, alisando-o com uma espátula.

- Aplicar amêndoas torradas laminadas ou picadas e depois colocar o mil-folhas numa folha de papel rendilhada.

MASSA DE FARTOS (*CHOUX*)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE ÁGUA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- água[2]	l	1		
- sal fino	kg	0,020		
- açúcar em pó (facultativo)	kg	0,050		
- manteiga	kg	0,400		
- farinha tipo 55	kg	0,500		
- ovos inteiros[3]	unidade	16		
Para dourar				
- ovo inteiro	unidade	1		
- leite	ℓ	q.b.		
Manteiga para o tabuleiro	kg	0,020		
Tempo médio de preparação			30 min	

[1] *A unidade-base da massa para* choux *é o litro; é difícil elaborá-la com menos de um quarto da unidade. Costuma falar-se de "ovos de massa para* choux*". Exemplo: 4 ovos de massa para* choux*. Estas proporções permitem realizar entre 60 a 70* choux *ou* éclairs.

[2] *No caso dos* gnocchis *à parisiense ou de ramequins de queijo, é possível substituir a água pelo leite.*

[3] *A proporção pode variar de 14 a 20, em função do tamanho dos ovos.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se está limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes. Peneirar a farinha.

2) Elaborar a massa

- Num recipiente de tamanho adequado, colocar a água, o sal, o açúcar (de acordo com a utilização) e a manteiga cortada em pequenas parcelas.
- Levar a mistura a ferver para obter simultaneamente a fusão da manteiga e a ebulição da água.
- Retirar o recipiente do lume e acrescentar a farinha de uma só vez (para evitar a formação de grumos).
- Numa primeira fase, mexer lentamente com uma espátula. Em seguida, mexer a massa energicamente, até incorporar por completo a farinha.
- Voltar a pôr o recipiente ao lume e deixar a massa secar durante cerca de 30 s (reduzir o tempo para uma quantidade mais pequena), até que a massa já não pegue nem às paredes do recipiente nem à espátula.
- Colocar a massa noutro recipiente ou na cuba, no caso de confecção com a batedeira eléctrica.

3) Incorporar os ovos

- Incorporar os ovos. No início, deve juntar um ovo de cada vez, mexendo energicamente, e depois dois a dois, à medida que vão sendo absorvidos pela massa.

4) Verificar a consistência

- A partir do 14.º ovo, verificar a consistência da massa.
- Juntar os dois últimos ovos (até mesmo um terceiro) batidos com um garfo.
- Incorporá-los progressivamente (meio ovo de cada vez), para obter a consistência desejada.
- Retirar um pouco de massa com a ponta da espátula: deve ter uma certa elasticidade, nem demasiado espessa nem demasiado líquida.

5) Raspar os bordos do recipiente e utilizar a massa de imediato.

RECOMENDAÇÕES

- *As proporções indicadas podem ser alteradas (0,600 kg de farinha, 18 a 20 ovos, em função do tamanho).*
- *Pesar e medir as quantidades com precisão.*
- *Cortar a manteiga em pequenas parcelas (parcelas muito pequenas para uma confecção em pequena quantidade, porque quando a água ferve antes da fusão da manteiga, uma parte da água evapora-se e as proporções alteram-se).*
- *A secagem da massa é muito rápida (particularmente em pequena quantidade). Retirá-la logo que deixe de aderir às paredes do recipiente e à espátula (forma-se uma ligeira película no fundo do recipiente).*
- *Colocar a massa num outro recipiente antes de incorporar os ovos (risco de coagulação contra as paredes do recipiente).*
- *Verificar a consistência da massa. Deve ser possível tendê-la sem dificuldade. Se estiver demasiado mole, espalha-se no forno; se estiver demasiado dura, formam-se bolhas irregulares.*
- *Dispor as unidades em quincôncio, espaçando-as suficientemente para facilitar a circulação de ar quente e favorecer a dilatação e secagem (4 fileiras de 6 choux ou 3 fileiras de 6 éclairs, para um tabuleiro de 60 cm x 40 cm, por exemplo).*
- *Regularizar a forma, achatando os fartos com um garfo mergulhado em água. Dourar os choux com muita precaução, evitando que se colem entre si ou ao tabuleiro. Se coagularem, o ovo impede-os de crescer.*
- *Levar ao forno, a uma temperatura de 220 °C, os fartos pequenos e, a uma temperatura de 190 ° a 210 °C, os grandes. Um forno demasiado quente faz com que a cozedura só aconteça à superfície, e se for demasiado rápida, os fartos não crescem.*
- *Começar a cozedura com o cano do forno tapado, para conservar o vapor (gotículas de água), favorecendo o desenvolvimento. Assim que as unidades tiverem espessura suficiente, abrir o forno para terminar a cozedura e assegurar a secagem (possivelmente será necessário entreabrir a porta do forno no fim da secagem).*
- *Colocar os fartos cozidos sobre uma grelha para bolos (para evitar que amoleçam).*

- Colocar a água, o sal, o açúcar (de acordo com a utilização) e a manteiga cortada em pequenas parcelas numa caçarola.

- Levar a mistura a ferver para obter simultaneamente a fusão da manteiga e a ebulição da água.

- Retirar a caçarola do lume e juntar, de uma só vez, a farinha peneirada.
- Misturar com uma espátula.

• Levar a caçarola ao lume e secar a massa até que esta não adira nem às paredes da frigideira nem à espátula.

• Colocar a massa noutro recipiente (para os ovos não coagularem).

• Incorporar os ovos mexendo energicamente.
• Verificar a consistência desejada.
• Raspar o recipiente.
• Utilizar de imediato.

ENCHER O SACO DE PASTELEIRO

• Colocar a boquilha adequada no interior do saco. Bloqueá-la e verificar que não passará através do saco, na altura de tender os *choux*.

• Obstruir a boquilha, dobrando uma pequena parte do saco para dentro da mesma.

• Virar a parte superior do saco ($^1/_3$ do seu tamanho) aplicando-a sobre a mão.
• O polegar e o indicador bem abertos permitem a abertura do saco.

CONTINUA

- Encher o saco com um raspador ou com uma espátula.
- Pegar num bocado de massa com o raspador e metê-la dentro do saco contra o polegar.

- Fechar o saco, dobrando-o em forma de acordeão com ambas as mãos (**Atenção**: não deixar ar!).
- Bloquear bem a parte plissada ao nível da massa, entre o polegar e o indicador, para evitar que a massa suba.

- Torcer com a outra mão a parte dobrada para empurrar a massa.
- Levantar o saco (com a boquilha para cima) e torcer com mais força, para libertar a parte inferior do saco que está a tapar a abertura do bico.

TENDER *CHOUX* E *ÉCLAIRS* NO TABULEIRO

É frequente, em termos profissionais, utilizar indiferentemente a palavra tender para os *choux* e para os *éclairs*.

- Tender os *choux* num tabuleiro ligeiramente untado com manteiga com um saco de pasteleiro munido de uma boquilha redonda e lisa, de 1 cm a 1,2 cm de diâmetro.
- Dispô-los em quincôncio, deixando espaço suficiente entre eles, para facilitar o seu crescimento e secagem.
- Segurar o saco de forma quase perpendicular ao tabuleiro. A 1 cm do tabuleiro, carregar lenta e regularmente, mantendo a extremidade do saco levantada com a outra mão.
- Parar quando o *choux* atingir o tamanho desejado.
- Cortar a massa rapidamente, exercendo um movimento semicircular com o saco, tocando apenas a superfície do *choux*.

- Tender os *éclairs* num tabuleiro ligeiramente barrado com manteiga, com um saco de pasteleiro munido de uma boquilha redonda e lisa de 1 cm a 1,2 cm de diâmetro.
- Dispô-los ligeiramente em viés, deixando espaço suficiente entre eles para facilitar o crescimento e secagem.
- Dispô-los em quicôncio, para que não colem entre si.
- Parar de pressionar assim que obtiver o comprimento desejado.
- Cortar a massa rapidamente sem esticar.

• Dourar os *choux* ou os *éclairs* muito levemente, evitando que se colem ao tabuleiro.

• Achatar levemente com um garfo molhado em água.

OUTRAS APLICAÇÕES DA MASSA DE FARTOS

Tender um Paris-Brest

• Marcar o tamanho desejado do Paris-Brest sobre o tabuleiro untado com manteiga, com a ajuda de um aro de *vol-au-vent* enfarinhado.

Ou

• Tender duas coroas de massa para *choux*, uma ao lado da outra, dentro do aro untado com manteiga, e juntar uma terceira coroa por cima, entre as outras duas. Utilizar uma boquilha redonda lisa de 8 mm a 10 mm de diâmetro.

• Dourar facultativamente e cobrir com amêndoas laminadas.

Base de Saint-Honoré

• Sobre um fundo picado de aparas de massa folhada ou de massa doce, tender uma espiral de massa de *choux* a 5 mm dos bordos (esta técnica permite utilizar menos creme para rechear o Saint-Honoré).

RECHEAR E GLACEAR COM *FONDANT CHOUX* E *ÉCLAIRS*

• Fazer um buraquinho por baixo de cada *choux* ou *éclair*, com a ponta de uma faca pequena, girando e pressionando levemente, ou com uma boquilha canelada.

CONTINUA

- Rechear os *choux* ou os *éclairs* com um saco de pasteleiro munido de uma boquilha n.º 5 ou 6, no máximo (é preciso prever cerca de 3 litros de creme de pasteleiro para um litro de massa para *choux*).
- Verificar que fiquem bem recheados e pesados.
- Colocá-los metodicamente ao contrário sobre a grelha, à medida que se vão recheando, para evitar que o creme escorra.

GLACEAR *CHOUX* OU *ÉCLAIRS*

(método de mergulho)

- Verificar a consistência e a temperatura do fondant (36-37 °C). Juntar um pouco de xarope a 1,260 °D, se necessário.
- Mergulhar a parte superior dos *choux* ou dos *éclairs* no *fondant*, carregando muito levemente, para que o *fondant* adira aos mesmos.

- Retirar o *chou* ou o *éclair* e mantê-lo na vertical para retirar o excedente do *fondant* e para evitar que ele escorra.
- Retirar o excedente do *fondant* com o dedo ou com uma pequena espátula.

- Alisar ou rectificar o *fondant* nos lados dos *choux* ou dos *éclairs*, com o dedo ou com uma pequena espátula.

MASSA PARA *NOUILLES*

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Fórmula de base				
- farinha tipo 45	kg	1,000		
- sal fino	kg	0,020		
- ovos inteiros	unidade	10		
- óleo (facultativo)	ℓ	0,05		
- farinha tipo 55 para estender	kg	0,100		
ou				
- sêmola fina de trigo duro	kg	0,750		
- farinha tipo 55	kg	0,250		
- sal fino	kg	0,020		
- ovos	unidade	10		
- farinha tipo 55 para estender	kg	0,100		
Massa para ravioli				
- farinha tipo 45	kg	1,000		
- sal fino	kg	0,020		
- ovos inteiros	unidade	6		
- ovos (gemas)	unidade	4		
- água	ℓ	0,10		
- óleo	ℓ	0,10		
- farinha tipo 55 para estender	kg	0,100		
Tempo médio de preparação			45 min	

[1] *A unidade-base da massa para* nouilles *é o quilograma de farinha ou sêmola. Estas quantidades permitem realizar cerca de 20 porções de massa.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se está limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar a massa para *nouilles*

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore, fazendo um monte com uma cova no meio.
- Juntar o sal, o óleo e os ovos (podem ser batidos ligeiramente com um garfo antes de serem incorporados).
- Dissolver bem o sal com os ovos.
- Incorporar progressivamente a farinha, começando por dentro. Não amassar e parar a operação, quando a massa já não pegar ao mármore.

3) Formar bolas (as bolas correspondem a uma porção: 0,080 kg)

- Enfarinhar ligeiramente as bolas, colocá-las depois num saco plástico adequado e conservá-las em local refrigerado durante 20-30 min.

4) Estender as bolas de massa

- Enfarinhar ligeiramente o mármore e estender as bolas de massa, sempre no mesmo sentido, para obter tiras rectangulares.
- Terminar de estender a massa com a ajuda de um laminador.
- Passá-la várias vezes na máquina, operando progressivamente, enfarinhando ligeiramente as tiras e os rolos do laminador.
- Dispor as tiras muito finas sobre uma grelha para bolos, coberta com papel vegetal enfarinhado. Deixar secar durante alguns minutos.

5) Cortar a massa

- De acordo com a largura pretendida (*fettucines*, *tagliatelles*, *pappardelles*...), cortar a massa com o laminador.

6) Colocar cuidadosamente a massa cortada numa grelha

- Colocar as tirinhas, sem as sobrepor demasiado, sobre uma grelha para bolos coberta com papel vegetal enfarinhado.

NOTA

A massa para nouilles *pode ser preparada muito rapidamente com uma varinha mágica.*

CONTINUA

RECOMENDAÇÕES

- *Trabalhar sobre um mármore perfeitamente limpo.*
- *Peneirar sempre a farinha.*
- *Bater levemente com um garfo a mistura de ovos, óleo e sal (a mistura será mais homogénea).*
- *Evitar amassar em demasia (a farinha é rica em glúten e ganha forma rapidamente).*
- *Formar pequenas bolas (repousam mais rapidamente).*
- *Colocá-las num saco plástico adequado para evitar que sequem superficialmente (formação de crosta).*
- *Cortar tiras o mais finas possível (as massas confeccionadas a partir de farinha de trigo têm tendência a crescer com a cozedura).*
- *As massas frescas podem ser coloridas de verde, laranja, amarelo ou vermelho, acrescentado à massa os seguintes produtos: puré de espinafres ou extracto de clorofila de espinafres, ervas finas acabadas de picar, sumo de beterraba vermelha, curcuma, caril, açafrão...*
- *As massas de cores diferentes podem ser misturadas.*
- *Cozer a massa numa grande quantidade de água a ferver com sal cerca de 8 g a 10 g de sal por litro de água e com um fio de óleo.*
- *Não cozer as massas frescas previamente. Nunca refrescar!*
- *A cozedura é muito rápida (normalmente menos de dois minutos para as massas lisas de pequenas dimensões). As massas devem permanecer macias e firmes na boca (cozedura* al dente*).*
- *As massas frescas destinadas a uma confecção fria (salada, por exemplo) devem ser escorridas, pouco sobrepostas e mexidas cuidadosamente com um pouco de óleo. Arrefecem sem colar.*

- Peneirar a farinha directamente em cima do mármore, fazendo um monte com um buraco no meio.
- Juntar os ovos, ligeiramente batidos com um garfo, o óleo e o sal.

- Incorporar progressivamente a farinha, evitando amassar.
- Parar quando a massa já não colar ao mármore.

- Formar bolas, enfarinhá-las ligeiramente e colocá-las num saco de plástico adequado.
- Deixar repousar as bolas de massa, durante 20-30 min, em local refrigerado.

- Estender as bolas de massa com um rolo sobre uma superfície plana levemente enfarinhada.
- Dar-lhes uma forma rectangular, sem ultrapassar a largura do laminador.

- Estender a massa no laminador várias vezes até ficar fina.
- Dispor as tiras sobre uma grelha para bolos coberta com papel vegetal ligeiramente enfarinhado.

- Cortar a massa com o cortador do laminador.
- Colocar as tirinhas obtidas, sem as sobrepor, sobre uma grelha para bolos, coberta com papel vegetal ligeiramente enfarinhado.

MASSA OU APARELHO PARA *GÉNOISE*

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 32 OVOS DE *GÉNOISE*[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
– ovos inteiros	unidade	32		
– açúcar em pó	kg	1,000		
– farinha tipo 55	kg	1,000		
– manteiga (facultativo)	kg	0,200		
Para encamisar				
– manteiga	kg	0,150		
– farinha tipo 55	kg	0,200		
ou				
– ovos inteiros	unidade	32		
– açúcar em pó	kg	1,000		
– farinha tipo 55	kg	0,800		
– fécula	kg	0,200		
***Génoise* de chocolate**				
– ovos inteiros	unidade	32		
– açúcar em pó	kg	1,000		
– farinha tipo 55	kg	0,800		
– fécula	kg	0,200		
– cacau	kg	0,100		
Tempo médio de preparação			30-35 min	
Tempo médio de cozedura para uma forma de *génoise* (8 pessoas)			20-25 min a 180-200 °C	

[1] *A unidade-base da massa* génoise *é o ovo: "confeccionar 4, 8, 16 ovos de* génoise*". Estas proporções permitem encher 10 formas para 8 pessoas ou 6 folhas de 60 cm x 40 cm.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Peneirar a farinha

- Peneirar em cima de uma folha de papel vegetal.

3) Encamisar as formas (ver p. 353)

- Verificar se estão limpas.
- Barrar cuidadosamente toda a superfície das formas com um pincel.
- Polvilhar com farinha peneirada.
- Bater na forma delicadamente com a palma da mão, virando-a para retirar o excedente de farinha.
- Colocá-la de lado.

4) Confeccionar o aparelho para *génoise*

- Juntar os ovos inteiros e o açúcar em pó num recipiente semiesférico.
- Branquear a mistura com um batedor de varas.

– Aquecer o aparelho

- Montar o aparelho colocando o recipiente em banho-maria numa caçarola cheia de água a 80 °C.
- Bater energicamente e sem parar até que o aparelho atinja a temperatura média de 40 °C a 45 °C (bater energicamente levantando a massa para incorporar o máximo de ar à mistura).
- Manter o recipiente inclinado e rodá-lo regularmente.
- Retirar o recipiente da caçarola quando o aparelho dobrar de volume e atingir a temperatura desejada.

– Montar o aparelho

- Continuar a bater energicamente até que arrefeça completamente.
- Levantar bem a massa e incorporar o máximo de ar.

– Controlar a qualidade da montagem

- Deve ser consistente e cair em fita.

- Incorporar a farinha e, eventualmente, a manteiga

- Juntar a farinha peneirada "em chuva", levantando a mistura com uma pequena escumadeira.
- Dar $^1/_8$ de volta ao recipiente a cada movimento com a escumadeira e não exagerar a mistura.
- Parar logo que não haja vestígios de farinha.
- Juntar a manteiga derretida e arrefecida, se necessário, antes de incorporar a farinha toda.

5) Moldar as *génoises*

Enformar imediatamente o aparelho:

- ou em formas encamisadas (encher apenas $^2/_3$ da sua altura), devendo igualar a altura sem alisar;
- ou em tabuleiros de pastelaria cobertos com papel adequado. Alisar entre 6 mm e 8 mm com uma espátula grande e não mexer muito, para não fazer rebentar as pequenas bolhas de ar incorporadas ao bater a massa.

6) Cozer as *génoises*

- Cozer as *génoises* de imediato, desenformá-las e colocá-las sobre uma grelha.

RECOMENDAÇÕES

› *Realizar a* mise en place *antes de montar o aparelho para* génoise*: pesar os ingredientes e encamisar as formas.*

› *Peneirar a farinha (para a tornar mais fina e arejada, peneirar com a fécula e o cacau, se necessário).*

› *Utilizar uma farinha pobre em glúten (de tipo 55, por exemplo).*

› *Limpar bem o recipiente (se for em cobre não estanhado, esfregar com uma mistura de sal e vinagre e, depois, enxaguar com cuidado).*

› *Utilizar um batedor de varas grande e flexível, para melhor incorporar o ar no aparelho.*

› *É preferível montar a* génoise *com a batedeira; rende mais e fica mais leve.*

› *Aquecer o aparelho directamente na cuba da batedeira, colocada previamente em banho-maria. Ligar a velocidade máxima para montar a massa da* génoise *e abrandar quando o aparelho estiver quase frio.*

› *Incorporar a farinha peneirada directamente no recipiente com uma escumadeira, respeitando as precauções referidas no parágrafo 4.*

Se pretender incorporar manteiga na massa, deve juntá-la já derretida e arrefecida, quando a farinha estiver quase incorporada. A incorporação do cacau, se for caso disso, faz-se em simultâneo com a da farinha. Peneirar em conjunto.

› *Não aquecer o aparelho a mais dos 45 °C (os ovos podem coagular).*

› *Incorporar a farinha com muito cuidado: a cada movimento suplementar da escumadeira escapa-se uma pequena quantidade de bolhas de ar.*

› *Evitar os movimentos e choques bruscos que provoquem a fuga das bolhas de ar (não bater com as varas de arame nos bordos do recipiente, por exemplo).*

› *Cozer a* génoise *logo após a sua confecção, a cerca de 180-200 °C (com o cano do forno aberto de acordo com o tamanho das unidades) e a 230-240 °C para as* génoises *colocadas em cima de folhas, que devem estar apenas alouradas e não secas.*

› *Cobrir a* génoise *com uma folha de papel de alumínio se corarem depressa: devem ficar douradas. Uma* génoise *bem cozida retrai-se dos bordos da forma. À pressão do dedo, ouve-se um ligeiro ruído (costuma dizer-se que canta). A agulha introduzida no centro deve sair seca, sem qualquer vestígio de vapor. A consistência de uma* génoise *deve ser fofa, maleável e com certa elasticidade.*

› *Assim que forem retiradas do forno, devem ser desenformadas e colocadas numa grelha para bolos, evitando riscos de condensação e amolecimento.*

› *Limpar de imediato as formas enquanto estão quentes.*

MASSA OU APARELHO PARA *GÉNOISE*

CONTINUA

• Limpar cuidadosamente as formas (formas de *génoise*).

• No caso das *génoises* cozidas em tabuleiros cobertos com papel adequado, é necessário fixar o papel nos quatro cantos do tabuleiro com um pouco de manteiga.

• Encamisar as formas: barrar muito bem toda a superfície das formas com um pincel. Segurar as formas pela parte de baixo.

• Peneirar a farinha sobre uma folha de papel vegetal.

• Polvilhar as formas com farinha peneirada e virá-las sobre um tabuleiro, batendo ligeiramente com a palma da mão para retirar o excedente de farinha.

• Num recipiente semiesférico, juntar os ovos inteiros e o açúcar.

• Branquear a mistura ligeiramente com um batedor de varas.

- Colocar o recipiente em banho-maria com água a 80 °C.
- Bater energicamente, levantando o aparelho até atingir uma temperatura entre 40 °C e 45 °C.

- Juntar a farinha peneirada "em chuva" e, eventualmente, a manteiga derretida.
- Misturar apenas o necessário.

- Retirar o recipiente do banho-maria e bater o aparelho, sem parar, até arrefecer por completo.

- Enformar de imediato as *génoises*. Encher as formas até $^{2}/_{3}$ da sua altura.
- Uniformizar delicadamente sem alisar.

- Controlar a qualidade da montagem: o aparelho deve ficar consistente e cair em fita.

- Ou colocar o aparelho num tabuleiro de pastelaria coberto com papel adequado.
- Uniformizar a altura entre 6 mm e 8 mm com uma grande espátula.

ENTREMETS À BASE DE *GÉNOISE* E CREME DE MANTEIGA

- Aparar um pouco a *génoise* (se necessário).
- Fazer uma marca: servirá de ponto de referência para a montagem do bolo.

- Colocar a *génoise* sobre uma base para bolos e "colá-la" com um pouco de creme.

- Dividir a *génoise* em três camadas regulares com uma faca de serra.
- Alinhar as "fatias" de *génoise*.
- Virar a fatia de cima para embeber o seu interior.

- Embeber as fatias de *génoise* com um xarope a 1,2624 °D (30° Baumé).
- Diluir o xarope com um álcool ou um licor, em função do sabor desejado (densidade restituída a 1,1247 °D, aproximadamente 16 °Baumé).
- Pode embeber-se as fatias à medida que se monta o bolo, para facilitar a deslocação e o ajustamento das fatias de *génoise*.

- Napar a primeira camada de *génoise* com creme.

- Aplicar a segunda camada de génoise, prestando atenção ao ponto de referência. Embebê-la, se ainda não o tiver feito, e napar com creme.

- Reconstituir a *génoise*, virando a última camada embebida sobre as outras duas.
- Verificar o alinhamento dos pontos de referência, para que o bolo fique perfeitamente reconstituído.
- Se necessário, pressionar ligeiramente sobre a *génoise* com uma superfície perfeitamente plana (forma ou grelha redonda, por exemplo).

- Napar os bordos do bolo com creme: manter o *entremets* ao nível dos olhos e aplicar uma camada regular de creme com uma espátula.

- Voltar a colocar o bolo sobre o mármore.
- Napar com uma camada de creme com cerca de 5 mm de espessura.
- Alisar a superfície com uma espátula grande ou decorar com uma faca de serra.

- Segurar o bolo na mão, ao nível dos olhos, e alisar os lados.
- Alisar o creme com um movimento de cima para baixo, para obter ângulos perfeitamente correctos.
- Colocar o *entremets* em local refrigerado, para que fique bem consistente.

- Aplicar amêndoas torradas (laminadas ou picadas), granulados de chocolate, etc.

- Decorar o *entremets* com um saco de pasteleiro, munido de uma boquilha canelada.
- Não encher demasiado o saco: o creme de manteiga derrete facilmente com a temperatura da mão.

EXEMPLOS DE BOLOS À BASE DE CREME DE MANTEIGA E DECORADOS COM SACO DE PASTELEIRO

APARELHO DE BISCOITOS
(PARA ENCAMISAR CHARLOTES)

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 20 OVOS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- ovos (gemas)	unidade	20		
- açúcar em pó	kg	0,400		
- ovos (claras)	unidade	20		
- sal fino (facultativo)	kg	q.b.		
- açúcar em pó	kg	0,100		
- farinha 55	kg	0,400 a 0,500		
ou				
- ovos (gemas)	unidade	20		
- açúcar em pó	kg	0,400		
- ovos (claras)	unidade	20		
- sal fino (facultativo)	kg	q.b.		
- açúcar em pó	kg	0,100		
- farinha 55	kg	0,300 a 0,350		
- fécula	kg	0,100		
Aromas (de acordo com a utilização)				
- baunilha		q.b.		
- corante		q.b.		
- cacau		q.b.		
Para untar os tabuleiros (facultativo)				
- manteiga	kg	0,050		
- farinha	kg	0,050		
Tempo médio de preparação			12-15 min	
Tempo médio de cozedura			10-12 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Preparar os tabuleiros para bolos, barrar ligeiramente e enfarinhar ou cobrir com uma folha de papel adequado. Barrar levemente a folha.
- Peneirar a farinha ou a mistura de farinha e fécula ou, então, a mistura de farinha e cacau, se o biscoito for de chocolate.
- Regular a temperatura do forno entre 180-200 °C (como para *génoise*).
- Preparar os sacos de pasteleiro e as boquilhas.

2) Elaborar o aparelho para biscoitos

As duas fases principais da confecção do aparelho para biscoitos decorrem em simultâneo; é necessário pedir ajuda a outra pessoa ou usar uma batedeira para bater as claras em castelo.

1.° método

- Partir os ovos e colocar as claras num recipiente adequado ou na cuba da batedeira; juntar uma pitada de sal.
- Bater bem as gemas de ovos com 0,400 kg de açúcar: branquear bem num recipiente grande até ficarem espumosas e ganharem a consistência adequada.
- À parte, bater as claras em castelo: quando tiver chegado aos $^{9}/_{10}$ da montagem, dar mais consistência com 0,100 kg de açúcar.
- Juntar a farinha peneirada às gemas sem bater, para não ganhar elasticidade, e, depois, $^{1}/_{4}$ das claras em merengue.
- Misturar delicadamente com uma escumadeira ou uma espátula o aparelho, dando $^{1}/_{4}$ de volta ao recipiente entre cada movimento da escumadeira.
- Juntar o restante das claras de uma só vez e misturar levemente, sem excesso.

2.° método

- Bater cuidadosamente as gemas com o açúcar.
- Bater as claras em castelo e merengá-las.
- Juntar, pouco a pouco, as claras em merengue, as gemas branqueadas e a farinha peneirada.
- Misturar muito cuidadosamente.

CONTINUA

3) Raspar os bordos do recipiente e estender o aparelho de imediato.

4) Levar a massa de biscoitos ao forno

- Cozer de imediato os biscoitos no forno a 180-200 °C, durante 10-12 min.
- Abrir o cano do forno a meio do tempo de cozedura.

5) Depois de retirar os biscoitos do forno, deve colocá-los numa grelha.

NOTA

Se usar um corante, deve acrescentá-lo depois de bater as gemas com o açúcar.

- Bater as gemas de ovos com o açúcar num recipiente grande. O aparelho deverá ficar espumoso e cair em fita.

- Juntar a farinha ou a mistura farinha-fécula bem peneirada.
- Não misturar para não conferir elasticidade ao aparelho.

- Simultaneamente, bater as claras em castelo; merengá-las quando tiver chegado aos $^{9}/_{10}$ da sua montagem.
- Dar-lhes muita consistência.

- Juntar $^{1}/_{4}$ das claras em merengue nas gemas branqueadas e farinha.
- Misturar muito delicadamente, cortando e levantando o aparelho.
- Juntar o restante das claras de uma só vez e misturar sem excesso.

- Estender o aparelho para biscoitos num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha ou coberto com papel adequado, ligeiramente untando.
- Cozer os biscoitos.

- Cortar tiras de biscoito e encamisar os aros ou formas de bolos ou as formas de charlote.

