

---

**CURSO DE  
COZINHEIRO  
BÁSICO**

---

# Sumário

**\*\*Os ingredientes listados nas fichas técnicas estão sujeitos à alteração, tendo em vista sua disponibilidade ou orientação da instituição.**

<b>TEMPEROS E CONDIMENTOS</b>	11
BOUQUET GARNI	18
CURA SECA PARA AVES, CARNE SUÍNA E CAPRINA	19
CURA SECA PARA PEIXES DEFUMADOS	20
MARINADA COZIDA PARA CARNE OVINA E CAPRINA	21
MARINADA CRUA PARA AVES	22
MARINADA CRUA PARA CARNE BOVINA, OVINA E CAPRINA	23
MARINADA CRUA PARA PEIXES	24
MIREPOIX	25
MIREPOIX BRANCO	26
MIREPOIX BORDALESA	27
SAL TEMPERADO	28
MOLHO COQUETEL	29
<b>MOLHOS, FUNDOS E RECEITAS COM OVOS E MANTEIGA</b>	30
OVOS E MANTEIGA	31
MANTEIGA DE CAMARÕES	32
MANTEIGA CAFÉ PARIS	33
MOLHO ANDALOUZE	34
MOLHO BEARNÊS	35
MOLHO CURRY	36
MOLHO RAQUEL	37
MOLHO CHORON	38
MOLHO HOLANDÊS	39
MOLHO GOLFE	40
MOLHO MAIONESE	41
MOLHO REMOLADO	42
BEURRE BLANC (MANTEIGA BRANCA)	43
MOLHO ESCABECHE	44
MANTEIGA CLARIFICADA	45
OVO POCHÊ	46
OVO FRITO	47
OVOS COCOTE	48
OVO FLORENTINE	49
OVO FORESTIERE	50
OMELETE DE QUEIJO	51
MOLHO SUPREMO	52
MOLHO TÁRTARO	53
<b>MOLHO BECHAMEL E DERIVADOS</b>	54
MOLHO BECHAMEL	55
MOLHO ROQUEFORT	56
MOLHO ALFREDO	57
MOLHO CREME	58
MOLHO MORNAY	59
MOLHO PARISIENSE	60
MOLHO DE TOMATE E DERIVADOS	61
MOLHO DE TOMATE	62
MOLHO DE TOMATES FRESCOS	63
MOLHO DE VÕNGOLE	64
MOLHO CARRITIERI	65

MOLHO PROVENÇALE	66
<b>FUNDOS E DERIVADOS</b>	67
FUMET DE PEIXE	68
MOLHO NANTUA	69
MOLHO NORMAND	70
FUNDO CLARO DE AVES	71
MOLHO HÚNGARO	72
FUNDO DE LEGUMES	73
FUNDO ESCURO	74
MOLHO AO FUNGHI	75
MOLHO ROBERT	76
MOLHO AO PORTO (INGLESA)	77
MOLHO CHARCUTIÈRE	78
MOLHO ROMANO	79
MOLHO BORDALESA	80
MOLHO AURORA	81
MOLHO DEMI-GLACÉ	82
MOLHO CARBONARA	83
MOLHO ALHO E ÓLEO	84
MOLHO BRETONNE	85
MOLHO ESPANHOL	86
MOLHO MADEIRA	87
MOLHO MARCHAND DU VIN	88
MOLHO POIVRE	89
VELOUTÉ DE PEIXE	90
VELOUTÉ DE AVES	91
<b>APARELHO PARA EMPANAR</b>	92
<b>CALDAS</b>	93
<b>MASSAS</b>	94
MASSA PODRE (PÂTE BRISÉE)	95
QUICHE	96
MASSA FRESCA (TIPO ITALIANA)	97
MASSA CHOUX	98
MASSA DE FRITURA CHINESA	99
MASSA PARA FRITURA (ORLY)	100
MASSA PARA PANQUECA	101
MOLHO PARA SALADAS	102
COULIS DE ESPINAFRE	103
COULIS DE PIMENTÃO	104
MOLHO VINAGRETE	105
BERINJELA AO VINAGRETE COM TOMATES	106
<b>SALADAS E ENTRADAS</b>	107
SALADA DE FRANGO	108
SALADA DE MANGA, LARANJA E UVAS-PASSAS	109
SALADA COLESLAW	110
SALADA VERDE COM SALMÃO DEFUMADO E MORANGO	111
SALADA DE RÚCULA COM LARANJA E RICOTA	112
SALADA DE KANI KAMA	113
SALADA RUSSA	114
MOUSSE DE SALMÃO	115
TERRINE DE SALMÃO	116
MOUSSE DE PIMENTÃO VERMELHO	117
PATÊ DE FÍGADO DE AVES	118
GALANTINA DE FRANGO	119
BABAGANOUCHE	120

CARPACCIO DE FILÉ MIGNON	121
CREPE FLORENÇA	122
HOMUS (pasta de grão de bico)	123
RATATOUILLE	124
QUENELLES DE AVES	125
SALADA DE PIMENTÃO, BERINJELA E TOMATE CEREJA	126
SALADA NIÇOISE	127
SUFLÊ DE QUEIJO	128
SALADA DUBARRY	129
SALADA PERNAMBUCO	130
SALADA LIGADA À HAVAIANA	131
SALADA VERDE DE CAMARÕES E FRUTAS	132
SALADA WALDORF	133
TERRINE DE COELHO	134
TERRINE DE FRANGO COM LEGUMES	135
TERRINE COUNTRY	136
TORTA DE FORMAGGIO E SALAME	137
<b>SOPAS E CREMES</b>	138
SOPA PURÊ DE ABÓBORA	139
SOPA DE CEBOLA LIGADA	140
CREME DE ERVILHA	141
CALDO VERDE – SOPA DE BATATA E COUVE (PORTUGAL)	142
WATERZOOI DE POULET – VELOUTÉ DE FRANGO C/VEGETAIS (BÉLGICA)	143
MINISTRONE	144
<b>GUARNIÇÕES</b>	145
CEBOLAS GLACEADAS	146
COUVE-FLOR À MORNAY	147
ASPARGOS AO MOLHO MALTÊS	148
PURÊ DE BATATA	149
NHOQUE PARISIENSE	150
NHOQUE PIAMONTÊS (BATATA)	151
NHOQUE A ROMANA	152
BATATA SUÍÇA	153
BATATA SAUTÉ	154
BATATAS CROQUETE	155
BOUQUETIÈRE DE LEGUMES	156
ARROZ PILAF	157
ARROZ FRITO COM VERDURAS	158
ARROZ COZIDO À INGLESA	159
ARROZ À PORTUGUESA	160
ARROZ COM AÇAFRÃO	161
MIXED RICE	162
RISOTO ALLA MILANESE	163
ARROZ COM CASTANHA DE CAJU	164
FEIJÃO CARIOQUINHA	165
SUFLÊ DE ESPINAFRE	166
REPOLHO BRASEADO	167
MORANGA JAPONESA GLACEADA	168
TOMATE DUCHESSE	169
ERVILHAS À FRANCESA	170
ESPINAFRE À ITALIANA	171
FLAN DE CENOURA	172
PURÊ DE BRÓCOLIS	173
ERVILHA “BONNE FEMME”	174
<b>AVES</b>	175

GÂTEAU BRESSAN TERRINE	176
FRANGO A FLORENTINA	177
PATO À L'ORANGE	178
MAGRET AO MOLHO DE LARANJA	179
FRANGO MARROQUINO	180
FRANGO AO MOLHO DE MANGA	181
SUPREME DE FRANGO A PROVENÇALE	182
FRANGO PRIMAVERA	183
FRANGO À LA REINE	184
SUPREMO DE FRANGO SALTEADO COM MOLHO DE ESTRAGÃO	185
FRANGO À CAÇADOR	186
<b>CARNES</b>	187
CARNE BRASEADA	188
STROGONOFF SIBERIANO	189
STROGONOFF AMERICANO	190
BROCHETE MISTO	191
ESCALOPES NAPOLITANOS	192
TATU RECHEADO	193
BIFE ACEBOLADO	194
BOEUF BOURGUIGNON	195
MEDALHÕES AO MOLHO CHARCUTIÈRE	196
ISCAS À LUXEMBURGO	197
MEDALHÕES COM MOLHO DE ALCAPARRAS	198
BIFE À PARMEGIANA	199
KIBE MEELIÉ	200
MEDALHÕES BARDÊ COM MOLHO DE VINHO TINTO E COGUMELOS	201
TOURNEDOS CAFÉ PARIS	202
BRASEADO ESPANHOL	203
CONTRA-FILÉ TIROLESA	204
GOULASH HÚNGARO	205
<b>PEIXES E FRUTOS DO MAR</b>	206
CAMARÃO NA MORANGA	207
PAELLA VALENCIANA	208
POSTAS DE PEIXE AO MOLHO ESCABECHE	209
FILÉ DE LINGUADO BELLE MEUNIÈRE	210
MOQUECA DE PEIXE	211
FILÉ DE PEIXE AO MOLHO CHORON	212
FILÉ DE PEIXE À SANTISTA	213
FILÉ DE PEIXE À ROMANA	214
TRUTA À MIAMI	215
POLVO AO MOLHO ESPANHOL	216
CAMARÕES À THERMIDOR	217
OSTRA AO MOLHO "DIABLE"	218
BACALHAU À GOMES DE SÁ	219
CAMARÕES AO ALHO E ÓLEO	220
BOBÓ DE CAMARÕES	221
CARPACCIO DE CAMARÕES	222
FILÉ DE CONGRO À INGLESA COM COULIS DE MANDIOQUINHA E PIMENTA ROSA	223
FILÉ DE PEIXE MADRILENE	224
FILÉ DE PEIXE AO CHABLIS	225
FILÉ DE PEIXE GRELHADO AO MOLHO BRETONNE	226
FILÉ DE PEIXE SAINT GERMAIN	227
LINGUADO ARMENONVILLE	228
FILÉ DE PEIXE NICENSE	229
FILÉ DE PEIXE À BORDALESA	230

TRUTAS COM AMÊNDOAS	231
TRUTA EM PAPILOTE	232
<b>SOBREMESAS</b>	233
PUDIM DE LEITE CONDENSADO	234
GANACHE	235
MANJAR DE CAFÉ	236
CREME DE PAPAYA COM CASSIS	237
CHEESE CAKE	238
CREME ANGLAISE	239
CREME DE CONFEITEIRO	240
CREME DE BAUNILHA	241
MOUSSE DE COCO	242
TARTE TATIN	243
FLAN DE MORANGO	244
BAVAROISE DE LARANJAS	245
CREME DE MANGA COM COCO	246
MOUSSE DE DAMASCO	247
TORTA DE LIMÃO COM FRAMBOESA	248
SUFLÊ GLACE DE MORANGO	249
CREME BRÛLÉE	250
MOUSSE DE CHOCOLATE	251
MAÇÃ CARAMELADA	252
MAÇÃ ASSADA	253
SAGU	254
PETIT GÂTEAU	255
PARFAIT AU CAFÉ	256
MASSA PARA TULIPAS CROCANTES	257
MOUSSE DE LIMÃO	258
SORVETE DE ABACAXI	259
CASSATA NAPOLITANA	260
BAVAROIS RUBANNÉ	261
SORBET AUX FRAISE	262
NOUGATINE	263
PÃO-DE-LÓ BASICO	264
<b>ADENDO DE RECEITAS 1</b>	265
ABOBRINHA COM MANJERICÃO E QUEIJO	266
AMBROSIA	267
ARROZ COM AÇAFRÃO E ARROZ SELVAGEM	268
ARROZ-DE-CARRETEIRO COM CHARQUE	269
BADEJO COM CROSTA DE AZEITONA AO MOLHO DE MARACUJÁ	270
BALOTTINS DE CAMARÃO COM MESCLUM DE FOLHAS	271
BATATA DAUPHINE	272
BATATA RECHEADA COM OVO DE CODORNA	273
BAVAROIS DE MARACUJÁ	274
BEIGNET	275
BERINJELA À MODA MARSELHA	276
BERINJELA RECHEADA	277
BISCOITO CHAMPAGNE	278
BISQUE	279
BLINI	280
BOUILLABASSE	281
BRACCIOLA AO MOLHO ROMANO	282
BRULEE DE DOCE DE LEITE	283
CAMARÃO CAMPESTRE	284
CANNOLI SICILIANO	285

CAPUCCINO DE CHAMPIGNON	286
CEVICHE	287
CLARIFICAÇÃO DE FUNDOS	288
COELHO À CAÇADOR	289
CONTRA FILÉ GRELHADO COM REDUÇÃO DE PORTO E MOLHO DE OSTRA	290
COQ AU VIN	291
COSTELINHAS AO MOLHO PICANTE	292
COURT BOUILLON	293
COUSCOUS MARROQUINO COM CAMARÕES	294
COUSCOUS MARROQUINO	295
CREME DE ARGENTEUIL	296
CREME DE WASABI	297
ENDIVES GRATINÉSS AU JAMBON	298
ENSALADA DE GARBANZOS	299
ESPAGUETE DE LEGUMES	300
ESPETINHO DE PEIXE COM MOLHO DE ABACAXI	301
FEIJÃO	302
FÍGADO ACEBOLADO	303
FILÉ DE PEIXE EM CROSTA DE AMÊNDOA E ERVAS	304
FILÉ DE PEIXE GRELHADO AO MOLHO BRETONNE	305
FILÉ DE SALMÃO AO ZABAIONE DE ESPUMANTE	306
FILÉ DE SALMÃO ASSADO COM RELISH DE LARANJA	307
FLAN À L'ÉPINARD	308
FLAN DE LARANJA	309
FRUTOS SECOS RECHEADOS	310
GALETTE	311
GAZPACHO ANDALUZ	312
GAZPACHO DE FRUITS D'ÉTÉ (FRUTAS DE VERÃO)	313
GELÉIA DE TOMATE	314
GIGOT D'AGNEAU Á LA BRETONNE	315
GRATIN DAUPHINOIS	316
GRAVLAX - SALMÃO À MODA ESCANDINAVA	317
LEGUMES PICANTES	318
LÍNGUA COM ERVILHA	319
LOMBO RECHEADO COM FAROFA	320
LULA RECHEADA COM ARROZ, PASSAS E NOZES	321
MASSA STENCIL	322
MERENGUES	323
MESCLUM DE FOLHAS COM MUSSARELA DE BUFALA E TOMATE CEREJA	324
MIL FOLHAS DE FRANGO COM MOLHO À BASE DE REDUÇÃO	325
MIL FOLHAS DE SALMÃO DEFUMADO E SIRI	326
MOLHO AGRIDOCE	327
MOLHO AMERICANO	328
MOLHO BALSÂMICO	329
MOLHO BARBECUE	330
MOLHO BASQUAISE	331
MOLHO DE MANTEIGA E NOZES	332
MOLHO DE MOSTARDA E MEL	333
MOLHO DE MOSTARDA, LIMÃO E MOLHO INGLÊS	334
MOLHO DE TOMATE COM FUNGHI	335
MOLHO SULTANAS	336
MOLHO TOSCANA	337
MOUSSE DE ASPARGOS VERDES	338
MOUSSELINE BASE	339
OMELETTE SOUFLÉE DE MAÇÃ	340

OVOS MOLES	341
OVOS NEVADOS	342
PAELLA MARINHEIRA (MARINERA)	343
PATÉ DE SALMÃO	344
PÂTÉ SUCRÉE	345
PECAN PIE (TORTA DE NOZ PECAN E CHOCOLATE BRANCO)	346
PEIXE RECHEADO	347
PETIT GÂTEAU DE CHOCOLATE BRANCO	348
POIRES AU VIN ET EPICES	349
POTAGE AUX DEUX POMMES DE TERRE	350
QUICHE LORRAINE	351
RAGU DE PEITO DE BOI	352
RISOTO DE LULA COM BRÓCOLIS	353
SABAYON OU ZABAGLIONE	354
SABAYON GRITTI	355
SALADA CAMPONESA	356
SALADA CÉSAR	357
SALADA COMBINADA DE LEGUMES	358
SALADA DE BRIE COM PERA	359
SALADA DE COUSCOUS MARROQUINO	360
SALADA DE FEIJÃO FRADINHO	361
SALADA DE ROQUEFORT, NOZES E CHICÓRIA	362
SALMÃO AO MOLHO MARACUJÁ	363
SAUCE DIPLOMATE	364
SORVETE BÁSICO	365
SOUFFLÉ AU RUM	366
SPAETZLE (SPÄTZLI)	367
SUPRÊMES DE VOLAILLE SANDERMAN	368
TARTARE DE SAUMON	369
TARTELETE DE CHOCOLATE	370
TIMBALE DE ABACAXI AO RECHEIO DE QUEIJO MINAS E TOMATE SECO	371
TOMATES RECHEADOS	372
TORTA DE ESPINAFRE E RICOTA	373
TORTINHAS PÃO DE FORMA COM FRANGO CURRY	374
VICHYSOISE	375
VICHYSOISE DE PERA	376
VOL-AU-VENT DE CAMARÕES AO CREME DE AÇAFRÃO	377
<b>CULINÁRIA INTERNACIONAL</b>	378
<b>CULINÁRIA ÁRABE</b>	379
ATAIF B' JAUZ (PANQUECA COM RECHEIO DE NOZES)	380
BOLINHO DE GRÃO-DE-BICO COM GERGELIM	381
FATAYER (ESFIRRA FECHADA)	382
KHOUBIZ (PÃO SÍRIO)	383
MUHALLABIA (CREME DE ARROZ COM AMENDOAS)	384
PASTA DE TAHINE COM SALSA	385
PERNIL DE CORDEIRO MARROQUINO	386
<b>CULINÁRIA ESPANHOLA</b>	387
CHILINDRON DE CARNEIRO	388
COGUMELOS RECHEADOS COM ANCHOVAS	389
CREMA CATALANA	390
OVOS À FLAMENGA	391
PATO COM PERAS	392
SALADA DE PIMENTÃO ASSADO	393
SANGRIA	394
SOPA BRANCA DE UVAS	395

ZARZUELA	396
<b>CULINÁRIA FRANCESA</b>	397
BRANDA DE MORUE	398
CLAFOUTIS AUX CERISES	399
CREPE SUZETTE	400
CRESPÉOU D' OMELETTES	401
CROUSTADE AUX PRUNES	402
FILET BARDÉ AO MOLHO BALSÂMICO	403
FLAN Á L'ÉPINARD	404
GAZPACHO DE FRUITS D'ÉTÉ	405
MULET AUX OLIVES ET AU VIN BLANC	406
NAVARIN D'AGNEAU	407
NOUGAT GLACÉ AU MIEL	408
POULET SAUTÉ STANLEY	409
ROULEAUX DE FILETS Á LA VANILLE	410
SUPRÊMES DE VOLAILLE FARCIS DORIA	411
TERRINE DE SALMÃO DEFUMADO, KANI KAMA E LINGUADO	412
TOMATES PROVENÇALES	413
<b>CULINÁRIA INDIANA</b>	414
ARROZ BIRIAMI	415
BOLINHOS DE LENTILHAS COM ESPINAFRE	416
CURRY DE CAMARÃO COM MANGA	417
CURRY DE OVO E CEBOLA AO MOLHO MASSALA	418
KULFI	419
<b>CULINÁRIA ITALIANA</b>	420
BRASATO AL CABERNET	421
BRUSCHETTA	422
CAPELLETTI DE RICOTA, ESPINAFRE E DASMASCO	423
CAPONATA	424
CONCHIGLIONI PICCANTI AL BROCCOLLI	425
MAIALE AL LATTE	426
MASCARPONE	427
OSSO BUCO AL VINO BIANCO	428
PANNA COTTA AL PISTACHIO	429
RISO RICCO	430
RISOTO DE PROSECCO E PISTACHES	431
SPUMONE (MOUSSE SICILIANA)	432
TIRAMISSU CLÁSSICO	433
<b>CULINÁRIA JAPONESA</b>	434
ARROZ PARA SUSHI	435
SALADA DE CAMARÃO, PEPINO E WAKAME	436
SALMÃO TERIYAKI	437
TEMAKI-SUSHI (SUSHI EM FORMA DE CONE)	438
<b>CULINÁRIA MEXICANA</b>	439
EMPANADAS DE PEIXE E CAMARÃO	440
FLAN DE CANELA	441
GUACAMOLE	442
LOMBO DE PORCO COM MOLHO DE AMEIXA	443
PATO COM LARANJA E CHILI	444
TORTILLA	445
<b>CULINÁRIA PORTUGUESA</b>	446
AÇORDA DE CAMARÃO	447
BIFE Á MARRARE	448
CORDEIRO AO MOLHO DE MEL	449
ESTALADIÇOS DE CAÇA	450

FOLHADOS DE BACALHAU	451
FOLHADOS DE LEGUMES	452
JULIANAS DE COUVE LOMBARDA	453
PAPOS-DE-ANJO	454
PASTÉIS DE NATA	455
PATANISCAS DE BACALHAU	456
PATANISCAS DE LEGUMES	457
<b>CULINÁRIA TAILANDESA</b>	458
KAENG PHANANG KAI	459
KLUAY TOD (BANANAS EMPANADAS)	460
<b>ADENDO DE RECEITAS 2</b>	461
MASSA DE PIZZA	462
MASSA FOLHADA	463
MOLHO CHATEAUBRIAND	464
MOLHO MOUTARDE	465
MOLHO À LA DUXELLES	466
TOURNEDOS ROSSINI	467
MASCARPONE (2ª RECEITA)	468
BRIOCHE	469
AZEITE COM MANJERICÃO	470
VINAGRE INFUSO	471
CHUTNEY DE MANGA	472
CREME AZEDO	473
MASSA PARA PÂTÉ EN CROUTE	474
RECHEIO DO PÂTÉ EN CROUTE	475
RILLETE DE SALMÃO	476
DELÍCIA DE NOZES	477
PARFAIT DE CARAMELO E CANELA	478
SUFLÊ COM LICOR DE LARANJA	479
TORTA DI GELATO AL CIOCCOLATO	480
TORTA DUPLA DE CHOCOLATE	481
TORTA SUFLÊ DE LIMÃO	482
BISCOITO CHAMPAGNE	483
CHARLOTTE	484
CRÈME CARAMEL	485

# TEMPEROS E CONDIMENTOS

**AÇAFRÃO:** Dois tipos: 1º) O bem nosso, o gengibre dourado - uma raiz de gosto forte, muito popular em Minas Gerais, usada depois de seca e moída. Em São Paulo não é fácil encontrar em pó, mas vale a pena procurar. Com açafrão o arroz e a galinha ficam não só uma delícia, como de um colorido lindo. 2º) O outro tipo é ingrediente indispensável na "paella" (à espanhola) em risotos e sopas. Na Itália e França se usa muito também. Trata-se do pólen de lírios, que tem de ser colhido à noite, antes que as abelhas e passarinhos levem embora. É um pozinho amarelo. Só a dificuldade de colher e a quantidade de flores para produzir já fazem dele o próprio requinte na cozinha.

**Principais utilizações:** sopa de peixe ou frango, na coloração do arroz e do risoto, paella e vitela, bacalhau à espanhola e bolos.

**AIPO:** Da mesma família que o salsão, só que mais graúdo, com o talo branco mais rijo e mais grosso. Ótimo nas saladas, canapés, ensopados. Suas sementes são muito usadas na Europa e Estados Unidos para temperar assados, sopas, picles e saladas.

**ALCAPARRA:** Uma florzinha de cujo botão se faz o tempero. Facilmente encontrada em vidro, conservada em sal e vinagre. Boa em saladas, pratos de carnes diversas, peixes e frutos do mar, molhos e pizzas. Indispensável para o "beef-tartar".

**ALECRIM:** Erva aromática do Mediterrâneo. Cultivado principalmente na Itália, Espanha e Grécia. Folhinha de perfume doce e fresco, que vai muito bem no preparo de carnes, ensopados (carneiro fica sensacional), aves, peixes, molhos, sopas (principalmente as ervilhas e de tartaruga), omeletes. As folhinhas secas bem maceradas, passadas em carne de porco ou galinha, antes de assar, dão um toque especial. Um pouquinho também no nosso bolo de fubá, mas com calma que alecrim é forte. Usa-se também no preparo de frutos do mar.

**Principais utilizações:** berinjela, patês, coquetel de marisco, minestrone e sopa de tomate, batatas, couve-flor ou tomates, omeletes, ovos recheados, cozido de carne, assado de porco, frango, peixes grelhados e cozidos, marinadas, molho branco para legumes, molho à bolonhesa, vinha-d'alhos, suco ou salada de frutas e biscoitos.

**ALHO PORÓ** (Poireau-Leek): Tempero dos mais saborosos, indicado para todos os pratos da cozinha, especialmente as sopas.

**ALLSPICE:** Nome inglês para a pimenta-da-jamaica. Uma frutinha muito saborosa, misto de cravo, canela e noz-moscada. Usada em pó, é tempero gostoso e versátil, que valoriza salgados ou doces, bolos ou pães. Especialmente indicada para sopas, ensopados, carne de panela, molhos, bolos de frutas e bebidas quentes, tipo grog. Veja pimenta-da-jamaica.

**ALFAVACA:** Essa folhinha é o melhor tempero para peixes, carnes e aquele arroz que se cozinha com um tablete de caldo de carne. Duas folhinhas bastam. É meio parente do manjericão, porém mais saborosa. Fácil de se Ter em casa, plantada. Pode-se deixar secar as folhas e guardar em vidro.

**ANIZ ESTRELADO:** Fruto em forma de estrela, originária da China. Quando seco é ligeiramente amargo e de aroma intenso, sendo utilizado em receitas típicas chinesas de carne, de porco e pato. Também utilizado para aromatizar bebidas.

**ANETO:** (Aneth-Dill): Combina com todos os peixes, saladas, sopas, aspargos e queijos brancos.

**BOUQUET GARNI:** Mistura especial de 5 ervas, acondicionadas em saquinhos de pano para serem colocados na panela e retirados antes de servir. Usado em cozidos de carnes, legumes, sopas e frutos do mar.

**BAUNILHA:** Fruto de planta nativa da América Central e México. Hoje muito cultivada na Malásia. Entre os astecas era conhecida a bebida "xoco-late", feita com cacau e baunilha. Suas favas são utilizadas em pudins, fios de ovos, marrom glacê, e em bebida com leite.

**Principais utilizações:** (em favas) bebidas com leite, milk shakes, chocolate quente, massas, doces e recheios para pastéis, recheio de queijo para pão, pudins, marrom glacê e fios de ovos.

**CAMOMILA:** Uma das mais populares ervas originária da Europa, sendo fortemente aromática e de sabor intenso. Tradicionalmente utilizada como um eficaz chá calmante. O chá facilita também a digestão.

**CARDAMOMO:** Fruta ou semente da planta da família do gengibre; nativo da Índia, também cultivada na Guatemala e Ceilão. Para utilizá-la é necessário retirá-la da casa e amassá-la. Use-as em sopas, no fígado, na carne de porco, nos picles e para aromatizar licores. Muito usada, principalmente em molhos cremosos doces. A planta também é decorativa, tem flor cor-de-rosa, muito bonita.

**Principais utilizações:** (retirar e amassar as sementes) picles. para aromatizar licores, café, vinho quente, em sopa de frutas e massas, batata doce, feijão cozido, fígado e carne de porco, peixes, molho para churrasco, geléias, compotas, pães, doces, tortas, ponche e arroz-doce.

**CATREPIS:** É uma mistura de quatro ervas: noz-moscada, cravo, pimenta-da-Jamaica, canela. Use em bolos, doces torta de banana e pão-de-mel.

**CANELA:** Planta originária do Ceilão que foi introduzida na Europa pelos navegantes fenícios. Fornece sua casca, para ser comercializada em rama ou em pó para polvilhar bolos, biscoitos, bananas cozidas ou assadas, no arroz doce e em rama no vinho quente e em compotas e caldas.

**Principais utilizações:** (em casca, em pó e com açúcar) chocolate quente, casca no quentão e vinho quente, sopas de carne e canja, batata doce e espinafre, cozidos, cobertura de presunto, bacon, carne assada, em casca no cozimento do frango, em casca nos molhos para carnes e aves, em bolos, biscoitos, bananas cozidas, pudins, mingaus.

**CEBOLINHA:** A irmã caçula de cebola; cresce no clima fresco do hemisfério norte. Diferindo dos seus irmãos, seu sabor é delicado e agradável. Use em molhos em geral, patês, massas, omeletes, carnes, peixes e no minestrone. Vai bem em pastas de queijos e sobre pratos de forno. Não deve faltar em vinhos d'alhos e saladas.

**Principais utilizações:** patês, minestrone e macarrão, salada de batata, omeletes, carnes e frango, peixes, molhos em geral, vinha d'alhos.

**CEREFÓLIO:** (Cerfeuil-Chervil): Outra das Fines Herbes. Tempera saladas, peixes, queijos, omeletes, sopas e consomês.

**CHEIRO VERDE:** É uma popular mistura de salsa com cebolinha, ambas desidratadas. Muito utilizado em cozidos, no arroz, massas e patês.

**COENTRO:** Da família dos cheiros verdes, parente da salsa, com sabor e perfume bem mais estimulantes. A folha é indicada para pratos de peixe e frutos do mar, principalmente no Norte. A semente moída, esfregada em carne de porco ou frango, antes de assar, é sensacional; bom também para molho de carnes. Tem um leve sabor de limão. Use-o em ensopados e vinha d'alhos. Era usado pelos antigos romanos em "poções de amor". Não confundir com folha de coentro, que apesar de vir da mesma planta seu sabor é diferente.

**Principais utilizações:** picles e conservas, sopas de lentilha, legumes, feijão, ervilha, torta de cenoura, frango grelhado, assado de carneiro e porco, peixe grelhado e marinadas, molhos para carnes, pão de gengibre e torta de maçã.

**COLORÍFICO:** É um preparo a base de urucuzeiro com fubá. Use-o para dar uma atraente coloração vermelho alaranjado ao arroz e frango. Também utilizado na confecção de pastas de queijo, molhos cremosos e farofa.

**Principais utilizações:** patês, sopas em geral, na coloração do arroz; farofa, pastas de queijo, picadinho de carne, molho cremoso para peixes.

**COGUMELO:** Começou a ser cultivado na França em torno de 1700. Seco oferece grandes vantagens na cozinha, podendo substituir o cogumelo fresco em quase todos os pratos. Para utilizá-lo lave-os bem, deixando-os na água até voltarem a sua forma natural, escorra-os e use normalmente.

**Principais utilizações:** patês, sopas diversas, macarronada, omeletes, carne moída, stroganoff, picadinho de carne, molhos básicos para macarronada.

**COMINHO:** Semente amarelada marrom, originária do oriente e cultivada no Egito. Use-o em molhos para carne e peixe, legumes, ovos e queijo. Utilizado na carne assada, cozida ou de panela. Ingrediente básico na cozinha regional nordestina. Vai bem até no feijão. Sementes moídas são muito usadas para o tempero de picles. Experimente antes de usar pois o gosto é forte.

**Principais utilizações:** maionese, sopa de legumes ou galinha, feijão, arroz, repolho, cenoura, batatas, queijos, cozidos de carne e aves, chilli com carne, hambúrguer, peixes cozidos, marinadas, molho de tomate.

**CRAVO:** Todos conhecem. A semente com o cabinho, é decorativa e aromática no "tendermade". Bom para doces brasileiros e compotas. Em pó, menos conhecido, tem sabor forte, ao mesmo tempo doce e picante. Tem que ser usado com moderação. Em bolos de carne, caldos e ensopados.

**Principais utilizações:** use inteiro no quentão, vinho quente, pickles, suco de tomate, sopas, no cozimento de arroz e verduras frescas, carne assada, pato à Califórnia, frango cozido, peixes, molhos doces, molho de tomate, em pó em geléias, bolos, biscoitos. Inteiro – doces, caldas.

**CREMOR TÁRTARO:** Se obtém a partir do depósito salino que os vinhos deixam na parede dos tonéis, rico em uma substância chamada tártaro. É usado na fermentação dos vinhos feitos em casa e outras fermentações artificiais, como na confecção de balas.

**CURCUMA:** Raiz da planta da família do gengibre. Nativa de Conchin China e importada da Índia e Jamaica. Ingrediente básico no curry e na mostarda. Usado em sopa e massas. No Brasil conhecido como Açafrão da Terra.

**Principais utilizações:** pickles e maioneses, sopas e macarrão, na coloração do arroz; cobertura para saladas, pratos de ovos mexidos ou cozidos, frangos grelhados ou assados, peixes e frutos do mar, molhos cremosos; molho branco ou queijo, para colorir pães e bolos.

**CURRY:** Ou caril. Originário da Índia. É uma "misturinha" de vários temperos e condimentos. Em pó, muito picante, parece bastante em cor com o nosso açafrão em pó. Muito usado em pratos de carne, aves, peixes, molhos. Também em arroz, sopas, cremes.

**Principais utilizações:** maionese e salada de batatas, patês, caldos, sopa de tomate, sopa rala de feijão, ervilhas, salada e arroz, ovos, carne de porco, frango temperado, frito ou cozido, caldeirada de peixe, mexilhões, camarão, frutos do mar, molhos para ovos, peixes, aves, carne branca, arroz.

**ENDRO:** Outra planta das pouco conhecidas. Aparentada também com a erva-doce. Vai muito bem em peixes e sopas. Excelente para conservas de pepinos, pimentões e pickles.

**Principais utilizações:** pickles, suco de tomate, macarrão, saladas, couve-flor, pratos com ovos e ricota, lombo de carne de porco, no tempero para peixe e moluscos, vinagrete.

**ERVA-DOCE:** Nativa da região do Mediterrâneo, é também muito cultivada no México. Use-a em biscoitos, bolos, pães, torta de frutas, maçãs assadas, caldas de doces e canapés.

**ESTRAGÃO:** As folhinhas são muito parecidas com as da erva doce. Perfeito para o tempero de porco, galinha, ovos, peixe. Dá um sabor especialíssimo à molhos de saladas à base de vinagre, sopas e pastas de queijo. Ótimo bem picadinho junto com manteiga derretida para derramar sobre aspargos, vagem, beterraba, ervilha ou espinafre.

**Principais utilizações:** maionese e pickles, sopa de tartaruga e creme de peixe, salada de atum e saladas verdes, creme de ovos, na preparação de vitela, carneiro, frango grelhado, limão e recheio de peixes e moluscos, vinagrete e molho tártaro.

**FINES HERBES:** Mistura de 4 ervas que tornou famoso o Omelete Aux Fines Herbes. Essa combinação de cerofólio, cebolinha francesa, salsa e estragão. É o segredo de muitos chefs. Também usada para peixes, legumes, maioneses, queijos, mostardas e suflês.

**FUNCHO:** Também da família da erva doce ou anis. As folhas temperam bem peixes, algumas sopas (os franceses acham o funcho indispensável para a "bouillabaisse"). Também dá licor. Usa-se o bulbo para fazer saladas.

**GENGIBRE:** Erva muito usada na cozinha brasileira, principalmente na região Norte. Ralado é indispensável no vatapá, por exemplo. Dá um gostinho especial em pratos de carne moída, peixes e camarão. Mas cuidado que é forte e ardido (lembre-se do nosso quentão). Muito usado em pó, principalmente na Europa e Estados Unidos, em doces, bolos e pães. Excelente no preparo de conservas, pickles, "chutneys".

**Principais utilizações:** pickles, chutney, conservas, massas doces, arroz, batata doce e cenouras, carne de porco e aves, no tempero de peixes, molhos em geral, molho para vitela, carne de porco, pão de gengibre, bolos, biscoitos e torradas.

**GERGELIM:** Sementinha com sabor muito semelhante ao das amêndoas. Muito usado na cozinha árabe. Bom para acrescentar à massa de pãezinhos, certos bolos, biscoitos. Fica ótimo polvilhado sobre galinha, peixe ou macarrão, antes de ir ao forno. Em pães, pãezinhos, biscoitos ou roscas, também. O gergelim dá um óleo com alto teor de gordura.

**Principais utilizações:** canapés e patês, na massa e no recheio de tortas, espinafre, tomates e batatas, torrado nas saladas, cobertura de queijos, use torrado em carne, moída e recheio para aves, torrado na cobertura para peixes, pães, bolos e biscoitos.

**HERBES DE PROVENCE:** Combinação maravilhosa de 7 ervas aromáticas para assados, grelhados e molhos de carne em geral.

**HORTELA:** existem algumas variedades. A mais conhecida é aquela plantinha rasteira. Suas folhas aromáticas são geralmente usadas frescas, mas também podem ser guardadas secas. Excelente no tempero de molhos para saladas, sopas, carnes, peixes. Muito popular na cozinha árabe. Gostosa em refrescos e complemento de drinques (mint julep). Faz licor saboroso. Também vai bem em geléias.

**KUMMEL:** Planta originária da Europa e Ásia, onde cresce espontaneamente, posteriormente aclimada e cultivada na América do Norte. Conhecida no Brasil também pelo nome de Alcarávia. Muito utilizado em pratos alemães, eslávicos e húngaros. Use-o também em bolos, pães, biscoitos, patês e sopas.

**Principais utilizações:** licor e patê de queijo, salpicado em sopas, creme de ervilha, chucrute, salada de repolho e couve, torta de queijo, carne de porco, assado de carne bovina, pão de milho, maçãs assadas.

**LOURO:** Outra folha essencial para a vinha d'alhos. Extremamente aromática, deve ser usada com cuidado. Há quem goste no feijão e algumas verduras. Vai bem em molhos (de tomate, inclusive), assados, ensopados e conservas.

**MACIS:** Do invólucro (arilo) de noz-moscada se extrai este óleo, usado no preparo de certos tipos de chocolate. Um pouquinho dá ótimo sabor a molhos, pirão de batata, verduras. Vai muito bem na vinha d'alhos. Um gotas na massa de bolos e pudins: ficam mais gostosos.

**MANJERICÃO:** Tempera muito bem carnes, assados, sopas e alguns tipos de conservas. Genial em peixes e camarões, ovos, queijo, tomates recheados. Pode ir na vinha d'alhos; sabor a aroma fortes. Vá com calma até conhecer bem. Tenha sempre um pé no quintal ou em um vaso.

**Principais utilizações:** berinjela e pimentão, sopa de tomate, pizza (no lugar do orégano), arroz, saladas verdes ou de legumes, vagem, omeletes com tomate, recheio para frango, peru, vitela, carne de porco, pão de carne, com manteiga para cobrir peixes e lagosta, molho de tomate e vinagrete.

**MELISSA:** da família da erva-cidreira. Água de melissa sempre se usou para acalmar os nervos. Também um tempero aromatizante. Um pouquinho em caldos e carnes dá certo.

**MANJERONA:** Pouco mais suave que a alfavaca, excelente em pratos de carne, peixes, camarões, molhos. Essencial na vinha- d'alhos. Dá um gostinho especial ao molho para saladas, verduras refogadas, omeletes, caldos de carne, ensopados, cogumelos. As folhas secas também são usadas para os mesmos fins. Parece um pouco com orégano.

**Principais utilizações:** maionese e patês, sopa de batata, consomê de cebola e pizza, suflê de batata, legumes cozidos, cenoura, omeletes, ovos mexidos, salada de ovos, carne moída, frango grelhado e lombo, com manteiga derretida em peixes grelhados, molho de queijo, pão de ervas.

**MOSTARDA:** Da semente se faz um pó que pode ser usado assim mesmo, ou então em pasta com vinagre e temperos. Ideal na maionese e molho para salada (principalmente de batatas). Tempera muito bem carnes. A semente pode ser usada para dar gosto em conservas, pickles.

**Principais utilizações:** pepino, conservas, salgados em geral, sopa de cebola, aspargos, broto de bruxelas, batatas e brócolis, porco e vitela, ostra e camarão. Use-a em pó para molhos cremosos.

**NOZ-MOSCADA:** Tem um cheiro muito gostoso, em semente ou pó. O melhor é ter a semente guardada em vidro e ralar na hora: conserva mais o aroma e o sabor. Mais usada em bolos, doces, sobremesas, não só na massa, como um pouquinho polvilhada em cima, no caso de cremes feitos em banho-maria. Formidável para temperos de carnes, ou qualquer receita de carne moída.

**Principais utilizações:** coquetéis de leite, bebidas com chocolate, sopa com queijo, canja, creme de galinha, bolo de batata, cenoura e repolho, queijo, na torrada e fondue, na maioria das receitas com frango, peixes fritos, molhos de queijo, para salada doce, de tomate, biscoitos ingleses, panquecas, gemadas, leite, vinho, pudins.

**ORÉGANO:** Este todos conhecem, é o best-seller dos temperos. Não há pizza que se preze sem ele. Vai muito bem também em carnes, molhos para bifés, saladas (tomates, cebola em rodela, óleo, vinagre, sal, pimenta-do-reino e, lógico, o próprio orégano). Pode ser usado seco ou fresco.

**Principais utilizações:** suco de tomate, patês, torradas temperadas, pizzas e minestrone, batata cozida ou ao forno, ovos mexidos com tomate, omeletes, cozidos de carne de porco, costelas e aves, peixes assados e frutos do mar, vinagrete e molhos em geral.

**PÁPRICA:** Pó extraído do pimentão doce vermelho, muito usado na cozinha húngara. Dá cor e sabor. Experimente com calma antes de aderir. Em galinha, bolo de carne, "goulash", guisados ou ensopados, alguns molhos.

**Principais utilizações:** canapés, salpicar no coquetel de camarão e em patês, minestrone, sopa de legumes cremosa, sopa de galinha e lasanha, na coloração do arroz, salpicar na batata sauté, ovos gratinados, maioneses com ovos, goulash, frango assado ou ensopado, carne de porco, caldeirada, peixe grelhado, camarão e frutos do mar, molhos em geral.

**PAPOULA:** Sementes bem miudinhas. Sensacional, polvilhadas em cima de pães, bolos, bolachas, antes de ir ao forno, e na massa de pudins, pães e tortas ou junto com manteiga derretida, para assar batatas, cenouras, ou ainda macarrão de forno. Dá um recheio diferente para bolos, misturando um pouquinho com mel e uma colherada de caldo de limão.

