UNiSA
Universidade Santo Amaro

Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Técnicas e práticas de cozinha

Docente: Prof. Chef. Dennis Fujita

02/2020

F971t Fujita, Dennis Minoru.

Técnicas & práticas de cozinha / Dennis Fujita — São Paulo: UNISA, 2020.

35 p.

1. Culinária. 2. Gastronomia. 3. Evento I. Título. II. Universidade Santo Amaro.

Fernando Carvalho—CRB8/10122

Cronograma de Atividades

1. Apresentação do profissional, plano de ensino 03 e 04/08
2. Ficha operacional e Mise en place 10 e 11/08
3. Habilidades 17 e 18/08
4. Habilidades 24 e 25/08
5. Habilidades 31/08 e 01/09
6. Aromáticos 14 e 15/09
7. Fundos claros 21 e 22/09
8. Fundos escuros 28 e 29/09
9. Líquidos 05 e 06/10
10. Molhos base 19 e 20/10
11. Molhos base 26 e 27/10
12. Molhos contemporâneos 09 e 10/11
13. Molhos contemporâneos 16 e 17/11
14. Carnes 23 e 24/11
15. Aves 30/11 e 01/12
16. Peixes e Frutos do Mar 07 e 08/12
17. Fechamento de notas 14 e 15/12

**** DIA 1***

APRESENTAÇÃO DO PROFISSIONAL

POSTURA

A cozinha é um conjunto de serviços a ser disponibilizado ao cliente, cujo funcionamento é composto por diferentes departamentos, aonde, o cozinheiro assume um papel de grande importância, pois, o profissional que ali se encontra acompanha e desenvolve atitudes comportamentais ao serviço prestado, entre elas:

- Apresentação pessoal - o profissional cozinheiro deve observar a questão da aparência uma vez que a área de trabalho proporciona um fluxo grande de pessoas e, em vista disto, deve-se zelar pela apresentação sendo uma atitude fundamental para este profissional;

- Cortesia - o profissional que está apto a receber e lidar com pessoas deve possuir a capacidade de desenvolver atitudes positivas, ser proativo, ter boa disposição e atenção para solucionar possíveis problemas dos clientes da melhor maneira possível. Fatores como sorriso, atenção, disposição e atendimento traduzem a qualidade dos serviços do setor de Alimentos e Bebidas. Entretanto, posturas como, “mascar chiclete”, fumar, “ver o celular”, ler jornal ou qualquer forma que venha a demonstrar desinteresse e falta de educação para com o consumidor devem ser terminantemente evitadas.

- Cooperação - é um elemento fundamental do profissional, uma vez que, ao mesmo tempo em que se deve prestar o atendimento com excelência ao cliente, o *hostess*, deve saber interagir com os demais departamentos do estabelecimento no que se refere à transmissão de informações com maior brevidade possível, afim de que, os serviços não sejam comprometidos.

- Discrição - importante, para o profissional abster-se sobre qualquer comentário ou ação do cliente no PDV (Ponto de Venda). É possível que em determinadas situações o profissional se depare com momentos inesperados, no que se refere às atitudes do cliente durante a sua permanência. Entretanto suas atitudes deverão se restringir a excelência no atendimento e educação.

- Honestidade, lealdade e responsabilidade - cumprir com as obrigações exigidas pela função e zelar pelo bem estar do consumidor, sendo honesto e leal a filosofia da empresa.

FUNÇÕES HIERÁRQUICAS DE COZINHA

PÂTISSIER - Responsável pela produção de doces.
ENTREMETIER - Desenvolve a cocção de legumes, amidos, ovos e frituras por imersão.
GARDE MANGER - (guarda – comida) , profissional que desenvolve o preparo de patês, terrines, canapés, saladas e molhos frios
TOURNANT - Profissional que atua em qualquer posto ou função quando necessário.
SOUS-CHEF - Segundo no comando, assume as responsabilidades na ausência do chef.
CHEF – Responsável por toda a Cozinha.

**** DIA 2***

DOCUMENTAÇÃO DOS PROCESSOS

FICHA OPERACIONAL

A ficha técnica identifica o custo total da produção de um determinado prato. Nesta ficha determinasse o CMV (Custo por Mercadoria Vendida) que são todos os custos fixos inclusos na preparação de um prato que variam em média de 30 a 40% do valor total do mesmo, demonstrando assim o custo total de cada prato.

TENDO COMO FUNÇÕES BÁSICAS:

- Registrar quantidades de matéria-prima utilizadas nas preparações;
- Padronizar quantidades de matéria-prima nas preparações;
- Padronizar a montagem e apresentação dos pratos;
- Identificar os custos da produção;
- Manter o histórico das preparações;
- Registrar processos de produção;
- Permitir a comparação das informações de consumo;
- Facilitar a projeção de compras e especificações de mercadorias;
- Controlar o volume de matéria-prima requisitada;
- Comparar as informações de consumo com as informações de vendas.

EXEMPLO DE FICHA OPERACIONAL

PREPARAÇÃO: MINI QUESADILLAS
CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA
NÚMERO DE PORÇÕES: 12
OBS: as quesadillas podem ser colocadas numa assadeira, cobertas com papel alumínio e assadas por 15 min. No forno aquecido à 190ºc.