MASSA PARA FRITAR

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- farinha tipo 55	kg	1,000		
- sal fino	kg	0,020		
- ovos inteiros	unidade	10		
- óleo	ℓ	0,20		
- leite	ℓ	1		
ou				
- cerveja	ℓ	1		
ou				
- leite	ℓ	0,50		
e				
- cerveja	ℓ	0,50		
- ovos (claras)	unidade	16		
- açúcar em pó para dar consistência às claras (facultativo de acordo com a utilização)	kg	0,050		
Tempo médio de preparação			30 min	

[1] *A unidade-base da massa para fritar é o quilograma de farinha ou o litro de leite ou cerveja. As proporções permitem confeccionar 40 porções de sonhos.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Preparar a massa para fritar

- Peneirar a farinha, colocá-la num recipiente adequado e fazer uma cova.
- Juntar o sal, os ovos inteiros e os $^2/_3$ do óleo.
- Misturar, cuidadosamente, com um batedor de varas.
- Incorporar a farinha progressivamente, a partir do interior do monte. Incorporar depois a restante, deitando, aos poucos, a cerveja ou o leite.
- Evitar dar demasiada elasticidade à massa. Juntar o líquido à medida que vai ficando espessa.
- A massa obtida desta forma deve ficar mole, mas muito mais consistente do que a massa para crepes.
- Raspar os bordos do recipiente e juntar o resto do óleo na superfície, para evitar a formação de uma crosta.
- Napar o recipiente com película aderente e deixar repousar durante 20-30 min.

3) Bater as claras em castelo

- Se a massa for destinada a sonhos doces, deve dar-lhe mais consistência juntando um pouco de açúcar em pó.

4) Finalizar a massa para fritar

- Incorporar delicadamente as claras na massa.
- Misturar a massa para incorporar o óleo da superfície.
- Dar elasticidade à mistura, juntando $^1/_4$ das claras em castelo.
- Incorporar as claras restantes com uma espátula ou uma pequena escumadeira.
- Levantar a massa delicadamente, girando o recipiente no sentido inverso da mistura.

5) Raspar os bordos do recipiente.

6) Utilizar a massa de imediato.

CONTINUA

- Peneirar a farinha e colocá-la num recipiente adequado.
- Fazer uma cova com um batedor de varas.

- Raspar os bordos do recipiente e juntar o resto do óleo para impedir a formação de crosta.
- Cobrir o recipiente com uma película aderente e deixar a massa descansar durante 20-30 min.

- Juntar o sal, os ovos inteiros e os $^{2}/_{3}$ do óleo.
- Misturar delicadamente os ingredientes sem incluir a farinha.

- Bater as claras em castelo (juntar uma pitada de sal fino).
- Se a massa se destinar a *entremets*, deve dar-lhe consistência juntando um pouco de açúcar.

- Verter progressivamente a cerveja ou o leite ou a cerveja e o leite e misturar cuidadosamente.

  Pode acrescentar o líquido de uma só vez, juntamente com os ovos, o óleo e o sal. Podem formar-se grumos.

- Incorporar delicadamente as claras batidas em castelo.

  Juntar $^{1}/_{4}$ das claras para dar elasticidade à massa e depois incorporar as restantes, muito delicadamente.
- Raspar os bordos do recipiente.
- Utilizar a massa de imediato.

MASSA DE CREPES

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- farinha tipo 55	kg	0,450 a 0,500		
- sal fino	kg	0,010		
- açúcar em pó (facultativo, de acordo com a utilização)	kg	0,050		
- ovos inteiros	unidade	6		
- leite	ℓ	1		
- manteiga	kg	0,100		
ou				
- farinha	kg	0,450 a 0,500		
- sal fino	kg	0,010		
- açúcar em pó (facultativo)	kg	0,050		
- ovos inteiros	unidade	6		
- leite	ℓ	0,50		
- cerveja	ℓ	0,50		
- manteiga	kg	0,100		
Crepes de trigo-sarraceno				
- farinha de trigo-escuro	kg	0,300		
- farinha tipo 55	kg	0,200		
- sal fino	kg	0,010		
- açúcar (facultativo)	kg	0,050		
- ovos inteiros	unidade	6		
- leite	ℓ	1		
ou				
- leite	ℓ	0,50		
e				
- cidra	ℓ	0,50		
- manteiga	kg	0,100		
- manteiga clarificada	kg	0,100		
ou				
- óleo para a cozedura dos crepes	ℓ	0,10		
Tempo médio de preparação			20 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo

- Preparar, medir e controlar os ingredientes.

2) Elaborar a massa para crepes

- Colocar a farinha num recipiente e fazer uma cova. Juntar o sal, eventualmente o açúcar e os ovos inteiros.
- Misturar estes elementos no centro da cova sem incluir a farinha.
- Incorporar progressivamente a farinha, deitando o leite ou o leite e a cervejá, à medida que a massa fica mais espessa.
- Não deixar que a massa fique demasiado espessa antes de juntar o leite. Corre o risco de ficar demasiado elástica.
- Neste caso será necessário deixar repousar durante mais algum tempo.
- Verificar se a massa fica homogénea e fluida. Deve ser ligeiramente untuosa, macia e sem grumos.

3) Passar a massa pelo chinês

- Esta operação permite homogeneizar a massa, eliminando os eventuais grumos e resíduos dos ovos.

4) Juntar a manteiga *noisette* (de preferência depois de ter passado a massa pelo chinês)

- Se os produtos utilizados estiveram em local refrigerado (leite e ovos), a manteiga coagula de imediato e fica no fundo do chinês.

5) Reservar a massa

- Cobrir o recipiente com película aderente e deixar repousar a massa em local refrigerado, durante 20-30 min.

[1] *A unidade-base da preparação da massa para crepes é o litro de leite. Estas proporções permitem confeccionar cerca de 60 crepes de 14 cm a 16 cm de diâmetro.*

CONTINUA

NOTA

De acordo com a utilização, um aparelho para crepes pode ser aromatizado com álcool ou um licor (rum Calvados, Grand-Manier, Cointreau, etc.), com zestos de limão ou de laranja...

RECOMENDAÇÕES

- *Utilizar ingredientes à temperatura ambiente da cozinha. Num aparelho demasiado frio, a manteiga não se incorpora e coagula à superfície.*
- *Evitar encorpar a massa acrescentado leite ou leite e cerveja, à medida que a massa vai ficando espessa.*
- *Não juntar demasiado de uma só vez (podem formar-se grumos).*
- *Evitar juntar demasiado açúcar; o açúcar carameliza durante a cozedura e os crepes aderem à frigideira.*
- *Utilizar frigideiras perfeitamente limpas (limpá-las).*
- *Untar ligeiramente as frigideiras, com manteiga ou óleo, entre a confecção de cada crepe (à excepção das frigideiras antiaderentes).*
- *Aquecer as frigideiras sem excesso.*
- *Numa frigideira demasiado quente, a massa coagula de imediato, borbulha e desliza mal. A espessura e forma do crepe deixa de ser regular; a cor fica demasiado contrastada.*
- *Numa frigideira que não esteja suficientemente quente, a massa não adere, desliza, seca e corre o risco de colar.*
- *Deitar, de uma só vez, a quantidade necessária de massa para a confecção de um crepe. Para isso, fazer uma experiência, medir a quantidade de massa numa concha e utilizar sempre a mesma quantidade.*
- *Virar os crepes com uma espátula metálica, auxiliando-se da outra mão (fazer saltar os crepes exige mais acrobacia do que formação profissional!).*
- *Sobrepor os crepes metodicamente, colocando-os todos do mesmo lado (lado interior cozido em último lugar virado para cima), o que limita as manipulações no momento da utilização.*
- *Cobri-los com um prato virado ao contrário ou com uma folha de papel de alumínio para evitar que esfriem ou sequem.*
- *Polvilhar com açúcar no momento de servir. O açúcar polvilhado com antecedência transforma-se em calda e amolece os crepes.*

MASSA DE CREPES

• Peneirar a farinha num recipiente e fazer uma cova.

• Juntar o sal, o açúcar e os ovos inteiros.

• Misturar o sal, o açúcar e os ovos sem incluir a farinha.

• Incorporar progressivamente a farinha, deitando o leite ou o leite e a cerveja, à medida que a massa vai ficando espessa.

• Verificar se a massa fica homogénea e fluida e passá-la pelo chinês.

• Juntar a manteiga *noisette* e misturar.
• Cobrir o recipiente e deixar a massa repousar, durante 20-30 min.

CONFECCIONAR OS CREPES

• Aquecer as frigideiras sem excesso.
• Colocar de uma só vez a quantidade de massa apenas necessária para a confecção do crepe.
• Girar ligeiramente a frigideira, inclinando-a para repartir a massa de modo uniforme.

• Virar delicadamente os crepes com uma espátula (não fazê-los saltar, senão ficam secos).

• Sobrepor os crepes, colocando-os todos do mesmo modo, o lado interior cozido em último lugar virado para cima).
• Cobrir os crepes com prato virado ao contrário ou com uma folha de papel de alumínio.

MASSA DE SAVARINS FEITA MANUALMENTE

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– farinha tipo 45	kg	1,000		
– sal fino	kg	0,020		
– açúcar em pó	kg	0,100		
– fermento biológico ou de padeiro	kg	0,050 a 0,060		
– água	ℓ	0,40		
– ovos inteiros	unidade	10		
– manteiga	kg	0,400		
– manteiga para as formas	kg	0,050		
Massa para babás – proporções idênticas + – Uvas de Corinto ou de Smyrne	kg	0,500		
– rum envelhecido ou ambarino	ℓ	0,20		
Tempo médio de preparação: – tempo real			25 min	
– tempo total			1 h a 1 h 30 min, em função da qualidade de fermentos	

[1] A unidade-base de preparação da massa para savarins é o quilograma de farinha. Estas proporções permitem confeccionar 5 savarins para 8 pessoas.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Preparar a massa

- Peneirar a farinha e colocá-la num grande recipiente ou numa tigela em aço inoxidável, fazendo uma cova.
- Juntar o sal e o açúcar junto às paredes do recipiente.
- Desfazer e diluir o fermento em água morna.
- Colocar a mistura na cova.
- Começar a misturar com a ponta dos dedos ou com uma espátula (evitar o contacto directo do fermento com o sal e o açúcar).
- Juntar os ovos à temperatura ambiente e misturar progressivamente, esticando a massa para lhe dar consistência.
- Bater a massa energicamente, levantando-a e esticando-a para lhe dar o máximo de elasticidade.
- Parar de bater assim que a massa adquirir a consistência pretendida e que se despegue do recipiente e dos dedos ou da colher.
- Juntar a manteiga derretida, ligeiramente morna, e voltar a trabalhar a massa energicamente, para que ganhe novamente consistência.
- Raspar os bordos do recipiente. Cobrir com película aderente ou com um pano húmido.
- Levedar a massa num local à temperatura de cerca 25 °C e ao abrigo das correntes de ar.
- Esta fase é facultativa, porque a massa para savarins pode ser directamente enformada após a incorporação da manteiga.

3) Limpar e untar as formas

- Barrá-las ligeiramente com papel absorvente (o excesso de manteiga torna a superfície dos savarins rugosa e afecta a sua apresentação).

4) Trabalhar a massa no caso de já ter levedado uma vez.

5) Colocar os savarins nas formas

- Encher as formas até $^1/_3$ da sua altura e cortar com o raspador (também pode utilizar um saco de pasteleiro munido de uma boquilha redonda).

6) Deixar levedar os savarins

- Colocá-los numa estufa ou num local à temperatura de 35 °C. A massa deve duplicar de volume.

7) Cozer os savarins

Colocá-los no forno entre 180 °C e 200 °C, em função do tamanho que tiverem, com o cano do forno aberto para secarem bem.

8) Verificar a cozedura e desenformar de imediato os savarins sobre uma grelha.

9) Limpar as formas com cuidado.

NOTA

A preparação da massa para babás é idêntica, mas no momento de encher as formas deve acrescentar as uvas de Corinto ou de Smyrne, bem lavadas e maceradas em rum.

Regra geral, os babás são consumidos simples, sem cremes nem recheio, e são obrigatoriamente perfumados com rum.

Os savarins são frequentemente recheados com creme (chantili, diplomata, creme de pasteleiro...) ou frutos (morangos, framboesas, salada de fruta...). Em função do creme ou recheio utilizado, podem ser perfumados com rum, com Kirsch, com Calvados...

RECOMENDAÇÕES

Os conselhos de preparação são os mesmos citados no capítulo da massa para brioches.

- Peneirar a farinha, dispô-la em monte num recipiente grande e fazer uma cova.
- Juntar o sal e o açúcar fora do monte, contra as paredes da bacia.

- Desfazer e diluir o fermento em água tépida.
- Vertê-lo directamente na cova de farinha.

- Começar a misturar com a ponta dos dedos ou com uma espátula (evitar o contacto directo do fermento com o sal e o açúcar).

- Juntar os ovos progressivamente e começar a bater a massa energicamente, levantando-a e esticando-a, para ganhar elasticidade.

- Esticar bem a massa, levantando-a, para aumentar o glúten.
- A massa deve adquirir o máximo de elasticidade.

- Parar assim que a massa se desprender da bacia e dos dedos ou da espátula.

- Juntar a manteiga derretida, ligeiramente morna, e voltar a trabalhar a massa energicamente para lhe restituir a elasticidade.

  A manteiga pode ser também acrescentada depois da massa levedar. Neste caso, deve dividir a manteiga amolecida em parcelas e dispô-las sobre a massa. Cobrir e deixar levedar. Incorporar a manteiga, trabalhando a massa.

- Raspar os bordos do recipiente, cobrir com película aderente e deixar levedar (facultativo).

- Encher as formas com um raspador até $^1/_3$ da sua altura, empurrando a massa com o dedo (pode utilizar um saco de pasteleiro com uma boquilha redonda).

- Colocar os savarins a levedar numa estufa ou num local à temperatura ambiente, ao abrigo das correntes de ar, entre 25 °C e 35 °C.
- A massa deve duplicar de volume.
- Levar os savarins a cozer sem deixar dourar.
- Verificar a cozedura, desenformá-los e dispô-los numa grelha.
- Limpar as formas.

EMBEBER OS SAVARINS

- Confeccionar uma calda a 1,1247 °D ou a 16° Baumé com 1 ℓ de água e 500 g a 600 g de açúcar (uma calda demasiado consistente penetra mal nos savarins ou nos babás; uma calda demasiado líquida atravessa-os instantaneamente; os savarins ou os babás colam e secam rapidamente).
- Utilizar calda quente para savarins ou babás frios ou secos.
- Utilizar calda morna para savarins ou babás frescos ou ainda quentes.

1) Método "por imersão" para savarins pequenos

- Mergulhar completamente os savarins pequenos na calda, segurando-os com uma escumadeira adequada. Eventualmente, regá-los com uma concha pequena. Escorrer sobre uma grelha, aromatizar e abrilhantar depois com uma cobertura de damasco.

2) Método para savarins grandes

- Dispor os savarins grandes sobre um tabuleiro com grelha.
- Regá-los completamente com a calda, com uma concha pequena.

(Mais demorado, este método aplica-se unicamente aos savarins grandes, demasiado frágeis para serem imersos.)

MASSA DE BRIOCHES CONFECCIONADA À MÃO

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE FARINHA[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
– farinha tipo 45	kg	1,000		
– sal fino	kg	0,020		
– açúcar em pó (conforme utilização)	kg	0,050 a 0,100		
– fermento biológico ou de padeiro	kg	0,040 a 0,050		
– leite	ℓ	0,10		
– ovos inteiros (depende do tamanho)	unidade	12 a 14		
– manteiga	kg	0,500 a 0,600		
– farinha tipo 55 para polvilhar	kg	0,100		
Para dourar				
– ovo	unidade	1		
– leite (facultativo)	ℓ	q.b.		
Tempo médio de preparação:				
– tempo real			30 min	
– tempo total			3 h a 3 h e 30 min a 4 h	

[1] A unidade-base da massa para brioches é o quilograma de farinha. Estas proporções permitem confeccionar 5 brioches para 8 pessoas.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho e verificar se se encontra limpo.

- Pesar, medir e verificar os ingredientes.

2) Preparar a massa de brioches

- Peneirar a farinha directamente sobre o mármore.
- Formar uma espécie de oito, dividindo a farinha em dois montes com duas covas. Um monte deverá ser maior do que o outro.
- Na cova do monte mais pequeno, juntar o fermento desfeito e diluído num pouco de leite morno. Incorporar um pouco de farinha para isolar posteriormente o fermento do sal e do açúcar.
- Na cova do monte maior, juntar o sal e o açúcar e dissolver com um pouco de leite morno.
- Ainda na cova do monte maior, juntar os ovos à temperatura ambiente e misturar progressivamente o conjunto dos elementos com a ponta dos dedos.
- Juntar os dois montes e, partindo do centro, envolver a farinha no líquido (ovos); hidratar o amido pouco a pouco e começar a trabalhar a massa.
- Se necessário, juntar o resto do leite.
- Numa fase inicial, deve obter-se uma mistura consistente e elástica e depois continuar a trabalhar a massa, procurando esticá-la ao máximo.
- Se a massa estiver demasiado mole, juntar um pouco mais de farinha.
- Se estiver demasiado dura, juntar um pouco de leite, homogeneizar e continuar a dar consistência à massa, cortando-a à mão, de cima para baixo (ver foto).
- Esta operação tem como objectivo alongar a massa, alisá-la e dar-lhe consistência sem a aquecer.
- Parar quando a massa já não colar ao mármore e aos dedos.

3) Bater a massa

- Levantar a massa do mármore e deixar cair, esticando-a e separando-a.

- Recomeçar, dando $^1/_4$ de volta à massa.
- Esta fase tem como finalidade oxigenar a massa, para facilitar a actuação do fermento e aumentar o glúten.
- Parar quando a massa já não colar ao mármore e às mãos.

4) Incorporar a manteiga

- Amolecer a manteiga com um rolo da massa.
- Misturar um pouco de massa com a manteiga e depois incorporar progressivamente esta mistura com o resto da massa, trabalhando rapidamente (como na altura do corte, de cima para baixo).
- Homogeneizar e alisar o conjunto, batendo-a levemente.

5) Formar bola

- Enfarinhar ligeiramente o mármore e enrolar a massa em bola.
- Colocá-la num recipiente ligeiramente enfarinhado.
- Cobrir com película aderente ou com um pano húmido.

6) Deixar a massa levedar pela primeira vez

- Colocar a massa em local ameno (20 °C a 30 °C no máximo), longe das correntes de ar.

NO CASO DE UMA UTILIZAÇÃO IMEDIATA

Deixar a massa descansar até duplicar de volume.

1) Trabalhar novamente a massa

- Trabalhar a massa, rebatendo-a e dobrando-a várias vezes seguidas.
- Esta técnica permite retirar a totalidade de gás carbónico produzido pela fermentação.

2) Deixar a massa fermentar pela segunda vez (facultativo)

- Colocar novamente a massa no recipiente enfarinhado.
- Cobrir com película aderente ou com um pano húmido.
- Deixar a massa descansar novamente, durante uma hora, e trabalhá-la depois como já foi referido (esta operação fornece o oxigénio necessário para que o fermento actue).

3) Colocar a massa em local refrigerado

- Colocar a massa com pouca espessura num tabuleiro enfarinhado.
- Cobrir a massa com película aderente e conservá-la em local refrigerado, durante 1 h a 1 h 30 min, antes de a utilizar.

NO CASO DE UTILIZAÇÃO POSTERIOR (DIA SEGUINTE)

1) Trabalhar a massa

- Trabalhar a massa logo depois da primeira levedura.
- Colocá-la com pouca espessura num tabuleiro enfarinhado.
- Cobrir com película aderente e conservar em local refrigerado até ao dia seguinte.
- Verificar a levedura ao fim de algumas horas e trabalhar a massa, se necessário.

NOTA

Quer a massa seja utilizada no mesmo dia da sua confecção ou no dia seguinte, é indispensável retirar o resto de gás carbónico que se formou durante o repouso em local refrigerado.

Fazer pressão sobre a massa com a palma das mãos, levemente passadas por farinha. Não voltar a trabalhar a massa antes de a cortar ou de a enformar.

RECOMENDAÇÕES

- *O processo de fermentação é uma operação delicada que exige muita atenção, porque depende da actividade de um microrganismo: o fermento de padeiro* (Saccharomyces cerevisæ).
- *É um fermento microscópico que se reproduz em condições favoráveis de temperatura, de humidade, de alimentação e de oxigénio.*
- *Por outro lado, certos factores, como o contacto directo com o sal, o açúcar, o frio abaixo de 3 °C, o calor acima de 45 °C, prejudicam o seu desenvolvimento ou destroem-no directamente.*
- *A fermentação é uma fermentação alcoólica muito complexa que resulta no aparecimento de diversas substâncias (álcool, gás carbónico, aromas...) responsáveis pela qualidade das confecções (odor, cor, sabor...).*
- *Durante a fermentação, a formação de gás carbónico na massa salienta a estrutura alveolar das massas levedadas.*
- *Tendo adquirido uma consistência elástica após ter sido trabalhada, a massa não deixa sair as bolhas de gás carbónico. As diferentes fases de crescimento das massas lêvedas correspondem às diversas fases de levedura.*
- *Quando se trabalha (amassa) a massa, o oxigénio actua sobre o fermento e, por consequência, liberta-se gás carbónico, que faz com que a massa cresça.*
- *Para confeccionar uma massa levedada em boas condições, é preciso considerar três parâmetros:*
  - *a temperatura do local de trabalho (aumentar a quantidade de fermento num laboratório muito frio, diminuí-la se a temperatura ultrapassar os 22 °C.);*
  - *o grau higrométrico do ar (diminuir em tempo de trovoada);*
  - *a temperatura dos ingredientes (utilizar produtos à temperatura ambiente, retirar os ovos do frigorífico com meia hora de antecedência, aquecer o leite).*
- *É importante utilizar uma farinha rica em glúten, porque as suas propriedades elásticas são bastante melhores.*
- *Quando amassar, é necessário dar o máximo de corpo e elasticidade à massa, para reter o gás carbónico. Este último escapa-se com mais facilidade numa massa que não tenha elasticidade suficiente.*

CONTINUA

› *O fermento deve ser fresco e colocado numa caixa hermética, conservado em local refrigerado. Não deixar secar, senão morre.*

› *Evitar deixar a massa levedar em demasia, pois corre o risco de abater durante a cozedura, de ficar ácida (outros tipos de fermentação) ou de se degradar (apodrecimento).*

› *A massa deve levedar em local ameno (entre 20 °C e 30 °C), ao abrigo das correntes de ar. Cobrir o recipiente com película aderente ou com um pano húmido (risco de secagem superficial da massa, crosta).*

› *A manteiga deve ser incorporada rapidamente e sem derreter à temperatura das mãos.*

› *Levedar, no mínimo, duas vezes a massa antes de a utilizar. Deixar que ela se torne mais firme em local refrigerado, com pouca espessura, para acelerar o seu arrefecimento.*

› *Quando a utilizar, não deve a trabalhá-la, para não lhe dar mais elasticidade (as porções serão assim mais fáceis de moldar e de enformar).*

• Peneirar a farinha directamente sobre o mármore e fazer dois montes em forma de oito.

• No monte mais pequeno, juntar o fermento desfeito e diluído num pouco de leite morno.

• Incorporar progressivamente um pouco de farinha, para isolar o fermento do sal e do açúcar.

• No outro monte, juntar o sal e o açúcar, dissolvê-los com um pouco de leite morno e acrescentar depois os ovos à temperatura ambiente.

• Reunir os dois montes. Em seguida, trabalhar a massa progressivamente, esticando-a, para lhe dar consistência e o máximo de elasticidade.

• Homogeneizar a massa, separando-a com as mãos de cima para os lados.

Pegar em metade da massa com as duas mãos abertas, cortar a massa entre os polegares e os indicadores, esticar esta metade à frente da outra metade, de lado para o centro e assim sucessivamente. Proceder desta forma até que ela deixe de colar ao mármore.

• Bater a massa:

Levantá-la e deixá-la cair sobre o mármore, esticando e separando.

Esta fase tem como objectivo oxigenar o fermento e favorecer a sua multiplicação.

• Parar logo que a massa deixe de colar ao mármore.

• Incorporar a manteiga:

Amolecer a manteiga com a ajuda de um rolo da massa.

Misturar a manteiga com um pouco de massa e incorporá-la à restante.

• Formar uma bola de massa.

Dispô-la num recipiente grande polvilhado com farinha.

• Cobrir o recipiente com película aderente ou com um pano húmido.

• Deixar levedar pela primeira vez.

• Colocar o recipiente em local ameno (de 20 °C a 30 °C), ao abrigo das correntes de ar. A massa duplica de volume.

• Trabalhar a massa

• Dobrá-la várias vezes sobre si mesma.

• Voltar a colocá-la no recipiente polvilhado com farinha, cobrir e deixar levedar uma segunda vez.

CONTINUA

- Separar a massa novamente, dobrando-a várias vezes sobre si mesma. Depois, estendê-la com pouca espessura. Cobrir e deixar ficar firme durante 1 h a 1 h 30 min, em local refrigerado.

MOLDAR PEQUENOS BRIOCHES INDIVIDUAIS

- Colocar a massa sobre o mármore ligeiramente enfarinhado.
- Libertar o gás carbónico residual, pressionando a massa com a palma das mãos.
- Não voltar a trabalhar a massa.
- Dividir a massa em tiras regulares e cortá-las em função do peso dos brioches pretendidos (35 g a 45 g de massa para cada brioche individual).

- Moldar bolas com os pedaços de massa sobre o mármore ligeiramente enfarinhado.
- Fazê-las rolar, virando-as com a palma das mãos, pressionando muito ligeiramente para obter bolas uniformes e regulares.
- Colocá-las em local refrigerado, durante cerca de 15 min.

- Delimitar a cabeça do corpo dos pequenos brioches.
- Alongar as bolas de massa, fazendo-as rolar sobre o mármore.
- Pressionar ligeiramente a massa com a palma da mão, efectuando um movimento de vaivém.
- Respeitar as proporções de $^{1}/_{3}$ da massa para a cabeça e $^{2}/_{3}$ para o corpo.

- Colocar os brioches em formas untadas com manteiga, segurando-os pela cabeça.
- Centrar e equilibrar as cabeças, enfiando-as simultaneamente no corpo do brioche com os dedos enfarinhados.

- Dourar ligeiramente os brioches, uma primeira vez, com um preparado de ovos inteiros misturados com um pouco de leite.
- Ter bastante cuidado para o preparado não colar entre a massa e a forma (desenvolvimento irregular, dificuldade para desenformar).

- Colocar os brioches a levedar numa estufa entre 35 °C e 40 °C.
- Devem duplicar de volume e ultrapassar o bordo das formas.
- Dourar uma segunda vez com um ovo inteiro.
- Levar a cozer a cerca de 240 °C, durante 10-12 min.

MOLDAR BRIOCHES GRANDES COM CABEÇA

- Dividir a massa para brioches em pedaços regulares, correspondentes ao tamanho dos brioches pretendidos (cerca de 50 g de massa por pessoa).
- Dividir os pedaços em duas partes: $^{1}/_{3}$ para a cabeça e $^{2}/_{3}$ para o corpo.

- Pressionar ligeiramente sobre o corpo dos brioches com a palma da mão, para achatar um pouco e formar quadrados.
- Rebater os ângulos para cima, para lhes dar a forma de uma bola.
- Virar os brioches (dobra virada para baixo) e arredondá-los.

CONTINUA

- Colocar o corpo dos brioches com a dobra virada para baixo em formas untadas com manteiga.
- Fazer uma cova no centro do corpo dos brioches com os dedos levemente enfarinhados.

- Rolar as cabeças como na preparação dos brioches pequenos. Dar às mesmas a forma de fuso.

- Aplicar as cabeças na cavidade do corpo dos brioches. Enfiá-las e centrá-las bem, pressionando à volta com os dedos.

- Dourar uma primeira vez com o preparado de ovo e leite. Ter as mesmas precauções referidas para os brioches pequenos.

- Levedar os brioches numa estufa, entre 35 °C a 40 °C, e dourar uma segunda vez.

- Com uma tesoura molhada, golpear a superfície dos brioches.
- Levar a cozer a 200-220 °C, durante 25-30 min.

•Preparação de uma trança.

CREMES-BASE

Os cremes fazem parte das bases essenciais da pastelaria. A qualidade dos produtos finais depende, em grande parte, do seu requinte.

Por razões técnicas e de higiene, a sua preparação, embora muitas vezes simples, requer algum cuidado.

Todos os ingredientes devem ser pesados ou medidos com precisão. As regras de higiene, devidamente definidas, devem ser aplicadas escrupulosamente ao nível do executante, do material e do fabrico.

Com efeito, os cremes à base de ovos representam meios favoráveis ao desenvolvimento de micróbios e, mais particularmente, à multiplicação de bactérias, das quais algumas podem implicar intoxicações e infecções alimentares mais ou menos graves (é o caso das salmonelas e do estafilococo dourado, por exemplo).

