

**Sabores em  
Formação:**  
*receitas práticas,  
técnicas criativas e  
experiências na  
cozinha – volume I*





UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB  
CENTRO DE TECNOLOGIA E DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL – CTDR  
DEPARTAMENTO DE GASTRONOMIA – DGA  
CURSO DE BACHARELADO EM GASTRONOMIA

**SABORES EM FORMAÇÃO: RECEITAS PRÁTICAS,  
TÉCNICAS CRIATIVAS E EXPERIÊNCIAS NA  
COZINHA – VOLUME I**

JOÃO PESSOA - PB  
2024-2025

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Sabores em formação [livro eletrônico] : receitas práticas, técnicas criativas e experiências na cozinha : volume I / organização Antonio Agaildes Sampaio Ferreira, Bruna Porto Rezende, Juliano Sebastião Gonçalves Pereira. -- João Pessoa, PB : Ed. dos Autores, 2026.  
PDF

Vários autores.  
ISBN 978-65-02-07240-0

1. Culinária 2. Gastronomia 3. Receitas (Culinária) I. Ferreira, Antonio Agaildes Sampaio. II. Rezende, Bruna Porto. III. Pereira, Juliano Sebastião Gonçalves.

26-355350.0

CDD-641.6

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Receitas : Culinária 641.6

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -  
SP-010133/O

# ORGANIZADORES

*Antonio Agaildes Sampaio Ferreira*

*Bruna Porto Rezende*

*Juliano Sebastião Gonçalves Pereira*

# AUTORES DAS RECEITAS

*Agda Lira Soga*

*Antonio Agaildes S. Ferreira*

*Brenno Santos de Paiva*

*Bruna Porto Rezende*

*Cláudio José Ramos Vasconcelos*

*Deyse Alves Nascimento*

*Ítalo Ian Lourenço N. da Silva*

*Juliano Sebastião G. Pereira*

*Karla Maria da C. Sobral Cortez*

*Kayllane Nunes da Silva Joaquim*

*Laryelson Costa da Silva*

*Leticia Machado dos Santos*

*Lucas Gabriel G. do Nascimento*

*Lumena Feitosa Duda*

*Maria Clara Medeiros dos Santos*

*Maria Izabel da Silva Fontes*

*Maria Luiza Simões Silva*

*Marina Umbelino Varela*

*Matheo Soares França Lopes*

*Matheus da Silva Inocência*

*Micaelly Maria da Silva*

*Miguel Ferreira Eugênio*

*Milena Coutrim da Silva*

*Miriam Kessya Diogo Aires*

*Ravi Leite C. Colaço Formiga*

*Sara da Costa Castro*

*Sthefany da Costa Demétrio*

*Thiago Luiz do Nascimento Silva*

*Thiago Paixão da Silva*

## Prefácio

*Receber o convite para escrever o prefácio desta obra foi, antes de tudo, um gesto de honra e profunda gratidão. Prefaciá-lo é participar, ainda que de forma pontual, de um momento decisivo de suas trajetórias. Trata-se de um privilégio raro: testemunhar o início de caminhos profissionais que estão sendo pavimentados com estudo, prática, inquietação e desejo genuíno de aprender.*

*Ao folhear estas páginas, reconheci não apenas receitas, mas narrativas de crescimento, disciplina e descoberta. A formação acadêmica em Gastronomia vai muito além do domínio técnico. Ela exige sensibilidade, pensamento crítico, organização, respeito aos processos e, sobretudo, compreensão de que cozinhar é um ato cultural, social e humano. A universidade, seus professores e as experiências vividas em disciplinas como esta oferecem aos alunos a base necessária para que a criatividade floresça com responsabilidade. Este livro é reflexo direto desse ambiente: um espaço onde o erro é aprendizado, o método é essencial e a curiosidade é estimulada.*

*Cada preparação apresentada nesta obra carrega mais do que ingredientes e modos de fazer. Carrega escolhas, referências, testes, ajustes e reflexões. É possível perceber o cuidado na construção das receitas, a busca por identidade, o respeito às técnicas e, ao mesmo tempo, a coragem de experimentar. O protagonismo dos alunos-autores se revela na diversidade de propostas, nos olhares individuais e no esforço coletivo para transformar conhecimento em produto intelectual, algo que merece ser valorizado e celebrado.*

*Aos estudantes que assinam este livro, deixo uma mensagem sincera: sigam atentos aos fundamentos, curiosos diante do novo e comprometidos com a ética e o respeito à cultura alimentar. A cozinha profissional é exigente, dinâmica e desafiadora, mas também profundamente transformadora. Que este primeiro registro acadêmico seja apenas o início de muitos outros - sejam eles livros, projetos, restaurantes, pesquisas ou experiências - que levem adiante aquilo que aqui foi semeado.*

*Que esta obra inspire outros estudantes, fortaleça o papel da Gastronomia como área de conhecimento e reafirme a cozinha como um espaço de aprendizado contínuo, memória, técnica e expressão. Cozinhar é, acima de tudo, um ato de responsabilidade com o outro.*

**Por Jonatã Canela**

# SUMÁRIO

Palavras Introdutórias.....	6
Apresentação .....	7
Tabelas de Volumes e Medidas Caseiras .....	6
Tabelas de Conversão dos Pesos de Ingredientes em Medidas Caseiras .....	6
Batatas rústicas com molho barbecue de pimentão.....	6
Beijinho de chuchu: uma releitura do beijinho tradicional com adição de chuchu .....	9
Bocaditos de pimenta de cheiro com molho de tahine e limão galego .....	11
Bolo de melancia com geleia de melancia .....	14
Bolo red velvet estilo petit gateau .....	16
Bolo velvet com ganache de chocolate branco e uva, geleia de uva e cobertura de buttercream de caramelo salgado .....	18
Charuto de repolho com recheio de arroz de batata e carne....	24
Chips de berinjela .....	26
Croquetas de cebola caramelizada com bacon e sour cream de manjerição .....	28
Entremet de limão .....	31
Fagottini com surpresa de tomate recheado e confitados.....	34
Galinhada com manga e salada de manga com kiwi e geleia de morango .....	38
Guioza de frango acompanhado de creme de milho e empanado de raiz de cebolinha .....	40
Kimchi.....	43
Lombo suíno ao molho de laranja .....	46

