



**Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia**

# Técnicas básicas de cozinha

---

**Docente: Prof. Chef. Dennis Fujita**

**02/2022**

F971t Fujita, Dennis.

Técnicas básicas de cozinha / Dennis Fujita. — São Paulo, 2022.

23 p.

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

## **Produções**

1. Habilidades
2. Fundos escuros
3. Molhos base
4. Proteínas

## 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.

---

## **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:** MINIQUESADILLAS

**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 a 190°C.

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
<i>Tortilha de milho</i>	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:**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Alface crespa verde</i>	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:**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Pão italiano</i>	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.

## PRODUÇÕES

### HABILIDADES – CORTES QUADRADOS DE LEGUMES

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

### DINÂMICA DO DIA

<b>PREPARAÇÃO:</b> CORTES QUADRADOS DE LEGUMES		
<b>CLASSIFICAÇÃO:</b> VOLUME		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES:</b> 1		
<b>OBS:</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Cebola Nacional Média</i>	KG	0,5
<i>Batata Inglesa Média</i>	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.

## HABILIDADES – CORTES LONGOS DE LEGUMES

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

<b>PREPARAÇÃO:</b> CORTES LONGOS DE LEGUMES
<b>CLASSIFICAÇÃO:</b> VOLUME
<b>NÚMERO DE PORÇÕES:</b> 1
<b>OBS:</b>

<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Cenoura Média</i>	KG	0,5
<i>Abobrinha Italiana Média</i>	KG	0,5
<i>Batata Inglesa Média</i>	KG	0,5

### MODO DE PREPARO

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

## HABILIDADES – CORTES DIVERSOS

<b>CHIFFONADE</b>	<b>TIRAS FINAS EM FOLHAS</b>
<b>RONDELLE</b>	CORTE TRANSVERSAL FORMANDO FATIAS REDONDAS
<b>OBLIQUE</b>	INCLINA-SE O VEGETAL A 45°, CORTE TAMANHO REGULAR

**PREPARAÇÃO:** CORTES DIVERSOS DE LEGUMES

**CLASSIFICAÇÃO:** VOLUME

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 1

**OBS:**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Cenoura Média</i>	KG	0,5
<i>Couve Manteiga</i>	Maço	1

### MODO DE PREPARO

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

## AROMÁTICOS E FUNDOS

### 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).**

---

### 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	<b>OSSOS, CARNES, CRUSTÁCEOS, ETC.</b>
2.	AROMAS	<b>MIREPOIX, BOUQUET GARNI, ETC.</b>
3.	LÍQUIDO	<b>ÁGUA, VINHO, REMOILLAGE.</b>

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

### **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 Inserir os aromáticos e 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. Cozinhar em fogo brando (simmer) por 2 a 6 horas. Completar com água
- 7 quando necessário

<b>PREPARAÇÃO: FUNDO ESCURO DE FRANGO</b>
<b>CLASSIFICAÇÃO: FUNDO</b>
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 2</b>
<b>OBS:</b>

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 Inserir os aromáticos e 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.

<b>PREPARAÇÃO: PINÇAGE</b>		
<b>CLASSIFICAÇÃO: FUNDO</b>		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 2</b>		
<b>OBS:</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
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

## MOLHOS BASE

### 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 (líquido)	L	0,05

#### MODO DE PREPARO

1. Misture o amido em um líquido 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.

<b>PREPARAÇÃO: CRÈME LIASSON</b>		
<b>CLASSIFICAÇÃO: ESPESSANTE</b>		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 1</b>		
<b>OBS:</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Gema de Ovo Médio	UN	1
Creme de leite fresco	L	0,375

#### **MODO DE PREPARO**

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

<b>PREPARAÇÃO: BÉCHAMEL</b>		
<b>CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS</b>		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 2</b>		
<b>OBS:</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Cebola pérola</i>	KG	0,05
<i>Folha de louro</i>	UM	1
<i>Cravo</i>	KG	0,002
<i>Leite integral</i>	L	0,500
<i>Farinha de trigo</i>	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.

#### **MOLHOS MÃE**

**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)

<b>PREPARAÇÃO:ESPANHOL</b>		
<b>CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS</b>		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 2</b>		
<b>OBS:</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
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
Água	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.

<b>PREPARAÇÃO:VELOUTÉ</b>		
<b>CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS</b>		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 2</b>		
<b>OBS:</b>		

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
<i>Manteiga clarificada</i>	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.