PRECAUÇÕES

Para evitar acidentes, convém seguir escrupulosamente as seguintes regras:

- *Ter cuidados de higiene com a indumentária e com o corpo (mãos bem lavadas antes de tocar nos alimentos, não provar com os dedos).*
- *Manter o local de trabalho ordenado, livre de tudo o que é inútil, cuidadosamente limpo e desinfectado depois de cada dia de trabalho.*
- *Utilizar material, de preferência, em aço inoxidável. A regulamentação exige que sejam desinfectados todos os pequenos utensílios necessários às preparações (varas, sacos do pasteleiro, boquilhas, chineses), as lâminas da picadora ou da varinha, etc. Esta desinfecção pode ser feita através de uma fervura prolongada, a vapor ou com a ajuda de um desinfectante autorizado para o contacto alimentar (enxaguar devidamente o material depois de desinfectado) ou, muito simplesmente, utilizar um desinfectante que lave e que desinfecte em simultâneo.*
- *Verificar o bom estado de conservação do material (formas ferrugentas, material de cozedura em cobre mal estanhado...).*
- *Limpar os recipientes em cobre não estanhado com uma mistura de sal e de vinagre e depois enxaguá-los cuidadosamente. Os cremes não devem, em caso algum, permanecer ou arrefecer em material de cobre: tirá-los logo que estejam prontos.*
- *Lavar e desinfectar regularmente todo o material de limpeza (esponjas, panos, esfregões) e deixá-los secar bem.*
- *Utilizar apenas produtos frescos que tenham uma qualidade bacteriológica garantida (produtos autorizados pelos serviços veterinários, produtos pasteurizados ou esterilizados).*
- *Manter todos os ingredientes perecíveis em local refrigerado até ao momento de serem utilizados.*
- *Lavar cuidadosamente todas as bagas e frutos (incluindo morangos silvestres e framboesas, mesmo que percam um pouco do seu aroma...).*
- *Colocá-los em finas camadas, arrefecê-los imediata e rapidamente, cobri-los depois com película aderente e conservá-los em local refrigerado.*
- *Preparar apenas a quantidade estritamente necessária para o dia de trabalho (no máximo 24 horas), excepto para os locais de trabalho que possuem uma unidade de arrefecimento rápido, o que permite uma conservação de três dias, e para aqueles cujas condições obtiveram um reconhecimento de salubridade, que podem aplicar um prazo superior depois de efectuado um estudo de duração.*
- *Nunca misturar cremes cuja validade seja diferente (montar um creme de manteiga aproveitando um do dia anterior, por exemplo!).*
- *Conservar em local refrigerado (a 3 °C no máximo) todos os doces que contenham cremes sobretudo à base de ovo; isto deve ser cumprido até ao momento de entrega ao cliente.*

  Manipulá-los com muito cuidado: ou com luvas de utilização única ou com utensílios adequados.
- *Evitar deixar doces à base de cremes expostos à temperatura ambiente de uma sala de restaurante e enquanto durar o serviço: utilizar montras de exposição refrigeradas.*
- *Proibir hábitos insalubres e perigosos que consistem em arrefecer os cremes directamente sobre a mesa de trabalho, provar ou raspar com os dedos, soprar nos sacos de pasteleiro, chupar nas boquilhas ou nas pontas dos cornetos, quando estão entupidos...*

As notas sobre regras de higiene que dizem respeito à utilização dos ovos em cozinha (página 187) e à realização de molhos emulsionados aplicam-se também aos cremes.

CLASSIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS CREMES

- Chantili
- Cremes batidos aromatizados
- Creme inglês
- Creme de pasteleiro e seus derivados:
  - creme *mousseline*
  - creme diplomata
  - creme Chiboust ou creme à Saint-Honoré
  - cremes ligeiros diversos
- Creme de manteiga
- Creme de amêndoa
- Creme *ganache*

CHANTILI

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE CREME[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- natas *fleurette* ou natas líquidas	ℓ	1		
- açúcar em pó	kg	0,150		
ou				
- *icing sugar*	kg	0,150		
- baunilha líquida	ℓ	q.b.		
ou				
- natas duplas	ℓ	1		
- leite	ℓ	0,10 a 0,20		
- açúcar em pó	kg	0,150		
ou				
- *icing sugar*	kg	0,150		
- baunilha líquida	ℓ	q.b.		
Tempo médio de preparação			10 min	

[1] *A unidade-base de realização do chantili é o litro de natas.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Utilizar natas bem frescas (mantidas em local refrigerado várias horas).
- Refrescar o recipiente, deixando-o vários minutos no congelador, ou bater o chantili sobre uma camada de gelo picado.

2) Deitar as natas *fleurette* ou as natas líquidas frescas num grande recipiente ou numa bacia semiesférica de aço inoxidável

- Colocar o recipiente dentro de outro maior que contenha gelo picado.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

3) Juntar a baunilha.

4) Juntar o açúcar em pó

- Se utilizarmos açúcar em pó, este deve ser acrescentado antes da ligação, para que se possa dissolver.
- Se utilizarmos *icing sugar*, este deve ser acrescentado depois do aumento de volume, antes de se dar a ligação.
- Se utilizarmos creme espesso, dissolver o açúcar em pó no leite e depois juntar as natas.

5) Bater o chantili

- Bater regularmente as natas com um batedor de varas flexível e bem arredondado.
- Inclinar ligeiramente o recipiente para levantar e expor ao ar a totalidade das natas a cada movimento do batedor.
- As natas podem ser batidas com a ajuda de uma batedeira manual ou eléctrica.
- Bater devagar no início, para evitar salpicos, e acelerar à medida que as natas vão engrossando.
- Parar de bater as natas a partir do momento em que atinjam uma consistência firme e adiram às varas do batedor.
- As natas devem, pelo menos, duplicar de volume; a sua cor deve manter-se brilhante e a sua textura macia.
- Se as natas não levaram açúcar em pó, juntar o *icing sugar* peneirado.

6) Terminar o chantili

- Incorporar o *icing sugar* peneirado sem bater e mexer energicamente as natas com a batedeira.
- Se exagerar e ultrapassar uma certa consistência, as natas adquirem uma tonalidade mate, amarelada, e ficam grumosas, transformam-se em manteiga, sobretudo nos casos em que foram feitas com natas espessas.

7) Raspar os bordos do recipiente.

8) Utilizar imediatamente ou reservar em local refrigerado.

CONTINUA

RECOMENDAÇÕES

- *Utilizar material limpo, de preferência em aço inoxidável.*
- *Utilizar natas* fleurette *muito frias, caso contrário, deve batê-las sobre uma camada de gelo.*
- *Açucarar as natas no fim com* icing sugar. *Se utilizar açúcar em pó, deve juntá-lo antes de bater, porque retarda o aumento de volume.*
- *Utilizar, de preferência, essência de baunilha. A baunilha em vagem é, sem dúvida, melhor, mas larga pontos pretos no creme, o que não parece normal, sobretudo a consumidores não familiarizados com técnicas culinárias.*
- *Montar o chantili pouco antes da sua utilização e conservá-lo tapado em local refrigerado.*
- *Se amolecer ligeiramente, deve batê-lo rapidamente com as varas.*

UTILIZAÇÕES

As utilizações do chantili são inúmeras: é utilizado para guarnecer ou decorar sobremesas e bolos.

Entra também na composição de numerosos aparelhos (ver cremes batidos), Saint-Honoré, *vacherins*, taças de gelado, fartos com chantili.

CHANTILI FEITO À MÃO

- Deitar as natas *fleurette* ou as natas líquidas frescas num grande recipiente.
- Juntar a essência de baunilha.
- Colocar o recipiente dentro de outro maior que contenha gelo picado.

- Bater devagar no início, inclinando ligeiramente o recipiente para que a cada movimento do batedor se consiga a máxima eficácia.
- Acelerar à medida que as natas vão engrossando.

- Parar de bater as natas a partir do momento em que estas atinjam a consistência desejada: devem aderir às varas do batedor com aspecto macio.

CREMES BATIDOS E AROMATIZADOS

- Juntar o *icing sugar* e bater as natas com o batedor com movimentos rápidos e rotativos.
- Raspar e cobrir com película aderente.
- Conservar em local refrigerado a 3 °C no máximo.

Os cremes batidos e aromatizados não se podem chamar cremes chantili. São compostos por natas *fleurette* ou por natas líquidas batidas da mesma forma que o chantili e são misturados, antes ou depois de serem batidos, com ingredientes diversos que determinam a sua denominação.

Podem também ser aligeirados e açucarados, juntando-lhes 500 g de merengue italiano por litro de natas *fleurette*, acrescentado depois de montadas, e estabilizados com algumas folhas de gelatina.

Exemplos:

- cremes batidos aromatizados antes da montagem: cremes aromatizados com baunilha, com um álcool, com um licor...;
- cremes batidos aromatizados depois da montagem: cremes aromatizados com café, com chocolate, com *praliné*...

UTILIZAÇÕES

Os cremes batidos entram na composição de numerosos aparelhos:

- creme diplomata, cremes leves diversos;
- aparelhos de recheio, soufflés frios, *bavarois* de ovos, de fruta e arroz à imperador;
- *mousses* diversas de fruta, de café, de chocolate, etc.

CONTINUA

CREME INGLÊS

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– leite	ℓ	1		
– ovos (gemas)	unidade	8 a 10		
– açúcar em pó[2]	kg	0,200 a 0,250		
– baunilha	vagem	1 (ou mais)		
Aromas facultativos de acordo com a utilização				
– extracto de café líquido	ℓ	0,025		
ou				
– cacau	kg	0,050		
ou				
– cobertura	kg	0,100		
ou				
– licor	ℓ	0,05		
ou				
– álcool	ℓ	0,05 a 0,10		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	

[1] *A unidade-base do creme inglês é o litro de leite.*

[2] *Alguns profissionais reduzem esta quantidade para obter sobremesas menos doces.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Ferver o leite numa caçarola.

3) Juntar a vagem de baunilha partida em dois no sentido do comprimento (ou várias vagens).

4) Partir os ovos e separar as gemas.

5) Branquear as gemas com o açúcar numa tigela em aço inoxidável

- Utilizar um batedor próprio para molhos e misturar (branquear) durante 1-2 min.
- Não deixar o açúcar em contacto com as gemas sem mexer. O açúcar "queima" as gemas, formando pequenos cristais insolúveis.

6) Juntar, pouco a pouco, uma parte do leite a ferver sobre as gemas branqueadas

- Mexer com um batedor de varas para evitar uma eventual coagulação das gemas.

7) Colocar a mistura na caçarola

8) Lavar e enxaguar a tigela

- Ela servirá para colocar o creme.

9) Levar o creme a cozer

- Tornar a levar a caçarola a lume brando, sem parar de mexer com uma espátula.
- Levar a mistura muito cuidadosamente até à temperatura de 85-90 °C. A partir do momento em que a fina película espumosa (que se formou quando se juntou o leite) desaparecer, convém controlar o ponto de cozedura do creme: aqui a temperatura deve situar-se por volta dos 90 °C.

10) Controlar o ponto de cozedura do creme

- Tirar um pouco de creme com a espátula, incliná-la ligeiramente e fazer um traço, na horizontal, com o dedo. A passagem do dedo deve ficar nitidamente visível (ponto de estrada).

11) Tirar de imediato o creme do lume

- Passá-lo pelo chinês.

12) Arrefecer rapidamente o creme

- Colocar o recipiente dentro de outro cheio de gelo picado.

13) Mexer regularmente enquanto arrefece

- Este procedimento evita a formação de uma pele e regulariza o arrefecimento.

14) Utilizar o creme de imediato

- Caso contrário, guardá-lo em local refrigerado, tapado, durante 24 h no máximo.

RECOMENDAÇÕES

- *A untuosidade do creme inglês depende do número de gemas de ovos utilizadas. Para obter um creme bem untuoso, deve aumentar o número de gemas.*
- *0,250 kg de açúcar por litro de leite corresponde a uma média; pode juntar menos ou substituir parcialmente por edulcorante.*
- *Juntar pouco a pouco o açúcar às gemas de ovos e misturar com uma espátula ou com um pequeno batedor de varas. O contacto directo do açúcar com as gemas provoca a formação de pequenos grânulos insolúveis.*
- *Juntar pouco a pouco o leite a ferver à mistura açúcar-gemas, para evitar uma coagulação repentina.*
- *Aquecer o creme inglês muito lentamente, misturando sem parar com uma espátula, para que engrosse mais regularmente.*
- *O creme nunca deve ferver (risco de grumos, pode talhar).*
- *Recuperar um creme inglês talhado mexendo-o vigorosamente e passando-o pelo chinês para um recipiente frio.*
- *Arrefecer rapidamente o creme colocando o recipiente dentro de outro cheio de gelo picado.*
- *Mexer durante o processo de arrefecimento, para evitar a coagulação do creme à superfície (formação de pele) e para homogeneizar a descida de temperatura.*
- *A subida de temperatura do creme inglês para 85-90 °C não significa uma cozedura; o creme não fica esterilizado deve ser arrefecido rapidamente, guardado em local refrigerado a 3 °C no máximo e utilizado nas 24 h seguintes.*
- *Aromatizar o leite com baunilha, café, cacau, caramelo ou chá, antes da realização do creme.*
- *Juntar o álcool, o licor e os elementos ácidos (zestos ou sumo de limão), depois de pronto e quando o creme já estiver frio.*

- Levar o leite a ferver com a(s) vagem(ns) de baunilha partida(s) em dois no sentido do comprimento.
- Partir os ovos e separar as gemas.
- Branquear as gemas com o açúcar com um pequeno batedor de varas.

- Verter pouco a pouco o leite a ferver sobre a mistura açúcar-gemas, para evitar uma coagulação repentina.

- Colocar de novo a mistura no recipiente. Levar a cozer muito lentamente o creme inglês, mexendo sempre e sem parar com uma espátula.
- O creme nunca deve ferver (risco de grumos, pode talhar).

CONTINUA

- Verificar a consistência do creme. Quando a fina película de *mousse* esbranquiçada desaparecer, tirar um pouco de creme com a espátula, incliná-la e fazer um traço na horizontal com o dedo. O creme deve fazer estrada.

- Passar o creme inglês pelo chinês para um recipiente bem limpo.

- Colocar o recipiente dentro de outro cheio de gelo picado.
- Arrefecer rapidamente o creme mexendo sempre.
- Tapar o recipiente e guardar o creme inglês nunca mais de 24 h em local refrigerado a 3 °C, no máximo.

UTILIZAÇÕES

O creme inglês é, sobretudo, utilizado como molho para acompanhamento de algumas sobremesas e bolos:

- ovos com claras em castelo, farófias, pudim à diplomata, arroz com caramelo, sêmola, etc.

Entra também na composição de inúmeros aparelhos:

- nas *bavarois* com ovos, no arroz à imperatriz, na charlote de café... e na composição artesanal dos gelados que levam ovos (baunilha, café, chocolate, pistácio, caramelo, chá, rum, etc.).

CREME DE PASTELEIRO

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
- leite	ℓ	1		
- ovos (gemas)	unidade	8		
- açúcar em pó[2]	kg	0,200 a 0,250		
- farinha tipo 55	kg	0,120 a 0,150		
- baunilha	vagem	1		
- manteiga para barrar	kg	0,020		
ou				
- leite	ℓ	1		
- ovos	unidade	6		
- açúcar em pó[2]	kg	0,200 a 0,250		
- farinha tipo 55	kg	0,040		
- pó para flã	kg	0,080		
- baunilha	vagem	1		
- manteiga para barrar	kg	0,020		
Aromas facultativos de acordo com a utilização				
- extracto de café líquido	ℓ	0,025		
- cacau	kg	0,050		
- cobertura	kg	0,100		
- licor	ℓ	0,05		
- álcool	ℓ	0,07 a 0,10		
Tempo médio de preparação			20 min	
Tempo médio de cozedura			2 min a 3 min no máximo	

[1] *A unidade-base do creme de pasteleiro é o litro de leite. Estas medidas permitem rechear à volta de 25 fartos ou 25 éclairs.*

[2] *Alguns profissionais reduzem esta quantidade para obter sobremesas menos doces.*

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Peneirar a farinha ou a mistura de farinha com pó para *flã*.

2) Levar o leite a ferver num grande recipiente

- Juntar a(s) vagem(ns) de baunilha cortada(s) no sentido do comprimento.

3) Partir os ovos e separar as gemas.

4) Branquear as gemas com o açúcar num recipiente em aço inoxidável

- Utilizar um batedor adequado para molhos e misturar energicamente durante 1-2 min.
- Não deixar o açúcar em contacto com as gemas sem mexer. O açúcar "queima" as gemas, formando pequenos cristais insolúveis.

5) Juntar a farinha peneirada ou a mistura de farinha com pó para *flã*

- Misturar sem exagerar, para não engrossar o aparelho; deve apresentar-se macio e sem grumos.

6) Verter aos poucos uma parte do leite a ferver

- Verter o leite mexendo sempre com o batedor de varas, para dissolver pouco a pouco a mistura e evitar que as gemas coagulem de repente.

7) Colocar a mistura obtida no recipiente e incorporá-la aos poucos no resto do leite.

8) Cozer o creme de pasteleiro

- Levar de novo o recipiente ao lume e deixar ferver sem nunca parar de mexer com o batedor de varas.
- Mexer com um pouco mais de força quando a mistura começar a engrossar.
- Deixar ferver o creme durante 2-3 min no mínimo.

CONTINUA

9) Colocar o creme de pasteleiro noutro recipiente

- Colocar de uma só vez o creme num recipiente bem limpo; deve cair por si.

- Se a quantidade de creme for superior a 1 ℓ, deve colocá-lo num tabuleiro de aço inoxidável para acelerar o arrefecimento.

- **Raspar se necessário.**

10) Barrar a superfície do creme

- Esta operação evita a secagem superficial do creme.

11) Arrefecer rapidamente o creme

- Tapá-lo com película aderente e conservá-lo 24 horas no máximo, em local refrigerado.

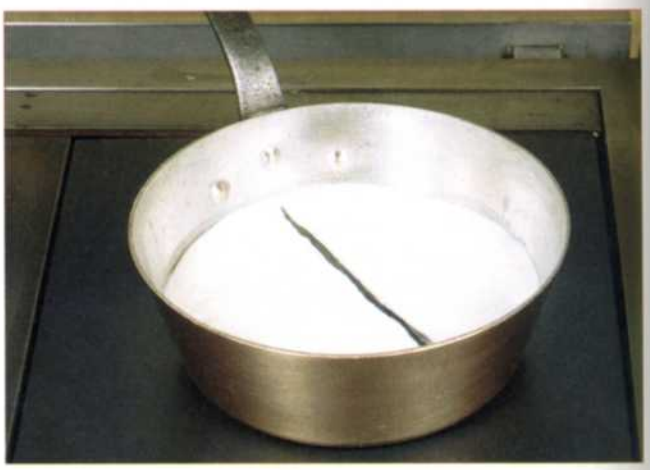
PRECAUÇÕES

- *Os conselhos citados no parágrafo do creme inglês aplicam-se igualmente ao creme de pasteleiro.*
- *Evitar o contacto directo do açúcar com as gemas sem misturar.*
- *Deitar o leite a ferver sobre o aparelho, em pequenas quantidades, mas o suficiente para dissolver a farinha (risco de formação de grumos).*
- ***Deixar ferver bem o creme de pasteleiro: no mínimo 2-3 min para pouca quantidade e mais tempo para uma maior quantidade.***
- *Arrefecer rapidamente o creme, colocando-o num tabuleiro em aço inoxidável.*
- *Pincelar o creme com manteiga derretida clarificada. A utilização de* icing sugar *ou de calda não é aconselhada, porque ambos favorecem a fermentação.*
- *Conservar o creme de pasteleiro em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo (3 dias, no caso de ser arrefecido numa unidade de arrefecimento).*

UTILIZAÇÕES

- O creme de pasteleiro é, sobretudo, utilizado para guarnecer inúmeros bolos e doçaria: fartos recheados com creme, *éclairs*, mil-folhas, bases de tartes de fruta...
- Adicionando claras de ovos batidas em castelo, pode obter-se uma base para a realização de inúmeros *soufflés* doces (baunilha, chocolate, licor, etc.).
- Adicionando manteiga, merengue ou natas batidas, obtemos um creme-base que dá origem a inúmeros cremes derivados.

CREME DE PASTELEIRO



- Peneirar a farinha ou a mistura farinha-pó de *flã*.
- Levar o leite a ferver com a vagem de baunilha cortada em dois no sentido do comprimento.

- Partir os ovos e separar as gemas.
- Branquear energicamente as gemas dos ovos com o açúcar.

- Juntar a farinha peneirada ou a mistura farinha-pó de *flã* (não deixar engrossar a mistura).

- Verter aos poucos uma parte do leite a ferver na mistura.
- Incorporar com um batedor de varas.

- Verter o aparelho obtido no leite que sobrou e misturar tudo no recipiente.

- Cozer o creme de pasteleiro. Levar a mistura a ferver sem nunca parar de mexer com um batedor de varas.

  Deixar ferver o creme durante 2-3 min no mínimo (mais tempo para maiores quantidades).

- Colocar o creme (pouca quantidade) num tabuleiro em aço inoxidável bem limpo.

- Pincelar ou barrar a superfície do creme.
- Arrefecer rapidamente o creme.
- Tapar e conservar em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo.

DERIVADOS DO CREME DE PASTELEIRO

CREME *MOUSSELINE*

O creme *mousseline* é um creme de pasteleiro cuja consistência foi alterada, ao adicionar-se manteiga e ao bater-se (intensamente) com batedeira.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE CREME DE PASTELEIRO[1]

	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Creme de pasteleiro				
– leite	ℓ	1		
– ovos inteiros	unidade	6		
– açúcar em pó[2]	kg	0,400		
– pó para flã	kg	0,150		
– manteiga incorporada a quente	kg	0,250		
– manteiga incorporada a frio	kg	0,250		
– baunilha	vagem	1		
Aromas de acordo com a utilização				
– *praliné*	kg	0,250		
– cacau	kg	0,050		
– álcool	ℓ	0,10		
– licor	ℓ	0,08		
Tempo médio de preparação			30 min a 35 min	

[1] *A unidade-base do creme* mousseline *é o litro de leite de creme de pasteleiro.*

[2] *A quantidade de açúcar pode ser reduzida.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Amolecer a manteiga.

2) Fazer o creme de pasteleiro com pó para flã

- Cozer em lume brando; a sua riqueza em açúcar pode fazer com que pegue no fundo do recipiente.

3) Incorporar a primeira parte de manteiga

- Cortar em parcelas e incorporar no creme a ferver com um batedor de varas.

4) Colocar o creme num outro recipiente e arrefecê-lo

- Mantê-lo à temperatura ambiente do local de trabalho (entre 18 °C e 20 °C no máximo).

5) Incorporar a segunda parte da manteiga

- Colocá-la no copo da batedeira, batê-la até ganhar uma consistência cremosa em velocidade lenta e depois misturar aos poucos o creme de pasteleiro arrefecido.
- Acelerar a velocidade e deixar engrossar 4-5 min.
- O creme deve ficar macio e homogéneo e o seu volume deve duplicar.

6) Aromatizar o creme e depois colocá-lo num outro recipiente

- Solidificá-lo, se necessário, e utilizá-lo de imediato.

RECOMENDAÇÕES

› *Os conselhos citados no parágrafo do creme de pasteleiro aplicam-se igualmente ao creme* mousseline.

› *Utilizar, de preferência, pó para* flã*; o creme pega melhor e ganha maior consistência do que quando feito com farinha.*

› *Se for caso disso, aromatizar o álcool ou o licor só no fim, depois de batido, porque se bater favorece a evaporação do álcool e do aroma.*

› *No caso de utilizar* praliné*, amolecê-lo em cima do mármore com a manteiga acrescentada em frio. Quebrá-lo de forma semelhante à que é utilizada na massa areada, recorrendo a um corta-massas ou raspador.*

UTILIZAÇÕES

O creme *mousseline* é, sobretudo, utilizado para guarnecer e cobrir bolos e sobremesas à base de *génoise* e de massa de fartos (à base de morangos, framboesas e maçãs, mil-folhas, Paris-Brest...).

Ele substitui muito bem o creme de manteiga, considerado muito gorduroso para alguns consumidores.

CREME *CHIBOUST* OU SAINT-HONORÉ

O creme Saint-Honoré pode obter-se de duas maneiras:

- misturando claras de ovos batidas em castelo bem firmes com um pouco de açúcar ao creme de pasteleiro a ferver e solidificado com gelatina;
- vertendo o creme de pasteleiro a ferver e solidificado com gelatina sobre as claras de ovos batidas em castelo e levemente merengadas.

Alguns profissionais realizam o creme Saint-Honoré deitando o creme de pasteleiro a ferver sem gelatina no merengue italiano ainda quente. Esta técnica confere uma maior garantia sanitária (por causa do açúcar cozido a 120 °C), mas é nitidamente menos apreciado.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE CREME DE PASTELEIRO[1]

	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Creme de pasteleiro				
- leite	ℓ	1		
- ovos (gemas)	unidade	12		
- açúcar em pó[2]	kg	0,300		
- farinha	kg	0,100		
ou				
- farinha	kg	0,050		
e				
- maizena	kg	0,050		
- baunilha	vagem	2		
- gelatina	folha	8 a 10		
Merengue francês				
- ovos (claras)	unidade	16		
- sal fino	kg	q.b.		
- açúcar em pó	kg	0,200		
Tempo médio de preparação			35 min a 40 min	

[1] *Estas proporções permitem realizar 4 Saint-Honoré para 8 pessoas.*
[2] *A quantidade de açúcar pode ser reduzida.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Demolhar a gelatina.

2) Confeccionar o creme de pasteleiro e aromatizá-lo.

3) Escorrer e juntar a gelatina.

4) Colocar o creme de pasteleiro num grande recipiente
- Cobri-lo e mantê-lo quente, em banho-maria, a uma temperatura superior a 63 °C.

5) Montar as claras em castelo
- Merengá-las no final com açúcar para que fiquem bem firmes.

6) Incorporar o merengue no creme de pasteleiro solidificado
- Incorporar primeiro $^1/_4$ do merengue, para que o creme de pasteleiro fique mais leve, e depois o resto do merengue, muito devagar, levantando o aparelho.
- Amaciar a mistura, batendo-a cuidadosamente com o batedor de varas.

Ou misturar com a batedeira:
- Montar as claras em castelo com a batedeira.
- Merengá-las.
- Incorporar o creme de pasteleiro colado e aromatizado no merengue.
- Parar imediatamente a máquina e acabar de homogeneizar com uma escumadeira.

7) Deixar arrefecer o creme e utilizá-lo morno.

8) Arrefecer rapidamente os Saint-Honoré
- Mantê-los em local refrigerado a 3 °C, apenas durante algumas horas.

RECOMENDAÇÕES

(Ver também creme de pasteleiro.)
- *Realizar o creme de Saint-Honoré pouco antes da sua utilização. Nunca guardar o que sobrar do serviço.*
- *Guardar os Saint-Honoré em local refrigerado a 3 °C (máximo).*
- *Confeccionar o creme pedindo ajuda a outra pessoa para montar as claras em castelo enquanto o creme coze. Este método evita ter de manter o creme em banho-maria.*
- *O creme Saint-Honoré pode ser aromatizado com café ou com chocolate, por exemplo. Neste caso, aumentar as quantidades de café e de chocolate em relação a um creme de pasteleiro normal (100 g de cacau, 0,05 ℓ de extracto de café solúvel).*

UTILIZAÇÕES

Tal como o seu nome indica, o creme Saint-Honoré é utilizado para guarnecer e decorar os Saint-Honoré e para guarnecer, eventualmente, fartos e outros bolos.

CREME DIPLOMATA

Obtém-se acrescentando natas batidas ao creme de pasteleiro solidificado com gelatina e aromatizado.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE CREME DE PASTELEIRO	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Creme de pasteleiro				
– leite	ℓ	1		
– ovos (gemas)	unidade	8		
– açúcar em pó	kg	0,250		
– pó para *flã*	kg	0,100		
ou				
– maizena	kg	0,100		
– baunilha	vagem	2		
– gelatina	folha	10		
Natas batidas				
– natas *fleurette*	ℓ	1 a 1,5		
– *icing sugar*	kg	0,100		
Aromas de acordo com a utilização		q.b.		
Tempo médio de preparação			35 min a 40 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Refrescar as natas *fleurette*.
- Pôr a gelatina de molho em água fria.

2) Fazer o creme de pasteleiro
- Proceder de acordo com as explicações dadas na página 547.

3) Escorrer a gelatina
- Acrescentá-la ao creme de pasteleiro a ferver. Mexer bem com um batedor de varas.

4) Colocar o creme de pasteleiro solidificado num grande recipiente em aço inoxidável
- Mexer regularmente para uniformizar o seu arrefecimento e evitar a formação de uma crosta à superfície.

5) Montar o creme chantili
- Ver explicações na página 541.

6) Incorporar as natas batidas
- Incorporar delicadamente o creme de pasteleiro (solidificado e aromatizado) quase frio às natas batidas.
- Homogeneizar batendo bem com o batedor de varas.

7) Utilizar o creme de imediato
- Manter as unidades recheadas em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo.

CREME PARIS-BREST

Regra geral, o Paris-Brest é um creme *mousseline praliné* aromatizado com rum.

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE CREME DE PASTELEIRO[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Creme de pasteleiro confeccionado com pó para flã	kg	1,000		
– manteiga	kg	0,500		
– *praliné*	kg	0,250		
– rum	ℓ	0,10		
Tempo médio de preparação			30 min a 40 min	

[1] *Estas quantidades permitem rechear 4 grandes Paris-Brest para 8 pessoas.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Temperar o creme de pasteleiro
- Deve estar à temperatura ambiente da cozinha.