<b>Manjar de jerimum .....</b>	<b>49</b>
<b>Omelete de cebolinha.....</b>	<b>52</b>
<b>Panqueca de espinafre recheada com frango desfiado e coberto com molho de mostarda e mel .....</b>	<b>54</b>
<b>Pastel de cenoura.....</b>	<b>57</b>
<b>Risoto de abacaxi, gengibre e queijo brie .....</b>	<b>59</b>
<b>Salada de abobrinha italiana.....</b>	<b>62</b>
<b>Sorvete de olho de sogra .....</b>	<b>64</b>
<b>Torta de batata doce .....</b>	<b>66</b>
<b>Torta de cartola com creme de nata.....</b>	<b>69</b>
<b>Torta de maçã .....</b>	<b>73</b>
<b>Torta salgada de frango e alho com geleia de bacon apimentado e maionese de alho .....</b>	<b>75</b>
<b>GLOSSÁRIO .....</b>	<b>79</b>
<b>SOBRE O ORGANIZADOR.....</b>	<b>148</b>
<b>SOBRE A ORGANIZADORA .....</b>	<b>149</b>
<b>SOBRE O ORGANIZADOR.....</b>	<b>150</b>

## Palavras Introdutórias

*Durante o meu período como monitora na disciplina de Habilidades Básicas no curso de Gastronomia, pude desenvolver e consolidar conhecimentos essenciais para a prática culinária. Tendo cursado a disciplina há dois anos, retornei ao ambiente de aprendizado com uma nova perspectiva, agora como responsável por auxiliar colegas no desenvolvimento de suas habilidades. A monitoria me permitiu reforçar técnicas fundamentais e aprimorar a compreensão sobre métodos de preparo, organização e segurança alimentar, aspectos cruciais no dia a dia de uma cozinha profissional.*

*Além disso, a interação com os alunos e com o professor foi fundamental para fortalecer minhas habilidades interpessoais e de comunicação. Foi gratificante perceber o progresso dos alunos ao longo do período, contribuindo com orientações e suporte prático. Essa experiência, sem dúvida, enriqueceu minha trajetória acadêmica e pessoal, ampliando meu conhecimento e reforçando meu compromisso com a qualidade e a ética na gastronomia.*

**Por Bruna Porto Rezende**

## Apresentação

*A disciplina Habilidades Básicas de Cozinha, ofertada no primeiro período do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), constitui um marco fundamental na trajetória formativa estudantil. É nesse espaço inicial que ocorre o primeiro encontro sistematizado entre discente e a prática das técnicas gastronômicas, estabelecendo as bases necessárias ao desenvolvimento das competências que serão aprofundadas ao longo do curso e aplicadas futuramente no exercício profissional.*

*Mais do que apresentar procedimentos técnicos, a disciplina propõe a compreensão da cozinha como um ambiente de organização, método, sensibilidade e responsabilidade. O contato inicial com cortes, cocções, manipulação de alimentos e noções de apresentação não se restringe à execução mecânica de receitas, mas convida a refletir sobre processos, escolhas e resultados. Dessa forma, as habilidades trabalhadas tornam-se estruturantes para as demais disciplinas práticas da graduação e para a formação de um olhar crítico e consciente sobre o fazer gastronômico.*

*Com carga horária total de 60 horas, a disciplina é organizada de modo a integrar prática, acompanhamento contínuo e avaliação formativa. Entre as atividades avaliativas desenvolvidas, destaca-se aquela que dá origem a esta obra. Nessa proposta, cada estudante recebe como desafio a criação de uma preparação gastronômica a partir de um ingrediente do gênero vegetal previamente definido, que deve assumir protagonismo no prato. A atividade avalia não apenas o domínio técnico, mas também a criatividade, a capacidade de inovação, a coerência na escolha dos métodos de preparo e a apresentação final da preparação.*

*Essa experiência pedagógica revela-se especialmente significativa por estimular o potencial criativo discente. Parte-se do entendimento de que a criatividade é uma habilidade presente em todos nós, ainda que em diferentes níveis de maturação. Ao serem provocados a pensar um ingrediente para além de usos convencionais, os estudantes são convidados a experimentar, testar combinações, errar, ajustar e, sobretudo, construir uma proposta autoral. Ao longo desse processo, observa-se o fortalecimento da confiança, da autonomia e do senso de autoria culinária, elementos estes que são essenciais para a formação em Gastronomia e para o mercado de trabalho futuro.*

*As receitas reunidas nesta obra são o reflexo desse percurso. Cada preparação apresentada carrega não apenas ingredientes e técnicas, mas também histórias, referências pessoais, memórias afetivas e contextos culturais. São produções que evidenciam o encontro entre saberes acadêmicos e experiências individuais, demonstrando que a cozinha é, simultaneamente, espaço de aprendizado técnico, expressão criativa e construção de identidade.*

*Este e-book foi concebido não apenas como um registro do trabalho desenvolvido em sala de aula, mas, também, como um material de diálogo com públicos diversos. Para estudantes em início de graduação, essa obra busca inspirar, orientar e demonstrar que a prática gastronômica se constrói passo a passo, com método, curiosidade e dedicação. Para pessoas leitoras externas à academia, apresenta-se como uma aproximação acessível ao universo da Gastronomia enquanto área de conhecimento, evidenciando que cozinhar envolve técnica, planejamento, cultura e reflexão.*

*A presença de um glossário de termos ao final dessa obra reforça esse compromisso com a acessibilidade e a mediação do conhecimento, permitindo que leitores com diferentes níveis de familiaridade com a linguagem técnica*

*possam compreender os conceitos e procedimentos apresentados ao longo das receitas.*

*Assim, este livro não se propõe apenas a ensinar preparações, mas a compartilhar um processo formativo. Ele materializa o esforço coletivo de estudantes, monitores e docentes na construção de um aprendizado significativo, demonstrando que, diante de desafios bem orientados, é possível transformar ingredientes em pratos, práticas em conhecimento e experiências em saberes que merecem ser registrados e difundidos.*

**Por Dr. Juliano Sebastião Gonçalves Pereira**  
**Professor Titular da Disciplina de Habilidades Básicas de**  
**Cozinha do curso de Gastronomia da UFPB**

# Tabelas de Volumes e Medidas Caseiras

*Reunimos algumas informações para facilitar a hora de cozinhar, agrupando informações da Nestlé.*

## Medidas caseiras equivalentes por volume

<i>Medida caseira</i>	<i>Volume</i>
<i>1 xícara (16 colheres de sopa)</i>	<i>240ml</i>
<i>3/4 xícara (12 colheres de sopa)</i>	<i>180ml</i>
<i>1/2 xícara (8 colheres de sopa)</i>	<i>120ml</i>
<i>1/4 xícara (4 colheres de sopa)</i>	<i>60ml</i>
<i>1 colher de sopa (3 colheres de chá)</i>	<i>15ml</i>
<i>1/2 colher de sopa (1,5 colher de chá)</i>	<i>7,5ml</i>
<i>1 colher de chá</i>	<i>5 ml</i>
<i>1/2 colher de chá</i>	<i>2,5ml</i>

*Fonte: Adaptado de <https://www.receitasnestle.com.br/artigos/medidas-para-os-ingredientes-na-cozinha>, 2026.*

# Tabelas de Conversão dos Pesos de Ingredientes em Medidas Caseiras

*Reunimos algumas informações para facilitar a hora de cozinhar, agrupando conversões de ingredientes em pesos da Nestlé.*

## Ingredientes e medidas caseiras por peso

<i>Ingrediente</i>	<i>1 xícara</i>	<i>1 colher de sopa</i>	<i>1 colher de chá</i>
<i>Açúcar</i>	160g	10g	3,5g
<i>Amido de milho</i>	150g	9g	3g
<i>Arroz</i>	200g	15g	5g
<i>Cacau/Chocolate em pó</i>	90g	6g	2g
<i>Coco ralado</i>	80g	5g	1,5g
<i>Farinha de trigo</i>	120g	7,5g	2,5g
<i>Fermento em pó</i>	230g	14g	5g
<i>Manteiga/Margarina</i>	200g	14g	4g
<i>Mel</i>	300g	18g	6g
<i>Sal</i>	290g	20g	5g

Fonte: Adaptado de <https://www.receitasnestle.com.br/artigos/medidas-para-os-ingredientes-na-cozinha>, 2026.

