



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

COZINHA INTERNACIONAL

Docente: Prof. Chef. Pedro Campana

02/2022

C194c Campaña, Pedro.

Cozinha internacional / Pedro Campaña. — São Paulo, 2022.

18 p.

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

FICHAS TÉCNICAS DE COZINHA INTERNACIONAL

1. EUA
2. México
3. Japão
4. China

PRODUÇÕES

EUA

PREPARAÇÃO: WALDORF SALAD		
CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
MAÇÃS VERDES	UNIDADES	2
SALSÃO	GR	30
NOZES	GR	30
LIMÃO	ML	30
MAIONESE	GR	100
ALFACE AMERICANA	UNIDADE	1/2

MODO DE PREPARO

1. CORTAR TODOS OS INGREDIENTES EM BRUNOISE MÉDIO,
2. JUNTAR LIMÃO À MAIONESE,
3. LIGAR OS INGREDIENTES À MAIONESE TEMPERADA,
4. SERVIR SOBRE A ALFACE, GUARNECER COM NOZES EM METADES.

PREPARAÇÃO: BUFFALO CHICKEN WINGS & BARBECUE SAUCE

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ASA DE FRANGO	KG	0,4
MOLHO BUFFALO		
PIMENTA CAIENA	KG	0,003
ALHO PICADO	KG	0,003
MOLHO DE PIMENTA VERMELHA	L	0,05
SAL	KG	0,003
AZEITE DE OLIVA	L	0,03
MOLHO BARBECUE		
ÁGUA	L	0,18
KETCHUP	L	0,09
VINAGRE BRANCO	L	0,06
MOLHO INGLÊS	L	0,03
CHILLI POWDER	KG	0,003
PÁPRICA DOCE	KG	0,003
MOSTARDA EM PÓ	KG	0,003
SUCO DE LIMÃO SICILIANO	KG	0,100
CRAVO EM PÓ	KG	0,003
PIMENTA DO REINO BRANCA	KG	0,003
AÇÚCAR MASCAVO	KG	0,01
ESSÊNCIA DE FUMAÇA LÍQUIDA	L	0,003
PAPEL ALUMÍNIO	UN	1/8

MODO DE PREPARO

1. PREPARAR O MOLHO BUFFALO: MISTURAR A PIMENTA CAIENA, O ALHO PICADO, O MOLHO DE PIMENTA VERMELHA, O SAL E O AZEITE. RESERVAR
2. PREPARAR O MOLHO BARBECUE: NUMA PANELA JUNTAR A ÁGUA, O KETCHUP, O VINAGRE, O MOLHO INGLÊS, O CHILLI, A PÁPRICA, A MOSTARDA, AS PIMENTAS, O AÇÚCAR MASCADO, O SUCO DE LIMÃO, O CRAVO, A CANELA E A ESSÊNCIA DE FUMAÇA.
3. LEVAR PARA COZINHAR POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS. RESERVAR
4. NUMA ASSADEIRA COLOCAR O PAPEL ALUMÍNIO E ARRUMAR AS ASINHAS.
5. LEVAR PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C.
6. QUANDO ESTIVEREM JÁ ASSADAS E BEM CROCANTES, DIVIDA-AS EM DUAS METADES.
7. AINDA COM O PAPEL ALUMÍNIO DESPEJE POR CIMA DE CADA PORÇÃO O MOLHO BUFFALO E NA OUTRA PORÇÃO O MOLHO BARBECUE;
8. LEVE PARA SALAMANDRA OU DE VOLTA AO FORNO ATÉ COBRIR BEM.
9. SIRVA QUENTE.

PREPARAÇÃO: BROWNIE

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

NÚMERO DE PORÇÕES: 2

OBS:

INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	KG	0,150
SAL	KG	0,003
MANTEIGA	KG	0,220
CHOCOLATE MEIO AMARGO	KG	0,180
AÇÚCAR	KG	0,200
FAVA DE BAUNILHA	UN	1
OVOS	UN	4
NOZES SEM CASCA	KG	0,08