3) Amolecer a manteiga
- Dar-lhe a consistência do creme de pasteleiro, misturando-a com o *praliné*.

4) Juntar o creme de pasteleiro e a manteiga *praliné* no copo da batedeira
- Começar por misturar em velocidade lenta, depois acelerar aos poucos para bater bem, incorporando o ar.

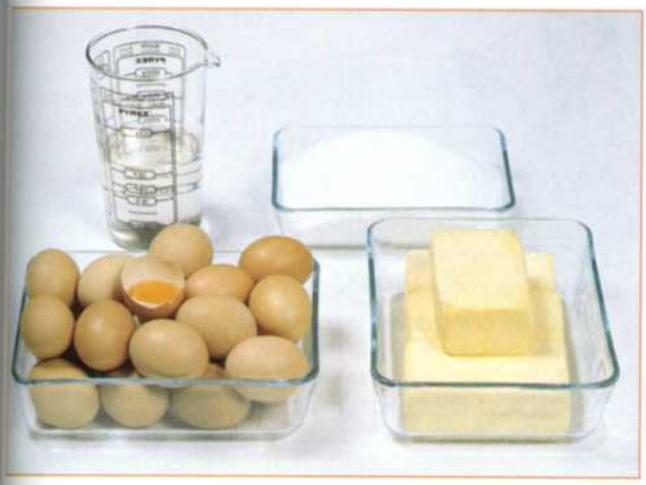
5) Aromatizar e efectuar a *mise en place*
- Utilizar o creme de imediato.

NOTA

O creme de pasteleiro permite preparar outros cremes derivados. A sua consistência, por exemplo, pode tornar-se mais leve, juntando-lhe um preparado de natas batidas e de merengue italiano e estabilizando-o no fim com gelatina.

CREME DE MANTEIGA (COM AÇÚCAR EM PONTO)

REQUISIÇÃO INTERNA



INGREDIENTES PARA 1 kg DE MANTEIGA[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
- manteiga	kg	1,000		
- ovos inteiros	unidade	4		
- ovos (gemas)	unidade	12 a 16		
- açúcar em pó[2]	kg	0,800		
- água	ℓ	0,25		
ou				
- manteiga	kg	1		
- ovos (gemas)	unidade	16 a 20		
- açúcar em pó	kg	0,800		
- água	ℓ	0,25		
Aromas de acordo com a utilização				
- essência de baunilha	ℓ	q.b.		
- essência de café	ℓ	q.b.		
- cacau	kg	0,080		
ou				
- cobertura	kg	0,100		
- *praliné*	kg	0,200		
- rum	ℓ	0,05		
- calvados	ℓ	0,05		
- kirsch	ℓ	0,05		
- cointreau	ℓ	0,04		
- Grand Marnier	ℓ	0,04		
Tempo médio de preparação			30 min a 35 min	

[1] *A unidade-base do creme de manteiga é o quilograma de manteiga. Estas proporções permitem rechear e cobrir 5 bolos para 8 pessoas.*

[2] *A quantidade de açúcar pode ser reduzida.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Colocar as parcelas de manteiga num recipiente e amolecê-la em local ameno.
- Limpar o recipiente para o açúcar com sal e vinagre, enxaguá-lo e limpá-lo bem.

2) Trabalhar a manteiga com um batedor de varas

- Dar-lhe a consistência de um creme liso e homogéneo.

3) Cozer o açúcar à temperatura desejada.

- Observar as precauções citadas na página 582.
- Colocar na caçarola o açúcar e $^1/_3$ do seu peso em água.
- Levar a cozer o açúcar até obter o ponto de pérola (entre 115 °C e 118 °C), utilizando uma mistura de ovos inteiros e de gemas.
- Cozinhar o açúcar até obter o ponto de cabelo (entre 110 °C e 114 °C), utilizando apenas gemas.

4) Incorporar o açúcar em ponto sobre os ovos inteiros e as gemas ou, apenas, sobre as gemas, em função do método escolhido

- Vertê-lo cuidadosamente para não coagular as gemas.
- Evitar deitar açúcar cozinhado nas varas do batedor; o açúcar pode ser projectado contra as paredes do recipiente e transformar-se em pequenos cristais insolúveis.

  (O aparelho pode ser de imediato passado pelo chinês para eliminar eventuais pedacinhos de ovo coagulados ou cristais de açúcar.)

5) Montar o aparelho

- Montar energicamente a mistura sem parar de misturar até ao seu completo arrefecimento.
- Inclinar ligeiramente o recipiente e levantar a massa do aparelho em cada movimento do batedor de varas; o aparelho deve triplicar de volume, ficar espumoso, untuoso e no ponto de espadana (com aspecto de fitas de nastro).

  (Esta fase pode ser realizada com mais facilidade utilizando a batedeira).

CONTINUA

6) Incorporar a manteiga

- Verificar se o aparelho se encontra frio (risco de fusão da manteiga).
- Juntar aos poucos a manteiga amolecida ou deitar progressivamente o aparelho em fio sobre a manteiga amolecida.
- Mexer o creme com um batedor de varas, tal como na preparação da maionese.
- O creme deve ficar macio, leve, espumoso e bem emulsionado.

7) Aromatizar o creme

- Aromatizá-lo de acordo com a sua utilização, com baunilha, café, *praliné*, cacau, ou com álcool ou licor.

8) Raspar cuidadosamente o rebordo do recipiente

- Utilizar o creme imediatamente.

NOTA

- *O método de confecção do creme de manteiga com açúcar em ponto tem a vantagem de juntar aos ovos um açúcar cozido a 115-118 °C, o que diminui momentaneamente a actividade microbiana. O creme fica mais estável e conserva-se melhor.*
- *O creme de manteiga é um creme emulsionado particularmente rico e untuoso; a sua nobreza e a sua qualidade dependem directamente do método de realização, da qualidade dos produtos utilizados e muito particularmente da qualidade da manteiga.*
- *A denominação de creme de manteiga destina-se unicamente a uma confecção à base de manteiga.*

RECOMENDAÇÕES

- *Dar à manteiga a consistência de um creme homogéneo, liso e cremoso. Esta operação torna-se frequentemente delicada por causa da temperatura do local de trabalho. A manteiga não deve ser derretida, porque a emulsão natural da manteiga seria destruída.*
- *Observar atentamente a cozedura do açúcar: um açúcar insuficientemente cozido (ponto de fio, por exemplo) torna o aparelho demasiado líquido, não suficientemente untuoso, o creme emulsiona-se muito mal e não se aguenta; um açúcar demasiado cozinhado (ponto de bola dura, por exemplo) resulta num creme viscoso, pesado, compacto, difícil de utilizar.*
- *Incorporar cuidadosamente o açúcar em ponto nas gemas para não as coagular de repente e para que esta mistura se possa desenvolver bem enquanto se bate.*
- *No caso de utilizar gemas e ovos inteiros misturados, incorporar o açúcar mais rapidamente.*
- *Incorporar a manteiga só quando o aparelho estiver completamente arrefecido (senão a manteiga derrete).*

Apesar de todas estas precauções, acontece, por vezes, que a emulsão talha. Tal como no caso dos molhos emulsionados e semicoagulados, é possível recuperar um creme de manteiga talhado.

"Recuperar" um creme de manteiga talhado

CAUSAS DA FALHA	SOLUÇÕES PARA O RECOMPOR
• Desrespeito pelas proporções, muito aparelho em relação à quantidade de manteiga.	• Juntar a quantidade de manteiga amolecida que falta.
• Manteiga não trabalhada o suficiente.	• Trabalhar energicamente o creme com o batedor de varas.
• Manteiga demasiado fria.	• Aquecer ligeiramente o creme e trabalhá-lo energicamente com o batedor de varas.
• Aparelho demasiado quente.	• Colocar momentaneamente o creme em local refrigerado e depois batê-lo energicamente.
• Calda em demasia ou malcozinhada.	• Reequilibrar a consistência com outro creme de manteiga.
• Temperatura do local de trabalho demasiado quente ou muito fresca.	• Escolher um local ameno que melhor se adapte à realização do creme, próximo do material de cozedura ou de um local refrigerado, por exemplo.

• Trabalhar a manteiga com um batedor de varas para lhe dar a consistência de um creme liso e homogéneo.

• Juntar aos poucos o açúcar em ponto sobre os ovos, batendo energicamente para evitar a coagulação repentina das gemas de ovos e dos ovos inteiros (o aparelho pode ser, eventualmente, passado pelo chinês).

• Cozer o açúcar em ponto de cabelo, caso utilize apenas gemas, ou em pérola, se utilizar ovos inteiros e gemas.

• Montar o aparelho.
• Bater energicamente, inclinando ligeiramente o recipiente, para que cada movimento do batedor tenha o máximo de eficácia.
• Bater até ao completo arrefecimento do aparelho.

CONTINUA

- Incorporar aos poucos o aparelho na manteiga em creme e emulsionar o creme com a mesma técnica utilizada para a maionese,

  ou

  incorporar aos poucos a manteiga amolecida, em pequenas quantidades, no aparelho (técnica utilizada aquando da preparação do creme com a batedeira).

- Aromatizar o creme:

  De acordo com a utilização, juntar essência de baunilha ou de café, *praliné* (deve ser aligeirado com manteiga), álcool ou licor.

  É possível dar cor ao creme de manteiga: atenção, utilizar corantes "com conta, peso e medida" e manter os tons pastel.

- Raspar os bordos do recipiente e utilizar de imediato.

NOTA

De entre os inúmeros métodos de realização do creme de manteiga, eis algumas técnicas que podem ser utilizadas:

- *creme de manteiga preparado a partir de um creme inglês;*
- *creme de manteiga preparado a partir de um creme génoise;*
- *creme de manteiga preparado a partir de um creme para recheios;*
- *creme de manteiga preparado a partir de uma merengagem italiana.*

UTILIZAÇÕES

O creme de manteiga é sobretudo utilizado para rechear, cobrir e decorar um grande número de bolos, doces e *petits fours* frescos: *moka*, Paris-Brest, tronco de Natal, etc.

CREME DE AMÊNDOA

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 kg DE AMÊNDOA EM PÓ

	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
- manteiga	kg	1,000		
- açúcar em pó	kg	1,000		
- ovos inteiros	kg	1,000		
	ou	ou		
	unidade	20		
- amêndoas em pó	kg	1,000		
- essência de baunilha	ℓ	q.b.		
(facultativo)				
- farinha ou fécula ou maizena	kg	0,100		
Aroma				
- rum velho ou ambreado	ℓ	0,10		
Tempo médio de confecção			15 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Tirar a manteiga do frigorífico com antecedência, para que seja mais fácil de trabalhar.

2) Trabalhar a manteiga com o açúcar

- Colocar as parcelas de manteiga num grande recipiente e transformá-la em creme, incorporando-lhe o açúcar com um batedor para molhos (com a batedeira, fazer o creme de açúcar com a manteiga).

3) Juntar os ovos inteiros

- Acrescentá-los aos poucos, bater energicamente enquanto se incorporam; o aparelho deve emulsionar-se, ficar macio, homogéneo e "espumoso".

4) Incorporar a amêndoa em pó

- Juntar amêndoa em pó de uma só vez e misturar tudo com uma espátula.
- Se utilizar farinha, deve peneirá-la e incorporá-la no fim sem bater ou peneirá-la com a amêndoa em pó e incorporar tudo junto.

5) Aromatizar o creme

- Juntar a essência de baunilha e o rum.

6) Raspar os bordos do recipiente

- Utilizar o creme imediatamente ou cobri-lo com película aderente e guardá-lo em local refrigerado a 3 °C, 24 h no máximo.

NOTA

O creme de amêndoas é uma mistura preparada a frio e com quantidades iguais de manteiga, de açúcar, de ovos e de amêndoa em pó. O açúcar e as amêndoas em pó podem ser substituídos por uma percentagem calculada a partir da quantidade de um dos ingredientes.

O creme de amêndoa é sempre cozido juntamente com uma massa (massa doce: tarteletes de amêndoa; massa folhada: pithiviers*).*

CREME FRANGIPANA

Alguns profissionais dão actualmente o nome de creme frangipana a um creme de amêndoa ao qual se adicionou creme de pasteleiro nas seguintes proporções: $^{2}/_{3}$ de creme de amêndoa para $^{1}/_{3}$ de creme de pasteleiro.

Este creme realiza-se à medida que vai sendo necessário. Serve, principalmente, para rechear os *pithiviers* e as *galettes des rois* folhadas.

CONTINUA

• Amolecer a manteiga e batê-la energicamente para lhe dar uma consistência cremosa.

• Juntar o açúcar e dar uma consistência cremosa ao conjunto, para obter uma mistura macia e homogénea.

• Juntar os ovos um a um batendo energicamente, para emulsionar a mistura e a tornar "espumosa".

• Incorporar a amêndoa em pó ou a mistura da amêndoa em pó peneirada com a farinha, a fécula ou a maizena.
• Neste caso, realizar, de preferência, a mistura com uma espátula.

• Aromatizar o creme e utilizá-lo de imediato...

• Ou cobri-lo com película aderente e guardá-lo em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo.

COULIS DE FRUTA VERMELHA

INGREDIENTES PARA 1 l DE *COULIS*	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
- framboesas	kg	1,000		
- *icing sugar* (1)	kg	0,400		
- limão (de acordo com a acidez dos frutos)	kg	0,150		
ou				
- morangos	kg	1,000		
- *icing sugar*[1]	kg	0,400		
- limão (de acordo com a acidez dos frutos)	kg	0,150		
ou				
- framboesas	kg	0,300		
- morangos	kg	0,500		
- groselhas	kg	0,200		
- *icing sugar* (1)	kg	0,400		
- limão (de acordo com a acidez dos frutos)	kg	0,150		
ou				
- framboesas	kg	0,200		
- amoras	kg	0,100		
- morangos silvestres	kg	0,200		
- groselhas	kg	0,100		
- mirtilos	kg	0,200		
- cassis	kg	0,200		
- *icing sugar* (1)	kg	0,400		
- limão (de acordo com a acidez dos frutos)	kg	0,150		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	

(1) *Alguns profissionais reduzem consideravelmente a quantidade de açúcar (100 g por exemplo).*

NOTA

A tendência actual é para diminuir a quantidade de açúcar. Alguns profissionais reduzem esta quantidade para metade.

No entanto, e no que se refere aos coulis, a redução da quantidade de açúcar implica a utilização de frutos de excelente qualidade, bem maduros e muito perfumados; por outro lado, os coulis de frutos pouco doces devem ser utilizados logo a seguir à sua preparação (risco de oxidação e fermentação).

REQUISIÇÃO INTERNA

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Lavar muito cuidadosamente os frutos

- Enxugá-los com papel absorvente.

3) Tirar o caule ou os pés, de acordo com a natureza do fruto.

4) Bater no misturador os frutos ou passá-los pela peneira com a ajuda de um pilão.

5) Juntar o *icing sugar* e o sumo de limão

- A quantidade de açúcar e de sumo de limão podem variar de acordo com os frutos utilizados, o seu grau de maturidade e de acidez.

6) Passar o *coulis* pelo chinês.

7) Conservar o *coulis* sobre gelo e tapado em local refrigerado

- Não conservar o *coulis* mais de 24 h: o *icing sugar* favorece a fermentação do *coulis*.

CONTINUA

PRECAUÇÕES

- *Escolher frutos maduros e sãos (não utilizar frutos demasiado maduros).*
- *Realizar o coulis com frutos crus e o mais próximo do serviço possível. Conservá-lo tapado, em local refrigerado, mantê-lo sobre uma camada de gelo durante o serviço.*
- *Não conservar o coulis mais de 24 h (o icing sugar favorece a fermentação).*

- Lavar muito delicadamente os frutos e retirá-los cuidadosamente da água com as mãos.

- Enxugá-los em papel absorvente.
- Tirar-lhes os caules e os pés, em função da qualidade do fruto.

- Triturar os frutos no *robot* de cozinha.
- Juntar o *icing sugar* e o sumo de limão.

- Passar o *coulis* pelo chinês e reservá-lo tapado em local refrigerado; mantê-lo sobre uma camada de gelo durante o serviço.

NOTA

Os frutos vermelhos congelados em estado de semi-descongelação podem também ser utilizados.

Alguns profissionais pasteurizam coulis de fruta vermelha. O prazo de conservação é prolongado, mas uma grande parte do sabor e da cor desaparece.

OUTROS *COULIS* (DAMASCO, MARACUJÁ, GROSELHA)

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE *COULIS*					TÉCNICA
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**	
***COULIS* DE DAMASCO**					• Triturar os damascos em calda com a geleia de damasco, ou com o doce, ou com a cobertura. • Diluir ligeiramente a mistura com a calda de damasco e o kirsch ou o licor. • Passar o molho pelo chinês. • Guardar o molho tapado em local refrigerado.
- damascos em calda	kg	0,600			
- geleia de damasco	kg	0,400			
ou					
- doce de damasco	kg	0,400			
ou					
- cobertura de damasco	kg	0,400			
- kirsch	ℓ	0,05			
- licor de damasco	ℓ	0,05			
***COULIS* DE MARACUJÁ**					• Retirar a polpa com as sementes aos maracujás e reservar metade para finalizar o *coulis*. • Diluir ligeiramente a geleia de damasco ou o doce com o sumo de laranja. • Juntar metade da polpa dos maracujás. • Passar o *coulis* pelo chinês. • Juntar a segunda metade da polpa dos maracujás com as sementes.
- maracujás	kg	1,000			
- geleia de damasco	kg	0,400			
ou					
- doce de damasco	kg	0,400			
- sumo de laranja	ℓ	0,20			
***COULIS* DE GROSELHA**					• Diluir a geleia de groselha aquecendo-a ligeiramente com um pouco de calda a 1,1247 °D. • Juntar o kirsch. • Passar pelo chinês. • Verificar a untuosidade e guardar em local refrigerado.
- geleia de groselha de excelente qualidade	kg	0,700			
- calda a 1,1247 °D ou 16 °Baumé	ℓ	0,25			
- kirsch	ℓ	0,05			

APARELHOS PARA CREMES ESPESSOS OU APARELHOS DE PUDIM FLÃ

(PUDIM DE CARAMELO, *COCOTTES* DE CREME, TARTE ALSACIANA)

APARELHO PARA PUDIM DE CARAMELO

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
– leite	ℓ	1		
– ovos inteiros	unidade	6		
– açúcar em pó	kg	0,200		
– baunilha	vagem	1		
ou				
– leite	ℓ	1		
– ovos inteiros	unidade	4		
– ovos (gemas)	unidade	4		
– açúcar pó	kg	0,150 a 0,200		
– baunilha	vagem	1		
Caramelo				
– açúcar em pó ou cubos de açúcar	kg	0,150		
– água	ℓ	0,05		
Tempo médio de confecção			15 min a 20 min	

[1] *A unidade-base do creme de caramelo é o litro de leite. Estas proporções permitem realizar entre 8 e 10 porções.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Ferver o leite num recipiente adequado

- Juntar a vagem de baunilha cortada ao meio no sentido do comprimento e deixar em infusão alguns minutos.

3) Branquear os ovos inteiros com o açúcar num recipiente em aço inoxidável

- Evitar que o açúcar entre em contacto com as gemas sem terem sido misturados previamente.

4) Juntar o leite a ferver, pouco a pouco, na mistura, mexendo sempre com o batedor de varas

- Não bater, senão forma-se espuma.

5) Passar imediatamente o aparelho pelo chinês.

6) Escumar cuidadosamente com uma escumadeira

- Se ainda tiver sobrado um pouco de espuma, passar uma folha de papel absorvente pela superfície do aparelho.

7) Utilizar de imediato o aparelho de creme de caramelo.

NOTA

O leite pode ser fervido com o açúcar. Neste caso, convém deixá-lo arrefecer levemente antes de o verter sobre os ovos (risco de coagulação repentina dos ovos).

RECOMENDAÇÕES

- *Juntar o leite a ferver, lentamente e aos poucos, nos ovos, mexendo sempre sem bater.*
- *Evitar a formação de espuma e escumar cuidadosamente.*
- *Passar o aparelho pelo chinês para eliminar a espuma, as partículas de ovo resultantes de uma eventual coagulação e as calazas dos ovos.*
- *Os cremes devem ser cozidos de imediato. Não esperar que o aparelho arrefeça.*
- *Colocar a água a ferver no recipiente de banho-maria; a cozedura dos cremes começará de imediato. O creme nunca deve ferver enquanto coze (caso contrário, ao desenformar, os cremes podem apresentar uma superfície alveolar denominada "ninhos de abelhas").*
- *Colocar uma folha de papel no fundo do tabuleiro de banho-maria; permite evitar uma fervura muito forte (que pode causar acidentes) durante a cozedura.*

UTILIZAÇÕES

- Creme de caramelo
- Creme vienense
- Creme Ópera
- Creme *beau rivage*
- Aparelho para rabanadas
- Aparelho para pudins diversos (diplomata...)

- Ferver o leite com a baunilha.
- Branquear os ovos com o açúcar.

- Juntar aos poucos o leite a ferver nos ovos branqueados com o açúcar.
- Mexer para evitar uma repentina coagulação dos ovos.

- Passar o aparelho pelo chinês fino.

- Escumar cuidadosamente.

APARELHO PARA FLÃS DOCES

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
– leite	ℓ	1		
– ovos (gemas)	unidade	10 a 12		
– açúcar em pó	kg	0,200		
– baunilha	vagem	1		
Aromas				
– essência de café	ℓ	q.b.		
– cacau	kg	0,050		
ou				
– cobertura	kg	0,100		
– *praliné*	kg	0,125		
Tempo médio de confecção			15 min a 20 min	

[1] *A unidade-base do aparelho para pequenas doses individuais de creme é o litro de leite (potes, frascos, formas e outras embalagens). Estas proporções permitem realizar de 8 a 10 pequenas doses individuais.*

APARELHO PARA TARTE ALSACIANA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE APARELHO[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
– leite	ℓ	0,50		
– natas	ℓ	0,50		
– ovos (inteiros)	unidade	4		
– ovos (gemas)	unidade	4		
– açúcar em pó	kg	0,150 a 0,200		
– essência de baunilha	ℓ	q.b.		
Tempo médio de preparação			10 min	

APARELHO PARA LEITE-CREME

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
– leite gordo	ℓ	1		
– natas líquidas	ℓ	0,50		
– ovos (gemas)	unidade	10-12		
– açúcar em pó	kg	0,150 a 0,200		
Aroma-base				
– baunilha	g	1		
– canela, gengibre, essência de limão, *pain d'épices*		q.b.		
Acabamento				
– açúcar mascavado	kg	0,100		
Tempo médio de confecção			10 min	

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Ferver o leite num recipiente adequado
- Juntar a vagem de baunilha cortada ao meio no sentido do comprimento e deixar em infusão alguns minutos.

3) Partir os ovos e separar as gemas.

4) Branquear as gemas com o açúcar
- Não deixar as gemas em contacto com o açúcar sem terem sido misturadas previamente.

5) Deixar arrefecer o leite durante alguns minutos
- Depois, juntá-lo aos poucos na mistura.
- Mexer com um batedor de varas, sem bater, para evitar a coagulação das gemas e a formação de espuma difícil de escumar.

6) Passar o aparelho pelo chinês fino.

7) Escumar cuidadosamente
- Se ainda tiver um pouco de espuma, passar uma folha de papel absorvente pela superfície do aparelho.

8) Encher as forminhas e colocá-las de imediato em banho-maria.

NOTA

A superfície do aparelho deve ser bem escumada, porque as formas de creme não se desenformam.

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar o aparelho
- Juntar num recipiente os ovos inteiros e as gemas e branqueá-las com o açúcar.
- Juntar o leite frio e as natas; mexer sem bater.
- Aromatizar.
- Passar pelo chinês fino.

[1] *Estas proporções permitem rechear 4 tartes para 8 pessoas.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Ferver o leite numa panela
- Juntar a vagem de baunilha cortada ao meio no sentido do comprimento e deixar em infusão alguns minutos.
- Deixar arrefecer até 70-75 °C.

3) Partir os ovos e depois branquear as gemas com o açúcar.

4) Juntar aos poucos a mistura leite/creme levemente arrefecido às gemas branqueadas com o açúcar.

5) Passar o aparelho pelo chinês e depois escumá-lo cuidadosamente.

6) Aromatizar o aparelho se não for de baunilha (canela, gengibre, limão...).

[1] *Estas proporções permitem encher 12 taças de leite-creme de 13 cm de diâmetro.*

APARELHO PARA *BAVAROIS* DE OVOS

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE LEITE[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Creme inglês solidificado				
- leite	ℓ	1		
- ovos (gemas)	unidade	8 a 10		
- açúcar em pó	kg	0,250 a 0,300		
- baunilha	vagem	1		
- gelatina em folha	folha	10 a 12		
- natas batidas				
- natas *fleurette* ou natas líquidas	ℓ	0,80		
- *icing sugar* (facultativo)	kg	0,050		
Aromas				
- café (essência)	ℓ	0,025		
- cacau	kg	0,050		
ou				
- cobertura	kg	0,100		
- *praliné*	kg	0,125		
- caramelo	ℓ	q.b.		
- álcoois	ℓ	0,05 a 0,10		
- licores	ℓ	0,05		
Tempo médio de confecção			35-40 min	

[1] *Estas proporções permitem realizar* bavarois *para 16-20 pessoas.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Demolhar a gelatina em água fria.

2) Preparar o creme inglês (ver p. 544).

3) Espremer cuidadosamente a gelatina

- Incorporá-la no creme inglês e depois passar o creme pelo chinês fino.

4) Aromatizar o creme

- Antes de arrefecer, no caso do café, do cacau, do caramelo, etc.
- Depois de arrefecer, no caso de um álcool ou de um licor.

5) Arrefecer rapidamente o creme inglês

- Mexê-lo regularmente enquanto arrefece.

6) Montar as natas batidas

- Montar quando o creme inglês solidificado estiver quase frio (de acordo com a quantidade de açúcar que o creme inglês levou, é possível tornar ligeiramente as natas mais densas com um pouco de *icing sugar*).

7) Incorporar as natas batidas no creme inglês solidificado

- Incorporá-las quando o creme inglês solidificado estiver frio e começar a prender levemente.
- Misturar muito delicadamente para não deixar que as natas percam consistência.

8) Enformar ou utilizar o aparelho de *bavarois* antes que solidifique por completo.

9) Conservar as *bavarois* já prontas em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo.

CONTINUA

RECOMENDAÇÕES

- *Ver "creme inglês", p. 544.*
- *Ver também "creme chantili", p. 542.*
- *Mexer bem o creme inglês enquanto arrefece; bater ligeiramente para o homogeneizar.*
- *Não bater o creme demasiado tempo. Deve ficar espesso, mas macio. Um creme muito firme dificilmente se incorpora, perde consistência e dá ao preparado um gosto a manteiga.*
- *Aromatizar bastante o creme inglês; a adição de natas atenua o aroma e a cor.*
- *No caso de um preparado leve, pode substituir parte do açúcar por um edulcorante de síntese em pó.*

UTILIZAÇÕES

- *Bavarois* tricolor (divide-se em três partes, às quais se aplica aromas e cores diferentes).
- Na guarnição das charlotes à russa e das diversas charlotes reais.
- Adicionar merengagem italiana, para substituir alguns cremes na confecção de bolos e sobremesas.

- Demolhar a gelatina em água fria.

- Espremê-la cuidadosamente e incorporá-la no creme inglês.
- Passar o creme inglês pelo chinês fino.
- Enquanto arrefece, mexer regularmente.

- Montar as natas batidas. Não as endurecer; devem ficar macias e homogéneas.

- Incorporar delicadamente as natas batidas, quando o creme inglês começar a solidificar.
- Se necessário, homogeneizá-lo batendo com o batedor de varas.

- Enformar imediatamente o aparelho para *bavarois*. Não deixar que o aparelho solidifique, pois seria difícil de enformar.
- Conservar as *bavarois* em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo.

APARELHO PARA *BAVAROIS* DE FRUTA

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE POLPA DE FRUTA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- polpa de fruta	ℓ	1		
ou				
- polpa de framboesa	ℓ	1		
ou				
- polpa de pêra em calda	ℓ	1		
- limão (1 unidade)	kg	0,150		
Calda				
- açúcar em pó	kg	0,200 a 0,300		
- água	ℓ	0,10		
- gelatina em folha	folha	12 a 16		
Natas batidas				
- natas *fleurette*	ℓ	0,80		
- salpicão de fruta do mesmo tipo	kg	0,400		
Tempo médio de confecção			35 min a 40 min	

[1] *Estas proporções permitem realizar 2* bavarois *de fruta para 8 pessoas.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho
- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Demolhar a gelatina em água fria.

2) Preparar o xarope (ver p. 578)
- Juntar o açúcar e a água num pequeno recipiente.
- Deixar ferver. O grau de concentração deve ser de 1,2624 °D ou 30 °Baumé.

3) Espremer a gelatina e incorporá-la na calda
- Passar pelo chinês fino.

4) Arrefecer o xarope, mexendo-o regularmente.

5) Preparar os frutos
- Lavar, tirar os pés aos morangos; enxugá-los cuidadosamente.
- Lavar e escorrer delicadamente as framboesas.
- Escorrer as peras em calda.