**Principais utilizações:** aperitivos de queijo e patês, na ricota e requeijão, massa, torta, macarrão, na maioria das saladas, ovos mexidos, molhos para saladas, compotas de frutas, cobertura para salada de frutas, bolos.

**PIMENTA CAIENA:** Essa é vermelha e bastante ardida mas é ótima para peixes e molhos.

**PIMENTA COMARI:** Redondinha, verde, ardor suave.

**PIMENTA BRANCA:** Extraída do mesmo fruto da pimenta-do-reino, mas menos aromática. Utilizada em pratos que não permitem ingredientes que alterem a sua cor, como o molho branco. Na conserva de legumes, utilize-a em grãos; em molhos picantes e temperos para a carne de coelho e frango use-a moída.

**Principais utilizações:** em grão, nas conservas de legumes e maioneses; moída use em geral: sopas de legumes e feijão, salada de ovos, carne de coelho, filés de frango, em peixes cozidos e ensopados, em molho branco.

**PIMENTA COM COMINHO:** Mistura muito popular nos pratos nordestinos, utilizada com grande fartura no feijão, cozidos de peixes e frutos do mar, caldas e molhos em geral.

**PIMENTA CALABRESA:** Proveniente da Europa, é uma espécie extremamente picante. Use-a na preparação de molho picante para carne e peixe, na linguiça e cobertura para lombo. Na azeitona preta e queijo, use-a com orégano e azeite.

**Principais utilizações:** azeitona, com óleo e orégano, queijos, patês e picles, molho para espaguete e pizza, croquetes, cobertura para salada e feijão verde, ovos, em carne de porco e bovina para churrasco, frutos do mar, camarão, molho para carne de churrasco, linguiça e molho para pizza.

**PIMENTA-DA-JAMAICA:** Vai bem em temperos de carnes de todos os tipos, logo, ótima na vinha -d'alhos. Veja allspice.

**Principais utilizações:** patês de presunto e fígado, pepino em conserva e picles, minestrone e sopa de aspargos, espinafre e cenoura, cozido de carne, porco e vitela, peixe cozido, molho para carne de porco e vitela, pães rápidos ou de fermento, bolo de frutas, compotas e tortas.

**PIMENTA-DE-CHEIRO:** Vem da Bahia. Redondinha, vermelha, é bem ardida mas bastante perfumada também.

**PIMENTA-DO-REINO:** Internacionalmente conhecida. Essencial em toda cozinha, pouca coisa dispensa. Há duas espécies: a preta, mais forte e a branca, um pouco mais suave.

**Principais utilizações:** em grão: nas conservas, moderadamente em geral; moída: suco de tomates, na salada de verduras e de legumes; com moagem grossa use com pasta de queijo, recheio de linguiça, carne de panela, frango assado, peixes em geral, molhos em geral.

**PIMENTA-MALAGUETA:** Vermelha, comprida, das mais ardidas. Foi trazida ao Brasil pelos portugueses.

**RAIZ-FORTE:** Vem do Oriente. Muito usada na cozinha russa. Encontra-se ralada, em vidro. Picante, dá um gosto bom aos molhos, churrascos e assados.

**Principais utilizações:** moderadamente em canapés, saladas cruas, como as de pepino e rabanete, carnes vermelhas e brancas assadas com molho, arenques, molhos picantes.

**ROSMANINHO:** De origem portuguesa. Não é fácil de encontrar. Valoriza muito os molhos, especialmente para saladas e carnes. Vai bem na vinha-d'alhos.

**SALSA:** Cheiro verde, de todos, o mais conhecido e usado. Há dois tipos: a salsa de folhinhas crespas (ou salsa-musgo) que enfeita qualquer prato, além de temperar, também é colocada em sopas, assados, risotos (batidinha na manteiga para passar em batatas cozidas, ou em omeletes, é essencial). A salsa de folhas lisas tem sabor um pouco mais forte. Qualquer das duas pode ser usada em tempero de carnes de toda espécie, em sopas, refogados, pratos de forno, farofas, pastas de queijo, verduras, molhos. Tanto no preparo, como picadinha e salpicada por cima depois. Podem ser guardadas e usadas secas.

**SALSA DESIDRATADA:** Uma erva tradicional da cozinha internacional. Não há necessidade de reidratar antes de utilizar, mas nunca acrescente-a em óleo quente pois a enrijecerá. Use-a para condimentos ou simplesmente decorar.

**Principais utilizações:** ornamenta e dá sabor aos canapés, macarrão, lasanha, croquetes, waffle, sopa de legumes, saladas verde, arroz, legumes, omeletes e ovos mexidos, carnes e aves fritas ou grelhadas, em recheio para peixe, carne de caranguejo, molho de ervas, tomate e de salsa.

**SAL AMONÍACO:** Bicarbonato de Amônia. Use-o com parcimônia em biscoitos. Serve para dar crocância.

**SEGURELHA:** Também ser usada de leve em sopas de ervilha, lentilha, feijão. Dá um gostinho bom em suco de tomate. Vai bem, mas pouquinho, no tempero de carne de porco, galinha e peru. Faz parte da vinha-d'alhos.

**Principais utilizações:** suco de tomate, sopa de creme de peixe ou feijão, sopa de vegetais, broto de Bruxelas, vagens e legumes, ovos cozidos e ovos recheados, recheio para carnes, aves e hambúrguer, recheio para peixes gordurosos, molho madeira, tempero para salada.

**SÁLVIA:** Folha de sabor forte, muito popular na Itália. Bem aproveitada aqui também em farofas para rechear galinha, peru, pato. Mas é bom usar devagar, senão seu sabor dominará tudo.

**Principais utilizações:** patês de fígado e de queijo, sopa de tomate, lentilha e macarrão, tomates, purê de batata, espinafre, saladas verdes, queijos e omeletes, carnes gordurosas, linguiça, carne de porco, pato, ensopado de peixes, use com alecrim e tomilho para molho de churrasco, pão de ervas.

**TOMILHO:** Aromatizante de sabor forte. Deve ser igualmente usado com muito cuidado, mas vale a pena experimentar em molhos, peixes, sopas, recheios para aves. Sensacional para peixe, lagostas e camarão. Melhor ainda em carnes, principalmente de porco: esfregue um pouquinho macerado junto com sal e pimenta-do-reino.

**Principais utilizações:** patês, caldo de carne e galinha, cogumelos, cebolas e batatas, ovos fritos e mexidos, carne de porco, vitela, coelho e cozidos, peixes gordurosos, cozidos, recheios, molho escuro.

**ZIMBRO:** Esse é um grãozinho quase desconhecido. Os pequenos frutos secos macerados e destilados dão a bebida chamada genebra. Valoriza bastante temperos de carnes. Como a vinha-d'alhos.

**Principais utilizações:** para aromatizar bebidas alcoólicas caseiras, no cozimento do feijão, indispensável no chucrute, cozidos de carne e frango, molho para carnes.

**Bibliografia:** Site [www.abaga.com.br](http://www.abaga.com.br)

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BOUQUET GARNI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	ramo	Alecrim
2	ramos	Salsa
1	folha	Louro
2	ramos	Tomilho fresco
2	folhas	Alho poró

### PREPARAÇÃO:

- Lavar os talos de salsa, o louro, o alecrim, as folhas de alho poró e o tomilho.
- Juntar as ervas dentro da folha do alho poró e fechar com a outra.
- Amarrar com barbante em forma de bouquet.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

CURA SECA PARA AVES, CARNE SUÍNA E CAPRINA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
60	g	Sal
5	g	Pimenta branca quebrada (10 grãos)
1	ramo	Tomilho
3	ramas	Sálvia
3	folhas	Louro
3	grãos	Pimenta-da-Jamaica (quebrada)
5	dentes	Alho amassados

### PREPARAÇÃO:

- Misturar todos os ingredientes e passar na superfície da carne.
- Acondicionar em um prato inoxidável ou plástico coberto.
- Deixar marinar de 12h a 24h.
- Virar a carne de 6h em 6h.
- Retirar os resíduos de temperos.
- Secar e cozinhar.

### OBSERVAÇÕES:

### FICHA TÉCNICA

RECEITA:

CURA SECA PARA PEIXES DEFUMADOS

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Sal
7	g	Salitre
1	g	Noz moscada
3	grãos	Zimbro
2	g	Alho em pó
2	g	Cebola em pó
100	g	Açúcar mascavo

#### PREPARAÇÃO:

- Misturar todos os ingredientes.
- Colocar em vasilhame plástico com tampa.
- Conservar até o momento de utilizar.

#### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MARINADA COZIDA PARA CARNE OVINA E CAPRINA**

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Cenoura
100	g	Cebola
100	g	Salsão
2	dentes	Alho
3	ramos	Salsa
1	ramo	Tomilho
3	folhas	Louro
5	g	Pimenta preta (10 grãos)
2	unid.	Cravos-da-Índia
1,5	litros	Vinho
300	ml	Vinagre
250	ml	Óleo
5	g	Sal
3	litros	Água

### PREPARAÇÃO:

- Cortar legumes em brunoise.
- Saltear os legumes no óleo com temperos.
- Acrescentar o vinho e o vinagre e deixar ferver (reduzir 50%).
- Finalizar com 3 litros de água.
- Deixar esfriar antes de usar.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** **MARINADA CRUA PARA AVES**

**TEMPO DE PREPARO:** 15 min

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
700	ml	Vinho branco
300	ml	Vinagre
100	g	Sal
2	folhas	Louro
2	g	Tomilho
5	g	Pimenta branca (20 grãos)
2	g	Manjericão fresco
2	g	Manjerona fresca
10	dentes	Alho amassado

### PREPARAÇÃO:

- Misturar todos os ingredientes.
- Colocar as peças de carne num recipiente junto com a marinada.
- Deixar marinar durante 24h.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MARINADA CRUA PARA CARNE BOVINA, OVINA E CAPRINA**

TEMPO DE PREPARO: 15 min

RENDIMENTO: 2 litros

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	litro	Vinho seco
2	ramos	Tomilho
2	folhas	Louro
5	g	Pimenta (12 grãos)
3	unid.	Cravos da Índia
2	ramos	Alecrim
2	dentes	Alho amassados
1	litro	Água
2	g	Zimbro amassado
100	g	Sal

### PREPARAÇÃO:

- Misturar todos os ingredientes e despejar sobre a carne.
- Marinar por 24h.

### OBSERVAÇÕES:

O tipo de vinho a ser utilizado (branco ou tinto), dependendo da utilização.  
O vinho poderá ser substituído por vinagre.  
Se o vinho for tinto diluir em 300 ml de água







## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MIREPOIX BORDALESA**

TEMPO DE PREPARO: 15 min

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Cebola
250	g	Cenoura
1	ramo	Tomilho
1	folha	Louro
q.s.		Pimenta preta
150	g	Bacon
100	ml	Vinho branco ou tinto

### PREPARAÇÃO:

- Cortar os legumes e o bacon em brunoise.
- Refogar o bacon com manteiga quente.
- Juntar os legumes e temperos e refogar.
- Deglacear com vinho branco.

### OBSERVAÇÕES:

Para utilizações específicas complementar com outros ingredientes (alecrim, gengibre e alho).  
Utilizar vinho branco ou tinto, conforme a preparação.





# MOLHOS, FUNDOS E RECEITAS COM OVOS E MANTEIGA

# OVOS E MANTEIGA

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:**                    **MANTEIGA DE CAMARÕES**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
½	unid.	Cebola picada
10	g	Páprica
200	g	Casca de camarão
90	ml	Vinho branco
250	g	Manteiga amolecida

### PREPARAÇÃO:

- Saltear as cebolas, a páprica e as cascas de camarão até ficarem vermelhas.
- Adicionar o vinho e reduzir.
- Espremer bem as cascas para extrair o sabor.
- Coar.
- Incorporar o líquido à manteiga.
- Conservar sob refrigeração.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: MANTEIGA CAFÉ PARIS

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Manteiga amolecida
1	dente	Alho picado
3	unid.	Filés de anchovas (aliche)
10	g	Salsa picada
10	g	Cebola picada
10	ml	Conhaque
10	ml	Vinho madeira

### PREPARAÇÃO:

- Bater a manteiga até ficar branca e leve.
- Picar finamente o alho, anchovas, salsa e cebola.
- Misturar todos os ingredientes até formar um creme homogêneo.
- Formatar como manteiga maitrê d'hotel.
- Conservar na geladeira até o momento de usar.

### OBSERVAÇÕES:



## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO BEARNÊS**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
10	g	Cebola picada
100	ml	Vinagre branco
q.s.		Pimenta do reino branca moída
100	ml	Vinho branco
3	unid.	Gemas
300	g	Manteiga clarificada
q.s.		Ervas de Provence e estragão fresco
q.s.		Sal e pimenta-do-reino

### PREPARAÇÃO:

- Colocar numa panela o vinagre, o vinho, a cebola, as ervas de Provence e a pimenta.
- Levar ao fogo para reduzir pela metade. Retirar do fogo e deixar amornar e peneirar. Reservar o líquido.
- Adicionar a redução às gemas, emulsionar em banho-maria até formar espuma. Incorporar aos poucos a manteiga clarificada batendo sempre até ficar com a consistência de maionese.
- Retirar e condimentar com sal.
- Acrescentar folhas de estragão e pimenta branca moída.

### OBSERVAÇÕES:

Para a preparação deste molho, é importante o uso de utensílios de aço inoxidável e não deixar a água do banho-maria ferver para que as gemas não coagulem.  
Conservar este molho em banho-maria a 40°C.







## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO HOLANDÊS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
25	g	Cebola picada
100	ml	Vinagre branco
3	unid.	Gemas de ovos
300	g	Manteiga clarificada
2	ml	Suco de limão
q.s.		Pimenta do reino branca moída
q.s.		Sal

### PREPARAÇÃO:

- Colocar numa panela cebola, vinagre e a pimenta. Levar ao fogo e reduzir, deixar amornar e coar.
- Acrescentar a redução às gemas e emulsionar em banho-maria. Não deixar a água do banho-maria ferver para que as gemas não coagulem.
- Acrescentar lentamente a manteiga, batendo continuamente, até atingir a consistência de maionese.
- Condimentar com suco de limão, pimenta e sal.

### OBSERVAÇÕES:

Para preparação deste molho, é importante o uso de utensílios inoxidáveis.  
Para servir, conservar em banho-maria a uma temperatura de aproximadamente 40°C.  
Servir em molheira.  
Passar num coador fino se necessário.

### FICHA TÉCNICA

RECEITA:

MOLHO GOLFE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
75	g	Maionese
25	g	Catchup
25	g	Creme de leite
25	ml	Conhaque

#### PREPARAÇÃO:

-Juntar todos os ingredientes e misturar bem.

#### OBSERVAÇÕES:



## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** **MOLHO REMOLADO**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
150	g	Maionese
10	g	Alcaparras picadas
10	g	Salsinha picada
25	g	Cebola picada
25	g	Mostarda
10	g	Filé de Anchovas (aliche)

### PREPARAÇÃO:

-Agregar todos os ingredientes misturando bem.

### OBSERVAÇÕES:

Retirar o excesso de sal das alcaparras e do filé de anchova em água corrente.  
Este molho serve para: peixes e saladas.



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO ESCABECHE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	ml	Azeite de oliva
2	dentes	Alho esmagados
100	g	Cebola cortada em Julienne
100	g	Cenoura cortada em Julienne
10	grãos	Pimenta preta
25	ml	Vinagre
q.s.		Sal
q.s.		Coentro

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer o azeite.
- Refogar o alho.
- Suar a cebola e a cenoura.
- Juntar os demais ingredientes.
- Cozinhar o suficiente, deixando a cenoura al dente.

### OBSERVAÇÕES:













## FICHA TÉCNICA

RECEITA: OMELETE DE QUEIJO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
25	ml	Óleo
3	unid.	Ovos
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta branca moída
25	g	Queijo lanche ralado
25	g	Queijo roquefort ralado
25	g	Queijo parmesão ralado

### PREPARAÇÃO:

- Bater os ovos, temperando-os com sal e pimenta.
- Aquecer o óleo em uma frigideira.
- Quando a omelete estiver quase pronta, coloque os queijos e feche-a dobrando ao meio.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** MOLHO SUPREMO

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	litro	Veloutê de aves
150	g	Nata
150	g	Champignon
		Suco de ½ limão
q.s.		Sal e pimenta do reino
2	unid.	Gemas
10	ml	Água

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer o veloutê.
- Adicionar champignon, a nata e cozinhar por 3 minutos.
- Temperar com o sal, pimenta e suco de limão.
- Retirar do fogo.
- Desmanchar as gemas com 2 colheres de água e misturar ao molho.

### OBSERVAÇÕES:



# MOLHO BECHAMEL E DERIVADOS

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO BECHAMEL**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	litro	Leite
1	unid.	Cebola
1	folha	Louro
5	unid.	Cravo-da-Índia
60	g	Manteiga
70	g	Farinha de trigo
q.s.		Sal
q.s.		Noz-moscada

### PREPARAÇÃO:

- Ferver o leite com a cebola, louro e cravo (cebola piquê).
- Em outra panela, derreter a manteiga sem aquecer muito.
- Acrescentar a farinha de trigo aos poucos incorporando-a à manteiga.
- Deixar cozinhar sem dourar.
- Juntar aos poucos o leite, mexendo continuamente sem deixar formar grumos.
- Condimentar com sal e noz-moscada.
- Cozinhar durante  $\pm$  30 minutos (mexendo sempre para não grudar no fundo) ou até dar a consistência desejada.

### OBSERVAÇÕES:

Para o preparo deste molho, usar panela de aço inoxidável para evitar turvar o molho.  
Para melhor conservação e aproveitamento, deve-se amanteigar a superfície do molho ainda morno, ou então colocar um filme plástico em contato com o molho.  
Este molho pode ser feito sem a cebola piquê.



## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:**

**MOLHO ALFREDO**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Molho bechamel
100	g	Nata
10	g	Manteiga
80	g	Queijo parmesão ralado

### PREPARAÇÃO:

- Derreter a manteiga.
- Juntar o molho bechamel e aquecer em fogo brando.
- Adicionar a nata misturando bem.
- Adicionar o queijo ralado e misturar.

### OBSERVAÇÕES:





## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO PARISIENSE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Frango
100	g	Presunto em julienne
50	g	Champignon laminado
25	g	Queijo parmesão ralado
500	ml	Molho creme
50	g	Nata
25	g	Pimenta-do-reino branca
50	ml	Vinho branco seco
25	g	Cebola em Julienne
25	g	Manteiga
10	ml	Óleo
q.s.		Sal

### PREPARAÇÃO:

- Cortar o frango em tiras (goujonnete) e refogar.
- Acrescentar a cebola, presunto em tiras e o champignon fatiado.
- Acrescentar o vinho, o molho creme, a nata e puxar.
- Temperar com sal pimenta do reino
- Finalizar com manteiga gelada.

### OBSERVAÇÕES:

Para chuchu à parisiense, descascar e cortá-lo em cubos.  
Cozinhar com água ou fundo de aves, misturar com o molho parisiense.

# MOLHO DE TOMATE E DERIVADOS

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO DE TOMATE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	ml	Óleo
50	g	Cebola brunoise
50	g	Cenoura brunoise
20	g	Salsão brunoise
1	dente	Alho
2	ramas	Manjeriço
30	g	Aparas de bacon em cubos
20	g	Extrato de tomate
500	g	Tomate concassê
20	g	Farinha de trigo
1	litro	Fundo claro bovino
q.s.		Açúcar
5	g	Sal

### PREPARAÇÃO:

- Dourar o bacon numa frigideira.
- Juntar na ordem: cebola, alho, cenoura e salsão.
- Acrescentar o extrato de tomate e deixar tomar cor.
- Adicionar os tomates e cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
- Polvilhar farinha de trigo, tendo o cuidado de não formar grumos.
- Adicionar o fundo claro, misturar bem, condimentar com sal.
- Cozinhar lentamente em fogo brando até dar consistência.
- Se necessário, para corrigir a acidez do molho, adicionar açúcar.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO DE TOMATES FRESCOS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Tomates concassê
50	g	Cebola picada
10	g	Alho picado
50	ml	Azeite de oliva ou óleo de soja
q.s.		Manjericão
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta moída

### PREPARAÇÃO:

- Cortar em cubos metade do tomate.
- Liquidificar o restante da polpa e reservar.
- Coar as sementes e reservar o suco.
- Refogar o alho e a cebola no azeite.
- Juntar a polpa picada (cubos) e refogar bem.
- Juntar o suco da polpa e das sementes.
- Temperar com sal e pimenta.
- Cozinhar por 10 minutos e finalizar com as folhas de manjericão.

### OBSERVAÇÕES:

- Para corrigir a acidez, escumar o molho durante a cocção.
- Se preferir acrescentar açúcar.

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MOLHO DE VÔNGOLE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
100	g	Vôngole
5	unid.	Tomates paulistas (bem maduros) concassê
1	dente	Alho picado
20	g	Cebola picada
20	ml	Azeite de oliva
5	folhas	Manjeriçãõ picado
20	g	Extrato de tomate
200	ml	Fundo de peixe
q.s.		Ervas de Provence
q.s.		Sal e pimenta do reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Refogar o alho e a cebola com azeite de oliva.</li> <li>-Juntar o extrato de tomate.</li> <li>-Adicionar os tomates e refogar por 3 minutos.</li> <li>-Juntar o vôngole, o fundo de peixe e cozinhar por 5 minutos.</li> <li>-Temperar com ervas de Provence, manjeriçãõ, sal e pimenta do reino branca.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
Servir com massas ou peixes.		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO CARRITIERI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
150	g	Atum inteiro laminado
400	g	Tomates paulistas concassê
30	ml	Azeite de oliva
1	dente	Alho picado
30	g	Cebola picada
50	g	Azeitonas pretas sem caroço laminadas
15	g	Alcaparra
q.s.		Sal, pimenta do reino e estragão

### PREPARAÇÃO:

- Refogar a cebola no azeite de oliva.
- Juntar o tomate e refogar por 4 minutos.
- Adicionar o atum em lascas, as azeitonas e as alcaparras.
- Cozinhar por 3 minutos.
- Temperar com sal, pimenta e estragão, manjericão ou orégano.

### OBSERVAÇÕES:

Servir com massas.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO PROVENÇALE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Manteiga
25	g	Alho picado
50	g	Cebola picada
50	g	Extrato de tomate
800	g	Tomate concassê
250	ml	Fundo claro de aves
q.s.		Manjericão, manjerona picados
q.s.		Tempero verde picado
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta branca moída

### PREPARAÇÃO:

- Refogar o alho e a cebola na manteiga e adicionar o extrato de tomate.
- Adicionar o tomate concassê e refogar bem.
- Acrescentar o fundo de aves e deixar ferver até engrossar.
- Condimentar com sal e pimenta.
- Finalizar com o tempero verde, manjericão e manjerona

### OBSERVAÇÕES:

Em caso da utilização de ervas secas ao invés de ervas frescas, cozinhá-las com o molho.

# FUNDOS E DERIVADOS





## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO NORMAND**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
60	g	Manteiga
70	g	Farinha de trigo
1	litro	Fumet de peixe fervido
100	g	Creme de leite fresco
3	unid.	Gema
150	g	Champignon
20	ml	Suco limão
q.s.		Sal, pimenta do reino branco

### PREPARAÇÃO:

- Fazer um roux com farinha de trigo e a manteiga.
- Adicionar o fumet de peixe aquecido em pequenas quantidades.
- Cozinhar bem e passar no chinóis.
- Voltar ao fogo, incorporando o creme de leite, deixando cozinhar.
- Retirar do fogo.
- Em um bowl desmanchar as gemas e adicionar ao creme.
- Acrescentar o champignon.
- Temperar.

### OBSERVAÇÕES:





## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

FUNDO DE LEGUMES

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
40	ml	Óleo vegetal
125	g	Cebola fatiada
65	g	Alho poró
65	g	Salsão
65	g	Repolho branco cortado chiffonnade
65	g	Cenoura
65	g	Nabo
65	g	Tomate concassê
2	dentes	Alho
3	folhas	Louro
3	litros	Água
1	unidade	Sachê aromático
2	ramos	Funcho (opcional)

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer o óleo em uma panela.
- Acrescentar os vegetais e suar por alguns minutos.
- Adicionar a água e o sachê.
- Ferver em fogo baixo por 40 minutos.
- Coar e conservar sob refrigeração.

### OBSERVAÇÕES:



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO AO FUNGHI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Funghi seco
1	dente	Alho
30	g	Cebola picada
50	ml	Vinho Izidro "R"
300	ml	Bechamel
100	ml	Nata
q.s.		Sal, pimenta do reino
25	g	Manteiga
q.s.		Ervas de Provence

### PREPARAÇÃO:

- Deixar o funghi de molho até amolecer e cortar à Juliana. Reservar a água do molho.
- Refogar o alho e a cebola na manteiga, acrescentar o funghi e flambar com o vinho Izidro "R".
- Juntar o bechamel, a nata e 25ml do líquido usado para amolecer o funghi.
- Cozinhar por 6 minutos e temperar com sal, pimenta do reino e ervas de Provence.

### OBSERVAÇÕES:

Pode ser servido com massas, carnes vermelhas ou frango.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO ROBERT**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
25	g	Manteiga clarificada
50	g	Cebola picada
50	ml	Vinho branco seco
15	ml	Vinagre branco
300	ml	Molho demi glacé
q.s.		Sal pimenta do reino
20	g	Manteiga gelada
10	g	Mostarda em pó

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer a manteiga clarificada em uma frigideira.
- Suar a cebola.
- Juntar vinho e vinagre.
- Reduzir pela metade.
- Acrescentar demi glacê e reduzir ao ponto de napor.
- Condimentar com sal e pimenta.
- Adicionar mostarda.
- Coar em chinóis.
- Finalizar com 20g de manteiga bem gelada.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO AO PORTO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Molho demi glacê
100	ml	Vinho do porto
50	g	Cebola Picada
q.s.		Tomilho
10	unid.	Grãos de pimenta cravo
25	ml	Suco de laranja
q.s.		Sal
20	g	Manteiga gelada

### PREPARAÇÃO:

- Fazer uma redução de 50% com o vinho, cebola, tomilho, suco de laranja e pimenta.
- Coar no chinóis.
- Juntar o molho demi glacê.
- Cozinhar em fogo lento, até dar o ponto.
- Finalizar com a manteiga bem gelada.
- Condimentar com sal.

### OBSERVAÇÕES:



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO ROMANO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Açúcar
15	ml	Vinagre branco
500	ml	Molho demi glacê
125	ml	Fundo de aves
25	g	Nozes picadas
25	g	Uvas passas pretas
q.s.		Sal e pimenta branca moída

### PREPARAÇÃO:

- Fazer um caramelo com o açúcar.
- Deglacear com o vinagre e adicionar o fundo claro de aves e reduzir a 50%.
- Adicionar o demi glacê e reduzir ao ponto de napor.
- Temperar com sal e pimenta.
- Finalizar com as nozes e uvas passas.

### OBSERVAÇÕES:

As nozes poderão ser substituídas por pinhão ou castanha-do-pará torrados.





## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** MOLHO DEMI-GLACÉ

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
10	ml	Óleo
2,5	kg	Ossos específicos (concassê)
750	g	Mirepoix
80	g	Extrato de tomate
100	g	Farinha de trigo
100	ml	Vinho branco
4	litros	Fundo escuro de carne

### PREPARAÇÃO:

- Levar os ossos em uma assadeira para o forno e deixar dourar (caramelizar) em ambos os lados sem queimar.
- Refogar o mirepoix em uma panela com o óleo até tomar cor sem queimar a cebola.
- Acrescentar o extrato de tomate e refogar bem para que os ingredientes tomem cor uniforme.
- Polvilhar com farinha de trigo e deixar tomar cor.
- Deglacear com vinho branco e adicionar os ossos e o fundo escuro.
- Cozinhar lentamente com fogo brando, escumando toda gordura na superfície. Coar no chinóis ou peneira fina.

### OBSERVAÇÕES:

Durabilidade 5 dias na geladeira e 4 meses congelado.





## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO BRETONNE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
25	g	Manteiga
50	g	Alho-poró em Juliana
50	g	Aipo em Juliana
25	g	Cebola em Juliana
50	g	Champignon laminado
500	ml	Veloutê de peixe
100	ml	Creme de leite
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta branca moída

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer a manteiga numa panela.
- Refogar o alho poró, o aipo e a cebola;
- Acrescentar champignon e o veloutê de peixe.
- Deixar ferver por alguns minutos.
- Finalizar com o creme de leite.
- Verificar a condimentação.

### OBSERVAÇÕES:

Indicado para peixes e frutos do mar.







## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**MOLHO POIVRE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Molho demi glacê
50	g	Mirepoix
50	ml	Vinho branco
100	ml	Vinagre branco
25	ml	Fundo claro
30	g	Pimenta verde em conserva
q.s.		Sal
25	g	Manteiga (reservar 15g e refrigerar)

### PREPARAÇÃO:

- Refogar o mirepoix com 10 g de manteiga.
- Acrescentar vinagre e vinho.
- Deixar reduzir pela metade.
- Juntar o fundo claro, o molho demi glacê e 15 g de pimenta verde.
- Cozinhar em fogo lento até dar ponto.
- Passar em chinóis.
- Condimentar com sal.
- Adicionar a pimenta restante e pimenta preta moída a gosto.
- Finalizar com o restante da manteiga bem gelada.

### OBSERVAÇÕES:

Quando o molho for utilizado em carnes marinadas, substituir o fundo claro pelo líquido da marinada utilizada.





## **APARELHO PARA EMPANAR**

Simple – condimentar o alimento e passar na farinha de trigo.

Dorê – condimentar o alimento, passar na farinha de trigo e em ovo batido.

Milanês – condimentar o alimento, passar na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca.

Inglesa – condimentar o alimento, passar na manteiga clarificada e na farinha de pão fresco ralado. (Ideal para assados)

Orly – condimentar o alimento, passar na farinha de trigo e na massa para frituras. (Vide ficha técnica para receita)

Romana – condimentar o alimento, passar em uma mistura de ovo cru, queijo ralado e salsa picada (se a mistura estiver espessa de mais dar ponto com leite).

Com massa tempura – condimentar o alimento e passar na massa tempura. (Vide ficha técnica para receita)

## CALDAS

### ***A CALDA É MISTURA DE AÇÚCAR DISSOLVIDO EM ÁGUA, SUCOS, OU VINHO***

Ela é essencial na confeitaria em muitas receitas de doces e no preparo de sobremesas clássicas francesas e portuguesas. Pode ser usada para adoçar sucos, como decoração, para umedecer bolos e no preparo de compotas de frutas. Existem três tipos de calda: finas, médias e grossas.

**CALDAS FINAS:** menos quantidade de açúcar (500ml de água para 250g de açúcar).

**CALDA MÉDIA:** quantidade de açúcar igual à água (250ml de água para 250g de açúcar).

**CALDA GROSSA:** maior proporção de açúcar em relação à água (250ml de água para 500g de açúcar).

## PREPARAÇÃO

Dissolva o açúcar completamente no líquido em fogo baixo. Aumente o fogo e não mexer mais depois de levantar fervura.

OBS: ao ferver a calda por algum tempo, o líquido evapora e ela fica mais concentrada.

Para a calda não cristalizar, dissolva bem o açúcar e resfrie as paredes da panela pincelando com água fria.

As caldas podem ser aromatizadas com especiarias (cravo, canela, cardamomo, anis estrelado, gengibre), ervas (hortelã) ou licores.

## TEMPERATURAS

Ponto de bala:

Sempre com calda grossa.

Mole: 116° a 118° C

Dura: 125° C

Crosta:

Sempre para calda grossa

Mole: 134° C

Dura: 145° C

# **MASSAS**











## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MASSA PARA FRITURA (ORLY)**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Farinha de trigo
350	ml	Cerveja
100	ml	Óleo
250	ml	Água
2	unid.	Gema
q.s.		Noz moscada
4	unid.	Claras em neve
q.s.		Sal

### PREPARAÇÃO:

- Misturar a farinha, cerveja, óleo, água, gemas, noz moscada e sal.
- Deixar a massa repousar durante uma hora para fermentar.
- Bater as claras em neve e incorporar cuidadosamente à massa.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

MASSA PARA PANQUECA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	ml	Leite
4	unid	Gemas de ovos (+/- 60g)
100	g	Farinha de trigo
q.s.		Sal
q.s.		Açúcar
10	ml	Óleo
3	unid	Claras em neve (60g)

### PREPARAÇÃO:

- Misturar ao leite as gemas, farinha, sal, açúcar e óleo.
- Acrescentar as claras em neve e incorporar cuidadosamente.
- Colocar pequenas porções de massa dentro de uma frigideira (panquequeira/crepeira) untada e aquecida.
- Cozinhar a massa de ambos os lados.

### OBSERVAÇÕES:

Pode-se preparar uma massa simples sem separar os ovos.

# **MOLHO PARA SALADAS**



## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

COULIS DE PIMENTÃO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Pimentão picado
q.s.		Pimenta malagueta picada
10	g	Cebola picada
50	ml	Vinho branco
100	ml	Creme de leite
10	ml	Óleo de milho
q.s.		Sal e alho

### PREPARAÇÃO:

- Saltear a cebola, o alho e o pimentão no óleo.
- Acrescentar o vinho e deixar cozinhar até que o pimentão esteja macio.
- Bater no liquidificador e coar o purê.
- Ferver o creme de leite e reduzir à metade.
- Juntar o purê e condimentar.

### OBSERVAÇÕES:



**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****BERINJELA AO VINAGRETE COM TOMATES****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Berinjela brunoise
200	g	Tomate concassê
50	ml	Azeite de oliva
25	g	Alho picado
1	unid	Pimenta dedo-de-moça picada
½	maço	Cebola verde picada
100	ml	Molho vinagrete

**PREPARAÇÃO:**

- Descascar as berinjelas cortar em cubos.
- Saltear as berinjelas no azeite de oliva e cozinhá-las até ficarem macias. Reservar.
- Misturar os tomates, o alho, a pimenta picada, a cebola verde em seguida adicionar as berinjelas e cobrir com o molho vinagrete.
- Marinar por 2 horas e servir.

**OBSERVAÇÕES:**

# **SALADAS E ENTRADAS**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SALADA DE FRANGO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Frango cozido desfiado
100	g	Abacaxi em calda brunoise
50	g	Salsão brunoise
10	g	Cebola brunoise
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta branca
50	g	Maionese
50	g	Nata
50	g	Amêndoas laminadas
½	un.	Alface
10	g	Manteiga
15	ml	Calda de abacaxi

### PREPARAÇÃO:

- Colocar as amêndoas em uma frigideira com água fervendo por aproximadamente 3 minutos.
- Passar por água fria para retirar a pele.
- Laminar as amêndoas.
- Colocar manteiga numa frigideira, adicionar as amêndoas e dourar. Temperar com sal.
- Acrescentar num bowl a nata, emulsionar levemente até encorpar um pouco. Adicionar a maionese e a calda do abacaxi.
- Misturar o abacaxi, o salsão, a cebola, o frango, o sal e a pimenta.
- Incorporar ao creme.
- Dispor a alface numa travessa, colocar a salada e finalizar com amêndoas.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**SALADA DE MANGA, LARANJA E UVAS-PASSAS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	unid	Manga madura
3	unid	Laranja
20	g	Uva passa preta
20	g	Uva passa branca
1	pé	Alface americana
50	ml	Vinho branco seco
7	g	Açúcar
1	unid	Lima
10	folhas	Hortelã fresca
50	ml	Óleo
150	g	Nata
50	g	Maionese
30	ml	Sumo de laranja

### PREPARAÇÃO:

- Colocar o vinho, o açúcar, e as uvas-passas numa frigideira.
- Reduzir até 50%. Coar e reservar.
- Cortar a manga e a laranja em gomos.
- Colocar a nata num bowl, emulsionar levemente até encorpar. Adicionar a maionese, sumo de lima e o sumo de laranja.
- Rasgar a alface e adicioná-la ao creme.
- Juntar as uvas-passas, os gomos de laranja e manga.
- Separar as folhas da hortelã.
- Aquecer levemente o óleo numa frigideira. Frite a hortelã até cristalizar.
- Servir em cima de folhas de alface.

### OBSERVAÇÕES:



**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** **SALADA VERDE COM SALMÃO DEFUMADO E MORANGO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	pé	Rúcula
1	pé	Chicória
1	pé	Alface
1	unid.	Maçã verde
100	g	Filé de salmão defumado
10	unid.	Morangos
10	ml	Vinagrete balsâmico
1	unid.	Limão

**PREPARAÇÃO:**

- Lavar as folhas verdes e escorrer bem.
- Cortar as maçãs em gomos e deixar de molho em água e suco de limão.
- Fatiar o salmão defumado.
- Dispor as folhas em pratos individuais juntamente com os gomos de maçã.
- Dispor sobre as folhas o salmão defumado.
- Decorar com os morangos.
- No momento de servir, temperar com a vinagrete.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SALADA DE RÚCULA COM LARANJA E RICOTA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	molho	Rúcula
1	unid.	Laranja de umbigo
100	g	Queijo ricota cortado em cubos
40	ml	Azeite de oliva
20	ml	Sumo de laranja
15	ml	Vinagre de maçã
q.s.		Tempero verde picado
q.s.		Cebola brunoise
q.s.		Sementes de gergelim preto
q.s.		Sal e pimenta do reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lavar as rúcula e as laranjas.</li> <li>-Descascar e cortar a laranja de umbigo em gomos.</li> <li>-Com um batedor de arame, fazer uma emulsão com azeite de oliva, vinagre de maçã e sumo de laranja.</li> <li>-Juntar o tempero verde e a cebola.</li> <li>-Arrumar as folhas de rúcula e distribuir os gomos de laranja e a ricota.</li> <li>-Servir com o molho e salpicar as sementes de gergelim.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****SALADA DE KANI KAMA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
50	g	Aipo à Juliana
50	g	Alho poró à Juliana
250	g	Kani kama à Juliana
125	g	Manga à Juliana
80	ml	logurte natural
3	gotas	Sumo de limão
3	folhas	Hortelã picada
15	ml	Azeite de oliva
q.s.		Sal e pimenta do reino

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar todos os ingredientes.
- Montar em uma travessa.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SALADA RUSSA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
75	g	Batata em jardineira
75	g	Cenoura em jardineira
75	g	Vagem em jardineira
75	g	Beterraba
75	g	Presunto em jardineira
1	unid.	Maçã verde em jardineira
5	folhas	Alface
q.s.		Molho de maionese
q.s.		Sal
2	unid.	Ovos cozidos

### PREPARAÇÃO:

- Cozinhar separadamente as batatas, cenouras, vagem e beterrabas.
- Ligar com o molho de maionese.
- Empratar sobre folhas de alface.
- Decorar com beterraba e ovos cozidos.

### OBSERVAÇÕES:

- Pode-se passar a gema e a clara do ovo por uma peneira e salpicar sobre a salada.

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****MOUSSE DE SALMÃO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
400	g	Salmão defumado
10	g	Gelatina incolor
150	g	Molho de maionese
200	g	Creme de leite
10	g	Mostarda em pó
20	ml	Sumo de limão
50	g	Alho poró brunoise salteado na manteiga
3	unid.	Clara em neve em ponto firme
q.s.		Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada

**PREPARAÇÃO:**

- Colocar o salmão no processador de alimentos.
- Hidratar a gelatina em um pouco de água fria, numa proporção de 1 parte de gelatina para 5 partes de água. Descansar por 5 minutos.
- Diluir a gelatina em banho-maria.
- Juntar a maionese, o creme de leite e a gelatina.
- Condimentar com pimenta e noz-moscada.
- Juntar o salmão, o alho poró. Incorporar levemente as claras.
- Refrigerar por 12 horas.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

TERRINE DE SALMÃO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Filé de salmão
4	unid	Claras de ovos
400	g	Nata
100	g	Salmão defumado
50	g	Amêndoas torradas
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Manteiga

### PREPARAÇÃO:

- Processar o salmão cru.
- Incorporar as claras uma por vez. Transferir para um bowl.
- Acrescentar a nata bem gelada misturar com espátula delicadamente.
- Adicionar o salmão defumado picado.
- Untar uma forma (tipo cassata ou terrine) com manteiga ou óleo.
- Colocar a pasta de salmão cobrir com papel alumínio.
- Cozinhar em banho-maria por 50 a 60 minutos no forno pré-aquecido (180°C).

