

Artes Culinárias - Cozinha

Instalações e Organização de uma Cozinha Industrial

Solução de Compromisso entre as Instalações e Grandeza das Áreas Reservadas aos Clientes. Todos os outros itens dependem do espaço disponível para estruturar uma cozinha. Se o volume em m² de uma cozinha for reduzido, o tipo de equipamento bem como a quantidade, a brigada e consequentemente o seu menu, também o terão de ser.

Locais

- Zona de Controlo de Mercadorias
- Economato
- Rede de Frio
- Zonas de Pré-preparação
- Cozinha de Produção
- Cozinha de Finalização
- Fluxogramas dos movimentos do pessoal de serviço
- Gabinete do Chefe
- Despensa do dia
- Copa Limpa e copa suja
- Plonge
- Zona de Armazenamento de lixos e vasilhame

Factores

- A área total da zona de produção deverá ter o equivalente a um terço da área do restaurante.
- Todas as outras infra-estruturas deverão estar contempladas em áreas adjacentes.
- Têm que existir obrigatoriamente uma porta de serviço, bem como diversas saídas de emergência.
- É obrigatório e está legislado a sinalética, para que todos estejam familiarizados com os diversos circuitos. Como por exemplo, existência de escadas, quadros eléctricos, obrigatoriedade de uso de máscara, bata, touca, calçado apropriado ou protecção para o mesmo (para o caso de visitas, de clientes, de fornecedores ou de estudo), saída de emergência, proibição de pessoas não afectas à produção ou serviço, entre outros.
- Nas áreas anteriormente referidas existem alguns pontos a considerar a quando da sua projecção nomeadamente:
 - Chão anti-derrapante
 - Calhas embutidas no chão em inox, para facilitar a lavagem
 - O chão deverá ter uma inclinação de 15 graus mínima para facilitar o escoamento das águas no acto da lavagem
 - Existência de exaustores sobre todos os equipamentos de produção, ex. Fogão, forno convector, grelha, entre outros.

- Luz natural de preferência, ou iluminação artificial suficiente
- Azulejos de cor branca até 2 metros de altura
- Os rodapés devem ser arredondados, bem como as ombreiras
- Protecção em inox nos azulejos para que os carros de serviço não os partam.
- O tecto e o restante da parede (que fica sem os azulejos), deve ser pintada com tinta branca anti-fungica e anti-inflamavel.
- Os extintores devem estar posicionados em locais de fácil acesso, e o pessoal têm que ter formação para em caso de incêndio, não entrar em pânico e respeitar as regras de segurança pré estabelecidas.
- Os quadros eléctricos devem estar legendados de forma legível, para que em caso de emergência se possa desligar o disjuntor correspondente e que seja do conhecimento de todo o pessoal afecto, á zona ou local de trabalho.
- Os equipamentos não devem estar encostados ás paredes para facilitar a sua manutenção e lavagem
- No economato, os produtos não podem estar em contacto com o solo, existindo uma altura mínima de 20 cm, devem, estar colocados sobre estrados em plástico de fácil lavagem e manipulação. As prateleiras devem estar distanciadas da parede cerca de 20 cm
- Na zona de armazenamento de produtos semi-perecíveis, a temperatura deve ser controlada, bem como a humidade relativa do ar e luminosidade.

Equipamentos e Bateria de Cozinha

Equipamentos Enumerados por Zonas:

Zona de Recepção de Mercadorias:

- Balança
- Controlo de Qualidade, Controlo de Quantidade, Peso e Temperatura.
- Carrinhos de Transporte

Zona de Armazenamento de Mercadorias:

- Prateleiras de fácil lavagem, distanciadas da parede (arejadas)
- Balanças
- Rede de Frio, devendo constar de diversas unidades de modo a poder conservar convenientemente os produtos (contaminações cruzadas, cheiros indesejáveis).
- Câmaras frigorificas separadas por produtos (frio Positivo)
- Exº: Câmara para produtos hortícolas, carne, peixe, lacticínios.
- Câmaras de conservação de produtos congelados (frio Negativo). Também estas diferenciadas.
- Exº: peixe, carne, legumes, pão pré confeccionado, produto a finalizar.
- Armazenamento material de escritório
- Armazenamento de produtos tóxico (produtos de limpeza)
- Armazenamento de bebidas (refrigerantes, barris de cerveja)
- Armazenamento de Vasilhame
- Armazenamento de loiças e talheres (para reposição em caso de quebras ou reforço aquando de eventos)

- Zona refrigerada para depósito de lixo orgânico
- Zona para depósito de latas e Vasilhame de vidro (política de eco ponto)
- Sistema de detecção de incêndio
- Extintores (no prazo de validade)

Zona de Pré-preparação:

Em todas estas secções deverá existir, papel branco de cozinha para se poder proceder á secagem após a lavagem das mãos, produto e desinfetante para o mesmo efeito. Bem como outro tipo de papel para limpeza das bancadas.

- Secções distintas para a preparação de Legumes. Tanques de lavagem, bancadas e mesas de apoio. Material de apoio, nomeadamente tábuas de corte com diferenciação de cores, facas e equipamento específico. Exº: Máquina para descasque de batatas, máquina para secar alface ou legumes, carros de apoio, Robot Cop para corte de legumes, recipientes próprios para acondicionar as matérias-primas já preparadas, entre outros.
- Secções distintas para a preparação de peixes. Serra Eléctrica, tábuas, facas, escamadores, abre ostras, recipientes para acondicionamento.
- Secções distintas para a preparação de carnes e se possível dividir a secção para isolar a manipulação de aves, das restantes carnes de açougue. Facas e tábuas distintas, serra eléctrica, máquina de vacuum, e recipientes para acondicionamento.
- Rede de frio de apoio para acondicionamento das matérias-primas já preparadas, igualmente separadas.
- Pontos de água para lavagem das mãos, respectivo sabão, desinfetante e papel (sistema de pedal, sensores eléctricos, ou sistema de abertura da torneira da água com colocação do joelho)
- Sistema de detecção de incêndio
- Extintores (no prazo de validade)

Zona de Preparação de Buffets:

- Fiambreira
- Mesas e bancadas de trabalho
- Frigoríficos de Apoio
- Liquidificador
- Balanças
- Tábuas
- Recipientes para empratamento
- Máquina de gelo
- Espelhos
- Loiças e materiais diversos
- Balança
- Varinha mágica de pequenas dimensões
- Carros de apoio
- Abre-latas industriais
- Pontos de água para lavagem das mãos, respectivo sabão, desinfetante e papel
- Sistema de detecção de incêndio
- Extintores (no prazo de validade)

Zona de Confeção:

- Varinhas mágicas (industrial e uma mais pequena)
- “Piano” (fogão industrial), com diversos espalhadores quer a gás, quer eléctricos.

- Grelhador a gás ou eléctrico, liso e com grelha frisada
- Fornos a gás e fornos convectores eléctricos
- Abatedor de temperaturas.
- Máquina de Vacuum
- Fritadeiras
- Basculantes
- Marmitas
- Banho-Maria
- Bancadas de apoio
- Frigoríficos para a colocação de mise en place
- Carro estufa
- Estufas de bancada
- Frigorífico para confeccionados
- Gratin
- Micro-ondas
- Estufa para pratos
- Pontos de água para lavagem das mãos, respectivo sabão, desinfectante e papel
- Sistema de detecção de incêndio
- Extintores (no prazo de validade)
- Manta de Incêndio

Zona de Distribuição:

- Roda, com duas zonas, quentes e frios
- Sistema para fazer controlo de tickets
- Lâmpadas de halogéneo
- Interlocutor
- Pontos de água para lavagem das mãos, respectivo sabão, desinfectante e papel
- Sistema de detecção de incêndio
- Extintores (no prazo de validade)

Zona da Plonge :

- Tanques de lavagem com sistema de chuveiro nas torneiras
- Máquina para lavar panelas/tachos/tabuleiros
- Prateleiras para arrumar os diversos materiais
- Carros de apoio

Zona da Copa:

- Copa limpa (lavagem de copos)
- Copa suja (lavagem de pratos e talheres)
- Recipientes para guardar os restos de comida
- Máquinas de lavar loiças (uma para os copos mais pequena e outra para os pratos) dimensionadas para o número de Couvert servidos
- Tanques de apoio com um chuveiro
- Carros de apoio para transportar a loiça limpa
- Armários fechados para guardar a loiça já lavada

Zona de Corredores de Acesso:

- Os corredores de acesso não se deverão cruzar. Os circuitos deverão ser efectuados segundo o princípio de “marcha em frente”.
- O circuito das matérias-primas nunca deverá cruzar-se com o circuito dos lixos ou desperdícios. Bem como os circuitos internos de acesso do pessoal aos seus postos de trabalho

Zona de Balneários:

- É obrigatório a existência de balneários diferenciados para ambos os sexos. Com áreas para duche, cacifos para o pessoal guardar os seus pertences.

Zona ou Área para Refeitório:

- Local destinado para o staff realizar as suas refeições.
- Normalmente têm uma cozinha de finalização independente

Sala de convívio:

- Normalmente só existe nas Unidades Hoteleiras de maiores dimensões, local reservado para o pessoal tomar café, ou realizar pequenos jogos no seu horário de lazer. Promovendo assim as relações inter pessoais
- Está equipada com mesas, cadeiras, televisão, máquina de café, e dispõe de alguns jogos nomeadamente de dominó, xadrez, cartas.
- Eventualmente poderá ter uma área com sofás, e uma mesa de apoio com jornais diários ou revistas diversas

Zona do Gabinete do Chefe:

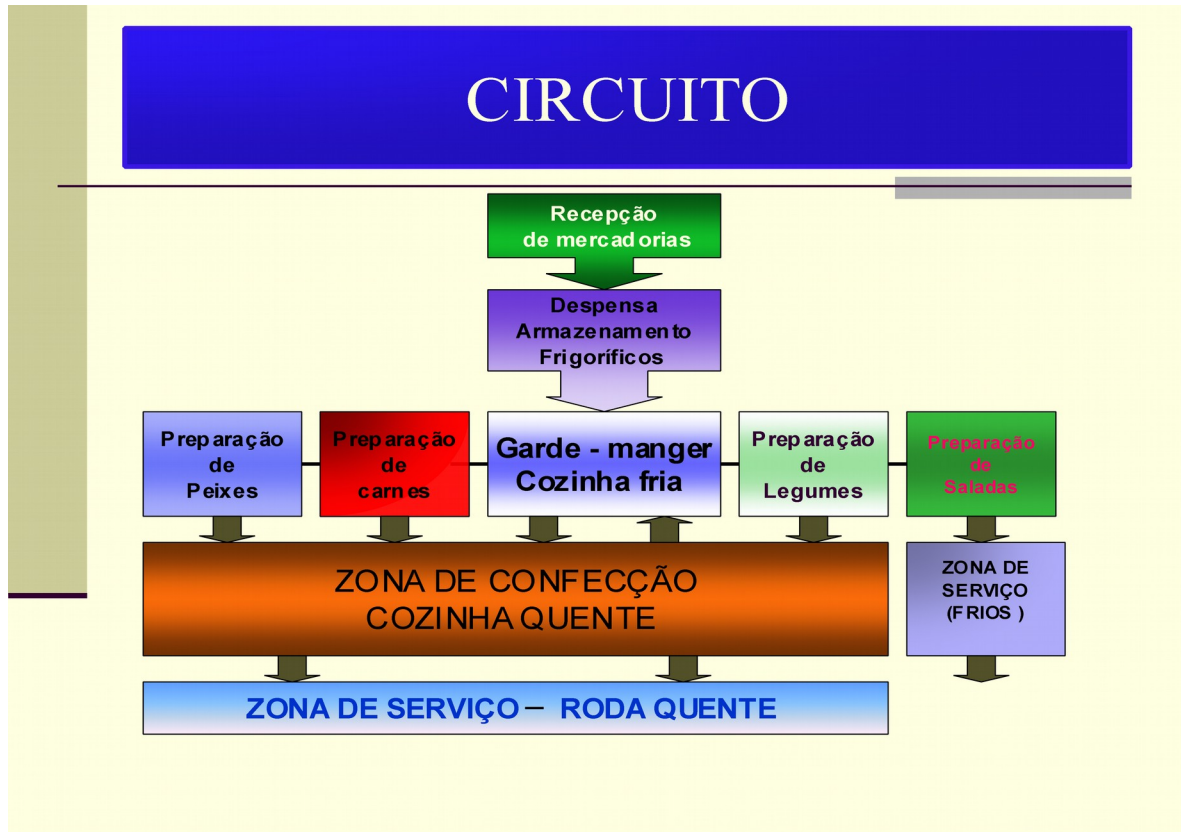
- Situado em zona estratégica com o objectivo de abranger a maior amplitude da área ou zona de confecção ou distribuição
- Está equipado com 2 secretárias, um Pc, uma impressora e um intercomunicador
- Local reservado para o chefe realizar o seu trabalho administrativo
- Requisições externas e internas
- Planeamento e distribuição do trabalho
- Elaboração de ementas, cartas ou menus
- Recepção das diversas ordens de serviço
- Organização de escalas ou mudanças de folga
- Armário de apoio onde eventualmente poderá guardar livros, dossiers, com a diversa documentação

Dispensa do Dia:

- Área reservada para guardar um stock mínimo diário, com as diversas matérias-primas semi-perecíveis
- É de sublinhar que as requisições só poderão ser levantadas no economato uma vez por dia no horário estabelecido pela organização, mas normalmente sempre no período da manhã e nunca para além das 10h30m

Circuito de Marcha-em-frente

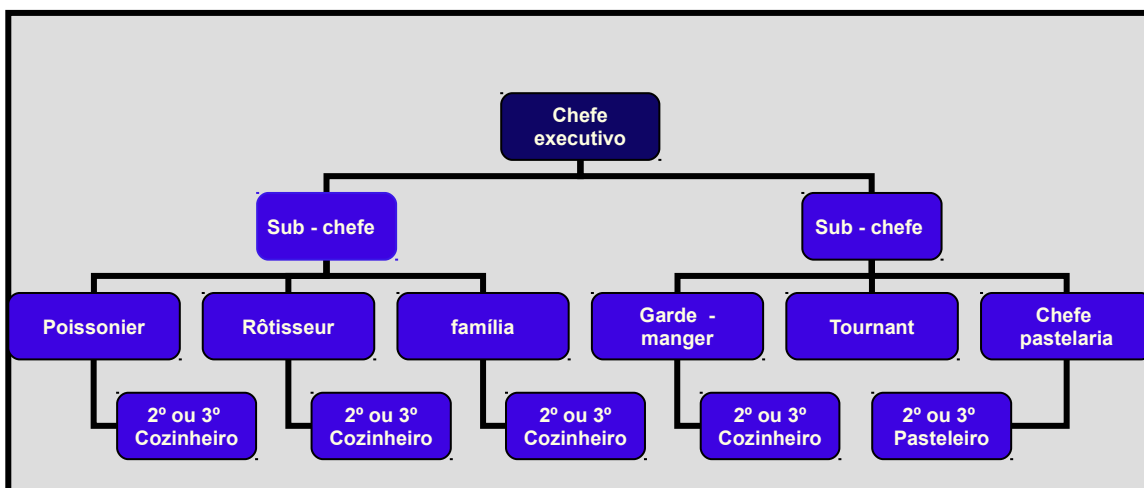
Segundo um esquema ideal em restauração, os locais onde são manipulados os alimentos, devem ser organizados de modo a fazer encaminhar os mesmos num sentido “*marcha em frente*” a partir da zona de recepção de mercadorias. É importante estabelecer percursos de forma racional e lógica evitando qualquer possibilidade de contaminação cruzada entre alimentos crus (carne, aves e hortaliças) e produtos prontos a consumir (queijos, charcutaria, lacticínios e doçaria).



Brigada de Cozinha

Hierarquia e Funções

Numa cozinha é fundamental o trabalho em equipa (a brigada de cozinha), pelo que é essencial manter boas relações entre os seus elementos e repartir e coordenar as tarefas de forma eficaz e em função das diversas preparações.