6) Passar os frutos pelo misturador
- Passá-los pelo chinês normal ou fino para um recipiente grande.
- Juntar o sumo de limão (conforme o grau de acidez dos frutos).
- Reservar o puré dos frutos sobre uma camada de gelo ou em local refrigerado.

7) Montar as natas batidas
- Não as endurecer em demasia; devem apresentar-se untuosas, macias e homogéneas.

8) Terminar o aparelho para a *bavarois* de fruta.
- Misturar a polpa da fruta e o xarope com gelatina.
- A partir do momento em que a mistura esteja espessa, incorporar as natas batidas.
- Se necessário, homogeneizar batendo com o batedor de varas, muito delicadamente, para não perder a consistência.

NOTA

- *O aparelho para* bavarois *de fruta pode ser transformado em "mousse de fruta" juntando-lhe merengagem à italiana.*
- *É possível, e mesmo desejável, incorporar fruta no aparelho para* bavarois *(fruta inteira, no caso de framboesas, morangos silvestres ou morangos pequenos, ou fruta cortada em pedaços, no caso de peras, maçãs, pêssegos...). Este método permite reforçar o sabor e o odor da* bavarois *relativamente à fruta utilizada e conferir-lhe uma consistência diferente.*

CONTINUA

RECOMENDAÇÕES

› *Ver "o ponto de açúcar e preparação do xarope", p. 579 e seguintes.*

› *Ver "também natas batidas", p. 542.*

› ***O aparelho para* bavarois *confeccionado a partir de fruta crua torna-se extremamente fino e perfumado, mas é muito sensível ao calor e fermenta muito rapidamente.***

› ***Quando pronta, a* bavarois *de fruta deve ser colocada em local refrigerado a 3 °C, no máximo, e deve ser utilizada nas 24 h seguintes.***

UTILIZAÇÕES

- *Bavarois* de fruta (morangos, framboesas, peras, pêssegos...)
- Charlote de fruta
- Bolos variados
- Espelhos, terrinas de fruta, diplomata de fruta
- *Mousses* de fruta

APARELHO PARA *BAVAROIS* DE MORANGOS

- Confeccionar uma calda a 1,2624 °D ou 30 °Baumé.
- Incorporar a gelatina demolhada previamente. Passar a calda pelo chinês e mexer regularmente enquanto arrefece.

- Lavar os morangos e mudá-los cuidadosamente com as mãos.

- Tirar os pés e escorrer bem.

- Passar os morangos pelo misturador e juntar o sumo de limão; depois passar a polpa pelo chinês normal ou fino.

- Montar as natas batidas sem as endurecer demasiado.
- Misturar o xarope frio com a polpa de morango. Quando a mistura começar a engrossar, incorporar delicadamente as natas batidas.

- Enformar o aparelho para *bavarois* de fruta na forma adequada.
- Não esperar que o aparelho solidifique totalmente.
- Conservar de imediato a *bavarois* de fruta em local refrigerado a 3 °C, durante 24 h no máximo.

MOLHO DE CHOCOLATE

De acordo com a untuosidade, o brilho e a textura desejados, as proporções do molho de chocolate são frequentemente diferentes.

Contudo, é indispensável utilizar um chocolate de excelente qualidade, manteiga cremosa muito macia e natas não ácidas e esterilizadas UHT.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE CHOCOLATE				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
- chocolate *fondant* em tablete ou granulado	kg	1,000		
- natas *fleurette*	ℓ	1		
- manteiga	kg	0,150		
- água ou xarope a 1,260 °D[1]	ℓ	q.b.		
ou				
- chocolate	kg	0,100		
- leite	ℓ	1		
- manteiga	kg	0,150		
- água ou xarope a 1,260 °D[1]	ℓ	q.b.		
ou				
- chocolate	kg	1,000		
- leite	ℓ	0,50		
- natas *fleurette*	ℓ	0,50		
- manteiga	kg	0,150		
- água ou xarope a 1,260 °D[1]	ℓ	q.b.		
ou				
- chocolate	kg	0,600		
- cacau em pasta	kg	0,400		
- leite	ℓ	0,50		
- natas	ℓ	0,50		
- café solúvel	kg	q.b.		
- manteiga	kg	0,150		
- água ou xarope a 1,260 °D[1]	ℓ	q.b.		
Tempo médio de confecção			cerca de 15 min	

[1] *A untuosidade do molho de chocolate pode ser modificada com água morna, leite ou xarope a 1,260 °D (1 l de água, 1 kg de açúcar). Em função da sua utilização, também pode juntar café solúvel, mel, menta, licor, nozes partidas, avelãs ou amêndoas levemente torradas.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Amolecer a manteiga

- Dar-lhe uma consistência cremosa.

3) Preparar a calda a 1,260 °D (se utilizada)

- Deixá-la ferver durante 1 min e deixá-la arrefecer.

4) Raspar o chocolate (no caso de utilizar chocolate em tablete)

5) Confeccionar o molho de chocolate

- Levar o creme ou o leite ou a mistura creme/leite a ferver.
- Juntar o chocolate ralado ou o chocolate granulado.
- Mexer o molho de chocolate com a espátula, mantendo-o em lume brando ou em banho-maria.
- Juntar a manteiga cremosa e misturar bem.
- Passar o molho de chocolate pelo chinês fino, raspar cuidadosamente e cobrir o banho-maria.
- Conservar o molho de chocolate em banho-maria ou numa estufa a 50 °C, durante o serviço.

NOTA

O chocolate pode ser amolecido em banho-maria, na estufa ou no microondas, antes de ser utilizado.

Saint-Honoré, molho de chocolate

BATER CLARAS EM CASTELO

Bater claras em castelo é tarefa fácil. No entanto, se as quiser volumosas, firmes, lisas e sem grumos, deve tomar certas precauções.

O termo "granulado" designa as claras batidas descuidadamente ou demasiado batidas que se desagregam e quebram.

RECOMENDAÇÕES

- *Utilizar um recipiente bastante grande com um volume 15 vezes superior à quantidade de claras a bater. As claras batidas, normalmente, aumentam 10 a 12 vezes de volume!*
- *Utilizar material perfeitamente limpo e cuidadosamente desengordurado.*
- *Escolher um batedor de varas muito flexível e bem arredondado.*
- *Utilizar claras de ovos perfeitamente separadas, sem a menor partícula de gema (a gordura contida nas gemas diminui o seu desenvolvimento).*
- *Escolher claras desclaradas já há alguns dias e rigorosamente guardadas no frigorífico: são mais macias e granulam com menos facilidade, ou então claras de ovos pasteurizadas (ovoprodutos).*
- *Aligeirar as claras muito frescas acidificando-as com algumas gotas de sumo de limão.*
- *"Liquefazer" as claras juntando uma pitada de sal ao começar a bater: uma pitada de sal é suficiente para um litro de claras.*
- *Em caso de utilização doce, merengar levemente as claras aos $^{3}/_{4}$ da montagem com 8 g a 10 g de açúcar por clara. O açúcar utilizado deve ser retirado à quantidade total da receita.*
- *Medir as claras: a título indicativo, 1 litro contém cerca de 32 claras.*
- *Bater as claras no último momento, mesmo antes da sua utilização: não podem esperar!*

BATER CLARAS À MÃO

- Reunir todo o material necessário.
- Verificar se está limpo.
- Verificar e medir as claras.

- Limpar cuidadosamente o recipiente em cobre não estanhado com sal e vinagre.
- Enxaguar bem o recipiente. Deixar que escorra voltado ao contrário. Não enxugar ou então utilizar papel absorvente.

- Estabilizar o recipiente em cima de um pano de cozinha dobrado ou em cima de um aro.
- Verter no recipiente as claras já medidas.
- Se as claras forem muito frescas, juntar uma pitada de sal fino ou algumas gotas de limão.

- Romper as claras (parti-las).
- Bater muito lentamente no início, para tornar mais fluidas as claras muito globulosas.

Endurecer as claras:

- Juntar um pouco de açúcar se as claras de ovo batidas em castelo se destinarem a uma preparação doce.
- Mexer as claras rodando muito rapidamente ou formando um oito (movimento circular idêntico ao da realização da maionese).
- Esta última operação assegura uma melhor coesão das claras, tornando-as mais firmes e perfeitamente lisas.

Montar as claras:

- Inclinar o recipiente e bater progressivamente mais depressa.
- Bater regularmente sem parar.
- Levantar bem a massa para incorporar o máximo de ar.
- Não bater exageradamente: quando as claras atingirem o seu desenvolvimento máximo, notam-se as marcas da vara. As claras não descolam do recipiente. Batidas demasiado tempo correm o risco de quebrar.

MONTAR CLARAS COM BATEDEIRA

Bater as claras em castelo com uma batedeira é uma tarefa que requer muita atenção e vigilância.

Começar numa velocidade lenta para partir as claras e depois acelerar progressivamente para as montar.

Para um aprendiz é mais prudente parar a máquina, retirar a cuba do aparelho e endurecer as claras à mão.

MERENGUES

(FRANCÊS, SUÍÇO, ITALIANO)

MERENGUE FRANCÊS

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA $^1/_2$ ℓ DE CLARAS[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– claras de ovos	unid. ou ℓ	16 ou $^1/_2$		
– sal fino (facultativo)		q.b.		
– açúcar em pó	kg	1,000		
ou[1]				
– claras de ovos	unid. ou ℓ	16 ou $^1/_2$		
– sal fino (facultativo)		q.b.		
– açúcar em pó para endurecer	kg	0,500		
– *icing sugar* para o acabamento	kg	0,500		
Forrar as placas (facultativo)				
– manteiga	kg	0,040		
– farinha	kg	0,080		
Acabamento				
– *icing sugar*	kg	q.b.		
Tempo médio de preparação			10 min a 15 min	
Tempo médio de cozedura			cerca de 2 h	
Tempo médio de secagem em estufa			várias horas	

[1] *O açúcar em pó pode ser parcialmente substituído por* icing sugar. *Neste caso, merengar as claras depois de as bater em castelo com o açúcar em pó e depois juntar delicadamente o açúcar peneirado.*

O merengue francês é um merengue para ser cozido (ou para secar em estufa). É de grande requinte, mas muito frágil, por causa da sua grande friabilidade

É sobretudo realizado para a confecção das bases de merengues "simples" ou glaceados, farófias, brigadeiros e numerosos *petits fours* secos.

É também um aparelho-base para napar certas sobremesas (omeletas norueguesas, tartes merengadas...).

Se lhe adicionar amêndoas ou avelãs em pó, farinha peneirada ou fécula, o merengue pode servir também como base para confeccionar vários bolos.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Ligar e regular o forno ou a estufa entre 80 °C e 120 °C, em função dos mesmos e do tamanho dos merengues a secar.
- Preparar os tabuleiros de pastelaria. Cobri-los com papel adequado ou barrá-los levemente e polvilhá-los com farinha (ver p. 351).
- Preparar os sacos de pasteleiro, as boquilhas e o raspador.
- Limpar o recipiente com sal e vinagre. Enxaguar.

2) Bater as claras em castelo

- Respeitar as precauções e recomendações referidas na página anterior.
- Preparar as claras e batê-las em castelo, consolidá-las com $^1/_3$ do seu peso de açúcar (0,333 kg) assim que estiverem a $^9/_{10}$ da montagem.

3) Terminar o merengue

- Parar de bater. Incorporar muito delicadamente o resto do açúcar (0,666 kg) com uma escumadeira.
- Acrescentar cuidadosamente o açúcar em chuva. Levantar as claras de ovos batidas em castelo com a escumadeira, girando o recipiente 45 ° a cada volta que der com a escumadeira.

4) Colocar imediatamente nos tabuleiros

- O merengue não pode esperar!

5) Polvilhar levemente os merengues com *icing sugar*.

6) Cozer e secar os merengues

- Cozer os merengues pelo menos durante 2 h num forno a 80-120 °C no máximo (conforme o tamanho dos merengues).
- Se necessário, duplicar ou triplicar os tabuleiros, pois os merengues não devem dourar ou, pelo menos, devem dourar muito pouco.
- Abrir o cano do forno e entreabrir levemente a porta no fim da cozedura para libertar mais rapidamente a humidade e secar bem os merengues.
- Terminar a secagem dos merengues numa estufa durante várias horas.

7) Mudar os merengues de sítio ou de recipiente

- Reservar os merengues numa estufa a 40-50 °C ou colocá-los numa caixa hermética ao abrigo da humidade.

- Organizar o local de trabalho (limpar o recipiente, medir as claras, pesar o açúcar, preparar os tabuleiros, os sacos de pasteleiro e as boquilhas).
- Misturar as claras muito lentamente no início; depois bater mais energicamente, levantando a massa para que fiquem bem firmes.

- Consolidá-las com $^{1}/_{3}$ do seu peso de açúcar, assim que estiverem a $^{9}/_{10}$ da montagem.

- Parar de bater e incorporar delicadamente o resto do açúcar com uma escumadeira.
- Utilizar o merengue imediatamente.

- Desenhar os merengues utilizando um saco com uma boquilha lisa ou canelada.
- Utilizar um tabuleiro de pasteleiro coberto com uma folha de papel especial para a cozedura ou um tabuleiro levemente barrado de manteiga e enfarinhado.

- Polvilhar os merengues com *icing sugar*.
- Cozê-los em forno a 80-120 °C, conforme o seu tamanho, com o cano do forno aberto. Entreabrir a porta do forno no fim da cozedura, para libertar o vapor.
- Secar os merengues durante várias horas numa estufa.

MERENGUE SUÍÇO

O merengue suíço ou merengue "cozido directamente no lume" é um merengue sólido e pouco friável.

É utilizado principalmente na confecção de certos *petits fours* secos (dedos de fada, rochedos de amêndoa, coco, em forma de cogumelo).

Inicialmente o merengue era colocado nos tabuleiros com uma colher e depois seco no forno.

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA $^1/_2$ ℓ DE CLARAS[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– claras de ovos	unid. ou ℓ	16 ou $^1/_2$		
– açúcar em pó	kg	1,000		
ou				
– *icing sugar*[1]	kg	1,000		
– sal fino (facultativo)	kg	0,004		
Para encamisar os tabuleiros (facultativo)				
– manteiga	kg	0,040		
– farinha	kg	0,080		
Tempo médio de preparação			20 min a 25 min	
Tempo médio de cozedura			cerca de 2 h	
Tempo médio de secagem em estufa			várias horas	

[1] *O* icing sugar *torna os merengues muito firmes. É aconselhado para a realização dos merengues em forma de cogumelo ou motivos considerados frágeis.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Ligar, regular e verificar a temperatura do forno ou da estufa: 80 °C a 100 °C, conforme o número e o tamanho dos merengues a secar.
- Preparar os tabuleiros. Cobri-los com uma folha de papel especial para a cozedura ou barrar muito levemente com manteiga e farinha (ver p. 351).
- Preparar os sacos, as boquilhas e o raspador.
- Limpar o recipiente.

2) Preparar um recipiente com água a 60 °C, que servirá de banho-maria

(Procedimento idêntico ao da realização da *génoise*).

3) Aquecer o aparelho para merengue em banho-maria.

- No recipiente juntar as claras de ovos, uma pitada de sal (facultativo) e o açúcar.
- Misturar energicamente. Colocar o recipiente no banho-maria.
- Bater energicamente e sem parar até que a temperatura do aparelho atinja 45-50 °C. Deve branquear e aumentar de volume.

4) Montar o aparelho para merengue suíço

- Retirar o recipiente do banho-maria. Continuar a bater energicamente até ao completo arrefecimento do aparelho (pode ser batido à máquina).
- No fim do arrefecimento, o merengue deve estar muito branco, liso e firme.

5) Colocar os merengues imediatamente nos tabuleiros.

6) Cozer e secar os merengues

- Cozê-los pelo menos 2 h num forno entre 80 °C e 120 °C, conforme o número e o tamanho dos merengues.
- Se necessário, duplicar os tabuleiros: os merengues devem ficar brancos ou, eventualmente, **muito pouco** alourados.

• Abrir o cano do forno e entreabrir levemente a porta para libertar o vapor e secar bem os merengues.

• Acabar a secagem dos merengues em estufa, durante várias horas.

7] Mudar os merengues de sítio ou de recipiente

• Reservar os merengues numa estufa entre 40 °C e 50 °C ou conservá-los numa caixa hermética ao abrigo do pó e da humidade.

• Juntar no recipiente as claras de ovos e o açúcar.

• Misturar tudo.

• Aquecer a mistura em banho-maria a 60 °C até que o conjunto branqueie, aumente de volume e atinja a temperatura de 45-50 °C.

• Retirar o recipiente do banho-maria e bater o merengue energicamente até arrefecer completamente.

• Dar forma aos merengues utilizando um saco com uma boquilha lisa ou canelada, colocando-os num tabuleiro levemente barrado com manteiga ou farinha ou coberto com um papel especial para cozedura.

• Cozer os merengues no forno entre 80 °C e 120 °C, durante pelo menos 2 h, com o cano aberto e a porta entreaberta para libertar o vapor. Depois secar os merengues em estufa durante várias horas.

MERENGUE ITALIANO

O merengue é geralmente utilizado sem ser cozido.

Serve principalmente para tornar certos cremes mais fofos (de pasteleiro, batido, creme à moda de Chiboust, cremes diversos...) e certas sobremesas-base (*soufflés* gelados, *mousses* diversas...).

O merengue italiano também permite napar e decorar as tartes merengadas, as omeletas norueguesas, as polacas...

Depois de polvilhado com *icing sugar*, o merengue pode ser caramelizado no forno ou na salamandra, ou queimado com o ferro quente.

REQUISIÇÃO INTERNA

INGREDIENTES PARA $^1/_2$ ℓ DE CLARAS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– claras de ovos	unid. ou ℓ	16 ou $^1/_2$		
– sal fino		q.b.		
– açúcar	kg	1,000		
– água	ℓ	0,33		
ou				
– claras de ovos	ℓ	$^1/_2$		
– sal fino		q.b.		
– açúcar	kg	0,800		
– água	ℓ	0,25		
– *icing sugar*	kg	0,200		
Aromas (facultativo)				
– baunilha		q.b.		
– flor de laranjeira		q.b.		
Tempo médio de preparação			30 min a 35 min	

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Limpar o recipiente para açúcar (conforme as precauções de utilização).
- Organizar o local de trabalho para a cozedura do açúcar (ver p. 581): recipiente com água, pincel, escumadeira, termómetro de açúcar.
- Medir as claras. Verter as mesmas no recipiente ou na cuba da batedeira.
- Se necessário, juntar uma pitada de sal.

2) Preparar o açúcar para ser cozinhado

- Juntar no recipiente o açúcar com $^1/_3$ do seu peso de água. Levar a ferver.
- Escumar. Colocar o termómetro de açúcar.

3) Bater as claras

À mão:

- Assim que o açúcar começar a cozer, começar a bater as claras seguindo as recomendações da página 570.

Com a batedeira:

- Começar a misturar as claras. Batê-las até que a temperatura do açúcar atinja 110-112 °C (ponto de fio).

O chocolate pode ser amolecido em banho-maria, na estufa ou no microondas, antes de ser utilizado.

Nos dois casos, é importante obter simultaneamente claras perfeitamente batidas e açúcar cozido em bola (117-118 °C).

- Contudo, é possível abrandar ou acelerar a velocidade a que se batem as claras ou de cozedura do açúcar.
- Para evitar que as claras demasiado batidas quebrem, é possível merengar levemente as mesmas quando acabarem de ser batidas com 0,200 kg de *icing sugar* ou açúcar em pó para 1 ℓ de claras. Neste caso, a temperatura do açúcar deve ser aumentada de 2 °C a 3 °C (ou seja 120 °C em vez de 117-118 °C).

4) Incorporar o açúcar em ponto nas claras batidas

- Parar a cozedura do açúcar e vertê-lo cuidadosamente nas claras, sem parar de bater.
- Evitar verter o açúcar em cima das varas do batedor. O açúcar pode ser projectado contra as paredes da taça ou do recipiente, podendo então transformar-se em pequenos cristais insolúveis.
- Reduzir um pouco a velocidade da batedeira. Bater o merengue italiano até que arrefeça completamente. O merengue deve estar firme, homogéneo, muito liso e deve aderir às varas do batedor.

5) Colocar o merengue italiano num outro recipiente

Colocar o merengue num recipiente em aço inoxidável e cobri-lo com película aderente (o merengue italiano seca facilmente à superfície). Conservar em local refrigerado a 3 °C.

- Organizar o local de trabalho.
- Levar o açúcar a cozer com $^1/_3$ do seu peso em água.
- Escumar a calda. Colocar o termómetro de açúcar no recipiente da calda.

- Medir as claras e juntar uma pitada de sal.
- Começar a misturar lentamente as claras e batê-las, assim que a temperatura do açúcar atingir 110-112 °C.
- Se as claras tiverem tendência a quebrar, merengá-las depois de serem batidas.

- Levar a cozer o açúcar a 117-118 °C ou a 120 °C, se as claras estiverem merengadas.
- Parar a cozedura do açúcar e depois vertê-lo lentamente em fio, muito fino, sobre as claras batidas.
- Continuar a bater devagar, até que o merengue arrefeça completamente.

- Colocar o merengue italiano num recipiente em aço inoxidável.
- Cobri-lo com película aderente. Guardá-lo em local refrigerado durante algumas horas.

NOTA

O merengue italiano pode ser levemente alourado para as decorações e eventualmente aromatizado, em função da sua utilização.

A sua duração é muito limitada (algumas horas), por isso, é preferível confeccioná-lo em função das necessidades.

Tarte de limão com merengue

CALDAS E AÇÚCAR EM PONTO

CALDAS (XAROPES)

As caldas são soluções mais ou menos concentradas de água e açúcar ou de açúcar e sumo de fruta. Podem ser aromatizadas em função da sua utilização. Neste caso, os ingredientes aromáticos podem ser acrescentados durante a sua confecção, nomeadamente a baunilha e os zestos de limão ou de laranja, ou após a realização, quando se trata de álcoois e de licores.

A consistência viscosa das caldas depende da sua concentração em açúcar. Se se prolongar a cozedura de uma calda, a água evapora-se, a calda concentra-se e a temperatura sobe. Depois de atingir uma certa temperatura, a água desaparece completamente e o açúcar ganha cor: é a formação do caramelo.

Antigamente, para avaliar de forma precisa a concentração de açúcar numa calda, utilizava-se um pesa-caldas graduado em graus Baumé; hoje em dia, para uniformizar as unidades de medição, utiliza-se um densímetro graduado de 1,000 a 1,400 ou um termómetro para açúcar graduado em graus Celsius.

O densímetro mergulhado na água destilada à temperatura de 15 °C indica 1,000; quanto mais concentrada for a calda, menos o densímetro a permeia e maior é o número indicado.

Numa calda muito concentrada, a penetração do densímetro é muito difícil e deixa de ser utilizável. A calda deixa de poder ser "pesada" e pouco a pouco fica em ponto, daí chamar-se "açúcar em ponto".

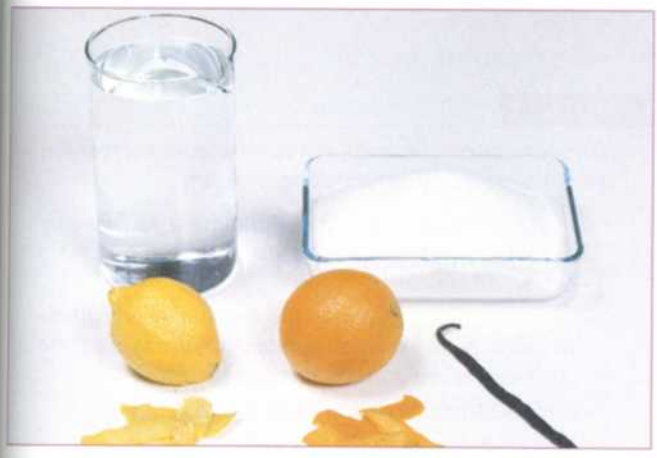
É avaliada a partir das técnicas seguintes:

- *pela sua temperatura, utilizando um termómetro de açúcar;*
- *pela sua consistência, através do "toque", o que requer uma boa experiência profissional.*

QUADRO DA CORRESPONDÊNCIA DOS GRAUS BAUMÉ COM OS GRAUS DENSIMÉTRICOS

Graus Baumé	Graus densimétricos	Graus Baumé	Graus densimétricos
5	1,0359	21	1,1699
6	1,0434	22	1,1799
7	1,0509	23	1,1896
8	1,0587	24	1,1995
9	1,0665	25	1,2095
10	1,0745	26	1,2197
11	1,0825	27	1,2301
12	1,0907	28	1,2407
13	1,0989	29	1,2515
14	1,1074	30	1,2624
15	1,1159	31	1,2736
16	1,1247	32	1,2850
17	1,1335	33	1,2964
18	1,1425	34	1,3082
19	1,1515	35	1,3199
20	1,1609	36	1,3319

REQUISIÇÃO INTERNA



INGREDIENTES PARA 1 ℓ DE ÁGUA[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- água	ℓ	1		
- açúcar (conforme a densidade procurada)	kg	0,400 a 2,000		
Exemplos				
Calda para conservar frutos, para embeber savarins ou babás				
- água	ℓ	1		
- açúcar em pó	kg	0,500 a 0,600		
Aromas facultativos (conforme a utilização)				
- baunilha	vagem	1		
- zestos de limão ou de laranja		q.b.		
- rum	ℓ	0,20		
- kirsch	ℓ	0,20		
Xarope para sorvetes				
- água	ℓ	1		
- açúcar em pó (conforme os frutos utilizados)	kg	1,000 a 1500		
- sumo de limão (conforme a acidez dos frutos utilizados)		q.b.		
Tempo mínimo de ebulição			1 min	

[1] *A unidade-base da realização de uma calda é o litro de água.*

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Certificar-se da limpeza do material utilizado.
- Pesar o açúcar. Medir a água.

2) Juntar o açúcar e a água num recipiente com o tamanho adequado

- Mexer a mistura para assegurar uma boa dissolução do açúcar.

3) Juntar a vagem de baunilha

- Cortar a vagem em dois no sentido do comprimento.
- Juntar igualmente os zestos de citrinos não tratados, se a utilização da calda assim o exigir.

4) Levar a mistura à ebulição

- Mexer se necessário, para acelerar a dissolução do açúcar.
- Deixar ferver a calda durante alguns minutos para a levar ao grau de concentração desejado.

5) Escumar a calda

- A espuma é o resultado da concentração da calda e da qualidade (pureza) do açúcar utilizado (grau de refinação).
- Escumar com a ajuda de uma escumadeira mergulhada em água fria.

6) Passar a calda pelo chinês fino

- Passar a calda pelo chinês para um recipiente em aço inoxidável.
- Utilizar imediatamente a calda ou arrefecê-la rapidamente.

CONTINUA

RECOMENDAÇÕES

Uma calda é uma base muito simples de confeccionar. Contudo, devem ser tomadas certas precauções para obter uma calda de boa qualidade higiénica:

- *Utilizar material perfeitamente limpo.*
- *Utilizar açúcar de boa qualidade, correctamente refinado.*
- *Escumar cuidadosamente a calda durante a cozedura. Acontece, por vezes, que a calda "sobe" e transborda do tacho de cozedura: esta reacção deve-se ao carbonato de cal utilizado na depuração e filtragem da calda.*
- *Levar imperativamente as caldas à ebulição. A duração da conservação das caldas é o resultado da sua pureza, concentração em açúcar e do eventual teor de álcool.*
- *Quanto mais concentrada for a calda, mais fácil é a sua conservação. É perigoso conservar caldas cujo grau de densidade seja fraco, pois fermentam rapidamente.*
- *Antes de utilizar as caldas, voltar a ferver e pesar as mesmas. Pesadas a quente e a frio, as caldas apresentam um grau de concentração diferente. Uma calda fria pesa, geralmente, entre 3 °Baumé e 5 °Baumé a mais do que quando ferve (por causa da evaporação de água durante o arrefecimento). A densidade das caldas é muitas vezes aproximada: varia em função da quantidade de água evaporada durante a cozedura e do arrefecimento.*
- *Pesar sempre as caldas a ferver, depois de 1 min de ebulição, o que permite guardar referências precisas.*

NOTA

As caldas mais utilizadas em restauração correspondem, em média, às seguintes densidades:

- *De 1,1159 a 1,1247 ou de 15 °Baumé a 16 °Baumé ou, aproximadamente, 1 ℓ de água e 0,500 kg a 0,600 kg de açúcar:*
  - *para aferventar os frutos (no entanto, a densidade da calda pode variar segundo a natureza do fruto utilizado e o seu grau de amadurecimento);*
  - *para as saladas e cocktails de frutos;*
  - *para embeber os babás e os savarins.*
- *De 1,2624 a 1,2850 ou 30 °Baumé a 32 °Baumé ou, aproximadamente, 1 ℓ de água e 1,200 kg de açúcar:*
  - *para glacear certos bolos à saída do forno (Pithiviers, galettes des rois); todavia, esta operação pode ser substituída polvilhando-os com icing sugar;*
  - *para diluir um fondant demasiado seco e quebradiço;*
  - *para a confecção de sorvetes;*
  - *para diluir um álcool destinado a embeber um bolo (génoises, tortas enroladas, etc.).*

AÇÚCAR EM PONTO

REQUISIÇÃO INTERNA

Acima de um certo grau de concentração a calda desidrata-se, torna-se mais espessa (1,350 °D) e o densímetro, como é indicado na introdução às caldas, deixa de poder ser utilizado.