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

MOUSSE DE PIMENTÃO VERMELHO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Pimentão vermelho brunoise
10	g	Alho picado
100	g	Cebola picada
350	ml	Fundo de aves
30	g	Purê de tomate
15	g	Gelatina em pó
80	ml	Vinho branco seco
200	g	Creme de leite batido
40	ml	Óleo
q.s.		Sal e pimenta moída

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer o óleo, juntar a cebola e o alho, saltear até dourar levemente.
- Juntar o pimentão, a pimenta e o purê de tomate. Adicionar o vinho branco e reduzir. Adicionar o fundo de aves.
- Deixe cozinhar até o líquido reduzir. Resfriar e processar até obter o purê. Coar.
- Hidratar a gelatina em um pouco de água fria, numa proporção de 1 parte de gelatina para 5 partes de água. Descansar por 5 minutos.
- Diluir a gelatina em banho-maria.
- Juntar a gelatina ao purê, depois ao creme de leite.
- Colocar em forminhas levemente untadas com óleo.
- Colocar na geladeira por 4 horas, desenformar e servir com torradas.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** PATÊ DE FÍGADO DE AVES

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Fígado de frango
200	ml	Sumo de laranja
25	g	Óleo
50	g	Bacon cubos
50	g	Cebola picada
1	ramo	Alecrim
100	g	Maçã brunoise
25	ml	Conhaque
100	ml	Coulis de morango
10	unid.	Folhas verdes
q.s.		Sal e molho inglês

### PREPARAÇÃO:

- Colocar em uma panela o fígado com metade do sumo de laranja e cobrir.
- Cozinhar durante 5 min, escorrer o líquido e reservar o fígado.
- Aquecer o óleo em uma frigideira, refogar o bacon e a cebola por 5 minutos.
- Adicionar o fígado, alecrim, maçã, molho inglês e o sal. Flambar com conhaque.
- Colocar o restante do sumo de laranja e cozinhar.
- Bater no liquidificador e passar em peneira fina.
- Modelar o patê em forminhas forradas com papel filme e deixar esfriar.
- Conservar na geladeira 3 horas antes de servir.
- Colocar em prato de entrada e enfeitar com coulis de morango e folhas verdes.
- Guarnecer com torradas.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**GALANTINA DE FRANGO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Carne de frango moída gelada
200	g	Presunto fatiado
50	g	Ervilhas frescas
50	g	Cenoura jardineira branqueada
2	unid.	Folhas de gelatina
½	maço	Salsa picada
q.s.		Sal e pimenta do reino

### PREPARAÇÃO:

- Temperar a carne com sal e pimenta.
- Incorporar a cenoura e a ervilha.
- Colocar um pano sobre a mesa, e, sobre o pano, um plástico fino.
- Dispor o presunto sobre o plástico, sem espaços entre as fatias.
- Colocar metade da mistura sobre o presunto. Cobrir com pedaços de gelatina rasgada. Cobrir com o restante da mistura e por cima, o restante da gelatina.
- Enrolar com o auxílio do plástico e do pano.
- Amarrar bem e cozinhar imerso totalmente em água por 50 minutos sem ebulição, a 90°C. Ou assar em banho-maria.
- Resfriar, fatiar e servir.

### OBSERVAÇÕES:

Pode ser servido como entrada, quente ou frio, acompanhado de molho.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**BABAGANOUCHE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
450	g	Berinjela
2	colheres	Suco de limão
1	colher	Molho taratur*
2	dentes	Alho picado
1	colher	Sal
1	colher	Azeite de oliva
2	colheres	Cebola picada
1	colher	Salsa picada

### PREPARAÇÃO:

- Furar a berinjela com garfo e colocar para assar, até que fique com a casca tostada.
- Retirar a poupa, que deve estar macia.
- Processar, deixar esfriar um pouco, juntar o limão, sal e o molho taratur.
- Adicionar a cebola e a salsa.
- Ajustar o sal.

### OBSERVAÇÕES:

Acompanha o pão árabe ou torradas.

\*Molho taratur: tahine (pasta de gergelim), suco de limão e sal.



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CREPE FLORENÇA**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
10	unid.	Crepe
300	g	Frango cozido e desfiado
100	g	Espinafre branqueado
25	g	Azeitonas picadas
100	g	Cogumelo fresco e fatiado
600	ml	Molho bechamel
70	ml	Creme de leite
50	g	Cebola picada
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta branca
50	g	Manteiga
50	g	Queijo ralado

### PREPARAÇÃO:

- Esquentar uma panela e acrescentar a manteiga.
- Frigir a cebola, o frango desfiado, o espinafre e os cogumelos frescos.
- Adicionar as azeitonas, ligar com metade do molho bechamel e o creme de leite.
- Deixar ferver e verificar a condimentação.
- Rechear as massas de crepe, cobrir com o resto do molho bechamel e polvilhar com queijo ralado.
- Gratinar.

### OBSERVAÇÕES:



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: RATATOUILLE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	ml	Azeite de oliva
2	un.	Alho picado
50	g	Cebola jardiniere
80	g	Pimentão verde jardiniere
80	g	Pimentão vermelho jardiniere
100	g	Berinjela jardiniere
100	g	Abobrinha italiana jardiniere
50	g	Tomate concassê
25	g	Azeitonas verdes sem caroço ao meio
10	g	Manjeriçã fresco (folhas)
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta branca moída

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer o azeite em uma caçarola.
- Refogar o alho, a cebola e os pimentões.
- Juntar a berinjela e cozinhar.
- Juntar os outros legumes (abobrinha e tomate) e salteá-los, condimentando-os com sal e pimenta.
- Misturar os demais ingredientes.
- Abafar e cozinhar durante 5 minutos em fogo lento.
- Verificar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

A abobrinha e tomate são cozidos na ratatouille por último, por terem uma textura mais macia que os demais legumes.



## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**SALADA DE PIMENTÃO, BERINJELA E TOMATE CEREJA**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
½	molho	Rúcula
½	molho	Chicória friseé
½	molho	Alface mimosa
100	g	Pimentão vermelho
100	g	Pimentão amarelo
250	g	Berinjela
q.s.		Sal grosso
50	g	Tomate-cereja
10	g	Manjeriçã
30	ml	Azeite de oliva

### PREPARAÇÃO:

- Lavar a berinjela, cortá-la em rodela e deixar descansar por 1 hora, misturada ao sal grosso. Reservar.
- Cortar o pimentão rodela fina e grelhar no azeite de oliva.
- Retirar por completo o sal e o líquido acumulados na berinjela. Grelhar em azeite de oliva.
- Acrescentar o tomate-cereja e finalizar com o manjeriçã.
- Montagem: misturar os verdes, colocar os pimentões, a berinjela e o tomate-cereja. Servir numa travessa.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SALADA NIÇOISE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	pé	Alface
150	g	Vagem cozida em bastonetes
200	g	Tomate fatiado
400	g	Batata cozida fatiada
80	g	Azeitonas pretas sem caroço
20	g	Alcaparras
10	g	Filé de anchovas ou atum
100	ml	Vinagrete
2	unid.	Ovos cozidos fatiados

### PREPARAÇÃO:

- Dispor as folhas de alface em um prato ou em travessa.
- Dispor a vagem e intercalar com as fatias de tomate.
- Dispor no centro do prato as rodela de batatas, os ovos cozidos, as azeitonas, as alcaparras e decorar com filé de anchovas (ou atum).
- Regar com molho vinagrete no momento de servir.

### OBSERVAÇÕES:

- A montagem da salada pode variar conforme o visual final desejado.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SUFLÊ DE QUEIJO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	ml	Molho bechamel
25	g	Amido de milho
50	ml	Leite frio
4	unid.	Gema
100	g	Queijo ralado
5	unid.	Clara em neve
q.s.		Sal
q.s.		Noz-moscada ralada
q.s.		Páprica

### PREPARAÇÃO:

- Levar ao fogo uma panela com o molho bechamel e aquecer bem.
- Diluir o amido no leite.
- Adicionar a mistura ao bechamel, mexendo continuamente. Retirar do fogo e deixar esfriar um pouco.
- Juntar as gemas e misturar bem.
- Condimentar com sal, noz-moscada e páprica.
- Acrescentar o queijo ralado e incorporar levemente a metade das claras em neve.
- Amanteigar e enfarinhar o interior das cumbucas.
- Colocar o suflê nas cumbucas.
- Cobrir com o restante das claras.
- Polvilhar com farinha de rosca.
- Assar no forno à 170° C em banho-maria durante ± 25 minutos.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SALADA DUBARRY

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	unid.	Couve flor pequena cozida
1	molho	Agrião
100	g	Rabanete em Juliana
50	ml	Azeite de oliva
30	ml	Sumo de limão
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-branca moída

### PREPARAÇÃO:

- Cortar a couve-flor em floretes e branqueá-los.
- Montar a salada com bouquet de couve-flor, agrião e rabanete.
- Preparar um molho emulsionado com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
- Servir o molho à parte.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****SALADA PERNAMBUCO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
250	g	Repolho roxo chifonade
100	g	Coco fresco ralado
100	g	Abacaxi em Juliana
35	g	Uvas passas
50	ml	Leite de coco
q.s.		Sal
q.s.		Azeite

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar o coco fresco, as uvas passas e o leite de coco e reservar por 30 minutos.
- Acrescentar o repolho e o abacaxi na mistura anterior.
- Temperar com sal e azeite.
- Dispor em travessa ou prato.
- Decorar com o coco seco.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** SALADA LIGADA À HAVAIANA**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Pêssegos em calda em cubos
100	g	Abacaxi em calda em cubos (reservar o caldo)
150	g	Molho maionese
50	g	Nata
q.s.		Curry
15	g	Uvas passas branca
15	g	Uvas passas preta
25	g	Aipo em cubos
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino branca
100	g	Presunto cortado em cubos
10	ml	Caldo de abacaxi

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar as frutas, as uvas passas, o aipo e o presunto reservar.
- Misturar a maionese, a nata, o suco e os condimentos.
- Juntar as duas misturas.
- Servir gelada.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****SALADA VERDE DE CAMARÕES E FRUTAS****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
15	unid.	Camarões médio cozidos
1	maço	Rúcula
1	maço	Agrião
1	pé	Chicória
1	pé	Alface pequena
1	unid.	Mamão
1	unid.	Melão à parisiense
1	unid.	Maçãs à parisiense
15	g	Nozes picadas
60	ml	Vinagrete balsâmico

**PREPARAÇÃO:**

- Cortar os camarões ao meio no sentido longitudinal.
- Dispor as folhas em um prato.
- Dispor o camarão sobre as folhas verdes.
- Decorar com as parisienses de frutas.
- Condimentar com vinagrete.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****SALADA WALDORF****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Maçã
60	g	Aipo (corte Juliana)
60	g	Nozes
2	unid.	Laranja umbigo
70	g	Creme de leite ou nata
50	g	Molho maionese
q.s.		Açúcar
q.s.		Sal
1	pé	Alface
30	g	Uva passa

**PREPARAÇÃO:**

- Descascar as maçãs e as laranjas, cortar em gomos e polvilhar com açúcar.
- Adicionar o aipo, as nozes e as uvas passas. Reservar.
- Misturar a maionese e a nata.
- Condimentar com sal.
- Ligar as frutas com esse creme.
- Colocar na travessa e decorar com folhas de alface.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****TERRINE DE COELHO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Carne de coelho (reservar os lombos dos coelhos)
100	ml	Fundo de coelho
170	g	Carne de porco
170	g	Toucinho
2	dentos	Alho picado
4	unid.	Claras de ovo
3	unid.	Grãos de coentro (moído)
3	unid.	Grão de cardamomo (moído)
q.s.		Gengibre em pó
q.s.		Noz-moscada

**PREPARAÇÃO:**

- Fazer uma mousseline com a carne de coelho, toucinho, carne de porco e as claras.
- Acrescentar os temperos e a essência de coelho (redução do fundo de coelho).
- Montar a terrine em uma forma forrada com papel filme, de modo que o lombo do coelho fique no centro da mousseline.
- Cozinhar em banho-maria até o interior da terrine chegar a 65°C.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****TERRINE DE FRANGO COM LEGUMES****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Mousseline de aves
2	molhos	Espinafre cozido
500	g	Purê de cenoura
30	g	Gelatina sem sabor
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
100	g	Queijo fatiado
20	g	Alho picado
50	g	Cebola picada
50	g	Manteiga

**PREPARAÇÃO:**

- Forrar uma assadeira com plástico.
- Saltear o espinafre com o alho, a cebola. Escorrer o excesso de líquido e liquidificar.
- Juntar a metade da gelatina e condimentar.
- Colocar a mousseline de frango no fundo.
- Forrar a mousseline com queijo fatiado.
- Colocar sobre o queijo o purê de espinafre.
- Juntar o resto da gelatina com o purê de cenoura.
- Forrar com queijo o purê de cenoura.
- Assar em banho-maria por 45 minutos.
- Resfriar 12 horas para firmar.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>TERRINE COUNTRY</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
340	g	Peito de frango em cubos
170	g	Carne de porco em cubos
170	g	Toucinho de porco em cubos
100	g	Fígado de aves
60	g	Pão de forma sem casca
1	unid.	Ovo
100	ml	Leite
40	ml	Conhaque
5	dentes	Alho picado
15	ml	Óleo
06	unid.	Folha de louro
q.s.		Tomilho, sálvia, salsa, mostarda Dijon, açúcar, sal e pimenta moída
<b>DECORAÇÃO:</b>		
80	g	Presunto em cubos
60	g	Nozes picadas
60	g	Pistache
355	g	Bacon fatiado
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Fazer uma infusão com o conhaque e o louro.</p> <p>-Temperar a carne com sal, pimenta e a infusão de conhaque.</p> <p>-Saltear o alho com o fígado de ave, flambar com o conhaque usado na infusão. Retirar do fogo. -Num bowl, adicionar o fígado salteado, as carnes, leite, ovos, pão e os condimentos (tomilho, sálvia, salsa, mostarda Dijon, açúcar, sal e pimenta moída). Misturar bem.</p> <p>-Refrigerar a 4° C e moer na máquina em disco grosso.</p> <p>-Reservar a metade e processar no cutter. (Caso não tenha um moedor disponível, toda a mistura de carnes poderá ser processada no cutter).</p> <p>-Adicionar as decorações (presunto em cubos, pistache e nozes moídas).</p> <p>-Fornar uma forma de terrine com o bacon fatiado e colocar o recheio. Cobrir com papel alumínio.</p> <p>-Assar em banho-maria por 60 minutos a uma temperatura de 180°C.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****TORTA DE FORMAGGIO E SALAME****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	g	Ricota amassada
150	g	Queijo parmesão ralado
150	g	Queijo provolone ralado grosso
150	g	Queijo mussarela em cubos
150	g	Salame cortado em cubos
4	unid.	Ovo batido
q.s.		Salsa picada
q.s.		Cebolinha verde picada
400	g	Massa folhada
1	unid.	Gema
q.s.		Sal e pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar a ricota, o parmesão, o provolone, a mussarela e o salame.
- Acrescentar os ovos, a salsa e a cebolinha, e temperar com sal e pimenta.
- Abrir a massa folhada com um rolo e forrar o fundo de uma forma.
- Rechear com a mistura e fechar com o resto da massa folhada.
- Pincelar com a gema de ovo e assar em forno, pré-aquecido a 180°C, por 25 minutos.

**OBSERVAÇÕES:**

# **SOPAS E CREMES**



**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****SOPA DE CEBOLA LIGADA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
250	g	Cebola em anéis médios
25	g	Manteiga
40	ml	Conhaque
400	ml	Veloutê de aves
50	g	Nata
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino branca moída

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar a cebola na manteiga.
- Flambar com conhaque. Juntar o veloutê.
- Cozinhar até consistência desejada.
- Finalizar com nata.
- Condimentar com sal.
- Servir com croutons.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

CREME DE ERVILHA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
25	ml	Azeite de oliva
50	g	Cebola picada
25	g	Alho poró picada
25	g	Bacon inteiro
250	g	Batata inglesa em cubos
250	g	Ervilha fresca ou seca
1 ½	litro	Court bouillon
1	unid.	Bouquet Garni
q.s.		Sal
q.s.		Salsinha picada
q.s.		Croutons

### PREPARAÇÃO:

- Suar a cebola, o alho poró e o bacon.
- Acrescentar as batatas, o Court Bouillon, o Bouquet Garni e as ervilhas.
- Cozinhar até as batatas e as ervilhas estarem completamente macias.
- Retirar o Bouquet Garni e as e o bacon.
- Liquidificar a sopa e retornar ao fogo.
- Finalizar com creme de leite.
- Condimentar com o sal.
- Acrescentar salsinha sobre a sopa.
- Servir acompanhada de croutons.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** CALDO VERDE – SOPA DE BATATA E COUVE (PORTUGAL)

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
12	ml	Azeite de oliva
50	g	Mirepoix branco
350	g	Batata
1 ½	litro	Fundo de aves
100	g	Presunto cozido
2	folhas	Louro
100	g	Couve chiffonade branqueada
150	g	Linguiça tipo portuguesa
80	ml	Creme de leite
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta

### PREPARAÇÃO:

- Suar o mirepoix no azeite sem dourar.
- Adicionar o fundo claro, a batata, o presunto e a linguiça (inteiros).
- Cozinhar até a batata estar cozida.
- Retirar o presunto e a linguiça Reservar e cortar em cubos.
- Liquidificar a batata e fazer um creme.
- Adicionar o presunto ao creme e deixar cozinhar até a consistência desejada.
- Finalizar com temperos e creme de leite.
- Guarnecer com couve branqueada e linguiça

### OBSERVAÇÕES:

Se estiver muito consistente, adicionar leite.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**WATERZOOI DE POULET – VELOUTÉ DE FRANGO C/ VEGETAIS  
(BÉLGICA)**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Frango
1 ½	litro	Fundo de aves
50	g	Manteiga
60	g	Farinha de trigo
50	g	Cenoura em juliana
50	g	Nabo em juliana
50	g	Aipo em juliana
50	g	Alho poró em rodela
50	g	Batata em allumette
100	g	Crema de leite
3	unid.	Gemas
q.s.		Salsa picada, tomilho e louro, sal
1	dente	Alho picado

### PREPARAÇÃO:

- Fazer um sachê com o louro, o tomilho e o alho.
- Levar ao fogo o fundo de aves, o frango e o sachê.
- Cozinhar o frango. Desfiar e reservar.
- Fazer um veloutê.
- Cozinhar as batatas no veloutê até ficarem al dente.
- Saltear a cenoura, o aipo e as cebolinhas na manteiga até ficarem macias. Adicionar ao veloutê.
- Adicionar o frango desfiado. Misturar o crema de leite e as gemas ao veloutê e retirar do fogo.
- Temperar a gosto e decorar com salsa picada.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** MINISTRONE**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
50	g	Bacon brunoise
20	ml	Azeite de oliva
150	g	Cebola picada
70	g	Cenoura paysanne
70	g	Salsão paysanne
70	g	Pimentão verde paysanne
70	g	Repolho chiffonade
1	dente	Alho amassado
150	g	Tomate concassê
1	litro	Fundo de aves
60	g	Grão de bico cozido
100	g	Feijão fradinho cozido
50	g	Espaguete pré-cozido al dente
		Queijo ralado

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o bacon no azeite sem dourar.
- Suar a cebola, salsão, cenoura, pimentão, repolho e alho.
- Adicionar o fundo de aves.
- Cozinhar em fogo brando até os legumes ficarem macios.
- Juntar o feijão, o grão-de-bico, a massa pré-cozida e o tomate concassê. Deixar aquecer.
- Verificar a condimentação.
- Servir com queijo ralado.

**OBSERVAÇÕES:**

# **GUARNIÇÕES**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**CEBOLAS GLACEADAS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Cebola pequena
q.s.		Sal
100	ml	Fundo claro de legumes
50	g	Manteiga
20	g	Açúcar
200	ml	Água
100	ml	Vinho branco seco

### PREPARAÇÃO:

- Levar ao fogo uma panela com água, o vinho o sal e ferver.
- Acrescentar a cebola e branquear.
- Escorrer a água, deixando a cebola na panela.
- Acrescentar os demais ingredientes.
- Cozinhar até reduzir quase a seco, salteando.

### OBSERVAÇÕES:











**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****NHOQUE A ROMANA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	litro	Leite
q.s.		Sal
q.s.		Noz-moscada
150	g	Manteiga
350	g	Farinha de trigo
2	unid.	Gemas de ovos
150	g	Queijo ralado

**PREPARAÇÃO:**

-Levar ao fogo o leite, sal, noz moscada e 50g de manteiga. Ferver. Acrescentar a farinha e cozinhar até dar o ponto.

-Retirar do fogo, juntar 50g de queijo e as gemas.

-Trabalhar a massa até textura lisa. Modelar os nhoques. Cozinhar em água fervente com sal, de 1 a 2 minutos após subirem à superfície

-Levá-los ao forno em prato untado, regados com manteiga e cobertos pelo restante do queijo ralado.

**OBSERVAÇÕES:**















**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** ARROZ À PORTUGUESA**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Arroz
600	ml	Água
50	g	Pimentão vermelho brunoise
50	g	Tempero verde
20	ml	Azeite de oliva
2	dentes	Alho picado
30	g	Cebola picada
q.s.		Sal
50	g	Pimentão verde brunoise

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o alho e a cebola com azeite de oliva.
- Juntar o arroz e refogar.
- Adicionar água fervida, o sal e cozinhar durante 20 minutos em fogo médio.
- Depois de cozido adicionar os pimentões e misturar bem

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** ARROZ COM AÇAFRÃO**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Arroz
2	dentes	Alho picado
30	g	Cebola brunoise
q.s.		Açafrão
500	ml	Fundo de galinha
20	ml	Azeite de oliva
q.s.		Sal

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o alho e a cebola com azeite de oliva.
- Juntar o arroz e o açafrão e refogar.
- Adicionar o caldo quente. Cozinhar em fogo baixo.

**OBSERVAÇÕES:**



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **RISOTO ALLA MILANESE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
240	g	Arroz arbóreo
q.s.		Açafrão
40	g	Manteiga
750	ml	Fundo claro bovino
20	g	Cebola brunoise
120	ml	Vinho branco
30	ml	Azeite de oliva
30	g	Queijo parmesão ralado

### PREPARAÇÃO:

- Refogar a cebola no azeite.
- Juntar o arroz e refogar.
- Acrescentar o vinho e deixar evaporar.
- Colocar o fundo aos poucos, mexendo constantemente.
- Juntar o açafrão e cozinhar até al dente.
- Finalizar com o queijo parmesão e manteiga bem gelada.

### OBSERVAÇÕES:



**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****FEIJÃO CARIOQUINHA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Feijão Cariquinha
2	litros	Água
30	ml	Óleo
3	dentés	Alho picado
50	g	Cebola picada
3	folha	Louro
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino preta moída
200	g	Linguiça

**PREPARAÇÃO:**

- Lavar e escorrer o feijão. Deixar de molho por 2 horas.
- Cozinhar na pressão até começar a chiar e contar 30 minutos.
- Refogar o alho, a cebola, o louro e a linguiça. Adicionar ao feijão.
- Deixar engrossar e temperar com sal e pimenta.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SUFLÊ DE ESPINAFRE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
25	g	Manteiga
1	dente	Alho picado
20	g	Cebola picada
300	g	Espinafre cozido
4	unid.	Gemas de ovos
500	ml	Molho bechamel
20	g	Amido de milho
50	ml	Leite
5	unid.	Claras em neve
q.s.		Sal
q.s.		Páprica
q.s.		Noz-moscada
q.s.		Farinha de rosca

### PREPARAÇÃO:

- Refogar o alho e a cebola.
- Acrescentar o espinafre, acrescentar o molho bechamel, o amido diluído no leite. Misturar bem.
- Retirar do fogo, incorporar as gemas.
- Condimentar com sal, páprica e noz-moscada.
- Acrescentar metade das claras incorporando levemente.
- Amanteigar e enfarinhar o interior das cumbucas.
- Colocar o suflê nas cumbucas e cobrir com o restante das claras.
- Polvilhar com farinha de rosca.
- Assar no forno em banho-maria 180°C durante aproximadamente 25 minutos.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****REPOLHO BRASEADO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
60	g	Cebola em rodela
1	unid.	Maçã verde brunoise
60	g	Manteiga
60	ml	Vinho branco ou tinto (conforme a cor de repolho)
50	ml	Vinagre
15	g	Açúcar
30	g	Glicose de milho ou mel
500	g	Repolho chifonado
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-branca moída
q.s.		Cravo
q.s.		Louro

**PREPARAÇÃO:**

- Suar a cebola e a maçã na manteiga.
- Acrescentar o repolho e os condimentos.
- Adicionar os ingredientes líquidos, o açúcar e o mel.
- Tampar a panela e brasear, tendo o cuidado de não secar o líquido.
- Quando o repolho estiver cozido.
- Se necessário, ligar com farinha de trigo.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

MORANGA GLACEADA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Moranga
100	g	Manteiga
250	g	Açúcar
3	unid.	Cravo-da-Índia
q.s.		Cascas de canela
250	ml	Vinho branco
500	ml	Água

### PREPARAÇÃO:

- Fatiar a moranga com a casca e cortar em fatias regulares.
- Fazer uma calda com o resto dos ingredientes.
- Quando ferver, dispor as fatias de moranga no fundo da panela, de modo que não fiquem umas sobre as outras.
- Deixar secar a calda.
- Caramelizar ambos os lados das fatias.

### OBSERVAÇÕES:





**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****ESPINAFRE À ITALIANA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
50	g	Bacon em cubos
30	ml	Azeite de oliva
30	g	Cebola brunoise
2	dentes	Alho picado
1	kg	Folhas de espinafre
100	g	Queijo ralado
q.s.		Sal, pimenta e noz-moscada

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o bacon, o alho e a cebola no azeite.
- Adicionar as folhas de espinafre (cruas).
- Cozinhar até o espinafre murchar.
- Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
- Polvilhar com queijo ralado e servir.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:****FLAN DE CENOURA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
400	g	Cenoura ralada
4	unid.	Ovos
300	ml	Nata
q.s.		Sal
q.s.		Coentro em grão triturado (mignonette)
q.s.		Pimenta-do-reino
q.s.		Alho picado
q.s.		Cebola
q.s.		Manteiga
q.s.		Ervas de Provence

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o alho e a cebola na manteiga.
- Juntar a cenoura ralada e refogar até secar o líquido. Reservar.
- Bater os ovos inteiros e a nata, temperar com sal e ervas de Provence.
- Misturar com a cenoura e colocar uma forma redonda untada.
- Levar ao forno por 40 min. em banho-maria.

**OBSERVAÇÕES:**





# **AVES**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>GÂTEAU BRESSAN TERRINE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Fígado de galinha
50	g	Farinha de trigo
4	unid.	Ovo
150	ml	Leite
1	dente	Alho picado
q.s.		Salsa picada
20	g	Nata
4	unid.	Gema
q.s.		Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Limpar o fígado e processar.</li> <li>-Incorporar a farinha de trigo peneirada, os ovos (1 de cada vez), até ficar homogêneo.</li> <li>-Juntar as gemas, o alho e a salsa picada.</li> <li>-Adicionar a nata, o leite e temperar com sal, pimenta e noz moscada.</li> <li>-Untar uma forma com manteiga e colocar a mistura.</li> <li>-Assar em banho-maria, durante 45 minutos (160°C).</li> <li>-Servir com molho Aurora.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		







<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FRANGO MARROQUINO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
4	unid	Peitos de frango
4	unid	Tomates (sem pele e sem sementes) cortados em gomos
50	g	Açúcar mascavo
q.s.		Cardamomo
q.s.		Canela em pó
q.s.		Coentro em grão concassê e curry
2	dentes	Alho picado
200	ml	Fundo de galinha
20	ml	Azeite de oliva
q.s.		Sal e pimenta-do-reino
50	g	Uvas passas brancas
50	g	Amêndoas torradas
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Temperar os peitos de frango e grelhar dos dois lados. Reservar.</p> <p>-Na mesma panela, refogar o alho com azeite de oliva e as especiarias (cardamomo, canela, coentro e curry).</p> <p>-Juntar os gomos de tomates e cozinhar por 5 minutos.</p> <p>-Adicionar o açúcar mascavo e o fundo de galinha.</p> <p>-Cozinhar por mais 5 minutos.</p> <p>-Acrescentar as uvas passas, as amêndoas e os peitos de frango. Cozinhar até dar o ponto no frango.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<p>Servir com arroz pilaf ou couscous marroquino.</p> <p>Pode-se usar outros cortes de frango.</p>		



<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SUPREME DE FRANGO A PROVENÇALE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
8	unid.	Supreme de frango
5	dentes	Alho picados
500	ml	Molho de tomate a provençal
10	folhas	Manjeriçã picado
30	ml	Azeite de oliva
200	ml	Fundo de galinha
150	g	Abobrinha brunoise
150	g	Berinjela brunoise
q.s.		Sal, pimenta-do-reino e ervas de Provence
30	g	Alcaparra
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar os supremes de frango com sal e pimenta-do-reino.</li> <li>-Grelhar numa frigideira, com pouco azeite de oliva, dar o ponto e reservar.</li> <li>-Na mesma frigideira, refogar o alho com o resto do azeite.</li> <li>-Juntar os legumes e refogar até o ponto.</li> <li>-Adicionar o molho de tomate, o fundo de frango as alcaparras, as ervas de Provence e cozinhar.</li> <li>-Temperar com sal, pimenta-do-reino e manjeriçã picado;</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FRANGO PRIMAVERA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
4	unid.	Peitos de frango
200	ml	Molho bechamel
80	ml	Nata
q.s.		Fundo de frango
200	g	Seleta de legumes
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino
q.s.		Ervas de Provence
30	g	Manteiga
2	dentes	Alho picados
30	g	Cebola picada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar os peitos de frango com sal e pimenta do reino.</li> <li>-Grelhar os peitos e reservar.</li> <li>-Refogar o alho e a cebola picada.</li> <li>-Juntar a seleta de legumes e refogar.</li> <li>-Acrescentar o bechamel, o fundo de galinha e cozinhar.</li> <li>-Adicionar a nata, as ervas de Provence, pimenta-do-reino e reduzir o molho.</li> <li>-Ajustar o tempero com sal.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		





<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FRANGO À CAÇADOR</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
10	porções	Frango (corte tradicional)
100	ml	Óleo
50	g	Manteiga
100	g	Cebola picada
100	g	Champignon
100	ml	Vinho branco seco
30	ml	Brandy ou conhaque
1	litro	Molho demi glacê
q.s.		Sal temperado
q.s.		salsa picada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condimentar o frango com o sal temperado.</li> <li>-Aquecer o óleo em uma caçarola e refogar o frango.</li> <li>-Escorrer a gordura, deixando o frango na caçarola.</li> <li>-Adicionar manteiga, a cebola e refogar até tomar cor.</li> <li>-Flambar com o brandy.</li> <li>-Juntar os cogumelos e o vinho branco. Reduzir.</li> <li>-Adicionar o demi-glacê e cozinhar em fogo lento.</li> <li>-Finalizar com salsinha picada.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

# CARNES

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>CARNE BRASEADA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
50	ml	Óleo vegetal
2	kg	Carne
20	g	Alho
120	g	Mirepoix bordalesa
100	g	Extrato de tomate
30	g	Farinha de trigo
100	ml	Vinho tinto seco
500	ml	Fundo escuro bovino
q.s.		Sal, pimenta-branca moída
q.s.		Salsa verde picada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condimentar a carne, com sal e pimenta.</li> <li>-Esquentar uma panela com óleo e selar bem a carne.</li> <li>-Retirar da panela e reservar.</li> <li>-Na mesma panela refogar o alho, o mirepoix e o extrato de tomate.</li> <li>-Acrescentar a farinha de trigo e refogar.</li> <li>-Deglacear com o vinho e reduzir.</li> <li>-Adicionar o fundo bovino e voltar a carne à panela.</li> <li>-Cozinhar até a carne estar no ponto.</li> <li>-Fatiar a carne, servir com o molho. Se necessário, deixar reduzir (apurar) antes.</li> <li>-Decorar com tempero verde.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **STROGONOFF SIBERIANO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
750	g	Alcatra em tiras
50	g	Manteiga
80	g	Cebola picada
2	dentos	Alho picados
50	ml	Vodca
250	g	Cogumelos
130	g	Pepino em conserva brunoise
500	ml	Creme de leite azedo
q.s.		Sal, pimenta branca moída

### PREPARAÇÃO:

- Saltear a carne na manteiga. Flambar com a vodca e reservar.
- Refogar numa panela, o alho, a cebola, o cogumelo e o pepino.
- Retornar a carne à panela.
- Acrescentar o creme de leite azedo.
- Cozinhar até engrossar o molho.
- Ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>STROGONOFF AMERICANO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
750	G	Alcatra em tiras
50	G	Manteiga
80	G	Cebola picada
2	Dentes	Alho picado
50	ML	Conhaque
250	G	Cogumelo fresco
500	ML	Creme de leite fresco
100	G	Catchup
50	G	Mostarda
q.s.		Sal, pimenta branca moída
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar a carne.</li> <li>-Saltear a carne e flambar com conhaque. Reservar.</li> <li>-Esquentar numa panela a manteiga, refogar o alho, a cebola e os cogumelos.</li> <li>-Retornar a carne à panela.</li> <li>-Acrescentar o creme de leite, a mostarda e o catchup.</li> <li>-Cozinhar até engrossar o molho.</li> <li>-Ajustar o tempero.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BROCHETE MISTO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Alcatra
500	g	Lombo de porco
500	g	Peito de frango
500	g	Linguiça calabresa
1	unid.	Pimentão verde
1	unid.	Pimentão vermelho
3	unid.	Cebola
250	g	Bacon
q.s.		Espetinhos
q.s.		Sal, pimenta-do-reino moída
q.s.		Óleo
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cortar as carnes em cubos médios (2cm x 2cm).</li> <li>-Cortar o bacon, a cebola e o pimentão em quadrados de 3cm.</li> <li>-Espetar as carnes intercalando com cebola, os pimentões e bacon.</li> <li>-Temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Grelhar os brochetes.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	ESCALOPES NAPOLITANOS	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
750	g	Escalopes
500	ml	Molho Tomate
20	g	Manteiga
250	g	Tomate concassê
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-branca moída
q.s.		Salsa picada
50	ml	Óleo
500	g	Talharim cozido
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condimentar os escalopes com sal e pimenta.</li> <li>-Grelhar os escalopes.</li> <li>-Saltear a massa na manteiga, empratar.</li> <li>-Adicionar 100 ml de molho sobre o talharim.</li> <li>-Acrescentar o escalope.</li> <li>-Guarnecer com tomate concassê.</li> <li>-Polvilhar queijo ralado e salsa picada.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		





<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BOEUF BOURGUIGNON</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Alcatra em cubos
2	unid.	Cebola cortada
1	unid.	Cenoura jardineira
150	g	Bacon em cubos
30	g	Extrato de tomate
200	ml	Vinho tinto
800	ml	Fundo de carne
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino
40	g	Manteiga
200	g	Champignon
4	dentes	Alho picado
q.s.		Ervas de Provence
60	g	Farinha de trigo
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Refogar a cebola e o bacon na manteiga até dourar. Reservar.</li> <li>-Refogar a carne até dourar.</li> <li>-Retornar à panela a cenoura, a cebola, o extrato de tomate e o bacon. Adicionar o vinho e o fundo de carne.</li> <li>-Adicionar as ervas de Provence.</li> <li>-Cozinhar até o ponto.</li> <li>-Adicionar o champignon 10 min. antes do final do cozimento.</li> <li>-Verificar o tempero.</li> <li>-Ligar com farinha se necessário.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MEDALHÕES AO MOLHO CHARCUTIÈRE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
800	g	Filé mignon cortado em medalhões
400	ml	Demi glacê
200	g	Pepino em conserva cortado à Juliana
200	g	Presunto em tiras
20	g	Mostarda Dijon
20	g	Cebola picada
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino e ervas Provence
50	g	Manteiga
50	ml	Conhaque
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar os medalhões com sal e pimenta-do-reino.</li> <li>-Grelhar com metade da manteiga e reservar.</li> <li>-Refogar a cebola até dourar com a manteiga restante.</li> <li>-Juntar o pepino, o presunto e flambar com o conhaque.</li> <li>-Adicionar a mostarda e o demi glacê.</li> <li>-Cozinhar e temperar com sal e ervas de Provence.</li> <li>-Servir com os medalhões.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		





<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BIFE À PARMEGIANA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1,5	kg	Bifes (10 unidades de 150 g cada) batidos à Plati
8	g	Sal temperado
100	g	Presunto
100	g	Queijo Mussarela
1	litro	Molho de tomates
100	g	Queijo Parmesão
500	g	Farinha de rosca
300	g	Farinha de trigo
5	unid.	Ovos batidos
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino branca moída
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condimentar os bifes com sal e pimenta.</li> <li>-Recheá-los com presunto e queijo.</li> <li>-Empanar à milanesa.</li> <li>-Fritar em óleo quente.</li> <li>-Levar a um prato de gratinar; cobrir com molho de tomate e queijo ralado.</li> <li>-Gratinar.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		



## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

MEDALHÕES DE FILÉ BARDÊ COM MOLHO DE VINHO TINTO E COGUMELOS

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Extrato de tomate
25	ml	Óleo
500	ml	Fundo de carne
250	ml	Vinho tinto
q.s.		Grãos de pimenta
3	unid.	Folha de louro
15	g	Farinha de trigo
10	unid.	Medalhões de filé bardê
250	g	Cogumelos frescos laminados
10	unid.	Bacon em fatias

### PREPARAÇÃO:

- Grelhar os medalhões e reservar.
- Na mesma frigideira, refogar o extrato de tomate e polvilhar a farinha.
- Adicionar o vinho e reduzir à metade.
- Adicionar o fundo de carne, a pimenta e o louro. Reduzir à metade.
- Coar.
- Saltear os cogumelos e juntar ao molho.
- Servir com os medalhões.