# Batatas rústicas com molho barbecue de pimentão

Por Maria Clara Medeiros dos Santos

*“A receita a seguir é uma forma diferente de consumir o pimentão. O pimentão escolhido foi o vermelho por ter um sabor suave e adocicado assim, podendo substituir o tomate que é utilizado no molho barbecue e produzir o molho. Podendo ser consumido com grelhados e assados.”*



***Ingredientes:***

## *Molho de Pimentão*

‡ 300g de pimentão vermelho

- 🍴 100g de tomate
- 🍴 45g de cebola branca
- 🍴 1g de sal
- 🍴 A gosto: óleo ou azeite

### *Molho Barbecue*

- 🍴 120g de água
- 🍴 110g de açúcar mascavo
- 🍴 100g do molho de pimentão
- 🍴 90g de cebola branca ralada
- 🍴 50g de ketchup
- 🍴 30g de molho inglês
- 🍴 30g de mostarda
- 🍴 30g de vinagre de maçã
- 🍴 5g de páprica defumada

### *Modo de preparo:*

### *Batatas Rústicas*

- 🍴 300g de batata inglesa
- 🍴 6g de sal
- 🍴 2g de alho
- 🍴 2g de orégano
- 🍴 2g de páprica defumada
- 🍴 2g de pimenta calabresa
- 🍴 A gosto: óleo a gosto e queijo parmesão ralado (opcional)

### *Molho de Pimentão*

- ✍ Primeiro, higienize os vegetais antes de utilizá-los;
- ✍ Corte o pimentão em cubos grandes e retire as sementes. Em seguida, corte a tomate e a cebola em cubos grandes. Adicione o sal e misture;
- ✍ Em um recipiente, que possa ir ao forno, coloque os vegetais, um fio de óleo ou de azeite e uma pitada de sal e misture;

- ✍ Distribua eles neste recipiente de uma forma que todos fiquem em contato com o fundo dele;
- ✍ Coloque-o no forno em uma temperatura de 180°C. Asse em torno de 50 minutos;
- ✍ Deixe esfriar e bata no liquidificador ou processador até ficar uma mistura lisa.

## *Molho Barbecue*

- ✍ Em uma panela com o fogo médio, adicione o açúcar mascavo e deixe dar uma leve caramelizada. Não deixe derreter completamente o açúcar, adicione a cebola ralada e refogue a mistura;
- ✍ Coloque o molho de pimentão e o ketchup e misture;
- ✍ Logo depois, adicione o molho inglês, o vinagre de maçã e a água e misture;
- ✍ Adicione a páprica defumada e a mostarda, e deixe reduzir, por cerca de 10 minutos, sempre mexendo;
- ✍ Caso prefira um molho mais liso: bata em um liquidificador ou processador quando estiver frio.

## *Batatas Rústicas*

- ✍ Primeiro, higienize as batatas antes de utilizá-las;
- ✍ Corte as batatas com cascas em formato de canoa, de tamanho igual para cozinhar de forma homogênea;
- ✍ Em uma panela, adicione as batatas e a água até cobrir elas e cozinhe em fogo alto, após ferver deixe cozinhar por 4 minutos;
- ✍ Após, desligue o fogo e escorra as batatas e reserve;
- ✍ Enquanto isso, em uma vasilha junte o óleo, amasse o dente de alho amassado, a páprica e o orégano, e misture tudo;
- ✍ Coloque as batatas já escorridas na vasilha e misture com uma colher;
- ✍ Em uma forma, ponha todas as batatas sem que elas fiquem uma por cima da outra e o queijo parmesão por cima;
- ✍ Coloque no forno pré aquecido a 200°C por uns 30 a 40 minutos, até que estejam douradas. Sirva com o molho.

# Beijinho de chuchu: uma releitura do beijinho tradicional com adição de chuchu

Por Micaelly Maria da Silva

*“A ideia de fazer o beijinho adicionado com chuchu teve como objetivo evidenciar a capacidade da hortalíça de se mascarar em outros sabores, trazendo novas possibilidades às pessoas que não aceitam bem esse ingrediente em sua alimentação.”*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 200g de leite condensado
- 🍴 80g de chuchu ralado
- 🍴 60g de coco ralado
- 🍴 50g de creme de leite

‡ 5g de manteiga

### *Modo de preparo:*

- ✍ Higienize o chuchu, em seguida descasque, rale e reserve;
- ✍ Em uma panela coloque o leite condensado, o creme de leite, o coco ralado, a manteiga e o chuchu ralado;
- ✍ Em fogo baixo, mexa até dar ponto de brigadeiro;
- ✍ Em seguida, coloque em um prato para esfriar;
- ✍ Após, unte as mãos com margarina e enrole os beijinhos. Posteriormente, coloque o beijinho enrolado no coco ralado e pressione levemente para prendê-lo. Por fim, adicione um cravo da índia para decoração. Sirva.

# Bocaditos de pimenta de cheiro com molho de tahine e limão galego

Por Lumena Feitosa Duda

*“A receita a seguir foi criada como uma forma diferente de usarmos a pimenta fresca. A pimenta de cheiro foi escolhida por ter um sabor forte mas não possuir ardor. A escolha do limão galego foi um ponto de contraste e acidez com o molho de tahine. Empanar e fritar a pimenta foi uma maneira de trazer crocância para o prato, que é uma entrada sem ingredientes de origem animal.”*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 150g de farinha panko
- 🍴 100g de farinha de trigo
- 🍴 180g de água gelada
- 🍴 50g de limão galego

- 🍴 40g de tahine
- 🍴 15g de amido de milho
- 🍴 15g de azeite
- 🍴 10g de pimenta de cheiro
- 🍴 3g de bicarbonato de sódio
- 🍴 A gosto: alho em pó, páprica defumada, pimenta do reino e sal
- 🍴 Óleo para fritar

### *Modo de preparo:*

## *Bocaditos*

- 🍴 Lave e higienize as pimentas;
- 🍴 Em uma tigela, tempere as pimentas com sal, alho em pó, pimenta do reino e páprica defumada;
- 🍴 Para o *tempurá*: em um refratário, misture a farinha, o amido, o bicarbonato, e vá adicionando aos poucos a água gelada. A massa tem que ficar consistente e pouco líquida;
- 🍴 Tempere o *tempurá* com sal, pimenta do reino, alho em pó e páprica defumada;
- 🍴 Em uma panela, coloque o óleo para aquecer;
- 🍴 Mergulhe as pimentas, uma a uma, no *tempurá* e em seguida na farinha *panko*;
- 🍴 Quando o óleo atingir 170°C, comece a fritar as pimentas empanadas;
- 🍴 Retire as pimentas quando ficarem bem douradas e crocantes;
- 🍴 Ao retirar, deixe as pimentas sobre uma peneira e/ou papel absorvente.