Chefe executivo
Chefe de Cozinha
Subchefe de Cozinha
Assistente do Chefe de Cozinha
Chefes de Partida
Chefes de partida sem ajudantes
1º Cozinheiro
2º Cozinheiro
3º Cozinheiro
Ajudantes ou Commis
Estagiários e Aprendizizes
Chefe de pastelaria (Reporta ao Chefe de Cozinha/ Executivo)
Subchefe de Pastelaria
1º Pasteleiro
2º Pasteleiro
3º Pasteleiro
Ajudantes ou Commis
Estagiários e Aprendizizes
Chefe de Copa (reporta ao Chefe de Cozinha)
Copeiros
Plonger

Chefe de cozinha

O chefe de cozinha organiza, coordena e controla todas as actividades que se desenrolam na cozinha. É da sua responsabilidade a organização e planificação das diversas etapas da produção ou de eventos especiais. Ocupa-se de todas as requisições internas e externas, estabelece com o Director de F&B o stock mínimo das existências. Controla a qualidade da matéria-prima na altura da recepção de mercadorias, ou delega a alguém da sua confiança. Elabora o mapa de férias do seu pessoal que posteriormente enviará ao departamento de recursos humanos. Elabora os horários e escalas de serviço da brigada, negocia a troca de folgas ou requisita para o trabalho possíveis trabalhadores que estejam para gozar folga. O chefe de cozinha é um gestor, porque gere stocks, pessoas e equipamentos.

É da sua responsabilidade a elaboração do Portfólio de fichas técnicas, levantamento de receituário, testar novos produtos, elaboração de cozinha de autor, formação e treino de aprendizizes e estagiários (antes de receber estagiário, tendo em conta o número de horas, elabora o plano de estágio).

Planificação das ementas para as refeições do pessoal.

Subchefe de cozinha

Substitui o Chefe nas suas ausências, em alguns estabelecimentos acumula as funções de garde-manger ou Saucier.

Chefe de frios

Organiza a secção de Garde-manger, sendo o chefe directo do mesmo. Sendo da sua responsabilidade a organização e preparação de todos os Buffet, cocktail, welcome drinks, portos de honra, entre outros.

Ocupa-se da elaboração de todas as sopas frias, molhos frios e seus derivados, terrines, patés e gallantines, decorações (esculturas em manteiga, legumes ou gelo)

Garde-manger

É da sua responsabilidade todas as pré-preparação de carne, peixe e legumes que posteriormente distribuirá para as diversas partidas.

É da sua competência a organização da rede de frio (frio positivo e negativo). Nas grandes organizações o garde-manger reporta directamente ao chefe de frios.

Saucier

Ocupa-se dos fundos e molhos quentes, peixes salteados cozidos e respectivos molhos, carnes aves e caça excepto as grelhadas e assadas. Também confecciona as bases e molhos quentes.

Rôtisseur

O Rôtisseur dedica-se a todos os assados e grelhados e fritos. Prepara e confecciona, todas as batatas destinadas a serem fritas.

Entremetier

Prepara e confecciona todos os legumes e batatas, excepto os fritos, assados e grelhados. Confecciona pratos de ovos, massas, sopas e caldos. Nos estabelecimentos maiores pode ser auxiliado por um “Potager” que faz as sopas e caldos.

Poissonier

Colaborador em grandes brigadas do Saucier.

Prepara todos os peixes excepto fritos assados e grelhados, confecciona sopas especiais à base de peixe e molhos de peixe, holandês, Bearnês e “fumet”.

Tournant

O Tournant não tem uma função específica, ele vai substituir os chefes de partida nos dias da sua folga ou para compensar um excesso de trabalho.

Guarda

É o profissional que faz o horário morto da cozinha, têm por missão responder a algum pedido que surja fora do horário das refeições (serviço de room service, apoio ao bar).

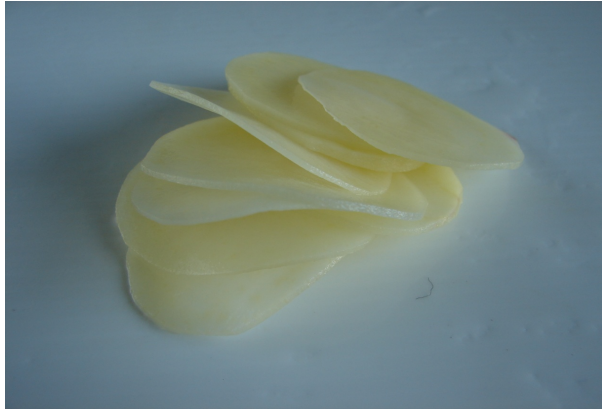
Família

É o responsável pela execução das diversas refeições que são fornecidas ao staff da organização (Pequeno almoço; almoço; lanche; jantar e ceia). Tendo a seu cargo duas a três pessoas, dependendo do numero de refeições que terá de servir.

Cortes de legumes

Cortes de Batata

Batata Chips – Arredondá-la em forma de cilindro, cortá-la em rodela finas e regulares de 0,5 a 1 mn de espessura, com uma mandolina. Utiliza-se frita com um tempo de fritura e em gratin de batata.

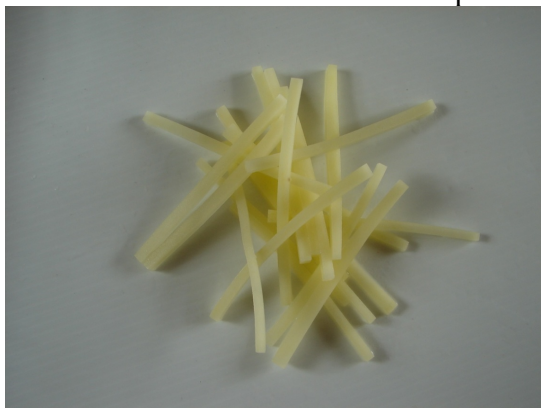


Batata Rendada ou Gaufrette (Naperon) – Arredondá-la em forma de cilindro, cortá-la na mandolina, na lâmina canelada, fazendo-a rodopiar 1/4 de volta entre cada corte com uma espessura de 0,5 a 1 mn. Fritar em óleo bem quente (180°C), tem um tempo de fritura.

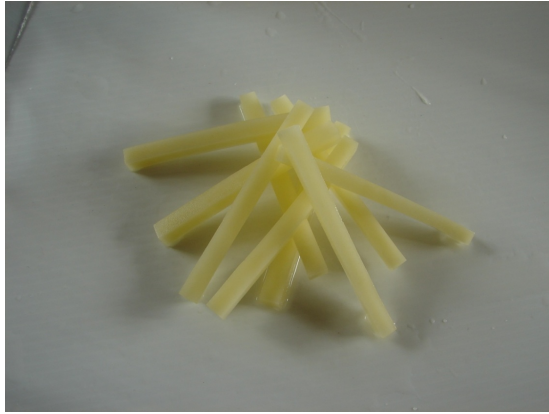
Batata Cabelo de anjo – Fazer batata chips e cortar tiras de 0,5 a 1 mn de espessura e de 3 a 5 mm de comprimento. Utiliza-se frita em guarnições com um tempo de fritura.



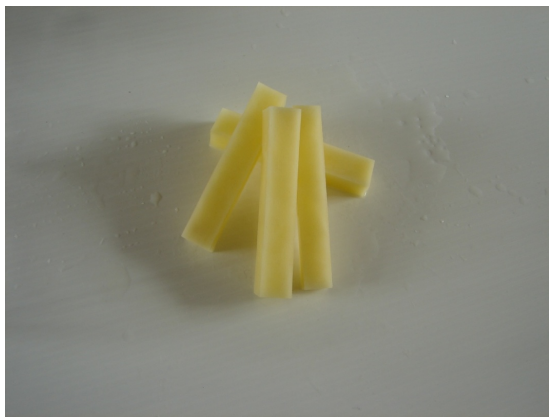
Batata Palha – Tiras de 2 mm de espessura e de 3 a 5 cm de comprimento. Tem um tempo de fritura. Utiliza-se frita com um tempo de fritura.



Batata Fósforo – Aparar a batata em forma de paralelepípedo rectangular e cortar em palitos de 3 a 4 mm de espessura e 5 cm de comprimento. Utiliza-se frita em guarnições com um tempo de fritura.



Batata Palito – Aparar a batata em forma de paralelepípedo rectangular e cortar em palitos de 5 a 7 mm de espessura e 5 a 6 cm de comprimento. Utiliza-se frita para guarnições com dois tempos de fritura.



Batata Ponte Nova – Aparar a batata em forma de paralelepípedo rectangular e cortar em palitos de 1,5 cm de espessura e 5 a 6 cm de comprimento. Utiliza-se frita para guarnições com dois tempos de fritura.



Batata Batalha – Fazer cubos de 1,5 cm de lado. Tem dois tempos de fritura. Utiliza-se para assar, guisar e fritar com dois tempos de fritura.



Batatas Torneadas:

Batata Cocotte – Batata torneada com 3 cms altura e 1,5 cms largura. Em forma de azeitona de Elvas. Utiliza-se para assar e fritar com dois tempos de fritura para guarnições.



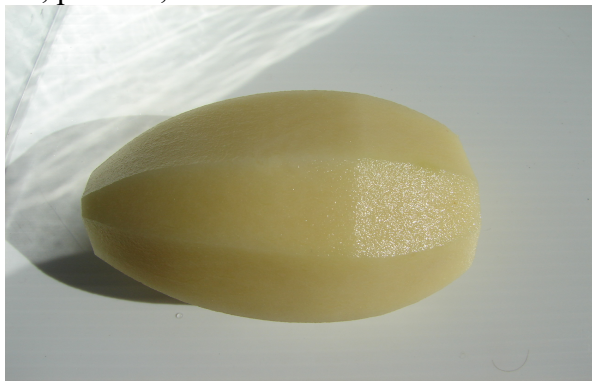
Batata Vapor ou à Inglesa – Batata torneada com 4 cms de altura e 2,5 cms largura. Utiliza-se para cozer para guarnições



Batata Castelo – Batata torneada com 5 cms de altura e 3 a 3,5 cms de largura. Utiliza-se para cozer e assar para guarnições.



Batata Fondant – Batata torneada com 6 cms de altura e 3,5 a 4 cms de largura, faz-se uma base enfiuzada. Usa-se assada como guarnição: colocam-se num tabuleiro untado de manteiga com a base plana para baixo, cozinhadas no forno em fundo branco ou consommé ou leite, temperado de sal, pimenta, noz-moscada e tomilho.

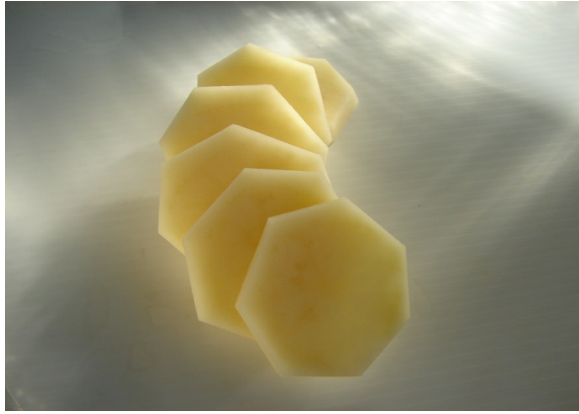


Batata Padeiro – Torneada em forma de Castelo e depois cortada em gomos no sentido do comprimento. Utiliza-se como guarnições, também chamada assim pela sua confecção, juntando-lhe as cebolas em gomos e levadas ao forno a assar. Em França é cortada em rodelas de 0,5 cms de grossura.



Batata Sauté – Torneada grande e depois cortada em rodelas de 2 a 4 mn de espessura. Utiliza-se frita a dois tempos ou salteada para guarnições.

Também pode ser cozida a batata com pele e depois descascada e cortada em rodelas. Ou então feita directamente num Sauté, num pouco de gordura. Se se acrescentar cebola em meias luas a esta batata chama-se de “Batata Dauphine”.

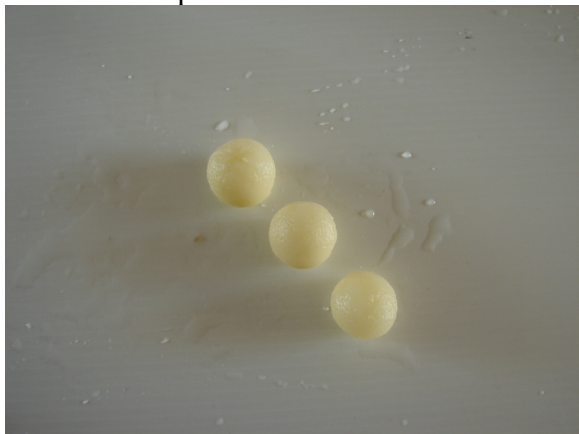


Batatas de colher:

Batata Parisiense – Batata tirada em bolinhas com colher própria. Utiliza-se assada e frita com dois tempos de fritura.



Batata Avelã (Noisette) – Batata tirada em bolinhas com colher própria. Utiliza-se salteada ou frita com dois tempos de fritura.



Batata Pérola – Batata tirada em bolinhas com colher própria do tamanho de ervilhas. Utiliza-se salteada e frita com um tempo de fritura para guarnições.



Batata Canelada Oval – Batata tirada com colher própria. Utiliza-se frita com dois tempos de fritura.



Batata Espiral – Batata tirada com aparelho próprio. Utiliza-se frita para guarnições com dois tempos de fritura.



Outras Batatas:

Batata Carpinteiro

Batata Anna

Batata Algarvia

Batata Soufflé

Cortes de Cebola

Cebola Picada

Cebola em meias luas

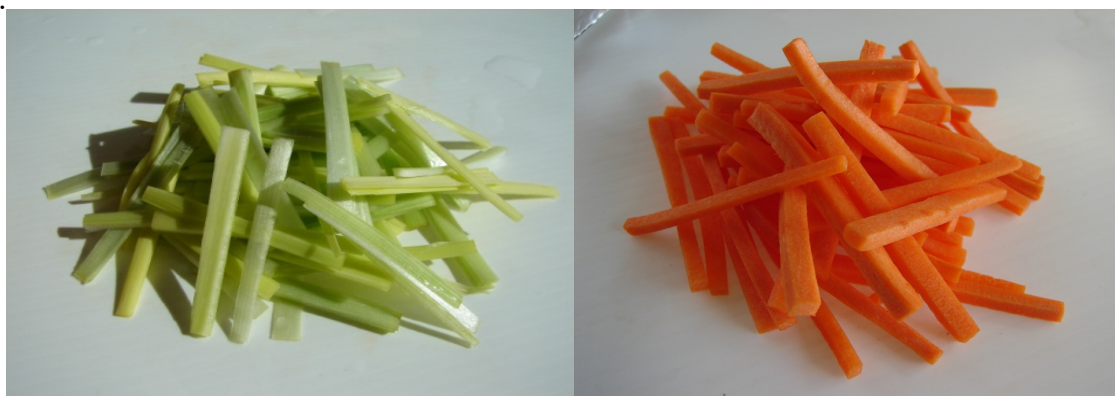
Cebola em gomos (batata padeiro)

Cortes de legumes

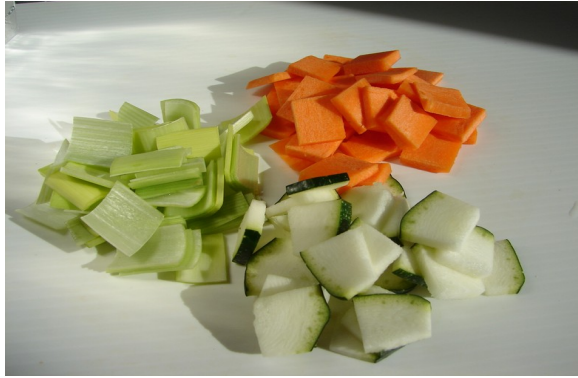
Brunesa – Legumes cortados em cubos de 1 a 3 mm de lado. Utilização: Sopas, Guarnições e Recheios.