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Tortilha de milho	UN	12
Creme azedo	ML	315
Queijo cheddar	GR	185
Chili em pó	CLC	1
Coentro fresco	CLS	1

MODO DE PREPARO

1. Aqueça as tortilhas separadamente em uma frigideira quente sem óleo por 30s.
2. Coloque uma cls de creme azedo sobre metade de uma tortilha, cubra com queijo ralado, cebola e salpique o chili em pó, a chili fresca picada e o coentro. Dobre a outra metade da tortilha como se fosse um pastel e fixe com um palito. Repita com os restantes das tortilhas.
3. Aqueça as quesadilhas em uma frigideira até que o queijo se derreta.

MISE EN PLACE

Termo ou palavra utilizado para a organização do ambiente, material e pessoal (tudo posto em seu devido lugar para o início do trabalho). Neste intento o profissional otimiza seu tempo para dar prioridade ao atendimento, preparação, texturas e cores propostas para os ingredientes, ponto focal e fluxo das produções envolvidas.

PLANO DE ATAQUE

É a análise das produções a serem executadas, o pré-preparo mental de seu período de trabalho e passos para sua execução (tempo, atitudes e check–list da operação).

Cuidados, hábitos e rotina de uma cozinha
- **Pontualidade (horário correto e apto a trabalhar)**
- **Higiene pessoal**
- **Higiene ambiental e de utensílios**
- **Plano de ataque**
- **Mise en place (utensílios e produtos)**
- **Ação**

DINÂMICA DO DIA

Os alunos serão divididos em duplas e desenvolverão atividades relacionadas pelo professor em 2 horas. Os grupos elaborarão as receitas abaixo:

PREPARAÇÃO: SALADA DE FOLHAS VERDES
CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Alface crespa verde	Unidade	½
Alface crespa roxa	Unidade	½
Mini agrião	Maço	1
Azeitona	KG	0,01
Maça verde	KG	0,02
Nozes sem casca	KG	0,01
Queijo gorgonzola	KG	0,03
Azeite	L	0,05
Sal	KG	0,05
Pimenta do reino escura	KG	0,03
Vinagre	L	0,03

MODO DE PREPARO

1. Higienize as folhas na solução de hipoclorito e água e deixe por 15 minutos, escorra e reserve.
2. Fatie as azeitonas e corte as maçãs em cubos. Adicione as nozes e o queijo gorgonzola. Reserve
3. Rasgue as folhas de alface e misture os demais ingredientes.

PREPARAÇÃO: BRUSCHETTA DE TOMATES E MANJERICÃO
CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Pão italiano	KG	0.06
Tomate cereja	KG	0,05
Manjericão verde fresco	Maço	1/4
Queijo parmesão	KG	0,05
Alho	KG	0,02
Azeite	L	0,05

MODO DE PREPARO

1. Corte os pães em fatias de 1,5cm de largura, passe o alho cru no pão e regue com azeite e um pouco de queijo parmesão. Reserve
2. Adicione os tomates e as folhas de manjericão e o restante do queijo e finalize ao forno.

**** DIA 3***

HABILIDADES – CORTES QUADRADOS DE LEGUMES

BRUNOISE	Cubos com 3mm x 3mm x 3mm
CUBOS PEQUENOS	6mm x 6mm x 6mm
CUBOS MÉDIOS	9mm x 9mm x 9mm
CUBOS GRANDES	1,5cm x 1,5cm x 1,5cm

DINÂMICA DO DIA

PREPARAÇÃO: CORTES QUADRADOS DE LEGUMES
CLASSIFICAÇÃO: VOLUME
NÚMERO DE PORÇÕES: 1
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Cebola Nacional Média	KG	0,5
Batata Inglesa Média	KG	0,5

MODO DE PREPARO

1. Higienize os ingredientes. Retire as cascas.
2. Corte metade das cenouras em brunoise e a outra metade em cubos pequenos
3. Cortar metade das batatas em cubos médios e a outra metade em grandes.

**** DIA 4***

HABILIDADES – CORTES LONGOS DE LEGUMES

JULIENNE	Cortes de 3 mm x 3 mm x 5 cm
ALLUMETTE	Bastões médios
BASTONETES	Cortes de 6 mm x 6 mm x 6 cm
TORNEADO	Cortes 2,5 cm x 5 cm – facetado em 7 lados

PREPARAÇÃO: CORTES LONGOS DE LEGUMES
CLASSIFICAÇÃO: VOLUME
NÚMERO DE PORÇÕES: 1
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Cenoura Média	KG	0,5
Abobrinha Italiana Média	KG	0,5
Batata Inglesa Média	KG	0,5

MODO DE PREPARO

1. Cortar as cenouras em julienne e allumette.
2. Cortas as abobrinhas em bastonetes.
3. Tornear as batatas.

**** DIA 5***

HABILIDADES – CORTES DIVERSOS

CHIFFONADE	**TIRAS FINAS EM FOLHAS**
RONDELLE	CORTE TRANSVERSAL FORMANDO FATIAS REDONDAS
OBLIQUE	INCLINA-SE O VEGETAL A 45º, CORTE TAMANHO REGULAR

PREPARAÇÃO:	CORTES DIVERSOS DE LEGUMES
CLASSIFICAÇÃO: VOLUME	
NÚMERO DE PORÇÕES: 1	
OBS:	

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Cenoura Média	KG	0,5
Couve Manteiga	Maço	1

MODO DE PREPARO

1. Cortar as cenouras em rondelle e oblique.
2. Cortar a couve em chiffonade.

**** DIA 6***

AROMÁTICOS

MIREPOIX

Mistura de vegetais usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações culinárias. O tamanho dos vegetais é diretamente proporcional ao tempo de cocção e ao tipo de produto final.