A calda deixa de poder ser "pesada" e, pouco a pouco, fica em ponto, daí chamar-se "açúcar em ponto". O controlo da cozedura é feito da forma seguinte:

- com a ajuda de um termómetro de açúcar, geralmente graduado de 80 °C a 200 °C;
- ou através de um método empírico baseado na consistência e no "toque" do açúcar.

INGREDIENTES PARA 1 kg DE AÇUCAR[1]				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- açúcar	ℓ	1,000		
- água	kg	0,3 a 0,4		
Aditivos facultativos conforme a utilização (agentes anticristalizantes)				
- glucose		q.b.		
- ácido tartárico		q.b.		
- creme de tártaro		q.b.		
- ácido acético		q.b.		
- ácido cítrico		q.b.		
- sumo de limão		q.b.		
Tempo médio de cozedura			Variável conforme a quantidade de açúcar a cozer	

[1] A unidade-base de um açúcar em ponto é o quilograma de açúcar.

MATERIAL DE PREPARAÇÃO

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Verificar se o material a utilizar está limpo.
- Escolher um recipiente em cobre estanhado para açúcar com o tamanho apropriado (num tacho demasiado grande, a altura do açúcar não é suficiente para utilizar o termómetro; por outro lado, é difícil acompanhar a cozedura, pois esta efectua-se rapidamente).
- Limpar cuidadosamente o recipiente com sal e vinagre. Enxaguar bem.
- Prever um pequeno recipiente cheio de água fria, um pincel, uma escumadeira e um termómetro.
- Preparar um tabuleiro contendo água fria, destinada a parar bruscamente a cozedura do açúcar.

2) Juntar no recipiente o açúcar e $^1/_3$ do seu peso de água (cerca de 30% a 40%)

- Mexer a mistura para dissolver melhor o açúcar.
- Evitar projectá-lo contra as paredes do recipiente.

3) Levar a mistura a ferver

- Regular o bico do fogão para que a chama não ultrapasse o fundo do recipiente.

4) Escumar cuidadosamente a calda logo após a ebulição.

5) Enxaguar o termómetro para açúcar com água quente

- Colocar o termómetro no açúcar desde o início da cozedura. Proteger o mesmo do calor excessivo colocando-o do lado do cabo do recipiente.

6) Limpar cuidadosamente os bordos interiores do recipiente

- Eliminar todos os eventuais salpicos de açúcar com a ajuda de um pincel molhado, pois podem caramelizar e alourar o açúcar.

7) Controlar o grau de cozedura desejado

- Quando o termómetro indicar cerca de 5 °C abaixo do ponto desejado, baixar a intensidade do lume e vigiar atentamente o açúcar.

CONTINUA

- Retirar o recipiente do lume quando o grau desejado for atingido e mergulhá-lo durante alguns segundos num tabuleiro com água e gelo.

8) Utilizar imediatamente o açúcar em ponto.

NOTA

Se ultrapassar acidentalmente o grau de cozedura desejado, é possível recuar no grau do ponto do açúcar juntando um pouco de água fria e voltando a cozê-lo até ao grau de cozedura desejado. No entanto, não é possível retirar-lhe um excesso de coloração.

RECOMENDAÇÕES

A cozedura do açúcar, nomeadamente em pequena quantidade, implica uma série de precauções. As diferentes etapas da cozedura do açúcar sucedem-se muito rapidamente.

- *É necessário vigiar a cozedura com atenção.*
- *Utilizar material perfeitamente limpo.*
- *Limpar o recipiente com sal e vinagre e enxaguá-lo cuidadosamente.*
- *Utilizar, de preferência, torrões de açúcar (é mais refinado e, por isso, contém menos impurezas).*
- *Dissolver o açúcar em 30% a 40% do seu peso em água.*
- *Antes de o levar à ebulição, mexer o açúcar para favorecer e acelerar a sua dissolução.*
- *Nunca se deve mexer o açúcar enquanto coze; este toma a forma de pequenos cristais, diz-se que está a "fundir".*

  Como precaução, certos profissionais hidrolisam parcialmente a calda, juntando-lhe sacarose, "engordurando-a", o que não quer dizer que se lhe acrescente gordura, mas sim glucose ou um ácido autorizado, que impede a cristalização.
- *Limpar constantemente os bordos interiores do recipiente com a ajuda de um pincel húmido bem escorrido. Algumas gotas de água fria num açúcar cozido não engordurado são, por vezes, suficientes para o "fundir" ou cristalizar.*

A utilização de um pesa-xarope ou de um termómetro exige também algumas precauções particulares:

- Antes da sua utilização, limpar cuidadosamente o pesa-xarope ou o termómetro.
- Não os mergulhar bruscamente numa calda com temperatura elevada (risco de rebentar).
- Lavar o termómetro com água quente e colocá-lo na calda no início da cozedura (eventualmente pode ser "engordurado").
- Colocar suavemente o densímetro numa proveta ou no recipiente com calda e deixá-lo descer suavemente sem forçar.
- Após a utilização, limpar cuidadosamente o pesa-xarope ou o termómetro. São muito frágeis e devem ser guardados ao abrigo de choques.

CONTROLO MANUAL DA CONSISTÊNCIA DO AÇÚCAR COZIDO

Esta técnica requer uma certa experiência. No entanto, permite aos profissionais experientes, que "não têm medo de se queimar", obter resultados bastante precisos.

TÉCNICA

- Colocar um pequeno recipiente com água muito fria e muito limpa ao lado da calda.
- Mergulhar o polegar, o indicador e o dedo médio na água fria, durante alguns segundos, para os insensibilizar.
- Retirar os dedos da água. Sacudi-los energicamente para eliminar o excesso de água, que poderia atrasar a cozedura do açúcar e estragar os resultados.
- Retirar muito rapidamente um pouco de calda com os dedos, do meio do tacho, e mergulhá-los na água com gelo.
- Retirar os dedos imediatamente e verificar a consistência do açúcar cozinhado (ver a tabela das fases de cozedura).

NOTA

Estes testes devem ser realizados muito rapidamente, pois a cozedura do açúcar evolui muito depressa, sobretudo em pequena quantidade.

Os primeiros pontos de cozedura do açúcar podem ser controlados com a ajuda do cabo de uma colher ou de um garfo: mergulhar o cabo no açúcar e depois controlar a consistência com os dedos. Este método evita queimaduras e o atraso do ponto do açúcar por um acréscimo de água fria.

TABELA DOS PRINCIPAIS PONTOS DE AÇÚCAR

Denominação	Densidade e peso aproximado de açúcar por kg	Temperaturas médias	Reconhecimento dos estádios de cozedura	Utilizações
PONTO DE CALDA	1,2964 °D ou 33 °Baumé cerca de 0,750 kg	105 °C	Uma película fina de calda adere à escumadeira e forma gotas antes de cair.	Compotas, geleias, marmeladas, barrinhas de fruta, fruta cristalizada, frutos em calda, xarope para embeber savarins e babás
PONTO DE PASTA	1,3199 °D ou 35 °Baumé cerca de 0,800 kg	107 °C	Uma gota de calda entre o polegar e o indicador transforma-se num fiozinho quando se afastam os dedos.	Geleias, fruta cristalizada, *mousses* de frutos
PONTO DE FIO OU DE CABELO	1,3319 °D ou 36 °Baumé cerca de 0,850 kg a 0,900 kg	110 °C	Os fios anteriormente descritos alongam-se sem se romperem, são mais viscosos, espessos e resistentes.	Creme de manteiga realizado unicamente com gemas de ovos, fruta cristalizada
PONTO DE PÉROLA	1,3440 °D ou 37 °Baumé cerca de 0,950 kg	115-117 °C	Mergulhar os dedos em água fria, enxugá-los, depois retirar um pouco de açúcar cozinhado. Voltar a mergulhar imediatamente os dedos na água fria e enrolar o açúcar entre o polegar, o indicador e o médio: forma-se uma pequena bola, mole e flexível.	Creme de manteiga realizado com uma mistura de ovos inteiros e de gemas, compotas, barras de amêndoa aromatizada, *mousse* de fruta, aparelhos para recheios, *soufflés* gelados, *marrons glacés*
PONTO DE BOLA MOLE OU DE ESTRADA	1,3680 °D ou 39 °Baumé cerca de 0,975 kg	120 °C	A bola anteriormente descrita é um pouco mais consistente.	Creme de manteiga realizado com ovos inteiros, *fondant* mole e merengue italiano, compotas e geleias
PONTO DE BOLA OU ASSOPRADO	1,3830 °D ou 40 °Baumé cerca de 0,985 kg	125-130 °C	A bola torna-se mais firme e permanece redonda.	*Fondant* duro, merengue italiano, rocha, barras de amêndoa, caramelos moles
PONTO DE REBUÇADO	Cerca de 1,000 kg. A densidade da calda deixa de permitir a utilização do densímetro ou do pesa-xarope, pois deixa de haver água.	135-140 °C	Quando se metem os dedos na água fria, o açúcar endurece, fazendo estalidos. Deixa de formar uma bola e torna-se quebradiço. Parece duro, mas cola-se aos dentes.	Barras de amêndoa, *nougat*, rebuçados e caramelos
PONTO ESTALADO OU AREIA	Cerca de 1,000 kg. A densidade da calda deixa de permitir a utilização do densímetro ou do pesa-xarope, pois deixa de haver água.	145-150 °C	Na água fria o açúcar endurece imediatamente, ouvem-se pequenos estalidos e quebra nitidamente. Deixa de se colar aos dentes.	*Nougat* seco, decoração com açúcar a partir dos 150 °C, açúcar puxado, frutos secos cobertos de açúcar
CARAMELO CLARO, "AMARELO", "DOURADO" E "CASTANHO"	Cerca de 1,000 kg. A densidade da calda deixa de permitir a utilização do densímetro ou do pesa-xarope, pois deixa de haver água.	155 °C 160 °C 165 °C	Uma quantidade importante de caramelo dá a ilusão de uma coloração superior ao que é realmente.	Frutos e flores cobertos de açúcar, açúcar puxado, *soufflés*, montagem dos Saint-Honoré, dos *croquembouches* e dos elementos em *nougatine*, *nougatine*
CARAMELO	Cerca de 1,000 kg. A densidade da calda deixa de permitir a utilização do densímetro ou do pesa-xarope, pois deixa de haver água.	170-180 °C	Para verificar a coloração correcta do caramelo, molhar um pedacinho de papel branco (vegetal) no açúcar cozido. A coloração do caramelo no papel reflecte mais fielmente a verdadeira cor.	Creme-caramelo, creme vienense, gelado de caramelo, bolo de arroz com caramelo, encamisar formas com caramelo
CARAMELO ESCURO	Cerca de 1,000 kg. A densidade da calda deixa de permitir a utilização do densímetro ou do pesa-xarope, pois deixa de haver água.	185-190 °C	O açúcar escurece rapidamente e liberta um fumo acre e irritante (risco de inflamar).	Caramelo para corante

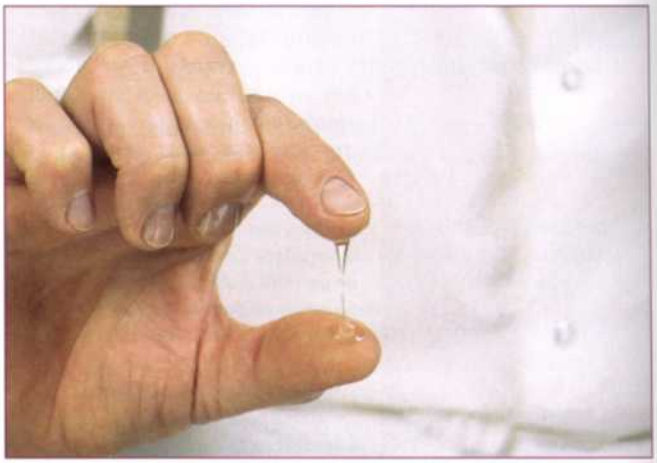
CONTROLAR OS DIFERENTES PONTOS DA COZEDURA DO AÇÚCAR

Ver na página anterior o controlo manual da consistência do açúcar cozido.

- Num recipiente adequado, juntar o açúcar e $^1/_3$ do seu peso de água.
- Misturar para facilitar a dissolução do açúcar.
- Levar a mistura a ferver e escumar cuidadosamente.

- **Ponto de calda (105 °C)**
  Uma película fina de calda agarra-se à escumadeira e forma gotas antes de cair.

- Com a ajuda de um pincel molhado, limpar constantemente os eventuais salpicos de açúcar nas paredes do recipiente.
- Introduzir o termómetro de açúcar tendo o cuidado de o proteger do calor excessivo, colocando-o mesmo acima do cabo do recipiente.



- **Em fio (108-110 °C)**
  Uma gota de calda entre o polegar e o indicador transforma-se num fiozinho mais ou menos resistente quando se afastam os dedos:
  - fio muito fino e curto: ponto de pasta;
  - fio mais espesso e mais comprido: fio;
  - fio viscoso resistente: cabelo.

• **Ponto de pérola (115-117 °C)**

O açúcar cozinhado, enrolado entre o polegar e o indicador, vai formar uma pequena bola mole e flexível.

• **Ponto estalado**

Na água fria, o açúcar endurece imediatamente, fazendo pequenos estalidos. Deixa de formar uma bola e torna-se quebradiço.

• **Ponto de bola (125-130 °C)**

A bola torna-se mais firme e permanece redonda.

• **Caramelo**

Para verificar a coloração correcta do caramelo, mergulhar um pedaço pequeno de papel vegetal no açúcar cozido: a cor do caramelo no papel é a cor exacta da massa no recipiente.

PETITS FOURS SECOS

Conforme o requinte que se procura dar aos *petits fours*, as quantidades propostas podem ser ligeiramente alteradas.

TELHAS DE AMÊNDOA

INGREDIENTES PARA 60 TELHAS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
– amêndoas piladas ou partidas	kg	0,200		
– *icing sugar* ou açúcar em pó	kg	0,200		
– farinha	kg	0,050		
– ovos inteiros	unidade	2		
– claras de ovos	unidade	2		
– manteiga	kg	0,050		
– baunilha		q.b.		
– manteiga para os tabuleiros	kg	0,040		

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Preparar o aparelho

- Num recipiente, juntar as amêndoas, o açúcar e a farinha peneirada.
- Juntar os ovos levemente batidos com um garfo.
- Misturar tudo delicadamente com a ajuda de uma espátula em fibra.
- Juntar algumas gotas de essência de baunilha e de manteiga derretida arrefecida.
- A mistura da manteiga derretida só deve ser efectuada no momento da utilização, pois protege a massa e evita que a superfície seque.
- Cobrir o recipiente e deixar repousar durante cerca de 30 min.

- Limpar cuidadosamente os tabuleiros e barrá-los levemente com um pincel.
- Colocar os montinhos em grupos de cinco com a ajuda de uma colher, uns 20 em cada tabuleiro.

- Achatar os montinhos com a ajuda de um garfo molhado.
- Regularizar a forma e repartir uniformemente as amêndoas.

- Cozer as telhas em forno a 220 °C.
- Descolá-las e virá-las com a ajuda de uma espátula. Curvar imediatamente as telhas num molde em forma de goteira
- Guardá-las numa caixa hermética ao abrigo da humidade.

PALADARES DE DAMA E DE CORINTOS, CIGARROS-RUSSOS E LÍNGUAS-DE-GATO

A técnica de realização da massa é idêntica, apenas diferem as proporções.

PALADARES DE DAMA E DE CORINTOS

INGREDIENTES PARA CERCA DE 120 BOLACHAS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
APARELHO PARA PALADARES DE DAMA				
Base	kg	0,200		
– manteiga	kg	0,200		
– *icing sugar*	unidade	4 a 4,5		
– ovos inteiros	kg	0,200 a 0,250		
– farinha tipo 55		q.b.		
– baunilha				
– manteiga para os tabuleiros	kg	0,040		
APARELHO PARA PALADARES DE CORINTOS				
O mesmo que para o aparelho para bolachas de dama; juntar:				
– uvas de Smyrne ou corintos	kg	0,100		
– rum velho	ℓ	0,10		

OS CIGARROS

INGREDIENTES PARA 60 CIGARROS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
APARELHO PARA CIGARROS				
Base				
– manteiga	kg	0,200		
– *icing sugar*	kg	0,200		
– claras de ovos	unidade	6		
– farinha tipo 55	kg	0,10		
– baunilha		q.b.		
– manteiga para os tabuleiros	kg	0,040		

AS LÍNGUAS-DE-GATO

INGREDIENTES PARA 100 LÍNGUAS-DE-GATO				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
APARELHO PARA LÍNGUAS-DE-GATO				
Base				
– manteiga	kg	0,200		
– açúcar em pó	kg	0,250		
– claras de ovos	unidade	7 e 8		
– farinha tipo 55	kg	0,250		
– manteiga para os tabuleiros	kg	0,040		

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Retirar os ingredientes do frio, mantendo-os algumas horas à temperatura ambiente.

2) Preparar o aparelho

- Num recipiente, trabalhar a manteiga em pomada. Juntar o *icing sugar* e bater até formar creme, com a ajuda de um batedor de varas.

CONTINUA

- Incorporar progressivamente os ovos à temperatura ambiente ou os ovos e o leite, em função dos *petits fours* a confeccionar,
- O aparelho deve ficar absolutamente liso e homogéneo. Se tiver tendência a quebrar, começar a juntar um pouco de farinha.
- Juntar a farinha peneirada. Incorporar com a ajuda de uma espátula.
- Não trabalhar demasiado o aparelho, mas misturar a farinha devagarinho sem o engrossar.
- Aromatizar o aparelho com algumas gotas de extracto de baunilha. Juntar a guarnição, se for necessário (uvas maceradas em rum, avelãs picadas, noz de coco ralada...).

3) Raspar. Cobrir o recipiente.

CONFECÇÃO DAS BOLACHAS

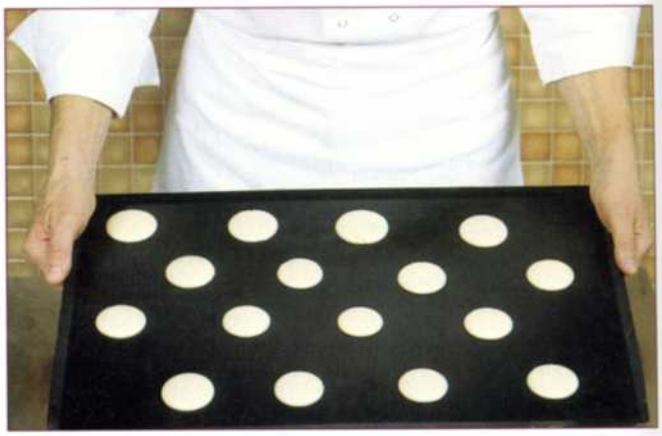
- Fazer montinhos de massa nos tabuleiros levemente barrados, utilizando um saco de pasteleiro com uma boquilha lisa de 1 cm de diâmetro.
- Bater nos tabuleiros para espalhar bem a massa.

- Cozer as bolachas em forno a 220 °C. Depois de cozidas, devem ter uma pequena coroa mais escura no contorno.
- Descolar e arrefecer as bolachas.
- Também podem ser glaceadas[1].

[1] *Glacear um* petit four *consiste em dar-lhe um aspecto brilhante, lustrando-o com uma mistura de calda e de glucose ou pincelando-o com goma-arábica derretida em banho-maria.*

CONFECÇÃO DOS CIGARROS

- Fazer montinhos de massa nos tabuleiros levemente barrados, utilizando um saco de pasteleiro com uma boquilha lisa de 7 mm de diâmetro.
- Colocar os montinhos em grupos de cinco, à razão de 20 cigarros por tabuleiro (não os encostar).



- Espalhar o aparelho batendo o tabuleiro com força no plano de trabalho ou numa tábua. Cozer em forno a 210-220 °C.

- Os cigarros devem estar alourados e ter uma coroa mais escura no contorno.
- Descolar os cigarros com a ajuda de uma espátula. Enrolá-los imediatamente, à entrada do forno, numa pequena haste em aço inoxidável.

CONFECÇÃO DAS LÍNGUAS-DE-GATO

- Colocar massa em forma de palitos de 5 cm a 6 cm de comprimento, utilizando um saco de pasteleiro com boquilha lisa de 6 mm de diâmetro
- Não bater os tabuleiros.

- Cozer as línguas-de-gato em forno a 210-220 °C. Depois de cozidas, devem apresentar uma pequena auréola mais escura no contorno.
- Descolar as línguas-de-gato com a ajuda de uma espátula. Deixar arrefecer no tabuleiro.

APARELHO PARA TÚLIPAS

INGREDIENTES PARA CERCA DE 16 TÚLIPAS				
	Unidades	**Quantidades**	**Preço unitário S. T.**	**Preço total S. T.**
Base				
- farinha tipo 55	kg	0,150		
- açúcar em pó ou *icing sugar*	kg	0,250		
- sal fino		q.b.		
- leite	ℓ	0,10		
- claras de ovos	unidade	3		
- baunilha		q.b.		
- manteiga	kg	0,075		
- manteiga para os tabuleiros	kg	0,040		

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.

2) Confeccionar o aparelho

- Num recipiente, juntar a farinha peneirada, o açúcar e o sal.
- Sem engrossar o aparelho, incorporar progressivamente o leite, as claras de ovos e a baunilha.
- Misturar sem excesso com a ajuda de uma espátula ou de um pequeno batedor de varas.
- Juntar a manteiga derretida e arrefecida no momento da utilização.

- Colocar o aparelho no tabuleiro cuidadosamente barrado, com a ajuda de uma colher.
- Espalhar com as costas da colher para obter uma coroa de cerca de 14 cm a 15 cm de diâmetro.

- Cozer a túlipa em forno a 210-220 °C. No fim da cozedura, a túlipa deve apresentar uma cor sensivelmente uniforme e uma coroa levemente mais escura nas beirinhas.
- Dar imediatamente a forma de uma túlipa, colocando-a numa pequena taça ou numa forma para brioches.

NOTA

A apresentação das túlipas pode ser melhorada retirando um pouco de aparelho e aromatizando-o com cacau.

Cozer previamente as túlipas durante alguns minutos para que se abram completamente. Retirar do forno. Decorar com a ajuda de um saco de pasteleiro recheado com o aparelho achocolatado. Voltar a levar as túlipas ao forno. Finalizar a cozedura.

Esta técnica também pode ser utilizada nos cigarros.

PETITS FOURS DE AMÊNDOA (SACO DE PASTELEIRO)

INGREDIENTES PARA CERCA DE 200 *PETITS FOURS*	Unidades	Quantidades	Preço unitário S. T.	Preço total S. T.
Base				
– massa de amêndoas crua	kg	1,000		
– trimolina[1]	kg	0,050		
– claras de ovos	unidade	10		
ou				
– amêndoas em pó	kg	0,500		
– açúcar em pó	kg	0,500		
– trimolina	kg	0,050		
– claras de ovos[2]	kg	8 a 10		
Aromas				
– rum ou kirsch	ℓ	0,050		
– baunilha	ℓ	q.b.		
Decoração				
– cerejas cristalizadas	kg	q.b.		
– angélica	kg	q.b.		
– amêndoas piladas	kg	q.b.		
– pedaços de noz	kg	q.b.		
Glaçagem				
– calda a 1,260 °D	ℓ	0,200		
– glucose	kg	0,100		
– manteiga	kg	0,040		
– farinha	kg	0,040		
(para os tabuleiros)				

[1] *A trimolina pode ser substituída por mel ou por compota de alperce.*

[2] *Conforme o calibre dos ovos, a consistência deve ser firme, porque, se for demasiado mole, os* petits fours *não crescem durante a cozedura.*

TÉCNICA

1) Organizar o local de trabalho

- Pesar, medir e controlar os ingredientes.
- Preparar os tabuleiros. Untá-los e polvilhá-los com farinha (ver p. 351) ou cobrir as placas com uma folha de papel especial para cozedura.

2) Preparar o aparelho

- Juntar todos os ingredientes num recipiente.
- Juntar progressivamente as claras de ovos para obter uma consistência firme que possa ser utilizada num saco de pasteleiro.
- Misturar bem com a ajuda de uma espátula.
- Aromatizar.

3) Colocar os *petits fours* nos tabuleiros

- Dar aos *petits fours* formas diversas (corações, lágrimas, rosáceas, etc.).
- Decorar com pedaços de cerejas cristalizadas ou nozes.

4) Deixar secar os *petits fours*

- Deixar secar à temperatura ambiente durante 24 h, no mínimo.

5) Preparar a calda a 1,260 °D (ver p. 578)

- Juntar a glucose. Deixar arrefecer.

6) Cozer os *petits fours*

- Cozer os *petits fours* a 230-240 °C duplicando os tabuleiros. Só os relevos devem ganhar cor; o centro deve ficar macio.

7) Retirar e glacear[3] os *petits fours*

- Glacear imediatamente os *petits fours* à saída do forno com calda fria.

- Colocar a massa com a ajuda de um saco de pasteleiro com boquilha canelada.
- Verificar a consistência. Um aparelho demasiado mole não se mantém e os *petits fours* não apresentam relevos depois de cozidos.

- Decorar os *petits fours* com pedaços de cerejas cristalizadas, angélica, amêndoas ou nozes.
- Deixar secar a superfície durante 24 h antes de os levar ao forno.

[3] *Glacear um* petit four *consiste em dar-lhe um aspecto brilhante com uma mistura de calda e de glucose ou pincelando-o com goma-arábica derretida em banho-maria.*

ÍNDICE DAS TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE

AVALIE POR SI MESMO O SEU PROGRESSO, ASSINALANDO NO ESPAÇO CORRESPONDENTE.

DESCASCAR FRUTA E LEGUMES		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
COM FACA DE *CHEF*	Alho				40
	Beterrabas vermelhas				49
	Brócolos				79
	Couves-de-bruxelas				78
	Couve-branca				74
	Couve-flor				81
	Couve-roxa				75
	Chicória-frisada				138
	Chicória-escarola				
	Aipo-rábano				63
	Cogumelos				66
	Endívias				71
	Alface				137
	Funcho				96
	Erva-benta				138
	Cebolinhas				115
	Cebola				112
	Alho-francês				117
	Rabanetes				136
	Dente-de-leão				
	Nabos				107
COM FACA DE FILETAR (aparar quando ainda crus(as))	Limões				143
	Laranjas				143
	Toranjas				143
COM DESCASCADOR	Espargos				45
	Beringelas				47
	Cenouras				54
	Cardos				52
	Aipo				61
	Courgettes				86
	Pepino				83
	Batata				125
	Salsífis				139
	Maçãs				150
	Peras				149

T. D. : Técnicas dominadas; T. a R. : Técnicas a rever.

DESCASCAR FRUTA E LEGUMES (continuação)		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
DEBULHAR	Favas				105
	Ervilhas				121
	Feijão				104
RETIRAR OS FIOS	Feijão-verde				102
RETIRAR AS FIBRAS	Aipo				62
	Cardos				53
	Funcho				96
	Acelgas				51
	Alcachofras				44
PELAR	Pimentos				123
	Tomate				318
	Amêndoas				
	Castanhas				106
	Nozes				
	Avelãs				
	Pêssegos				
	Pistácios				
	Uvas				152
RETIRAR O PÉ	Cerefólio				100
	Agrião				89
	Espinafres				94
	Azedas				95
	Salsa				98

! PERIGO !

Todos os legumes, sem excepção, são perfeitamente lavados antes de serem utilizados. Os legumes consumidos crus são cuidadosamente lavados, descontaminados e perfeitamente enxugados (ver p. 12).