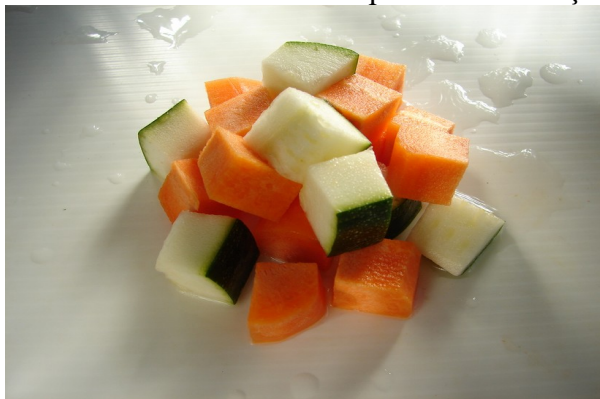
Juliana – Legumes cortados em tiras de 3 a 5 cms de comprimento por 1 a 3 mm de espessura. Utilizações: Sopas e Guarnições



Camponesa ou Paisana – Legumes cortados em quadrados com 1 cm de lado e 1 a 2 mm de espessura. Guarnições: Sopas.



Macedónia – Legumes cortados em dados com 0,5cm de lado e espessura. Pode também apresentar-se como paralelepípedo com 0,5 de lado por 1,5 cm de comprimento, assim como quadrados de 0,5 cm de lado e 3 a 4 mm de espessura. Utilização: Guarnições.



Jardineira – Legumes cortados em dados com 1,5 cm de lado e espessura. Pode também apresentar-se em tiras de 3 cm de comprimento por 3 a 4 mm de espessura. Utilização: Guarnições.

Tomate Concassé – Retirar o pedúnculo ao tomate com uma faca, fazer no lado oposto dois cortes em forma de x, mergulhá-los em água a ferver durante 8 a 10 segundos (em função do seu estado de maturação), e rapidamente arrefecê-los em água com gelo. Pelar o tomate, cortá-lo ao meio na transversal, retirar as pevides e o sumo apertando o tomate com as mãos. Cortar as metades de tomate, bem assentes na tábua de corte, na transversal e cortar em pedaços iguais de 5 a 8 mm de espessura e depois em cubos regulares.

Meias-luas – Legumes cortados em meias luas de 1,5 a 2 mm de espessura. Utilizações: guarnição de sopas



Battonnets – Tiras de legumes com 5 a 6 cm de comprimento e 4 a 5 mm de espessura.

Legumes em Noisette – Legumes cortados em bolinhas em forma de avelã, tirados em colher própria. Utilização: Guarnições.



Pérolas de legumes – Legumes cortados em bolinhas em forma de ervilha, tirados com colher própria. Utilização: Guarnições.



Feijão verde à Inglesa – Tirar as pontas e o fio (opcional) ao feijão verde, e cortar enviesadamente sobre a tábua de corte, cortando tiras de feijão verde com 5 a 6 cms de comprimento. Também se pode cortar à mão com uma faca. Cozer em água abundante e sal, e arrefece-lo em água fria com gelo. Utiliza-se como guarnição e salteado.

Feijão verde à Portuguesa – Tirar as pontas e o fio (opcional) ao feijão verde, corta-lo com a mão, partindo-o, em bocados de 2 cms de comprimento. Fazer um fundo com cebola e azeite, puxar, juntar meias luas de chouriço, juntar tomate concassé, refrescar com vinho branco, e juntar o feijão verde, temperar de sal e deixar cozer. Pode-se adicionar batatas em cubos, e também se pode escalfar uns ovos.

Feijão verde em Losangos – Tirar as pontas e o fio (opcional) ao feijão verde, cortar sobre a tábua de corte, losangos com 1 cm de largura. Utilização: Guarnições.

Mirepoix – Mistura de legumes cortados em cubos (Cebola, Cenoura, Alho Francês, Aipo, Pés de Salsa, Louro, Alho Seco, Pimenta em grão,). É um conjunto de elementos aromatizantes.



Duxelle Seca

É uma preparação que tem como base os cogumelos picados. É usada como base de varias preparações.

Ingredientes:

1 Cebola pequena picada

2 Echalottes picadas

50 Gr de manteiga e um fio de óleo

300 Gr de cogumelos picados

Puxar a Cebola ou as Echalottes na gordura, juntar os cogumelos e lentamente deixar evaporar o liquido todo, temperar de sal e pimenta.



Ligações

Tipos de Ligação:

- Amido e fécula
- Farinha de trigo, farinha de arroz ou farinha de milho
- Roux
- Manteiga Manié
- Natas
- Gemas
- Gemas e natas
- Manteiga

- Sangue
- Legumes
- Leguminosas (normalmente feijão)
- Frutos

Amidos e féculas:

Ao utilizar estes produtos deve sempre dissolver previamente num líquido frio. A temperatura ideal de ligação é de 80°C.

Farinhas:

Dissolver em água, vinho ou leite e em seguida envolver no líquido a ferver.

Esta ligação poderá destinar-se a molhos, sopas às quais não se deseja adicionar ou incrementar mais matéria gorda.

O tempo de cozedura é normalmente de 30 minutos.

Roux ou Embamata:

Para cada um dos casos a cozedura deve ser mais rápida ou mais longa:

Branca, alourada e escura

Quantidades:

60gr de manteiga clarificada

80gr de farinha peneirada

(Para 1L de líquido)

Molhos e sopas depois de ligados deverão ferver no mínimo 30 minutos.



Manteiga Manié:

Mistura de manteiga e farinha em proporções equivalentes. É ideal para uma ligação ao momento. Normalmente é utilizado para rectificar a espessura de um molho.

Natas:

Para a ligação de molhos poderá existir duas opções de ligação:

- Redução das natas antes da adição
- Adição directa e deixar reduzir posteriormente

No caso das sopas ou cremes, aconselha-se que a adição das mesmas seja feita no final.

Gemas:

Especial atenção á rápida cozedura da proteína do ovo existente na gema.

Este processo requer um especial cuidado.

Gemas e Natas:

Ao fazer este tipo de ligação deverão ter em conta os aspectos anteriormente referidos.

Sangue:

Ao sangue é adicionado uma percentagem de vinagre e só depois é que se incorpora no preparado que já deve estar pronto. Esta operação é realizada no final do processo.

Legumes:

Fazem-se ligações com legumes para minimizar a utilização quer de farinhas, quer de proteínas ou gorduras. Os mais utilizados são: cenoura, aipo, cebola, beterraba pés de cogumelos, entre outros. Podendo ser utilizados quer em conjunto quer separadamente.

Leguminosas:

Normalmente utilizam-se as leguminosas já cozidas as quais transformamos em puré e adicionamos ao preparado, como por ex. o feijão, as lentilhas, ervilhas secas, ou ainda utilizamos os flocos das mesmas como por ex. a soja.

Frutos:

Os frutos em geral são transformados em puré ou já adquiridos em puré às empresas do sector. Os mais utilizados são: manga, papaia, pêra abacate, castanhas, maçãs, pêra, entre outros.

Arroz

Arroz pillaw

Arroz Crioulo

Arroz Malandrinho

Arroz Basmatic à Indiana

Risotto

Paelha

Ovos

Como controlar a frescura dos ovos:

Num litro de água, a 15°C, dissolver 125 gr de sal. Lançar os ovos, um por um na água e anotar o resultado.

Ovo do dia – fica no fundo, horizontalmente.

Ovo de 1 dia – levanta-se um pouco.

Ovo de 2 dias – mantém-se vertical, tocando o fundo.

Ovo de 3 dias – desloca-se do fundo, movendo-se.

Ovo de 4 dias – mantém-se a meio do recipiente.

Ovo de 5 dias – emerge a superfície, semi-submerso.

Ovo mais velho – flutua, absolutamente descoberto.

Métodos de confeção:

Ovos Estrelados – Deitar os ovos numa frigideira quente com um fio de gordura, cozer ligeiramente. Os ovos podem ser virados (ovos á diabo). A clara fica solidificada e a gema cremosa.

Omeletes – Deitar os ovos previamente batidos num Sauté quente com um fio de gordura, envolver os ovos com a ajuda de uma espátula e deixar cozer ligeiramente (juntar o recheio que se deseje), e com um golpe seco no Sauté inclinado, enrola-se a omelete sobre si mesma dando um formato ligeiramente oblongado. Os ovos devem ficar quase cozidos, mas a omelete deve ficar macia e ligeiramente dourada.

Ovos Escalfados – Agua a ferver com vinagre branco, juntar os ovos, deixar cozer 2 a 3 mn, tira-los e arrefece-los em água e gelo, apara-los. A clara deve estar solidificada e a gema cremosa.

Ovos Cozidos ou Duros – Levar ao lume num tacho os ovos cobertos de água e muito sal, deixar levantar fervura e contar 9 mn, tira-los e arrefece-los em água fria. A clara e a gema devem ficar solidificadas. Se se deixarem cozer só os ovos durante 2,5 a 3,5 mn chamam-se *Ovos à la Coque*, se for durante 5,5 a 6,5 mn chamam-se *Ovos Quentes*.

Ovos Mexidos – Deitar os ovos previamente batidos num sauté com um fio de gordura, mexer continuamente com a ajuda de uma espátula e deixar cozer, pode-se juntar um fio de natas. Os ovos devem ficar macios e cremosos e ligeiramente cozidos.

Ovos em Cocotte – Deitar um ovo em cada cocotte previamente untada com manteiga, levar a cozer em banho-maria no forno, durante 3 a 4 mn. A clara deve ficar quase solidificada e a gema cremosa.

Ovos Fritos – Deitar o ovo numa frigideira com óleo abundante, dar imediatamente uma forma regular ao ovo com a ajuda de uma colher, cozer entre 45s e 1 mn, ate regularizar a cor. A clara deve ficar solidificada e ligeiramente dourada e estaladiça e a gema cremosa.

Tortilhas – Misturar aos ovos batidos o recheio de batatas já cozidas, chouriço, cebola, salsa, pimentos, etc., e verter sobre um sauté quente e com um fio de azeite, deixar cozer ligeiramente e com a ajuda de um prato vira-la e dando-lhe a forma, deixar coze-la. A tortilha deve ficar cozida por dentro mas húmida.

Batatas Compostas

Batata Duquesa

Descascar batata, cortá-la no sentido do comprimento e cozê-la em água e sal. Secá-la no forno durante 10 mn a 100°C. Passá-la pelo peneiro, adicionar manteiga, sal, pimenta e noz-moscada e trabalhar bem o aparelho. Fazer florões com o auxilio de um saco pasteleiro e com a boquilha frisada, sobre papel vegetal. Pincelá-los com gema ou ovo batido e levar a forno a 160°C durante 20mn.

Batata Berny

Aparelho da Batata Duquesa à qual se junta trufas picadas. Fazer bolinhas, passá-las por farinha, ovo batido, pão ralado e amêndoa laminada. Fritar em óleo quente.

Batata Williams

Aparelho da Batata Duquesa com a qual se fazem formatos de peras. Passar por farinha, ovo batido e pão ralado. Colocar no topo da pêra um cm de esparguete ou de pé de salsa. Fritar em óleo quente.

Batata Croquete

Aparelho da Batata Duquesa em forma de croquete (cilindros). Passar por farinha, ovo batido e pão ralado e fritar em óleo quente.

Batata Delfina

Aparelho da Batata Duquesa (2/3) e Massa de Fartos (1/3), misturar os dois aparelhos para que fique um preparado homogêneo. Colocar em saco pasteleiro com boquilha frisada e fritar em óleo bem quente (180°C) pequenas porções que se cortam com a ajuda de uma faca.

Quiches ou Tartes Salgadas

Quiche Lorraine

Quiche de Cogumelos

Quiche de espinafres

Peixes

Os peixes dividem-se em dois grupos:

Teleósteos e cartilagíneos

Os teleósteos são uma subclasse dos actinoptérígios

Que corresponde a 38 ordens 426 famílias 4064 géneros e cerca de 23.637 espécies.

Os actinoptérígios são peixes que por sua vez estão divididos em duas subclASSES, 42 ordens, 431 famílias, 4.075 géneros, e 23.681 espécies.

Representa 42% das espécies de peixes.

Os cartilagíneos são duas espécies, o grupo dos tubarões e das raias.

ACTINOPTERÍGEO

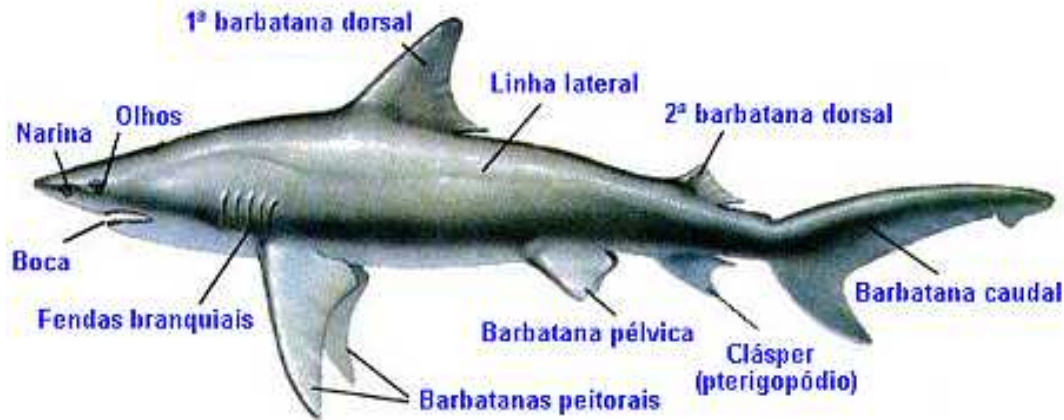
São os peixes mais comuns, espinha dorsal óssea, barbatana dorsal dupla ou dividida, possuem pré-maxila e maxila e narinas externas.

CARTILAGÍNEOS

Os peixes cartilagíneos, vulgarmente referidos pelos pescadores como “peixes-couro”, têm uma pele com escamas placóides e cinco a sete pares de brânquias em câmaras separadas.

Os tubarões, raias e quimeras (peixes de águas profundas, também são designados peixes-rato). São os **vertebrados** vivos mais primitivos com vértebras completas e separadas, mandíbulas móveis e barbatanas pares. Todos possuem um esqueleto cartilagíneo, dentes especializados que se renovam ao longo da vida e uma pele densamente coberta por escamas em forma de dente.

Praticamente todos são marinhos, embora existam espécies de tubarões e raias que penetram regularmente em estuários e rios, e, em regiões tropicais, espécies de água doce. Todos os peixes cartilagíneos são predadores, embora os filtradores também ingiram fitoplâncton. Neste caso existem projecções rígidas dos arcos branquiais, que funcionam como filtros. As raias são igualmente pequenas, com cerca de 60-90 cm de comprimento mas a raia-jamanta atinge 5 m de comprimento e 6 m de envergadura.



Gastronomicamente os peixes são classificados pelo seu valor nutricional.

Os peixes podem ser classificados pelo seu teor de gordura (taxa lípida) mas o teor de gordura pode variar num peixe dependendo da época em que é pescado.