### OBSERVAÇÕES:



<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BRASEADO ESPANHOL</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Contra-filé inteiro
60	g	Mirepoix
30	g	Extrato de tomate
1	litro	Fundo escuro
100	g	Pimentão verde Juliana
100	g	Pimentão vermelho Juliana
100	g	Tomate em cubos grandes
100	g	Azeitonas
q.s.		Sal, pimenta, salsa picada
q.s.		Manteiga
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Selar a carne por completo. Reservar.</li> <li>-Acrescentar o mirepoix na panela e refogar bem.</li> <li>-Juntar o extrato de tomate e refogar até escurecer.</li> <li>-Voltar a carne à panela, juntar o fundo escuro e cozinhar até o ponto.</li> <li>-Retirar a carne, reservar no quente, coar o molho e reservar.</li> <li>-Refogar o pimentão, os tomates e as azeitonas na manteiga e temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Voltar o molho à panela e cozinhar até os legumes ficarem no ponto.</li> <li>-Fatiar a carne, dispor em prato ou travessa e cobrir com o molho, regar com azeite de oliva.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		



<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>GOULASH HÚNGARO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Músculo cortado tipo goulasch
50	ml	Óleo
500	g	Cebola
80	g	Extrato de tomate
90	ml	Vinho tinto
500	ml	Fundo escuro
1	sachê	Louro, manjerona e anis
q.s.		Erva doce
q.s.		Raspa de limão
3	dentes	alho
q.s.		Sal
q.s.		Páprica doce
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Selar a carne até tomar cor.</li> <li>-Refogar o alho, a cebola e o extrato.</li> <li>-Condimentar com sal.</li> <li>-Juntar o vinho tinto e reduzir.</li> <li>-Acrescentar os demais ingredientes.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

# **PEIXES E FRUTOS DO MAR**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>CAMARÃO NA MORANGA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	unid.	Moranga
1	kg	Camarão descascado e limpo
50	ml	Vinho branco seco
20	ml	Óleo
20	g	Manteiga
500	g	Queijo catupiry
2	unid.	Tomate concassê
1	unid.	Cebola grande picada
1	maço	Tempero verde picado
q.s.		Pimenta-malagueta
q.s.		Sal, manjericão, suco de limão
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recortar uma tampa na parte superior da moranga e retirar as sementes.</li> <li>-Enrolar em papel alumínio e assar no forno (a 150° C) por 45 minutos.</li> <li>-Temperar o camarão com sal, pimenta e suco de limão.</li> <li>-Numa panela, refogar na manteiga, a cebola, o tomate, o tempero verde, o manjericão e a pimenta.</li> <li>-Acrescentar os camarões e cozinhar. Adicionar o vinho e cozinhar até reduzir.</li> <li>-Retirar o papel da moranga assada, colocar a metade do queijo no fundo.</li> <li>-Colocar os camarões com o molho, cobrir com o resto do queijo.</li> <li>-Colocar a tampa na moranga e assar por 20 minutos no forno.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<p>Para um cozimento por igual, pode-se colocar água morna temperada (ou caldo claro) dentro da moranga ao levar ao forno.</p> <p>Para decoração, reservar alguns camarões com casca.</p>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>PAELLA VALENCIANA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
50	ml	Azeite de oliva
400	g	Coxinha da asa
15	g	Alho picado
120	g	Cebola picada
120	g	Pimentão vermelho em tiras
120	g	Ervilhas frescas
750	g	Arroz
q.s.		Açafrão
q.s.		Sal
2	litros	Fundo de frango
200	g	Mexilhões limpos
200	g	Camarões limpos
200	gg	Polvo
200	g	Lula
80	g	Chouriço fatiado
90	g	Azeitonas
q.s.		Cebolinha verde fatiada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar todas as carnes com sal.</li> <li>-Saltear as coxas de frango no azeite reservar.</li> <li>-Na mesma panela refogar o alho a cebola. Adicionar o arroz e o açafrão e os frutos do mar.</li> <li>-Adicionar o fundo, as coxas de frango, o chouriço, as azeitonas, os pimentões e a ervilha.</li> <li>-Cozinhar e ajustar o tempero.</li> <li>-Decorar com cebolinha verde.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		



<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FILÉ DE LINGUADO BELLE MEUNIÉRE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Filé de linguado
q.s.		Sal
1	unid.	Suco de limão
50	g	Farinha de trigo
30	g	Manteiga
30	ml	Óleo
50	g	Camarão médio
50	g	Cogumelos
25	g	Alcaparras
q.s.		Salsinha picada
100	g	Batata chatêau
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condimentar o filé com suco de limão e sal.</li> <li>-Empanar com farinha de trigo e grelhar.</li> <li>-Aquecer a manteiga.</li> <li>-Refogar os camarões, os cogumelos e as alcaparras.</li> <li>-Condimentar com sal e suco de limão.</li> <li>-Acrescentar salsinha.</li> <li>-Colocar o molho sobre o peixe.</li> <li>-Guarnecer com batata chatêau.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
Ajustar a ficha técnica para a quantidade de peixe fornecida.		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MOQUECA DE PEIXE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Postas de peixe
100	g	Pimentão verde em anéis
100	g	Pimentão vermelho em anéis
100	g	Pimentão amarelo em anéis
150	g	Cebola em anéis
200	g	Tomate em fatias
200	ml	Leite de coco
80	ml	Azeite de oliva
60	ml	Azeite de Dendê
1	molho	Coentro fresco
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Esquentar o azeite de dendê o azeite de oliva em uma panela.</li> <li>-Acomodar em camadas o peixe, a cebola, pimentões e tomate.</li> <li>-Juntar o leite de coco e temperar com sal e pimenta-do-reino.</li> <li>-Cozinhar.</li> <li>-Salpicar o coentro fresco picado.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		



<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FILÉ DE PEIXE À SANTISTA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Filé de badejo ou outro peixe de carne firme
100	g	Mexilhão
100	g	Lula
200	g	Polvo cozido
200	g	Camarão miúdo
1	kg	Tomate concassê
100	g	Cebola
25	g	Alho picado
50	g	Manteiga
½	maço	Salsa picada
½	maço	Cebolinha verde picada
q.s.		Óleo
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino moída
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aferventar os mexilhões, os camarões e reservar.</li> <li>-Refogar o alho, a cebola e os tomates na manteiga.</li> <li>-Temperar os frutos do mar com sal e pimenta.</li> <li>-Adicionar ao molho e deixar cozinhar até o ponto.</li> <li>-Decorar com a salsa e a cebolinha.</li> <li>-Temperar os filés de peixe. Grelhar.</li> <li>-Colocar os filés em uma travessa e cobrir com o molho.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<p>Não se deve deixar cozinhar os frutos do mar em excesso para que não adquiram textura muito firme.</p>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FILÉ DE PEIXE À ROMANA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Filé de peixe
1	molho	Tempero verde picado
5	unid.	Ovos
150	g	Farinha de trigo
100	g	Queijo parmesão ralado
q.s.	g	Sal
q.s.	g	Pimenta-branca
1	unid.	Limão
500	ml	Óleo
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Condimentar os filés com sal, pimenta e limão.          -Empanar à romana: passar o filé na farinha de trigo e em uma mistura feita com ovo, queijo parmesão e tempero verde picado.          -Fritar em óleo quente.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: TRUTA À MIAMI

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Truta
1	unid.	Laranja em gomos
30	g	Uvas passas
100	ml	Suco de laranja
50	g	Manteiga gelada em cubos
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino moída
1	unid.	Sumo de limão
q.s.		Salsa picada

### PREPARAÇÃO:

- Temperar a truta com sal, pimenta e suco de limão.
- Cozinhar no vapor.
- Numa frigideira pequena, reduzir o suco de laranja pela metade.
- Juntar a manteiga e emulsionar.
- Acrescentar as uvas-passas e gomos de laranja.
- Dispor a truta em uma travessa e cobrir com o molho.
- Decorar com salsa picada.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>POLVO AO MOLHO ESPANHOL</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Polvo limpo
200	g	Cebola em anéis
200	g	Pimentão em anéis
1	l	Suco de tomate
200	ml	Azeite de oliva
2	unid.	Ovos cozidos em rodela
20	g	Alho picado
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino moída
q.s.		Manjericão fresco
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cortar o polvo em pedaços pequenos e temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Refogar em azeite alho e o polvo.</li> <li>-Juntar o suco de tomate e cozinhar até o polvo ficar macio.</li> <li>-Saltear a cebola, o pimentão e o tomate no resto do azeite e juntar ao polvo.</li> <li>-Verificar a condimentação, temperar com manjericão.</li> <li>-Ao servir, decorar com rodela de ovo cozido.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>CAMARÕES À THERMIDOR</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Camarão
200	g	Cebola picada
50	g	Manteiga
50	g	Champignon
25	ml	Conhaque
50	ml	Vinho xerez
200	ml	Molho bechamel
50	g	Nata
50	g	Queijo ralado
q.s.		Mostarda
q.s.		Noz-moscada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Refogar na manteiga a cebola e os camarões.</li> <li>-Flambar com conhaque.</li> <li>-Juntar os cogumelos, o vinho xerez e reduzir.</li> <li>-Acrescentar o bechamel, noz-moscada, queijo ralado e cozinhar em fogo lento.</li> <li>-Acrescentar a nata e a mostarda.</li> <li>-Ajustar o tempero.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>OSTRA AO MOLHO “DIABLE”</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
24	unid.	Ostras
200	ml	Molho bechamel
100	ml	Nata
q.s.		Pão de forma
q.s.		Páprica
q.s.		Sal, Pimenta-do-reino
q.s.		Noz-moscada
24	folhas	Espinafre
60	g	Manteiga
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retirar as ostras das conchas e reservar o líquido.</li> <li>-Cozinhar as ostras no próprio líquido e reservar.</li> <li>-Numa panela, ferver a nata e o bechamel.</li> <li>-Juntar as ostras e o caldo no molho branco.</li> <li>-Refogar as folhas de espinafre na manteiga até murcharem. (Pode-se branquear o espinafre ao invés de refogar).</li> <li>-Forre cada casca de ostra com uma folha de espinafre, uma ostra e cubra molho.</li> <li>-Salpicar com páprica, noz-moscada e pão de forma ralado por cima.</li> <li>-Levar ao forno pré-aquecido (200°C) por 3 minutos. (Pode-se gratinar em salamandra ao invés do forno).</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BACALHAU À GOMES DE SÁ</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
750	g	Bacalhau dessalgado
100	ml	Azeite de oliva
500	g	Batata
300	g	Cebola em rodelas
1	folha	Louro
2	unid.	Ovo cozido
2	dentes	Alho picado
100	g	Azeitonas sem caroço
q.s.		Sal, pimenta-do-reino moída
q.s.		Salsa picada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cozinhar o bacalhau em água.</li> <li>-Descascar e cozinhar as batatas na mesma água do bacalhau.</li> <li>-Cortar as batatas em rodelas grossas.</li> <li>-Refogar o alho e a cebola e azeite.</li> <li>-Juntar os demais ingredientes, com exceção dos ovos.</li> <li>-Saltear bem e regar com o resto do azeite.</li> <li>-Temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Servir em um recipiente, decorado com ovos e tempero verde.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		







<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FILÉ DE CONGRO À INGLESA COM COULIS DE MANDIOQUINHA E PIMENTA ROSA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	File de congro
200	g	Manteiga derretida
100	g	Farinha de rosca
50	g	Nozes moídas
1	maço	Salsa picada
320	g	Queijo ralado
800	g	Mandioquinha descascada
500	ml	Fundo de peixe
200	ml	logurte natural
10	ml	Suco de limão
q.s.		Pimenta-rosa
q.s.		Sal e pimenta moída
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cortar os filés em porções, temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Passar os filés na manteiga derretida, polvilhar com a mistura de farinha de rosca, salsa, queijo ralado e nozes moídas.</li> <li>-Assar (180° C) por 20 minutos.</li> <li>-Cozinhar a mandioquinha no fundo de peixe e fazer um purê.</li> <li>-Liquidificar com iogurte, suco de limão e temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Colocar o coulis de mandioquinha no fundo do prato e servir o peixe em cima.</li> <li>-Decorar com pimenta-rosa.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FILÉ DE PEIXE MADRILENE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Filé de peixe
30	g	Manteiga clarificada
2	unid	Tomate concassê
40	g	Pimentão colorido brunoise
50	g	Azeitonas pretas
q.s.		Sal, pimenta-do-reino moída
q.s.		Salsa
q.s.		Suco de limão
q.s.		Farinha de trigo
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar o filé com sal, pimenta e suco de limão.</li> <li>-Empanar na farinha de trigo.</li> <li>-Frigir o filé em manteiga.</li> <li>-Saltear o pimentão, o tomate concassê e as azeitonas no azeite de oliva.</li> <li>-Condimentar e salpicar com salsa.</li> <li>-Dispor o filé em uma travessa e cobrir com os legumes no azeite.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		







<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>LINGUADO ARMENONVILLE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
250	g	Camarão
50	g	Cebola picada
20	g	Farinha de trigo
90	ml	Vinho branco seco
120	g	Cogumelos laminados
2	colheres	Salsa brunoise
2	colheres	Cebolinha verde picada
2	kg	Filé de Linguado
50	g	Manteiga
90	ml	Fundo de peixe
q.s.		Sal e pimenta moída
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Refogar as cebolas na manteiga.</li> <li>-Juntar os camarões e os cogumelos fatiados, a farinha e misturar bem.</li> <li>-Acrescentar o vinho e o fundo, aos poucos, e mexer para que não crie grumos.</li> <li>-Temperar com sal e pimenta e bater no processador até ficar uma pasta.</li> <li>-Bater os filés entre dois plásticos e temperar.</li> <li>-Colocar um pouco da pasta de camarões sobre a metade dos filés e colocar a outra metade em cima.</li> <li>-Empanar a milanesa, fritar em óleo quente e servir com molho Nantua.</li> <li>-Salpicar cebolinha picada.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FILÉ DE PEIXE NICENSE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Filé de peixe
30	ml	Óleo
100	g	Tomate sem pele em gomos
15	g	Alcaparras
10	unid.	Azeitonas
2	dentes	Alho
150	g	Vagem
50	g	Manteiga de anchovas
1	unid	Limão em gomos
q.s.		Salsa picada
10	g	Farinha de trigo
30	g	Manteiga
q.s.		Sal e Pimenta-do-reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Temperar o filé de peixe com sal, pimenta, o suco da metade do limão e passar na farinha de trigo e grelhar.</p> <p>-Frigir o alho na manteiga, acrescentar os gomos de tomate, as alcaparras, as azeitonas, vagem e saltear.</p> <p>-Condimentar e salpicar com salsa picada.</p> <p>-Dispor o filé de peixe na travessa ou prato.</p> <p>-Cobrir a manteiga de anchovas e gratinar levemente.</p> <p>-Guarnecer com os legumes salteados.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

FILÉ DE PEIXE À BORDALESA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Filé de peixe
50	ml	Vinho tinto
100	ml	Fumet de peixe
30	g	Mirepoix
50	g	Manteiga maitre d'hotel
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino moída
150	g	Batata vapor
100	g	Palmito

### PREPARAÇÃO:

- Cozinhar o mirepoix no vinho e o fundo de peixe.
- Adicionar o filé de peixe temperado.
- Cozer até o ponto, retirar o filé e reservar no quente.
- Reduzir o líquido pela metade e ligar com 25g de manteiga gelada.
- Dispor o filé no prato ou travessa e cobrir com o molho da frigideira

### OBSERVAÇÕES:

Guarnecer com batatas a vapor e palmitos refogados no restante da manteiga.





# **SOBREMESAS**





FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	MANJAR DE CAFÉ	
TEMPO DE PREPARO: 30 min		RENDIMENTO: 10 porções
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
		<b>Manjar</b>
135	g	Açúcar
50	ml	Água
200	ml	Café bem forte
90	g	Gemas
50	g	Amido de milho
500	ml	Leite
		<b>Calda</b>
100	g	Açúcar
100	ml	Água
100	ml	Café bem forte
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<u>Manjar</u>		
-Fazer uma calda caramelada, em ponto de fio fraco. Adicionar o café e reservar.		
-Misturar as gemas com o amido de milho e o leite e adicionar à calda reservada.		
-Levar a panela novamente ao fogo e mexer até engrossar.		
-Retirar do fogo e porcionar em taças. Deixar esfriar.		
<u>Calda</u>		
-Fazer uma calda caramelada, em ponto de fio fraco. Adicionar o café e deixar engrossar.		
-Depois que o manjar estiver frio, colocar a calda por cima e levar à geladeira.		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		



<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>CHEESE CAKE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
400	g	Biscoito de maisena
3	unid.	Claras em neve
250	g	Creme de leite
30	g	Gelatina em pó
100	g	Geléia de framboesa
350	g	Leite condensado
100	g	Manteiga
q.s.		Raspas de limão
500	g	Ricota fresca
10	ml	Suco de limão
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Fazer uma massa com o biscoito triturado e a manteiga derretida. Forrar com essa massa o fundo de forma de 25cm de diâmetro e untar as laterais com óleo.</p> <p>-Fazer o recheio com a ricota passada pela peneira, o leite condensado, o suco de limão, as raspas e o creme de leite.</p> <p>-Dissolver 20 g de gelatina e juntar ao creme. Colocar na forma e levar na geladeira até firmar.</p> <p>-Dissolver a geléia com um pouco de água, fazer uma calda fina. Juntar 10g de gelatina dissolvida em água.</p> <p>-Cobrir a torta com a geléia e levar de volta para a geladeira até a gelatina endurecer.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		









FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	TARTE TATIN	
TEMPO DE PREPARO: 2h:30min		RENDIMENTO: 6 porções
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<b>Massa</b>
200	g	Farinha de trigo
100	g	Manteiga sem sal gelada
1	col/sopa	Açúcar refinado
1	col/café	Sal
3	col/sopa	Água gelada
		<b>Recheio</b>
6	unid.	Maçã Fuji
½	unid.	Limão (sumo extraído)
120	g	Manteiga sem sal
250	g	Açúcar refinado
q.s.		Canela em pó ou açúcar de baunilha (opcional)
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-<b>Massa:</b> Formar uma farofa com a farinha e a manteiga.  -Acrescentar o restante dos ingredientes, formando uma massa homogênea.  -Refrigerar enrolada em filme plástico.</p> <p>-<b>Recheio:</b> Descascar a maçã e cortar em gomos, acrescentar o sumo de limão.  -Deixar dourar levemente o açúcar e a manteiga, acrescentar a maçã e cozinhar até a fruta ficar macia.  -Untar uma forma redonda, colocar as maçãs em círculo, com a calda e a canela ou açúcar de baunilha.  -Abrir a massa, colocar por cima da maçã, apertar as bordas.  -Assar (170°C) por 20 minutos.  -Desenformar quente.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		









<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>TORTA DE LIMÃO COM FRAMBOESA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
		<b>Massa</b>
100	g	Manteiga sem sal
200	g	Farinha de trigo
15	g	Açúcar refinado
q.s.		Água
		<b>Recheio</b>
250	g	Açúcar refinado
2	unid.	Ovos
75	g	Manteiga sem sal derretida
50	ml	Suco de limão
5	g	Raspas de limão
		<b>Cobertura</b>
200	g	Geléia de framboesa
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Massa: misturar a farinha, o açúcar e a manteiga, formado uma farofa.  -Acrescentar a água e formar uma massa homogênea. Envolver em filme e refrigerar.  -Abrir a massa e forrar uma forma de aro com fundo removível (untada).  -Bater os ovos com o açúcar, o suco de limão, as raspas e a manteiga  -Colocar na forma e levar ao forno 180°C durante 35 minutos.  -Desinformar quente e deixar esfriar. Acrescentar a geléia de framboesa.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		























## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

CASSATA NAPOLITANA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
8	unid.	Gemas peneiradas
200	g	Manteiga em temperatura ambiente
300	g	Açúcar
400	g	Creme de leite
8	unid.	Claras
200	g	Molho de morango
100	g	Chocolate em pó
1	col/chá	Essência de baunilha

### PREPARAÇÃO:

- Fazer uma gemada com as gemas e metade do açúcar. Adicionar a manteiga e a baunilha e continuar batendo.
- Incorporar o creme de leite. Reservar.
- Bater as claras com a outra metade do açúcar em banho-maria.
- Incorporar ao creme e dividir em 3 partes iguais.
- Incorporar o chocolate em uma das partes e colocar em uma forma para congelar
- Incorporar o molho de morangos à outra parte e despejar sobre o chocolate endurecido.
- Despejar o creme restante e congelar.

### OBSERVAÇÕES:









# ADENDO DE RECEITAS 1

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: ABOBRINHA COM MANJERICÃO E QUEIJO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	ml	Molho de tomate
70	g	Cebola picada
10	folhas	Manjericão picado
250	g	Ricota
100	g	Mussarela ralado grosso
3	unidades	Abobrinha comprida
150	g	Tomate cortado em fatias
40	g	Queijo parmesão ralado
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Salsa seca
q.s.		orégano

#### PREPARAÇÃO:

- Misturar o molho de tomate, a cebola, o manjericão, o sal ,a pimenta e reservar.
- Misturar a ricota, a mussarela e a salsa. Reservar.
- Retirar as extremidades das abobrinhas e fatiá-las no sentido do comprimento.
- Grelhar as abobrinhas com azeite até dourarem.
- Montar uma lasanha intercalando camadas de abobrinha, a mistura de ricota, o tomate fatiado, o molho, terminando com molho e queijo parmesão.
- Assar em forno médio.

#### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **Ambrosia**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
-------	---------	--------------

1	litro	Leite
---	-------	-------

6	und	Ovos
---	-----	------

500	g	Açúcar
-----	---	--------

3	unidades	Cravos
---	----------	--------

### PREPARAÇÃO:

- Bater os ovos.
- Misturar o leite e o açúcar e os cravos.
- Levar ao fogo brando até levantar fervura.
- Deixar cozinhar até dourar.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>ARROZ COM AÇAFRÃO E ARROZ SELVAGEM</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 15 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	arroz branco
150	g	arroz selvagem
4	Unid.	tomates concassê
40	g	cebola picada
3	dentes	alho picado
1	litro	fundo de aves
5	c.s.	salsa picada
		Sal a gosto
40	ml	azeite de oliva
1	c.s.	açafrão ou cúrcuma
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cozinhe o arroz selvagem com 450 ml de água e reserve</li> <li>- Esquente o azeite na panela, frite o alho e a cebola. Adicione o açafrão, o arroz branco e misture bem.</li> <li>- Adicione o fundo de aves, sal e cozinhe com a panela tampada até o líquido secar</li> <li>- Misture os 2 tipos de arroz, os cubos de tomate e a salsa picada.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>ARROZ DE CARRETEIRO COM CHARQUE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
900	g	Charque
200	g	Cebola (brunoise)
90	ml	Óleo ou banha de porco
750	g	Arroz
3	dentes	Alho picado
Q/n		Água
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corte o charque em cubos, colocando em uma panela com água até cobrir. Leve ao fogo.</li> <li>- Antes de ferver, escorra, torne a colocar a mesma quantidade de água e leve ao fogo novamente.</li> <li>- Antes de ferver, retire está água e guarde-a para fazer o carreteiro.</li> <li>- Refogar em óleo a cebola e o alho. Adicionar o charque e o arroz.</li> <li>- Adicione a água reservada e cozinhe.</li> <li>- Corrigir o tempero e servir.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salpicar salsa picada antes de servir.</li> </ul>		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	BADEJO COM CROSTA DE AZEITONA AO MOLHO DE MARACUJÁ	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
<b>Crosta</b>		
8	fatias	Pão de forma sem casca
15	g	Manteiga sem sal
4	folhas	Manjerição em chiffonade
4	ramos	Tomilho fresco picado
100	g	Azeitonas pretas picadas
Para o peixe		
600	g	Badejo
500	ml	Fumet de peixe
Q/n		Sal
Q/n		Pimenta branca moída
1/2		Sumo de limão
70	ml	Azeite de oliva
Para o molho		
500	g	Carcaça de peixe
100	g	Cebola brunoise
1/2	dente	Alho
1	ramo	Salsinha
1	litro	Água
Q/n		Sal
Q/n		Pimenta branca moída
200	ml	Suco de maracujá concentrado
2	polpa	Maracujá
15	g	Manteiga
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para a crosta de azeitonas: processar as fatias de pão de forma, passar por uma peneira. Acrescentar a manteiga com as ervas frescas, as azeitonas e misturar bem. Reservar.</li> <li>- Fazer um fundo de peixe.</li> <li>- Temperar o peixe com o sal, a pimenta, o limão e o azeite. Selar em frigideira.</li> <li>- Colocá-los em uma assadeira e cobrir com a crosta de azeitonas.</li> <li>- Finalizar no forno.</li> </ul>		
Para o molho:		
- Levar ao fogo o suco e a polpa de maracujá (com as sementes), adicionar o fumet de peixe. Cozinhar e ligar com manteiga gelada.		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
Acompanhar com legumes.		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	BALOTTINS DE CAMARÃO COM MESCLUM DE FOLHAS	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	camarão gigante
300	g	camarão médio
150	g	nata
1	Unid.	gema
2	Unid.	claras
10	folhas	espinafre
1	pé	alface americana
1	molho	rúcula
1	molho	agrião
100	g	Broto de alface
100	ml	nam pla
2	c.s.	molho de ostra
50	g	açúcar mascavo
30	g	gengibre fresco picado
1	Unid.	pimenta dedo de moça
3	Col. sopa	salsa picada
q.s.		Sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<b>Para o ballotin:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Processar o camarão médio, adicionar as claras uma de cada vez e a gema.</li> <li>- Retirar do processador e incorporar a nata (bem gelada).</li> <li>- Temperar com sal e pimenta do reino. Reservar refrigerado.</li> <li>- Branquear as folhas de espinafre.</li> <li>- Untar as forminhas com manteiga ou azeite de oliva</li> <li>- Fatiar os camarões gigantes, temperar com sal, pimenta do reino e suco de limão</li> <li>- Forrar as forminhas com as folhas de espinafre, deixando abas para cobrir.</li> <li>- Recheiar com a mousseline de camarão alternando com as fatias de camarão.</li> <li>- Fechar com as abas e assar no forno em banho-maria por 20 a 30 minutos</li> </ul>		
<b>Para o molho:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Numa frigideira reduzir a mistura de nam pla, molho de ostra e o açúcar mascavo.</li> <li>- Retirar do fogo, adicionar o gengibre, a salsa picada e a pimenta dedo de moça.</li> </ul>		
<b>Montagem:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenformar os balottins, servir com o mesclum de folhas e o molho.</li> </ul>		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BATATA DAUPHINE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Purê de batata bem liso
2	un	Gema de ovo
		<b>Massa choux:</b>
250	ml	Leite
75	g	Manteiga
150	g	Farinha de trigo
4	un.	Ovos
q.s.		Sal

### PREPARAÇÃO:

- Preparar a massa choux com as proporções acima.
- Incorporar as gemas ao purê de batata.
- Incorporar a massa choux.
- Moldar com o auxílio da manga de confeitar ou com colheres.
- Assar em forno a 180°C ou fritar por imersão.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** BATATA RECHEADA COM OVO DE CODORNA

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Dz.	Batata média
500	MI	Leite
50	G	Queijo parmesão ralado
1	Dz.	Ovo de codorna
50	G	Manteiga
1/3	Molho	Salsinha

### PREPARAÇÃO:

- Assar as batatas em forno médio (140° C) por aproximadamente 30 minutos. Até ficar cozida, mas firme.
- Cortar as batatas (sentido longitudinal), retirando uma tampa. Reservar essa tampa para uso na decoração.
- Retirar com o auxílio de uma colher, o miolo da batata, deixando uma beirada que não desmanche.
- Com as sobras da polpa da batata, fazer um purê, com manteiga e um pouco de leite (já amornados e incorporados). Misturar o queijo parmesão e a salsinha picada. Temperar com sal e pimenta do reino. O purê não pode ter consistência muito firme.
- Recheiar a batata com o purê, deixando um espaço para depositar o ovo de codorna. Quebrar o ovo sem partir a gema, colocar sobre a batata, temperar com sal e pimenta e levar ao forno por 5 minutos.
- Servir com a tampa da batata como decoração.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BAVAROIS DE MARACUJÁ</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
3	un	Folhas de gelatina
250	g	Creme inglês
250	g	Nata
2	un	Maracujá (fruto in natura)
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneirar a polpa do maracujá, separando as sementes e o sumo.</li> <li>- Colocar as folhas de gelatina para amolecer em uma tigela com água. Deixar por alguns minutos e escorrer.</li> <li>- Incorporar a gelatina ao creme inglês ainda quente, até dissolver completamente. Incorporar o sumo de maracujá. Refrigerar até que esteja firme</li> <li>- Bater a nata em chantilly. Incorporar ao creme inglês delicadamente.</li> <li>- Colocar o bavaois em taças e refrigerar para firmar antes de servir.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A polpa do maracujá pode ser usada para preparar uma geléia e utilizada na decoração.</li> </ul>		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BEIGNET**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
225	g	Farinha de trigo
200	ml	Cerveja clara
7	g	Amido de milho
3	un	Gemas
10	ml	Óleo neutro
5	g	Sal
3	un	Claras em neve

### **PREPARAÇÃO:**

- Misturar o sal, farinha e amido de milho.
- Incorporar as gemas nessa mistura.
- Adicionar a cerveja e bater bem para não ficar grumos.
- Incorporar as claras (sem bater) até ficar homogêneo.

### **Sugestão:**

- Empanar o ingrediente desejado (ex: fatias de maçã) nessa massa e fritar (160° C) até dourar.
- Passar em açúcar (e/ou canela) se o ingrediente for doce.
- Servir preferencialmente quente ou morno.

### **OBSERVAÇÕES:**

Essa massa pode ser usada para empanar diversos tipos de ingredientes, como verduras, carnes, peixes e frutas.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** BERINJELA Á MODA MARSELHA

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	unid.	Berinjela média
2	unid.	Tomate médio
4	dentes	Alho picado
2	unid.	Cebola picada
50	ml	Azeite oliva
20	g	Manteiga
½	ml	Salsinha picada
q.s.		Farinha de rosca
q.s.		Sal
200	g	Queijo gruyere

### PREPARAÇÃO:

- Descascar e cortar as berinjelas em rodela de 1 cm de espessura.
- Corte os tomates em fatias finas sem sementes.
- Misture as cebolas com a salsa e o alho picado.
- Disponha as berinjelas numa travessa untada com manteiga.
- Polvilhe com sal, pimenta e metade da mistura de salsa, alho e cebola.
- Cubra com as rodela de tomate e o queijo.
- Complete com mais sal, pimenta, salsa, alho e cebola.
- Regue com o azeite e polvilhe com a farinha de rosca.
- Leve ao forno médio, por cerca de 30min.

### OBSERVAÇÕES:

- A berinjela deverá ser desidratada com sal grosso antes do preparo.

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>BERINJELA RECHEADA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
3	und	Berinjela médias
400	g	Tomate (Concassé)
250	g	Cebola brunoise
2	und	Louro
100	ml	Azeite de oliva
10	g	Salsinha picada
50	g	Extrato de tomate
150	g	Miolo de pão amanhecido (finamente picado ou processado)
100	g	Parmesão ralado
Q/n		Sal e pimenta
1	und	Alho brunoise
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar as berinjelas ao meio no sentido do comprimento. Retirar a polpa e picar e reservar.</li> <li>- Regar as metades com azeite de oliva, sal e pimenta, levando ao forno pré-aquecido a 160°C até que fique macio.</li> <li>- Saltear a cebola, o alho, a polpa da berinjela, o extrato de tomate e o tomate, respeitando os tempos de cocção de cada ingrediente.</li> <li>- Adicionar o louro e o fundo de legumes deixando cozinhar até que fique um consistente.</li> <li>- Temperar com sal e pimenta e finalizar com salsinha picada.</li> <li>- Recheiar as berinjelas com a mistura cobrindo com queijo parmesão e miolo de pão. Gratinar no forno.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** BISCOITOS CHAMPAGNE**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
75	g	farinha de trigo
3	un	claras
3	un	gemas
100	g	açúcar
q.s.		açúcar de confeitiro para polvilhar

**PREPARAÇÃO:**

- Bater as claras em neve e juntar metade do açúcar aos poucos.
- Bater as gemas com o açúcar restante até obter um creme claro.
- Incorporar a gemada aos poucos ao merengue. Incorporar a farinha peneirada.
- Com a auxílio da manga confeitira e o bico liso de 2 cm, fazer os biscoitos com 10 cm de comprimento numa forma untada com papel manteiga.
- Assar em forno (180° C) por 10 minutos ou até ficar dourado.
- Polvilhar com açúcar confeitiro.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BISQUE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Casca de camarão
50	g	Cenoura
50	g	Cebola
30	g	Aipo
20	g	Alho poró
100	g	Bulbo de funcho
30	g	Extrato de tomate
50	ml	Conhaque
100	g	Tomate concassé
100	ml	Vinho branco
1	litro	Água ou fumet
1	un	Bouquet garni
100	g	Creme de leite ou nata
50	g	Farinha de arroz (Arrozina)
q.s.		Sal e pimenta do reino

### **PREPARAÇÃO:**

- Refogar em óleo, as cascas de camarão em fogo alto.
- Adicionar o mirepoix e cozinhar até dourar.
- Adicionar o extrato de tomate e cozinhar por alguns instantes.
- Com o auxílio de um espremedor de batatas, espremer cascas e legumes, até que tudo esteja triturado.
- Flambar com o conhaque. Adicionar o concassé e refogar até que o líquido seque.
- Adicionar vinho branco e reduzir quase por completo.
- Adicionar a farinha de arroz, mexendo para ficar bem incorporada.
- Cobrir com o fumet ou água e adicionar o bouquet garni. Deixar ferver e abaixar o fogo. Cozinhar por aproximadamente 20 minutos.
- Retirar do fogo, liquidificar e passar por um chinóis. Retornar para a panela, adicionar o creme de leite ou nata até consistência desejada.
- Ajustar o tempero com sal e pimenta e servir.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BLINI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
12	g	Fermento biológico fresco
150	ml	Leite morno
5	g	Açúcar
120	g	Farinha de trigo
2	un	Ovos
40	g	Manteiga derretida
q.s.		Sal

### PREPARAÇÃO:

- Dissolver o fermento no leite e reservar.
- Misturar a farinha, o açúcar, as gemas e o sal. Adicionar o leite com fermento, aos poucos para não formar grumos. A mistura deve ficar lisa. Descansar coberto por 30 minutos.
- Quando a massa tiver crescido, incorporar a manteiga derretida.
- Incorporar as claras batidas em neve, até obter uma massa lisa.
- Despejar porções (com colher ou concha) numa frigideira com manteiga e dourar antes de virar para o outro lado.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** **BOUILLABASSE**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Congro
1	kg	Linguado
500	g	Dourado
3	un	Garoupa em posta
3	talo	Aipo
2	talo	Alho poró
1	un	Bulbo de funcho
3	un	Tomates concassê
4	un	Dentes de alho
2	un	Cebola
100	ml	Azeite de oliva
1	un	Bouquet Garni
q.s.		Açafrão ou cúrcuma
	<b>ROUILLE:</b>	
4	fatias	Pão de forma
4	un	Dentes de alho picado
3	un	Pimenta dedo-de-moça picada
3	un	Gema
180	ml	Azeite de oliva
q.s.		Sal e pimenta Cayena

### **PREPARAÇÃO:**

- Cortar em brunoise 1 cebola, o aipo, o alho poró, 1 dente de alho.
- Refogar com 50ml de azeite de oliva.
- Cobrir com 3 litros de água. Adicionar o bouquet garni e ferver durante 10 minutos. Peneirar e reservar.
- Cortar a cebola restante, o alho, o funcho em tiras e refogar no azeite de oliva.
- Adicionar o caldo aromatizado e o tomate.
- Adicionar os peixes, o açafrão e cozinhar em fogo alto até que o peixe esteja quase no ponto.
- Baixar o fogo, condimentar com sal, pimenta e deixar encorpar.

### **ROUILLE:**

- Embeber as fatias de pão com um pouco de caldo e retirar o excesso de líquido.
- Processar o alho, a pimenta vermelha, o pão e as gemas, incorporando o azeite de oliva até ficar com consistência maionese.
- Ajustar o tempero.
- Servir o bouillabaisse com fatias de baguette e o Rouille.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** BRACCIOLA AO MOLHO ROMANO

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Alcatra
100	g	Bacon em tiras
100	g	Cenoura em tiras
100	g	Pimentão vermelho ou amarelo em tiras
q.s.		Sal e pimenta
200	ml	Vinho Branco
200	ml	Fundo claro de aves ou bovino
500	ml	Molho romano

### **PREPARAÇÃO:**

- Cortar os bifos da peça de alcatra, com espessura média de 0,5 cm. Se necessário, abri-los com o auxílio das mãos ou martelo de carne.
- Para cada bife, dispor uma tira de bacon, cenoura e pimentão. Enrolar e prender com palito de dentes ou amarrar.
- Temperar com sal e pimenta.
- Selar as bracciolas em óleo quente, até levemente douradas.
- Deglaçar com o vinho branco. Reduzir pela metade e adicionar o fundo de aves.
- Cozinhar destampado até que estejam macios.
- Servir com o molho romano. Se necessário, retirar parte do líquido do cozimento antes de servir.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BRÛLÉE DE DOCE DE LEITE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	un	Ovos
2	un	Gemas
500	ml	Leite
200	ml	Nata
50	g	Açúcar
250	g	Doce de leite amolecido

### **PREPARAÇÃO:**

- Misturar bem as gemas, os ovos e o açúcar. Incorporar o doce leite.
- Ferventar o leite com a nata.
- Adicionar aos poucos o leite às gemas, cuidando para não coagular. Incorporar sem formar espuma.
- Coar e servir nos moldes (ramequins).
- Assar em banho-maria a 170° C por aproximadamente 20 minutos ou até que estejam firmes.
- Refrigerar. Cobrir com uma fina camada de açúcar cristal e gratinar com o maçarico.

### **OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: CAMARÃO CAMPESTRE**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	G	Camarão
100	G	Farinha de trigo
½	un	Limão
300	ml	Vinho branco
10	g	Ervas frescas picadas
2	un	Tomate concassé
40	g	Cebola picada
1	dente	Alho
1	maço	Salsa picada
20	ml	Azeite oliva
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
300	g	Ervilha
300	ml	Bechamel

**PREPARAÇÃO:**

- Limpar e temperar os camarões com sal, pimenta e limão.
- Empanar na farinha de trigo e grelhar.
- Refogar no azeite o alho, a cebola e o tomate. Acrescentar o vinho e reduzir.
- Adicionar as ervas e a salsa.
- Guarnecer com as ervilhas cozidas, cobrir com o bechamel, queijo parmesão e gratinar.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CANNOLI SICILIANO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 12 cannoli

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Farinha de trigo
45	g	Manteiga
20	g	Açúcar
5	ml	Vinho Marsala ou Izidro "R"
1	un	Ovo
1	un	Pitada de sal
5	Gotas	Baunilha

### PREPARAÇÃO:

- Peneirar a farinha com o açúcar.
- Incorporar a manteiga, quebrando-a por completo até formar uma "farofa".
- Adicionar o vinho e o ovo e trabalhar a massa até se tornar compacta e firme.
- Trabalhar a massa para desenvolver elasticidade.
- Descansar a massa por 1 h.
- Abrir a massa em lâmina de 3 a 5 mm de espessura. Cortar em quadrados ou meias-luas. Untar os cilindros ou bicos de metal com manteiga e enrolar a massa neles, selando as pontas com ovo batido.
- Fritar em óleo quente, até dourados. Deixar amornar para retirar das formas.

### OBSERVAÇÕES:

- Pode ser recheado com doce (creme confeiteiro, doce de leite, etc) ou salgado (pastas, patês, ricota, etc).

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CAPUCCINO DE CHAMPIGNON**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Cogumelos frescos
1	un	Ramo de alecrim
1	un	Ramo de tomilho
2	un	Dente de alho esmagado
1	litro	Court bouillon
250	g	Nata
50	ml	Azeite de oliva
q.s.		Sal e pimenta do reino

### **PREPARAÇÃO:**

- Colocar os cogumelos numa assadeira, com as ervas e o alho.
- Regar com o azeite de oliva e assar durante 15 minutos em forno pré-aquecido (200° C).
- Retirar do forno, processar com o mixer e transferir para uma panela.
- Adicionar o court bouillon e deixar ferver levemente por 5 minutos.
- Incorporar a nata e cozinhar por mais 3 minutos
- Condimentar com sal e pimenta do reino branca.
- Servir numa xícara de café ou chá acompanhado de croûtons.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CEVICHE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	File de peixe branco
½	kg	Cebola rocha
200	ml	Suco de limão
2	dentes	Alho picado
2	unid.	Pimenta dedo de moça fatiada
q.s.		sal
q.s.		Noz-moscada
q.s.		Coentro fresco

### PREPARAÇÃO:

- Laminar o peixe, dispendo as lâminas numa travessa.
- Temperar com o sal e suco de limão. Descansar por 10 min.
- Misturar a cebola, o alho e a pimenta.
- Cobrir as lâminas de peixe com a mistura de cebola.
- Descansar por mais 30 min. antes de servir.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: CLARIFICAÇÃO DE FUNDOS

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	un.	Clara de ovo
200	g	Proteína (vide observação)
50	g	Cenoura
50	g	Salsão
30	g	Salsinha
100	g	Tomate
1,5	l	Fundo
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino

#### PREPARAÇÃO:

- Fazer um mirepoix (miúdo) com todos os legumes. Pode-se usar um processador de alimentos.
- Juntar a proteína e a clara ao mirepoix e misturar bem.
- Colocar o caldo numa panela com os ingredientes de clarificação, em fogo baixo, mexendo lentamente até iniciar a coagulação.
- Uma vez que o líquido entre em ebulição, parar de mexer.
- Abrir um pequeno orifício no centro da fervura para facilitar a formação de uma “chaminé” e deixar ferver levemente por uma hora.
- Usar uma concha para retirar o líquido, coando com um chinóis com auxílio de um pano fino, cuidando para não deixar o consome turvo.

#### OBSERVAÇÕES:

- A proteína a ser usada na clarificação deverá ser da mesma natureza do caldo. (Ex. Carne bovina para fundo bovino)

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **COELHO À CAÇADOR**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Unidade	Coelho
02	Unidade	Cebolas em anéis
02	Dentes	Alho fatiado
30	g	Farinha de trigo
20	g	Manteiga
30	ml	Azeite de oliva
02	Unidades	Tomate
	q/b	Cravo
	q/b	Louro
	q/b	Sal
	q/b	Pimenta
300	ml	Vinho tinto

### PREPARAÇÃO:

- Cortar o coelho em pedaços e marinar no vinho, cebola, alho, sal, pimenta, louro e cravo. Reservar por 1 hora.
- Tirar o coelho da marinada e reservar o líquido e os sólidos.
- Empanar o coelho na farinha de trigo.
- Grelhar os dois lados.
- Refogar a parte sólida da marinada, o tomate.
- Adicionar o líquido da marinada, deixar ferver tampado e cozinhar.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** CONTRA FILÉ GRELHADO COM REDUÇÃO DE PORTO E MOLHO DE OSTRAS

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO: 6 PORÇÕES**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,2	kg	Contra-filé (180 g por pessoa)
100	g	cebola brunoise
4	dentes	alho picado
300	ml	vinho do Porto
60	g	Açúcar
3	c.s.	molho de ostra
200	g	cogumelo Paris
200	g	Shimeji
100	g	Shitake
200	g	massa filo
40	g	Manteiga
50	ml	azeite de oliva
600	g	tomate em lata
60	ml	Conhaque
		Sal e pimenta do reino a gosto
5	g	Tomilho fresco picado

### PREPARAÇÃO:

- Refogar metade do alho e da cebola com azeite de oliva
- Adicionar os cogumelos e refogar.
- Adicionar o tomate em lata e cozinhar até secar parcialmente o líquido.
- Flambar com o conhaque. Temperar com tomilho, sal, pimenta do reino a gosto.
- Dividir a massa filo em 12 folhas, untar 6 delas com manteiga e colar as outras 6 nelas
- Distribuir o refogado de champignon nas folhas de massa filo e fechar em trouxinhas
- Assar no forno pré-aquecido (180°) até dourar. Reservar
- Ferver o vinho com o açúcar, a cebola, o alho, o molho de ostra. Temperar com pimenta do reino e reduzir até obter uma leve consistência.
- Peneirar o molho e reservar
- Temperar o contra-filé com sal, pimenta do reino e grelhar.
- Servir com o molho e guarnecer com as trouxinhas de champignons

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>COQ AU VIN</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1,5	kg	Frango cortado em 8 a 10 pedaços (optar por um frango de porte maior)
25	g	Farinha de trigo
40	ml	Azeite de oliva
q.s.		Sal e pimenta do reino
<b>Marinada</b>		
1	litro	Vinho tinto seco (cabernet, shiraz ou similar)
250	g	Cenoura Jardiniere
80	g	Salsão (2 ramos) Jardiniere
700	g	Cebola “baby” (somente descascar)
1	Colher chá	Pimenta preta mignonnete
1	Und	Bouquet garni
<b>Ingredientes de acompanhamento</b>		
20	ml	Azeite de oliva
200	g	Bacon
400	g	Cogumelos fatiados
1/4	molho	Salsinha picada
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p><b>- Para a marinada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzir o vinho a 1/2. Esfriar por completo. Misturar os pedaços de frango, a cenoura, o salsão, as cebolas, a pimenta e o bouquet garni e despejar sobre estes o vinho reduzido.</li> <li>- Cobrir com filme e levar para marinar por 24 horas no refrigerador.</li> <li>- Após o período de marinada, escorrer e reservar o vinho, separar o frango, os legumes e as ervas.</li> </ul> <p><b>- Preparo do prato:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Secar o excesso de líquido do frango, temperar com sal e pimenta e empanar com farinha de trigo.</li> <li>- Selar o frango em azeite de oliva. Reservar.</li> <li>- Dourar os legumes na mesma panela e retirar o excesso de óleo que possa existir. Salpicar farinha de trigo e mexer bem.</li> <li>- Adicionar o vinho da marinada reservado. Ferver e escumar as impurezas.</li> <li>- Adicionar o frango e cozinhar tampado até o ponto (carne macia ao ponto de se soltar do osso).</li> <li>- Saltear o bacon e os cogumelos e adicionar ao cozido.</li> <li>- Se necessário, adicionar fundo de aves ou legumes para ajustar consistência.</li> <li>- Ajustar o tempero e finalizar com salsinha picada.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: COSTELINHAS AO MOLHO PICANTE**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,7	Kg	Costela suína inteira
20	g	Alho
5	g	Canela em casca
5	un	Cravos da Índia
10	un	Pimenta da Jamaica
20	g	Gengibre em fatias finas
150	ml	Molho de soja
30	ml	Mel
300	ml	Vinho tinto seco
1	ramo	Alecrim

### PREPARAÇÃO:

- Amassar o alho, o cravo, a canela (triturada) e a pimenta da Jamaica (triturada) até formar uma pasta.
- Incorporar o gengibre, o molho de soja, o mel e o vinho.
- Esfregar essa pasta por toda costela e marinar por 1 hora em refrigeração.
- Retirar da marinada e coar o líquido.
- Assar em forno (180° C) regando com o líquido coado.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: COURT BOUILLON

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
80	g	Aipo
100	g	Alho poró
180	g	Cebola
200	g	Cenoura
3	litro	Água
1	un	Bouquet Garni

### **PREPARAÇÃO:**

- Fazer um mirepoix com os legumes.
- Suar em manteiga.
- Adicionar a água o bouquet garni. Cozinhar sem ferver (aproximadamente 50 minutos).
- Incorporar a pimenta mignonnete (opcional) no final do cozimento e deixar esfriar.