PORCENTAGEM BÁSICA
50% cebola + 25% salsão + 25% cenoura

MIREPOIX BRANCO: é usado para garantir que a preparação final mantenha a coloração clara.
25% cebola
25 % alho-poró
25% nabo
25% salsão

MANTIGNON
É a mirepoix com presença de gordura. Composto por:
40% cebola
20% alho poro
20% salsão
20% toucinho, presunto ou bacon

CEBOLA BRULÉE

Cebola cortada ao meio, caramelizada na chapa. Usada para cor e sabor.

CEBOLA PIQUÉ

Cebola espetada com uma folha de louro e cravo. Usada na produção de molho béchamel e algumas sopas.

SACHETS AROMÁTICOS

BOUQUET-GARNI	**SELEÇÃO DE ERVAS, GERALMENTE FRESCAS, AMARRADAS PARA SEREM COLOCADAS DENTRO DE PREPARAÇÕES A FIM DE AGREGAR SABOR (ALHO PORRÓ, CENOURA, TOMILHO, LOURO)**
SACHET - D'ÉPICES	**"TROUXINHA" FEITA COM TECIDO DE TRAMA ABERTA (TIPO ETAMINE) COM ERVAS E ESPECIARIAS NO SEU INTERIOR (CRAVO, ALHO, GRÃOS DE PIMENTA, TALO DE SALSINHA, LOURO).**

PREPARAÇÃO: AROMÁTICOS
CLASSIFICAÇÃO: VOLUME
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	**UNIDADE**	**QUANTIDADE**

Cenoura	KG	0,2
Cebola	KG	0,4
Nabo	KG	0,2
Salsão	KG	0,2
Bacon	KG	0,2
Alecrim	MÇ	1/8
Tomilho	MÇ	1/8
Salsa	MÇ	1/8
Cebolinha	MÇ	1/8
Folha de louro	UN	3
Pimenta do reino preta em grãos	KG	0,02
Pimenta do reino branca em grãos	KG	0,02
Alho	KG	0,01
Cravo	KG	0,03

MODO DE PREPARO

1. Executar o mirepoix e o mantignon
2. Fazer cebola brulée e piqué
3. Desenvolver os sachets aromáticos.

**** DIA 7***

FUNDOS CLAROS

Líquido desenvolvido pela cocção lenta dos ossos (que no caso não são assados), mirepoix e ingredientes aromáticos para ser usado como base de sopas, molhos, e outras preparações culinárias.

NESTE INTENTO É IMPORTANTE QUE:

O mesmo comece com líquido frio, em fogo lento, para não o escurecer e não o reduzir antes de todos os sabores serem extraídos. Retirar as impurezas sempre que necessário e não adicionar sal.

É importante não tampar e ao final coar, resfriar, etiquetar e armazenar adequadamente.

São compostos por:

1.	BASE DE SABOR	**OSSOS, CARNES, CRUSTÁCEOS, ETC**.
2.	AROMAS	**MIREPOIX, BOUQUET GARNI, ETC.**
3.	LÍQUIDO	**ÁGUA, VINHO, REMOUILLAGE.**

FUNDO CLARO	**FEITO A PARTIR DE FRANGO, VITELA, ÁGUA E VEGETAIS ESCALDADOS**
FUNDO DE VEGETAIS	**FEITOS SEM O USO DE INGREDIENTES DE ORIGEM ANIMAL, OU QUALQUER TIPO DE GORDURA.**
FUNDO ESCURO	**FEITO A PARTIR DE OSSOS DE GALINHA, VITELA E VACA E VEGETAIS TOSTADOS ANTES DE COLOCADOS PARA COZINHAR**
FUMET DE PEIXE	**FEITO A PARTIR DE OSSOS DE PEIXES, ESPINHAS OU CASCAS DE CRUSTÁCEOS E VEGETAIS**

PREPARAÇÃO: FUNDO DE FRANGO
CLASSIFICAÇÃO: FUNDO
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Ossos de frango	KG	1
Cebola	KG	0,250
Cenoura	KG	0,125
Salsão	KG	0,125
Louro	UN	1
Salsinha	MÇ	½
Tomilho	MÇ	½
Cebolinha	MÇ	½

Alho	KG	0,005
Pimenta do reino escura	KG	0,001
Cravo	KG	0,005
Água	L	1

MODO DE PREPARO

1 Lavar bem os ossos e escorrer. Caso estejam congelados, escaldar antes.
2 Colocar os ossos em uma panela e cobrir com água fria. Levar para ferver em fogo brando (simmer).
3 Sempre que necessário, escumar a superfície e retirar gordura e impurezas.
4 Cozinhar em fogo brando (simmer) por 4 horas.
5 Acrescentar o mirepoix e o sachet d'épices 1 hora antes de finalizar o cozimento.
6 Coar, resfriar e etiquetar o caldo.

PREPARAÇÃO: FUNDO DE VEGETAIS
CLASSIFICAÇÃO: FUNDO
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Nabo	KG	0,125
Cebola	KG	0,250
Cenoura	KG	0,125
Salsão	KG	0,125
Louro	UN	1
Salsinha	MÇ	½
Tomilho	MÇ	½
Cebolinha	MÇ	½
Alho	KG	0,005
Pimenta do reino escura	KG	0,01
Cravo	KG	0,005
Bacon	KG	0,1
Água	L	1

MODO DE PREPARO

1. Higienize e corte os vegetais em cubos médios, adicione a água.
2. Leve a cacarola ao fogo baixo e adicione os sachet d'épice e o bouquet garni.
3. Deixe reduzir.