Peixes magros, menos de 5% de lípidos

Peixes meio- gordos, de 5% a 10 % de lípidos

Peixes gordos, mais de 10% de lípidos

1ª Classificação em culinária:

Peixes de água salgada

Peixes de água doce (migratórios)

2ª Classificação em culinária:

Peixes redondos

Peixes achatados

PEIXES REDONDOS

Abrótea, anchova, atum

Dourada, bacalhau,

Besugo, congro

Cação, carapau

Cherne, corvina

Cavala, enguia, espadarte

Garoupa, imperador,

Juliana, lampreia

Mero, maruca, moreia

Pescada, robalo

Salmonete, salmão

Sardinha, tamboril

Tainha, truta

PEIXES ACHATADOS

Carta

São Pedro (saint-pierre) ou peixe galo

Linguado

Solha

Patruça

Pregado

Rodvalho

Raia

PEIXES MAGROS

Anchova

Bacalhau
Besugo
Badejo
Cação
Carpa*
Dourada
Espadarte
Esturjão
Lúcio
Imperador, juliana
Mero, maruca
Pescada, pregado
Raia, rascasso
Robalo
Rodovalho
Ruivo
Tamboril
Tainha, truta

PEIXES MEIO-GORDOS

Arenque
Bonito
Cherne
Carpa
Congro
Cavala
Salmonete
Sardinha
Sável
Perca
Xarroco

PEIXES GORDOS

Atum
Enguia
Lampreia
Moreia
Salmão
Sardinha

TAXA DE DESPERDÍCIO (%)

Atum inteiro
61,70
Lombo de atum
31,00
Bacalhau seco
20,00
Cherne
60,30
Filetes de linguado
38,70
Peixe-galo

67,30
Robalo
60,40
Salmonete
53,40
Salmão
45,60
Truta
54,30
Pregado
62,00
Camarão 30/40
(limpo)
68,00
Sapateira
80,00
Lavagante para salada
68,00

Cortes do Peixe

Tranches
Postas
Escalado
Filetes
Goujons

Métodos de confecção

Fritar (Peixe espada preto)
Fritar à francesa
Panar normal (Peixe espada preto)
Escalfado (Salmão)
Panado à Inglesa (Salmão)
Corado
Cozido
Salteado
Grelhado
Assado

Mariscos

Carnes

Todas as carnes, devem ter um tempo de repouso chamado de mortificação ou maturação, durante o qual o ácido láctico é eliminado da carne do animal. Tem a finalidade de tornar a carne mais tenra e a sua duração varia consoante a espécie e a época, efectua-se e câmaras frigoríficas e no caso da

vaca pode ser de 8 dias. Actualmente esse período muitas vezes é encurtado para 3 dias na carne de vaca e algumas horas na carne de porco

Classificação das carnes:

Carnes vermelhas:

- Vaca
- Carneiro/Borrego
- Cavalo

Carnes brancas:

- Porco
- Vitela
- Borrego de leite e cabrito
- Aves

Criação:

- Galináceos (Frango, Capão, Peru, Pombo e Pintada)
- Palmípedes (Ganso, Pato)

Caça:

- Caça de pêlo pequena (Lebre, Coelho)
- Caça de pêlo grossa (Veado, Cervo, Javali)
- Caça de penas (Faisão, Perdiz, Pato bravo, Galinhola, Rola, Avestruz, Codorniz)

A **caça** é o conjunto de animais de carne comestível, que vive em estado selvagem. A caça processa-se em períodos fixos nas épocas de Outono e Inverno, e é durante esse período que a mesma figura nas cartas e ementas dos restaurantes.

Existe também grande variedade de frangos: Frango do campo, galinha com ovos, galo, franguito para rechear e para bridar (pode servir-se um por pessoa), frango de churrasco.

Também se encontram apenas algumas partes do frango: pernas, coxas, perna-coxa, moelas, mistura de miúdos, sangue para cabidela.

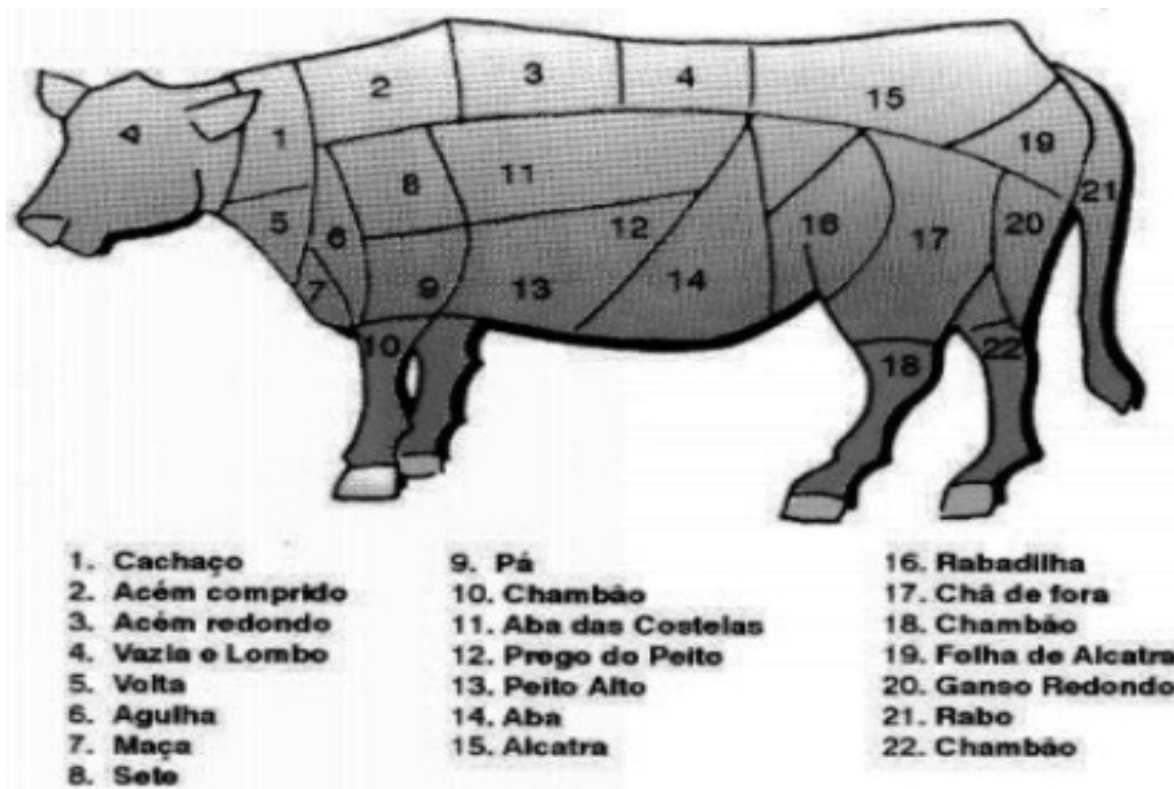
No caso do pato os produtos separados mais procurados são os magrets e a pernas para preparar confitadas

O foie-gras de pato e ganso fresco ou preparado

Na confecção de produtos de caça de sabor forte e carnes rijas devido á alimentação e constituição muscular é necessário a utilização de sabores fortes para acentuar o sabor dos produtos tais como: molho de frutos silvestres, zimbro, gengibre, citrinos, etc.

A Galinhola é uma das aves de caça mais caras e apreciadas por alguns gourmets, é feita uma pasta com a moela de sabor especial relativo à alimentação da ave que se alimenta em zonas baixas de lagos e rias

Vaca



Categorias:

Extra:

Lombo e vazia

“Alloyau (peça única, lombo e vazia).

1ª Categoria:

Acém comprido, acém redondo, alcatra, pojadouro, rabadilha, ganso, chã
 De fora e pá (agulha, cheio, sete e espelho).

2ª Categoria:

Aba grossa, (peito) maça do peito, cachaço, cobertura do acém, chambão da pá e chambão da perna.

3ª Categoria:

Aba descarregada, aba das costelas, prego do peito e rabo.

Nota: podemos considerar a mesma divisão para o cavalo, embora a maioria das peças não sejam comercializadas.

Bifes retirados do alloyau:

Port the house – Maior % de vazia para menor % de lombo

T-bone Steak – 50% de vazia para 50% de lombo

Steak club – Maior % de lombo para menor % de vazia

-Lombo de vaca

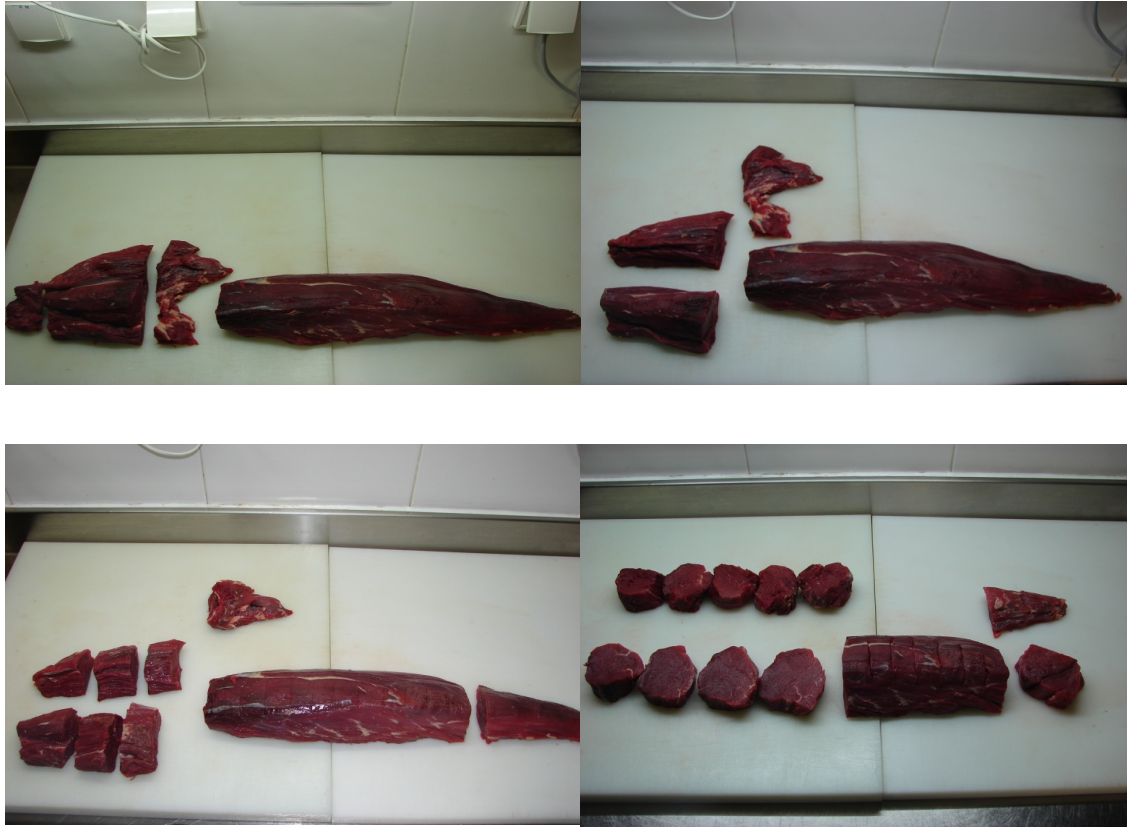
Tabela de Capitação/Desperdício:

Esta peça tem depois de limpa, um desperdício de 27% a 33%. O peso ideal de compra de um lombo de vaca é de 3,5kg a 4,5kg (máximo).

As peças que se podem tirar de um lombo de vaca são: Chateaubriand (350/400gr), Tournédós (170/220gr) e Filet-mignon (110/140gr).

Consoante o tipo de serviço, o peso das peças também difere, se for para um serviço de Buffet, os Tournedós terão um peso menor. O Chateaubriand tem este peso porque é uma peça para duas pessoas. Da Cabeça do Lombo (900gr- de onde se tiram os bifés do lombo, 3 un) e do cordão do lombo (desperdício) que se pode limpar e aproveitar para fazer strogonoff, Bourguignone, jardineira, pica-pau, etc.





Quarto dianteiro é composto por:

Cachaço – cozer, estufar, guisar e picar.

Volta – cozer, estufar, guisar e pica.

Pá – (Cheio, Agulha, Sete, Espelho e Chambão) estufar e guisar.

Acém Comprido - (da 1ª à 5ª costela) cozer, estufar e guisar.

Acém Redondo - (da 6ª à 22ª costela) bifés.

Aba da Costelas - Cozer e guisar.

Aba Delgada – cozer, guisar e estufar

Prego do Peito –cozer, guisar e estufar

Peito Alto – cozer, estufar e guisar

Maçã do peito – cozer estufar e guisar

Quarto traseiro é composto por:

Perna– Chambão (osso bucco), Chã de Fora e Ganso Redondo (Estufar e lardear).

Rabadilha -Bifés e escalopes.

Alcatra - Bifés e escalopes.

Pojadouro -bifés e escalopes

Vazia Assar (rosbife), escalopes, bifés.

Lombo – Tournedós (entre 180 e 200gr)

– Meio lombo (Chateaubriand entre 350 e 400gr)

– Cabeça lombo (bife portuguesa, steak au poivre, strogonoff, bolonhesa, bife tártaro e espetadas).

– Ponta lombo – Filet mignon, bife minute e espetadas

Aba descarregada - cozer, enrolar para assar

Vitela

A vitela é o nome que se dá à cria da vaca desde a nascença ao desmame.

A altura ideal para o abate da vitela é entre os dois meses e meio e os três meses.

Características da carne: Muito gelatinosa e rica, de digestão difícil ao contrário do que se julga, sabor insonso, cor branco rosáceo, brilhante com uma gordura branco acetinado sem a tonalidade avermelhada que revela que o animal foi alimentado a farinha cereais ou ervas.

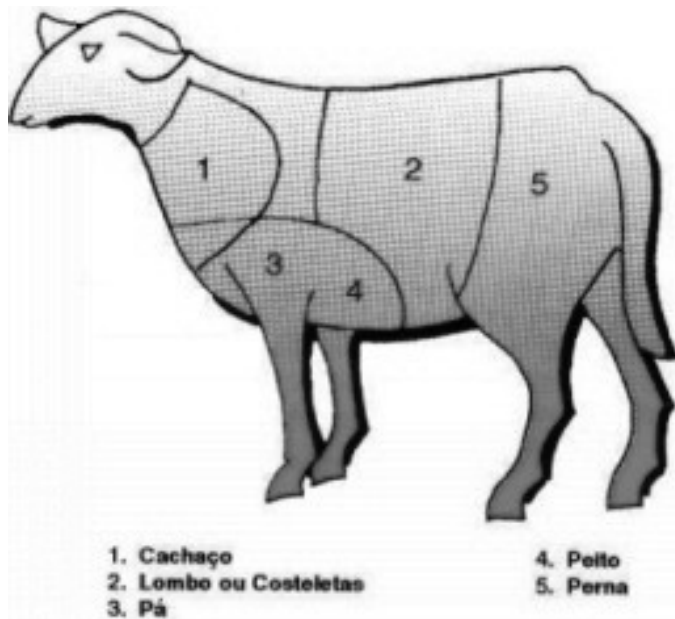
Antigamente para melhorar a carne dava-se ao vitelo 10 ovos por dia. Hoje á regiões que alimentam os animais a mistura de farinha de cevada com leite.

O valor alimentar da vitela é de 160 a 190 calorias por 100gr, 19gr de proteínas, 9 a 12 de lípidos, 2,9 mg ferro e 205mg de fósforo.

Borrego e carneiro

A carne de carneiro é ligeiramente mais escura que a de vaca e tem mais gordura. Tem no entanto, características semelhantes. A carne é de cor vermelho vivo, densa e consistente. A gordura é abundante e consistente, estando bem repartida pela superfície dos músculos.

O cabrito e borrego de leite , são utilizados em cozinha com a idade de 5 a 6 semanas e um peso de 6 a 7 kg aproximadamente.



Cachaço –guisar e picar.

Pá -guisar, cozer, estufar, assar e picar.

Costelas do fundo – (debaixo da pá) grelhar

Primeiras costeletas - grelhar, cozer e saltar

Peito - desossar, rechear, cozer, guisar e assar

Perna – rechear para assar

Sela ou lombo -assar, saltar, estufar, grelhar e panar

Porco

O porco é descendente do javali (também chamado *porco-montês*). Domesticou-se e começou a ser alimentado das sobras dos seus proprietários.

O porco em muitas regiões do país e um pouco por toda a Europa é o principal sustento das famílias, sendo quase tudo aproveitado para a nossa alimentação. As principais características da carne são:

Cor branca rosada,(sem registo de humidade se for branca acinzentada é de um animal industrial). (Se for encarnada e flácida é de um animal velho). Deve ser untuosa de cheiro aromático e a gordura de consistência mole.