### **OBSERVAÇÕES:**

- Adiciona-se vinho ou vinagre para dar a acidez deseje ao fundo

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** COUSCOUS MARROQUINO COM CAMARÕES

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Couscous marroquino
400	ml	Fundo de aves
280	g	Camarões
20	folhas	Manjericão
10	und	Tomates secos
40	g	Nozes
200	ml	Azeite de oliva
60	g	Passas de uvas pretas
100	g	Amêndoas torradas
60	g	Queijo gruyère
Q/n		Sal
20	g	Harissa ou tabasco

### PREPARAÇÃO:

- Ferver o fundo de galinha junto com o harissa e sal. Desligar o fogo.
- Adicionar o couscous marroquino e tampar bem a panela por 5 minutos.
- Soltar o couscous com um garfo ou fuet e incorporar a manteiga.
- Liquidificar as folhas de manjericão, a salsa, o tomate seco, as nozes, o azeite (120ml) e o queijo ralado.
- Temperar os camarões com sal e pimenta.
- Dourar os camarões no azeite (50 ml).
- Misturar os camarões ao couscous, adicionando o pesto a gosto.
- Finalizar com as amêndoas, as uvas passas e o restante de azeite.
- Servir com de mix de folhas.

### OBSERVAÇÕES:

- 1 xícara de couscous seco = 2 1/2 xícaras de couscous cozido.
- Como acompanhamento servir até 3/4 de xícara por porção.
- Proporção básica para preparação do couscous: 80% do peso do couscous em volume líquido. Ex: 1000g de couscous para 800ml de líquido (fundo).

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **COUSCOUS MARROQUINO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Couscous
250	ml	Fundo claro de aves ou bovino
1	c.s.	Manteiga
1	c.s	Azeite de oliva
q.s.		Sal e pimenta

### **PREPARAÇÃO:**

- Ferver o fundo e adicionar o azeite e o tempero. O líquido deve estar saboroso.
- Desligar o fogo, adicionar o couscous e tampar a panela.
- Deixar hidratar por aproximadamente 10 minutos. Soltar com um garfo, incorporar manteiga gelada.
- Ajustar o tempero se necessário.

### **OBSERVAÇÕES:**

- Pode ser servido com castanhas laminadas, legumes em jardineira, uva passas.
- Acompanha carnes vermelhas ou aves.

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: CREME DE ARGENTEUIL (ASPARGOS)****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Aspargos verdes branqueados
300	g	Aspargos brancos
1	Litro	Velouté de aves
400	g	Creme de leite
	q/s	Sal
	q/s	Pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Liquidificar os aspargos brancos com o velouté, coar e cozinhar em fogo brando até consistência desejada.
- Acrescentar o creme de leite e cozinhar.
- Condimentar com sal e pimenta.
- Servir com os aspargos frescos cortados em bastonetes

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: CREME DE WASABI****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	g	Nata batida
3	Colheres chá	Wasabi em pó
	q/s	Sal
	q/s	Pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Bater a nata até meio ponto.
- Acrescentar o wasabi hidratado em água, sal e pimenta.
- Bater até que o creme fique espesso.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>ENDIVES GRATINÉES AU JAMBON</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 6 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
6	Unid.	endívias
250	ml	vinho branco seco
6	fatias	presunto cru
100	g	Queijo parmesão
1	Unid.	gema
300	ml	molho bechamel
250	ml	água
1	Col. sobrem.	açúcar
		Sal e pimenta do reino á gosto
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cozinhar as endívias com a água, o vinho, sal, pimenta do reino e o açúcar até ficarem levemente transparentes, mas ainda firmes. Retirá-las eliminando o excesso de líquido.</li> <li>- Ferver o líquido e reduzir a metade</li> <li>- Adicionar o bechamel até ficar homogêneo. Retirar do fogo e ajustar o tempero.</li> <li>- Incorporar a gema.</li> <li>- Envolver as endívias com 1 fatia de presunto cru. Se necessário amarrá-las ou prender com palito de dente.</li> <li>- Dispor as endívias num refratário, cobrir com o molho e o queijo ralado.</li> <li>- Gratinar no forno (200°).</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		



## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **ESPAGUETE DE LEGUMES**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Abobrinha italiana
1	kg	Cenoura
500	g	Pupunha
100	g	Manteiga clarificada
q.s.		Sal
q.s.		Orégano fresco

### PREPARAÇÃO:

- Cortar os legumes em forma de espaguete com o mandolin.
- Branquear individualmente.
- Saltear os legumes juntos.
- Temperar com sal e orégano.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** ESPETINHO DE PEIXE COM MOLHO DE ABACAXI

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
150	g	Camarão
300	g	File de linguado
q.s.		Raspas de limão siciliano
30	g	Cebola picada
250	ml	Leite de coco
40	ml	Azeite de oliva
10	g	Açúcar mascavo
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
q.s.		Espetos
200	g	Abacaxi em cubos
q.s.		Pimenta Tabasco

### PREPARAÇÃO:

- Misturar a raspa de limão, a cebola, 15ml de leite de coco, o azeite de oliva e o açúcar mascavo. Descansar por 30 min.
- Processar o peixe e o camarão até formar uma pasta.
- Incorporar a pasta processada à marinada.
- Moldar em espetos. Temperar com sal e pimenta.
- Grelhar e servir com o molho

Molho:

- Liquidificar o abacaxi, o leite de coco restante e o Tabasco.
- Cozinhar até consistência cremosa.
- Ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: FEIJÃO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Feijão (preto, cariquinha, etc)
2	litros	Água
30	ml	Óleo
3	dentes	Alho picados
50	g	Cebola picada
3	folhas	Louro
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-do-reino preta moída
200	g	Linguiça

### PREPARAÇÃO:

- Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas.
- Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos.
- Refogar o alho, a cebola, o louro e a linguiça. Adicionar ao feijão.
- Deixar engrossar e temperar com sal e pimenta.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: FÍGADO ACEBOLADO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Fígado bovino
500	g	Cebola
50	ml	Óleo
50	g	Manteiga
200	ml	Fundo claro bovino
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta preta moída

### PREPARAÇÃO:

- Filetar o fígado e temperar com sal e pimenta do reino.
- Frigir o fígado de ambos os lados. Reservar.
- Cortar a cebola em rodela, temperar com sal e pimenta.
- Na mesma frigideira usada para o fígado, saltear a cebola até dourada.
- Adicionar o fundo, deixar reduzir até o ponto.
- Finalizar com a manteiga gelada antes de voltar com os bifes de fígado à panela.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** **FILÉ DE PEIXE, EM CROSTA DE AMÊNDOA E PÃO DE FORMA COM ERVAS**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
720	g	Filé de garoupa ou robalo
100	g	Amêndoas sem cascas laminadas
4	fatias	Pão de forma processadas, sem a casca
10	folhas	Manjeriço picado
1	c.s.	Alecrim picado
1	c.s.	Aneto fresco picado (opcional)
1	un	Gema de ovo
80	g	Manteiga gelada
q.s.		Sal e pimenta do reino
		<b><u>COMPOTA DE CEBOLA ROXA:</u></b>
600	g	Cebola roxa cortada em julienne
40	ml	Azeite de oliva
2	dentes	Alho picado
100	g	Açúcar
80	ml	Vinagre balsâmico ou vinho tinto seco
1	col. sobremesa	Tomilho fresco picado
		<b><u>COULIS DE MANDIOQUINHA:</u></b>
500	g	Mandioquinha
600	ml	Fundo de peixe
q.s.		Sal e pimenta do reino
100	ml	Iogurte natural

### **PREPARAÇÃO:**

– Misturar as amêndoas, o pão de forma, a manteiga, a gema, as ervas, sal e pimenta do reino, até ficar uma pasta. Refrigerar.

### **COMPOTA DE CEBOLA ROXA:**

- Saltear em azeite, a cebola roxa e o alho picado.
- Adicionar o açúcar e caramelar.
- Adicionar balsâmico (ou vinho tinto seco), o tomilho. Temperar com sal e pimenta do reino.
- Cozinhar tampado até consistência firme (de compota).

### **COULIS DE MANDIOQUINHA:**

- Cozinhar a mandioquinha (sem casca, em pedaços) no fundo de peixe.
- Passar na peneira e processar com um pouco do líquido do cozimento, adicionando o iogurte até consistência lisa.
- Condimentar com sal e pimenta. Reservar.

- Temperar os filés de peixe com sal e pimenta.
- Selar os filés rapidamente em de azeite de oliva.
- Retirar do fogo, pincelar um dos lados com clara de ovo.
- Cobrir com a pasta de amêndoa e assar (190° C) até o ponto.
- Servir com o coulis de mandioquinha e a compota de cebola.

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	FILÉ DE PEIXE GRELHADO AO MOLHO BRETONNE	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
10	unid.	Filé de peixe
500	ml	Molho Bretonne
q.s.		Salsa picada
<p style="text-align: center;"><b>PREPARAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Temperar o peixe com sal e pimenta.</li> <li>-Grelhar.</li> <li>-Dispor os filés de peixes em um prato ou travessa.</li> <li>-Cobrir com molho Bretonne.</li> <li>-Decorar com salsa picada.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>OBSERVAÇÕES:</b></p>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** FILE DE SALMÃO AO ZABAGLIONE DE ESPUMANTE

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	File de salmão
80	g	Aipo jardiniere
80	g	Cebola picada
80	g	Cenoura jardiniere
150	ml	Espumante brut
200	ml	Fundo de peixe
4	unid.	Gemas
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Ciboulette
2	unid.	Dente de alho amassado

### PREPARAÇÃO:

- Preparar um court bouillon com o mirepoix, o fundo de peixe e 100 ml de espumante. Temperar com sal e pimenta.
- Pocheiar os filés neste líquido até o ponto. (Pode-se também cozinhar no forno (180°C) com a panela bem tampada).
- Retirar o peixe, peneirar o líquido do cozimento e fazer uma redução a 1/3.
- Adicionar o restante do espumante.
- Em banho-maria bater as gemas com a redução até que fique firme e cremoso. (Cuidar para cozinhar devidamente as gemas)
- Misturar a ciboulette picada e servir com o peixe.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** **FILÉ DE SALMÃO ASSADO COM RELISH DE LARANJA**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
2	Kg	Filé de salmão inteiro com pele
140	ml	Suco de laranja fresco
50	ml	Molho de soja (shoyu)
100	ml	Vinho branco
03	Unidades	Laranja pera ou Bahia em gomos
150	g	Cebola roxa em julienne
	q/b	gingibre
	q/b	Coentro fresco picado
	q/b	Casca de laranja ralada
20	ml	Óleo de gergelim torrado
	q/s	Gergelim branco torrado
	q/s	Pimenta calabresa

### PREPARAÇÃO:

- Fazer uma marinada com vinho, 100 ml do suco de laranja e o molho de soja.
- Marinar o salmão com a pele para cima por 2 horas.
- Para o molho, misturar o restante do suco com cebola, gengibre, coentro, casca de laranja, óleo de gergelim, pimenta calabresa e sal. Descansar por 30 minutos.
- Assar o peixe a 150° C (com a pele para baixo) até o ponto desejado.
- Servir com o molho e gergelim salpicado.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: FLAN À L'ÉPINARD****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Espinafre
50	g	Manteiga
250	ml	Nata
1	un	Ovo inteiro
3	un	Gemas
q.s.		Sal e pimenta do reino

**PREPARAÇÃO:**

- Reduzir a nata em fogo médio até começar a ter consistência. Reservar.
- Branquear o espinafre. Espremer todo o líquido.
- Refogar com 20 g de manteiga.
- Bater no processador com o ovo inteiro, as gemas e a nata.
- Temperar com sal e pimenta do reino.
- Untar as fôrmas com o restante da manteiga e dispor o creme de espinafre.
- Assar (180° C) em banho-maria até que estejam firmes (aprox. 15 min.).
- Servir desenformado.

**OBSERVAÇÕES:**



## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** FRUTOS SECOS RECHEADOS

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Tâmara seca
200	g	Damasco seco
200	g	Ameixa preta seca
100	g	Bacon fatiado fino
100	g	Queijo roquefort
100	g	Nozes pecan
100	g	Cream cheese
150	g	Queijo brie

### PREPARAÇÃO:

- Preparar uma pasta com os queijos e as nozes. Ajustar o tempero.
- Com uma manga de confeiteiro, rechear cada fruta seca com essa mistura.
- Envolver com o bacon fatiado.
- Assar até que o bacon esteja dourado. (Pode-se também dourar sobre a salamandra).

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **GALETTE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
5	un	Ovos
250	g	Farinha de trigo
250	ml	Leite
150	g	Milho verde processado ou liquidificado
100	g	Grãos de milho cozido
q.s.		Sal e pimenta
q.s.		Manteiga para frigar

### **PREPARAÇÃO:**

- Misturar os ovos à farinha peneirada.
- Acrescentar o leite aos poucos, com o milho processado, formando uma mistura homogênea.
- Adicionar os grãos de milho inteiros. Temperar com sal e pimenta.
- Frigir com manteiga em formas de panqueca grossa.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **GAZPACHO ANDALUZ**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Tomate maduro concasse
200	g	Pepino japonês
250	g	Pimentão vermelho
50	g	Cebola
1	un	Dente de alho
2	c.s.	Vinagre branco
q.s.		Sal
q.s.		Água gelada
q.s.		Azeite
q.s.		Pimenta tipo Tabasco

### PREPARAÇÃO:

- Bater num liquidificador o tomate, pepino, pimentão vermelho, alho.
- Condimentar com o vinagre, sal, pimenta e azeite.
- Ajustar a consistência com água gelada se necessário.
- Refrigerar antes de servir.

### OBSERVAÇÕES:

- Pode ser servido com ovo cozido picado e brunoise de pepino e pimentão.
- Acompanha croutons.

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>GAZPACHO DE FRUITS D'ÉTÉ (FRUTAS DE VERÃO)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 8 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
2	Unid.	Tomates grandes maduros concassés
500	g	Morango
500	g	Framboesa
250	g	Groselha
4	Unid.	Pêssegos frescos descascados em gomos
2	Unid.	Limão (sumo extraído)
150	g	Açúcar para a calda ( <b>média</b> )
150	ml	Água para a calda ( <b>média</b> )
1/2	maço	Manjeriço
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer uma calda média.</li> <li>- Processar metade das frutas, o tomate concassé, a calda média, o suco de limão e as folhas de manjeriço até ficar bem homogêneo. Passar por uma peneira.</li> <li>- Refrigerar bem e servir com a outra metade das frutas e torradas de mel (opcional).</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: GELÉIA DE TOMATE****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
470	g	Tomate concassê
80	g	Açúcar
20	g	Glucose
15	ml	Vinagre de vinho tinto
5	Folhas	Manjeriçã

**PREPARAÇÃO:**

- Cozinhe em fogo brando o açúcar, a glucose e o tomate.
- Na metade do cozimento, acrescente o vinagre e o manjeriçã.
- Continue o cozimento até que a geléia esteja na espessura desejada.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>GIGOT D'AGNEAU Á LA BRETONNE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 10 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	pç	Pernil de cordeiro
4	dentes	Alho fatiado
2	Unid.	Cebolas médias picadas
		Sal, pimenta do reino e ervas de Provence
1	Unid.	Cenoura
1	talo	Aipo
1	Unid.	Alho poró jardiniere
500	g	Feijão branco
4	Unid.	Tomate concassé
1	Col. sopa	Extrato de tomate
1	molho	Tempero verde picado
1	Col. sopa	Tomilho picado
4	Unid.	Cravo da índia
50	g	Manteiga
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer incisões ao longo do pernil e inserir as fatias de alho.</li> <li>- Temperar com sal, pimenta do reino e ervas de Provence.</li> <li>- Selar em forno pré-aquecido (250 graus por aproximadamente 15 minutos).</li> <li>- Reduzir para 200 °C e assar até o ponto, regando eventualmente.</li> <li>- Cozinhar o feijão, os legumes e o cravo na pressão. Não deixar passar do ponto.</li> <li>- Refogar em manteiga o alho e a cebola.</li> <li>- Adicionar o extrato de tomate, refogar.</li> <li>- Adicionar o tomate concassé, o jus rôti (caldo do pernil assado).</li> <li>- Acrescentar as ervas (tomilho e salsa) picadas e o feijão branco cozido (sem o líquido)</li> <li>- Verificar os condimentos e servir com o pernil fatiado</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: GRATIN DAUPHINOIS****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
800	g	Batata
250	ml	Leite
300	ml	Nata
3	dentes	Alho picado
50	g	Manteiga
q.s.		Sal, pimenta do reino

**PREPARAÇÃO:**

- Descascar as batatas e cortar em fatias finas
- Cozinhar as batatas com o leite, a manteiga, sal e pimenta do reino até que estejam al dente. Retirar do fogo e acrescentar a nata.
- Dispor as batatas em uma fôrma refrataria com o líquido do cozimento, temperando com sal e pimenta a cada camada.
- Acrescentar alho picado e assar (180° C) até dourado.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>GRAVLAX (SALMÃO À MODA ESCANDINAVA)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	File de salmão com pele sem espinhas
100	g	Sal grosso
80	g	Açúcar mascavo
15	g	Pimenta do reino em grão
15	g	Coentro em grão
15	g	Semente de erva doce
1	maço	Dill (endro)
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Picar finamente metade do maço de dill.</li> <li>-Liquidificar sal, açúcar, pimenta, coentro e a erva doce até obter um mistura homogênea. Transferir para outro recipiente, misturando o dill picado.</li> <li>-Colocar o salmão numa assadeira com a pele para baixo e cubra o todo filé com a marinada.</li> <li>-Envolver o salmão em filme plástico e refrigerar por 48 horas.</li> <li>-Retirar a marinada por completo, drenando qualquer excesso de líquido.</li> <li>-Cobrir com o restante do dill picado.</li> <li>-Laminar o salmão em diagonal, mantendo a pele.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: LEGUMES PICANTES****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
01	Unidade	Brócolis híbrido
200	g	Salsão
200	g	Pepino para salada
300	g	Cenoura
300	g	Pimentão amarelo
300	g	Aspargos frescos
30	ml	Azeite de oliva
30	g	Gengibre ralado
15	g	Alho amassado
½	Maço	Cebolinha verde picada
10	g	Pasta missô
30	ml	Molho de soja (shoyu)
30	ml	Molho de ostra
30	ml	Óleo de gergelim torrado

**PREPARAÇÃO:**

- Cortar todos os legumes com exceção do brócolis em jardineira branqueá-los individualmente.
- Frigir o gengibre, o alho e a cebolinha.
- Adicionar a pasta missô, os legumes e refogar até os legumes ficarem macios.
- Temperar com sal, molho de soja, molho de ostra e óleo de gergelim.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: LÍNGUA COM ERVILHA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Unidade	Língua bovina
1	Unidade	Cebola
3	Unidades	Tomates maduros
2	Unidades	Alho
150	ml	Vinho tinto
30	ml	Azeite de oliva
300	g	Ervilha
	q/b	Sal
	q/b	Pimenta

### PREPARAÇÃO:

- Cozinhar a língua para ferver em água temperada por aproximadamente 40 minutos.
- Retirar toda a pele e aparas. Fatiar.
- Refogar no azeite a cebola, o alho e os tomates até secar parte do líquido. Temperar.
- Deglacear com o vinho e acomodar as fatias de língua.
- Tampar e finalizar o cozimento da língua..
- Adicionar a ervilha e ajustar tempero se necessário.

### OBSERVAÇÕES:

- O vinho pode ser substituído por fundo escuro.

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: LOMBO RECHEADO COM FAROFA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1,8	Kg	Lombo suíno temperado com alho, sal e limão
200	g	Farinha de mandioca
150	g	Ameixas em calda
50	g	Cebola brunoise
200	g	Tomate
50	g	Manteiga
	q/s	Sal

**PREPARAÇÃO:**

- Abrir o lombo como “envelope”.
- Refogar a cebola, os tomates e a ameixa picada com a calda.
- Incorporar a farinha de mandioca. Resfriar.
- Espalhar sobre o lombo, enrolar como rocambole. Amarrar, envolver em papel alumínio e assar a 170°C até o ponto (aproximadamente 45 minutos).
- Retirar o papel para dourar.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** LULA RECHEADA COM ARROZ, PASSAS E NOZES

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Lula média (somente os tubos)
200	g	Arroz branco cozido
50	g	Passas
50	g	Nozes torradas e picadas
q.s.		Páprica picante
q.s.		Sal e pimenta

### **PREPARAÇÃO:**

- Misturar o arroz, passas, nozes e a páprica.
- Temperar com sal e pimenta.
- Recheiar cada tubo de lula e fechar com um palito.
- Grelhar de ambos os lados em óleo.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MASSA STENCIL**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	farinha de trigo
100	g	Açúcar confeiteiro
60	g	Manteiga sem sal derretida
3	un	Claras
q.s.		Essência de baunilha

### PREPARAÇÃO:

- Bater as claras com o açúcar até obter uma mistura homogênea (Sem formar picos).
- Adicionar a farinha de trigo. Incorporar.
- Adicionar a manteiga derretida e baunilha. Incorporar.
- Refrigerar por 30 minutos antes de fazer as "tuilles" (telhas).
- Assar em forno (170° C).

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: MERENGUES

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<b>MERENGUE FRANCÊS (OU SIMPLES):</b>
115	g	açúcar
2	un	claras
		<b>MERENGUE SUIÇO:</b>
125	g	açúcar
2	un	claras
		<b>MERENGUE ITALIANO:</b>
60	ml	água
250	g	açúcar
5	un	claras

### PREPARAÇÃO:

#### **MERENGUE FRANCÊS:**

Bater as claras até ponto firme. Incorporar o açúcar aos poucos, batendo até o finalizar.

#### **USO:**

Para assar, confeitaria ou cozinhar à poché.

#### **MERENGUE SUIÇO:**

Bater as claras com o açúcar numa vasilha até começar a espumar. Bater em banho-maria até obter uma mistura bem homogênea.

#### **USO:**

Para decoração

#### **MERENGUE ITALIANO:**

Fazer uma calda com o açúcar e a água e esfriar um pouco. Bater as claras em neve firme, adicionando calda aos poucos batendo sempre até o merengue ficar firme e brilhante

#### **USO:**

Para decorar, como cobertura e para dar leveza à mousses.

### **OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** MESCLUM DE FOLHAS COM MUSSARELA DE BUFALA E TOMATE CEREJA**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	pé	Alface americana
1	maço	Rúcula hidropônica
1	pé	Radicci roxo
3	unid.	Mussarela de búfala em rodela
100	g	Tomate cereja
70	g	Amêndoas torradas
100	ml	Azeite extra virgem
5	ml	Aceto balsâmico
30	g	Ciboulette brunoise
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
q.s.		Gergelim

**PREPARAÇÃO:**

- Rasgar as folhas e misturá-las.
- Adicionar os tomates e as amêndoas.
- Fazer um vinagrete com o balsâmico, o azeite, o sal e a pimenta.
- Temperar as folhas e servir com a mussarela, o gergelim e o ciboulette.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MIL FOLHAS DE FRANGO COM MOLHO À BASE DE REDUÇÃO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
<b>Frango</b>		
120	g	Peito de frango
15	ml	Azeite de oliva
30	g	Cebola (Brunoise)
3	g	Alho (Brunoise)
30	g	Cogumelo em lâminas
20	g	Manteiga
30	g	Bacon em fatias (4 fatias)
<b>Molho</b>		
25	g	Cenoura (brunoise)
25	g	Cebola (Brunoise)
20	g	Alho poro
20	g	Aipo
1	folha	Louro
20	ml	Vinho do porto ou similar
20	ml	Vinho branco seco
200	ml	Fundo de ave
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temperar o frango com sal e pimenta.</li> <li>- Selar o peito de frango sem a pele, no azeite de oliva de ambos os lados e reservar.</li> <li>- Saltear na manteiga a cebola, o alho e os cogumelos até que evapore quase todo líquido.</li> <li>- Sobre o peito de frango dispor os cogumelos envolver com as fatias de bacon.</li> <li>- Abrir a massa folhada com 5mm de espessura. Cortar retângulos de 15cm x 20cm.</li> <li>- Dispor sobre a massa o frango, cobrir com outro retângulo, fechando bem as laterais</li> <li>- Pincelar ovo batido sobre a superfície e refrigerar.</li> <li>- Assar a 180°C.</li>   <li>- Para o molho, saltear a cenoura, a cebola, o alho poró e o aipo.</li> <li>- Adicionar o vinho do porto, o vinho branco seco e a folha de louro, reduzindo a 2/3.</li> <li>- Adicionar o fundo de ave e reduzir a metade.</li> <li>- Retirar a folha de louro e liquidificar. Peneirar.</li> <li>- Ajustar o tempero.</li> </ul>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MIL FOLHAS DE SALMÃO DEFUMADO E SIRI</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
100	g	Salmão defumado
80	g	Siri
1	ml	Manjericão
1	ml	Ciboulette
30	g	Cebola picada
80	ml	Azeite extra virgem
30	ml	Suco de limão
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Sal
q.s.		Dill
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cortar 9 discos de salmão e picar os retalhos restantes.</li> <li>-Misturar os retalhos com o siri, as ervas picadas, o azeite de oliva, o suco do limão, o sal e a pimenta.</li> <li>-Montar em camadas um disco de salmão, o recheio e outro disco por cima.</li> <li>-Servir com molho bearnaise.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** MOLHO AGRIDOCE**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Maça verde sem casca cortada em Juliana
40	g	Manteiga
20	ml	Conhaque
10	ml	Glucose de milho
15	g	Goiabada dissolvida em 200 ml água
½	Unidade	Casca de laranja cortada em Juliana bem fina
300	ml	Demí – glacê

**PREPARAÇÃO:**

- Dourar em manteiga, as cascas de laranja e as maçãs e flambar com o conhaque.
- Adicionar os demais ingredientes e ferver até ficar consistente.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO AMERICANO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Fundo de peixe
300	g	Casca de camarão
30	ml	Óleo
60	g	Cenoura
200	g	Tomate
20	g	Cebola brunoise
7	g	Alho
1	un	Bouquet Garni
30	g	Extrato de tomate
1	c.s.	Salsa picada
50	ml	Conhaque
50	ml	Vinho branco
50	g	Beurre Manié (partes iguais de farinha e manteiga)
20	g	Extrato de tomate

### PREPARAÇÃO:

- Refogar a casca do camarão em óleo até ficar vermelho.
- Adicionar o mirepoix, a salsa, o bouquet garni e o extrato de tomate. Refogar.
- Flambar com o conhaque. Adicionar o vinho e reduzir a 1/3.
- Cobrir com o fundo e cozinhar por 15 minutos, escumando se necessário.
- Esmagar os sólidos e cozinhar mais 20 minutos.
- Coar num chinóis. Ligar com o beurre manié e reduzir até obter consistência espessa.
- Coar novamente num chinóis e ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO BALSÂMICO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
80	ml	vinagre balsâmico
100	ml	suco de laranja
80	g	açúcar
1	c.s.	Karo ou mel
500	ml	Demi-glacé

### **PREPARAÇÃO:**

- Fazer um caramelo dourado com o açúcar.
- Adicionar o suco de laranja e mexer até dissolver por completo.
- Deixar ferver levemente e adicionar o vinagre balsâmico e o mel (ou Karo).
- Deixar ferver e adicionar o demi-glacé.
- Ajustar a consistência e o tempero com sal e pimenta.

### **OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: MOLHO BARBECUE****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Cebola
100	g	Açúcar mascavo
300	ml	Molho de tomate
10	ml	Suco de limão
20	ml	Molho de soja (shoyu)
20	ml	Vinagre de vinho tinto
20	ml	Molho inglês
10	g	Páprica doce
q.s.		Sal e pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar a cebola em óleo até ficar transparente. Acrescentar o açúcar mascavo e caramelar levemente.
- Adicionar o molho de tomate, o sal, pimenta, suco de limão, shoyu, vinagre, molho inglês e a páprica.
- Reduzir até espessura desejada.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO BASQUAISE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Molho de tomate
3	un	Pimentões sem peles e sem sementes cortados à juliana
60	ml	Azeite de oliva
100	g	Presunto cru ou presunto cozido
100	ml	Vinho branco seco
1	un	Cebola grande cortada à juliana
2	un	Dentes de alho picados
2	c.s.	Salsa picada
q.s.		Sal e pimenta do reino à gosto

### **PREPARAÇÃO:**

- Frigir o alho e a cebola com o azeite de oliva.
- Adicionar os pimentões, o vinho e reduzir.
- Adicionar o molho de tomate, o presunto e cozinhar por 5 minutos.
- Temperar com sal, pimenta do reino
- Acrescentar a salsa e servir com peito de frango grelhado ou coxa e sobrecoxa assada.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO DE MANTEIGA E NOZES**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Manteiga clarificada
50	g	Nozes levemente torradas e picadas
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
1	c.s.	Salsa picada

### **PREPARAÇÃO:**

- Derreter a manteiga clarificada e adicionar as nozes.
- Deixar na panela até dourar levemente.
- Ajustar o tempero e finalizar com a salsinha.
- Servir imediatamente.

### **OBSERVAÇÕES:**

- Pode se adicionar 3 c.s. de vinho Madeira para um toque mais robusto no molho.
- Ao invés de manteiga clarificada, pode-se usar creme de leite (nata) para um molho mais encorpado.

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: MOLHO DE MOSTARDA E MEL**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	ml	Demi-glace
30	g	Mostarda Dijon
30	ml	Mel
3	c.s.	Mostarda em grão
20	g	Manteiga
q.s.		Sal e pimenta do reino

**PREPARAÇÃO:**

- Dourar o alho picado na manteiga. Adicionar o mel e misturar até começar a caramelizar.
- Adicionar a mostarda Dijon e o demi glacê. Cozinhar.
- Incorporar a mostarda em grão, misturar bem e temperar.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** MOLHO DE MOSTARDA, LIMÃO E MOLHO INGLÊS**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
70	g	Cebola cortada brunoise
150	g	Champignon laminados
10	g	Alho frito
40	ml	Azeite de oliva
20	ml	Suco de limão
20	ml	Molho inglês
20	g	Mostarda cremosa
06	g	Salsa picada
02	g	Glutamato monossódico
	q/s	Sal

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar todos os ingredientes e deixar ferver até consistência desejada.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO DE TOMATE COM FUNGHI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	ml	azeite de oliva
150	g	cebola brunoise
2	un	dentes de alho picado
8	un	tomates concasse
100	g	pimentão amarelo brunoise
50	g	funghi seco já reidratados (reservar 300 ml do líquido)
100	ml	vinho branco seco
100	g	nata
2	c.s.	salsa picada
q.s.		sal
q.s.		Pimenta

### PREPARAÇÃO:

- Suar a cebola e o alho.
- Acrescentar o tomate e o pimentão. Cozinhar.
- Adicionar o vinho e deixar reduzir pela metade.
- Adicionar o funghi e deixar cozinhar por 3 minutos.
- Incorporar a nata. Para ajustar a consistência, adicionar o líquido do funghi.
- Ajustar o tempero.
- Finalizar com a salsa picada.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MOLHO SULTANAS</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 10 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
80	g	uvas passas brancas
3	c.s.	mostarda Dijon
60	ml	conhaque
200	ml	creme de leite fresco
3	c.s.	curry
40	ml	vinagre de vinho tinto
2	dentes	alho picados
1	c.s	cebola picada
20	g	Manteiga
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>–Lavar as passas e deixar de molho na mistura de conhaque e vinagre.</li> <li>–Refogar em manteiga a cebola e o alho. Adicionar as passas e cozinhar um pouco mais.</li> <li>–Flambar com o líquido em que as passas ficaram de molho.</li> <li>–Incorporar o curry, a mostarda, a nata e cozinhar.</li> <li>–Temperar com sal e pimenta do reino e cozinhar até ficar consistente.</li> <li>–Servir com carnes vermelhas (Ex.: filé mignon).</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: MOLHO TOSCANA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
600	g	Tomate concasse
50	g	Cebola picada
3	un	Dentes de alho picados
150	g	Berinjela jardiniere
50	ml	Azeite de oliva
8	un	Folhas de manjeriço picadas
q.s.		Sal e pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Saltear a berinjela na metade do azeite. Reservar.
- Frigir a cebola e alho no restante do azeite até dourar.
- Adicionar o concassé, refogar até secar o líquido
- Adicionar a berinjela reservada e cozinhar até apurar o sabor.
- Finalizar com o manjeriço picado.
- Ajustar o tempero.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOUSSE DE ASPARGOS VERDES**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Aspargos verdes (aproximadamente 1 molho)
125	ml	Leite
50	ml	Nata
2	un	Ovos
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
q.s.		Noz moscada

### PREPARAÇÃO:

- Cortar e branquear as pontas dos aspargos. Reservar.
- Cozinhar no leite o restante dos aspargos, cortados em pedaços, por aproximadamente 10 minutos ou até que estejam macios.
- Liquidificar, adicionando a nata e os ovos.
- Temperar com sal, pimenta e noz moscada.
- Dividir a mistura nos ramequins levemente untados com manteiga e farinha.
- Assar em banho-maria a 180°C por aproximadamente 15 minutos.
- Resfriar as mousses antes de retirá-las das formas.
- Decorar com as pontas dos aspargos.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: MOUSSELINE BASE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Peito de frango sem osso ou filé de peixe
150	g	Nata bem gelada
3	un	Claras (ou 2 ovos inteiros)
q.s.		Sal e pimenta do reino

### PREPARAÇÃO:

- Limpar a carne de frango ou filé de peixe, retirando fibras e gorduras, cortar em pedaços e levar ao processador.
- Processar bem, juntar as claras ou os ovos inteiros um de cada vez. Bater até a mousseline ficar bem homogênea.
- Passar no “tamis” (peneira fina) para retirar os restos de fibras, e transferir a mousseline para um bowl. Refrigerar.
- Bater a nata até ponto de chantilly. Refrigerar.
- Incorporar o chantilly aos poucos na mousseline, até ficar bem homogênea.

### USO:

TERRINE:

Untar uma forma para terrine ou bolo inglês, colocar a mousseline e cobrir com papel alumínio e assar em banho-maria (180° C) por aproximadamente 30 minutos.

QUENELLES:

Com duas colheres de sopa, formatar as quenelles (forma ovalada) e cozinhar em um fundo (de aves, legumes ou de peixe).

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>OMELETE SOUFFLÉ DE MAÇÃ</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
12	und	Ovos
100	g	Nata
30	ml	Leite
45	g	Açúcar cristal
45	g	Manteiga sem sal
20	g	Açúcar de confeitiro
<b>Recheio</b>		
3	und	Maça verde
75	g	Manteiga sem sal
90	g	Açúcar mascavo
130	g	Nata
40	ml	Leite
<b>Preparação:</b>		
<p>–Para o recheio, saltear as maçãs com açúcar mascavo e manteiga, sem passar do ponto.  –Incorporar a nata ao leite, e misturar bem à maçã salteada.  –Colocar em um bowl, as gemas, nata, leite, açúcar e bater.  –Bater as claras até o ponto de pico, incorporando à preparação com as gemas.  –Derreter a manteiga em uma frigideira, adicionar a preparação anterior. Cozinhar brevemente, cobrir com papel alumínio e levar ao forno ou salamandra até dourar a parte superior.  –Colocar a omelete em um prato, adicionar o recheio, dobrar e decorar com açúcar de confeitiro.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: OVOS MOLES****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
100	ml	Água
120	g	Açúcar
10	un	Gema de ovo

**PREPARAÇÃO:**

- Passar as gemas por uma peneira. Bater com um fuet.
- Fazer uma calda média com o açúcar e a água.
- Retirar a calda do fogo e adicionar as gemas batidas, mexendo bem.
- Voltar ao fogo até engrossar levemente.
- Retirar do fogo e bater bem com o fuet. Deve adquirir consistência cremosa.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **OVOS NEVADOS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
5	un	Claras
100	g	Açúcar
1	litro	Leite ou água

### PREPARAÇÃO:

- Bater as claras na batedeira e acrescentar o açúcar aos poucos, batendo sempre até ponto firme.
- Ferver a água ou leite numa panela ampla ou frigideira. Formar quenelles com a clara batida e colocara para cozinhar cada lado durante 30 segundos.
- Servir com crème anglaise e caramelo

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **PAELLA MARINHEIRA (MARINERA)**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Camarão médio
200	g	Mexilhões cozidos
200	g	Lula cortada em anéis
250	g	polvo cozido cortado em lascas
2	un	Pimentão (1 vermelho e 1 amarelo) cortados em tiras largas
100	ml	Azeite de oliva
1	molho	Cebolinha verde picada
1	un.	Cebola média picada
4	dentes	Alho picado
q.s.		Açafrão ou cúrcuma
800	g	Arroz parboilizado cozido
q.s.		Fundo de peixe

### PREPARAÇÃO:

- Frigir o alho e a cebola em o azeite de oliva.
- Adicionar os camarões, a lula , o mexilhão e o polvo.
- Adicionar o açafrão, o arroz e refogar.
- Adicionar o fundo de peixe e cozinhar.
- Temperar com sal e pimenta do reino.
- Adicionar os pimentões (já salteados) e cebolinha verde.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: PATÊ DE SALMÃO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	g	Salmão defumado
20	g	Manteiga sem sal
01	Unidade	Cebola média picada
1 ½	Colher de chá	Mostarda
50	g	Manteiga sem sal amolecida
50	g	Creme de leite

**PREPARAÇÃO:**

- Frigir em 20g de manteiga, a cebola. Acrescentar o salmão.
- Processar o salmão com a cebola refogada. Acrescentar a mostarda, 50g de manteiga amolecida e 50g de creme de leite.
- Misturar até que a preparação fique homogênea.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: PÂTÉ SUCRÉE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Farinha de trigo
100	g	Manteiga gelada em cubos
100	g	Açúcar
1	un	Ovo
1	un	Pitada de sal
10	ml	Água (poderá ser usado menos)
q.s.		Baunilha líquida

### PREPARAÇÃO:

- Peneirar a farinha, o açúcar e o sal.
- Fazer uma cova na farinha, e no centro, colocar a manteiga, o ovo, a água.
- Usando a ponta dos dedos, trabalhar os ingredientes até ficarem como migalhas ou com consistência de farofa.
- Adicionar água se necessário, para ajustar a consistência.
- Não sovar ou trabalhar a massa em demasia.
- Comprimir com firmeza para formar uma bola, envolver com plástico filme e refrigerar por 30 minutos (no mínimo) até o uso.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **PECAN PIE (TORTA DE NOZ PECAN E CHOCOLATE BRANCO)**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
3	un	Ovos
1/2	xícara	Manteiga amolecida
3/4	xícara	Açúcar mascavo (compactar na xícara para medir)
1/4	xícara	Farinha de trigo
1/4	xícara	Creme de leite
1 1/2	xícara	Noz pecan picada
1	xícara	Chocolate branco picado
1	un	Base de massa sucre pré-assada, tamanho médio

### **PREPARAÇÃO:**

- Bater a manteiga com metade do açúcar mascavo.
- Adicionar os ovos individualmente e o restante do açúcar mascavo.
- Incorporar a farinha de trigo e o creme de leite.
- Incorporar a noz pecan e o chocolate branco.
- Despejar sobre a base de massa pré-assada.
- Assar (170° C) por aproximadamente 20 minutos ou até que fique firme.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: PEIXE RECHEADO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
2,5	kg	Peixe limpo sem espinha (Tainha)
10	fatias	Pão de fôrma torrados cortados em cubos
5	un	Tomate concassé
1	un	Cebola
4	dentes	alho picados
3	un	Ovos cozidos e picados
1	c.s.	Manjericão picado
q.s.		Sal e pimenta do reino e alecrim

### PREPARAÇÃO:

- Dourar o alho e a cebola em óleo.
- Adicionar o tomate concassé e refogar.
- Adicionar o pão e deixar absorver o líquido.
- Adicionar os ovos picados, o manjericão e condimentar com sal e pimenta do reino. Reservar.
- Temperar o peixe com sal, pimenta do reino e alecrim. Recheiar com a mistura e assar (180° C) até o ponto.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>PETIT GÂTEAU DE CHOCOLATE BRANCO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 8 porções</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Chocolate branco
50	g	Açúcar de confeitiro
3	und	Ovos
3	und	gemas
50	g	Manteiga sem sal derretida
25	g	Farinha de trigo
80	g	Farinha de amêndoas (tirar a pele da amêndoa, secar, processar e passar em peneira)
50	ml	Licor Amaretto
Q/n		Manteiga para untar
Q/n		Farinha de trigo para untar
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Derreter o chocolate em banho-maria.</p> <p>–À parte, misturar bem o açúcar, os ovos e as gemas e levá-los ao banho-maria. Em seguida, adicionar a manteiga e o chocolate derretidos.</p> <p>–Acrescentar as farinhas de trigo e de amêndoas, o licor e misturar bem.</p> <p>–Servir nas fôrmas untadas com manteiga e farinha e refrigerar por 30 minutos.</p> <p>–Assar em forno a 180°C, por aproximadamente 4 a 5 minutos. (Até o ponto devido).</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	POIRES AU VIN ET EPICES	
TEMPO DE PREPARO		RENDIMENTO
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
3	unid	Pera
400	ml	Vinho tinto
120	g	Açúcar
20	ml	Suco de limão
50	ml	Suco de laranja
6	unid.	Cravo da Índia
q.s.		Canela em pau
q.s.	folhas	Hortelã
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Descascar as peras, cortar ao meio e retirar as sementes.          -Ferver o vinho, açúcar, canela, cravo, suco de limão e o suco de laranja. Retirar do fogo.          -Adicionar as peras e deixar em infusão em panela tampada por aproximadamente 3 horas.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<p>Se as peras não estiver maduras, cozinhá-las até o ponto devido.          Servir com <b>SOUFFLÉ AU RUM.</b></p>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: POTAGE AUX DEUX POMMES DE TERRE****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
400	g	Batata sem casca em mirepoix
650	ml	Fundo de galinha
250	ml	Nata
50	g	Manteiga
q.s.		Sal, pimenta do reino
	<b><u>GUARNIÇÃO:</u></b>	
150	g	Batata cortada em jardineira branqueada
100	g	Champignon fresco em fatias

**PREPARAÇÃO:**

- Cozinhar a batata no fundo de galinha. Reservar parte do caldo de cozimento.
- Liquidificar e adicionar manteiga e a nata.
- Voltar à panela e incorporar o caldo do cozimento. Cozinhar. Ajustar a consistência e temperar com sal e pimenta.
- Dourar os cubos de batata e os champignons fatiados. Guarnecer a sopa ao servir.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: QUICHE LORRAINE****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
150	g	bacon
3	unid.	ovos
200	g	Creme de leite

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o bacon.
- Bater os ovos, adicionar o creme de leite ou nata.
- Adicionar o bacon ao creme.
- Abrir a massa brisée e forrar a forma de fundo removível.
- Recheiar a massa com a mistura, assar em forno pré-aquecido 170°C por 20 min.