**** DIA 8***

FUNDO ESCURO:	Ossos assados + água + mirepoix caramelizado + purê de tomate + aromáticos

PREPARAÇÃO: FUNDO ESCURO DE CARNE		
CLASSIFICAÇÃO: FUNDO		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Ossos de boi	KG	1
Cebola	KG	0,250
Cenoura	KG	0,125
Salsão	KG	0,125
Louro	UN	1
Salsinha	MÇ	1/2
Tomilho	MÇ	1/2
Cebolinha	MÇ	1/2
Alho	KG	0,005
Pimenta do reino escura	KG	0,01
Cravo	KG	0,005
Água	L	1
Purê de tomate	KG	0,050
Óleo de milho	L	0,050
Água (complementar)	L	0,75

MODO DE PREPARO

1 Pré-aquecer o forno a 200°c.
2 Lavar, enxaguar e secar os ossos.
3 Pincelar os ossos com óleo e assá-los até dourarem.
4 Passar os ossos para a panela e reservar a assadeira utilizada, sem lavar.
5 Colocar água fria até cobrir os ossos e levar para ferver em fogo brando (simmer)
6 Sempre que necessário, escumar a superfície e retirar gordura e impurezas.
7 Cozinhar em fogo brando (simmer) por 2 a 6 horas. Completar com água quando necessário

PREPARAÇÃO: FUNDO ESCURO DE FRANGO		
CLASSIFICAÇÃO: FUNDO		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Carcaça de frango	KG	1
Cebola	KG	0,250
Cenoura	KG	0,125

Salsão	KG	0,125
Louro	UN	1
Salsinha	MÇ	½
Tomilho	MÇ	½
Cebolinha	MÇ	½
Alho	KG	0,005
Pimenta do reino escura	KG	0,01
Cravo	KG	0,005
Água	L	1
Purê de tomate	KG	0,050
Óleo de milho	L	0,050
Água (Complementar)	L	1

MODO DE PREPARO

1 Pré-aquecer o forno a 200°c.
2 Lavar, enxaguar e secar os ossos.
3 Pincelar os ossos com óleo e assá-los até dourarem.
4 Passar os ossos para a panela e reservar a assadeira utilizada, sem lavar.
5 Colocar água fria até cobrir os ossos e levar para ferver em fogo brando (simmer)
6 Sempre que necessário, escumar a superfície e retirar gordura e impurezas.
7 Cozinhar em fogo brando (simmer) por 6 horas.

PREPARAÇÃO: PINÇAGE
CLASSIFICAÇÃO: FUNDO
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Cebola	KG	0,300
Cenoura	KG	0,200
Nabo	KG	0,150
Extrato de tomate	ML	0,150
Azeite	L	0,05
Açúcar	KG	0,020
Tomilho	MÇ	1
Alho	KG	0,01
Louro	UM	1
Cravo	KG	0,02
Água	L	1,5

MODO DE PREPARO

1. Caramelizar os vegetais com o azeite.
2. Adicione açúcar e o extrato de tomate e doure.
3. Coloque os ingredientes na assadeira e asse-os por até 20 minutos.
4. Adicione a água a assadeira para liberar o fundo e os ingredientes e leve para cocção por 30 minutos

**** DIA 9***

LÍQUIDOS

PREPARAÇÃO: COURT BOULLION		
CLASSIFICAÇÃO: LÍQUIDOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 1		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Alho porró	KG	0,1
Cenoura	KG	0,1
Nabo	KG	0,1
Cebola	KG	0,15
Tomate	KG	0,15
Louro	UN	1
Alho	KG	0,01
Cravo	KG	0,02
Tomilho	MÇ	1
Salsa	MÇ	1
Cebolinha	MÇ	1
Água	L	1,5

MODO DE PREPARO

1. Cortar todos os vegetais em cubos médios, adicione a água e deixe reduzir.
2. Fazer um sachet depice com os aromáticos e cozinhar por 10 minutos.

PREPARAÇÃO: FUMET DE PEIXE		
CLASSIFICAÇÃO: LÍQUIDOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 1		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Alho porró	KG	0,05
Cenoura	KG	0,05
Nabo	KG	0,05
Cebola	KG	0,075
Tomate	KG	0,075
Louro	UN	1
Alho	KG	0,005
Cravo	KG	0,01
Tomilho	MÇ	½
Salsa	MÇ	½
Cebolinha	MÇ	½
Pescada branca	KG	0,2
Água	L	0,750

MODO DE PREPARO

1 Lavar bem a carcaça de peixe, retirar as guelras e os olhos, e quebrar em pedaços.
2 Cortar o mirepoix em cubos pequenos.
3 Aquecer o óleo.
4 Acrescentar o mirepoix branco, os cogumelos, a carcaça e suar.
5 Adicionar a água fria e o vinho e levar à fervura.
6 Adicionar o bouquet garni e abaixar o fogo.
7 Cozinhar lentamente (simmer) por 30 a 40 minutos, escumando periodicamente.
8 Coar, resfriar e refrigerar.