<b>PREPARAÇÃO:TOMATE</b>		
<b>CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS</b>		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES: 2</b>		
<b>OBS:</b>		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
<i>Azeite comum</i>	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
Manjeriçã 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 manjeriçã.
- 5 Deixar cozinhar por mais 2 minutos para liberar o aroma do manjeriçã.
- 6 Caso desejar, processar a mistura e ajustar a consistência (alongando ou reduzindo).

<b>PREPARAÇÃO:HOLANDÊS</b>
<b>CLASSIFICAÇÃO: MOLHOS</b>

**NÚMERO DE PORÇÕES: 2**

**OBS:**

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
<i>Pimenta branca em grãos</i>	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

## CARNES

### CARNES

<b>Bovina</b>	Boi, vaca, vitelo, vitela
<b>Suína</b>	Porco
<b>Ovina</b>	Carneiro, ovelha, cordeiro
<b>Caprina</b>	Cabra, bode, cabrito
<b>Outras</b>	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 bifés 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

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

### MODO DE PREPARO

1. Desenvolver todos os cortes de filé.
2. Utilizar os aromáticos para temperar
3. Grelhar as carnes conforme o melhor método

## 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.

<b>PREPARAÇÃO:</b> CORTES DE AVES		
<b>CLASSIFICAÇÃO:</b> AVES		
<b>NÚMERO DE PORÇÕES:</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
<i>Frango inteiro</i>	UN	1
<i>Azeite</i>	L	0,3
<i>Sal</i>	KG	0,1
<i>Pimenta do reino preta</i>	KG	0,05
<i>Tomilho</i>	MÇ	1/8
<i>Alecrim</i>	MÇ	1/8
<i>Salsinha</i>	MÇ	1/8
<i>Vinho branco seco</i>	L	0,200
<i>Manteiga</i>	KG	0,1

### MODO DE PREPARO

1. Desenvolver os cortes de aves.

2. Temperar e grelhar ou assar conforme o tipo de corte.

## PEIXES

### ESCOLHA DE PEIXES

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

### ANÁLISE SENSORIAL

<b>ODOR</b>	Não deve existir
<b>VISCOSIDADE</b>	Natural sem excesso
<b>COR</b>	Sempre vivas
<b>TEXTURA</b>	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

<b>INTEIRO</b>	Sem vísceras
<b>FILÉ</b>	Retirando a espinha central, a pele e a cabeça
<b>GOUJONETTE (ISCAS)</b>	Filé cortado na diagonal

<b>PAUPIETTE</b>	Filé fino, enrolado
<b>POSTAS</b>	Corte transversal mantendo a espinha central
<b>TRANCHE</b>	Cortes em viés feitos no filé

### **CLASSIFICAÇÃO DE FRUTOS DO MAR**

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

### **PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO DE PEIXES**

#### **CLASSIFICAÇÃO: PEIXES E CAMARÃO**

**NÚMERO DE PORÇÕES:1**

**OBS: as medidas são por aluno**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
PESCADA BRANCA INTEIRA	UN	1
CAMARÃO CINZA MÉDIO	KG	0,05
AZEITE	L	0,100
MANTEIGA	KG	0,050
FARINHA DE TRIGO	KG	0,100
SAL	KG	0,100
PIMENTA DO REINO	KG	0,003
LIMÃO SICILIANO	UN	1
TOMILHO	RAMO	1
ALECRIM	RAMO	1
SALSA CRESPA	RAMO	1
ALHO (CABEÇA)	DENTE	2

### **MODO DE PREPARO**

1. Eviscerar o peixe e filetar.
2. Temperar os filés com alho, limão, pimenta do reino e sal para empaná-los na farinha de trigo. Reservar sob refrigeração.
3. Retirar a cabeça do camarão e lavá-la (em uso normal seria utilizada para fazer farinha após assar no forno).
4. Eviscerar o camarão com um corte longitudinal nas costas e no ventre. Descascar e temperá-lo com alho, limão, pimenta do reino e sal. Reservar sob refrigeração.
5. Pulverizar a salsa e reservar.
6. Aquecer a manteiga e adicionar o tomilho, o alecrim e um fio de azeite. Grelhar os filés de pescada.
7. Numa outra sauteuse, adicionar o restante do azeite e quando estiver bem quente, saltear os camarões.
8. Montar o prato com os filés de pescada e os camarões, finalizando com a salsa pulverizada.

## **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**. Londres: Hamlyn, 2001.

ESCOFFIER, Auguste. **Complete Guide to the Art of Modern Cookery**. New 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**. New York: Van Nostrand Reinhold, 1996.