**OBSERVAÇÕES:**

Para outros sabores trocar o bacon pelo ingrediente desejado.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: RAGU DE PEITO DE BOI

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Cebola brunoise
20	g	Alho picado
70	g	Salsão brunoise
50	g	Alho poró brunoise
1,5	kg	Peito de boi
500	g	Tomate concassê
2	un	Louro
1	ramo	Alecrim
3	ramo	Tomilho
1	litro	Fundo escuro bovino
200	ml	Vinho branco seco

### PREPARAÇÃO:

- Limpar, cortar em cubos e temperar o peito de boi com sal e pimenta.
- Selar em óleo até dourar. Reservar.
- Refogar o mirepoix, o concassê, o alho com o louro, tomilho e alecrim.
- Deglaçar com o vinho e reduzir o líquido a 1/3. Adicionar a carne e o fundo escuro bovino.
- Cozinhar até que a carne esteja macia.
- Reduzir o caldo do cozido, ajustar o tempero
- Antes de servir, retirar o louro e galhos de tomilho e alecrim.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** RISOTO DE LULA COM BRÓCOLIS**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Arroz Arbóreo
50	g	Manteiga
50	ml	Azeite de oliva
150	g	Cebola picada
3	un	Dentes de alho picados
300	g	Lula cortada em anéis
200	g	Brócolis em floretes branqueados e cozidos
100	ml	Vinho branco seco
2	litro	Fumet fervido
q.s.		Sal e pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Frigir a cebola e o alho no azeite.
- Adicionar o arroz e frigar até brilhar.
- Adicionar a lula e refogar durante 3 minutos. Deglaçar com o vinho branco e deixar reduzir.
- Incorporar o caldo quente aos poucos, mexendo sempre.
- Repetir a operação até o arroz ficar cozido al dente.
- Adicionar o brócolis.
- Condimentar com sal e pimenta do reino, incorporar a manteiga bem gelada e servir.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **SABAYON OU ZABAGLIONE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
6	un	Gema
100	g	Açúcar
150	ml	Vinho Marsala ou Izidro "R"

### PREPARAÇÃO:

- Misturar gemas, açúcar e o vinho.
- Fazer uma gemada em banho-maria, até atingir o volume e cozimento apropriados.
- Transferir para um banho de gelo.
  
- Deve ter uma consistência firme porém aerada.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **SABAYON GRITTI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
12	un	Gemas
150	g	Açúcar refinado
100	ml	Vinho tipo Marsala
150	g	Nata
6	un	Folhas de gelatina
80	g	Açúcar confeiteiro
6	un	Cerejas em calda

### **PREPARAÇÃO:**

- Preparar uma gemada com as gemas e 150g de açúcar até ficar bem clara e fofa.
- Levar ao banho-maria, adicionar aos poucos o Marsala batendo sempre.
- Incorporar as folhas de gelatina amolecidas e misturar bem.
- Fazer um chantilly com a nata o açúcar de confeiteiro.
- Distribuir em taças e refrigerar.
- Para servir, cobrir ou decorar com o chantilly e a cereja.

### **OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: SALADA CAMPONESA**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	pé	Alface americana
1/2	Molho	Salsa picada
6	un	Ovos
2	un	Limão
20	g	Mostarda
200	g	Ervilhas
300	g	Cenoura
500	g	Batata
q.s.		Azeite oliva
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta em grão moída

**PREPARAÇÃO:**

- Cortar as batatas e as cenouras em jardineira até al dente.
- Cozinhar os ovos e picar.
- Cozinhar as ervilhas e misturar com os legumes e os ovos.
- Temperar com vinagrete de limão e azeite e os temperos restantes
- Dispor sobre as folhas de alface.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: SALADA CÉSAR****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Alface americana
1	Dente	Alho amassado
50	g	Pão francês, cortado em cubos
03	Dentes	Alho inteiro
50	ml	Azeite de oliva
20	g	Anchova em conserva
10	ml	Molho inglês
10	g	Mostarda
15	g	Queijo parmesão ralado
30	g	Queijo parmesão em lascas

**PREPARAÇÃO:**

- Liquidificar o alho, azeite, anchova, molho inglês, mostarda e o queijo até obter um molho homogêneo.
- Fazer croutons com o pão e o alho.
- Misturar os ingredientes, exceto o queijo em lascas.
- Servir com as lascas de parmesão sobre a salada.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: SALADA COMBINADA DE LEGUMES****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
01	Pé	Chicória
250	g	Moranga amarela cortada em paysanne
250	g	Cenoura cortada em paysanne
250	g	Abobrinha italiana cortada em paysanne
100	g	Rabanete cortado em paysanne
500	g	Tomates sem pele e sem sementes
80	g	Bulbo de erva doce em paysanne
200	ml	Vinagrete de balsâmico com ervas de Provence

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar todos os legumes.
- Juntar o vinagrete e marinar por 1 hora.
- Forrar uma travessa com a chicória dispor os legumes por cima.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SALADA DE BRIE COM PERA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
2	ml	Alface mimosa roxo
1	unid.	Pera fatiada
150	g	Queijo brie em fatias
50	g	Castanha do Pará ou nozes
30	ml	Aceto balsâmico
30	ml	Azeite oliva
q.s.		sal
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Grelhar as fatias de pera e reservar.</li> <li>-Tostar as castanhas e reservar.</li> <li>-Fazer uma emulsão do vinagre balsâmico e o azeite e sal.</li> <li>-Misturar todos os ingredientes ao vinagrete.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SALADA DE COUSCOUS MARROQUINO</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Couscous
200	ml	Fundo de aves fervido
45	ml	Suco de limão
50	ml	Aceto balsâmico
25	ml	Grenadine
20	g	Açúcar mascavo
120	ml	Azeite de oliva
100	g	Damascos
60	g	Amêndoas laminadas
1	molho	Rúcula rasgada
½	molho	Hortelã
q.s.		Manjericão
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reduzir o vinagre balsâmico, o Grenadine e o açúcar mascavo. Resfriar por completo.</li> <li>-Hidratar o couscous com o fundo quente.</li> <li>-Misturar a redução com suco limão, sal e a pimenta</li> <li>-Adicionar o molho ao couscous e refrigerar.</li> <li>-Dourar as amêndoas em 20 ml de azeite, com o damasco picado, até que esteja macio.</li> <li>-Adicionar o restante dos ingredientes ao couscous.</li> <li>-Ajustar o tempero.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** SALADA DE FEIJÃO FRADINHO

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Feijão fradinho
400	g	Tomate concassê
½	molho	Ciboulette
½	molho	Salsinha
½	pé	Chicória frise
200	g	Bacon
30	ml	Suco de limão
120	ml	Azeite de oliva extra virgem
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino

### PREPARAÇÃO:

- Cozinhar o feijão temperado com sal.
- Branquear o bacon e cortar em cubos.
- Emulsionar o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta
- Misturar o feijão, o tomate, temperos verdes e o bacon.
- Temperar com o molho.

### OBSERVAÇÕES:

- Se não for chicória frisê, rasgar as folhas.

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SALADA DE ROQUEFORT, NOZES E CHICÓRIA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>	<b>RENDIMENTO:</b>	
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	pé	Chicória
150	g	Maça verde
75	g	Queijo Roquefort
100	g	Nozes
50	g	Aipo
5	g	Ciboulette
<b>Para o vinagrete:</b>		
20	g	Mostarda dijon
20	ml	Vinagre de vinho branco
20	ml	Água
40	ml	Azeite de nozes ou similar
40	ml	Azeite de oliva
Q/n		Sal
Q/n		Pimenta do reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Remover o centro da maçã e cortar em fatias finas.</p> <p>–Esfarelar o queijo.</p> <p>–Retirar a fibra do aipo e cortar na transversal. Fazer o mesmo corte para a ciboulette.</p> <p>–Para o vinagrete, emulsionar a mostarda, o vinagre e a água. Acrescentar em fio o azeite de oliva e o azeite de nozes, até bem emulsionado.</p> <p>–Temperar com sal e pimenta.</p> <p>–Montar a salada com a chicória, as nozes, a maçã, o aipo e 2/3 do queijo. Regar com o vinagrete. Usar o restante do queijo e as ciboulettes para decorar.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: SALMÃO AO MOLHO MARACUJÁ**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1,5	kg	Postas de salmão
500	g	Nata
200	ml	Vinho branco de boa qualidade
200	ml	Suco maracujá
100	g	Farinha de trigo
20	g	Açúcar
q.s.		Sal
q.s.		Salsa picada
q.s.		Limão
		<b>ARROZ</b>
500	g	Arroz
1	maço	Acelga ou couve chinesa
200	g	nata
2	g	Ervas de Provence

**PREPARAÇÃO:**

- Temperar as postas com sal e limão.
- Empanar na farinha, grelhar e reservar.
- Para o molho, reduzir o suco de maracujá com o creme de leite e o vinho.
- Acrescentar o açúcar e a salsa.
- Ajustar o tempero.
- Preparar o arroz acrescentando as ervas de Provence e a nata.
- Branquear a acelga.
- Servir o salmão com o molho, guarnecido com o arroz e a verdura.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SAUCE DIPLOMATE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 6 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	ml	Vinho branco seco
200	ml	Fundo de peixe
3	c.s	Cebola picada
3	dentes	Alho picados
150	g	Manteiga de camarão gelada cortada em rodela
2	c.s	Crema de leite fresco
250	g	Camarão cozido
2	c.s	Trufa cortada em cubos pequenos
		Sal e pimenta do reino branca em pó
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ferver a cebola, o alho, o vinho e o fundo. Reduzir a metade.</li> <li>-Incorporar a manteiga de camarão aos poucos, emulsionando.</li> <li>-Adicionar a nata.</li> <li>-Acrescentar os pedaços de camarão e a trufa picada.</li> <li>-Temperar com sal e pimenta do reino e servir com peixe.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: SORVETE BÁSICO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	un	Receita de Crème Anglaise
350	ml	Nata
100	g	Açúcar

**PREPARAÇÃO:**

- Bater a nata levemente.
- Incorporar o açúcar e bater até ponto de chantilly.
- Incorporar ao crème Anglaise e congelar.
- Retirar do congelador após 3 horas, bater até ficar cremoso e congelar novamente.
- Repetir o mesmo processo 3 vezes.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** SOUFFLÉ AU RUM

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
240	g	Manteiga
160	g	Farinha de trigo
160	g	Açúcar
80	g	Nozes picada
6	unid	Claras em neve
4	unid	Gemas
10	ml	Rum
60	g	Chocolate meio amargo derretido
5	g	Fermento químico
q.s.		Canela em pó
q.s.		Farinha de rosca

### PREPARAÇÃO:

- Misturar a manteiga com a metade do açúcar até formar uma pasta.
- Incorporar as gemas, o chocolate e as nozes.
- Incorporar o rum, farinha de trigo, fermento, canela em pó.
- Bater as claras em neve com o restante do açúcar e incorporar a massa com uma espátula.
- Untar as forminhas com manteiga e farinha de rosca.
- Colocar  $\frac{3}{4}$  de mistura em cada forminha.
- Assar em forno pré-aquecido a 180°C em banho-maria por 20 min.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: SPAETZLE (SPÄTZLI)

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	un	Ovos
230	g	Farinha de trigo
70	ml	Leite
q.s.		Sal, pimenta do reino e noz moscada

### PREPARAÇÃO:

- Incorporar os ovos à farinha, até obter uma massa homogênea.
- Adicionar o leite gradualmente, incorporando. Temperar.
- Ferver água numa panela que comporte um escorredor de massas apoiado sobre.
- Regar o escorredor com óleo de cozinhar para untar.
- Verter a massa com uma concha e com o auxílio de um raspador ou espátula, passar lentamente de um lado para outro, fazendo com que gotas de massa caiam na água fervente. Ao terminar a massa no escorredor, interromper.
- Retirar os spaetzle que subirem à superfície, dando choque em água fria.
- Repetir o processo até o final da massa.
- Escorrer o spaetzle e azeitar (óleo ou azeite) até o uso.

### OBSERVAÇÕES:

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>SUPRÊMES DE VOLAILLE SANDEMAN</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 6 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
6		Suprêmes de galinha (160g cada)
500	ml	Nata
150	ml	Fundo bovino escuro
75	g	Manteiga
2	Unid.	Pimentões vermelhos cortados á julianas refogados na manteiga
30	ml	Whisky
70	ml	Xérès ou Izidro R
2	dentes	Alho picados
1	c.s	Cebola picada
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Farinha para empanar
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Temperar os suprêmes com sal e pimenta, empanar com a farinha de trigo.</p> <p>–Dourar os suprêmes dos dois lados e reservar.</p> <p>–Na mesma frigideira frigar o alho e a cebola, flambar com o whisky, deglaçar com o xérès e juntar a nata.</p> <p>–Adicionar o fundo bovino e reduzir até ficar consistente.</p> <p>–Temperar com sal e pimenta do reino.</p> <p>–Servir sobre os suprêmes com as juliennes de pimentão e acompanhar de arroz cozido.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: TARTARE DE SAUMON****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Filet de salmão
1	un	Limão
1	talo	Aipo cortado em brunoise
1	c.s.	Cebola cortada em brunoise
10	un	Folhas de manjeriçã picadas
1	un	Suco de ½ limão
100	ml	Azeite de oliva
100	g	Nata

**PREPARAÇÃO:**

- Cortar o filet de salmão em cubos pequenos.
- Misturar o salmão com o suco de limão, a cebola, o aipo, folhas de manjeriçã, sal, pimenta do reino, metade do azeite de oliva e reservar por 15 a 20 minutos.
- Servir gelado com o azeite de oliva restante, e a nata azeda (nata misturada ao suco de limão)

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>TARTELETE DE CHOCOLATE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 5 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
100	g	Farinha de trigo
50	g	Manteiga
1	Unid.	Gema
1	Colher café	Essência de baunilha
1	receita	Ganache
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Peneire junto todos os elementos secos (farinha de trigo e açúcar).</p> <p>–Incorpore a manteiga, a gema e a essência de baunilha, formando uma massa homogênea.</p> <p>–Envolva em filme plástico e refrigere por 20 minutos.</p> <p>–Abre a massa em formas para tartelete, faça furos no fundo e cubra com papel alumínio.</p> <p>–Asse a 180°C por 6 a 8 minutos.</p> <p>–Retire o papel alumínio, deixe esfriar.</p> <p>–Recheie com ganache.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	TIMBALE DE ABACAXI COM RECHEIO DE QUEIJO MINAS E TOMATE SECO	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1/2	und	Abacaxi médio maduro
150	g	Açúcar
Q/n		Sal
400	g	Queijo minas ou ricota
100	g	Tomates secos
200	g	Maionese
50	g	Catchup
50	g	Mostarda <i>dijon</i>
60	ml	Conhaque
50	g	Amêndoas tostadas
Q/n		Alface para decorar ou outro verde
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Descascar e cortar o abacaxi em rodela médias.</p> <p>–Empanar as fatias em parte do açúcar e grelhar, até caramelizar.</p> <p>–Cortar o queijo minas em rodela, como o abacaxi e grelhar levemente.</p> <p>–Picar grosseiramente os tomates secos e misturar com 2/3 da maionese.</p> <p>–Para o molho, misturar o <i>catchup</i>, a mostarda, o conhaque e emulsioná-los.</p> <p>–Montagem:</p> <p>–Com o auxílio de um aro de 10 cm, colocar o queijo, o tomate seco, o abacaxi e maionese, intercalando-os. Retirar a forma e colocar as amêndoas torradas por cima. Ao redor, dispor o molho e finalizar com verdes.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<p>Timbale ou timbalo: São pequenas fôrmas redondas altas; por consequência, muitas preparações que são montadas nestas fôrmas levam este nome.</p>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: TOMATES RECHEADOS**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
6	und	Tomates gaúchos (Para rechear – cortar tampa e retirar polpa)
30	ml	Azeite de oliva

**Molho de tomate**

150	g	Cebola brunoise
20	g	Alho brunoise
2	ramos	Tomilho
60	ml	Azeite de oliva
500	g	Tomate longa vida (Concassé)
60	g	Extrato de tomate
400	ml	Fundo ou água
Q/n		Sal e pimenta

**Recheio**

75	g	Cebola brunoise
30	g	Manteiga
1	ramo	Tomilho
1	folha	Louro
150	g	Arroz
300	ml	Água
45	g	Cenoura jardiniérie
45	g	Salsão (5mm espessura)
45	g	Abobrinha italiana jardiniérie
45	g	Ervilhas frescas ou congeladas
60	ml	Nata ou creme de leite fresco
75	g	Queijo gruyère
Q/n		Sal e pimenta do reino branca

**PREPARAÇÃO:**

- Saltear a cebola em azeite de oliva com o alho e o tomilho.
- Adicionar o tomate concassé e o extrato. Cozinhar por completo.
- Adicionar ou fundo ou água, temperar com sal e pimenta. Servir dessa forma ou processar.
  
- Cortar a tampa do tomate e reservar. Retirar a polpa e peneirar, reservando o suco do tomate
- Para o recheio, saltear a cebola na manteiga, com o tomilho e o louro.
- Adicionar o arroz, a água ou fundo, a cenoura, a polpa peneirada (aprox. 225 ml), sal e pimenta.
- Cozinhar em fogo baixo, por aproximadamente 5 minutos, mexendo.
- Acrescentar o salsão, a abobrinha e cozinhar.
- Acrescentar as ervilhas e finalizar com o creme de leite e o queijo.
- Ajustar o tempero com sal e pimenta.
- Rechear os tomates, tampar e regar com azeite de oliva.
- Assar (180° C) até que estejam macios.

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>TORTA DE ESPINAFRE E RICOTA</b>	
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1 1/2	xícara	Espinafre cozido e picado
1/2	xícara	Cebola ralada
2	un	Ovos
1 1/2	xícara	Ricota
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Noz-moscada
30	g	Farinha de trigo
1	pitada	Páprica
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Refogar a cebola e o espinafre. Escorrer bem e reservar.</li> <li>-Em um bowl, bater os ovos com a ricota, o sal, a pimenta, a noz-moscada e a farinha.</li> <li>-Acrescentar o espinafre e a cebola.</li> <li>-Espalhar a mistura em uma forma untada.</li> <li>-Salpicar páprica.</li> <li>-Assar a 170°C até ficar firme no centro.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** TORTINHAS PÃO DE FORMA COM FRANGO AO CURRY

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
70	g	Manteiga derretida
24	Fatias	Pão de forma
300	ml	Fundo de frango temperado
30	ml	Óleo
30	g	Farinha de trigo
01	Unidade	Banana Catarina cortada em rodela finas
02	Dentes	alho
03	Unidades	Sobre-coxas de frango
	q/s	Sal
30	g	Rabanete
01	Unidade	Alface
20	g	Curry

### PREPARAÇÃO:

- Cortar as fatias de pão com o cortador redondo. Pincelar as fatias com manteiga.
- Colocar cada rodela em uma fôrma de empada com o lado untado para baixo. Ajustar o pão no fundo e borda das forminhas.
- Assar em forno pré-aquecido até dourar. Desinformar e reservar.
- Refogar em óleo, o alho e o frango cozido.
- Cortar o frango em cubos. Levar à panela com farinha de trigo, o curry, o fundo de frango.
- Cozinhar até encorpar. Adicionar banana.
- Rechear as panelinhas reservadas e servir com folhas e rabanete.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: VICHYSOISE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Alho poró
250	g	Batata descascada cortada à mirepoix
40	g	Manteiga
200	ml	Nata
1,5	litro	Água
q.s.		Sal e pimenta do reino

### PREPARAÇÃO:

- Refogar na manteiga o alho poró até transparente.
- Adicionar a batata, a água, sal e pimenta do reino. Cozinhar até que a batata esteja no ponto. Reservar parte do líquido.
- Liquidificar e devolver à panela. Adicionar a nata.
- Adicionar o líquido reservado para ajustar a consistência.
- Ajustar o tempero.
- Refrigerar e servir.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: VICHYSOISE DE PERA**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
6	UN	PERAS
1	UN	LIMÃO
750	ML	FUNDO DE FRANGO
1	UM	ALHO PORÓ PICADO
150	G	BATATA
10	G	GENGIBRE RALADO
90	G	COALHADA
2	G	NOZ-MOSCADA RALADA
QB		FOLHAS AGRIÃO PARA DECORAR
QB		SAL
QB		PIMENTA DO REINO

**PREPARAÇÃO:**

- Descascar, cortar e retirar as sementes das peras. Colocá-las em um bowl com o suco do limão.
- Cozinhar as cascas com metade do fundo de frango
- Retirar as cascas, adicionar as peras (sem o suco de limão), o alho poró, a batata, o gengibre e o restante do fundo.
- Ao levantar fervura, tampar e cozinhar até amaciar todos ingredientes.
- Bater no liquidificador e coar.
- Refrigerar até o serviço.
- Temperar com noz moscada, sal e pimenta.
- Servir com quenelles de coalhada, pera em jardiniere e folhas de agrião.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>VOL-AU-VENT DE CAMARÕES AO CREME DE AÇAFRÃO DA TERRA</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
400	g	Massa folhada pronta
2	und	Gemas
2	und	Alho picado
120	g	Cebola brunoise
40	g	Manteiga
300	g	camarões
80	g	Cogumelos
750	ml	Bechamel
q.s.		Açafrão da terra (até dar cor amarela a preparação)
150	ml	Creme de leite fresco
130	ml	Vinho branco
150	g	Ervilhas frescas
q.s.		Sal/pimenta/salsinha/ervas finas
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Abrir a massa folhada na espessura de 0,5 cm e cortar 12 circunferências de 10 cm de diâmetro.</p> <p>–Em 6 circunferências, cortar outra circunferência menor no centro.</p> <p>–Pincelar com a gema as circunferências inteiras. Colar as circunferências vazadas por cima de cada circunferência inteira. Pincelar com a gema e reservar.</p> <p>–Untar uma forma e distribuir os vol-au-vent e as tampas, cobrindo-os com papel manteiga.</p> <p>–Para o recheio, saltear a cebola, o alho, os camarões e os cogumelos cortados em lâminas.</p> <p>–Adicionar o vinho e reduzir pela metade.</p> <p>–Acrescentar o molho bechamel e manter em fogo baixo.</p> <p>–Dissolver o açafrão da terra no creme de leite e acrescentar a preparação.</p> <p>–Ajustar o tempero.</p> <p>–Finalizar com as ervilhas</p> <p>–Servir o recheio dentro do vol-au-vent, usando a tampa para cobrir.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

# CULINÁRIA INTERNACIONAL

# CULINÁRIA ÁRABE

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>		<b>ATAIF B´JAUZ (PANQUECA COM RECHEIO DE NOZES)</b>
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
	<b><u>CALDA:</u></b>	
01	xícara	água
1/3	xícara	açúcar
	<b><u>RECHEIO:</u></b>	
½	xícara	água de rosas ou água de laranjeira
55	g	nozes
08	cc	açúcar confeiteiro
	<b><u>MASSA :</u></b>	
½	xícara	água
½	xícara	farinha de trigo
01	cc	açúcar
01	cc	fermento químico em pó
01	pitada	sal
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Liquidificar as nozes com o açúcar de confeiteiro. Transferir para uma tigela e acrescentar a água de rosas. Reservar.</p> <p>-Preparar a massa.</p> <p>-Fazer as panquecas com 1 colher de sopa por unidade, dourando somente de um lado. Não virar a panqueca.</p> <p>-Dispor sobre cada panqueca, 1 colher de chá do recheio, fechando em forma de meia lua. Apertar as bordas para fechar devidamente.</p> <p>-Montar num prato e regar com a calda.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	BOLINHO DE GRÃO-DE-BICO COM GERGELIM (FALAFEL)	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Grão-de-bico
1	molho	Salsinha picada
1/5	molho	Cebolinha picada (2 colheres de sopa)
10	g	Fermento em pó
12	g	Cominho em pó
6	g	Pimenta Síria (bhar)
Q/n		sal
4	g	Coentro em pó
20	g	Alho amassado
200	g	Cebola picada
120	g	Batata ralada fina
	Molho de Gergelim	
100	ml	Água
80	g	Tahine (pasta de gergelim)
30	ml	Suco de limão
10	g	Alho amassado
Q/n		Sal
	Fritar	
500	ml	Óleo vegetal
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Deixar o grão-de-bico de molho em água por 24 horas, trocando a água se possível.</li> <li>-Retirar a pele do grão-de-bico.</li> <li>-Processar com os demais ingredientes até obter uma massa homogênea.</li> <li>-Fazer os bolinhos (umedecendo as mãos) e fritá-los no óleo.</li> <li>-Sirva quente ou frio, com molho de gergelim.</li> </ul>		
<b>Molho:</b>		
-Em um bowl, misture todos os ingredientes até obter uma pasta.		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>FATAYER (ESFIRRA FECHADA)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 10 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
04	xícaras	farinha de trigo
$\frac{3}{4}$	xícara	água
$\frac{1}{2}$	xícara	óleo
$\frac{1}{2}$	c.s	sal
03	c.s	açúcar
45	g	fermento para pão
	<b>RECHEIO</b>	
	cc	salsa
500	g	carne moída
02		cebolas pequenas picadas
03		tomates maduros picados
		Sal e pimenta síria á gosto
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dissolver o fermento na água com o açúcar e o sal.</li> <li>-Fazer uma massa com a farinha, o fermento, o óleo, adicionando água até o ponto necessário. Sovar (aproximadamente 5 minutos) até obter uma massa elástica.</li> <li>-Colocar a massa para crescer até dobrar o volume.</li> <li>-Misturar todos os ingredientes do recheio e reservar.</li> <li>-Abrir a massa e cortar quadrados de 10 cm.</li> <li>-Colocar 1 colher de sopa de recheio no centro de cada quadrado de massa, fechar as bordas em forma de trouxinha.</li> <li>-Assar a 180°C até douradas.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>KHOUBIZ (PÃO SÍRIO)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 10 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
06	xícaras	farinha de trigo
02	xícaras	Água morna
02	c.s	óleo
01	c.s	fermento para pão
02	c.s	açúcar
01	pitada	Sal
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Peneirar junto todos os ingredientes secos. Acrescentar o óleo e água morna.  –Misturar bem e trabalhar a massa durante 5 minutos. Transferir para um bowl, cobrir com pano e deixar em descanso por 1 hora.  –Dividir a massa em 10 bolas iguais.  –Abrir cada porção em círculos de 20 cm de diâmetro, polvilhar farinha e cobrir um pano. Descansar por 20 minutos.  –Assar em fôrma untada por aproximadamente 5 minutos ou até a massa estufar.  –Manter coberto com um pano até o momento de servir.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MUHALLABIA (CREME DE ARROZ COM AMÊNDOAS)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 10 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
06	xícaras	leite
01	xícara	amêndoas sem pele e moídas
½	xícara	açúcar
½	xícara	arroz moído
01		pitada de sal
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Misturar o arroz com meia xícara de leite. Ferver o restante do leite.</p> <p>–Adicionar o arroz, o sal e o açúcar. Cozinhar em fogo médio, mexendo sempre até engrossar.</p> <p>–Acrescentar as amêndoas moídas e a água de rosas.</p> <p>–Ajustar tempero.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>PASTA DE TAHINE COM SALSA (BAKDOUNES BI TAHINE)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	molho	Salsinha picada finamente
100	g	Tahine
30	ml	Água fria
60	ml	Sumo de limão
Q/n		Sal
15	g	alho
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Fazer uma pasta de alho e sal. Misturar ao tahine.  –Acrescentar a água e o suco de limão alternadamente (a água engrossa e o suco de limão deixa a mistura mais líquida) até a consistência ideal.  –Acrescentar a salsinha e homogeneizar.  –Verificar o sal e servir.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
<p>- Típica iguaria da cozinha sírio-libanesa, esta pasta é servida frequentemente com pão sírio, mas também é um delicioso acompanhamento para peixes fritos.</p>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** PERNIL DE CORDEIRO MARROQUINO

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
2,5	kg	pernil de cordeiro
02	c.s.	canela em pó
01	c.s.	cardamomo picado
01	c.s.	curry
01	c.s.	coentro em grão triturado
03	unidades	anis estrelado picado
q.s.		Sal e pimenta do reino
02	kg	tomate concassé
01	unidade	cebola grande picada
04	dentes	alho picado
250	ml	azeite de oliva
500	g	couscous marroquino
200	g	cenoura cozido, cortada em jardinières
200	g	abobrinha cozida, cortada em jardinières
2,5	litro	fundo bovino escuro
150	g	tâmara sem caroço
80	g	açúcar mascavo
150	g	amêndoa sem pele, torrada
60	g	manteiga
01	molho	hortelã picado

### PREPARAÇÃO:

- Temperar o pernil de cordeiro com sal, pimenta do reino, 1 c.s. de canela em pó e 50 ml de azeite de oliva.
- Separar 500 ml do fundo bovino.
- Assar o pernil (200° C), regando com o fundo bovino reservado, até o ponto desejado. Reservar o jus rôtí.  
Para o molho:
  - Refogar em azeite (100 ml), a cebola, o alho e as especiarias.
  - Adicionar o tomate concassé e o açúcar mascavo e cozinhar.
  - Adicionar 1400 ml de fundo bovino escuro e cozinhar até reduzir até consistência de molho.
  - Acrescentar o jus rôtí e a hortelã picada. Reservar.
- Para o couscous:
  - Ferver o fundo restante com azeite de oliva e sal. Retirar do fogo.
  - Adicionar o couscous e tampar por 5 minutos.
  - Soltar o couscous com um garfo, adicionar a manteiga.
  - Acrescentar os legumes (cenoura e abobrinha em jardineira), as tâmaras e as amêndoas.
- Servir o pernil com o molho, guarnecido com o couscous.

### OBSERVAÇÕES:

# CULINÁRIA ESPANHOLA

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CHILINDRON DE CARNEIRO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
04	Col. de sopa	Azeite de oliva
750	g	Carne magra de carneiro, cortada em cubos
	q.s.	Sal e pimenta - do - reino
01	Unidade	Cebola picada
02	Dentes	Alho socados
03	Unidades	Pimentões vermelhos grandes, sem pele e sementes, cortados em tiras.
04	Unidades	Tomates sem pele e sementes, picados
01	Unidade	Pimenta mexicana vermelha desidratada e picada
		Ervas frescas

### PREPARAÇÃO:

- Temperar o carneiro com sal e pimenta do reino.
- Dourar em azeite. Retirar e reservar a carne.
- Na mesma panela, suar a cebola e o alho.
- Adicionar os pimentões, o tomate, a pimenta. Cozinhar em fogo baixo.
- Retornar o carneiro com seu jus para a panela.
- Cozinhar em fogo baixo com a panela tampada até que a carne esteja macia.
- Ajustar o tempero.
- Guarnecer com ervas picadas.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **COGUMELOS RECHEADOS COM ANCHOVAS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Pão fresco, sem casca, picado
04	c.s.	Leite
450	g	Cogumelos de tamanho médio
150	g	Bacon bem picado
04	Unidades	Files de anchovas picados
01	Dente	Alho socado
01	Unidade	Ovo batido
03	c.s.	Salsinha picada
q.s.		Orégano fresco, sal e pimenta do reino
04	c.s.	Farinha de rosca
04	c.s.	Azeite de oliva, raminhos de orégano para guarnecer

### PREPARAÇÃO:

- Pré aqueça o forno a 180° C.
- Colocar o pão fresco de molho no leite.
- Remover os talos dos cogumelos e picá-los.
- Refogar os talos de cogumelo, o bacon, os filés de anchovas, o alho, o ovo, a salsinha, o orégano, o sal e a pimenta.
- Remover o pão do leite, retirando o excesso de líquido. Juntar à mistura de bacon.
- Rechear cada cogumelo com a mistura, polvilhar com a farinha de rosca e regar com azeite.
- Assar até dourado.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: CREMA CATALANA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
350	ml	Leite
400	ml	Nata
7	un	Gema de ovo
200	g	Açúcar
25	g	Amido de milho
1	un	Canela em casca
1	un	Casca de ½ limão
1	un	Casca de ¼ Laranja

### PREPARAÇÃO:

- Ferver o leite com a nata, canela, casca de limão e casca de laranja.
- Fazer uma gemada (não bater em excesso) com as gemas e açúcar. Incorporar o amido de milho.
- Coar o leite e adicionar aos poucos na gemada. Misturar por completo sem deixar espumar.
- Retornar a mistura para o fogão e cozinhar em fogo brando mexendo até encorpar. (Esse processo pode ser feito em banho-maria também.)
- Disponer o creme nos ramequins e refrigerar até servir.
- Para fazer a crosta caramelizada (opcional), cobrir com açúcar, retirar o excesso e dourar com o maçarico ou sob a salamandra.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **OVOS Á FLAMENGA**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
02	Colheres de sopa	Azeite de oliva
½	Unidades	Cebola bem picada
02	Dentes	Alho socados
04	Fatias	Presunto serrano picado
01	Unidade	Pimentão vermelho sem sementes, bem picado
01	Pitada	Páprica
01	Unidade	Tomate grande concassê
85	g	Ervilhas frescas ou congeladas
115	ml	Vagens cozidas
01	Colher de chá	Massa de tomate
	q.s.	Sal, pimenta-do-reino
04	Unidades	Ovos
04	Fatias	Linguiça cozida
01	Colher de sopa	Salsinha picada

### PREPARAÇÃO:

- Refogar a cebola e o alho em azeite até que estejam macios mas não dourados. Adicionar o extrato de tomate.
- Adicionar metade do presunto e o pimentão. Refogar e adicionar a páprica.
- Adicionar o tomate e deixar encorpar até um purê grosso. Adicionar as ervilhas e vagens.
- Ajustar o tempero.
- Colocar a mistura em 4 pratinhos refratários individuais. Fazer uma depressão no centro de cada pratinho. Quebra um ovo sobre cada depressão, deixando que a clara escorra sobre a superfície.
- Cobrir com o restante do presunto e depois com uma fatia de linguiça
- Assar até que às claras estejam firmes.
- Salpicar a salsinha e servir.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **PATO COM PERAS**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
02	Colheres	Azeite de oliva
01	Unidade	Pato cortado em oito pedaços
02	Unidades	Cebolas bem picadas
01	Unidade	Cenoura picada
02	Unidades	Tomates sem pele e sem sementes e picados
01	Unidade	Canela em pau
01	Colher de chá	Tomilho fresco picado
225	ml	Fundo de frango
04	Col. de sopa	Brandy
04	Unidades	Peras firmes sem casca e sementes partidas ao meio
01	Dente	Alho
10	Unidades	Amêndoas tostadas
q.s.		Sal e pimenta - do – reino ervas para guarnecer (opcional)

### PREPARAÇÃO:

- Temperar a carne do pato com sal e pimenta.
- Dourar bem todas as partes em azeite. Reservar
- Retirar parte do óleo da panela, deixando cerca de duas colheres de sopa. Refogar a cebola, a cenoura, os tomates, a canela e o tomilho. Adicionar o fundo de frango e cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
- Descartar a canela e liquidificar até obter um purê. Se necessário, peneirar.
- Retornar o purê para a panela, adicionar o brandy e ferver.
- Adicionar o pato ao molho e deixar cozinhando
- Cozinhar as peras em fogo baixo até que estejam macias. Reservar.
- Fazer uma pasta de alho e amêndoas. Adicionar a pasta ao molho.
- Cozinhar o pato até o ponto, ajustando a consistência do molho com o líquido do cozimento das peras
- Temperar e adicionar as peras cozidas.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **SALADA DE PIMENTÃO ASSADO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
04	Unidades	Pimentões vermelhos, sem pele e sementes, cortados em tiras
04	Unidades	Filés de anchova, cortados no sentido do comprimento
01	Col. de sopa	Alcaparras
01	Col. de sopa	Salsinha picada
08	Col. de sopa	Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino

### PREPARAÇÃO:

- Assar os pimentões inteiros em forno médio, até que dourem por fora. Para retirar a pele, colocar os pimentões em saco plástico fechado para suarem por 10 minutos. Levar à água corrente e lavar retirando a. Cortar em tiras.
- Dispor os pimentões numa travessa rasa.
- Dispor sobre os pimentões a anchova e as alcaparras.
- Fazer um molho com a salsa, o azeite, sal e pimenta.
- Regar a salada com o molho.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA:** SANGRIA**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
06 a 08	Cubos	Gelo
01	Garrafa	Vinho tinto, gelado
02	Tiras	Casca de laranja
02	Tiras	Casca de limão
04	Unidades	Suco de laranja
02	Colheres de sopa	Açúcar
02	Unidades	Suco de limão
685	ml	Água com gás gelada
	q.s.	Raminhos de hortelã e fatias de limão e laranja.

**PREPARAÇÃO:**

- Coloque os cubos de gelo numa tigela grande gelada, junte o vinho e as cascas de laranja e limão.
- Coloque o suco de laranja numa tigela pequena, adicione o açúcar e mexa até que o açúcar dissolva. Coloque o suco de limão no vinho. Complete com a água com gás.
- Transferir para uma jarra grande gelada. Decore com folhinhas de hortelã e fatias de limão.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: SOPA BRANCA DE UVAS****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Amêndoas sem casca
04	Fatias	Pão branco sem casca embebido em água fria e espremido
2	Dentes	Alho socados
115	ml	Azeite de oliva
3	Col. de sopa	Vinagre de sherry ou vinho tinto
225	g	Uvas moscatel ou outra qualidade sem sementes
q.s.		Sal

**PREPARAÇÃO:**

- Colocar as amêndoas de molho em água fervente por aproximadamente 3 minutos.
- Retirar as peles das amêndoas e processar juntamente com o pão e o alho até obter uma pasta homogênea.
- Adicionar as uvas e processar, ajustando com água até consistência cremosa.
- Refrigerar por completo e servir guarnecido com salsinha picada.
- Temperar a gosto com vinagre e sal.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** ZARZUELA

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
16	Unidades	Mexilhões
350	g	Lulas
03	Col. de sopa	Azeite de oliva
450	g	Camarões crus sem casca
550	g	Linguado, cortado em quatro
	q.s.	Sal, pimenta - do - reino
04	Col. de sopa	Brandy ou conhaque
01	Unidade	Cebola grande picada
01	Colher de chá	Páprica
02	Unidades	Tomates sem pele e semente e picado
01	Folha	Louro
115	ml	Vinho branco seco
115	ml	Calda de peixe ou de vegetais
03	Fios	Açafrão
03	Dentes	Alho
03	Col. de sopa	Salsinha picada

### PREPARAÇÃO:

- Limpar e cozinhar os mexilhões. Remover das conchas e reservar.
- Limpar as lulas, fatiando o tubo em anéis. Reservar.
- Temperar os camarões e o peixe com sal e pimenta.
- Frigir os camarões em azeite até que estejam rosados. Reservar.
- Frigir o peixe em azeite até levemente dourado. Reservar.
- Frigir rapidamente os anéis e os tentáculos das lulas. Flambar com o brandy/conhaque. Reservar a lula com o líquido.
- Refogar a cebola até macia. Adicionar a páprica, os tomates, o louro e cozinhar em fogo brando.
- Adicionar o vinho e ferver até reduzir a um terço.
- Adicionar o fundo de peixe e cozinhar.
- Fazer uma pasta com o açafrão, o alho e a salsinha. Emulsionar com 2 col. de sopa do caldo de cozimento e adicionar a pasta ao caldo.
- Ao ferver, adicionar os frutos do mar.
- Ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

# CULINÁRIA FRANCESA

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** BRANDADE DE MORUE

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Bacalhau
200	ml	Leite
50	ml	Azeite de oliva
05	Dentes	Alho

### PREPARAÇÃO:

- Dessalgar o bacalhau, levar ao fogo e ferver.
- Baixar o fogo e cozinhar por 10 minutos.
- Escorrer a água e desfiar.
- Processar o bacalhau junto com o alho.
- Esquentar o leite com o azeite de oliva.
- Incorporar o leite ao bacalhau até obter uma massa elástica. Caso não esteja, adicionar uma batata cozida.
- Ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

- Servir bem quente.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CLAFOUTIS AUX CERISES**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 08 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Cerejas
04	Unidades	Ovos
125	g	Açúcar
80	g	Farinha de trigo
250	ml	Leite
10	g	Açúcar de baunilha
		Sal
80	g	Manteiga

### PREPARAÇÃO:

- Bater os ovos, açúcar e uma pitada de sal.
- Incorporar à gemada a farinha, peneirando-a.
- Adicionar 60 g de manteiga macia e o leite. Incorporar.
- Untar uma fôrma redonda com a manteiga restante e dispor as cerejas.
- Dispor o creme sobre as frutas e assar até dourar.
- Polvilhar açúcar de baunilha e servir.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** CREPE SUZETTE

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Farinha de trigo
02	g	Sal
15	g	Açúcar
04	Unidades	Ovos
80	ml	Leite
60	ml	Água
20	g	Manteiga derretida
	<b>Calda</b>	
200	g	Açúcar refinado
50	g	Manteiga
50	ml	Cointreau
150	ml	Suco de laranja
	q.s.	Casca de laranja em tirinhas

### PREPARAÇÃO:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa, deixar descansar por 10 minutos.
- Fritar a massa em pequenas porções em frigideira anti-aderente e reservar.