## *Molho de Tahine e Limão Galego*

- 🍴 Em um refratário, misture o *tahine*, o suco do limão, o azeite, e tempere com sal e pimenta do reino. Caso a mistura fique muito grossa, acrescente água aos poucos até atingir a

consistência desejada. Sirva as pimentas de cheiro com um pouco de cebolinha e o molho.

# Bolo de melancia com geleia de melancia

Por Maria Luiza Simões Silva

*“A receita surgiu de uma inquietação e de uma vontade de desenvolver uma receita diferente, mas ao mesmo tempo muito comum usando a melancia.”*



## ***Ingredientes:***

- ‡ 2500g de melancia
- ‡ 200g de açúcar
- ‡ 180g de farinha de trigo
- ‡ 125g de leite
- ‡ 120g de ovos

- ‡ 90g de margarina
- ‡ 30g de suco de limão Taiti
- ‡ 5g de fermento químico

### *Modo de preparo:*

## *Geleia de Melancia*

- ✍ Corte a melancia em cubos e retire a semente de metade da quantidade;
- ✍ Bata a parte com sementes no liquidificador sem água;
- ✍ Coe o suco batido para retirar todos os pedaços de sementes que foram batidos;
- ✍ Em uma panela, coloque o suco de melancia e 100g de xícara de açúcar e leve ao fogo médio até reduzir pela metade;
- ✍ Adicione os pedaços da melancia sem sementes que foram separadas, e continue cozinhando até que chegue em consistência de geleia;
- ✍ Separe metade da geleia e reserve. Na outra metade da geleia, adicione o suco de limão, misture e reserve.

## *Bolo de Melancia*

- ✍ Em uma batedeira acrescente a margarina, 100g de açúcar e bata até virar uma mistura homogênea. Acrescente os ovos e bata novamente até a mistura ficar mais volumosa;
- ✍ Intercale a farinha de trigo e o leite aos poucos enquanto mistura;
- ✍ Adicione a geleia de melancia (sem a adição do limão) e misture novamente;
- ✍ Junte o fermento químico e incorpore levemente;
- ✍ Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada;
- ✍ Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos ou até que a massa esteja assada;
- ✍ Retire do forno e deixe esfriar completamente;
- ✍ Ao esfriar, coloque a geleia (com adição do limão) fria por cima do bolo e sirva.

# Bolo red velvet estilo petit gateau

Por Matheo Soares França Lopes

*“Essa receita foi pensada na inovação de um prato e ingrediente não tão comum (ou apreciado) por muitos brasileiros e unir a uma sobremesa já bem conhecida por aqui, a ideia é quebrar a primeira impressão de algum prato contendo beterraba e agradar pela familiaridade com o petit gateau.”*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 270g de açúcar refinado
- 🍴 215g de farinha de trigo
- 🍴 190g de beterraba
- 🍴 180g de ovo

- 🍴 150g de manteiga sem sal
- 🍴 65g de óleo de girassol
- 🍴 15g de gema
- 🍴 A gosto: suco de limão

### *Modo de preparo:*

- ✍ Fatie a beterraba e coloque no liquidificador com um pouco de água;
- ✍ Bata de 1 a 5 minutos, e coe todo o líquido da beterraba com o auxílio de uma peneira para uma panela, amassando o bagaço contra a peneira com uma colher para extrair o suco;
- ✍ Leve a panela ao fogo médio-baixo, até criar um líquido vermelho escuro, brilhante e denso;
- ✍ Acrescente no liquidificador o óleo de girassol, os ovos inteiros e as gemas de ovo, bem como a manteiga em ponto de pomada e o açúcar;
- ✍ Bata por 1 a 2 minutos ou em pequenos pulsos até obter uma mistura homogênea;
- ✍ Acrescente o suco reduzido e o bagaço de beterraba. Bata até a cor se espalhar pela mistura e não for possível ver pedaços sólidos de beterraba;
- ✍ Acrescente a farinha de pouco a pouco ao liquidificador ligado na potência baixa para garantir uma massa sem grumos e homogeneizada;
- ✍ Adicione suco de limão;
- ✍ Despeje a massa em pequenas formas untadas e enfarinhadas. Leve ao forno pré-aquecido por até 10 minutos a 160°C. A melhor forma de garantir que o bolo "sangre" é observar no forno até que a superfície superior pareça estar quase completamente assada, com apenas um pouquinho de massa crua no centro da área;
- ✍ Desenforme e sirva quente.

# Bolo velvet com ganache de chocolate branco e uva, geleia de uva e cobertura de buttercream de caramelo salgado

Por Agda Lira Soga

*“Desenvolvi minha receita através de ideias que foram surgindo enquanto elaborava o prato, a massa do bolo precisava ser equilibrada, sem ser doce, mas precisava ser úmida, então achei a massa aveludada perfeita para combinar com o sabor da geleia de uva e com a ganache de uva. Então para finalizar, o buttercream de caramelo salgado foi escolhido para trazer uma complexidade maior de sabores, e trazer leveza e um pouco a mais de doçura no bolo.”*



## *Ingredientes:*

### *Geleia de Uva*

- ‡‡ 700g de uva
- ‡‡ 400g de água
- ‡‡ 200g de açúcar refinado
- ‡‡ Raspas de 1 limão

### *Ganache de Chocolate Branco e Uva*

- ‡‡ 550g de chocolate branco
- ‡‡ 300g de creme de leite
- ‡‡ 150g de geleia de uva

### *Massa Velvet*

- ‡‡ 350g de farinha de trigo
- ‡‡ 340g de açúcar refinado
- ‡‡ 300g de leite
- ‡‡ 240g de ovo
- ‡‡ 200g de manteiga
- ‡‡ 30g de suco de limão
- ‡‡ 20g de chocolate em pó
- ‡‡ 13g de extrato de baunilha
- ‡‡ 10g de fermento químico

### *Buttercream*

- ‡‡ 600g de manteiga
- ‡‡ 300g de açúcar refinado
- ‡‡ 300g de clara de ovo
- ‡‡ 100g de caramelo