A carne era desmanchada e colocada em sal para se conservar durante o ano. As peças mais pequenas assim como as miudezas são ainda para fazer enchidos.

Perna – Carne magra e tenra, coberta de ligeira camada de gordura, é consumida fresca ou salgada.

Pode ser assada inteira ou separadas em peças e fatiada para sandes, canapés ou como prato principal. Pode ser cozida depois de ter sido colocada em salmoura (perna afiambrada) ou para febras para grelhar.

Pá – Inteira ou desossada, consome-se assada, para picar para recheios e guisar.

Lombo – A carne da região lombar. Prepara-se assado, em costeletas grelhadas ou salteadas ou em *carré*

Lombinhos – Situado na parte mais interna do animal, protegendo os rins serve para *noisettes* ou para abrir e rechear

Peito – Carne entremeada, consome-se fresca ou salgada. quando o animal é gordo retira-se o toucinho para salgar e cortar em fatias para forrar terrinas.

Cabeça – Vendida fresca para preparações de charcutaria ou fumada para feijoadas ou guisados, as orelhas frescas também servem para cozer e fazer saladas frias.

Presunto - Perna de porco depois de salgada durante aproximadamente 1 mês seguida de fumagem ligeira que se vai acentuando. São depois conservados em câmaras frigoríficas.

Enchidos - A preparação dos enchidos é um processo com grande tradição nas zonas rurais de Portugal. Existem actualmente muitos desses produtos protegidos (DOC). O processo de produção continua a ser o mesmo, desde a alimentação dos animais até à fumagem dos enchidos. É uma forma de sustentabilidade das populações e preservar as tradições.

PORCO PRETO

Apresenta uma carne marmoreada de gordura resultante da sua alimentação.

Depois da fase de criação, aproximadamente dois meses após o nascimento é criado ao ar livre em regime de pastoreio. Com uma alimentação à base de bolota, ervas frescas e raízes resulta um animal esguio, com poucas mantas de gordura, mas uma gordura espalhada pelo músculo que lhe dá um sabor e textura única.

A sua utilização têm-se alargado principalmente com a diminuição do preço da carne e com o aumento da oferta vinda de Espanha.

A grande maioria das carnes de porco preto são utilizadas em produtos de fumeiro, presuntos, enchidos e toucinho salgado que é tratado como presunto e fica muito saboroso em cru ou na preparação de pratos.

Ainda há raças quase em vias de extinção como é o caso do porco malhado de Alcobaça. Estão a ser feitos esforços para que esta raça não se extinga.

Foram também feitos cruzamentos entre o porco preto e o javali.

Em Espanha é preparado um leitão a partir das crias de porco preto, que também é assado inteiro com a barriga cozida e tradicionalmente é partido com um prato para demonstrar que realmente é tenro. A pele e as orelhas são cozidas e depois grelhadas. Em Portugal também é típico em determinadas zonas, os coiratos grelhados sendo estes um petiscos das feiras e festas.

A "pluma" é uma peça de carne que se situa junto ao bico do lombo do porco preto, na parte magra. No bico do lombo há duas peças, o lombo propriamente dito e um músculo, a "pluma", que ajuda a fazer o bico do lombo na sua parte magra. As duas "plumas" de cada porco têm um peso total de 400 gramas, ou seja, 200 gramas cada.

A bochecha do porco também conhecida por “burra”, é uma carne também muito boa para grelhar ou guisar, com uns veios muito suculentos e saborosa.

A "presa" é uma peça da parte gorda da cabeça do lombo do porco preto, que se localiza sobre a cartilagem do quarto dianteiro (pá) do porco, que é magra, bastante marmoreada, sendo uma carne de grande finura. Num animal de 100 quilos, as duas peças da "presa" atingem cerca de 1kg a 1,1 kg. O "secreto" é uma peça de carne de porco preto que se esconde no interior do toucinho gordo, conhecido como a manta de toucinho, entre a primeira e segunda camada. É um músculo que, num animal adulto, ronda as 600 gramas, as duas peças. Vai às 700/800 gramas quando se prolonga o corte a um outro músculo vizinho, mas esse pedaço é mais rijo e menos suculento.

Leitão

A cria do porco (o leitão) com um peso médio de 3 a 7 kg, é abatido para consumo. Em Portugal, principalmente na região da Bairrada (amanhado, assado inteiro mas fechado, a cavidade abdominal é barrada com uma mistura de banha, alho, pimenta preta esmagada e vinho branco). O de Negrais é totalmente aberto temperado mais ou menos da mesma forma e colocado no meio de duas grades de metal. Também pode ser preparado aberto ou recheado. O leitão é também muito apreciado em vários países da Europa, fazia parte das ementas festivas e com preparações diferentes como por exemplo recheio de puré de batata e passas ou cebola e salva.

Caldos e Fundos

- Fundos Brancos

Caldo de Frango

Caldo de Vitela

Fumet de peixe

Caldo de camarão

- Fundos Escuros

Fundo escuro de vitela

Fundo escuro de pato

Molhos Base

- Molho Demiglace

Derivados:

- Molho Bechamel

Derivados:

- Molho de tomate

Derivados:

- Molho Holandês

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 decantada, mexendo com um batedor de varas. Juntar o sal, a pimenta de caíena e o sumo de limão (o sumo de limão pode ser apenas acrescentado no momento da sua utilização). Verificar o tempero. Passar por passador chinês. Guardar o molho num local ameno, entre 40°C e 50°C no máximo.

Derivados:

- **Molho de Mostarda** – Molho Holandês com mostarda branca ou mostarda de Meaux

- **Molho Mousseline ou virgem** – Molho Holandês com natas batidas bem compactas.

- **Molho Maltês** – Molho Holandês com sumo e zestos de laranja sanguínea cortados em juliana e branqueados.

- **Molho Mikado** – Molho Holandês com sumo e juliana branqueada de zestos de tangerina.

- **Sabaião cuja denominação corresponde à guarnição** – Coulis de crustáceos, de tomate, de pimentos, de funcho, caviar, etc.

- Molho Bearnês

Levar ao lume o vinho branco, as echalottes picadas, o vinagre de estragão, o cerefólio e o estragão picado e a pimenta em grão esmagada. Reduzir a 1/3 o líquido. Arrefecer a redução e deixar infundir fora do fogão. Passar a redução por um passador. 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. Incorporar progressivamente a manteiga clarificada e decantada, mexendo com o batedor de varas. Rectificar temperos. Se o molho engrossar demasiado, juntar-lhe um pouco de água morna. Juntar o resto do estragão e do cerefólio picado. Guardar o molho num local ameno (entre 40°C e 50°C no máximo).

Derivados:

- **Molho Chorão** – Molho Bearnês com fondue de tomate reduzido, picado ou triturado (o acabamento não leva estragão nem cerefólio picado).

- **Molho Chateaux Brian** – Redução composta de vinho branco, echalottes, cogumelos picados, louro e tomilho. Adicionar Glace de carne.

- **Molho Foyot ou Valois** – Molho Bearnês com Glace de carne.

- **Molho Raquel** – Molho Foyot com molho de tomate.

- **Molho Tirolês** – Molho Bearnês montado com óleo, fondue de tomate reduzido, picado ou triturado.

- **Molho Paloise** – Molho Bearnês em que o estragão é substituído por menta (hortelã).

- **Molho de Coral** – Molho Bearnês em que as gemas são substituídas por coral de lagosta ou lavagante.

- **Molho Bavaroise** – 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 Maionese

Derivados:

-Molho cocktail ou Canadiano

-Molho Gribiche

-Molho Tártaro

-Molho Verde

- Molho Vinagrete

Derivados:

-Molho Norueguês

-Molho Ravigot

Molhos Emulsionados:

Molhos emulsionados instáveis frios:

-Molho Vinagrete

-Emulsões

-Coulis de tomate

Molhos emulsionados estáveis frios:

-Molho Maionese

Molhos emulsionados instáveis quentes:

-Manteigas Levantadas:

Opção 1

Reduzir lentamente a 2/3 o vinho branco, as echalottes picadas (podem ser suadas em manteiga antes da redução), o vinagre de vinho branco e as natas. 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. Passar pela varinha mágica. Rectificar temperos. Guardar a manteiga assim preparada num local ameno, entre 45°C e 50°C (não deixar em banho-maria).

Opção 2

Numa caçarola adequada, juntar o líquido (vinho branco ou sumo de limão), levar a ferver. Deixar reduzir a 2/3. Quando a redução estiver tépida, incorporar progressivamente a manteiga previamente cortada aos cubos (reservada à temperatura ambiente) mexendo energicamente. A manteiga deve ficar cremosa. Rectificar temperos e colocá-la num banho-maria.

A manteiga branca é um dos molhos mais utilizados para acompanhar peixe. Pode ser modificada se lhe adicionarmos ervas aromáticas picadas (cebolinho, cerefólio, aneto...), purés de legumes (pimento, tomate, funcho, brócolos, ...), especiarias (caril, açafrão, paprika, etc.). No entanto a redução pode levar outros ingredientes, tais como fumet de peixe reduzido (glace de peixe), suco de trufa, etc.

- **Manteiga levantada de gengibre** – Redução a 2/3, de vinho branco, echalottes e gengibre picado, passar por passador chinês, emulsionar a manteiga aos cubos, temperar de sal e pimenta e adicionar cebolinho picado.

- **Manteiga levantada de alho** – Redução a 2/3, de vinho branco e alho laminado, passar por passador chinês, emulsionar a manteiga aos cubos, temperar de sal e pimenta e adicionar sumo de limão a gosto.

- **Manteiga levantada de salva** – Redução a 2/3, de vinho branco, alho laminado e folhas de salva, passar por passador chinês, emulsionar a manteiga aos cubos, temperar de sal e pimenta e adicionar umas gotas de limão a gosto.

- **Manteiga levantada de Funcho** – Redução a 2/3, de vinho branco, echalottes picadas e funcho cortado grosseiramente, passar por passador chinês, emulsionar a manteiga aos cubos, temperar de sal e pimenta e adicionar aneto picado.

Molhos emulsionados estáveis quentes:

-Molho Holandês

-Molho Bearnês

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), barrar canapés e toasts para cocktails, decorar algumas confecções frias (charcutaria, por exemplo). Existem manteigas compostas preparadas a frio, a partir de ingredientes crus e ingredientes cozidos, e manteigas compostas preparadas a quente e depois arrefecidas.

-**Manteiga de alho** – Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com alho picado, temperada de sal e pimenta.

-**Manteiga de anchovas** – Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com puré de anchovas e temperada com sal e pimenta.

-**Manteiga de camarão** – Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com puré de camarão, temperar de sal e pimenta e aromatizar com brandy.

-**Manteiga Maître d’Hotel (Mordomo)** – Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com sumo de limão e salsa picada, temperada com sal e pimenta.

-**Manteigas Colbert** – Manteiga Maître d’Hotel com glace de carne e estragão picado em vez de salsa picada.

-**Manteiga de Champanhe** - Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com Champanhe, temperada com sal e pimenta.

-**Manteiga de caracóis** – Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com salsa picada, echalottes e alho picado, sal e pimenta (pode levar também miolo de pão ou de amêndoa em pó).

-**Manteiga de peixe fumado** - Manteiga a temperatura ambiente e trabalhada com peixe fumado (salmão, truta, esturjão, etc.), temperada de sal e pimenta.

-**Manteiga Bercy** – Reduzir o vinho branco com as echalottes picadas, arrefecer, misturar com a manteiga a temperatura ambiente, salsa picada e cubos de tutano.

-Manteiga hoteleira – Manteiga Maître d'Hotel com Duxelle seca.

Molhos Especiais

-Molho de uva com moscatel de Setúbal

-Molho Cumberland

-Molho de citrinos com pimenta verde

-Molho de menta (mint sauce)

Massas

-Massa Fresca

Massa branca ou de Ovo

Massa preta (tinta de choco)

Massa Verde (espinafres)

Massa de Fartos

Levar água ao lume a ferver, com sal, óleo e casca de limão (opcional). Adicionar farinha e mexer até despegar do tacho. Arrefecer. Trabalhar a massa na batedeira, incorporar os ovos um a um. A massa deve ficar homogénea.

Massa de Pizza à italiana

Massa de pão

Bola de Bacalhau

Bola de carnes

Massa de Rissóis

½ L de água ao lume com uma pitada de sal e um fio de óleo, até ferver. Juntar 0,4 kg de farinha toda de uma vez só, e trabalhá-la ao lume, até se desagarrar do tacho. Trabalhá-la depois na bancada, e estendê-la em tiras grossas. Colocar pedaços de recheio e dobrar, cortar com um corta massas em forma de meias luas. Passar por farinha, ovo e pão ralado. Fritar em óleo quente.

Recheio de Camarão – Fazer um puxado com as cascas do camarão em azeite, flamejar com brandy e juntar um mirepoix de legumes, deixar puxar, juntar tomate cortado grosseiramente, refrescar com vinho branco, e adicionar fumet de peixe, temperar de sal e pimenta e deixar cozer. Triturar com a varinha e passar por chinês. Fazer uma embamata e ligar com este colis de camarão, juntar o camarão cortado em pedaços pequenos e salsa picada. Ligar com uma gema de ovo.

Recheio de Peixe – Cozer o peixe num court – bouillon. Deixar arrefecer o peixe e limpá-lo de peles e espinhas, e lascá-lo. Fazer uma embamata e ligar com metade de caldo de peixe e metade de leite. Juntar salsa picada, sumo de limão e o peixe. Ligar com gema e natas.

Massa de Crepes

Misturar 250gr de farinha de trigo com 4 ovos, 80 gr de manteiga derretida, um cálice de vinho do Porto, sal fino e 6 dl de leite. Envolver tudo muito bem com o auxílio de varas. Deitar num sauté de crepes quente e barrado com gordura, tendo atenção a espessura do crepe (esta massa tem de ser líquida o suficiente para que quando se coloca no sauté a marra corre-lo todo). Os crepes podem ser servidos frios ou quentes, doces ou salgados.

Massa Orly

Massa Tenra

Misturar farinha, manteiga amolecida, sal e água, até obter uma massa homogénea. Deixar repousar durante 20 minutos. Estender a massa finamente, recheá-la e fritá-la em óleo bem quente.

Recheio de carne de Pastéis de Massa Tenra – Puxar cebola picada e alho picado em azeite, juntar a carne picada e salteá-la, temperar com caril em pó, sal, pimenta de moinho, incorporar polpa de tomate, farinha e caldo de carne, deixar apurar, rectificar temperos, adicionar salsa picada.

Gnoquis

-Gnoquis à Romana

-Gnoquis à Parisiense

Hors-d'ouvres/Canapés quentes e frios

Saladas

-Saladas Simples:

- Salada de alface, tomate, pepino, agrião, milho, pimentos,

-Saladas Compostas:

-Salada de frango com ananás

-Salada Cármen

-Salada de couve roxa

-Salada Niçoise

-Salada Waldorf

-Salada de grão com bacalhau

Marinadas

Marinada para caça de penas

Cortar cebola, cenoura, aipo em bolbo, echalottes, alho em pedaços. Juntar vinho branco, azeite e vinagre de vinho branco. Adicionar sal, pimenta preta, louro, bagas de zimbro, noz-moscada, cravinho de cabecinha e um ramo de cheiros. Introduzir a carne na marinada durante 24horas.

Marinada para caça de pêlo

Cortar cebola, cenoura, aipo em bolbo, echalottes, alho em pedaços. Juntar vinho tinto, azeite e vinagre de vinho tinto. Adicionar sal, pimenta preta, louro, bagas de zimbro, noz-moscada, cravinho de cabecinha e um ramo de cheiros. Introduzir a carne na marinada durante 24horas.

Marinada para Carne de Porco

Á moda das Mercês – Temperar carne de porco aos cubos com sumo de limão, colorau, alho, louro, sal e pimenta. Marinar durante uma hora. Fritar a carne e fazer a deglassage com o resto da marinada e água. Acompanha com grelos salteados em azeite e alho e gomos de limão.