CORTAR LEGUMES			Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
COM FACA DE LEGUMES OU DE FILETAR	**Palitos**	Batatas em palitos				126
		Batatas *noisette*				131
		Batatas ponte-nova				128
		Cenouras (jardineira)				55
		Nabos (jardineira)				108
		Feijão-verde				103
	Laminar	Cenouras à camponesa				58
		Aipo				62
		Cogumelos				68
		Couves				77
		Pepino				84
		Chalotas				92
		Nabos				109
		Batatas				130
		Alho-francês				118
		Cebolas				113

T. D. : Técnicas dominadas; T. a R. : Técnicas a rever.

CORTAR LEGUMES (continuação)			Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
COM FACA DE LEGUMES OU DE FILETAR (continuação)	Juliana e *chiffonnade*	Cenouras				55
		Aipo				64
		Cogumelos				69
		Couve-branca				77
		Couve-roxa				77
		Fiambre				
		Nabos				108
		Alho-francês				118
		Alface				
		Azedas				95
		Chalotas				93
		Cebolas				114
	Cubos	Feijão-verde				103
		Nabos (macedónia)				109
		Cenouras				56
		Batatas				128
		Cebolas				114
CONCASSER	Salsa					99
	Tomate					319
PICAR	Salsa					99
	Cogumelos					70
	Alho					41
ESCALOPAR (LAMINAR)	Cogumelos					68
	Alcachofras					42
CORTAR COM MANDOLINA	Batatas *chips*					129
	Batatas *gaufrette*					130
	Batatas às rodelas					130
	Batata-palha					126
	Juliana de legumes					108

TORNEAR		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
COM FACA DE *CHEF*	Batatas *cocotte*				132
	Batatas *navarin*				132
	Batatas à inglesa				132
	Batatas cozidas a vapor				132
	Batata-castelo				135
	Batatas *fondantes*				135
	Cenouras				59
	Nabos				110
	Cogumelos				70
	Alcachofras				44

T. D. : Técnicas dominadas; T. a R. : Técnicas a rever.

TORNEAR (continuação)		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
COM COLHER ADEQUADA	Abacate				
	Melão				148
	Cenouras				60
	Nabos				
	Batatas *noisettes*				131
	Batatas parisiense				131

AMANHAR		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
PEIXES PLANOS	Rodovalho				171
	Solha				165
	Pregado				171
PEIXES AFUZELADOS	Pescadinha				155
	Truta				155
	Pescada				159
	Robalo				155
AVES	Pato				250
	Pintada				237
	Frango				237

BRIDAR		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
1 OU 2 FIOS	Pintada (para assar)				241
	Frango para assar				241
ENTRADA	Frango (para *poêler*)				242
	Pato jovem (para *poêler*)				242

CORTAR AVES A CRU		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
PARA GRELHAR EM FORMA DE SAPO, EM QUARTOS SUPREMOS, EM 6 OU 8 PARTES	Cortar a cru um frango em quatro pedaços				246
	Preparar uma ave para grelhar à americana				248
	Preparar uma ave para grelhar em forma de sapo				250
	Preparar supremos de pato				253
	Preparar coxinhas				253
	Cortar um coelho				254
	Preparar miudezas				252

CORTAR FILETES DE PEIXE		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
PEIXES PLANOS	Rodovalho				174
	Solha				167
	Pregado				174

CORTAR FILETES DE PEIXE		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
PEIXES AFUZELADOS	Pescadinha				156
	Pescada				160
	Bacalhau fresco				156

CORTAR PEIXES		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
DARNES	Pescada				161
	Salmão				162
POSTAS	Pescada				161
	Rodovalho				172

CORTAR E PREPARAR CARNE		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
ANHO CARNEIRO	Partir um borrego inteiro				208
	Preparar uma perna de borrego				210
	Desossar uma perna de borrego				212
	Preparar uma pá de borrego				213
	Preparar um *carré* de borrego				214
	Cortar costeletas				216
	Preparar costeletas				217
	Preparar uma sela				217
	Cortar *lambs* e *mutton chops*				218
	Desossar uma sela de borrego				219
	Rechear uma sela de borrego				220
	Cortar medalhões de borrego				220
VACA	Preparar um lombo de vaca				221
	Cortar um lombo de vaca				222
	– Cortar *chateaubriands*				222
	– Cortar tornedós				222
	Preparar uma costeleta de vaca				222
	Preparar a vazia				223
	Cortar a vazia				224
VITELA	Preparar um pojadouro de vitela				225
	– Cortar escalopes				225
	– Cortar *paillardes*				225
	Preparar um *carré* de vitela				226
	– Cortar um lombo de vitela				226
PORCO	Preparar um *carré* de porco				226
	– Cortar uma costeleta de porco				228
PREPARAÇÕES DE TALHO	Lardear lombo de vaca e um medalhão de vitela				229
	Albardar uma peça de carne				230
	Lardear uma peça de carne				230
	Recuperar e sangrar uma mioleira				231
MIUDEZAS	Preparar molejas de vitela				233
	Preparar rins				233
	– de vitela				233
	– de borrego				234
	Sangrar e pôr em limão miolos de borrego				235

FUNDOS, ELEMENTOS DE LIGAÇÃO E MOLHOS-BASE		Data de confecção	T.D.	T. a R.	Páginas
FUNDOS	Levar a cozer um fundo escuro (vitela, aves)				258-260
	Levar a cozer um *fumet* de caça				262
	Levar a cozer um fundo branco (vitela, aves)				264
	Levar a cozer um *fumet* de peixe				266
	Levar a cozer uma marmita				269
	– Clarificar uma marmita				272
	Confeccionar uma *glace* de carne				275
ELEMENTOS DE LIGAÇÃO	*Roux* branco				281
	Roux alourado				281
	Roux escuro				281
	Fécula diluída				
	Ligação com gemas de ovos				285
	Ligação com sangue				
MOLHOS-BASE QUENTES	Molho espanhol				276
	Molho *demi-glace*				
	Fundo escuro de vitela ligado				278
	Aveludado de vitela				282
	Aveludado de aves				282
	Aveludado de peixe				282
	Molho de vinho branco por redução				369
	Molho de vinho branco para glacear				371
	Molho bechamel				286
	Molho de tomate				289
	Molho americano				292
MOLHOS EMUL. INSTÁVEIS FRIOS	Molho vinagreta e molhos derivados				298
	Coulis de tomate				299
MOLHOS EMUL. ESTÁVEIS FRIOS	Molho maionese e molhos derivados				300
MOLHOS EMUL. INSTÁVEIS QUENTES	Manteiga derretida				304
	Manteiga branca e manteigas emulsionadas derivadas				306
MOLHOS EMUL. SEMICOAGULADOS	Molho holandês e molhos derivados				308
	Molho bearnês e molhos derivados				312

PREPARAÇÕES DE APARELHOS E RECHEIOS-BASE		Data de realização	T.D.	T. a R.	Páginas
APARELHOS E RECHEIOS	Corante verde vegetal				315
	Duxelles seca				316
	Duxelles para rechear				317
	Fondue de tomate				320
	Aparelho de batata-duquesa				322
	Recheio *mousseline*				325
	Papelotes de peixe				328
	Açorda com natas				329
	Recheio para gratinado				330
	Marinadas				332
	– cruas				332
	– cozidas				334
	– instantâneas				335
	Courts-bouillons e *nages*				336
	Manteigas compostas				340
	Panar à inglesa				342

PREPARAÇÕES DE APARELHOS E RECHEIOS-BASE (continuação)		Data de confecção	T.D.	T. a R.	Páginas
GUARNIÇÕES AROMÁTICAS	Raminho de cheiros				356
	Matignon				358
	Mirepoix				358
	Cravejar uma cebola				357

TÉCNICAS DIVERSAS		Data de preparação	T.D.	T. a R.	Páginas
	Cortar pão de forma				344
	Dobrar guardanapos				346
	Fazer gôndolas				346
	Fazer flores com legumes				348
	Partir ovos				204
	– Partir ovos e separar as gemas das claras				204
	– Preparar *dorure*				205
	Barrar um tabuleiro de pasteleiro ou uma forma				351
	– Encamisar um tabuleiro de pasteleiro ou uma forma				353
	– Encamisar um ramequim				354
	– Encamisar um aro para bolos				355
	– Forrar uma saladeira				355

COZEDURAS			Data de confecção	T.D.	T. a R.	Páginas
ESCALFAR EM LÍQUIDO FRIO	**Vitela**	*Blanquette*				360
	Peixe	Em *court-bouillon*				363
		Darnes ou filetes em água e sal				364
		Água com sal, limão e leite				366
		Em *court-mouillement*				367
	Legumes	Cozer batatas à inglesa				372
		Cozer legumes secos				374
ESCALFAR EM LÍQUIDO A FERVER	**Legumes**	Cozer legumes verdes à inglesa				376
		Branquear espinafres				377
	Feculentos	Cozer arroz crioulo				378
		Cozer arroz *pilaf*				379
		Cozer arroz-doce				381
		Ligar arroz-doce				382
		Cozer massa fresca				383
		Cozer massa industrial				384
	Fruta	Aferventar frutos em calda				386
	Miúdos	Cozer miudezas num *blanc*				387
	Legumes	Cozer legumes num *blanc*				388
		Cozer cogumelos *à blanc*				390
COZEDURAS DIVERSAS	Cozer a vapor					391
	Estufar legumes					391
	Cozer em vácuo					392
	Cozer legumes à grega					394
	Glacear legumes pequenos *à blanc*					395
	Glacear cebolinhas à *brun*					397
COZER OVOS	**Com casca**	*À la coque*				188
		Moles				189
		Cozidos				190
	Sem casca	Escalfados				192
		Fritos				198
		Estrelados				195
		Em *cocotte*				194

COZEDURAS (continuação)			Data de confecção	T.D.	T. a R.	Páginas
	Sem casca e mexidos	Mexidos				200
		Omeletas simples				201
		Omeletas enroladas				201
		Omeletas recheadas				
SALTEAR	Vaca	Pequenos bocados de carne vermelha				398
		Entrecôte à bordalesa				398
		Bife com pimenta				400
	Vitela	Pequenos bocados de carne branca				402
		Escalopes com natas				402
	Porco	Costeletas de porco à salsicheiro				404
	Aves	Frango salteado *à blanc*				406
		Frango salteado *à brun*				408
		Supremos de aves				410
	Peixes	Peixe à moleira				412
		Filetes de peixe salteados				415
		Filetes de peixe panados à inglesa				415
	Legumes	Cogumelos salteados				416
		Batatas salteadas				417
		Batatas rissoladas				418
GRELHAR	Organizar um local de trabalho para grelhados					420
	Vaca	Pequenas peças de carne vermelha				421
	Porco / Vitela	Pequenas peças de carne branca				423
	Aves	Aves inteiras				424
	Peixes	Darnes, fatias, postas				427
		Peixe inteiro				428
		Peixes espessos (grossos)				430
	Legumes	Cogumelos e tomate				431
ASSAR	Vaca	Grandes peças de carne vermelha				432
	Anho	*Carrés* de borrego				434
		Carrés de borrego com salsa				436
		Sela de borrego				436
		Perna de borrego				437
	Aves	Assar aves				439
POÊLER	Vitela	Grandes peças de carne branca				443
	Aves	Aves grandes				445
	Caça	Perna de javali jovem				448
FRITAR	Organizar um local de trabalho para fritar					450
	Miudezas	*Fritots*				451
	Peixes	Peixes inteiros				452
	Legumes	Batata-fósforo e ponte-nova				454
		Batata-palha, *chips*, *gaufrettes*				456
	Frutos	Sonhos doces				457
GUISAR	*À brun*					459
	À brun com sangue					462
	Confeccionar um fricassé ou guisado *à blanc*					465
BRASEAR	*À brun* coxas de ave					468
	Miudezas brancas					470
	Legumes	Endívias				473
		Alfaces				475
		Couves				478

PASTELARIA		Data de realização	T.D.	T. a R.	Páginas
MASSAS-BASE	Massa tenra ou *brisée* (método manual)				481
	Massa tenra feita à mão por areamento				484
	Massa tenra com batedeira				485
	Massa doce				486
	Massa areada				487
	Forrar formas e aros				489
	Encamisar *tartelettes* e *barquetes*				491
	Elaborar massa folhada				494
	Base rectangular				499
	Base redonda de massa folhada				500
	Base quadrada de massa folhada				502
	Confeccionar um *pithiviers*				503
	Glacear (marmorear) um mil-folhas com *fondant*				504
	Massa de fartos (*choux*)				505
	Encher o saco de pasteleiro				507
	Tender fartos e *éclairs*				508
	Tender um Paris-Brest				509
	Rechear e glacear fartos e *éclairs*				509-510
	Nouilles				511
	Massa ou aparelho de *génoise*				514
	Entremets à base de *génoise* e creme de manteiga				518
	Aparelho de biscoitos				521
	Massa para fritar				523
	Massa de crepes				525
	Massa de *savarin*				528
	Massa de brioches				532
CREMES-BASE	Chantili				541
	Creme inglês				544
	Creme de pasteleiro				547
	– Creme *mousseline*				550
	– Creme Chiboust				550
	– Creme diplomata				552
	– Creme Paris-Brest				552
	Creme de manteiga				553
	Creme de amêndoa				557
	Coulis de fruta vermelha				559
	Outros *coulis* (alperce, groselha, etc.)				561
	Aparelho para creme caramelo				562
	Aparelho para *cocottes* de creme				564
	Aparelho para tarte alsaciana				564
	Aparelho para leite-creme				564
	Aparelho para *bavarois* de ovos				565
	Aparelho para *bavarois* de fruta				567
MERENGUES E COZEDURA DE AÇÚCAR	Bater claras em castelo				570
	Merengue francês				572
	Merengue suíço				574
	Merengue italiano				576
	Caldas (xaropes)				578
	Açúcar em ponto				581
PETITS FOURS	Telhas de amêndoa				586
	Paladares de dama e de corintos				587
	Charutos-russos				587
	Línguas-de-gato				587
	Aparelho para túlipas				589
	Petits fours de amêndoa				590

VOCABULÁRIO ESPECÍFICO

A

Aba – Peça de carne de vaca entre a pá e a rabadilha.

Abafar – Cobrir com tampa uma iguaria depois de regada com líquido a ferver, para a tornar macia.

Abaisse – Camada de massa previamente adelgaçada com o rolo.

Aberto – Diz-se do arroz a meio da cozedura e do chá depois de escaldado.

Abetumada – Massa que depois de cozida, fica compacta, pesada e interiormente com aparência de cru.

Abrilhantar – Dar brilho a uma preparação. Dependendo da sua natureza pode abrilhantar-se de diferentes formas: com gelatina, no caso de algumas preparações frias (tartes semifrias); com manteiga ou outras gorduras, pincelando algumas preparações a quente (pratos finalizados, carnes, peixes); com ovo mexido, em algumas pastas e massas de pastelaria (*croissants*, massa folhada); ou com compotas, geleias e gelatinas doces em certas tartes e outras sobremesas.

Abrir – (o arroz) Dar uma meia cozedura que o inche sem, contudo, o cozer.

(mariscos bivalves) Passá-los pelo calor.

(peixes ou aves) Fazer uma incisão ao longo do ventre.

Acamar – Colocar em camadas. Diz-se também acamar num tabuleiro à colocação de uma única camada.

Acepipe – Iguaria servida como entrada fria numa refeição.

Acidular, água acidulada – Preparado de água muito quente, vinagre ou sumo de limão e um pouco de sal. Tem várias aplicações, mas a mais utilizada consiste em escalfar ovos. Desempenha um papel importante na elaboração de alguns molhos em que a gema de ovo é o ingrediente principal, porque serve para escaldá-la e hidratá-la simultaneamente, reduzindo os riscos da aparição e contaminação por salmonela. Também mantém a fluidez do molho durante o processo de emulsão, para que não talhe (corte). Actualmente, a legislação vigente proíbe a utilização de ovos frescos para tais fins; devem ser submetidos a temperaturas superiores a 60 °C para evitar todos os riscos. Também é utilizada para mergulhar frutas e legumes descascados ou cortados a fim de evitar a oxidação.

Adobo, marinada e vinha-d'alhos – Todos os termos podem ser empregues indiferentemente, portanto não se estabelece uma diferença clara entre eles. Introduzir os alimentos crus num líquido. Este não só os torna mais tenros e lhes dá sabor, como também os conserva. É geralmente uma mistura de vinho, azeite, vinagre, ervas e especiarias.

Aferventar – Cozer alimentos em líquido pouco abaixo do ponto de fervura. Quando o líquido fervilha aparecem bolinhas. O mesmo que ferventar.

Afiambrar – Submeter uma peça de carne (normalmente línguas de vaca ou vitela) à salmoura, a seco ou em líquido, para as tornar encarnadas.

Água branca (*num blanc*) – Composto líquido com água fria, sal, sumo de limão, farinha e um pouco de azeite cru. Utiliza-se para a cozedura e posterior conservação de cardos e alcachofras.

Aïoli – Maionese provençal de alho servida normalmente com peixe de água salgada estufado, ovos cozidos ou vegetais.

Albardar – Envolver em lâminas finas de toucinho ou presunto algumas peças especiais, com a finalidade de preservar o contacto directo com o fogo ou o calor e também dando-lhes sucosidade, como, por exemplo, perdizes, faisões, etc. Actualmente, utiliza-se este termo com outros fins e outros géneros, como é o caso de peixe albardado com folhas verdes (espinafres, alface), transmitindo-lhe notoriedade. Relativamente ao bacalhau e às petingas (sardinha pequenas), significa passá-los por massa de fritar.

Al dente – Significa, em italiano, ao dente, e destina-se a descrever o ponto de cozedura em que a comida é cozinhada, em que o ingrediente pode ser trincado. Aplica-se a massas, legumes e leguminosas.

Alourar – Crestar o exterior da carne e vedar a saída dos sucos antes de a guisar ou assar. Dourar ao lume.

Amanhar – Despojar o animal de escamas, penas ou peles, conforme o caso, e das miudezas (vísceras). Preparar o peixe para ser cozinhado.

Amassar – Trabalhar a massa com um movimento de pressão da parte inferior da mão, para fortalecer o glúten da farinha.

Americana (à) – Diz-se de um cozinhado feito com lagosta ou lavagante e tomate e previamente flamejado com conhaque. Actualmente, este método é aplicado a outros peixes, moluscos ou mariscos.

Aparar – Ornar, embelezar, endireitar ou tornear eliminando as partes supérfluas, para lhe dar uma forma apropriada ou elegante.

Aparas – Pequenos pedaços que se destacam dos ingredientes aparados e que podem vir a ser utilizados noutras preparações: picados, recheios, etc.

Aparelho – Mistura de vários ingredientes que constituem a base de uma preparação culinária. O mesmo que preparo.

Apertizagem – Técnica de conservação de alimentos, descoberta por Appert em 1804, que consiste em fechar hermeticamente o alimento e submetê-lo a uma temperatura superior a 100 °C. Esta temperatura consegue-se adicionando sal à água – que passa a ferver a 180 °C – na proporção de 1 kg de sal por cada 20 l de água.

Aproveitamentos ou reaproveitamentos – confecções do bufete ou do serviço de corte que não foram vendidas.

Arear ou trabalhar em areia – Misturar manteiga e farinha, esfregando-as entre os dedos, de modo que a mistura fique com uma consistência de pão ralado.

Armar, atar ou bridar – Preparar uma ave ou peça de carne para assar, atando-a, cosendo-a com fio de cordel, com o objectivo de não se deformar durante a cozedura. Quando se trata de peças que contêm recheios no seu interior, o bridado mantém os recheios intactos durante toda a cozedura. Esta operação facilita o trinchar em frente ao cliente e sua apresentação. Sendo menos frequente, utiliza-se, em alguns casos, com peixes.

Aromatizar – Juntar a um alimento um produto aromático, como ervas, legumes, casca de citrinos, vinhos, licores perfumados, etc., com o objectivo de o perfumar.

***Aspic* ou gelatina** – É um preparado à base de recheios de carnes, peixes ou mariscos e outras guarnições, coberto de gelatina e moldado em formas especiais. As suas aplicações abrangem as guarnições, mas podem também constituir um prato em si mesmo. Os *aspics* estão, hoje em dia, em desuso.

Au bleu – Vocábulo francês que se utiliza quando o peixe a cozinhar é aberto vivo, amanhado (sem ser escamado) e cozinhado de imediato em caldo aromatizado.

Aurora – Molho branco a que se adiciona puré de tomate. Serve, geralmente, para acompanhar ovos e aves. Por extensão, designam-se por "à Aurora" todos pratos condimentados com este molho.

Aveludado – O mesmo que *velouté*.

B

Babá – Bolo de massa levedada a que se juntam uvas passas embebidas num xarope aromatizado com um licor.

Banha – gorduras de porco derretidas.

Barão – Peça de carneiro ou borrego composta pela sela e pelas duas pernas. Serve-se assado.

Bardear – Envolver a carne em fatias de toucinho, atando-a em seguida.

Barrar – Untar, cobrir de manteiga, recheio, puré, etc., com camada relativamente espessa.

***Bavarois* ou bávaro**

1. O mais requintado dos pudins frios. O verdadeiro bávaro tem como base um creme finíssimo de ovos, leite e natas e é aromatizado com diversos ingredientes – frutos, licores, etc. A adição da gelatina dá-lhe forma.

2. Em Portugal corresponde a pudim frio à base de claras em castelo e geralmente frutos em puré (por exemplo, morangos), que, tal como o anterior, é enformado pela adição de gelatina, mas cuja consistência nada tem a ver com o bávaro anteriormente descrito.

Beignet – Alimento frio passado previamente por polme e frito em gordura.

Beurre-noir – Molho para condimentar peixe que consiste numa manteiga que se deixa alourar fortemente, mas sem se queimar, a que se adiciona salsa picada e alcaparras.

Blanquette – Guisado branco por não se terem deixado alourar os ingredientes que o compõem e por não conter ingredientes muito pigmentados. A *blanquette* mais conhecida é feita com vitela.

Boneca – conjunto de substâncias aromáticas embrulhadas numa gaze e que se destinam a transmitir sabor a um líquido no qual não devem dispersar-se.

Bordadura ou bordura – Decoração em volta de certos pratos feita com puré, manteiga, creme etc., espremidos, geralmente, por saco e boquilha de enfeites.

Bordalesa (à) – Diversas preparações culinárias da região de Bordéus conhecidas em todo mundo, as mais célebres das quais são os pratos de carne cozinhados com vinho de Bordéus, tutano, cogumelos (*capes*) e tomate, condimentados com alho, salsa e azeite. Entre nós é célebre a lampreia à bordalesa, que se faz no Minho, com vinho tinto e alho-porro-bravo.

Bouchées – Caixinhas de pequenas dimensões de massa folhada que se recheiam com uma preparação salgada ou doce e que, geralmente, são servidas como acepipe. Inicialmente, o tamanho de cada *bouchée* permitia levá-la à boca de uma só vez.

Bouquet – Montinhos de determinados legumes, cozinhadas ou não, dispostos sobre os pratos, diferenciando-se por cores ou combinando-as entre si com objectivos estéticos. Também se pode confeccionar um *bouquet* de um só género de legumes.

Bouquet garni – Ramalhete de ervas aromáticas (normalmente louro, tomilho, salsa ou alho) envolto numa folha de alho-francês e atado com fio de cordel que se usa para aromatizar fundos, guisados e sopas. Também se pode confeccionar com tela de estamenha.

Branquear – Dar uma ligeira fervura em determinados alimentos. Destina-se a eliminar as impurezas e, no caso dos legumes, um excesso de amargor.

Brasear – É uma técnica de cozinhado que combina a confecção a seco junto com a humidade, normalmente em forno.

Bridar – O mesmo que atar ou empernar.

Brocar – Abrir cavidades em legumes e tubérculos com colher própria. Exemplo: brocar batatas – fazer-lhes uma cavidade para serem recheadas.

Brunesa – Denominação de corte de legumes, hortaliças e outros géneros em dados uniformes de 1 mm a 3 mm. É o tipo de corte mais pequeno que se utiliza em cozinha.

C

Caçador (à) – Guisado de coelho cujo líquido de cozedura é obrigatoriamente vinho, geralmente vinho branco.

Calda

1. Xarope de açúcar mais ou menos denso.

2. Caldo para cozinhar arroz.

3. Sumo espesso de tomate preparado para conserva.

Camponesa (à) – O mesmo que aldeã, *paysanne*.

Canapé – Fatias de pão torrado, frito ou grelhado de diversas formas. Quando se destinam a acepipes ou ovos, são cortadas finas. Quando se destinam a servir de soco, para elevar qualquer peça de criação ou caça, são cortadas mais grossas. Por vezes, são cobertas com uma camada de puré de caça, anchovas, *foie gras* ou manteiga. Não devem exceder 5 cm de lado.

Canelar – Fazer incisões com faca de gume canelado ou aparelho especial (puré de caça, anchovas, *foie gras* ou manteiga, etc.) em redor de limões, cenouras, cogumelos, etc.

Caperotada – Pedaços de ave estufados servidos em caçarola.

Cardinal (à la)

1. Guarnição confeccionada com corais, lagosta, cogumelos e trufas.

2. Molho de peixe composto pelos elementos citados *fumet* de peixe e natas.

Carpaccio – Prato confeccionado com fatias cortadas muito finas de carne de vaca (hoje são também utilizados bacalhau, salmão e espadarte fumados), ensopadas em óleo e sumo de limão ou em vinagreta de azeite e temperado. É servido como entrada fria.

Cassoulet – Especialidade da cozinha francesa; são célebres os *cassoulets* de Castelnaudray, de Toulouse e de Carcassone. Consiste num estufado de feijão seco e enchidos de porco e outras carnes que devem cozer suavemente durante horas a fio, sem interrupção.

Castelo
1. Claras de ovos temperadas com uma pitada de sal, batidas com varas, até que tomem o aspecto de flocos de neve tão sólidos que voltando a vasilha que as contém não se despegam.

2. Corte de batata.

Castrar – Retirar a tripa que está agarrada a uma escama no meio da ponta da cauda. Castrar lagostins de água doce. Se a tripa não for retirada dá-lhe um gosto amargo.

Charlote – Sobremesa que consiste numa caixa feita com palitos *à la reine*, fatias de bolo ou pão ou bolachas que se recheia com creme, natas, frutas cristalizadas ou puré de frutos.

Chartreuse – *Soufflé* com pequenos pedaços de carne, vegetais e toucinho cozido em banho-maria e servido quente.

Chaud-froid – Molho frio com geleia derivado de um aveludado usado para revestir peças de *buffet*.

Chou – Pequena peça de pastelaria feita com massa cozida e recheada com doce ou salgado (espécie de um sonho cozido no forno). O mesmo que farto.

Choucroute
1. Couve branca cortada em juliana, fermentada em salmoura e perfumada com bagas de zimbro que constitui umas das grandes especialidades da Alsácia e Alemanha.

2. Entre nós, uma das muitas maneiras de cozinhar a *choucroute* (couve fermentada) consiste num estufado da referida couve com carnes de porco gordas.

Clarificar – Retirar os resíduos das sopas ou dos molhos juntando-lhes uma clara de ovo batida; deixar ferver cuidadosamente e finalmente coar.
Operação que tem por objectivo:
– conseguir a transparência em fundos ou gelatinas, limpando-os de impurezas. Exemplo: *consommé* clarificado;
– separar o soro da gordura na manteiga para realizar algumas elaborações que assim o requerem. Exemplo: molho holandês.

Colar – Cobrir com gelatina ou *glace* de carne, para permitir a aderência de qualquer matéria a aplicar.

Concassé – Qualquer legume cortado em dados de 2 cm de lado.

Concasser – Cortar legumes grosseiramente, sem medida certa ou regular.

Cone – Porção de creme ou puré espremido por saco de boquilha em forma cilíndrica e adelgaçado da base para cima, terminando em ponta.

Consommé – Caldo de carne ou de aves de cozedura lenta e longa e depois clarificado. Pode ser comido quente ou frio.

Coque (à la) – Diz-se do ovo sujeito a uma ligeira cozedura, nunca superior a 3 min, que se destina a coagular a clara, deixando a gema completamente líquida.

Corar
1. Dar um tom aloirado a qualquer prato, quer no forno quer na salamandra, ou ainda, no caso dos *consommés*, pela adição de caramelo.

2. Estufar ou fritar, isto é, colocar dentro de uma frigideira com manteiga ou um pouco de óleo um pedaço de carne tenra sobre uma tira de toucinho e cozê-la até ganhar cor.

Cordão – Fio de molho que se dispõe à roda ou por cima de certas iguarias, espremido com saco de pasteleiro e boquilha ou com pincel, neste caso para enfeite. Exemplo: cordão de *glace* de carne; cordão de tomate.

Coroa – Dispor em forma circular rodelas, fatias etc., quer intercalando e combinando vários elementos entre si, quer dispondo dessa forma um só elemento principal ou guarnição.

Correia – Resistência da farinha ao ser amassada, devido à pouca elasticidade da massa ainda não levedada, sentida sobretudo ao trabalhá-la.

Cortar
1. Termo aplicado a um molho ou creme quando se separam os seus ingredientes.

2. (a massa com a mão) Consiste em, quando se está a amassar, levantar de vez em quando a massa com uma das mãos e dar-lhe golpes com a outra mão em cutelo.

Coulis – Pode referir-se a:
1. Molho concentrado ou reduzido usado para cobrir pratos, decorar ou napar, como, por exemplo, suco de carne. Esta definição tem sido utilizada até hoje, mas na restauração contemporânea passou-se a denominar *coulis* alguns molhos de acompanhamento de pratos, sem que por isso devam ser reduzidos ou concentrados, como, por exemplo, *coulis* de tomate (molho de tomate).

2. Molhos doces usados em sobremesas de restauração. Exemplo: *coulis* de quivi.

3. Puré líquido obtido pela cozedura temperada de legumes, peixes, mariscos ou carnes pisados e passados pelo crivo ou estamina.

***Court-bouillon* ou caldo aromatizado** – É um caldo composto por água com sal, legumes (cenoura, alho-francês, aipo e cebola), ervas aromáticas e vinho branco usado para a cozedura de peixes e mariscos (no caso dos mariscos adiciona-se vinagre).

Court-mouillement – É um caldo do tipo do *court-bouillon*.

Cravejar – Picar cebolas, chalotas, etc., com cravinhos-da-índia

Crioula (à)

1. Diz-se do arroz cozido apenas em água abundante e sal e que, depois de passado por água fria e escorrido, vai ao forno com manteiga. Serve-se como guarnição de pratos com molho, geralmente muito condimentados.