PREPARAÇÃO:CONSOMMÉ		
CLASSIFICAÇÃO:LÍQUIDOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 1		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Alho porró	KG	0,05
Cenoura	KG	0,05
Nabo	KG	0,05
Cebola	KG	0,075
Tomate	KG	0,075
Louro	UM	1
Alho	KG	0,005
Cravo	KG	0,01
Tomilho	MÇ	½
Salsa	MÇ	½
Cebolinha	MÇ	½
Carne moída	KG	0,125
Ovos	UN	2
Tomates	KG	0,05
Água	L	0,75

MODO DE PREPARO

1 Picar o mirepoix e o tomate em pedaços pequenos e uniformes (picar grosseiramente).
2 Misturar a carne às claras, ao tomate e ao mirepoix gelados.
3 Adicionar o fundo gelado e misturar bem. Levar ao fogo moderado.
4 Deixar ferver em fogo lento até formar tampão (proteína coagulada). Não mexer mais.
5 Fazer um furo no tampão, adicionar a cebola brûlé e o sachet d épices e cozinhar por mais 30-45 minutos.
6 Coar o consommé com cuidado, usando étamine ou filtro de papel
7 Ajustar o tempero com sal e pimenta.

**** DIA 10***

MOLHOS BASE I

ESPESSANTES OU AGENTES DE LIGAÇÃO

ROUX - base de 50% farinha de trigo e 50% de manteiga.
SLURY - base de amido (Milho ou araruta) e água.
BÉURE MANIÉ - mistura a frio de manteiga 70% com farinha de trigo 30%.
GELATINA - utilizada principalmente em confeitaria e garde manger.
CRÈME LIASSON - 25% de gema + 75% de creme de leite (não ferver).
SANGUE - usado em charcutaria e algumas preparações clássicas.
CORAL - ovas de vieiras, lagostas ou outros frutos do mar + creme de leite.
PURÊ DE LEGUMES - usado principalmente em sopas.
IOGURTE, OU QUEIJOS BRANCOS - usados em cozinha dietética.
REDUÇÃO - evaporação líquida até a espessar.

PREPARAÇÃO:ROUX(CLARO, ESCURO)
CLASSIFICAÇÃO: ESPESSANTE
NÚMERO DE PORÇÕES: 1
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Farinha de trigo	KG	0,05
Manteiga sem sal	KG	0,05

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo.
2. Cozinhe até a coloração desejada.

PREPARAÇÃO:SLURY
CLASSIFICAÇÃO: ESPESSANTE
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Amido de milho	KG	0,05
Água (liquido)	L	0,05

MODO DE PREPARO

1. Misture o amido em um liquido e adicione no líquido desejado.

PREPARAÇÃO:BEURRE MANIÉ
CLASSIFICAÇÃO: ESPESSANTE
NÚMERO DE PORÇÕES: 1
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Manteiga	KG	0,07
Farinha de trigo	KG	0,03

MODO DE PREPARO

1.misture a manteiga com a farinha até formar uma pasta.

PREPARAÇÃO: CRÈME LIASSON		
CLASSIFICAÇÃO: ESPESSANTE		
NÚMERO DE PORÇÕES: 1		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Gema de Ovo Médio	UN	1
Creme de leite fresco	L	0,300

MODO DE PREPARO

1.em fogo baixo misturar os ingredientes.
2. Despejar a liasson temperada no líquido e cozinhar sem ferver.

PREPARAÇÃO:BÉCHAMEL		
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Cebola pérola	KG	0,05
Folha de louro	UM	1
Cravo	KG	0,002
Leite integral	L	0,500
Farinha de trigo	KG	0,025
Manteiga clarificada	KG	0,025
Noz moscada	KG	0,003
Sal	KG	0,005

MODO DE PREPARO

1 Fazer um roux branco com a manteiga e a farinha.
2 Adicionar o leite frio, mexendo sempre.
3 Deixar ferver, em fogo brando.
4 Adicionar a cebola piqué.
5 Reduzir o fogo e cozinhar lentamente.
6 Temperar com sal e noz moscada.
7 Coar o molho e reservar.

**** DIA 11***

MOLHOS BASE II

DEFINIÇÃO: molho que pode ser preparado em grandes quantidades e também pode-se adicionar sabores e aromas.

BÉCHAMEL (leite + roux branco)
VELOUTÉ (fundo claro + roux amarelo)
ESPANHOL (fundo escuro + roux escuro + mirepoix)
TOMATE [tomate + roux (opcional)]
HOLANDÊS (manteiga + gemas)

PREPARAÇÃO:ESPANHOL
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Manteiga clarificada	KG	0,060
Manteiga clarificada	KG	0,020
Farinha de trigo	KG	0,060
Fundo escuro bovino	L	1,250
Purê de tomate	KG	0,050
Cebola	KG	0,500
Cenoura	KG	0,250
Salsão	KG	0,250
Louro	UN	1
Salsinha	MÇ	1
Tomilho	MÇ	1
Cebolinha	MÇ	1
Alho	KG	0,01
Pimento do reino escura	KG	0,002
Cravo	KG	0,001
Agua	L	2

MODO DE PREPARO

1. Fazer um roux escuro com os 60 g de manteiga e a farinha de trigo e reservar.
2. Caramelizar o mirepoix com os 20 g de manteiga restantes.
3. Adicionar o purê de tomate (pinçage) e caramelizar.
4. Juntar o fundo e deglacear. Adicionar o roux e mexer para evitar formação de grumos.
5. Deixar o molho ferver.
6. Acrescentar o sachet d'épices.
7. Cozinhar em fogo brando por cerca de 30 minutos, escumando sempre que necessário.