MODO DE PREPARO

1. EM UMA VASILHA FUNDA PENEIRE A FARINHA E O SAL. RESERVE
2. PIQUE O CHOCOLATE EM PEQUENOS PEDAÇOS E COLOQUE UMA PANELA PEQUENA JUNTO COM A MANTEIGA. LEVE AO FOGO EM BANHO MARIA.
3. RETIRE DO FOGO E BATA VIGOROSAMENTE ATÉ O CHOCOLATE E MANTEIGA FICAREM MISTURADOS.
4. JUNTE A METADE DO AÇÚCAR E DISSOLVA. ACRESCENTE A BAUNILHA E MISTURE MAIS UMA VEZ.
5. COLOQUE OS OVOS E O RESTANTE DO AÇÚCAR NA BATEDEIRA. SEPRE METADE DA MISTURA DE OVOS E AÇÚCAR EM UMA VASILHA. JUNTE ESTA METADE COM A MISTURA DE CHOCOLATE DELICADAMENTE ENCORPORE.
6. DOBRE A OUTRA METADE DO AÇÚCAR COM OS OVOS E ENCORPORE A MISTURA A MASSA DE CHOCOLATE. JUNTE A FARINHA PENEIRADA ATÉ OBTER UMA MASSA E ACRESCENTE AS NOZES.
7. COLOQUE EM UMA ASSADEIRA UNTADA E LEVE AO FORNO EM 180°C POR 25MIN.

MÉXICO

PREPARAÇÃO: GUACAMOLE		
CLASSIFICAÇÃO: ENTRADA		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
ABACATE MADUROS	UNIDADE	1
ALHO	GR	25
CEBOLA	GR	100
PIMENTAS MALAGUETAS	GR	10
COENTRO	GR	10
LIMÃO	GR	150
TOMATE MADURO	GR	150
SAL	GR	15

MODO DE PREPARO

1. DESCASCAR E AMASSAR O ABACATE COM UM GARFO,
2. CORTAR OS DEMAIS INGREDIENTES EM CUBOS, TIRAR AS SEMENTES DA PIMENTA E DO TOMATE,
3. JUNTAR AO ABACATE E ACERTAR O TEMPERO.

PREPARAÇÃO: CAMARÕES GRELHADOS COM ARROZ		
CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
CAMARÕES ROSA	KG	0,3
PIMENTÕES VERDES	KG	0,3
CEBOLA	KG	0,150

ALHO	KG	0,003
TOMATE	KG	0,100
PIMENTA DEDO DE MOÇA	KG	0,003
LIMÃO	KG	0,200
SEMENTE DE ABÓBORA	KG	0,05
ÓLEO DE AMENDOIM	L	0,003
BANHA	KG	0,05
CALDO DE GALINHA	L	0,03
COENTRO FRESCO	MÇ	1/8
SAL	KG	0,003
ARROZ	KG	0,120

MODO DE PREPARO

1. DESCASQUE OS CAMARÕES E LAVE-OS;
2. RETIRE A PELE E A SEMENTE DOS PIMENTÕES;
3. CORTE AS CEBOLAS EM FATIAS FINAS E O ALHO EM BRUNOISE;
4. FAÇA O TOMATE CONCASSE
5. DESCASQUE AS SEMENTES DE ABÓBORA
6. EM UMA FRIGIDEIRA SEM GORDURA GRELHE EM FOGO MÉDIO ATÉ DOURAR
7. TIRE DO FOGO E RESERVE.
8. FAÇA O ARROZ PILAF
9. SALTEI A CEBOLA, O ALHO E O TOMATE NA BANHA.ACRESCENTE OS PIMENTÕES E DEIXE COZINHAR EM FOGO MÉDIO.
10. ACRESCENTE A PIMENTA E AS SEMENTES DE ABÓBORAS.
11. REGUE COM O CALDO DE GALINHA E O SAL, DEIXE COZINHAR EM 10 MIN.
12. RETIRE A PIMENTA E REGUE COM O SUCO DE LIMÃO.
13. REFOGUE OS CAMARÕES EM OUTRA FRIGIDEIRA.
14. APRESENTE COM O ARROZ, MOLHO E O CAMARÃO.

PREPARAÇÃO: FLAN DE CHOCOLATE COM CANELA		
CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA		
NÚMERO DE PORÇÕES: 2		
OBS:		
INGREDIENTES	UNIDADE	QUANTIDADE
AÇÚCAR REFINADO	KG	0,060
CANELA EM PÓ	KG	0,004
CHOCOLATE EM BARRA MEIO AMARGO	KG	0,075
CREME DE LEITE FRESCO	LT	0,150
OVOS BATIDOS LEVEMENTE	UNIDADES	3
LEITE INTEGRAL	LT	0,060
SUCO DE LIMÃO	LT	0,015

MODO DE PREPARO

1. FAZER UMA CALDA COM O AÇÚCAR E A CANELA EM UMA FORMA DE FURO NO MEIO.
2. NUM BOWL ADICIONAR O CREME DE LEITE E O CHOCOLATE PICADO E LEVAR PARA DERRETER EM BANHO- MARIA.
3. DEIXAR ESFRIAR.
4. A ESTA MISTURA ADICIONAR OS OVOS BATIDOS E O LEITE E COLOCAR NA FORMA CARMELIZADA.
5. LEVE PARA ASSAR A 180°C EM BANHO-MARIA ATÉ QUE ESTEJA FIRME.