### *Caramelo*

- ‡‡ 300g de açúcar

🍴 150g de nata

🍴 50g de leite

## *Calda para molhar o Bolo*

🍴 50g de leite condensado

🍴 150g de água

### *Modo de preparo:*

## *Geleia de Uva*

- 🍴 Coloque as uvas e a água em uma panela sobre fogo médio;
- 🍴 Após levantar fervura, deixe por 15 minutos;
- 🍴 Desligue o fogo;
- 🍴 Passe o líquido formado e as uvas por uma peneira;
- 🍴 O que sobrar na peneira, reserve em um copo;
- 🍴 Pegue as cascas que sobraram na peneira e passe por um *mixer* e, depois pela peneira novamente, despejando na panela junto ao que foi peneirado anteriormente;
- 🍴 Com o fogo ainda desligado, adicione o açúcar e as raspas de limão;
- 🍴 Leve ao fogo, e deixe chegar no ponto desejado;
- 🍴 Armazene em um pote fechado dentro da geladeira até o consumo.

## *Ganache de Chocolate Branco e Uva*

- 🍴 Corte os chocolates em pedaços pequenos e coloque em um recipiente;
- 🍴 Em uma panela leve o creme de leite ao fogo para aquecer, até próximo de levantar fervura;
- 🍴 Despeje o creme de leite quente sobre o chocolate e deixe por 5 minutos até derreter o chocolate;
- 🍴 Após esse tempo, misture até ficar bem homogêneo;
- 🍴 Então, use um *mixer* para emulsionar melhor a *ganache*;

- ✍ Ainda com o *mixer*, adicione a geleia de uva e bata até ficar bem homogêneo e liso;
- ✍ Leve para a geladeira em um pote fechado ou coberto com plástico filme em contato;
- ✍ Deixe descansando por, no mínimo, 2 horas.

## *Massa Velvet*

- ✍ Adicione o suco de limão ao leite e deixe descansando;
- ✍ Pré aqueça o forno a 200°C;
- ✍ Em uma batedeira, adicione a manteiga e o açúcar e bata até ficar uma mistura bem clara e com aumento de volume;
- ✍ Em um recipiente separado, quebre um ovo por vez e depois junte os 4 ovos;
- ✍ Dê uma leve batida nos ovos, apenas para eles ficarem homogêneos;
- ✍ Adicione os ovos aos poucos na mistura de manteiga e açúcar;
- ✍ Quando tudo estiver homogêneo, desligue a batedeira;
- ✍ Agora com um *fouet*, acrescente a farinha e o chocolate em pó peneirados, e o leite com o limão em 3 partes;
- ✍ Misture até ficar homogêneo com cuidado para não bater em excesso;
- ✍ Quando terminar as 3 etapas da farinha, chocolate em pó e leite, adicione o fermento químico e homogeneíze a mistura;
- ✍ Despeje a massa em assadeiras iguais;
- ✍ As massas devem ter o mesmo peso/volume;
- ✍ Leve ao forno pré aquecido e deixe cerca de 35 a 40 minutos à 200°C;
- ✍ Quando as massas estiverem prontas, tire-as do forno;
- ✍ Deixe esfriar um pouco;
- ✍ Desenforme cada disco da massa;
- ✍ Deixar esfriando fora da geladeira.

## Caramelo

- ✍ Coloque o açúcar em uma panela de fundo grosso, e deixe ele derreter completamente;
- ✍ Adicione a manteiga, misture bem;
- ✍ Adicione a nata e o leite à mistura;
- ✍ Misture até ficar homogêneo;
- ✍ Deixar esfriando fora da geladeira.

## Buttercream

- ✍ Adicione as claras e o açúcar a um recipiente que seja resistente a calor (metal ou vidro);
- ✍ Leve em banho-Maria, e fique misturando até todo o açúcar dissolver e chegar a 70°C;
- ✍ Então, leve as claras e o açúcar a batedeira e bata em velocidade alta até o merengue atingir ponto de bico firme e não estar quente;
- ✍ Após isso, acrescente a manteiga em ponto de pomada aos poucos;
- ✍ Quando tudo ficar homogêneo, adicione o caramelo salgado e bata mais um pouco.

## Montagem

- ✍ Cubra uma forma com plástico filme e coloque um disco da massa, faça uma cinta de contenção com o *buttercream* de caramelo;
- ✍ Umedeça a massa com a calda de leite condensado e água;
- ✍ Após isso, despeje um pouco da geleia de uva para criar uma leve camada de geleia e espalhe por todo o bolo;
- ✍ Com uma manga de confeitar, cubra a superfície do bolo com uma camada de *ganache*;
- ✍ Coloque mais geleia por cima da *ganache*;
- ✍ Adicione o outro disco de bolo e umedeça com a calda;
- ✍ Deixe descansando na geladeira.

## *Decoração*

- ✍ Coloque o *buttercream* em uma manga de confeitar;
- ✍ Passe o *buttercream* por todo o bolo;
- ✍ Alise com uma espátula;
- ✍ Faça a decoração de sua escolha.

# Charuto de repolho com recheio de arroz de batata e carne

Por Kayllane Nunes da Silva Joaquim

*“O que me levou a elaborar essa receita, aconteceu depois de tanto pensar em um preparo que nunca tenha sido feito, o que resultou na substituição do arroz por grãos de batatas.”*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 700g de repolho branco
- 🍴 550g de batata inglesa
- 🍴 430g de tomate
- 🍴 215g cenoura

- 🍴 175g de acém
- 🍴 100g de cebola branca
- 🍴 60g de pimentão
- 🍴 30g de ketchup
- 🍴 6g de cebolinha
- 🍴 6g de caldo industrializado sabor carne
- 🍴 5g de açúcar
- 🍴 A gosto: *chimichurri*, colorau, cominho, páprica defumada, pimenta calabresa, sal e tempero Edu Guedes

### *Modo de preparo:*

- 🍴 Em uma panela de pressão adicione a carne, o suco de tomate, cenoura, cebola, pimentão, sal e temperos.
- 🍴 Em seguida, cozinhe por 15 minutos após a panela pegar pressão;
- 🍴 Reserve o caldo com os legumes e passe no liquidificador ou processador até que fique um líquido homogêneo. Separe um pouco do caldo para usar como molho e finalizar o prato;
- 🍴 Com auxílio de pinça e/ou garfo, desfie a carne;
- 🍴 Adicione a carne desfiada em uma panela, junto com o caldo processado e os grãos de batata cozidos;
- 🍴 Leve ao fogo e deixe até o caldo com a carne e grãos de batatas reduzir;
- 🍴 Cozinhe as folhas de repolho em água abundante até que ela amoleça um pouco. Retire-as da água e reserve;
- 🍴 Com o auxílio de uma colher, pegue uma porção do recheio e coloque em cima da folha de repolho. Enrole a folha formando um charuto;
- 🍴 Pegue um pouco do caldo que foi reservado e adicione o açúcar e o ketchup, mexa até ficar homogêneo;
- 🍴 Finalize selando os lados do charuto do repolho no azeite e jogue por cima o molho agridoce e as cebolinhas cortadas em anéis.