8 Coar o molho.

PREPARAÇÃO:VELOUTÉ		
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Manteiga clarificada	KG	0,025
Farinha de trigo	KG	0,025
Fundo claro de aves	L	0,500
Sal	KG	0,02
Louro	UM	2
Cravo	KG	0,005
Pimenta do reino escura	KG	0,002
Alho	KG	0,01

MODO DE PREPARO

1 Preparar o roux amarelo com a manteiga e a farinha de trigo.
2 Ferver o fundo. Adicionar o roux ao fundo fervente e misturar rapidamente.
3 Deixar ferver em fogo brando, escumar e acrescentar o sachet.
4 Cozinhar em fogo lento (simmer).
5 Acrescentar o sal e coar o molho.

PREPARAÇÃO:TOMATE		
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Azeite comum	L	0,020
Cebola em brunoise	KG	0,025
Dente de alho em brunoise	KG	0,05
Purê de tomate	KG	0,060
Tomate san marzano em cubos médios	KG	0,350
Manjericão fresco	MÇ	1
Sal	KG	0,05
Pimenta do reino preta moída	KG	0,002

MODO DE PREPARO

1 Aquecer o azeite e adicionar a cebola, e deixar suar por alguns instantes.
2 Acrescentar o tomate concassé e o purê de tomate.
3 Cozinhar em fogo lento por 30 minutos, escumando sempre que necessário.
4 Quando estiver na consistência desejada, ajustar os temperos com sal, pimenta e manjericão.
5 Deixar cozinhar por mais 2 minutos para liberar o aroma do manjericão.

6 Caso desejar, processar a mistura e ajustar a consistência (alongando ou reduzindo).

PREPARAÇÃO:HOLANDÊS
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Pimenta branca em grãos	KG	0,02
Vinagre de vinho branco	L	0,020
Água	L	0,05
Gema de ovo	UN	2
Suco de limão tahiti	L	0,005
Manteiga clarificada	KG	0,150
Pimenta caiena moída	KG	0,005
Sal	KG	0,001

MODO DE PREPARO

1. Quebrar os grãos de pimenta.
2. Juntar a pimenta e o vinagre em uma panela e reduzir até quase secar.
3. Misturar a água fria à redução.
4. Colocar as gemas em uma vasilha e coar a mistura sobre elas.
5. Colocar a vasilha em banho-maria e bater vigorosamente a mistura, com o batedor.
6. Quando a mistura espumar, adicionar a manteiga em fio, aos poucos, batendo constantemente, até emulsionar
7. Temperar com limão, sal e pimenta caiena

**** DIA 12***

MOLHOS CONTEMPORÂNEOS

COULIS: feito de frutas ou legumes, cozido em fogo baixo e ao final possui uma textura espessa.

SALSA: molho fresco e crocante , normalmente adicionado de pimeta, composto por legumes, ervas e às vezes frutas.

COMPOTA: preparação de legumes ou frutas inteiras, desenvolvidos em uma calda, azeite ou vinagre, com ervas e/ou especiarias.

RELISH: purê agridoce de frutas e vegetais ao qual se adicionam condimentos e especiarias.

CHUTNEY: geleia agridoce e picante, feita com vários tipos de frutas ou vegetais cozidos em vinagre e ervas aromáticas.

VINAGRETE: emulsão de ácido e óleo, preparada com vinagre, azeite, sal e pimenta.

INFUSÃO DE ÓLEOS: óleos aromatizados com ervas, especiarias e sempre em fogo baixo.

SABAIONES SALGADOS: mistura de gemas com fundos , azeite ou creme de leite, ervas, vinho e sempre desenvolvido em banho-maria.

PREPARAÇÃO: RELISH DE PEPINO		
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	**UNIDADE**	**QUANTIDADE**
Pepino japonês	KG	0,070
Cebola roxa	KG	0,015
Vinagre de arroz	L	0,030
Pimenta calabresa	KG	0,005
Sal	KG	0,005
Açúcar	KG	0,003
Pimenta do reino preta moída	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1 Fatiar finamente a cebola e o pepino. Misturar a cebola, o pepino e o vinagre.
2 Ajustar os temperos com as pimentas, o açúcar e o sal.
3 Sob refrigeração, deixar o molho desenvolver sabor por aproximadamente 1 hora.
4 Servir frio ou a temperatura ambiente.

PREPARAÇÃO: CHUTNEY DE MANGA		
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	**UNIDADE**	**QUANTIDADE**

Manga haden madura em cubos grandes	KG	0,250
Cebola pêra em cubos pequenos	KG	0,025
Dente de alho em brunoise	KG	0,05
Vinagre de cidra	L	0,100
Açúcar mascavo	KG	0,050
Uva passa preta sem caroço	KG	0,020
Canela em pau	KG	0,005
Pimenta vermelha em flocos	KG	0,003
Mostarda amarela em grãos	KG	0,002
Gengibre fresco em brunoise	KG	0,002
Suco de limão tahiti	L	0,015
Sal	KG	0,005

MODO DE PREPARO

1. Colocar a manga, a cebola, o alho, o vinagre e o açúcar em uma panela e cozinhar até dissolver o açúcar.
2. Adicionar a uva passa, o gengibre, o sal e as especiarias.
3. Cozinhar em fogo lento até todos os ingredientes estarem macios.
4. Misturar o suco de limão e ajustar os temperos.
5. Retirar do fogo e resfriar.