JAPÃO

TEMPURÁ DE LEGUMES, CAMARÃO, LULA E PEIXE COM MOLHO DE NABO

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Pescada Branca (Filé)	2	Unidade
Camarão Médio	8	Unidade
Lula Média	1	Unidade
Cebola Média	1	Unidade
Pimentão Vermelho	½	Unidade
Couve-Flor	0,2	Kg
Berinjela Japonesa	0,2	Kg
Vagem	6	Unidade
Cenoura	0,1	Kg
Quiabo	6	Unidade
Óleo de Milho	1	L
Farinha de trigo	0,1	Kg

Massa:

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Clara	2	Unidade
Farinha de Trigo (peneirada)	0,250	Kg
Amido de Milho	0,010	Kg
Fermento Químico em Pó	0,003	Kg
Refrigerante de Limão	0,175	L
Água Gelada	0,250	L
Sal	0,005	Kg

Molho (Tarê)

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Dashi	0,4	L
Saquê Mirin	0,075	L
Shoyu	0,09	L
Nabo	0,3	Kg
Gengibre	0,01	Kg

*Adicionar mais 400 ml de água, pois é dashi no moto

Modo de preparo:

- 1 – Corte todos os legumes conforme a melhor maneira de decoração.
- 2 – Misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura lisa sem bolhas.
- 3 – Passe todos os ingredientes, primeiro na farinha, depois pela referida mistura e frite em óleo quente (por volta de 180°C) por imersão.
- 4 – Prepare o molho misturando o dashi, o saquê e o shoyu, levando-os à cocção SOMENTE até levantar fervura.
- 5 – Rale o gengibre e o nabo em purê, divida-os em 4 partes que devem ser depositadas em owans.
- 6 – Despeje uma concha de molho em cada unidade.
- 7 – Decore uma bandeja de laquê e sirva o tempurá, acompanhado dos owans.

Panko de pescada com folha de Tissó e de Ameixa em Conserva

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Pescada Branca (Filé)	3	Unidade
Clara de Ovo	1	Unidade
Farinha de Trigo	0,1	Kg
Amido de Milho	0,05	Kg
Água Fria	Q.B. (para compor 0,3 L de Líquido	-
Folha de Tissó	3	Unidade
Flor de Ameixa Japonesa em Conserva	3	Unidade
Sal	0,01	Kg
Panko	0,1	Kg

Modo de preparo:

- 1 - Apare e corrija os filés de pescada, higienize-os assim como as folhas de Tissó. Tempere os filés com sal e reserve.
- 2 – Faça roulades de cada filé de pescada, tendo-se em seu interior uma folha de Tissó e uma de ameixa. Trespasse um espeto de aço inox para fixação
- 3 – Envolver assim os filés na farinha de trigo peneirada.
- 4 - Passe pela massa de tempurá e finalize passando na massa de panko
- 5 – Frite por imersão em óleo à 180°C

Bolo Castella

Ingrediente	Quantidade	Unidade de Medida
Ovo	7	Unidade
Clara	3	Unidade
Farinha de trigo	0,210	Kg
Sal	0,003	Kg
Óleo Vegetal	0,052	Kg
Mel	0,100	Kg
Açúcar	0,300	Kg
Fermento Químico	0,015	Kg

Modo de Preparo

- 1 – Bater as claras em neve e reservar
- 2 – Peneirar a farinha e incorporar o sal
- 3 – Bater os ingredientes líquidos adicionando gradualmente o açúcar.
- 4 – Adicione a farinha peneirada lentamente a mistura
- 5 – Unte uma assadeira (30 X 20 X 5) e forre com papel manteiga
- 6 – Agregue a clara em neve juntamente com o fermento
- 7 – Despeje a massa na assadeira e leve ao forno médio pré aquecido por 40 minutos
- 8 – Desenforme após resfriar completamente e realize as correções necessárias para decoração.

CHINA

FRANGO CHINÊS

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Peito de Frango (cubos grandes)	1000	Gramas
Gergelim Torrado	5	Gramas
Sal	5	Gramas
Molho de soja	20	Mililitros
Glutamato monossódico	Q.B.	--
Pimenta do reino branca	Q.B.	--
Óleo de soja	1	Litro
Cebolinha (sifflet)	1	Talo
Ovo (Extra Grande)	2	Unidade
Amido de milho	240	Gramas

Método:

1. Tempere os cubos de Frango com sal, pimenta do reino e o molho de soja.
2. Sele-os em uma fina camada de óleo e reserve.
3. Bata os ovos e misture o amido de milho e o gergelim (a mistura precisa ficar um pouco seca).
4. Empanar os cubos de frango nessa mistura e frite-os por imersão até dourar levemente. Deixar escorrer e reservar. Quando todos os pedaços estiverem fritos, retornar novamente ao óleo quente para terminar de dourar. Retirar do óleo e secar bem.
5. Salpique a cebolinha por cima para decorar e sirva acompanhado do molho agri-doce.