### **Calda:**

- Fazer um caramelo com a manteiga e o açúcar.
- Adicionar o suco de laranja e reduzir a  $\frac{3}{4}$ .
- Flambar com o Cointreau e verter sobre os crepes.
- Servir com sorvete e casca de laranja.

### OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
<b>RECEITA:</b>	<b>CRESPÉOU D' OMELETES</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
13	und	Ovos
800	g	Tomate bem maduros
400	g	Pimentões (os 3 tipos)
150	g	Presunto
150	g	Queijo mussarela fatiada
200	g	Champignon
1/3	molho	Manjericão
20	g	Alho
150	g	Cebola
50	ml	Azeitona de oliva
Q/n		Sal e pimenta do reino
150	g	ratatouille
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<b>Recheios:</b>		
<p>–Tomates – Picar os tomates (sem pele e sem semente). Saltear a cebola e o alho com azeite de oliva. Adicionar o tomate e cozinhar. Temperar com sal e pimenta do reino.</p> <p>–Pimentões – Tirar a pele e as sementes dos pimentões, cortar em juliennes e saltear com azeite de oliva e alho. Condimentar com sal e pimenta do reino e reservar.</p> <p>–Refogar os champignons com azeite, cebola e alho.</p> <p>–Preparar 5 omeletes (2 ovos para cada omeletes).</p> <p><b>Montagem:</b> Em uma forma redonda:</p> <p>–1° Camada: 1 omelete com tomate</p> <p>–2° camada: 1 omelete com champignon</p> <p>–3° camada: 1 omelete com ratatouille</p> <p>–4° Camada: 1 omelete com pimentões</p> <p>–5° Camada: 1 omelete com presunto e queijo</p> <p>–Cobrir com 3 ovos inteiros batidos, salpicar com manjericão e salsinha.</p> <p>–Assar (180° C) banho-maria por 10 minutos.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>CROUSTADE AUX PRUNES</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
<b>Massa</b>		
75	g	Manteiga
75	g	Gordura vegetal
225	g	Farinha de trigo
2	und	Gemas
<b>Recheio</b>		
500	g	Ameixas vermelhas sem caroços cortadas em cubos
50	g	Açúcar
50	ml	Água
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Misturar a manteiga e a gordura com a farinha de trigo até formar uma massa com textura de farofa.</p> <p>–Adicionar as gemas e a água se necessário, misturando até ficar uma massa compacta e macia. Refrigerar por 30 minutos.</p> <p>–Cozinhar as ameixas com 25g de açúcar e a água (50 ml) até ficarem macias. Retirar do fogo, adicionar 25g de manteiga e resfriar.</p> <p>–Dividir a massa em duas partes iguais e abrir a primeira. Forrar o fundo de uma forma e rechear com as ameixas.</p> <p>–Abrir a segunda metade da massa e cobrir o recheio. Fechar as bordas com garfo. Pincelar a tampa com leite e fazer um pequeno furo no meio.</p> <p>–Assar (180° C) até dourar. Servir quente ou frio.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** FILET BARDÉ AO MOLHO BALSÂMICO

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:** 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Filet mignon
300	g	Shitake fresco fatiado
250	g	Queijo brie ou feta
350	g	Bacon fatiado fino
40	g	Mostarda dijon
03	Unidade	Ovos
		Sal e pimenta do reino
01	Unidade	Cebola média picada
03	Dentes	Alho picado
50	g	Manteiga
50	ml	conhaque

### PREPARAÇÃO:

- Bater os ovos em omelete e temperar com sal e pimenta do reino.
- Preparar os omeletes finos e reservar.
- Refogar o alho e a cebola na manteiga, juntar o shitake e cozinhar.
- Flambar com o conhaque, continuar o cozimento até secar o líquido e reservar.
- Abrir o filé no sentido do comprimento (para rechear).
- Temperar o filet mignon com sal, pimenta do reino e mostarda dijon.
- Dispor por cima do filé, as omeletes, o queijo e o shitake.
- Fechar o filet, enrolar nas fatias de bacon e amarrar com barbante.
- Temperar por fora com sal e pimenta.
- Selar e assar em forno (180° C) até o ponto.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **FLAN Á L' ÉPINARD**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 5 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Kg	Espinafre
50	g	Manteiga
250	ml	Nata
1	Unidade	Ovo
3	Unidades	Gemas
		Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARAÇÃO:

- Reduzir a nata em fogo médio até começar a ter consistência. Reservar.
- Branquear o espinafre e espremer todo líquido. Refogar com 20g de manteiga.
- Processar o espinafre, o ovo inteiro, as gemas e a nata.
- Temperar com sal e pimenta do reino.
- Untar as fôrmas com o resto da manteiga e dispor o creme de espinafre.
- Assar (180°) em banho-maria até que esteja firme no centro (aprox. 20 minutos)
- Desenformar e servir.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: GAZPACHO DE FRUTAS D'ÉTÉ (FRUTAS DE VERÃO)****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO: 8 porções**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
02	Unidades	Tomates grandes bem maduros concassês
500	g	Morango
500	g	Framboesa
250	g	Groselha
04	Unidades	Pêssegos (frescos) descascados e cortados em gomos
02	Unidades	Limão (suco)
150	g	Açúcar
150	ml	Água para calda (média)
½	Maço	Manjeriço

**PREPARAÇÃO:**

–Leve metade das frutas vermelhas ao processador junto com os tomates concassês, a calda média, o suco de limão e as folhas de manjeriço até que fique bem lisa. Peneirar.

–Refrigerar bem e servir com a outra metade das frutas vermelhas, os pêssegos cortados em gomos e pão de fôrma com mel, torrado.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>MULET AUX OLIVES ET AU VIN BLANC</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
2	kg	Tainhas médias (2 unidades)
180	ml	Azeite de oliva
120	g	Azeitonas pretas sem caroço (12 unidades)
60	ml	Vinho branco seco
400	g	Laranja (3 unidades)
1	folha	Louro
60	g	Bulbo de funcho
2	ramos	Tomilho fresco
30	g	Alcaparra
Q/n		Sal e pimenta do reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>-Temperar as tainhas com sal e pimenta do reino.          -Dispor numa assadeira com o azeite, o vinho, o louro, o tomilho, o funcho, a metade das rodela de laranja e assar até o ponto.          -Adicionar as azeitonas e as alcaparras 5 minutos antes da finalização do assado.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>NAVARIN D' AGNEAU</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
02	kg	Paleta de cordeiro cortada em pedaços
800	g	Tomate (concassé)
450	g	Cenoura em rodela
250	g	Nabo
450	g	Cebola "baby" (pequenas)
25	g	Alho
200	g	Ervilha fresca ou congelada
150	g	Ervilha torta
Q/n		Sal
Q/n		Pimenta do reino
Q/n		Ervas de Provence
Q/n		Farinha de trigo
Q/n		Óleo
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>–Temperar o cordeiro com sal e pimenta.</li> <li>–Dourar em óleo, uniformemente.</li> <li>–Adicionar o alho, as cenouras e os tomates. Refogar.</li> <li>–Cobrir com água (preferencialmente fundo escuro), adicionar o resto dos legumes (sem as duas ervilhas) e cozinhar até que o cordeiro esteja macio.</li> <li>–Ligar com farinha de trigo e adicionar as ervilhas.</li> <li>–Dourar as cebolas em uma frigideira e incorporar à preparação.</li> <li>–Ajustar o tempero e finalizar com ervas de Provence.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** NOUGAT GLACÉ AU MIEL

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
75	g	Nougatine concassé
75	g	Frutas cristalizadas
75	g	Uvas passas
4	Unidades	Claras
50	g	Açúcar
50	g	Glicose
100	g	Mel
500	ml	Nata
35	ml	Grand Marnier ou Cointreau

### PREPARAÇÃO:

- Bater a nata em chantilly e reservar na geladeira.
- Misturar a nougatine, as frutas cristalizadas e o licor. Macerar.
- Fazer uma calda com o açúcar, o mel, a glicose até atingir 121° C.
- Bater as claras em neve e adicionar a calda quente em baixa velocidade. Bater até o ponto e até esfriar.
- Incorporar ao chantilly, o merengue e as frutas maceradas até obter um creme homogêneo.
- Distribuir numa fôrma de bolo inglês (ou tipo terrine) e levar ao freezer até firmar.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: POULET SAUTÉ STANLEY****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
02	kg	Frango
200	g	Cebola cortada em julienne
200	ml	Nata
200	g	champignon
50	g	Manteiga
		Curry e pimenta cayenne à gosto
		Sal e pimenta do reino
03	Dentes	Alho, picados
30	ml	Grand Marnier (Cointreau ou licor de laranja)

**PREPARAÇÃO:**

- Cortar o frango em pedaços, temperar com sal, pimenta e alho.
- Dourar o frango na manteiga. Adicionar a cebola e flambar com o licor.
- Adicionar o champignon, o curry, a pimenta cayenne e refogar rapidamente.
- Transferir para uma assadeira e assar (180° graus) até o ponto.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>ROULEAUX DE FILETS Á LA VANILLE</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	kg	Filé de linguado
800	ml	Fumet
150	g	Nata
1	unid	Fava baunilha
200	g	Vôngole
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dividir a fava ao meio em sentido transversal.</li> <li>-Uma das partes dividir ao meio.</li> <li>-Ferver o fumet e o vôngole com as duas metades menores da baunilha e deixar em infusão por mais 15 minutos.</li> <li>-Dividir a outra parte em 8 partes no sentido longitudinal.</li> <li>-Temperar os filés com sal e pimenta, colocar uma fava de baunilha por porção, enrolar e prender com um palito ou amarar.</li> <li>-Separar 250 ml da infusão, e reservar os vôngoles, refrigerando-os.</li> <li>-Cozinhar os paupiettes à poché.</li> <li>-Ferver o restante da infusão, adicionar a nata e reduzir.</li> <li>-Temperar com sal e pimenta.</li> <li>-Reaquecer o vôngole e servir.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
Servir com arroz negro.		

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	SUPRÊMES DE VOLAILLE FARCIS DORIA	
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
8	und	Suprêmes de frango
500	ml	Fundo de aves
450	g	Pepino japonês
50	g	Manteiga
	<b>Recheio</b>	
30	g	Cebola brunoise
20	g	Manteiga
2	und	Coxas e sobrecoxas de frango desossadas
50	g	Pão de foma torrado e processado
200	ml	Nata
1/5	molho	Salsinha picada
1/5	molho	Cebolinha
Q/n		Sal e pimenta do reino
	<b>Molho</b>	
60	g	Manteiga
40	g	Cebola brunoise
100	ml	Vinho branco seco
500	ml	Fundo de aves
300	ml	Nata
60	g	Champignon em lâminas (opcional)
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<b><u>Recheio:</u></b>		
<p>–Saltear a cebola na manteiga até ficar transparente. Reservar.</p> <p>–Moer a carne das coxas e sobrecoxas de frango no processador. Adicionar a cebola e as claras.</p> <p>–Transferir para um bowl num banho de gelo, adicionar a nata, o pão e as ervas e temperar.</p> <p>–Fazer uma incisão nas supremas de frango e recheiar. Envolver em papel alumínio e ferver no fundo de ave até o ponto (10 a 15 minutos). Conservar as supremas quentes no caldo.</p> <p>–Cortar os pepinos em printanière e ferver em caldo quente.</p>		
<b><u>Molho:</u></b>		
<p>–Suar em manteiga a cebola.</p> <p>–Adicionar o vinho e levar à ebulição. Reduzir à metade.</p> <p>–Acrescentar o fundo de ave e os champignons. Cozinhar. Coar o caldo e retornar à panela.</p> <p>–Adicionar a nata e ferver até ficar espesso. Incorporar a manteiga restante gelada.</p> <p>–Desembrulhar as supremas e cortar em fatias, servir com molho guarnecido com pepino e cebolinha.</p>		

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: TERRINE DE SALMÃO DEFUMADO, KANI KAMA E LINGUADO****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO: 10 porções**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
200	g	Salmão defumado
200	g	kani kama
650	g	Filé de linguado
05	Unidades	Claras de ovo
500	g	Nata bem gelada
04	c.s.	Funcho fresco
		Suco de meio limão
		Sal e pimenta do reino branca
100	g	Amêndoas torradas

**PREPARAÇÃO:**

- Abrir o filme plástico e dispor o salmão defumado e o funcho por cima.
- Dispor o kani sobre o salmão e temperar com sal, pimenta do reino branca e suco de limão.
- Enrolar e refrigerar.
- Processar o filé de linguado até ficar bem liso, adicionar as claras uma de cada vez para obter uma pasta homogênea.
- Transferir para um bowl, incorporar a nata bem gelada, as amêndoas e temperar.
- Distribuir metade da pasta de peixe numa fôrma para terrine até a metade, colocar no meio o rolo de salmão e kani kama (sem o plástico filme) e cobrir com a outra metade da pasta de peixe.
- Cobrir com papel alumínio e assar no forno em banho-maria durante 50 minutos.
- Sugestão: servir com mesclum de folhas ao molho vinagrete de manga com azeite.

**OBSERVAÇÕES:**

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>TOMATES PROVENÇALES</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO:</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
6	und	Tomate gaúcho (1,2 kg)
30	g	Alho
400	g	Pão de forma
50	ml	Azeite de oliva
40	g	Filé de anchovas (umas 8 und)
Q/n		Ervas da provence
30	ml	Água
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Fazer croutons com o pão.  –Retirar a parte de cima dos tomates (tampa), a polpa. Picar a polpa desprezando as sementes.  –Saltear o alho e o tomate no azeite. Adicionar o filé de anchovas e as ervas de Provence.  Acrescentar os <i>croutons</i> e misturar até secar o líquido.  –Recheiar os tomates e assar no forno a 160°C até soltar a pele.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
- Pode ser servida como entrada ou guarnição.		

# CULINÁRIA INDIANA

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **ARROZ BIRIAMI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 06 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
02	Unidades	Pimentas dedo de moça
10	g	Gengibre fresco ralado
02	Dentes	Alho
50	ml	Óleo vegetal
05	g	Cominho em grão
01	Unidade	Pau de canela
05	Grãos	Cardamomo
10	g	Curry
10	g	Cúrcuma
100	g	Couve flor
100	g	Batata cortada em jardinière
03	Unidades	Tomates concassé
75	g	Ervilha congelada
05	g	Pimenta em pó
		Sal a gosto
80	g	Cebola cortada em brunoise
30	g	Ghee
500	g	Arroz Branco

### PREPARAÇÃO:

- Amassar (socar) as pimentas, o alho o gengibre e reservar.
- Frigir os grãos de cominho, cardamomo e a canela.
- Adicionar a cebola e refogar em fogo baixo durante 3 minutos.
- Adicionar a pasta de pimenta, a cúrcuma, a pimenta em pó, o tomate e cozinhar.
- Adicionar o arroz, a batata, a couve flor, as ervilhas, o ghee e refogar em fogo alto.
- Adicionar a água, o sal e cozinhar em fogo baixo até o ponto (aprox. 20 minutos).

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BOLINHOS DE LENTILHAS COM ESPINAFRE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 04 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Lentilha
200	g	Espinafre
100	g	Cebola cortada em brunoise
10	g	Gengibre fresco picado
10	g	Curry
02	Unidades	Pimentas dedo de moça picadas
		Sal a gosto
		Óleo para fritar

### PREPARAÇÃO:

- Deixar a lentilha de molho durante 1 hora.
- Refogar o espinafre na manteiga. Deixar amornar e picar.
- Escorrer a lentilha e processar até obter um purê granulado,
- Transferir para um bowl, incorporar o espinafre, o gengibre, a cebola picada, o sal, a pimenta, o curry e misturar bem.
- Formar bolinhos achatados.
- Fritar em óleo vegetal (180°).

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: CURRY DE CAMARÃO COM MANGA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO: 04 porções**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
30	ml	Óleo vegetal
10	g	Mostarda em grão
10	g	Curry
10	g	Gengibre fresco picado
02	Unidades	Pimenta dedo de moça, cortadas em juliennes
300	g	Cebola cortada em juliennes
01	Unidade	Manga verde, firme e cortada em fatias
10	g	Cúrcuma
400	ml	Leite de coco
500	g	Camarões médios
		Sal à gosto

**PREPARAÇÃO:**

- Saltear os grãos de mostarda no óleo quente, adicionar o curry, o gengibre, a pimenta e a cebola.
- Refogar até a cebola dourar, adicionar a manga, o cúrcuma e sal.
- Acrescentar o leite de coco, 200ml de água e ferver.
- Incorporar os camarões e cozinhar até o ponto.
- Ajustar o tempero.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** CURRY DE OVO E CEBOLA AO MOLHO MASSALA

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:** 04 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
75	g	Coco ralado fresco
06	Unidades	Ovos
45	ml	Óleo vegetal
10	g	Erva doce em grão
02	Dentes	Alhos picados
04	Unidades	Pimentas dedo-de-moça picadas
10	g	Gengibre fresco picado
10	g	Curry
300	g	Cebola cortada em rodela
400	g	Tomate paulista concassé
10	g	Cúrcuma
		Sal a gosto
		Coentro fresco para decorar

### PREPARAÇÃO:

- Cozinhar os ovos.
- Frigir no óleo os grão de erva doce, a pimenta, o gengibre, o curry e refogar.
- Adicionar a cebola, dourar. Incorporar o tomate concassé, o cúrcuma, o sal e cozinhar em fogo baixo (aprox. 5 minutos).
- Processar o coco ralado com 125ml de água e incorporar à preparação.
- Reduzir o líquido e adicionar os ovos picados.
- Ajustar o tempero e finalizar com coentro picado.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: KULFI

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 06 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Litro	Leite
30	g	Farinha de arroz
50	g	Açúcar mascavo
02	c.s.	leite

### PREPARAÇÃO:

- Reduzir o leite pela metade.
- Adicionar o açúcar mascavo.
- Adicionar a farinha de arroz diluída em 2 c.s. de leite frio e cozinhar em fogo baixo até ficar cremoso.
- Esfriar.

### OBSERVAÇÕES:

- Para uma kulfi de pistache, adicionar 50g de pistache concassé, 150g de chantilly.
- Refrigerar e bater depois de 1 hora. Repetir a operação 2 vezes e congelar em forminhas individuais,
- Retirar 5 minutos antes de servir.
- Para o kulfi de açafraão, adicionar este ao leite para ferver.

# CULINÁRIA ITALIANA

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **BRASATO AL CABERNET**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Alcatra inteira
750	ml	Vinho Cabernet Sauvignon (ou outro tinto seco)
100	g	Bacon em cubos
450	g	Cenoura
400	g	Salsão
750	g	Cebola
10	g	Alho
06	Folhas	Sálvia fresca
01	Ramo	Tomilho fresco
50	g	Manteiga
50	ml	Azeite de oliva
30	g	Extrato de tomate
	q.s.	Farinha de trigo
	q.s.	Sal
	q.s.	Pimenta
20	ml	shoyu
20	ml	Molho inglês

### PREPARAÇÃO:

- Temperar a carne com sal e pimenta. Polvilhar farinha de trigo.
- Dourar todos os lados em manteiga e azeite. Reservar aquecida.
- Na mesma panela refogar os legumes, o extrato de tomate e o bacon. Dourar levemente.
- Tempere com shoyu e molho inglês.
- Em outra panela reduzir o vinho a  $\frac{3}{4}$  e reservar.
- Colocar a carne na panela do refogado.
- Adicionar o vinho reduzido à medida que for reduzindo o braseado.
- Cozinhar em fogo baixo. Se necessário, adicionar fundo bovino ou de legumes.
- Retirar a carne, bater no liquidificador.
- Ajustar o tempero e a consistência.
- Servir a carne fatiada.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: BRUSCHETTA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Pão italiano
500	g	Tomate concassê
100	ml	Azeite de oliva
20	g	Alho em lâminas
01	Maço	Manjericão
80	g	Azeitona preta picada
100	g	Mussarela de búfala
q.s.		Orégano

### PREPARAÇÃO:

- Torrar levemente o pão fatiado em forno. Reservar.
- Temperar o tomate com sal e deixar escorrer numa peneira até que esteja livre do líquido.
- Dourar o alho, a azeitona, o tomate e o orégano. Retirar do fogo.
- Adicionar o manjericão. Ajustar o tempero.

### Montagem:

- Colocar a mistura sobre o pão, cobrir com lâminas de mussarela de búfala.
- Gratinar levemente em forno ou salamandra.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:**      **CAPELETTI DE RICOTA, ESPINAFRE E DAMASCO**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<b>Para a massa:</b>
500	g	Farinha de trigo
5	un	Ovo
q.s.		Azeite de oliva
q.s.		Água
q.s.		Sal
		<b>Para o recheio:</b>
500	g	Ricota
1	molho	Espinafre
120	g	Damasco seco
q.s.		Sal, pimenta do reino e noz moscada

### PREPARAÇÃO:

- Preparar a massa e colocar para descansar.

#### **Preparar o recheio:**

- Desfolhar, lavar e branquear o espinafre. Espremer para retirar o excesso de líquido.
- Picar bem o espinafre.
- Triturar ou esfarelar a ricota.
- Picar bem o damasco.
- Misturar todos os ingredientes. Ajustar o tempero.

#### **Preparar os capelete:**

- Abrir a massa com espessura mínima, sendo duas "folhas" de massa para cada parte de capelete (uma folha para a base, outra para o topo).
- Dispor o recheio (aproximadamente 1 c.s. rasa por porção) respeitando um espaço entre cada porção. Pincelar com água entre os espaços e cobrir com a outra folha de massa, garantindo a retirada do ar.
- Com auxílio de faca ou carretilha, cortar em forma de triângulos.
- Para formar o capelete, unir duas pontas do triângulo, pressionando levemente para garantir que se colem.
- Colocá-los numa travessa e polvilhar com farinha de trigo ou de milho fina.
- Cozinhar em água fervente com sal até al dente.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **CAPONATA**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Berinjela em jardineira
200	g	Cebola em Juliana
03	Talos	Salsão descascado em jardineira
400	g	Tomates concassê
100	g	Azeitonas pretas picadas
20	g	Alcaparras picadas
30	g	Pinoli (ou nozes sem casca levemente torradas)
50	g	Uvas passas pretas picadas
15	g	Açúcar (opcional para ajustar a acidez)
100	ml	Vinagre de vinho tinto (ou vinagre balsâmico)
100	ml	Azeite de oliva
01	Maço	Manjericão picado
	q.s.	sal

### PREPARAÇÃO:

- Dourar a berinjela em azeite, adicionar o tomate. Temperar e reservar.
- Branquear o salsão. Reservar.
- Dourar a cebola. Acrescentar a berinjela e tomate, o salsão, as azeitonas, alcaparras, pinoli (ou nozes), passas.
- Refogar até que todos legumes estejam no ponto.
- Condimentar com vinagre e açúcar, sal e pimenta.
- Finalizar com o manjericão.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: CONCHIGLIONI PICCANTI AI BROCCOLLI****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
500	g	Massa tipo conchilhão
1	Kg	Brócolis cortado em buquê (floretes)
175	g	Atum em lata
20	g	Alho
100	ml	Azeite de oliva
	q.s.	Pimenta calabresa seca
150	g	Queijo pecorino ou parmesão inteiro
	q.s.	sal

**PREPARAÇÃO:**

- Dourar o alho e a calabresa em metade do azeite. Adicionar o atum desmanchado e reservar.
- Branquear o brócolis. Manter a água para cozinhar a massa.
- Dourar o brócolis em azeite apimentado. Adicionar a calabresa e o atum.
- Temperar com sal e adicionar a massa cozida (al dente). Saltear para incorporar.
- Ajustar o tempero.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** MAIALE AL LATTE (PORCO COZIDO NO LEITE)

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
750	g	Lombo de porco ou pernil desossado
1	litro	Leite
50	g	Manteiga
100	g	Presunto picado
100	g	Cebola picada
2	un	Dente de alho picado
2	c.s.	Manjerona picada
2	c.s.	Manjericão picado
1	colher de café	Coentro em grão
q.s.		Sal e pimenta do reino

### PREPARAÇÃO:

- Dourar a cebola na manteiga. Adicionar o presunto. Refogar brevemente e reservar na própria panela.
- Fazer um furo atravessando a peça de carne. Recheiar com a mistura de alho, ervas e coentro em grão. Temperar com sal e pimenta do reino.
- Numa frigideira com óleo, selar e dourar todos os lados da peça de carne.
- Adicionar o leite na panela com a cebola e presunto e ferver. Colocar a peça de carne no leite, mantendo em fervura leve, com a panela semi-destampada. Mexer eventualmente.
- Cozinhar por uma 1:30 h (aproximadamente). A nata que se formar deve ser misturada ao leite durante o cozimento. Não deixar reduzir por completo para que não queime.
- Para servir, corte a carne em fatias, utilizando o leite do cozimento como molho.

### OBSERVAÇÕES:

- Como referência pode ser usado 1 litro de leite para cada quilo de carne.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: MASCARPONE

TEMPO DE PREPARO: 12 horas

RENDIMENTO: 900 g

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Kg	Nata
1	Colher de sopa	Cremer de tártaro

### **PREPARAÇÃO:**

- Ferventar a nata a 90° C. (Importante não passar dessa temperatura).
  - Adicionar o cremor de tártaro e garantir que ficou bem diluído.
  - Deixar esfriar na geladeira por 2h.
  - Dispor um pano de cozinha limpo dentro de um bowl e deixá-lo suspenso, sem que toque o fundo.
  - Colocar o creme sobre o pano, cobrir com plástico filme e refrigerar por 12 horas.
  - O creme irá dessorar e se transformará em mascarpone. Descartar o soro e utilizar o mascarpone como requisitado.
- \*\* Na página 474 há outra receita de Mascarpone.

### **OBSERVAÇÕES:**

- O mascarpone pode ser temperado com sabores doces ou salgados.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: OSSO BUCO AL VINO BIANCO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
06	Fatias	Ossobuco com 4 cm de espessura
150	g	Cebola brunoise
150	g	Cenoura brunoise
01	Talo	Salsão brunoise
200	ml	Vinho branco seco
300	ml	Fundo bovino
50	g	Manteiga
80	ml	Azeite de oliva
04	Unidades	Filés anchova dessalgadas
	q.s.	Farinha de trigo
	q.s.	Sal
	q.s.	pimenta
	<b>Cremolata</b>	
20	g	Alho
01	Maço	salsinha
01	Unidade	Limão

### PREPARAÇÃO:

- Fazer pequenos cortes na carne para evitar que encolha.
- Temperar com sal e pimenta. Polvilhar com farinha de trigo.
- Dourar o osso buco em ambos os lados com manteiga e metade do azeite. Reservar.
- Descartar o excesso de gordura e na mesma frigideira coloque o azeite (se necessário).
- Dourar os legumes. Acrescentar as anchovas desmanchadas. Deglaçar com vinho e deixar ferver levemente.
- Dispor a carne numa assadeira, com os legumes, o molho e o caldo. Cobrir com papel alumínio e assar em 170° até que a carne esteja bem macia.
- Guarnecer com gremolata (cremolata – pasta de salsinha, raspas de limão e alho).

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **PANNA COTTA AL PISTACCHIO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Litro	Creme de leite
120	g	Açúcar
02	Col. de chá	Cardamomo moído
01	Fava	Baunilha
12	g	Gelatina em pó (ou 8 folhas de gelatina)
150	g	Pistache fresco sem casca
04	Col. de sopa	Cereja em calda

### PREPARAÇÃO:

- Hidratar a gelatina em água fria.
- Torrar levemente o pistache em frigideira sem gordura. Esfriar e picar grosseiramente.
- Ferventar o creme de leite, o açúcar, a fava de baunilha cortada ao meio, o cardamomo e metade do pistache. Retirar do fogo.
- Acrescentar a gelatina bem escorrida e misturar até obter uma mistura homogênea.
- Despejar o creme em formas levemente untadas.
- Refrigerar por aproximadamente 2 horas.
- Desenformar e servir decorado com as cerejas e o restante do pistache.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** RISO RICCO (RISO CON LA FONDUTA)

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
360	g	Arroz branco
750	ml	Fundo de aves claro (ou água)
		<b>Para a fonduta:</b>
250	ml	Leite
200	g	Queijo Gruyère
4	un	Gema de ovo
q.s.		Sal e pimenta do reino

### **PREPARAÇÃO:**

- Cozinhar o arroz utilizando o fundo de aves temperado.
  - Antes do cozimento terminar (ponto de cozimento al dente), retirar do fogo e transferir o arroz para um refratário untado com manteiga, mantendo-o aquecido, com um pouco do fundo restante.
- Preparar a fonduta (creme de queijo):
- Em banho-maria, colocar o leite e o queijo até que se derreta por completo. Mexer para incorporar e cuidar para não talhar.
  - Acrescentar as gemas. Mexer até obter um molho cremoso. Cuidar para não talhar ou coagular. Temperar com sal e pimenta.
  - Cobrir o arroz com o molho por completo e servir.

### **OBSERVAÇÕES:**

- Pode ser levado ao forno ou salamandra para gratinar.
- A fonduta é usada amplamente na culinária italiana, como acompanhamento de legumes, massas, preparos como suflês ou flans.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** RISOTO DE PROSECCO E PISTACHE

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Arroz arbóreo
150	ml	Prosecco
150	g	Echalota ou cebola roxa pequena brunoise
90	g	Manteiga
20	ml	Azeite de oliva
02	Litros	Fundo de aves
150	g	Pistache cru
10	g	Parmesão
	<b>Molho de Prosecco</b>	
150	g	Cebola roxa brunoise
20	g	Manteiga
250	ml	Prosecco
	q.s.	Sal

### PREPARAÇÃO:

#### Molho:

- Dourar a cebola na manteiga. Acrescentar o Prosecco e reduzir.
- Liquidificar até obter um molho cremoso. Reservar.

#### Risoto:

- Dourar o pistache em 10g de manteiga. Picar e reservar.
- Dourar a cebola em 20g de manteiga e azeite.
- Acrescentar o arroz e mexer.
- Deglaçar com Prosecco e deixar secar.
- Adicionar o fundo de aves aos poucos, mexendo para que não grude no fundo.
- Quando o arroz estiver al dente, retirar do fogo e incorporar metade do pistache, 60g de manteiga e parmesão. Misturar bem. Se necessário adicionar mais caldo para ajustar a cremosidade. Ajustar o tempero.
- Salpicar a outra metade do pistache e servir preferencialmente em pratos fundos mornos.
- Regar com o molho.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **SPUMONE (MOUSSE SICILIANA)**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
6	un	Gema de ovo
8	c.s.	Açúcar (para a gemada)
		Casca de ½ limão
6	c.s.	Farinha de trigo
940	ml	Leite
5	c.s.	Frutas cristalizadas em brunoise
3	c.s.	Cereja em calda picada
3	un	Clara de ovo
6	c.s.	Açúcar (para as claras em neve)

### PREPARAÇÃO:

- Ferventar o leite com a casca do limão. Retirar a casca e reservar o leite.
- Fazer uma gemada com as gemas e as 7 colheres de sopa de açúcar.
- Incorporar a farinha de trigo peneirada.
- Adicionar o leite morno aos poucos, mexendo até que incorpore por completo. Evitar que forme espuma.
- Voltar o creme para a panela do leite e retornar ao fogo baixo. Deixar engrossar sem ferver, para não talhar. (Esse processo se assemelha ao do creme de confeitiro e pode ser feito também em banho-maria).
- Adicionar as frutas cristalizadas e a cereja. Transferir o creme para um bowl e deixá-lo esfriar. Nesse ponto, pode-se adicionar 1 colher de café de baunilha líquida (opcional).
- Bater as claras em ponto de neve com as 6 colheres de sopa de açúcar.
- Incorporar as claras cuidadosamente ao creme (que não deve estar quente).
- Despejar a mousse num recipiente de serviço e levar para refrigeração por aproximadamente 2:30 h.

### OBSERVAÇÕES:

- Para dar uma consistência mais leve, pode-se mexer a mousse por 2 ou 3 vezes durante o tempo em que estiver se firmando.

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: TIRAMISSU CLÁSSICO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Mascarpone (não deve estar muito firme. Retirar com antecedência do refrigerador)
05	Unidades	Ovos
07	Col. de sopa	Açúcar de confeitiro
01	Pitada	Sal
200	g	Biscoito champanhe
08	Xícaras	Café forte e frio
100	ml	Vinho Marsala ou Izidro R
02	Col. de sopa	Cacau em pó sem açúcar

### PREPARAÇÃO:

- Fazer uma gemada (bem clara e cremosa) com 5 col. de sopa de açúcar e as 5 gemas. Adicionar o vinho Marsala durante esse processo.
- Bater as claras em neve com 1 pitada de sal e o restante do açúcar.
- Incorporar o mascarpone à gemada.
- Incorporar as claras em neve à gemada, sem misturar intensamente. Reservar refrigerando.

### MONTAGEM:

- Embeber os biscoitos no café sem deixar encharcar.
- Num recipiente próprio (ou em taças), colocar uma camada de biscoito alternado com outra de creme. Repetir duas vezes, finalizando com creme.
- Polvilhar cacau antes de servir.

### OBSERVAÇÕES:

# CULINÁRIA JAPONESA

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **ARROZ PARA SUSHI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Arroz Japonês (para sushi)
300	ml	Água
	<b>Vinagre para sushi</b>	
60	ml	Vinagre de arroz
45	g	Açúcar
05	g	Sal

### PREPARAÇÃO:

- Lavar o arroz até que o líquido escorrido seja quase limpo
- Colocar o arroz escorrido e a água em uma panela, tampar e deixar ferver.
- Abaixar o fogo e cozinhar (sempre tampado) por até secar a água. Cuidar para não queimar o fundo.
- Retirar do fogo. Espalhar o arroz num recipiente plano, mexer suavemente com uma espátula para soltar os grãos.
- Regar com o tempero de vinagre. Cuidar para não usar tempero em demasia para não encharcar o arroz.
- Colocar sob ventilação intensa para resfriar.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **SALADA DE CAMARÃO, PEPINO E WAKAME**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Pepino
200	g	Camarão graúdo
20	g	Alga seca wakame
40	g	Gengibre cortado em rodela
01	Pitada	sal
	<b>Molho</b>	
120	ml	Vinagre de arroz
30	ml	Dashi primário
20	ml	Molho de soja
05	g	Açúcar
15	ml	Saquê mirin

### PREPARAÇÃO:

- Cortar o pepino ao meio no sentido do comprimento, retirar as sementes. Cortar em fatias finas.
- Colocar o pepino num vasilhame, temperar com sal. Descansar por 15 minutos. Enxaguar em água fria.
- Colocar o wakame de molho em água fria até que esteja amolecido.
- Descascar e limpar os camarões. Cortá-los pelo comprimento.
- Temperar os camarões com 1 colher de sopa do molho. Descansar por 10 minutos.
- Misturar a alga escorrida, o pepino, o camarão, o gengibre e o restante do molho.

### MOLHO:

- Misturar os ingredientes numa panela e ferver. Reduzir o fogo e cozinhar, mexendo até o açúcar se dissolver. Retirar do fogo e esfriar.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **SALMÃO TERIYAKI**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Filés de salmão
120	g	Daikon (Nabo japonês) em tiras finas
		<b>Molho Teriyaki</b>
100	ml	Molho soja
80	ml	Saquê
20	g	Açúcar

### PREPARAÇÃO:

#### MOLHO TERIYAKI:

- Misturar os ingredientes do molho até o açúcar se dissolver.
- Marinar o salmão no molho teriyaki por 10 minutos.
- Retirar da marinada e reservar o molho que sobrou.
- Colocar o daikon (nabo) em água gelada por 15 minutos. Ao retirar, escorrer bem.
- Grelhar o salmão, pincelando ocasionalmente com o molho.
- Noutra panela, cozinhar o molho até que fique espesso.
- Servir o salmão com o daikon e regar com o molho.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** TEMAKI-SUSHI (SUSHI EM FORMA DE CONE)

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Arroz para sushi
04	Folhas	Alga seca (yaki-nori)
01	Unidade	Abacate grande
01	c.s.	Suco de limão
02	c.s.	Maionese
01	col. sobremesa	Wasabi
01	c.s.	Vinagre de arroz
04	Unidades	Kani kama cortados em 4 pelo comprimento
01	Unidade	Pepino cortado pelo comprimento sem sementes e cortados em 16 palitos
01	c.s.	Semente de gergelim torrado
100	ml	Molho de soja
02	c.s.	Gengibre em conserva (gari)

### PREPARAÇÃO:

- Cortar cada folha de alga em 4 partes e manter ensacado até o momento do preparo.
- Cortar o abacate em fatias finas. Respingar gotas de limão e reservar.
- Misturar a maionese com o wasabi.
- Para cada cone dispor numa mão: ¼ de folha de alga com o lado brilhante para baixo, 2 c.s. de arroz de sushi, espalhando ao longo da folha.
- Passar um pouco de maionese com wasabi ao longo do arroz e colocar uma fatia de abacate, um kani, pepino e um pouco de gergelim.
- Dobrar um lado da alga para envolver o recheio com o arroz e dobrar do outro lado sobre o primeiro para formar um cone.
- A ponta do cone deve ser dobrada para manter sua forma.
- Regar por cima do cone com shoyu, adicionar uma rodela de gengibre e servir.

### OBSERVAÇÕES:

# CULINÁRIA MEXICANA

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** EMPANADAS DE PEIXE E CAMARÃO

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Xícara de chá	Fubá
01	Xícara de chá	Farinha de trigo
02	Colheres de chá	Fermento em pó
01	Colher de chá	Sal
02	Colher de sopa	Manteiga em pedaços
01	Unidade	Gema
01	Unidade	Ovo batido levemente
	<b>Recheio</b>	
01	Colher de sopa	Óleo
01	Unidade	Cebola média picada
02	Dentes	Alho amassado
500	g	Camarões pequenos e limpos
200	g	Pescada branca picada
03	Unidades	Pimentas jalapeno sem semente
01	Colher de chá	Pimenta-da-Jamaica em pó
01	Colher de chá	Orégano desidratado
01	Lata	Tomates pelados, picados em pedaços
01	Colher de sopa	Alcaparras em conserva picadas
01	Colher de sopa	óleo

### PREPARAÇÃO:

#### MASSA:

- Peneirar em uma tigela o fubá, a farinha, o fermento e o sal.
- Adicionar a manteiga e misturar até obter uma farofa. Adicionar a gema e 4 colheres de sopa de água gelada.
- Sovar a massa em superfície enfarinhada até que fique macia e lisa. Dividir em 06 porções.

#### RECHEIO:

- Refogar em óleo a cebola e o alho.
- Adicionar o camarão, o peixe e cozinhar, até o peixe ficar macio. Retire o camarão e o peixe da panela e reservar.
- Na mesma panela coloque as pimentas, o orégano, o tomate e as alcaparras. Cozinhar em fogo baixo e com a panela destampada até o molho se reduzir aproximadamente a 1 xícara de chá. Retirar do fogo e retornar o peixe e o camarão.
- Acertar o tempero e reservar.

#### MONTAGEM:

- Abrir a massa em 6 círculos de 16 cm de diâmetro e pincelar as bordas com ovo batido.
- Distribuir o recheio e fechar a massa, na forma de meia-lua, apertando as bordas com as pontas de um garfo. Pincelar ovo batido sobre as empanadas. Fazer 2 cortes sobre a massa.
- Assar em forno médio até dourar.

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: FLAN DE CANELA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
½	Litro	Leite
10	c.s.	Açúcar
06	Unidades	Ovos
01	c.s.	Cravo da Índia
01	Colher de chá	Essência de baunilha
08	c.s.	Açúcar mascavo
01	Colher de chá	Canela em pó
01	Unidade	Cebola média assada e fatiada
01	Unidade	Tomate médio sem pele e sementes picado
01	c.s.	Azeite de oliva
01	Xícara de chá	Fundo de galinha

**PREPARAÇÃO:**

- Fazer uma calda dourada com o açúcar e 02 colheres de sopa de água.
- Espalhar a calda em uma assadeira de 20 cm de diâmetro e reservar.
- Bater no liquidificador os ovos, o leite, o açúcar mascavo, a essência de baunilha, o cravo e a canela em pó e despeje na assadeira.
- Assar em banho-maria até o ponto.
- Deixar o flan amornar e refrigerar, de preferência deixe de um dia para o outro.
- Desenformar no momento de servir.
- Pode-se servir com chantilly, polvilhando com canela em pó.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **GUACAMOLE**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
02	Unidade	Tomates médios sem semente em jardineira
01	Unidade	Pimenta dedo-de-moça média sem semente e a cartilagem branca interna, picada.
½	Maço	Folhas de coentro picado
01	Unidade	Abacate médio firme em cubos pequenos
01	Unidade	Limão (suco)
01	Unidade	Cebola média brunoise
03	c.s.	Azeite de oliva
q.s.		Sal a gosto

### PREPARAÇÃO:

- Misturar o abacate, o tomate, a pimenta, o coentro, a cebola, o azeite de oliva, o sal.
- Ajustar o tempero e adicionar o suco de limão.
- Evitar mexer em demasia para não transformar a guacamole em purê.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: LOMBO DE PORCO COM MOLHO DE AMEIXA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
02	Kg	Lombo de porco com camada externa de gordura
02	Colheres de sopa	Azeite de oliva
01	Unidade	Cebola média fatiada
02	Dentes	Alhos amassados
02	Unidades	Tomates secos fatiados
½	Xícara de chá	Uvas passas
½	Xícara de chá	Amêndoas sem pele e picadas
150	g	Carne de vitela em pedaços pequenos
150	g	Carne de porco em pedaços pequenos
2 ½	Unidades	Pães franceses amanhecidos fatiados, torrados e picados
	q.s.	Sal e pimenta – do – reino à gosto
	<b>Molho de Ameixa Seca</b>	
06	Unidades	Pimentas – malaguetas secas sem pele e sementes
01	Colher de sopa	Óleo
½	Xícara de chá	Amêndoas sem pele
18	Unidades	Ameixa seca sem caroço e picadas
07	Dentes	Alho
01	Colher chá	Canela em pó
02	Colheres de sopa	Vinagre de vinho branco
01	Unidade	Cebola média assada e fatiada
01	Unidade	Tomate médio sem pele e sementes picado
01	Colher de sopa	Azeite de oliva
01	Xícara de chá	Fundo de galinha

### PREPARAÇÃO:

- Abrir o lombo e reservar.
- Refogar no azeite a cebola e o alho. Adicionar os tomates, as uvas passas e as amêndoas. Diminuir o fogo e cozinhar por 5 minutos, ou até encorpar.
- Retirar do fogo e assim que esfriar misturar as carnes em pedaços, o pão, o sal e a pimenta até ficar homogêneo. Ajustar o tempero.
- Dispor o lombo com a camada de gordura voltada para baixo e espalhar o refogado. Enrolar firmemente e amarre com um barbante. Transferir para uma assadeira e reservar.