PREPARAÇÃO: SALSA DE TOMATE E BALSÂMICO
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Tomate san marzano maduro concassé, cubos médios	KG	0,125
Manjericão fresco de folha larga	MÇ	1
Vinagre balsâmico	L	0,015
Cebola pérola em brunoise	KG	0,020
Sal	KG	0,005
Pimenta do reino preta moída	KG	0,003
Azeite comum	LT	0,045

MODO DE PREPARO

1. Fazer uma vinagrete com o vinagre balsâmico, o sal, a pimenta e o azeite.
2. Combinar os demais ingredientes em um recipiente adequado.
3. Juntar as misturas, ajustar os temperos e refrigerar para o serviço.

**** DIA 13***

MOLHOS CONTEMPORÂNEOS

PREPARAÇÃO:	MOLHO DE DILL
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS	
NÚMERO DE PORÇÕES: 2	
OBS:	

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Molho velouté	L	0,250
Cebola pêra em brunoise	KG	0,030
Manteiga clarificada	KG	0,010
Creme de leite fresco	L	0,070
Suco de limão tahiti	L	0,010
Dill fresco picado	KG	0,005
Sal	KG	0,005
Pimenta do reino branca moída	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. Suar a cebola cortada em brunoise na manteiga clarificada.
2. Juntar o velouté
3. Misturar o suco de limão ao creme de leite e juntar ao molho, escumando freqüentemente.
4. Levar o molho a simmer, adicionar o dill, ajustar os temperos com sal e pimenta, acertar o ponto de nappé.
5. Coar.

PREPARAÇÃO:	GASTRIC DE FRUTAS VERMELHAS
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS	
NÚMERO DE PORÇÕES: 2	
OBS:	

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Demi-glace	L	0,250
Vinagre de vinho tinto	L	0,020
Açúcar	KG	0,020
Xarope de groselha	L	0,015
Vinho tinto seco	L	0,090
Frutas vermelhas mistas congeladas	KG	0,075
Sal	KG	0,005
Pimenta do reino moída	KG	0,003
Vinagre de vinho tinto,	L	0,003

MODO DE PREPARO

1 Fazer um xarope com o vinagre e o açúcar.
2 Acrescentar a groselha e reduzir à metade, em fogo lento.

3 Juntar o vinho e reduzir novamente à metade.
4 Acrescentar o demi-glace e as frutas vermelhas.
5 Cozinhar por dez minutos e, se desejar, bater no liquidificador.
6 Ajustar os temperos com sal e pimenta e ajustar a acidez com o vinagre, se julgar necessário.

PREPARAÇÃO: COULIS DE AGRIÃO
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Agrião	MÇ	¼
Fundo claro de aves	L	0,350
Sal	KG	0,005
Pimenta do reino preta moída	KG	0,003
Amido de milho	KG	0,005

MODO DE PREPARO

1. Separar as folhas do agrião dos talos e dispensar os talos.
2. Ferver o fundo e usá-lo para branquear o agrião
3. Processar as folhas, acrescentando, se necessário, um pouco do fundo
4. Voltar à panela e espessar com o amido de milho (slurry).
5. Temperar com sal e pimenta

PREPARAÇÃO: MOLHO ROBERT
CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS CONTEMPORÂNEOS
NÚMERO DE PORÇÕES: 2
OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Demi-glace	L	0,125
Manteiga clarificada	KG	0,010
Cebola em brunoise	KG	0,050
Vinho branco seco	L	0,060
Mostarda branca em pó	KG	0,003
Manteiga integral sem sal gelada	KG	0,015
Sal	KG	0,005
Pimenta do reino preta moída	KG	0,003

MODO DE PREPARO

1. Suar a cebola cortada em brunoise na manteiga clarificada.
2. Adicionar o vinho branco e reduzir a 1/3.
3. Juntar o demi-glace e reduzir por mais alguns minutos, escumando freqüentemente.

4. Dissolver a mostarda em pó em um pouco de água morna (aprox. 2 colheres de sopa) e juntar ao molho
5. Ajustar os temperos, coar e montar o molho com a manteiga gelada

**** DIA 14***

CARNES

CARNES

Bovina	Boi, vaca, vitelo, vitela
Suína	Porco
Ovina	Carneiro, ovelha, cordeiro
Caprina	Cabra, bode, cabrito
Outras	Búfalo, coelho, caças. Etc.

ANÁLISE SENSORIAL

Cor: vermelho vivo
Proporção de gordura: carne marmorizada e cor da gordura clara
Cheiro: agradável, característica de carne fresca
Textura: firme

TIPOS DE CORTES DE CARNES - FILET:

Cubos pequenos
Cubos médios
Cubos grandes
Émincé: tiras – 1cm X 6 cm X 0,5 cm (espessura)
Escalope: carne fatiada em forma de bifes com peso de 60 a 65 gramas
Medalhão: 70 a 80 gramas
Tornedor: 2,5 cm de altura e peso de 120 a 150 gramas
Chateaubriand: 5 cm de altura e peso de 300 gramas

PREPARAÇÃO: CORTES DE CARNES
CLASSIFICAÇÃO: AULA DE CARNES
NÚMERO DE PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Filet inteiro	KG	1,5
Azeite	L	0,03
Sal	KG	0,01
Pimenta do reino preta	KG	0,005
Tomilho	MÇ	1/8
Alecrim	MÇ	1/8
Salsinha	MÇ	1/8
Vinho tinto seco	L	0,200
Manteiga	KG	0,1

MODO DE PREPARO

1. Desenvolver todos os cortes de filé.

**** DIA 15***

AVES

1. Coloque a ave sobre uma tábua, apoiada pelas costas e pressione suas pernas e peito;
2. Coloque a ave apoiada sobre o peito, segurando firmemente o rabo com o dedo. Usando uma faca de desossar ou tesoura, corte de ponta a ponta a parte de trás, da cauda em direção à cabeça;
3. Com a ave apoiada na tábua remova a espinha cortando as costelas;
4. Dobre a parte de trás da ave expondo o osso do peito;
5. Passe a faca rente ao osso separando a carne deste. Puxe o osso retirando toda a cartilagem;
6. Corte a pele para separar a ave em 2 metades;
7. Tire a ponta das asas e pernas com o auxílio de um cutelo.