Á portuguesa – Temperar a carne de porco aos cubos com sal, pimenta de moinho, massa de pimentão, alho picado, louro, azeite e vinho branco. Marinar durante 24horas. Fritar a carne, e fazer a deglassage com vinho branco. Acompanha com batata cubos frita, azeitonas e pickles.

Á alentejana – Temperar a carne de porco aos cubos com sal, pimenta de moinho, massa de pimentão, alho picado, louro, azeite e vinho branco. Marinar durante 24horas. Fritar a carne, e fazer a deglassage com vinho branco. Abrir amêijoas em azeite, alho e vinho branco (Bulhão Pato). Juntar à carne, e decorar com coentros picados.

Lombo de porco (inteiro) – Barrar o lombo de porco com banha de porco, pimentão-doce, alho picado, sal grosso e pimenta. Regar com vinho branco. Marinar durante 24horas. Corar o lombo em banha e levar a assar sobre uma cama de mirepoix e ossos. Fazer deglassage com vinho branco.

Gravlax

Regar a lombada de salmão com óleo, esfregar com a mistura de sal, açúcar mascavado, funcho ou dill picado. Marinar durante 48horas a 72horas no frigorífico a 3°C. Secar o lombo de salmão e cortá-lo na diagonal finamente, acompanha com tostas de pão centeio e cunhas de limão.

Sopas, Cremes e Aveludados

Claros

Sem ligação, do tipo consommé, tem como base uma marmitta de vaca, aves, caça ou fumet de peixe. São guarnecidas.



Ligadas

A sua consistência deve-se ao elemento de ligação: embamata, puré de batata, legumes frescos ou secos e gemas. São servidas quentes, excepto algumas, como por exemplo o gaspacho e a vichyssoise que se servem frias.



Nota: os cremes são ligados no final com natas e os aveludados com uma mistura só de gemas ou gemas e natas.

Creme Parmentier

Caldo Verde

Nota – Pode ser feito com alho/ cebola/alho e cebola/chouriço/presunto.

Acompanha com broa de milho.

Creme Dubarry

Creme de Castanhas

Aveludados

-Aveludado de Aves

-Aveludado de Peixe

Aparelhos

Pastéis de Bacalhau

Cozer batatas, reduzi-las a puré. Cozer bacalhau, tirar as peles e espinhas, esfregá-lo num pano até ficar completamente em fios. Juntar puré de batata, bacalhau, cebola picada, salsa picada, vinho do Porto, sal, pimenta e noz-moscada, e misturar bem. Envolver os ovos. Moldar os pastéis com duas colheres. Fritar em óleo quente.

Pataniscas de Bacalhau

Recheio de farinheira

(Franguinhos recheados com farinheira)

Ficha Técnica

A utilidade da ficha técnica, é que se obtém o custo da matéria-prima utilizada numa receita, assim como se faz o controle dos custos, stocks, materiais e pessoas necessárias.

Assim como também se organiza a confecção exacta de uma receita.

Para a elaboração de uma ficha técnica é necessário seguir diversos passos:

-Codifica-se a ficha técnica (codificação)

- Identificação

- Origem e tipologia

- Porções, tempo de confecção e preparação

- Identificação dos produtos e devidas quantidades

- Preço dos produtos

- Algumas observações necessárias

- Método de confecção

- Pode ter também a quantidade de calorias e a fotografia do empratamento.

Ementas e Menus

A elaboração de Ementas e Menus requiere:

- Uma análise de mercado.

- A categoria e o tipo de cliente que pretende atingir.

- Deve ter em consideração o espaço destinado à implementação da cozinha e das áreas adjacentes.

- Equipamentos adequados para dar resposta ao serviço.

- Profissionais competentes e com conhecimentos técnicos para que todo o processo qualitativo e quantitativo seja determinante para o sucesso do negócio.

- Alternativas para aproveitamento dos produtos.

- Aquisição fácil dos ingredientes.

Capitações

As capitações são propostas variáveis de produtos alimentares para constituir uma refeição.

As quantidades são uma base para que o profissional possa trabalhar.

As receitas e por sua vez as fichas técnicas, tendo em conta o princípio nutricional da alimentação humana.

As capitações podem de certo modo variar tendo em conta os diferentes conceitos de restauração.

Exemplos:

Restauração colectiva

Restauração pública

Restauração comercial

Restauração hoteleira

O tipo de clientela (crianças, adolescentes, idosos, trabalhadores rurais, urbanos, executivos etc.

O tipo de ementa (prato único, ementa com vários pratos)

Casos particulares (dietas)

A sazonalidade dos produtos

O preço

CAPITAÇÕES

MOLHOS

Maionese 1lt (4 gemas + 1lt óleo)	20 a 25 Pessoas
Holandês (8 gemas + 500gr manteiga)	15 pessoas
Bearnês (8 gemas + 500gr de manteiga)	15 pessoas
Molho demi-glace 1 lt	10 pessoas
Molho moleira 1lt	10 pessoas
Molho de natas 1lt	10 pessoas

CAPITAÇÕES

DIVERSOS

LIGAÇÕES À BASE DE EMBAMATA

Molho leve	0,50 gr de manteiga 0,50 gr farinha
Molho normal	0,60 gr de manteiga 0,60 gr farinha
Molho espesso (<i>soufflé</i>)	0,100 gr de manteiga 0,100 gr farinha
Aparelho para batatas com queijo	0,125 gr de manteiga 0,125 gr farinha

GUARNIÇÕES AROMÁTICAS

Cebolas ou echalotas	0,015 gr Por litro ou Kilo
Alho- francês	0,015 gr Por litro ou Kilo
Aipo	0,010 gr Por litro ou Kilo
Cenouras	0,015 gr Por litro ou Kilo
Cogumelos	0,015 gr Por litro ou Kilo
Tomilho	0,001 gr Por litro ou Kilo

CAPITAÇÕES

DIVERSOS

1 Litro de sopa	4 Pessoas
1 kilo de Batatas	4 Pessoas
1 Litro de molho	10 Pessoas
3 Ovos para Omelete	1 Pessoa
2 Ovos para escalfar, Cocotte ou frito (entrada)	1 Pessoa
0,250 Kg Cebolinhas para guarnições	8 Pessoas
0,250 Kg Toucinho para guarnições	8 Pessoas
0,250 Kg Cogumelos para guarnições	8 Pessoas

CAPITAÇÕES

LEGUMES

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR UNIDADE	PESO MÉDIO POR PESSOA
Alho (dente)	0,007 kg	
Alcachofra	0,350 kg	0,100 kg limpa
Alho - francês	0,250 kg	0,150 kg
Beringelas	0,300 kg	0,200 kg
Beterrabas	0,200 kg a 0,250 kg	0,125 kg
Batatas novas	0,250 kg a 0,300 kg	0,250 kg a 0,300 kg
Batatinhas	0,100 kg	0,250 kg
Brócolos	0,500 kg	0,200 kg
Castanhas	0,030 kg a 0,040 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Cenouras	0,150 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Couve coração de boi	2 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Couve lombardo	2 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Couve - flôr	2 kg a 2,5 kg	0,220 kg a 0,250 kg

CAPITAÇÕES

LEGUMES

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR UNIDADE	PESO MÉDIO POR PESSOA
Couve - roxa	2 kg	0,150 kg a 170 kg (crua)
Curgetes	0,250 kg a 0,300 kg	0,180 kg a 0,200 kg
Cogumelos	0,020 kg	0,050 kg
Espargos (molho)	0,500 kg	0,150 kg
Espinafres (molho)	1 kg	0,350 kg
Endívias	0,150 kg a 0,180 kg	0,150 kg a 0,180 kg
Ervilhas - vagem	0,010 kg	0,150 kg
Ervilhas em grão		0,150 kg
Funcho - bolbo	0,400 kg	0,200 kg
Favas - vagem	0,080 kg	0,150 kg a 0,160 kg
Feijão verde - plano	0,060 kg	0,150 kg a 0,160 kg
Nabos	0,300 kg	0,120 kg a 0,130 kg
Pepino (salada)	0,400 kg	0,080 kg a 0,100 kg

CAPITAÇÕES

LEGUMES

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR UNIDADE	PESO MÉDIO POR PESSOA
Pimentos (salada)	0,250 kg	0,050 kg
Rabanete (molho)	0,250 kg	1 molho para 2 a 3 pessoas
Tomate médio (salada)	0,150 kg	0,100 kg
Tomate cereja	0,010 kg	0,040 kg
Tomate para rechear	0,250 kg	1 unidade
Alface frisada	0,450 kg	1 unidade para 6 pessoas
Alface radicchio	0,200 kg	1 unidade para 2 pessoas
Rúcula		0,030 kg a 0,040 kg

CAPITAÇÕES

FRUTAS

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR UNIDADE	PESO MÉDIO POR PESSOA
Abacaxi	2 kg	6 a 8 pessoas
Ananás dos Açores	1 kg	4 pessoas
Ameixa	0,030 kg	4 unidades por pessoa
Banana	0,200 kg	1 unidade por pessoa
Cereja		0,150 kg
Clementina	0,170 kg	2/3 unidades por pessoa
Figo	0,120 kg	3/4 unidades por pessoa
Manga	0,450 kg	2 pessoas
maracujá	0,050	4 por pessoa
Maça	0,300 kg	1 por pessoa

CAPITAÇÕES

FRUTAS

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR UNIDADE	PESO MÉDIO POR PESSOA
Melo	0,400 kg	1 pessoa
Laranja	0,250 kg	1 pessoa
Pêra - abacate	0,250 kg	2 pessoas
Pêra	0,250 kg	1 pessoa
Pêssego	0,250 kg	1 pessoa
Quivi	0,100 kg	2 unidades por pessoa
Toranja	0,300 kg	2 pessoas
Uvas (cacho)	0,350 kg	2 pessoas

CAPITAÇÕES

PEIXES

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR PESSOA
Abrotea	0,300 kg a 0,350 kg
Atum (lombo)	0,200 kg
Dourada " bruto"	0,300 kg
Cavala " porção"	0,250 kg
Cherne " inteiro"	0,430 kg
Pescada sem cabeça " bruto"	0,200 kg a 0,220 kg
Pescadinha " porção"	0,250 kg a 0,300 kg
Pregado "bruto"	0,350 kg a 0,400 kg
Linguado "porção"	0,250 kg
Linguado "para filetes ""	0,450 kg a 0,500 kg
Salmão " inteiro"	0,250 kg a 0,300 kg
Robalinho " porção"	0,300 kg
Tamboril sem cabeça " bruto"	0,300 kg

CAPITAÇÕES

MARISCOS

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR PESSOA
Ameijoas	0,400 kg a 0,500 kg
Camarão	0,150 kg
Miolo de camarão	0,080 kg
Mexilhão	0,400 kg a 0,500 kg
Miolo de mexilhão	0,080 kg
Lagostins	0,350 kg
Lagosta	0,400 kg
Lavagante	0,400 kg

Nota: para guarnecer, dividir por 4

CAPITAÇÕES

CARNES de AÇOUGUE

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR PESSOA
Bife (tornedó, entrecôte e medalhões)	0,160 kg a 0,180 kg
Escalopes	0,150 kg a 0,170 kg
Escalopes para panar	0,120 kg a 0,140 kg
Espetadas (com legumes e charcutaria)	0,130 kg a 0,150 kg
Vão de costeletas de vaca	0,350 kg
Costeletas (vaca, porco e borrego)	0,220 kg a 0,270 kg
Assados (carré, sela e perna)	0,250 kg a 0,300 kg
Cozidas (com osso)	0,300 kg
Cozidas (sem osso)	0,250 kg
Guisados (com osso)	0,280 kg a 0,300 kg
Guisados (sem osso)	0,220 kg a 0,250 kg
Assados (sem osso)	0,180 kg a 0,200 kg

CAPITAÇÕES

SALADAS

A cada adição de mais 1 ingrediente deve reduzir o seu peso base
Exemplo: O peso bruto para saladas é de 200g por pessoa

PRODUTO VARIADADE	CENOURA	AIPO	COUVE-ROXA	PEPINO	TOMATE	BETERRABA
1 LEGUME CRU	0,200 kg					
2 LEGUMES CRUS	0,100 kg	0,100 kg				
3 LEGUMES CRUS	0,070 kg	0,070 kg	0,070 kg			
4 LEGUMES CRUS	0,050 kg	0,050 kg	0,050 kg	0,050 kg		
5 LEGUMES CRUS	0,040 kg	0,040 kg	0,040 kg	0,040 kg	0,040 kg	
6 LEGUMES CRUS	0,030 kg	0,030 kg	0,030 kg	0,030 kg	0,030 kg	0,030 kg

CAPITAÇÕES

CARNES de AVES e CAÇA

DESIGNAÇÃO	PESO MÉDIO POR UNIDADE	PESO MÉDIO POR PORÇÃO
Frango	0,1200 kg a 0,1400 kg	0,300 kg a 0,350 kg
Frango novo	0,800 kg	0,400 kg
Pato	2 kg	0,500 kg
Perdiz	0,400 kg	1 por pessoa (recheada para 2 pessoas)
Faisão	0,600 kg	2 pessoas
Codornizes	0,220 kg a 0,250 kg	2 por pessoa
Coelho limpo	1,200 kg	0,300 kg
Pintada	1,200kg	0,300kg
Lebre limpa	1,800 kg a 2 kg	0,300 kg

Terminologia e Glossário

Abatise. Adaptação da palavra francesa *abatis* que significa miudezas de aves.

Abaunilhado. Aromatizado com baunilha em vagem ou liquido

Abeberar. O mesmo que ensopar.

Abrir. Termo que aplicado ao arroz significa cozer. Para os bivalves significa que as duas conchas devem-se separar com a acção do calor.

Acamar. Colocar em camadas

Acepipe.pequenas porções de comida que se servem antes de uma refeição, como aperitivo.

Afiambar. Submeter uma carne em salmoura a fim de as tornar rosadas.

Agar-agar. Nome pelo qual é designada gelatina de origem vegetal de certas algas marinhas.

Agraço. Suco de uvas verdes, usado em substituição do vinagre em certos pratos.

Aldeã. Termo que designa o modo de cortar legumes em meias-luas pequenas ou quadrados de 1 a 2 cm de lado.

Albardar. Envolver uma peça de carne antes de a cozinhar, com toucinho ou bacon. Nos peixes pequenos, significa passar por polme antes de os fritar.

Alourar. Saltear ou corar em gordura quente dando-lhe uma côr dourada.

Amanhar. Preparar um peixe para cozinhar ou seja; abrir, cortar barbatanas, vísceras e escamar.

Amanteigar. Passar por manteiga uma forma ou um tabuleiro antes de serem utilizados. Também se pode dizer quando se liga um molho com manteiga.

Amassar.trabalhar com força massas ou preparações para as ligar bem.

Amolecer.colocar em água, leite ou outro liquido um elemento para o tornar mais mole.

Aparar.tirar arestas a um alimento para o tornar mais uniforme.

Aparas. Elementos resultantes da operação *aparar*.

Aparelhos.preparações compostas por vários elementos, que normalmente são preparações *base* ex: “aparelho a croquetes” .

Apurar. Acentuar o sabor de uma preparação culinária pela fervura um pouco mais prolongada.

Arrear. Diz-se do açúcar quando ultrapassa o ponto de espadana. Ou quando se polvilha bolos com açúcar pilé.

Aromáticos. Designação usada para as ervas que se utilizam para temperar.

Aspic. Preparação culinária com caldo ou um elemento líquido ao qual se adiciona gelatina demolhada que depois serve para forrar formas ou alimentos cozinhados frios.

Assar. Princípio usado para cozinhar alimentos pela exposição directa ao calor.

Água branca. Composto líquido com água fria, sal, sumo de limão, farinha e um pouco de azeite cru. Usa-se para cozer e depois conservar alcachofras e cardos.