# Chips de berinjela

Por Brenno Santos de Paiva

*“Uma receita simples e rápida que pode ser uma solução para introduzir a berinjela de uma forma diferente na alimentação.”*



## *Ingredientes:*

- 🍴 100g de berinjela
- 🍴 A gosto: temperos

## *Modo de preparo:*

- 🔪 Corte a berinjela em fatias finas;
- 🔪 Tempere-a a gosto;

✍ Leve para a *Air Fryer* a 180°C por 20 minutos ou até ficarem sequinhas;

✍ Ajuste o sal, se necessário, e sirva.

# Croquetas de cebola caramelizada com bacon e sour cream de manjericão

Por Marina Umbelino Varela

*“As croquetas de cebola caramelizada foram criadas para unir a crocância das croquetas com o sabor adocicado da cebola caramelizada. A receita surgiu como uma forma de reinventar o tradicional petisco espanhol, trazendo o contraste entre o salgado e o doce. A cebola passa por um processo de caramelização, que traz uma suavidade única, tornando a croqueta ainda mais saborosa e aromática.”*



## *Ingredientes:*

### *Croquetas*

- 🍴 300g de leite
- 🍴 200g de cebola branca
- 🍴 120g de farinha de trigo
- 🍴 120g de ovo
- 🍴 100g de farinha panko
- 🍴 60g de bacon
- 🍴 20g de manteiga
- 🍴 A gosto: noz moscada, pimenta do reino e sal

### *Sour Cream de Manjericão*

- 🍴 100g de cream cheese
- 🍴 30g de suco de limão
- 🍴 20g de creme de leite
- 🍴 5g de folhas de manjericão

## *Modo de preparo:*

### *Croquetas*

- 🔪 Corte a cebola em tiras e o bacon em cubos e reserve;
- 🔪 Em uma panela fria, coloque o bacon em cubos e leve ao fogo baixo para que ele solte a gordura;
- 🔪 Quando o bacon estiver bem frito, adicione a cebola com uma pitada de sal mexendo sempre até que ela fique levemente caramelizada;
- 🔪 Quando a cebola estiver pronta, adicione a manteiga e a farinha de trigo. Homogeneíze e deixe essa farinha cozinhar bem;
- 🔪 Coloque o leite aos poucos, mexendo com o auxílio de um *fouet*, até que vire um creme espesso;
- 🔪 Ajuste o tempero com sal, pimenta e noz moscada;

- ✍ Reserve este creme na geladeira com plástico filme em contato até que fique totalmente gelado;
- ✍ Molde os croquetes em bolinhas de 25g;
- ✍ Passe na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por fim, na farinha *panko*;
- ✍ Frite por imersão no óleo a 170°C até que fique dourado;
- ✍ Disponha a fritura em um papel toalha, para retirar o excesso de óleo.

### *Sour Cream de Manjericão*

- ✍ Coloque o manjericão higienizado em uma panela com água fervendo durante 5 segundos. Em seguida, remova-os e coloque-os na água gelada com gelo;
- ✍ Em um *mixer* junte o *cream cheese*, o creme de leite, parte do suco limão e o manjericão branqueado;
- ✍ Bata até que o manjericão fique triturado;
- ✍ Coloque sal e a pimenta do reino moída;
- ✍ Leve a fogo médio até reduzir pela metade;
- ✍ Dissolva duas colheres de amido de milho na parte do suco de limão reservado;
- ✍ Adicione o amido dissolvido ao molho e mexa no fogo alto sem deixar que grude na panela;
- ✍ Reserve;
- ✍ Sirva as croquetas ainda quentes em um prato de sua escolha e despeje o sour cream por cima.

# Entremet de limão

Por Letícia Machado dos Santos

*“O entremet de limão, é uma sobremesa clássica da confeitaria francesa, composta por várias camadas que combinam diferentes texturas e sabores. Normalmente, inclui uma base crocante, mousse leve de limão, uma camada de geleia ou gelatina de limão e uma glacagem que dá o acabamento. Escolhi o entremet de limão para a prova prática porque ele traz uma boa oportunidade de explorar técnicas de confeitaria e trabalhar na apresentação de um prato mais sofisticado. Acredito que, mesmo sendo um desafio, é uma chance de aprender e melhorar minhas habilidades.”*



## *Ingredientes:*

### *Geleia de Limão*

- 🍴 70g de maçã verde
- 🍴 60g de açúcar
- 🍴 60g de suco de limão siciliano
- 🍴 50g de maçã
- 🍴 40g de suco de limão Taiti

### *Mousse de Limão*

- 🍴 200g de chantilly
- 🍴 200g de chocolate branco
- 🍴 100g de creme de leite
- 🍴 A gosto: raspas de limão siciliano

### *Cobertura*

- 🍴 200g de chocolate branco
- 🍴 25g de óleo de coco
- 🍴 A gosto: corante amarelo

## *Modo de preparo:*

### *Geleia de Limão*

- 🔪 Em uma tábua, corte as maçãs em pequenos pedaços;
- 🔪 Em uma panela, coloque as maçãs, o suco dos limões e o açúcar;
- 🔪 Leve a fogo baixo e mexa constantemente até ganhar consistência de geleia;
- 🔪 Reserve na geladeira em pote hermético.

### *Mousse de Limão*

- 🔪 Em banho-Maria, derreta o chocolate, e após derretido, adicione o creme de leite e as raspas de limão;

- ✍ Em um pote separado, bata o chantilly;
- ✍ Incorpore o chantilly aos poucos na *ganache* de chocolate branco.

## Montagem

- ✍ Coloque a geleia em pequenas formas de silicone e leve ao freezer até firmar;
- ✍ Acrescente a *mousse* na forma com formato de limão e encaixe o pedaço da geleia firme em seu centro;
- ✍ Leve-a ao congelador e espere a *mousse* firmar;
- ✍ Em outro recipiente, derreta o chocolate branco e junte o óleo de coco para afinar e o corante;
- ✍ Em seguida, banhe os seus *entremets*.

# Fagottini com surpresa de tomate recheado e confitados

Por Deyse Alves Nascimento

*“Essa receita tem o propósito principal de utilizar os diferentes tomates como ingrediente principal de destaque. Foram utilizados temperos e molhos para agregar mais sabor e textura. Foi feita uma massa caseira, leve e também teve a crocância do bacon. Para finalização foram utilizadas ervas frescas para trazer cores no prato.”*



## *Ingredientes:*

### *Tomates*

- ‡‡ 100g de tomate
- ‡‡ 1g de sal

### *Tomates Cerejas Confitadas*

- ‡‡ 350g de tomate cereja
- ‡‡ 10g de alho
- ‡‡ A gosto: manjeriçã, tomilho, alecrim, orégano, pimenta calabresa e sal
- ‡‡ Azeite até cobrir as tomates.