2. Qualquer guarnição de arroz a que são adicionados pimentos verdes e tomate.

3. Determinadas preparações culinárias doces que levam arroz.

Cristalizada – Diz-se da fruta sujeita a várias cozeduras em xarope de açúcar, progressivamente mais espesso, até à substituição praticamente completa do seu líquido de composição do açúcar. Caracteristicamente, esta operação permite conservar o fruto com a sua forma primitiva.

Cromequis – O mesmo que sonhos, aplicado às preparações não doces.

Crostões ou crotões – Bocados de pão fritos ou tostados os quais, dependendo da sua posterior utilização, tomarão

diferentes formas: pequenos cubos para guarnecer cubos, cremes e saladas, de várias formas e tamanhos para decorar e acompanhar pratos.

Crustada – Pastel de massa folhada, ou outra, de qualquer formato que depois é cozido no forno; destina-se a comportar qualquer elemento de guarnição.

D

Dados – Cortar uniformemente carne, peixe ou legumes em pequenos cubos no máximo de 2 cm.

Darne – Posta grossa de peixe grande (para uma pessoa) com uma espessura de 2 cm a 3 cm.

Daube – O mais representativo dos estufados, antigamente consumido frio e actualmente, na maioria dos casos, quente.

Dauphine *(à la)* – Designação que se aplica a uma preparação de puré de batata-duquesa misturado com massa de *chou*. Emprega-se como guarnição de pratos de carne e de sopa, especialmente o *consommé*. Pode ser cozida no forno ou frita.

Decantar – Acção que aplicada ao vocabulário culinário consiste em deixar em repouso um líquido ou molho com o fim de lhe retirar as impurezas.

Decorar – Enfeitar ou adornar um prato.

Demi-glace – Também denominado, em alguns casos, de "Espanhola", trata-se de um molho-base quente e escuro do qual derivam outros molhos. Os seus componentes básicos são: vinho tinto, chalotas, fundo escuro e ligação.

Desbarbar – Tirar as "barbas" (grandes antenas) a gambas, lagostins, mexilhões, amêijoas e ostras; cortar as barbatanas aos peixes; tornar apresentáveis os ovos escalfados, aparando as "barbas" irregulares depois da cozedura.

Descaroçar – Retirar o caroço (parte dura) de maçãs, peras ou ananás com o auxílio de utensílio especial (descaroçador) ou de um corta-bolachas.

Desengordurar – Tirar a gordura da superfície de fundos, guisados, etc., com uma escumadeira ou um papel.

Desglaçar ou dissolver – Extrair os sucos pegados e caramelizados das placas de assar através de vinho (tinto ou branco), *brandy*, água e fundo escuro, para obter o suco de assado, o qual se pode engrossar por meio de ligações (fécula, amido e manteiga).

Diabo (à)

1. Diz-se de uma preparação culinária, geralmente aplicada a aves, que consiste em espalmá-las, barrá-las com um condimento picante (mostarda) e pão ralado e grelhá-las.

2. Diz-se de um molho que se obtém pela redução, através da fervura, do vinho branco e vinagre, ervas aromáticas e um caldo e que se serve para acompanhar aves grelhadas.

Duxelles

1. Denominação francesa que se aplica ao recheio composto por cogumelos, presunto, *bacon* e trufas picados em brunesa que se utiliza para recheios e enriquecer molhos.

2. Cogumelos e chalotas picados, salteados e reduzidos com ervas aromáticas *demi-glace* e molho de tomate.

E

Embamata – O mesmo que *roux*. Pode ser branca, alourada ou escura.

Empratar – Dispor as comidas dentro do prato ou travessa com bom gosto e harmoniosamente.

Emulsionar – Ligar entre si ingredientes que, de outra, forma se separariam, como azeite ou manteiga com água, vinagre ou sumo de limão, utilizando um emulsionante, como a gema de ovo.

Encamisar – Cobrir o interior de uma forma com uma camada de geleia, fundo, *glace*, etc., antes de encher com um aparelho.

Entalar ou bringir – Cozinhar um alimento durante um curto espaço de tempo, de modo que fique apenas parcialmente cozido, para ser acabado de outra forma.

Entrecôte – Bife cortado do acém redondo tirado entre duas costelas.

Ervas aromáticas – O mesmo que aromáticos ou cheiros.

Escalfar – Cozinhar um alimento em água acidulada e a uma temperatura próxima da ebulição, mas sem a atingir. Normalmente utiliza-se para os ovos escalfados (1 min 30 s a 2 min). Os espanhóis utilizam este termo para os peixes, significando cozedura em pouco caldo. (Proceder-se-á à sua completa definição no próximo volume.)

Escalopar – Cortar em escalopes qualquer peça de carne ou de criação. Exemplo: escalope de vitela; escalope de porco; escalope de peru.

Esfolar – Tirar a pele a certos animais (lebres, coelhos, enguias, tamboril...).

Espumar ou escumar – Retirar cuidadosamente com a escumadeira ou concha a espuma ou impurezas de um caldo ou molho até à sua completa limpeza.

Estufar – Cozer um alimento no seu próprio suco ou adicionando-lhe muito pouco líquido e também, normalmente, um pouco de gordura.

Étamine – Pano especial para passar molhos e caldos.

F

Farto – Pequena peça de pastelaria feita com massa cozida. É mais vulgarmente conhecido pelo nome francês de *chou*.

Fazer estrada – Quando ao raspar com a colher no fundo da caçarola com um preparado, se ficar a ver o sítio por onde a colher passa, formando uma estrada.

Feno – "Barbas" de alcachofras.

Fermento

1. Células fúngicas que se multiplicam rapidamente em condições adequadas, fazendo levedar a massa do pão. O fermento poderá ser fresco ou seco. O mesmo que crescente.

2. Preparação bioquímica destinada a activar a fermentação da farinha das massas. É comercializado em pó ou em pasta.

3. Massa preparada previamente com a porção de pasta de fermento e farinha que se deixa levedar e se mistura à restante composição.

Filetar – Cortar em filetes.

Filete
1. Fatia fina retirada de certos peixes.

2. Quadrados altos de peixe a que se retiram as espinhas e a pele; geralmente servidos fritos.

Filet-mignon – Bocado retirado da ponta do lombo. Serve-se sobretudo grelhado ou salteado. Se for muito volumoso, pode dividir-se em dois bocados, obtendo-se assim dois *filets-mignons*. Comercialmente é considerado de categoria extra.

Ervas-finas – Nome que se dá à salsa, cerefólio e cebolinho picados.

Flamejar ou flambear – Regar os alimentos com álcool puxando-lhe logo de seguida fogo.

Fleurette – A nata *fleurette* é leve e semilíquida, só tem 12% a 15% de matéria gorda.

***Flexipan*, formas** – As formas de *flexipan*, inovação recente, apresentam-se de diferentes formas e tamanhos. São feitas de borracha, são resistentes ao frio e ao calor e empregam-se tanto em cozinha como pastelaria; não devem ser utilizados utensílios cortantes em contacto com estas formas.

Florões – Triângulos, losangos, crescentes ou outra forma de massa folhada pincelada com ovo.

Foie gras – Fígado de ganso e de pato especialmente engordados com vista à dilatação desse órgão e considerado uma das iguarias mais requintadas que se conhecem.

Fondant – Cobertura de açúcar em ponto que, trabalhado à espátula, se torna opaco. Utilizada para cobrir bolos.

Forrar – O mesmo que encamisar, apenas com a diferença que, neste caso, será sempre utilizado um recheio de carne ou de peixe.

Frangipana – Leite-creme a que se juntou farinha e manteiga e que serve para rechear bolos e tartes de fruta.

Fricassé – guisado, geralmente de aves, cujo molho é ligado com gemas de ovo e fortemente temperado com sumo de limão e salsa picada.

***Fumet* ou fumete de peixe** – Caldo obtido da cozedura de espinhas de peixes, ervas aromáticas, vinho e *mirepoix*.

Fundos – São preparações culinárias líquidas aromáticas de consistência leve (sem nenhum elemento de ligação), mais ou menos concentradas e ligeiramente perfumadas, sem temperar, que se obtêm submetendo a cozedura de determinados ingredientes.

Elementos que determinam o seu nome: fundo de ave, fundo de vitela, *fumet* de peixe.

G

Gelatina – Geleia transparente feita com caldo clarificado de carne, peixe ou legumes. É usada para envolver alimentos frios.

Geleia – Massa elástica, transparente ou meio transparente preparada com pectina, gelatina ou resultante do suco gelatinoso solidificado da carne.

Génoise – Massa de pastelaria para bolos originária de Génova. Bate-se sobre o lume, em banho-maria, e proporciona bolos muito fofos, ideais para rechear.

***Glace* de carne** – Extracto ou suco de carne que se levou, por meio de cozedura prolongada ou de uma longa evaporação, à consistência da geleia. *Demi-glace* é a mesma preparação levada apenas à consistência de um xarope.

Glaçar ou glacear
1. Dar uma cobertura brilhante aos alimentos. Isto poderá ser feito antes de cozinhar, pincelando-os com leite ou ovo batido, ou depois de cozinhados, cobrindo-os com geleia ou gelatina, por exemplo.

2. Vidrar os alimentos com o próprio suco, geleia ou açúcar.

Gratinar – Acção de dourar em forno ou em salamandra determinadas preparações, com ou sem molho, mas geralmente polvilhada com algum elemento que ajude ao gratinado (pão ou queijo ralado).

Grega (à) – Diz-se de preparações que levam sempre na sua composição azeite, coentros em grão, louro, aipo, funcho, açafrão e pimentas. A maior parte das vezes, para compensar o vigor das especiarias citadas, juntam-se passas de Corinto. Cozinham-se segundo este modo os cogumelos, as alcachofras, as cebolinhas e as azeitonas. Servem-se geralmente como aperitivo.

Guarnecer – Colocar o acompanhamento à volta do ingrediente principal ou decorar o prato.

Guarnição aromática – *mirepoix* de legumes (cenoura, cebola, alho-francês e aipo) e um *bouquet garni*.

Guisar – Primeiro alourar os ingredientes, acrescentando depois um pouco de líquido (água, caldo, fundo, vinho) e deixar cozer em lume brando. O guisado é cozido em gordura, no líquido e no vapor.

H

Haddock – Nome por que se designa o eglefim esfregado com sal e fumado. É muito apreciado pelos povos do Norte da Europa e pelos ingleses.

Holandês – Nome por que se designa um dos molhos mais importantes e finos da cozinha francesa, essencialmente feito de uma redução de gemas e manteiga. Serve-se geralmente com legumes, peixes e carnes, cozidos ou grelhados.

Hors-d'œuvres – O mesmo que acepipes ou entradas.

Húngara (à) – Diz-se de qualquer preparação culinária condimentada com paprica.

I

Incorporar – Misturar suavemente um ingrediente com outro batido, utilizando um movimento de corte, levantamento e volta da colher ou da espátula, para não retirar as bolhas de ar. Convém fazê-lo com uma colher grande de metal.

Incrustar – Dar pequenos golpes em peixes, carnes, aves, etc., para neles se introduzir outro ingrediente, por exemplo, trufas, presunto, língua, etc.

Indiana (à) – Diz-se de uma preparação culinária condimentada com caril, geralmente acompanhada por arroz.

Infusão – Imersão de ingredientes como ervas ou especiarias num líquido quente, de modo que os sabores sejam absorvidos pelo líquido.

Inglesa (à)

1. Diz-se dos legumes previamente cozidos e depois salteados em manteiga.

2. Mistura à base de ovos batidos, óleo, sal, pimenta e um pouco de água (facultativo) para panar.

J

Jardineira – Legumes variados, cortados em dados de cerca de 1 cm de lado ou em palitos de 3 cm por 1 cm.

Juliana – Nome que se aplica ao corte de hortaliças, como batatas, cenouras, feijão-verde, etc., ou quaisquer outros elementos em tiras finas e compridas, de 3 cm a 4 cm de comprimento por 1 mm a 2 mm de espessura.

L

Laminar – Cortar em lâminas, fatiar muito finamente, cortar em rodelas delgadas. Exemplos: Laminar presunto, *foie gras*, cogumelos...

Lardear – Originariamente consistia em introduzir tiras de toucinho num alimento com uma agulha de lardear, com o objectivo de lhe dar sucosidade, lardeando-se também com tiras de trufas ou cenouras para melhorar a apresentação ao cortar a dita peça. Mas, hoje em dia, este termo é aplicado em qualquer alimento sem necessidade de usar toucinho e com outros objectivos, como pode ser o de conseguir combinações de sabores e texturas. Exemplos: bife da vazia lardeado com juliana grossa de queijo, pescada lardeada com presunto, etc.

Lardões – Tirinhas de toucinho, estreitas e compridas que se empregam para lardear ou para picar.

Ligar – Dar uma certa consistência (espessura) a um líquido ou preparação através de ingredientes específicos chamados elementos de ligação (ovos, matérias gordas, cereais ou féculas) por meio de procedimentos diferentes, com o objectivo de lhes conferir a untuosidade e consistência necessárias.

M

Macedónia – Jardineira de frutas ou de legumes misturados.

Maionese

1. Incorporação de azeite com gema de ovo de modo a fazer um molho.

2. Prato frio, com base em saladas, que é ligado com molho maionese.

Manteiga clarificada – O mesmo que manteiga derretida.

Marinar – Mergulhar uma peça numa marinada.

Matignon – Cenouras, cebolas, presunto, aipo, tomilho e louro cortados finamente, à aldeã, estufados em manteiga. Desengrossar com vinho da Madeira.

Medalhinhas – O mesmo que medalhões, mas mais pequenos. Servem-se 2 por pessoa.

Medalhões – Qualquer elemento cortado em redondo, servindo-se um por pessoa.

Merengue – Bolo feito com claras de ovos e açúcar. Diz-se que teria sido criado por um pasteleiro suíço de nome Gasparini.

Milanesa (à) – Escalopes panados a cujo ovo de envolvimento se juntou azeite.

Mirepoix – Denominação francesa que se aplica ao conjunto de legumes (cenouras, cebola, alho-francês e aipo), cortadas grosseiramente (verduras cortadas de forma irregular que meçam 2 cm) e que se usam normalmente para aromatizar fundos e braseados.

Mise en place – Termo francês que designa a disposição na cozinha dos géneros alimentícios, utensílios e acessórios, com o objectivo de realizar um trabalho organizado, limpo e fluido.

Miudezas – Elementos comestíveis de um animal abatido que ficam depois da preparação da carcaça. São brancas (tutano, miolos, molejas...) ou vermelhas (coração, fígado, língua, rins...).

Molejas – Massas glandulares que se encontram nas vitelas novas, na parte anterior do peito, junto à traqueia.

Montar

1. Introduzir ou envolver ar numa preparação utilizando as "varas", que são um utensílio em forma de maceta feita de arame.

2. Misturar, pouco a pouco, manteiga, natas ou azeite a um molho que, depois, deverá ficar mais leve e volumoso.

Mordomo ou *maître d'hôtel* (à) – Manteiga ligada com limão e salsa picada.

Mousse

1. Nome francês (espuma) dado a prato ligeiramente açucarado ou condimentado que obtém a sua estrutura delicada e vaporosa através de claras em castelo, natas batidas ou ambas.

2. Preparação de consistência ligeira com aspecto de um creme espumoso. Faz-se com elementos leves, como, por exemplo, mariscos, peixes, carnes picadas, molejas, mioleiras, etc. Servem-se frias ou quentes.

Mousseline – Puré de peixe, criação ou carne verde cru, com o qual se batem gradualmente claras não batidas ou natas.

N

Nage – Caldo aromatizado no qual se cozem lagostins, lagostas, pequenos lavagantes ou vieiras que são servidos quentes ou frios no caldo da cozedura.

Napar – Cobrir de molho espesso, encobrindo totalmente a peça tratada.

Mergulhar em molho *chaud-froid* filetes, escalopes, etc.

***Niçoise* ou nicense** – Designação atribuída a preparações francesas que levam uma forte proporção de tomate e alho. Entre nós é muita conhecida uma salada típica da Côte d'Azur que constitui o prato forte dos frequentadores

dos festivais de Cannes, cuja composição varia ao longo do ano, mas que tem como ingredientes constantes a batata cozida, o tomate, as anchovas e o azeite.

Noisette – Designação de um ponto de cozedura da manteiga (cor de avelã) que serve para temperar certos pratos de peixe (raia cozida *au beurre noisette*).

Normanda – Designação que se atribui a vários peixes, mas sobretudo ao linguado cozido em vinho branco e depois condimentado com um molho muito rico em cuja composição entram ostras, camarões, trufas, cogumelos e losangos de pão frito.

O

Orly – Designação que se dá a filetes passados por um polme fino, fritos em óleo e servidos com molho e tomate.

Oxtail soup – Sopa feita com rabo de boi e cujo aspecto final deve ser o de um *consommé* bem clarificado, guarnecido com bocados de rabo de boi e com colheradas de um puré espesso confeccionado com cenouras, nabo e aipo e, finalmente, temperado com xerez. Em cozinha caseira esta sopa é simplificada, juntando-se-lhe um pouco de farinha torrada com manteiga.

P

Panar – Operação que consiste em passar um alimento por farinha, ovo e pão ralado (por esta ordem) para submetê-lo posteriormente à fritura. Ao pão ralado pode-se adicionar diferentes ingredientes, como alho, salsa, cebola, *bacon*, queijo, etc., através do qual o panado receberá diferentes nomes. Exemplo: panados à madrilena (com alho e salsa).

Panar à inglesa – Mergulhar o ingrediente em óleo, sal e ovos batidos antes de passar pelo pão ralado (fresco ou torrado) para fritar.

Papelotes

1. Papel branco ou de alumínio cortado e enrolado de modo a enfeitar as pernas das aves e determinados ossos (costeletas, pernas de carneiro, etc.).

2. (Em papelotes) Maneira de cozer um alimento envolvido em papel de alumínio ou vegetal, com alguma gordura, deixando-o muito suculento. Na cozinha antiga portuguesa dava-se o nome de cozer em cartucho. O mesmo que *pappillotes*.

Parfait – Prato frio confeccionado com recheio fino ligado com gelatina ou com clara de ovo que é colocado em formas e, depois de frio, desenformado.

Passador chinês ou chinês – Passador em forma de cone e que serve para passar molhos. A ponta é ligeiramente arredondada e fechada, para permitir o depósito de resíduos.

Paysanne – Cortar legumes em meias-luas.

Persillade – Mistura de salsa e de alho picados.

Picar

1. Cortar qualquer elemento em dimensões o mais reduzidas possível sem empapar.

2. Guarnecer superficialmente uma carne ou ave com tiras estreitas de toucinho, presunto, língua e trufas.

Pilaf* ou *pilaw – Modo de cozer o arroz no Médio Oriente. Consiste em fritar o arroz num refogado de cebola e gordura, tornando-o transparente, adicionando um líquido de seguida, geralmente água. Podendo embora servir-se tal e qual, em geral é servido com um guisado, na maior parte dos casos de carne, mas que também pode ser de marisco.

Pirâmide – O mesmo que cone, pinha, cascata.

Pitada – Quantidade muito pequena de um condimento. Por exemplo: pitada de pimenta-de-caiena.

Poêler – Cozer grandes peças de carne ou aves numa panela com tampa. A carne é colocada em cima de uma guarnição aromática suada em manteiga para que fique macia.

Polaca (à) – Maneira de servir os espargos e a couve-flor. Depois de cozidos, os legumes referidos são abundantemente polvilhados com salsa e ovo cozido picados e regados com manteiga escura, onde se alourou o pão ralado.

Polme – Farinha de trigo envolvida em água ou leite.

Polvilhar – Forma de adicionar sal, açúcar ou farinha, etc., em geral ligeiramente (ao modo de chuva ou de semear) e por igual.

Ponto de açúcar – Grau de espessura (densidade) da calda que se obtém pela fervura de uma mistura de açúcar e água. O instrumento utilizado para medir a densidade da calda é o pesa-xaropes.

Posta – Corte transversal de peixe. O mesmo que darne.

Profiterole – Pequeno *chou* que se serve recheado com um creme. O nome advém do facto de as suas pequenas dimensões permitirem aproveitar (*profiter*) os restos da massa cozida que existe sempre nas confeitarias.

Provençal – Cozinhado obrigatoriamente condimentado com tomate, alho, tomilho e azeite, ingredientes que caracterizam a cozinha da Provença.

Q

Quadricular – Marcar a superfície de um alimento grelhado.

Q.b. – Quanto baste. Abreviatura utilizada para a quantidade de ingrediente a empregar em determinada confecção; dificilmente essa quantidade é exacta, porque é variável ou desprezível.

R

Ramo de cheiros – O mesmo que *bouquet garni*. Retira-se sempre antes de servir ou de finalizar a confecção.

Rechear – Encher o interior de um produto alimentar com outro produto ou um aparelho.

Recheio – Conjunto de diversos ingredientes picados, ligados ou não, e misturados para rechear. Exemplo:

confecção de almôndegas, recheio de *quenelles* de peixe etc.

Redenho – Dobra do peritoneu do carneiro e do porco. É utilizada para envolver preparações e carnes.

Reduzir – Concentrar ou tornar mais espesso um suco, molho ou puré através de uma cocção prolongada e, por isso, mediante a evaporação de parte do mesmo.

Refogado – Molho aromático, escuro e espesso que se obtém frigindo cebola picada e salsa em azeite, óleo, banha ou outra gordura, e que serve de base aos guisados.

Refogar

1. Corar em qualquer corpo gorduroso.

2. Fritar cebola e salsa em gordura até alourar bastante.

Refrescar

1. Mergulhar os legumes, massas e leguminosas quentes em água fria para deter o processo de cozedura.

2. Deitar vinho ou água num assado ou outra confecção, quando o líquido tenha desaparecido ou com grande tendência para isso.

Regar

1. Deitar sobre os alimentos, durante a cozedura, colheres de gordura, sucos ou outros líquidos para os impedir de secar.

2. Lançar o fundo da cozedura sobre uma peça que vai ser servida.

Remoulade – Molho feito a partir de uma maionese a que se adicionou mostarda, *pickles* e anchovas.

***Risotto* (cozinha italiana)** – Maneira de cozinhar o arroz que é, no fundo, um arroz *pilaf* que leva obrigatoriamente queijo parmesão ralado, mas que pode ser complementado com outros ingredientes.

Rissol – Rodelas de massa panadas e fritas, normalmente em forma de crescente, recheadas com aparelho.

Rissolar

1. Saltear um alimento em gordura, alourando-o. Corar bem, de modo que os elementos assim tratados fiquem com uma crosta fina e quebradiça.

2. Cozer as batatas em gordura depois de as branquear (batatas *cocotte*, *noisette*, castelo).

Rosácea – Enfeite com cremes, espremido por saco de pasteleiro e boquilha de feitios, em forma regular e redonda, assemelhando-se a uma rosa constituída pelo dentilhado produzido ao espremer a massa, como, por exemplo, na batata-duquesa.

Roux – Elemento de ligação que consiste numa mistura de um elemento gordo (azeite ou manteiga) e de um farináceo (normalmente farinha de trigo). Pode ser branco, alourado ou escuro, conforme a preparação a que se destina. A sua aplicação mais difundida centra-se no molho bechamel; sem o *roux*, o bechamel nunca chegaria a espessar.

Russa – salada – macedónia de legumes ligados com uma maionese.

– Charlote – bolo feito com palitos *à la reine* recheado com creme de chocolate.

– Caçarola redonda de paredes verticais, equipada com cabo e tampa de encaixe. Serve para cozeduras dentro de um líquido.

S

Salamandra – Aparelho a gás ou a electricidade para glacear ou gratinar...

Salmigondis – guisado bem apurado.

Salpicão – Substâncias cortadas em pedaços pequeninos e ligados com molho. Exemplos: salpicão de fiambre, salpicão de galinha...

Saltear, fritura simples – Dourar um alimento em fogo forte e em pouca gordura (margarina, azeite, óleo ou manteiga) durante um período de tempo.

Sangrar – Operação que consiste em introduzir em água fria ou leite carnes, aves, animais de caça, vísceras e mesmo peixes com o fim de eliminar o sangue; a água deve ser mudada tantas vezes quantas as necessárias.

– Colocar um recipiente rodeado de sal e gelo (caso das Bombas).

– Retirar a água do descongelamento, à sorveteira.

Savarin – Bolo em forma de coroa feito de uma massa doce levedada semelhante à do babá. É normalmente embebido num xarope aromatizado com kirsch ou rum e obrigatoriamente servido com um creme chantili.

Sot-l'y-laisse (o tolo deixa-o lá) – Numa ave, pequeno pedaço de carne alojado na cavidade interna dos ossos ilíacos por cima da mitra.

***Soufflé* ou suflé** – Prato de ovos, leve e vaporoso, bem condimentado, servido quente ou frio. A consistência vaporosa de um *soufflé* quente deve-se ao facto de se misturarem cuidadosamente claras batidas em castelo com um molho quente ou um puré.

Suar – Submeter a cozedura lenta e suave determinados géneros alimentícios (normalmente alho-francês e cebola), na presença de alguma gordura (azeite ou manteiga), sem que chegue a tomar cor. Os legumes cozinhados desta forma desprendem a sua água (suar), cozendo-se nela mesma.

Suco

1. Líquido que compõe os alimentos.

2. Redução pela fervura forte da mistura dos líquidos de composição de vários alimentos.

Supremos

1. Peitos de criação ou aves.
– Aos filetes de peixe também se pode dar esse nome ou delícias.

2. Rodelas de lagosta.

T

Tender

1. Depois da massa pronta, dividi-la aos bocados e dar-lhe a forma desejada.

2. Estender. Tender o pão.

3. Enformar certos recheios ou aparelhos à mão ou com saco pasteleiro e boquilha.

Terminar ou finalizar – Retomar uma iguaria ou prato que se deixou momentaneamente de parte, para lhe dar os últimos toques necessários, antes de servir. Diz-se também de pratos iniciados na cozinha mas que são acabados na sala.

Tímbalo ou timbale
1. Forma, no feitio de cone cortado, empregada na preparação de flãs e empratamento de vários recheios ou purés.

2. Suporte na preparação de formas de massa para levarem recheio.

3. Utensílio metálico vulgarmente chamado legumeiro.

Tornear – Dar formas diversas (ovóide, avelã, azeitona...) com uma faca aos legumes carnudos e frutos destinados a guarnição ou decoração. Exemplos: batatas, cenouras, nabos, cogumelos torneados, etc.

Tornedó – Corte de lombo de vaca em forma circular com 2 cm a 2,5 cm de espessura.

Tostar – Dourar os alimentos ou torná-los crocantes, colocando-os sob a acção de calor seco.

Trabalhar – Submeter qualquer mistura a movimentos rápidos, homogeneizando-a. (Trabalhar massas, molhos, manteigas, etc.)

Trinchar – Cortar carne, aves ou peixe em fatias ou pedaços. Operação realizada com faca grande e bem afiada e uma tábua de corte.

Trufa – Tubérculos brancos ou negros muito utilizados na cozinha pelo seu valor aromático. O mesmo que túbera.

U

Untar – O mesmo que barrar.

Unto – Gordura de porco que se encontra entre a entremeada e o véu de porco (peritoneu), amassada e moldada e, em certas regiões (Trás-os-Montes), posta ao fumeiro. É indispensável na caldeirada de enguias de Aveiro e no caldo de unto do Minho, Douro, Trás-os-Montes e Beira Alta.

V

Vácuo – Técnica de conservação de alimentos pela extracção completa de ar.

Veação – Caça brava ou caça dos montes (javali, veado). Iguaria preparada com essa caça.

***Velouté* ou aveludado** – Molho básico, claro e quente de carne ou peixe com diversas aplicações. Também tem o mesmo nome um tipo de creme.

Vert-pré (verde-prado) – Carne, normalmente grelhada, que é acompanhada por batata-palha e agriões. Em Portugal atribui-se correntemente este nome a qualquer preparação com agriões.

Vinagreta – Molho composto por duas partes de azeite ou óleo e uma parte de vinagre, sal e pimenta, muito utilizado entre nós, em especial para temperar saladas.

X

Xarope – Solução de açúcar em água ou sumo de fruta mais ou menos concentrada, feita a frio ou a quente e aromatizada ou não.

Z

Zesto – Casca exterior, colorida e perfumada da laranja, do limão ou de outros citrinos.

Zíngaro ou boémio – Nome de um molho e de uma guarnição em que se usa o colorau e o tomate.

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O SECTOR ALIMENTAR
2291
RES/322

PORTO EDITORA

MANUAL DE

COZINHA

TÉCNICAS E PREPARAÇÕES-BASE

Michel Maincent-Morel

1

Esta obra admirável constitui um marco no ensino das artes culinárias. Para além de englobar uma grande quantidade de informação, todos os assuntos são tratados com uma clareza impressionante. As técnicas e modos de preparação são explicados com absoluta precisão e todos os passos a seguir são ilustrados com inúmeras fotos.

De facto, este livro permite aos futuros profissionais de hotelaria adquirirem conhecimentos fundamentais para uma prática exemplar.

Apostando na transmissão dos valores tradicionais, o **Manual de Cozinha** demonstra que para prepararmos um prato exemplar basta utilizarmos produtos simples, mas de excelente qualidade, confeccionados apenas durante o tempo necessário e bem temperados. A qualidade está em cada detalhe.

www.portoeditora.pt

9 789720 063342 10

Cód. 06334.10 ISBN 972-0-06334-3

Dep. Legal N.º 246724/06