Al dente. Termo que significa, ao dente, destina-se a descrever o ponto de cozedura de legumes e massas.

Au bleu. Vocabulário francês que se utiliza para os peixes quando estes são cozinhados em caldo aromático, sendo amanhados sem serem escamados.

Aveludado. Mistura a quente de manteiga e farinha às quais se adiciona um caldo.

Barão. Peça de borrego composta pela sela e duas pernas que se levam a assar

Bavarois ou bávaro.sobremesa fria que tem por base ovos, leite e natas é aromatizado com diversos ingredientes – frutos, licores, etc. A adição de gelatina dá-lhe forma e estrutura

Beignet.alimento cru passado por polme e depois frito.

Beurre-noir. Molho de manteiga castanha não queimada á qual se adiciona salsa picada e alcaparras.

Blanquette. Guisado branco de vitela ou borrego, cujos ingredientes não foram alourados.no final ligados com embamata branco, gemas e natas. Gurnecidos com cebolinhas e cogumelos

Boneca. Mistura de substâncias aromáticas embrulhadas numa gaze e mergulhadas num liquido para aromatizar.

Bordadura. Decorações feitas com purés e cremes espessos, colocados com saco e boquilha frisada.

B

Bordalesa.diversas preparações culinárias da região de bordéus, feitas com vinho tinto, tutano e cogumelos. Os mais conhecidos são; entrcôte á bordalesa e a lampreia.

Bouchées. Caixinhas de massa folhada que se recheiam com uma preparação salgada ou doce e que, geralmente são servidos como acepipe. O tamanho deve ser de modo a permitir levá-lo á boca e comer de uma só vez.

Bouquet.montinhos de legumes de várias cores, servidos em forma de ramo.

Bouquet garni. Ramo de ervas aromáticas, como por exemplo: tomilho, louro, pés de salsa, aipo envoltos numa folha de alho – francês e atado. Serve para aromatizar caldos, guisados e sopas.

Branquear. Dar uma fervura ligeira a determinados alimentos com o objectivo de eliminar impurezas, retirar a acidêz. No caso dos legumes são para gurdar durante mais tempo ou para congelar.

Bringir. Em francês significa blanchir dando origem á palavra aportuguesada *bringir*.

Brasear. É uma técnica que consiste em cozinhar um alimento quase a seco fechado e normalmente no forno. Antigamente era feito sobre as brazas.

Bridar. O mesmo que empernar ou atar

Brocar. Escavar ou abrir cavidades com uma colher própria, em legumes.

Brunesa.denominação de um corte de legumes, em dados com espessura de 1mm a 3mm de lado

Caçador (á) guisado de coelho ao qual se adiciona vinho e cogumelos.

Calda e caldo. Xarope de açúcar para doces. Água com adição de ossos ou espinhas e aromáticos.

Camponesa.corte de legumes em quadrados de 1cm e de 1 a 2mm de espessura. Também denominado aldeã ou *paysanne*.

Canapé. Fatias finas de pão em diversas formas barradas e guarnecidas com várias preparações ou ingredientes.servem-se como acepipe.

Canelar.fazer incisões com faca própria ou com peça chamada canelador, em limões, laranjas, cogumelos ou legumes.

Caperotada.pedaços de aves estufadas e servidas em caçarola.

Cardinal (à) guarnição com corais, lagosta ou lavagante, cogumelos e trufas.**molho:**derivado do bechamel, fumet de peixe, suco de lavagante ou lagosta, trufas e pimenta de caiena.

Carpaccio. Prato da cozinha italiana, que consiste em carne de vitela, vaca cortadas finamente. Actualmente também são usados outros ingredientes tais com; bacalhau salmão, atum, espadarte etc.temperados com azeite, sumo de limão ou vinagre, balsamico ou outro. Pode-se cortar laminas finas de parmesão colocadas em cima.

Castelo. Claras levantadas com uma pitada de sal. Corte de batata cozinhada lentamente em manteiga clarificada ou cozida e salteada até alourar

Charlotte. Preparação doce que consiste numa forma forrada com palitos *la reine*, fatias de bolo, pão ou bolachas.rcheado com uma base de creme, natas batidas e ou puré de frutos.

Chartreuse. Soufflé salgado com pequenos pedaços de carne, vegetais e toucinho, cozido em banho-maria e servido imediatamente.

Chaud-froid. Preparação culinária derivada de um aveludado ao qual se adiciona geleia e natas, para revestir peças frias e servir em buffet.

Chou. Massa feita com água, manteiga, sal e farinha. Quando morna, adiciona-se ovos um a um. Depois de trabalhada vai ao forno.

Choucroute. Prato típico alemão da alsácia, que consiste em couve branca cortada finamente, fermentada em salmoura e perfumada com zimbro.

Clarificar. Retirar as impurezas dos caldos adicionando uma clara batida ao mesmo e depois deixar ferver muito lentamente ou misturar carne ou peixe com legumes concassé e as claras.**manteiga:** derreter em lume brando ou banho-maria até ficar transparente e o soro no fundo do recipiente.

Concassé. Cortar qualquer legume em dados de 1,5 cm de lado.

Concasser. Cortar legumes grosseiramente sem medida definida.

Comsommé.caldo clarificado que pode ser servido quente ou frio e guarnecido.

Coque (à la). Ovo cozido durante 3 min. E servido em oveira. A clara deve estar coagulada e a gema crua.

Corar. Submeter um alimento ao calor, dando-lhe um tom alourado.

Coroa. Dispor em circulo qualquer alimento de cores diferentes.no borrego ou cordeiro a carne (*carré*) é unida pelas extremidades ficando os ossos para cima.

Cortar.termo aplicado a um molho ou creme quando os elementos deste se separam.

Coulis. Puré liquido obtido a partir do esmagamento manual ou mecanico de qualquer alimento.exemplo: *coulis* de morango

Court-bouillon. Caldo feito com água, sal, cebola, cenoura, aipo, alho francês e vinho branco. Para mariscos adiciona-se vinagre ou sumo de limão.

Criola (à). Arroz cozido em água abundante e sal, escorrido, arrefecido e vai ao forno com manteiga ou e salteado nesta.**guarnição:** arroz com pimentos verdes e tomate.

Cromequis. Sonhos mas, aplicado a preparações salgadas.

Crotões. Pedaços de pão fritos ou torrados em cubos triangulos ou outras formas, destinado a guarnecer, saladas, sopas e pratos.

Dados. Corte uniforme de peixes, carnes e legumes entre 1,5cm e 3cm no caso dos peixes e carnes.

Darne. Posta grossa de peixes 3 cm de espessura (para uma pessoa).

Daube. O estufado mais representativo da cozinha internacional. Antigamente era servido frio.actualmente é servido quente.

Dauphine.mistura de puré de batata com massa de chou.normalmente é colocada em saco pasteleiro com boquilha e frita.

Demi-glace. Pode determinar-se que é um molho base, embora alguns livros refiram como derivado do molho espanhol.

Descaroçar. Retirar o caroço de maçãs, azeitonas, amêndoas e peras.

Desengordurar. Retirar a superfície a gordura dos molhos, caldos e guisados, com uma escumadeira, papel ou levando ao frio se possível e retirar a gordura coagulada.

Duxelles seca. Refogado de alho picado e manteiga, cogumelos picados e reduzidos até completa evaporação dos líquidos. (usada em molhos e recheios).

Embamata ou roux. Manteiga derretida à qual se adiciona envolvendo, farinha. Pode ser escura, alourada ou branca.

Empratar. Colocar em prato ou travessa a comida de forma harmoniosa e com gosto e estética.

Emincer. Cortar em fatias pequenas e finas

Emulsionar. ligar entre si elementos líquidos, gemas ou gordura. Com a acção do calor ou a frio através de movimentos rápidos, manuais ou mecânicos. Exemplo: maionese e vinagrete (a frio) e holandês (a quente).

Encamisar. Cobrir o interior de uma forma com geleia ou toucinho e encher com um aparelho.

Escalfar. Cozinhar um alimento em água quase a ferver à qual se adiciona vinagre. Exemplo: (ovos escalfados) 1m 30 s a 2 m.

Escalopar. Cortar em escalopes carnes de vaca, vitela, porco e aves.

Estufar. Cozinhar um alimento no seu próprio suco ou sobre uma cama de legumes, um pouco de líquido, aromáticos e gordura.

Étamine. Pano próprio para passar molhos e caldos. Actualmente não é permitida o uso deste, em sua substituição é usado o chnês étamine.

F

Farce. Termo francês que significa recheio.

Farto. É mais vulgar usar o termo chou.

Feno. “barbas” que estão no interior das alcachofras e que se devem retirar quando se preparam.

Fermento. Levedura, células fúngicas que em condições favoráveis se multiplicam fazendo aumentar o volume da massa. Bioquímica tem a mesma função embora a quantidade necessária para obter o mesmo resultado seja menor.

Filetar. cortar em filetes os peixes de maior dimensão depois de amanhados e despinhados.

Filet-mignon. Peça retirado do lado oposto à cabeça do lombo, que serve para pequenas “medalhas” espetadas ou stroganoff.

Fines-herbe. Nome em francês como são designadas, a salsa, cebolinho e cerefólio.

Flamejar ou flambejar. regar alimentos quando são cozinhados ausentes de líquido, com uma bebida alcólica que de seguida se deita o fogo

F

Florões. Diversas formas de massa folhada cozida que serve para gurnições de sopas, cremes e pratos.

Foie-gras. Fígado de ganso ou pato engordados com o objectivo de dilatar esse órgão para aplicações requintadas. Prática usada na antiguidade pelos faraós.

Fondant. corte de batata maior que a castelo, deve pesar cerca de 90gr a 100gr. Cozinhada no forno, em tabuleiro untado, regada com consomé branco e coberta com papel vegetal untado.

Forrar. O mesmo que encamisar.

Frangipana. Nome de uma base da cozinha (panade) e em pastelaria é um leite-creme com manteiga e que serve para rechear bolos.

Fricassé. Guisado a branco geralmente de aves ligado com gemas e temperado com sumo de limão e salsa.

Fumet ou fumet de peixe. Base da cozinha, que consiste num caldo feito com espinhas aromáticos, vinho b. E mirepoix.

Fundos. Preparações culinárias que são a base da cozinha.

G

Gelatina .substância animal ou vegetal (alga) transparente seca,em pó ou em folha, que se dissolve em água quente.

Geleia.preparado culinário com gelatina e um caldo que serve para decorar peças frias em buffet.doce: preparado de frutos com índice elevado de pectina e adição de açúcar.

Genoise.massa de pastelaria para bolos e doces.

Glace de carne.demi-glace reduzido até ter uma consistência de geleia.

Glacear.dar brilho a alimentos ou por meio de glace, açúcar, manteiga ou leite e ovos

Gratinar.alourar no forno ou salamandra tendo como elementos ovos,queijo pão ralado,molhos claros,

Grega (à). Preparação que tem por base, azeite,coentros em grão,louro,aipo,funcho,açafrão e pimenta.algumas preparações junta-se corintos.

Guarnecer. Colocar em volta do elemento principal o acompanhamento.

Guisar. Alourar em gordura um alimento adicionando depois líquidos (vinho ,caldo e aromaticos. O guisado é cozinhado em mais líquido do que o estufado.

Haddock.nome pelo qual é designado o eglefim ou badejo depois de esfregado com sal e fumado. É muito apreciado pelos escandinavos e ingleses.

Hamburger.bife redondo de carne picada sendo a maior referência do fast-food. Pode ser também de peixe.

Halicot.guisado de carneiro, cujo nome vem do verbo francês halicoter, que significa cortar em pequenos pedaços. Hoje este prato leva, nabos, cebolas,batatas e por vezes feijão.

Hacher. Palavra francesa que significa picar ,cortar muito miúdo.

Holandês. Nome de um dos molhos mais importantes da cozinha internacional, feito com uma redução de vinho branco e pimenta esmagada, que depois se emulciona em banho-maria, com gemas e adição de manteiga no final.

Hors-d'oeuvres. O mesmo que acepipes ou entradas.

Húngara (à).preparação culinária cujo condimento base é a paprika.

Harissa.condimento do médio oriente, sendo feito com pimentos pequenos,pimenta de caiena ,óleo,alho,coentros moidos com chicoria e hortelã ou de verbena seca. Conserva-se coberto de azeite e fechado.

Hidromel .bebida feita á base de mel e água , muito apreciada pelos gregos e romanos. Hoje continua a ser bebido na polónia e russia perfumado com canela e gengibre. É também uma aguardente feita por meio de destilação.

I

Incorporar. Misturar suavemente um batido noutra ingrediente, fazendo movimentos circulares lentos,de baixo para cima.

Indiana (à).preparação condimentada com caril e outros ingredientes, que normalmente é servida com arroz.

Infusão.imergir um ingrediente como ervas,chás ou especiarias num líquido quente.

Inglesa(à) diz-se dos legumes que são cozidos e depois salteados em manteiga . Panar à inglesa, consiste em mergulhar um alimento numa mistura de ovos ,óleo sal pimenta e água se necessário, entre a passagem pela farinha e o pão ralado fresco.

Incrustar.dar pequenos golpes em peças de peixe,carne e aves, para depois introduzir presunto ,bacon ou outro ingrediente

Incisões. O mesmo que fazer golpes em alimentos antes de serem cozinhados

Jardineira.legumes cortados em dados com cerca de 1 cm de lado ou em palitos de 3cm por1cm. (guarnição à jardineira) cenouras, nabos e feijão verde cortadas em palitos, cozidos ligados com

manteiga e depois adicionados a feijão, ervilhas e raminhos de coive-flôr e napados com molho holandês.

Juliana. Legumes cortados em tiras com 3 a 5 cm de comprimento por 1 a 2 mm de espessura.

Jambalaya. Prato típico de nova orleães inspirado na paella . Muito condimentado, com presunto e frango camarões , ostras e ananás panado com coco e frito.

Japonesa (à). Pratos clássicos da cozinha francesa onde figuram os crosnes do japão.ou a omeleta japonesa feita em frigideira quadrada.

Jasmin. Flôr de cheiro muito intenso, da qual se faz chá,prefuma arroz e também é utilizada na cozinha e pastelaria.

Laminar. Cortar em laminas ou rodela finas como por exemplo: cogumelos, presunto e salmão.

Lardear.introduzir tiras de toucinho num alimento com agulha própria. Hoje utiliza-se outros alimentos como tiras de cenoura e aipo.

Lardões. Tiras de toucinho ou bacon que se usam para lardear ou para guarnecer.

Levantar.bater fortemente um liquido gordo de forma a aumentar o seu volume. Bater claras, gemas ou natas

Ligar. Dar espessura a liquidos com o objectivo de os tornar mais untuosos e consistentes. Os elementos de ligação podem ser, ovos, natas, farinhas, cereais ou matérias gordas.

Lebrada. Guisado de coelho bravo,lebre, cabrito montês e javali. Feito com vinho tinto, cebolinhas e toucinho. A palavra civet designação francesa para a lebrada. A palavra vem de cive como antigamente se chamava à cebolinha. Por extensão também se chama civet a certos pratos de crustáceos, atum e alguns moluscos, desde que cozinhados com vinho tinto e cebolinhas.

Lionesa. Diversas preparações com base de cebola picada ou laminada alourada em manteiga , exemplo:batata lionesa.

Macedónia. Corte em cubos de 1 a 1,5 cm de lado,tanto em legumes como em frutas e misturados.

Macerar. Tempo de repouso de frutas em xarope ou licor.

Maionese. Molho base frio e de emulsão estável, feito com gemas e óleo ou azeite.

Medalhões. Alimento cortado em redondo,servindo-se um por pessoa.

Marinar. Colocar um alimento num liquido com aromáticos, ou a seco.

Mirepoix. Legumes cortados em pedaços pequenos tais como cenouras, alho francês, cebola, aipo, bacon, tomilho e louro.

Mise-en-place.termo francês que significa uma preparação prèvia, desde utensilios a comida para um melhor desempenho e fluidez no trabalho.