### MOLHO:

- Colocar as pimentas de molho em água quente por por 30 minutos.
- Frigir as amêndoas, as ameixas o alho amassado e a canela, até as amêndoas ficarem douradas.
- Transferir para o processador, adicionar o vinagre, as pimentas, a cebola, tomate e o alho restante. Bater até obter uma pasta.
- Refogar a pasta em azeite. Adicionar o fundo de galinha e cozinhar até encorpar.
- Pincelar o lombo com o molho e assar em forno médio até o ponto.
- Durante o cozimento pincelar o lombo com o molho.
- Servir com o molho restante.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: PATO COM LARANJA E CHILI**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Unidade	Pato médio cerca de 3 kg (com aparas retiradas)
01	c.s.	Casca de laranja ralada
04	c.s.	Hortelã picada
02	Dentes	Alho picado
01	Xícara de chá	Suco de laranja
03	c.s.	Farinha de trigo
01	Litro	Fundo de aves
02	Unidades	Laranja média em gomos
	<b>Pasta de Chili</b>	
02	Dentes	Alho amassado
02	c.s.	Páprica doce
02	c.s.	Chili em pó
03	c.s.	Cominho em pó
02	c.s.	Coentro em pó
02	c.s.	colorau
02	c.s.	Tequila
02	c.s.	Suco de laranja

### PREPARAÇÃO:

–Espalhar por dentro do pato uma mistura de casca de laranja com a metade da hortelã e o alho. Colocá-lo em uma assadeira com grelha, com o peito para cima. Fazer furos com um garfo e assar em forno alto até começar a dourar.

### PASTA DE CHILI:

–Misturar todos os ingredientes, até ficarem homogêneos.

–Retirar o pato do forno, desprezar a gordura do fundo da assadeira e esfregar a pasta de chili em toda a superfície.

–Retornar o pato ao forno **médio** e finalizar o cozimento. Regar ocasionalmente com suco de laranja. Se o pato dourar muito durante o cozimento, cobri-lo com papel-alumínio.

–Reservar, mantendo-o quente.

### MOLHO:

–Escorrer o molho da assadeira, coar e colocar 80 ml em uma panela, reservando o restante.

–Escumar se estiver muito gorduroso. Adicionar a farinha e cozinhar até encorpar.

–Retirar do fogo e adicionar o suco de laranja restante e o tablete de caldo de galinha dissolvido no molho do cozimento reservado.

–Retornar ao fogo e cozinhar novamente encorpar.

–Adicionar os gomos da laranja e a hortelã.

–Servir o pato inteiro ou destrinchado, com o molho por cima, decorado com hortelã.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: TORTILLA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
03	Xícaras de chá	Farinha de trigo
04	c.s.	Banha
180	ml	Água morna
600	g	Carne de porco cozida
250	g	Coxão mole ou alcatra cozida
01	Colher de chá	Óleo
02	Unidades	Cebolas médias fatiadas
150	g	Bacon em cubos pequenos
02	Unidades	Tomates sem pele e sementes picados
01	Colher de sopa	Chili em pó
01	Xícara de chá	Feijão em conserva
06	Folhas	Alface picada finamente
04	c.s.	Creme de leite
01	Limão	Suco de limão
01	Colher de chá	Sal

### PREPARAÇÃO:

- Peneirar farinha de trigo e o sal. Misturar com a banha e a água morna.
- Transferir a massa para uma superfície plana e sovar até ficar lisa e elástica. Cobrir e deixar descansar por 1 hora.
- Dividir em 12 partes e abrir círculos de 20 cm de diâmetro.
- Numa frigideira, assar um círculo de massa por vez. Manter a tortilla achatada com um pedaço de pano dobrado. Retirar assim que dourar levemente dos dois lados. Manter coberto com um pano.
- Desfiar as carnes cozidas e reservar.
- Refogar a cebola e o bacon. Adicionar a carne, o tomate e 4 c.s. de água.
- Adicionar o chili e cozinhar em fogo baixo, até a carne dourar e não restar líquido. Retirar e reservar.
- Colocar o feijão em outra panela e cozinhar, mexendo com vigor até obter uma pasta.
- Misturar o creme de leite com um pouco de suco de limão.
- Montar as tortillas com os recheios, cobrindo com a alface picada e o creme de leite azedo.

### OBSERVAÇÕES:

# CULINÁRIA PORTUGUESA

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **AÇORDA DE CAMARÃO**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
½	molho	Bouquet de salsa e cebolinha
120	g	Cenoura
160	g	Cebola mirepoix
80	g	Nabo branco
1	un	Talo de salsão
15	g	Sal
1	kg	Camarões pequenos descascados e limpos
20	un	Fatias de pão de forma sem casca
6	un	Dentes de alho amassados
120	ml	Azeite de oliva
1	un	Pitada de pimenta calabresa
½	Molho	Coentro picado
1	c.s.	Salsa picada
1	c.s.	Cebolinha picada

### PREPARAÇÃO:

- Fazer um fundo de legumes com 5 litros de água, o bouquet de salsa e cebolinha, a cenoura, cebola, o nabo e o salsão. Temperar com sal e cozinhar até reduzir pela metade.
- Retirar os legumes do fundo, adicionar os camarões e cozinhar até ficarem rosados (aproximadamente 3 minutos).
- Coar o caldo, reservar os camarões.
- Colocar as fatias de pão de molho no caldo reservado por cerca de 1 h.
- Retirar o pão, espremendo levemente para sair o excesso de caldo. Misturar um dente de alho esmagado. Reservar.
- Dourar levemente os dentes de alho restantes no azeite. Retirar o alho, adicionar o pão, mexendo até obter um purê. (A mistura deverá se desprender do fundo da panela ao mexer).
- Acrescentar os camarões, a pimenta calabresa, o coentro, a salsa e a cebolinha. Mexendo em fogo brando por cerca de 5 minutos.
- Ajustar o tempero e servir.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: BIFE À MARRARE

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
180	g	Manteiga
600	g	Alcatra ou contra-filé em bifes
180	ml	Creme de leite (ou nata)
15	ml	Suco de limão
q.s.		Pimenta do reino preta
q.s.		Sal

### PREPARAÇÃO:

- Temperar os bifes.
- Grelhar os bifes na metade da manteiga em fogo alto. Dourar bem cada lado.
- Escorra a manteiga da frigideira sem retirar os bifes. Adicionar o restante da manteiga e finalizar o ponto.
- Adicionar o creme de leite e raspar o fundo da frigideira com o auxílio de uma espátula.
- Encorpar o molho, regar com o suco de limão e ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: CORDEIRO AO MOLHO DE MEL****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
2	Kg	Costela de cordeiro
4	c.s.	Sal grosso
q.s.		Azeite de oliva
q.s.		Páprica doce
q.s.		Hortelã seca
q.s.		Alho
q.s.		Mel

**PREPARAÇÃO:**

- Misturar todos ingredientes, espalhar sobre o cordeiro, deixar marinando por 40 minutos.
- Assar em forno combinado (160° C) por até o ponto.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: ESTALADIÇOS DE CAÇA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Manteiga
		Fio de azeite
100	g	Alho poró
100	g	Bacon brunoise branqueado
200	g	Cebola Juliana
04	Dentes	Alho
q.s.		Fundo de pato
q.s.		Carne de pato desfiado
q.s.		Massa filo

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar o bacon, o alho, cebola, o alho poró e o pato desfiado.
- Adicionando o fundo conforme a necessidade.
- Ajustar o tempero e a consistência.
- Para rechear, dobrar como envelope.
- Assar (170° C) até dourado.

**OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: FOLHADOS DE BACALHAU****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	g	Cebola
01	Kg	Bacalhau em lascas já dessalgado
	q.s.	Azeite
	q.s.	Coentro
	q.s.	Pimenta rosa
20	ml	Molho inglês
	q.s.	Sal
30	ml	Vinagre de estragão
30	ml	Vinho branco seco

**PREPARAÇÃO:**

- Frigir o bacalhau em azeite e reservar.
- Misturar todos os outros ingredientes e ajustar o tempero.
- Montar em camadas com auxílio de aro, alternando o bacalhau e a cebolada.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA:** FOLHADOS DE LEGUMES

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Berinjela em paisanne
400	g	Tomates em paisanne
200	g	Abobrinha em paisanne
	q.s.	Sal temperado (alecrim, orégano, tomilho, cardamomo, etc)

### PREPARAÇÃO:

- Colocar os legumes em assadeiras separadas condimentados com o sal temperado. Deixar descansando por 30 minutos.
- Assar (130° C) até dourarem levemente.
- Montar com auxílio de aro: a fatia de berinjela, tomate e por último a abobrinha em cima dobrada.

### OBSERVAÇÕES:

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: JULIANAS DE COUVE LOMBARDA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
700	g	Couve lombarda em Juliana
100	g	Cebola em Juliana
300	g	Cenoura em Juliana
q.s.		Coentro
q.s.		Vinho branco seco
q.s.		Vinagre de maça
q.s.		Azeite

**PREPARAÇÃO:**

- Refogar a cebola até ficar transparente, adicionar a cenoura e por último a couve.
- Condimentar e deixar secar o líquido um pouco.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **PAPOS-DE-ANJO**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	un	Gema de ovo
1	un	Clara de ovo batida em neve
200	g	Açúcar
180	ml	Água
1	un	Canela em casca
q.s.		Manteiga para untar

### **PREPARAÇÃO:**

- Aquecer o forno a 180° C.
- Bater as gemas na batedeira até o ponto de forma uma fita grossa.
- Adicionar a clara em neve e continuar batendo por mais 10 minutos.
- Untar com manteiga aproximadamente 10 ramequins pequenos e enchê-los com o creme pela metade.
- Assar por 10 minutos aproximadamente.
- Retirar os papos-de-anjos e colocá-los numa travessa.
- Fazer uma calda fina com o açúcar, água e a canela.
- Fazer furos num dos lados dos papos-de-anjo e colocá-los de molho na calda.
- Servir com parte da calda e a mesma reservada à parte.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: PASTÉIS DE NATA

TEMPO DE PREPARO: RENDIMENTO: 22 pastéis

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
260	g	Farinha de trigo peneirada
30	ml	Água com uma pitada de sal
1	un	Gema
150	g	Manteiga (gelada)
q.s.		Farinha de trigo para polvilhar
		<b>RECHEIO</b>
9	un	Gema de ovo
480	ml	Nata
50	g	Açúcar
q.s.		Canela para polvilhar

### PREPARAÇÃO:

#### Para a massa:

- Fazer uma massa macia com a farinha, a água e a gema. Sovar se necessário.
- Abrir a massa numa bancada, formando um retângulo de 30x50 cm aproximadamente.
- Espalhar 1/3 da manteiga sobre a massa e dobrar formando um envelope. Repetir a operação por mais duas vezes.
- Dobrar ao meio e novamente ao meio. Virar a parte de baixo para cima e abrir em círculo com espessura de 1 cm.
- Cortar círculos do tamanho de formas de empada de 6 cm de diâmetro. Acomodar a massa nas formas.

#### Para o recheio:

- Cozinhar em banho-maria as gemas, a nata, o açúcar, mexendo até engrossar. Retirar do fogo e deixar esfriar.
- Rechear as formas.
  
- Pré-aquecer o forno a 180° C.
- Assar até dourar a massa.
- Antes de servir, polvilhar com canela.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: PATANISCAS DE BACALHAU**

**TEMPO DE PREPARO:**

**RENDIMENTO: 4 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Bacalhau
250	ml	Leite
15	ml	Suco de limão
150	g	Farinha de trigo
1	un	Ovo
90	g	Cebola picada
2	c.s.	Salsa picada
15	ml	Azeite de oliva
120	ml	Água
q.s.		Sal e pimenta

### **PREPARAÇÃO:**

- Dessalgar o bacalhau 24 h antes do preparo, trocando a água eventualmente.
- Retirar pele e espinhas do bacalhau, separando-o em lascas.
- Deixar o bacalhau de molho no leite e suco de limão por 2 h.
- Em outro bowl, misturar a farinha de trigo, ovo, a cebola, a salsa e a água até obter uma massa líquida. Se necessário, adicionar mais água. Temperar a massa.
- Incorporar as lascas de bacalhau à massa. Fritar em óleo, despejando porções de massa com bacalhau, em colheradas.
- Temperar com sal e pimenta a gosto.

### **OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: PATANISCAS DE LEGUMES****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
7	Unidades	Gemas de ovo
7	Unidades	Claras em neve
300	g	Farinha de trigo
100	ml	Leite
50	ml	Vinho branco seco
50	g	Cebola em brunoise
100	g	Pimentão vermelho em brunoise
200	g	Abobrinha em brunoise
100	g	Alho poro em brunoise
	q.s.	Sal, pimenta

**PREPARAÇÃO:**

- Preparar uma massa bem homogênea com as gemas, vinho, leite e a farinha de trigo.
- Incorporar as claras em neve.
- Adicionar legumes, misturar bem.
- Frigir porções servidas de colher em azeite.

**OBSERVAÇÕES:**

# CULINÁRIA TAILANDESA

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>KAENG PHANANG KAI</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 6 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
30	ml	Óleo de milho
2	c.s.	Pasta de curry panang red
500	ml	Leite de coco
1	Kg	Peito de frango cortado em tiras
30	ml	Nam Pla ( molho de peixe tailandês )
100	g	Amendoim torrado e triturado
1	c.s.	Açúcar mascavo
4	folhas	bergamota
2	c.s.	manjeriço picado
1	pitada	cominho
1	colher chá	pimenta vermelha em pó
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Refogar a pasta de curry panang em óleo numa wok.  –Adicionar 200 ml de leite de coco, o frango e cozinhar.  –Adicionar o Nam Pla, 300 ml de leite de coco, o açúcar, as folhas de bergamota, o cominho e o amendoim.  –Na finalização, adicionar a pimenta vermelha e o manjeriço.  –Ajustar o tempero.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
- Sirva com KAO PAD KOONG (arroz tailandês frito com camarão)		

<b>FICHA TÉCNICA</b>		
<b>RECEITA:</b>	<b>KLUAY TOD ( BANANAS EMPANADAS)</b>	
<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		<b>RENDIMENTO: 6 PORÇÕES</b>
<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
4	unidades	bananas catarina
1	c.s.	farinha de trigo
1	c.s.	farinha de arroz
3	c.s.	leite de coco
3	c. chá	sementes de papoula
1	c. sobremesa	açúcar
1	c.s.	coco ralado
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Descascar as bananas e cortar em 3 pedaços.  –Misturar os outros ingredientes até ficar com boa consistência.  –Empanar as pedaços de bananas e frigir em óleo.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		
- Sirva com creme de coco		

## ADENDO DE RECEITAS 2

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MASSA DE PIZZA**

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 3 PIZZAS GRANDES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Farinha de trigo
40	g	Fermento biológico fresco
450	ml	Água
15	g	Sal
10	g	Açúcar
100	ml	Azeite de oliva

### **PREPARAÇÃO:**

- Misturar bem, metade da água, açúcar e o fermento num bowl.
- Adicionar o azeite e o sal.
- Incorporar a farinha, garantindo que fique uma massa homogênea.
- Sovar bem a massa (entre 5 e 10 minutos)
- Descansar a massa por 15 minutos em ambiente morno.
- Dividir a massa em porções e moldar como desejado.
- Assar em forno a 200° C por 2 minutos aproximadamente. (Se for utilizar a massa pré-assada).

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: MASSA FOLHADA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Farinha de trigo
600	g	Gordura para folhar
500	ml	Água
1	un	Ovo
4	c.s.	Óleo de soja
1	c.s.	Vinagre de álcool
1	c.s.	Sal

### PREPARAÇÃO:

- Misturar a farinha, o ovo, sal, óleo e o vinagre. Sovar até ficar uma massa macia e homogênea.
- Descansar a massa por 20 minutos.
- Laminar a margarina em um saco plástico aberto.
- Abrir a massa como um retângulo, e colocar a margarina para folhar em 2/3 da massa. (Como um envelope)
- Fazer 2 dobras simples e 2 dobras duplas intercaladas. Descansando a massa em refrigeração por 10 minutos entre a aplicação de cada dobra.
- Cortar a massa como desejado e manter o restante refrigerado.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO CHATEAUBRIAND**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	ml	Vinho branco seco
15	g	Cebola picada
150	ml	Demi-glace
1	c.s.	Salsinha ou estragão picado
10	g	Manteiga gelada
50	g	Manteiga Maître d'Hotel** gelada
10	ml	Suco de limão
20	g	Cogumelo Paris

### PREPARAÇÃO:

- Reduzir o vinho branco a um terço.
- Acrescentar a *cebola* e o cogumelo. Adicionar o *demi- glace* e reduzir à metade.
- Retirar do fogo, adicionar a manteiga e o estragão. Incorporar.
- Incorporar a manteiga composta (*monter au beurre*).
- Ajustar o tempero.
  
- Manteiga Maître d'Hotel:
  - 50 g manteiga em textura de pomada
  - Sal e pimenta a gosto
  - ½ colher de chá de salsa moída
  - 1 col. de chá de suco de limão

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO MOUTARDE**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
150	ml	Vinho branco seco
25	g	Cebola picada
250	ml	Demi-glacé
15	g	Manteiga gelada
20	g	Mostarda Dijon
q.s.		Gotas de limão
q.s.		Sal e pimenta do reino

### PREPARAÇÃO:

- Refogar a cebola na manteiga.
- Acrescentar o vinho e reduzir quase por completo.
- Adicionar o demi-glacé e reduzir a um 1/3.
- Acrescentar a mostarda, suco de limão e manteiga.
- Ajustar o tempero.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOLHO À LA DUXELLES**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		Duxelles:
250	g	Cogumelo Paris picado miúdo
20	g	Cebola
25	g	Manteiga
50	ml	Vinho branco
2	c.s.	Tomilho picado
100	ml	Vinho branco seco
150	ml	Demi-glacé
100	g	Polpa de tomate peneirada
10	g	Salsinha
q.s.		Sal e pimenta do reino
<b>PREPARAÇÃO:</b>		
<p>–Preparo do Duxelles:</p> <p>–Suar a cebola em manteiga. Adicionar o cogumelo e cozinhar até macio.</p> <p>–Adicionar o vinho branco. Reduzir o líquido quase que por completo.</p> <p>–Adicionar o tomilho e ajustar o tempero com sal e pimenta.</p> <p>–Preparo do molho:</p> <p>–Juntar o Duxelles e o vinho branco e reduzir quase que por completo.</p> <p>–Adicionar o demi-glacé, o tomate e ferver até consistência.</p> <p>–Finalizar com salsinha picada, sal e pimenta.</p>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>		

## FICHA TÉCNICA

RECEITA:

**TOURNEDOS ROSSINI**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	un	Tournedos (cortes de 200g de Filé Mignon)
4	un	Fatia de pão de forma ou pão semelhante (cortado redondo, na medida do tournedo, sem casca)
25	g	Manteiga
12	un	Fatias de Trufa preta
200	g	Foie gras (cortados em escalopes de 50 g)
100	ml	Vinho Madeira (ou Izidro R)

### **PREPARAÇÃO:**

- Dourar as fatias de pão numa frigideira com metade da manteiga. Reservar.
- Temperar os filés com sal e pimenta. Grelhar até dourados, todos os lados do filé e retirá-los quando estiverem no ponto desejado. Reservar aquecidos.
- Temperar os escalopes de foie gras com sal e pimenta.
- Numa outra frigideira, derreter o restante da manteiga e grelhar em fogo médio os escalopes até dourá-los de cada lado. Adicionar as trufas e mexer levemente. Deixar por alguns segundos e retirar as trufas e foie gras da frigideira.
- Retirar o excesso de gordura, deixando aproximadamente 1 colher de sopa. Adicionar o vinho Madeira e reduzir até consistência desejada. Nesse momento o molho pode ser encorpado com beurre manié ou uma pequena quantidade de demi-glace.
- Servir o prato com a fatia de pão na base, o tournedo sobre o pão. O foie gras vai sobre o filé e as trufas por cima. Regar com o molho.

### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

RECEITA: MASCARPONE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
450	g	Nata ou creme de leite fresco
1	c.s.	Suco de limão

### PREPARAÇÃO:

- Aquecer a nata até 82° C. (Preferencialmente em banho-maria).
- Adicionar o limão e mexer por alguns minutos até encorpar.
- Retirar do calor, deixar resfriar ou pouco e cobrir com filme plástico.
- Refrigerar por no mínimo 12 h antes do uso.

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: BRIOCHE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Farinha de trigo
175	ml	Água morna
30	g	Fermento biológico fresco (Aumentar 25% da quantidade se o clima estiver muito frio)
100	g	Açúcar
100	g	Manteiga sem sal
4	un	Gema de ovo

### PREPARAÇÃO:

- Misturar farinha e o açúcar e colocar num bowl. Fazer uma cova no centro e depositar o fermento biológico com um pouco da água morna. Misturar e deixar “provar” (ativar) o fermento. Deixar por aproximadamente 15 minutos.
- Colocar o restante dos ingredientes, com a água sendo adicionada aos poucos.
- Sovar bem bem até obter uma massa lisa e homogênea.
- Cortar em porções iguais, moldar ou colocar em formas e deixar crescer por aproximadamente 1 hora, ou até dobrar de tamanho.
- Pincelar ovo batido sobre os brioches.
- Assar em forno pré-aquecido a 150° C por 25 minutos. (Caso seja moldado em tamanho maior, precisará mais tempo de forno)

### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: AZEITE COM MANJERICÃO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	ml	Azeite de oliva
1	xícara	Folha de manjericão higienizado e seco e papel toalha

#### **PREPARAÇÃO:**

- Aquecer o azeite e as folhas de manjericão a 80° C.
- Manter em fogo baixo e controlado por 5 minutos.
- Retirar do fogo e liquidificar.
- Deixar em infusão por 12 horas.
- Coar e conservar por até 2 semanas sob refrigeração.

#### **OBSERVAÇÕES:**

**FICHA TÉCNICA****RECEITA: VINAGRE INFUSO**

<b>QTDE.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>INGREDIENTES</b>
250	ml	Vinagre de vinho branco
2	un	Dente de alho
3	un	Ramo de alecrim
1	un	Ramo de manjeriço
3	g	Pimenta do reino preta em grão

**PREPARAÇÃO:**

- Aquecer o vinagre a 50° C.
- Colocar as ervas e especiarias no recipiente escolhido
- Adicionar o vinagre morno. Deixar esfriar e tampar.
- Manter refrigerado e usar após 5 dias, conservando por aproximadamente 2 meses.

**OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: CHUTNEY DE MANGA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
350	g	Manga cortada em cubos (jardineira)
20	g	Gengibre picado
110	g	Açúcar
50	ml	Vinagre de maçã
1/2	un	Canela em pau
1/2	Col. Café	Coentro em pó
2	un	Cravo da Índia
q.s.		Sal

#### PREPARAÇÃO:

- Misturar todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo até ficar bem cozido (desmanchando mas ainda com pequenos pedaços)
- Retirar os cravos e o pedaço de canela.
- Opcional: bater no liquidificador para uma textura mais lisa.

#### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: CREME AZEDO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	ml	Creme de leite fresco ou nata
15	ml	Suco de limão Tahiti
q.s.		Sal

#### PREPARAÇÃO:

- Misturar o creme de leite, o suco e o sal. Não bater nesse momento; somente misturar.
- Provar o tempero e ajustar se necessário.
- Bater em ponto de pico firme, cuidando para não passar do ponto. (Se for batida além do ponto, ficará granulado, com textura de manteiga)

#### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: MASSA PARA PÂTÉ EN CROUTE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Farinha de trigo
75	g	Manteiga gelada em cubos
100	g	Gordura vegetal gelada em pequenos pedaços
10	g	Fermento em pó
10	g	Sal
2	un	Ovo
15	ml	Vinagre branco
50	g	Leite em pó
200	ml	Leite

#### **PREPARAÇÃO:**

–Em um bowl misturar a farinha, o leite em pó, o fermento em pó e o sal. Adicionar a manteiga e a gordura vegetal e transformar numa farofa.

–Adicionar o vinagre, os ovos e parte do leite. Amassar até ficar uma massa homogênea, sem sovar demasiadamente. Se necessário, adicionar mais leite para melhorar a textura.

(A massa não deve ser muito úmida).

–Abrir a massa em um retângulo do tamanho de uma folha de “A4” e refrigerar.

#### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: RECHEIO DO PÂTÉ EN CROUTE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Paleta de porco cortada em pequenos pedaços
300	g	Lombo de porco cortado em pequenos pedaços
200	g	Banha de porco (toucinho)
80	g	Fígado de galinha (deixar de molho no leite por 2 h)
30	g	Bacon cortado em cubos
20	g	Alho picado
30	g	Cebola
100	ml	Vinho Madeira ou Izidro "R"
80	ml	Conhaque
2	un	Fatias de pão de forma branco, sem casca
15	g	Sal
1	un	Pitada de pimenta do reino
15	ml	Óleo
80	g	Nata
1	un	Ovo

#### PREPARAÇÃO:

- Temperar a paleta de porco com sal e pimenta.
- Numa frigideira, selar a paleta de porco em óleo bem quente. Adicionar o bacon e cozinhar. Retirar da frigideira, reservar e esfriar.
- Na mesma frigideira, saltear a cebola e o alho. Flambar com o conhaque e adicionar o vinho Madeira. Reduzir a 1/3 do volume. Reservar e esfriar.
- Antes de processar os ingredientes, certificar-se que todos estejam frios.
- Processar (moer) a paleta de porco selada, o refogado de cebola, o lombo de porco, a banha de porco e o fígado de galinha.
- Adicionar o ovo, o pão branco e creme de leite. Processar até que esteja bem homogêneo.
- Temperar com sal e pimenta do reino. Para testar o sabor, retirar uma pequena porção da mistura e grelhar como se fosse um pequeno hamburger.
- Para a montagem do pâté en croute:
  - Abrir a massa em espessura de 5 mm aproximadamente. Forrar a forma (terrine) deixando uma parte para a tampa.
  - Colocar a mistura de carne até  $\frac{3}{4}$  da forma.
  - Cobrir com a tampa de massa reservada, e pinçar a borda para que fique bem selada.
  - Fazer um furo no centro da tampa, que é por onde sairá o vapor da cocção.
  - Pincelar com 1 ovo batido, cobrir com papel alumínio.
  - Assar em forno pré-aquecido a 170° C por aproximadamente 50 minutos.

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: RILLETE DE SALMÃO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Salmão fresco cortado em cubos
200	g	Manteiga clarificada
180	ml	Vinho branco seco
90	g	Cebola roxa em brunoise
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino branca
q.s.		Semente de erva doce

#### PREPARAÇÃO:

- Temperar o salmão com sal e pimenta.
- Refogar o salmão com metade da manteiga. Adicionar o vinho e reduzir.
- Acrescentar as sementes de erva doce e a manteiga restante.
- Cozinhar em fogo brando por 30 minutos aproximadamente. Se necessário, adicionar fundo ou água.
- Retirar do fogo, separar o salmão do líquido. Desfiar toda carne com auxílio de um garfo.
- Transferir o salmão desfiado para ramequins e cobrir com a manteiga reservada.
- Refrigerar até firmar antes de servir, acompanhado de torradas.

#### OBSERVAÇÕES:

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: DELÍCIA DE NOZES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	G	Nozes
6	Un.	Ovos (separar gemas e claras)
180	G	Açúcar
100	G	Amido de milho
2	Col. sopa	Rum
		<u>Para a cobertura:</u>
250	G	Açúcar de confeiteiro
1 ½	Col. sopa	Água
1	Col. sopa	Café instantâneo diluído em 2 col. sopa de água

#### **PREPARAÇÃO:**

- Reservar 50 g de nozes inteiras para a decoração e picar o restante grosseiramente.
- Fazer uma gemada e bater até ficar bem pálida. Adicionar o amido de milho, o rum e as nozes picadas. Incorporar bem.
- Preaquecer o forno a 180° C. Untar uma forma de pudim com manteiga.
- Bater as claras em ponto firme e incorporar em partes à mistura de nozes.
- Despejar a massa na forma e assar por 50 minutos aproximadamente.
- Retirar do forno, deixar esfriar e servir com a calda.
- Preparo da cobertura:
- Misturar todos ingredientes até obter uma pasta espessa, mas que seja fácil de espalhar sobre o bolo. Se necessário adicionar água para corrigir.
- Espalhar sobre o bolo com o auxílio de uma espátula.

#### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: PARFAIT DE CARAMELO E CANELA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<u>Pó de caramelo e canela:</u>
125	G	Açúcar granulado
15	G	Manteiga sem sal
1	Col. chá	Canela em pó
1	Col. sopa	Baunilha líquida
q.s.		Água
		<u>Parfait:</u>
300	G	Nata levemente batida
5	Un	Gemas de ovos
50	MI	Água
1	Col. sopa	Gelatina em pó hidratada em 4 col. sopa de água
1	Un	Ovo

#### **PREPARAÇÃO:**

–Para o pó de caramelo e canela:

–Colocar o açúcar de molho com a água. Cozinhar até formar um caramelo escuro. Cuidar para não queimar.

–Retirar do fogo e adicionar a manteiga, a canela e a baunilha.

–Espalhar a mistura sobre uma folha de papel manteiga untado. Sobre a mistura, cobrir com outra folha de papel manteiga untado e com o auxílio de um rolo de massa, espalhar por completo até uma fina espessura.

–Deixar esfriar. Processar até obter um pó fino. Reservar.

–Para o parfait:

–Combinar as gemas, o ovo, o pó de caramelo e água em um bowl. Levar ao banho-maria e bater constante e cuidadosamente até atingir 83° C.

–Retirar do calor, adicionar a gelatina e bater até obter uma mistura cremosa.

–Incorporar a nata batida e servir nos recipientes para refrigeração por aproximadamente 2 horas.

#### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: SUFLÊ COM LICOR DE LARANJA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
½	Xícara	Açúcar
¼	Xícara	Suco de laranja
3	Col. de sopa	Licor de laranja (Curaçao branco, Grand Marnier ou Cointreau)
1	Col. de sopa	Suco de limão
2	Col. de chá	Raspa de casca de laranja
6	Un	Ovo (separar gema e clara)
		Para polvilhar:
½	Xícara	Açúcar
¼	Xícara	Açúcar de confeiteiro

#### **PREPARAÇÃO:**

- Aquecer o forno a 180° C.
- Misturar as gemas com o açúcar, o suco de laranja, o licor e a raspa de casca de laranja.
- Bater as claras em neve.
- Adicionar o suco de limão à mistura de gemas e em seguida as claras em neve, delicadamente.
- Untar as formas com manteiga e o açúcar. Despejar a massa e assar até dourado (aproximadamente 30 minutos).
- Polvilhar o açúcar de confeiteiro e servir.

#### **OBSERVAÇÕES:**

## FICHA TÉCNICA

### RECEITA: TORTA DI GELATO AL CIOCCOLATO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
90	G	Chocolate amargo
½	Xícara	Manteiga amolecida
2	Col. de sopa	Manteiga amolecida
1 1/3	Xícara	Açúcar mascavo (compactar para medir)
2	Un	Ovo
1	Col. de sopa	Café instantâneo
1 ½	Xícara	Farinha de trigo
1	Col. chá	Baunilha (essência)
1	Col. de sopa	Bicarbonato de sódio
3	Xícara	Sorvete de chocolate
3/4	Xícara	Avelã picada (Separar em porções de 1/4 e 2/4)
1	Pitada	Sal

#### **PREPARAÇÃO:**

- Pré aquecer o forno a 180° C.
- Dourar levemente as avelãs. Esfriar e retirar as cascas, esfregando-as com as mãos.
- Picar as avelãs grosseiramente.
- Derreter o chocolate (banho-maria ou microondas) e reservar aquecido.
- Bater um creme com a manteiga e açúcar até ficar pálido. Adicionar os ovos.
- Misturar o café com a baunilha e adicionar ao creme de manteiga.
- Adicionar o chocolate derretido.
- Em outro bowl, misturar a farinha, bicarbonato de sódio e sal. Incorporar à mistura de manteiga. Em seguida adicionar 2/4 xícara de avelãs picadas.
- Numa assadeira untada (tipo quiche, fundo solto), espalhar a massa por igual.
- Assar por aproximadamente 25 minutos a 170° C ou até que esteja levemente firme.
- Ao retirar no forno, pressionar o meio da torta (com auxílio de colher ou concha) para que se afunde e forme uma “cova” para o sorvete. Deixar a borda não muito grossa.
- Deixar esfriar por completo. Enquanto isso, deixar o sorvete derreter levemente.
- Bater levemente o sorvete e espalhar sobre a base assada. Salpicar as avelãs restantes.
- Levar ao freezer novamente até que esteja firme para servir.

**FICHA TÉCNICA**

**RECEITA: TORTA DUPLA DE CHOCOLATE**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<u>Para a mousse de chocolate meio amargo:</u>
5	G	Gelatina em pó
200	G	Chocolate meio amargo
¼	Xícara	Açúcar de confeitaria
½	Xícara	Manteiga
4	Un	Gema
4	Un	Clara
		<u>Para a mousse de chocolate branco:</u>
8	G	Gelatina em pó
200	G	Chocolate branco
¼	Xícara	Açúcar de confeitaria
4	Un	Gema
4	Un	Clara
		<u>Molho de pistache:</u>
2	Xícara	Leite
4	Col. de sopa	Açúcar
2	Un	Gema peneirada
2	Col. chá	Amido de milho
½	Xícara	Pistache sem casca picado

**PREPARAÇÃO:**

- Hidratar a gelatina em partes separadas em manter em banho-maria.
- Para a mousse de chocolate meio amargo:
- Derreter o chocolate meio amargo em banho-maria. Acrescentar a manteiga e o açúcar de confeitaria. Incorporar bem.
- Adicionar as 4 gemas de ovo, uma por vez, batendo sem parar. Adicionar a gelatina e misturar bem. Reservar fora do calor.
- Bater 4 claras em neve com uma pitada de sal até ponto de pico. Incorporar ao chocolate.
- Despejar o creme numa forma (tipo cheesecake) e refrigerar (pode ser no freezer para acelerar).
- Para a mousse de chocolate branco:
- Derreter o chocolate branco em banho-maria, adicionar a gelatina e o açúcar de confeitaria.
- Adicionar as 4 gemas de ovo, uma por vez, batendo sem parar.
- Bater as 4 claras restantes em neve, com uma pitada de sal até ponto de pico. Incorporar ao chocolate branco.
- Despejar esse creme sobre o chocolate escuro e retornar para a geladeira.
- Para o molho de pistache:
- Misturar bem as gemas, açúcar e o amido. Adicionar o leite.
- Levar ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar com textura de molho. Adicionar o pistache e servir com a torta.

**FICHA TÉCNICA**

**RECEITA: TORTA SUFLÊ DE LIMÃO**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<u>Para a massa:</u>
2	Xícara	Farinha de trigo
3	Col. sopa	Açúcar
1	Col. chá	Fermento em pó
100	G	Manteiga gelada em cubos
1	Un	Ovo
2	Col. sopa	Leite
		<u>Para o creme:</u>
1	Xícara	Leite
2	Un	Gemas peneiradas
4	Col. sopa	Açúcar
1	Col. chá	Essência de baunilha
1	Col. chá	Amido de milho
		<u>Para finalizar o creme:</u>
6	Un	Claras de ovo
¼	Xícara	Açúcar
		<u>Para a calda:</u>
3	Un	Limão (reservar casca e suco)
4	Col. sopa	Água
1/3	Xícara	Açúcar

**PREPARAÇÃO:**

Para a massa:

- Peneirar a farinha, açúcar e fermento. Adicionar a manteiga e transformar numa farofa.
- Adicionar o ovo e o leite (aos poucos) e trabalhar a massa até ficar lisa e homogênea.
- Refrigerar a massa embalada por 30 minutos.
- Abrir a massa, não muito espessa, numa assadeira de fundo removível, cobrir com papel manteiga e um peso sobre (feijão ou sal).
- Assar em forno a 180° C por 10 minutos. Reservar.

Para o creme:

- Misturar todos ingredientes numa panela e levar ao fogo brando. Mexer até engrossar.
- Reservar coberto com um filme plástico.

Para a calda:

- Cortar as cascas em juliana, sem a parte branca. Ferver por 5 minutos. Resfriar e reservar.
- Numa outra panela misturar o suco do limão, água e o açúcar.
- Levar ao fogo brando até engrossar. Adicionar a casca de limão e adicionar ao creme reservado.

Finalizar o creme:

- Bater as claras com o açúcar até ponto firme. Incorporar aos poucos ao creme.
- Despejar sobre a base de massa e assar em forno a 160° C por 25 minutos aproximadamente.
- Antes de servir, deixar esfriar e polvilhar açúcar de confeitiro.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: BISCOITO CHAMPAGNE**

**RENDIMENTO: 25 a 30 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
3	Un	Gema de ovo
3	Un	Clara de ovo
75	g	Farinha de trigo peneirada
100	g	Açúcar
50	g	Açúcar de confeitiro

### PREPARAÇÃO:

- Untar uma assadeira e forrar com papel manteiga, também untado.
- Bater as claras em neve, juntar metade do açúcar aos poucos, continuar batendo até ficar em ponto de pico
- Separadamente bater as gemas com o açúcar restante até engrossar.
- Incorporar delicadamente o creme de gemas ao merengue com o auxílio de uma espátula.
- Incorporar a farinha peneirada aos poucos até obter um massa lisa.
- Colocar na manga confeitira com bico liso de 2 cm a 3 cm
- Formar biscoitos de 6 cm de comprimento por 2 cm de largura sobre a assadeira.
- Com uma peneira, polvilhar uma primeira vez com açúcar confeitiro. Aguardar 10 minutos e polvilhar novamente com o açúcar confeitiro restante
- Assar por 10 a 15 minutos no forno pré-aquecido (170°), até dourar.
- Retirar do forno e deixar esfriar antes de retirar da forma.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: CHARLOTTE**

**RENDIMENTO: 12 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Creme anglaise quente
350	g	Nata
150	g	Açúcar
10	un	Folha de gelatina incolor
20 a 30	un	Biscoito champagne
		<u>Para a calda:</u>
100	g	Açúcar
100	g	Água

### **PREPARAÇÃO:**

- Hidratar as folhas de gelatina em água fria, até ficarem moles.
- Retirar o excesso de água e incorporar ao creme anglaise ainda quente, até dissolver por completo. Deixar esfriar.
- Bater a nata em ponto de chantilly com o açúcar. Incorporar ao creme anglaise e misturar bem.
- Fazer uma calda média com a água e o açúcar.
- Molhar ou pincelar a calda na parte açucarada do biscoito, sem encharcar. A calda irá fazer com que o biscoito se cole à forma.
- Posicionar verticalmente os biscoitos champagne na forma, com a parte açucarada voltada para fora.
- Com o auxílio de uma concha despejar o creme (bavaroise), levar para a geladeira até firmar.
- Para desenformar, passar uma espátula (que pode ser levemente aquecida) ao redor dos biscoitos e virá-la num prato. Se necessário, virar novamente com outro prato.

## FICHA TÉCNICA

**RECEITA: CRÈME CAMEL**

**RENDIMENTO: 12 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Leite
4	un	Ovos
125	g	Açúcar
q.s.		Baunilha líquida
		<u>Para o caramelo:</u>
200	g	Açúcar
100	g	Água

### PREPARAÇÃO:

-Preparo do caramelo:

- Ferver a água separadamente. Reservar.
- Colocar o açúcar numa panela e levar ao fogo médio. Mexer com uma colher para que todo açúcar se derreta por igual.
- Cozinhar o açúcar até que fique dourado. Importante não deixar passar desse ponto.
- Adicionar a água já fervida. Mexer até que se desenvolvam todos os grumos.
- Se necessário, deixar mais alguns minutos até ter consistência de xarope.
- Deixar esfriar e colocar nos ramequins, cuidando para cobrir o fundo e as laterais da forma.

-Preparo do crême caramel:

- Aquecer o leite até o ponto de fervura.
- Bater os ovos com o açúcar até obter um creme pálido. Não exagerar nesse processo.
- Adicionar o leite ao creme de ovos aos poucos, temperando a mistura. Não bater em excesso para não aerar.
- Despejar a mistura nos ramequins já cobertos com o caramelo.
- Pré-aquecer o forno a 160° C.
- Assar em banho-maria, por aproximadamente 40 minutos ou até que fiquem firmes ao toque.
- Deixar esfriar na geladeira para desenformar.