### *Massa Caseira*

- ‡‡ 300g de farinha de trigo
- ‡‡ 180g de ovo
- ‡‡ 35g de azeite
- ‡‡ 5g de sal

### *Bechamel*

- ‡‡ 227g de leite
- ‡‡ 100g de cogumelo champignon fatiado
- ‡‡ 47g de cebola branca
- ‡‡ 25g de cebolinha
- ‡‡ 24g de manteiga
- ‡‡ 20g de bacon
- ‡‡ 20g de farinha de trigo
- ‡‡ 4g de queijo gorgonzola
- ‡‡ 0,5g de cravos-da-Índia
- ‡‡ A gosto: noz moscada, pimenta do reino e sal

## Modo de preparo:

### Tomate Cereja

- ✍ Em uma assadeira coloque a tomate cereja, manjericão, tomilho, alecrim, orégano, pimenta calabresa, alho, azeite e sal, tudo a gosto, misture tudo e leve ao forno em temperatura à 180°C, por aproximadamente 1h;
- ✍ Reserve até esfriar e depois armazene em um pote de vidro, deixando apurar por 3 dias (guardar até duas semanas na geladeira).

### Massa Caseira

- ✍ Numa tigela grande de vidro, misture a farinha de trigo com o sal e abra um buraco no centro;
- ✍ Em uma tigela pequena, quebre ovo a ovo para verificar a qualidade. Em seguida, coloque os ovos no meio da farinha com sal e misture tudo até formar uma bola e lisa;
- ✍ Polvilhe a bancada de farinha onde irá transferir a massa. Amasse bem até a massa ficar firme e lisa;
- ✍ Em seguida, embale a massa em plástico filme e leve para a refrigeração por aproximadamente uma hora;
- ✍ Coloque água salgada para ferver;
- ✍ Polvilhe a bancada e coloque a massa sobre a bancada polvilhada;
- ✍ Com um rolo abra a massa até ficar transparente, que dê para ver a mão do outro lado e corte em formato quadrado, (veja se a massa cobre a tomate);
- ✍ Coloque a massa aberta para cozinhar na água salgada fervente por 3 a 4 minutos.

### Tomate Tradicional

- ✍ Corte a tomate em rodela e tire todas as sementes;
- ✍ Depois asse na *Air fryer* a 180°C durante 3 minutos. Observe com cuidado pois é para a tomate ficar *al dente*, e não mole.

## Bechamel

- ✍ Corte a cebola ao meio e espete o cravo-da-índia nela;
- ✍ Corte um pedaço de noz moscada e coloque no leite líquido;
- ✍ Em uma panela, leve tudo ao fogo e assim que ferver, desligue, reserve e deixe esfriar um pouco;
- ✍ Em outra panela, derreta a manteiga, coloque a farinha e mexa até a mistura ficar levemente dourada;
- ✍ Coloque o leite aromatizado aos poucos, mexendo com o *fouet*, até engrossar;
- ✍ Acrescente cogumelos e queijo gorgonzola;
- ✍ Quando derreter, tampe e reserve.

## Bacon

- ✍ Corte em cubos bem pequenos e leve para fritura até dourar para ficar crocante;
- ✍ Retire os bacons fritos e disponha sobre papel toalha.

## Montagem

- ✍ Em um prato fundo, coloque a massa no centro, depois a tomate assada e preencha com o molho;
- ✍ Em seguida, coloque o bacon e a rodela da tomate assada;
- ✍ Faça uma trouxinha e amarre com a cebolinha;
- ✍ Ao redor da massa, adicione as tomates confitadas.

# Galinhada com manga e salada de manga com kiwi e geleia de morango

Por Sthefany da Costa Demétrio

*“A galinhada é um prato tradicional brasileiro, especialmente popular em regiões como Goiás e Minas Gerais, que mistura arroz e frango cozidos juntos, absorvendo todos os sabores dos temperos e caldos. Com raízes na culinária simples do interior, a galinhada remonta às práticas de aproveitar ao máximo ingredientes regionais. A versão com manga agrega um toque tropical e moderno ao prato, equilibrando a suculência do frango com o frescor e doçura da fruta, comum em pratos brasileiros que combinam doce e salgado.”*



### ***Ingredientes:***

- 🍴 1000g de coxa de frango
- 🍴 500g de arroz
- 🍴 300g de manga madura
- 🍴 100g de cebola branca
- 🍴 30g de óleo
- 🍴 12g de alho
- 🍴 A gosto: coentro, pimenta e sal

### ***Modo de preparo:***

- 🍴 Descasque e corte as mangas em cubos e reserve;
- 🍴 Na panela de pressão, refogue a cebola e o alho no óleo;
- 🍴 Adicione o frango e refogue até dourar levemente;
- 🍴 Adicione o sal e a pimenta;
- 🍴 Coloque 150g de água e cozinhe na pressão por 15 minutos;
- 🍴 Retire o frango da panela e leve à *air fryer* por 10 minutos a 200°C ou até dourar;
- 🍴 Na mesma panela de pressão, adicione o arroz e ajuste o sal e a pimenta;
- 🍴 Acrescente 200 gramas de manga e água suficiente para cozinhar o arroz;
- 🍴 Coloque o frango de volta na panela e cozinhe sob pressão por mais 5 minutos após pegar pressão.

### ***Montagem***

- 🍴 Coloque uma porção de arroz com frango e cubos de manga no prato;
- 🍴 Posicione duas coxas de galinha no prato;
- 🍴 Decore com uma flor de manga e geleia de morango e sirva.

# Guioza de frango acompanhado de creme de milho e empanado de raiz de cebolinha

Por Sara da Costa Castro

*“Eu me inspirei em um prato típico da minha região, a saltenha, sendo um salgado frito ou assado recheado de galinha picante. Além disso, pensei no prato creme de milho com frango à milanesa. A ideia surgiu do guioza, que me remeteu a uma saltenha, e do creme de milho, que me remeteu ao frango à milanesa com creme de milho.”*



## *Ingredientes:*

### *Massa*

- ✂ 130g de farinha de trigo
- ✂ 120g de água recém-fervida

## Recheio

- 🍴 1000g de filezinho de frango
- 🍴 100g de cebola branca
- 🍴 100g de tomate
- 🍴 50g pimentão
- 🍴 12g de alho
- 🍴 A gosto: pimenta do reino e sal

## Creme de Milho

- 🍴 250g de leite
- 🍴 170g de milho cozido
- 🍴 100g de cebola branca
- 🍴 15g de manteiga