MOLHO AGRIDOCE

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Vinagre arroz	350	Mililitros
Água	330	Mililitros
Extrato de tomate	50	Gramas
Molho inglês	2	Mililitros
Colorau	Q.B.	-
Sal	2	Gramas
Açúcar	350	Gramas
Amido de milho	30	Gramas

Método:

1. Misturar o vinagre e 300 ml de água e deixar ferver.
2. Acrescentar o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e deixar ferver novamente.
3. Abaixar o fogo e acrescentar aos poucos o amido de milho dissolvido em 30ml de água, mexendo sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

ROLINHO PRIMAVERA

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Óleo de soja	30	Mililitros
Massa de rolinho primavera QUADRADA	12	Unidades
Acelga	$\frac{1}{4}$	Cabeça
Repolho branco	$\frac{1}{4}$	Cabeça
Cenoura	150	Gramas
Salsão	100	Gramas
Carne moída	150	Gramas
Camarão 7 barbas	100	Gramas
Sal	Q.B.	--
Pimenta branca	Q.B.	--
Glutamato monossódico	Q.B.	--
Ovo (para selar os rolinhos)	1	Unidade
Óleo de gergelim torrado	Q.B.	--

Método:

1. Cortar os legumes em julienne.
2. Escalfar os camarões e reservar.
3. Saltear a carne na wok até cozinhar.
4. Adicionar os legumes (cenoura, salsão, repolho e acelga), depois o camarão à carne e saltear rapidamente.
5. Temperar com sal, pimenta e glutamato monossódico.
6. Finalizar com um fio de óleo de gergelim torrado.
7. Reservar o recheio e resfriar em uma travessa.
8. Fazer os rolinhos conforme a demonstração do chef.
9. Fritar por imersão em óleo quente.
10. Servir com molho agri-doce.

BANANA CAMELADA

<i>Ingredientes</i>	Quantidade	Unidade de Medida
Bananas nanica sem casca	3	Unidades
Água	80	Mililitros
Açúcar	200	Gramas
Óleo de soja	3	Mililitros
Óleo de soja para fritura	1	Litro
Massa para empanar:		
Água	350	Mililitros
Clara de ovos	1	Unidade
Farinha de trigo	300	Gramas
Fermento em pó	20	Gramas
Amido de milho	15	Gramas
Óleo de soja	15	Mililitros
Sal	Q.B.	--

Método:

Massa:

1. Num recipiente fundo, bater a farinha com a água, a clara, o sal e o amido até a massa ficar bem macia e homogênea.
2. Adicionar o óleo de soja e continuar batendo. Obs.: adicionar o fermento apenas na hora de utilizar a massa.
3. Aquecer o óleo para fritura numa temperatura média.
4. Cortar as bananas em 4 pedaços cada e mergulhar rapidamente cada pedaço na massa.
5. Respingar o excesso certificando-se de que cada pedaço esteja completamente envolvido pela massa
6. Fritar os pedaços um a um até a massa crescer e dourar; juntar as bananas fritas ao caramelo.

Caramelo:

1. Derreter o açúcar com a água e 3 ml de óleo até a mistura ficar dourada.
2. Abaixar o fogo e mexer até a calda ficar em ponto de caramelo.
3. Colocar os pedaços de banana empanados no caramelo quente misturando rapidamente para cobri-los totalmente.
4. Depositar os pedaços bem separados numa travessa untada com óleo para que não grudem.
5. Esperar o caramelo endurecer e servir.

REFERÊNCIAS

FARROW, J. Escola de culinária: 150 das Melhores Receitas Clássicas e Contemporâneas Passo a Passo. Barueri: Manole, 2008. Disponível em <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520443057/recent> . Acesso em 31 out. 2020. [Minha Biblioteca]

METZ, R. V. OLIVEIRA, R. G. COSTA, L. A. S. Cozinha da Ásia. Porto Alegre: Sagah. 2019. Disponível em <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788533500372/cfi/1!/4/4@0.00:53.5> Acesso em 03 nov. 2020 [Minha Biblioteca]

SEQUERRA, L. Cozinha das Américas. São Paulo: Pearson, 2018. Disponível em <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/185066>. Acesso em 03 nov. 2020 [Pearson]