AVE EM PEDAÇOS:

1. Remova a perna, separando-a do peito e cortando a pele e a carne na junta;
2. Corte na junta girando a perna para quebrar essa junta e separe a perna da carcaça. Cuidado para separar na articulação. Deixe-a presa no final da carne. Repita o procedimento na outra perna;
3. Separe o peito conseguindo quatro partes;
4. Para conseguir seis partes, separe a coxa da sobre coxa fazendo um corte guiado pela linha de gordura que existe na peça;
5. Para conseguir oito partes, separe a asa do peito, cortando nas juntas, deixando um pouco de carne do peito preso na asa.

PREPARAÇÃO:	CORTES DE AVES
CLASSIFICAÇÃO:	AVES
NÚMERO DE PORÇÕES:	

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
Frango inteiro	UN	1
Azeite	L	0,3
Sal	KG	0,1
Pimenta do reino preta	KG	0,05
Tomilho	MÇ	1/8
Alecrim	MÇ	1/8
Salsinha	MÇ	1/8
Vinho branco seco	L	0,200
Manteiga	KG	0,1

MODO DE PREPARO

1. Desenvolver os cortes de aves.

**** DIA 16***

PEIXES

ESCOLHA DE PEIXES

OLHOS	Devem estar inteiros, úmidos e salientes
GUELRAS	Limpas, vermelhas e brilhantes
CORPO	Firme, liso e bem rígido (teste de pressão)
PELE	Brilhante e úmida

ANÁLISE SENSORIAL

ODOR	Não deve existir
VISCOSIDADE	Natural sem excesso
COR	Sempre vivas
TEXTURA	Rígida

TIPOLOGIA DE PEIXES

Peixes roliços	Peixes achatados	Frutos do mar
Perca, tainha		Mariscos
Carpa	Linguado	Carangueijos
Bagre		Lagostas
Bacalhau		Mexilhões
Cação		Ostras
Enguia		Camarões
Merlusa		Vieiras
Cavala		Lulas
Peixe anjo		Búzios
Salmão		Caramujos comestíveis
Truta		
Sardinhas		
Vermelho		
Atum		
Tubarão		

TIPOS DE CORTES

INTEIRO	Sem vísceras
FILÉ	Retirando a espinha central, a pele e a cabeça
GOUJONETTE (ISCAS)	Filé cortado na diagonal
PAUPIETTE	Filé fino, enrolado
POSTAS	Corte transversal mantendo a espinha central

TRANCHE	Cortes em viés feitos no filé

CLASSIFICAÇÃO DE FRUTOS DO MAR

MOLUSCOS	Ostra, mexilhão, vôngole, caramujo, etc.
CRUSTÁCEOS	Camarão, lagosta, lagostim, siri, etc.
CEFALÓPODES	Polvo e lula

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO DE PEIXES
CLASSIFICAÇÃO: PEIXES E CAMARÃO
NÚMERO DE PORÇÕES:1
OBS: OS PEIXES PEDIDOS SÃO PARA TODA A TURMA

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
SALMÃO PEQUENO INTEIRO	UN	1
PESCADA BRANCA	UN	6
SARDINHA	UN	6
CAMARÃO CINZA MÉDIO	KG	0,300
AZEITE	L	0,5
MANTEIGA	KG	0,200
FARINHA	KG	1
SAL	KG	0,100
PIMENTA DO REINO	KG	0,01
LIMÃO SICILIANO	KG	0,5
TOMILHO	MÇ	1
ALECRIM	MÇ	1
MANJERICÃO ROXO	MÇ	1
SALSA CRESPA	MÇ	1
ALHO (CABEÇA)	UN	1

MODO DE PREPARO

1. Demo do chef.
2. Cocção individual

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

LABENSKY, SARAH; HAUSE, ALAN. **ON COOKING**. 2. ED. NEW JERSEY: PRENTICE HALL, 1999.

BOCUSE, PAUL. **A COZINHA DE PAUL BOCUSE**. 3. ED. RIO DE JANEIRO: RECORD, 2003.

MONTAGNÉ, PROSPER. **LAROUSSE GASTRONOMIQUE**. 1. ED. LONDRES: HAMLYN, 2001.

ESCOFFIER. AUGUSTE. **COMPLETE GUIDE TO THE ART OF MODERN COOKERY**. 1. ED. NOVA YORK: WILEY.

PROFESSIONAL CHEF. 8. ED. ESTADOS UNIDOS: JOHN WILEY & SONS, 2006.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

KELLER, THOMAS. **THE FRENCH LAUNDRY COOKBOOK**. 2. ED. ESTADOS UNIDOS: ARTISAN, 1999.

LABENSKY, SARAH; HAUSE, ALAN. **ON COOKING**. 2. ED. NEW JERSEY: PRENTICE HALL, 1999.

PAGE, KAREN; DORNENBURG, ANDREW. **CULINARY ARTISTRY**. 1. ED. NOVA YORK: VAN NOSTRAND REINHOLD, 1996.