Miudezas. Elementos comestíveis de animais,tutano miolos,molejas, coração, lingua e rins.

Montar. O mesmo que levantar.

Mordomo ou maître d´hotel.manteiga ligada com sumo de limão e salsa.

Mousse. Termo francês que significa espuma. Tanto em salgados como em doces. Consiste em claras ou natas em castelo adicionadas a outros alimentos .

Mousseline. Molho derivado do holandês ou maionese ao qual se adiciona natas batidas. Nas preparações doces e salgadas adiciona-se um pouco mais de natas ou claras para tornar o preparado mais suave e fino.

Nage. Caldo aromatizado onde são cozidos lagostins,vieiras, lavagantes e lagostas e servidas quentes ou frias no proprio caldo ao qual se pode adicionar natas.

Napar. Cobrir um alimento com molho um pouco mais espesso de modo a que a peça não fique á vista.

Navarin. Guisado de carneiro com batatas e legumes diversos. O mesmo nome pode ser aplicado a peixes, mariscos e aves.

Niçoise. Preparações que levam tomate e alho. Outras batata,anchovas,feijão verde, ovos,tomate, azeite e mangericão.

Noisette. Molho de manteiga de côr acastanhada. Lombo de borrego, cordeiro ou vitela cortado em pedaços pequenos e rodeados de uma fatia fina de gordura (toucinho ou bacon). Batata tiradas á colher do tamanho de avelãs e alouradas em manteiga.

Normanda. Designação de vários pratos de peixe, mas o mais conhecido é o linguado à normanda, cozinhado em vinho branco (noutros tempos cozinhado em cidra) cujo molho é enriquecido com ostras, camarões, trufas, cogumelos e lozangulos de pão frito em manteiga.

Olla podrida . Cozido espanhol de castela com diversas carnes e legumes tais como; vitela ou vaca, grão de bico, nabos, batata doce, abóbora e depois serve-se a galinha ou a prediz com letilhas e arroz e termina com salsichão fumado, presunto e couves.

Orly. Nome pelo qual é designado um prato de filetes passados por um polme e fritos em óleo e acompanhado de molho de tomate.

Oxtail soup. Nome de uma sopa feita com rabo de boi ligada ou não com farinha torrada e guarnecida com pedaços da carne, nabo, aipo e cenouras e aromatizado com madeira.

Osso-buco. Prato da cozinha italiana que significa “osso com buraco”. Trata-se de um guisado feito com fatias grossas da perna de vaca, cebola picada, tomate e vinho branco e servido com massa ou com arroz de açafrão. algumas variantes como « alla gremolata» preparada sem tomate e temperada com alho picado, raspa de laranja e limão e noz-moscada ralada.

Panada ou panade. base da cozinha cuja utilidade è dar estrutura aos recheios. Podem ser de pão, farinha, arroz, batata e ovos.

Panar. Passar um alimento por farinha, ovo e pão ralado . panar à milanesa consiste em adicionar ao pão 1/3 do seu volume de queijo parmesão ralado.

Palha. Corte de legumes (batata) em tiras muito finas , do tamanho da juliana.

Paella. prato tipico espanhol que consiste em, arroz, açafrão, azeite, frango, caracoletas, feijão verde, ervilhas, enguias, mexilhões, camarão, lulas, chouriço e pimentos morrones.

Paillard. Bife muito fino, grelhado ou em sauté. (frigideira)

Papelotes. Decoração feita de papel próprio para enfeitar e colocar nas pernas das aves ou costeletas etc. método de cozinhar dentro de papel vegetal ou aluminio fechado herméticamente e feito no forno. Na antiga cozinha portuguesa usava-se o termo cartucho.

Parfait. Prato muito frio abaixo dos 0º, de recheio muito fino ao qual se adiciona gemas montadas com um liquido em banho-maria e claras em castelo e enformado. Pode ser de peixe, crustáceos e doce.

Paysanne. O mesmo que camponesa ou aldeã. Corte de legumes em meia-luas ou quadrados de 1cm de lado por 1 a 2mm de lado.

Persillade. Mistura de salsa e alho picados que se junta no final dos pratos cozinhados . mistura de pão fresco ralado e salsa e alho. persillé. Chama-se aos queijos que tenham veios internos verdes-azulados. persillée ou marbrée. Diz-se de um carne de vaca de muito boa qualidade que tenha veios de gordura.

Picar. operação feita com faca como picar cebola, salsa etc. Ou com máquina como carne ou peixe picados.

Pilaf ou pilaw. Consiste em cozinhar arroz fritando-o em gordura e cebola picada, até estar transparente, adicionando água de seguida.

Piccata. Pequeno escalope de vitela redondo, salteado em manteiga e temperado com marsala. Em geral serve-se 3 peças por pessoa.

Pie. Empada, de tamanho maior que as mormais, são feitas com massa folhada ou quebrada cujo recheio pode ser diverso, legumes, carnes, peixe, frutas e ruibarbo.

Poêler. Cozinhar numa panela de ferro com tampa onde o alimento é colocado sobre aromáticos.

Polme. Mistura de farinha, água ou leite, cerveja ovos liquidos ou batidos separadamente. Os alimentos são passados por este e depois fritos em gurdura bem quente.

Polenta . Prato típico italiano feito com farinha ou sémola de milho, manteiga , água ou leite, durante a preparação junta-se-lhe queijo parmesão ralado.

Pot-au-feu. Cozido de origem francesa cuja preparação consiste num caldo onde foram cozidas várias carnes e depois os legumes desde as pastinaga, cenouras, cebolas, aipo, alho francês e curgete. Provençal. Cozinhado obrigatoriamente com tomate, alho, tomilho e azeite. Estes ingredientes caracterizam a cozinha da região de provença.

Quadricular. Marcar um alimento na sua superfície quando este é grelhado.

Q.b. abreviatura que designa quanto baste. Quantidade não especificada porque é variável.

Quatro-quartos. Bolo caseiro feito com peso igual de ovos, farinha, açúcar e manteiga. o peso dos ovos é que determina os peso dos outros três ingredientes.

Quenelle. Preparado feito com uma pasta de carne moída de vitela, aves, caça, mariscos e peixes. Ligada com ovos e por vezes com pão ralado moldada em pequenas quantidades do tamanho de pasteis de bacalhau ou mais pequenas, como azeitonas. Cozida em caldo ou água e servidas com molho ou como guarnição de sopas. A palavra vem do alemão knodel. (bola de massa).

Quiche. Tarte feita com massa folhada ou quebrada. Antigamente era feita com massa de pão. O recheio pode ser variável, desde legumes, mariscos, peixe e carnes. Tem como base principal ovos batidos e natas. A mais conhecida é a quiche lorraine.

Ramo de cheiros. O mesmo que bouquet garni.

Ratatouille. Guisado de legumes típico da cozinha provençal. Os mais puristas defendem que os legumes sejam salteados separadamente em azeite e depois postos a cozinhar até ter uma consistência untuosa.

Ravigote. Molho derivado do vinagrete.

Ravioli. Prato de origem italiana, feito com massa cujo recheio é colocado e fechado no meio de dois quadrados de massa. Cozido em água fervente com sal e um fio de azeite ou óleo.

Acompanhado de molho de tomate e queijo ralado.

Recheio. Preparação de diversos ingredientes picados e normalmente ligados com uma panade (a) ovos (facultativo) os recheios variam mediante a que se destina.

Reduzir. Fervura prolongada de uma preparação líquida.

Refogado. Cozinhar em gordura cebola ou alho francês picada.

Refrescar. Regar com líquido normalmente vinho uma preparação. Arrefecer um alimento em água fria para interromper a cozedura.

Risotto. Prato de arroz arbóreo da cozinha italiana que tem como característica a adição de vinho e caldo á medida que vai cozendo. No final adiciona-se queijo parmesão.

Rissolée. Batata castela e cocotte branqueadas e depois coradas em manteiga clarificada até ficarem com uma cor louro acastanhada.

Rissol. Pequeno pastel salgado ou doce, em forma de meia-lua, cuja massa é feita de quantidades iguais de água fervente e farinha misturadas. duas partes de massa leva no interior recheio.

Rillettes. carnes de coelho porco, ganso ou aves, cozidas lentamente em gordura (banha, manteiga ou gordura de ganso ou pato) e conservada na mesma em potes ou prensada em formas. Servem-se sempre frias sobre tostas. por norma aproveita-se os ossos com carne e estes são cozinhados e no final retirados dos ossos e adicionados á gordura.

Rolinho. Preparado feito de uma fatia fina de carne ou um filete de peixe, que leva no seu interior um recheio ou um outro alimento e enrolado e preso com palitos ou fio de cozinha.

Romana(à) diz-se de determinados pratos do cozinha francesa. A denominação aplica-se a um receita de gnocchi à romana com base de sémola e queijo e molho de tomate claro.

Rossini. Este nome além de estar associado á musica é também o nome de diversas preparações culinárias criadas por este e combinam quase sempre com trufas e foie-gras.

Rosti. Prato siuço com batatas cozidas de vespera, raladas ou cortadas em fatias finas e colocadas em camadas numa frigideira com gordura e alouradas. Pode-se adicionar toucinho em cubinhos.

Roux. O mesmo que embamata.

Salamandra. Aparelho eléctrico ou a gás que serve para gratinar ou glacear.

Saltear. Cozinhar ou corar um alimento numa frigideira com gordura.

Sangrar.operação que consiste em mergulhar uma carne ou peixe num líquido (água ou leite) para eliminar o sangue.

Sabayon. Sobremesa ou molho com base em gemas ou ovos batidos com açúcar e um licor ou bebida alcólica. Normalmente é servido morno. Por extensão, chama-se sabayon a uma espécie de molho musseline feito com champanhe, para acompanhar peixes e crustáceos.

Salitre . Nome usual do nitrato de potássio é empregue na conservação de productos alimentares, sobretudo na charcutaria , dando ás carnes um tom rosa escuro.

Salmoura.solução salina na qual se mergulham carnes ou peixes.na sua preparação leva salitre,água, açúcar (2 vezes o peso do salitre) e aromáticos.

Salsicheiro. Molho derivado do roberto ao qual se adiciona cornichons em juliana.

Saltimboca. Especialidade italiana que não são mais do que fatias finas (escalopes) de vitela com uma fatia de presunto e folhas de salvia.

Sauté. Prato de carnes (vitela , borrego,coelho e frango , caça ou peixe) cortado em pedaços que se salteiam em gordura bem quente antes de se cozinarem. Frigideira . Preparação feita na frigideira como por exemplo batata sauté.

Soufflé . Preparado doce ou salgado. Este ultimo é feito tendo por base um bechamel espesso adicionado de gemas, um elemento por exemplo; queijo e claras em castelo. Coloca-se em forma propria untada e vai ao forno a 200° a 240° deve ser servido de imediato.

Spatzle.especialidade alemã e suíça. São pequenas bolas de uma massa feita com farinha, ovo e natas que se levam a cozer em água com sal e servem-se com molho ou como guarnição.

Suar. Submeter um alimento a uma cozedura lenta no seu proprio liquido com um pouco de gordura .

Subrics . Croquete pequeno redondo ou espalmado feito com bachamel,ovos batidos, farinha ,natas e queijo ralado. São salteados em manteiga clarificada e servidos com acepipe. Preparam –se também com arroz ou sémola sobremesas servidas com fruta. Antigamente cozinhavam-se á lareira em cima de tijolos (sur les briques) daí o seu nome.

Supremos. Peito de criação ou aves, rodelas de lagosta e aos filetes (um pouco mais grossos) também se pode dar esse nome.

Tamal.receita muito antiga da cozinha mexicana em que se usava folhas de maçaroca como papelote.o recheio era de carne sobre uma cama de papas de milho.

Tapenade. Preparação da cozinha provençal á base de alcaparras,anchovas e azeitonas pretas,temperadas com azeite, sumo de limão e ervas aromaticas tudo esmagado num almofariz.

Terrina.recipiente rectangular, oval ou redondo com tampa.os preparados para fazer uma terrina pode ser carnes,aves, caça, peixes, mariscos e até legumes.

Timbalo. Preparações culinárias colocadas em formas cónicas ou cilíndrica cujos recheios são variáveis. Desde salgados a doces.

Tornear. Dar uma forma oval a legumes antes de serem cozinhados.

Tornedó. Fatia de carne de vaca do centro do lombo com 3 a 4 cm de altura por 6 a 8cm de diâmetro.

Trabalhar. Submeter qualquer preparação culinária a movimentos rápidos de modo a obter uma homogeneidade dos mesmos.

Trinchar. Cortar uma peça de carne ou peixe cozinhada, com faca propria em fatias finas

Trufa. Cogumelo subterrâneo que vive em simbiose com certas árvores , normalmente carvalhos, castanheiros, nogueiras e sobreiros. Existem umas 70 espécies de trufas sendo a mais conhecida a negra. Deve ser lavada em água corrente com uma escova para retirar toda a terra.cosumida crua é mais saborosa.

Valois.o mesmo que foyote.

Molho derivado do bearnês ao qual se adiciona glace de carne.

Vert-pré. Carne grelhada acompanhada de batata palha e um raminho de agriões.

Verde(molho). Molho derivado da maionese á qual se adiciona pasta de ervas aromáticas.

Vichyssoise. Sopa fria de alho francês e batata ligada com natas e servida com cebolinho picado.

Vinagrete. Molho base com azeite e vinagre sal e pimenta. É um molho de emulsão fria instável.

Villeroy. Costeletas de borrego coradas em manteiga que depois são passadas por um aveludado espesso, arrefecidas, panadas e depois fritas.

Vol-au-vent. Discos de massa folhada que podem variar entre os 20 cm de diâmetro é os 6 cm. Com uma tampa, que depois cozinhados se recheiam.

Untar. O mesmo que barrar.

Uperização. Processo de esterilização do leite, que consiste em submeter este a uma temperatura de 140° a 150° durante segundos e arrefecê-lo imediatamente sob vácuo.o leite uperizado é também chamado uht.

Urucu. Corante alimentar extraído da cera do urucueiro obtem-se as cores amarelo, vermelho e laranja.

Valênciana. Diz-se de um prato de arroz com carnes,lulas ervilhas e salsichas, que no fundo é uma imitação da paella á valênciana.

Vácuo. Tecnica de conservação dos alimentos pela extração completa do ar.

Valesniki. Prato da cozinha russa e polaca, que é feito de pequenos crepes recheados com queijo fresco, ovos mexidos e manteiga, dobrados, enrolados e depois fritos em óleo quente e servidos como acepipes.

Veação. Caça grossa ou caça dos montes. Iguaria preparada com esta caça.

Velouté . O mesmo que aveludado.

Waldorf. Nome de uma salada que é composta por alface, maçãs reinetas, aipo, nozes e por vezes se junta banana em rodela.

Worcestershire sauce. Condimento liquido inglês, que segundo consta foi descoberta por sir marcus sandys cuja receita é feita com várias especiarias, melação, tamarindo etc.

Xavier. Nome de uma sopa (creme) ou de um consommé fígado com farinha de araruta ou de arroz, guarnecido com dados de royale simples ou aves. Pode aromatizar com vinho da madeira.

Xarope. Solução de açúcar e água ou sumo de fruta um puco concentrado.

Yorkshire sauce. Molho da cozinha inglesa derivado do demi-glace. Redução de vinho do porto e zestes de laranja geleia de groselha pitada de canela, pimenta de caiena e sumo de laranja.

Zakuskis.acepipes de origem russa servidos com vodka antes das refeições.consta de várias preparações como caviar, peixes fumados ovos recheados e vários paês.

Zarzuela. Prato da cozinha espanhola. Guisado de vários peixes e mariscos que são servidos no proprio recipiente onde foram cozinhados.

Zestes. Casca sem a parte branca de laranja e limão cortados finamente e branqueados para lhe extrair o amargo. São usadas em vários molhos doces e salgados.

Bibliografia:

**- Manual de cozinha, técnicas e preparações-base
Michel Maincent-Morel
Porto Editora.**