## Raiz de Cebolinha

- 🍴 20g de farinha de trigo
- 🍴 10g de raiz de cebolinha
- 🍴 A gosto: sal
- 🍴 Óleo para fritar

### Modo de preparo:

- 🔪 Tempere o frango com uma pasta de pimenta do reino, alho esmagado, sal, vinagre, azeite, colorau e reserve;
- 🔪 Corte os legumes em *brunoise* e reserve;
- 🔪 Em um refratário, junte a farinha de trigo sem fermento, água recém fervida e uma pitada de sal, e misture tudo até obter uma massa lisa e uniforme. Deixe descansar enquanto prepara o recheio;
- 🔪 Aqueça uma panela, coloque um fio de óleo e o frango e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada, até o frango cozinhar;

- ✍ Após cozido, desfie o frango e adicione os legumes, acerte o sal e deixe refogar em fogo baixo, até os legumes murcharem levemente. Reserve;
- ✍ Polvilhe uma bancada e sove a massa por 5 minutos;
- ✍ Divida a massa ao meio. Divida cada metade da massa em 10 pedaços iguais;
- ✍ Com bastante farinha e com a ajuda de um rolo, abra cada parte da massa em discos, coloque o recheio e feche a massa;
- ✍ Em uma panela quente, coloque um fio de óleo, os *guiozas*, e deixe dourar em fogo baixo;
- ✍ Acrescente a água e abafe com a tampa da panela, até cozinhar a massa;
- ✍ Para o creme de milho, em uma panela acrescente a manteiga e a cebola em *brunoise* e deixe dourar;
- ✍ Acrescente o milho e o leite integral e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos;
- ✍ Bata tudo no liquidificador com sal, pimenta do reino e uma pitada de açúcar;
- ✍ Coe e leve para a panela para encorpar;
- ✍ Acrescente um pouco de manteiga;
- ✍ Higienize a raiz de cebolinha e deixe secar;
- ✍ Passe a raiz na farinha de trigo e frite no óleo até dourar.

# Kimchi

Por Miriam Kessya Diogo Aires

*“O kimchi é um prato tradicional da culinária coreana que utiliza a acelga como ingrediente principal na sua preparação além do gochujang (pasta de pimenta coreana), caldos e outros vegetais. Para a elaboração da receita foi escolhida a versão do kimchi vegano onde foi substituído o molho concentrado de peixe por shoyu e temperos, além de abacaxi que trouxe acidez e um leve contraste de doçura tornando a conserva uma entrada leve para ser servida tanto como uma entrada como com um acompanhamento de um prato principal.”*



## *Ingredientes:*

### *Kimchi*

- 🍴 1500g acelga
- 🍴 300g de sal
- 🍴 200g de cenoura
- 🍴 100g de cebola branca fatiada
- 🍴 30g de cebolinha
- 🍴 15g de açúcar

### *Molho*

- 🍴 150g de pimentão vermelho sem sementes
- 🍴 300g de abacaxi sem o talo
- 🍴 100g de cebola branca
- 🍴 50g de gochujang (pasta de pimenta coreana)
- 🍴 30g de gengibre fresco
- 🍴 30g de molho shoyu
- 🍴 15g de açúcar
- 🍴 12g de alho
- 🍴 5g de sal

## *Modo de preparo:*

### *Kimchi*

- 🔪 Separe as folhas da acelga, descartando as que estão ruins;
- 🔪 Higienize as folhas e corte-as ao meio;
- 🔪 Em seguida, corte na metade novamente, retire o talo branco e elimine;
- 🔪 Corte as folhas em pedaços grandes;
- 🔪 Em uma bacia, coloque um punhado de acelga com uma colher de sopa de sal e mexa bem;
- 🔪 Repita o processo até acabar os pedaços cortados;

- ✍ Reserve a hortaliça em sal por cerca de 4 horas, mexendo bem com as mãos a cada hora. Essa etapa é importante para que as folhas desidratem e amoleçam;
- ✍ Após esse período, lave bem a acelga em água corrente fria, enxaguando entre as folhas;
- ✍ Utilize um escorredor para retirar toda a água da hortaliça;
- ✍ Higienize os demais vegetais e enxágue bem;
- ✍ Faça chips de cenoura com a ajuda do *mandolin*.
- ✍ Misture a cenoura, cebolinha, cebola e a acelga e adicione 1 colher de sal e de açúcar e deixe agir de 10 a 15 minutos.

## Molho

- ✍ Adicione todos os ingredientes do molho cortados no liquidificador e processe até ficar homogêneo;
- ✍ Misture o molho junto a todos os ingredientes e coloque em embalagem de vidro vedado, e deixe de 1 a 2 dias fora da geladeira em local fresco e ventilado e depois leve para a geladeira;
- ✍ Consuma gelado ou em temperatura ambiente.

# Lombo suíno ao molho de laranja

Por Ravi Leite Cavalcante Colaço Formiga

*“Essa receita de lombo suíno ao molho de laranja surgiu da ideia de combinar a carne succulenta do lombo com o sabor fresco e levemente doce da laranja. A proposta é criar algo simples, mas com um toque especial. O molho de laranja ajuda a suavizar o sabor mais forte da carne e traz um equilíbrio perfeito entre o doce e o salgado, sem complicar o preparo. É uma opção fácil e deliciosa.”*



## *Ingredientes:*

### *Lombo Suíno*

- ‡ 1000g de lombo suíno
- ‡ 400g de laranja
- ‡ 250g de vinho branco
- ‡ A gosto: pimenta calabresa, pimenta do reino e sal

### *Molho de Laranja*

- ‡ 800g de laranja
- ‡ 120g de água
- ‡ 100g de açúcar mascavo
- ‡ 15g de amido de milho
- ‡ A gosto: pimenta do reino e sal

## *Modo de preparo:*

### *Lombo Suíno*

- ✍ Esprema as laranjas para que se obtenha o suco;
- ✍ Coloque os pedaços de lombo em um recipiente fundo para que possa ser marinado;
- ✍ Tempere com sal, pimenta do reino ralada, pimenta calabresa e em seguida despeje o suco de laranja até que a carne esteja submersa. Reserve por uma hora;
- ✍ Em seguida, retire o lombo da marinada e coloque a carne em uma forma funda. Despeje o vinho branco, e cubra com papel alumínio;
- ✍ Coloque a forma no forno pré-aquecido por 10 minutos a 180°C;
- ✍ Deixe no forno por uma hora a 220°C.

### *Molho de Laranja*

- ✍ Esprema as laranjas para que se obtenha o suco;
- ✍ Separe cerca de  $\frac{1}{4}$  desse suco;

- ✍ Coloque o açúcar mascavo e a água em uma panela grande e ligue o fogo baixo até dissolver;
- ✍ Em seguida, despeje o suco de laranja e misture;
- ✍ Coloque sal e pimenta do reino ralada, leve ao fogo e deixe reduzir pela metade;
- ✍ Dissolva duas colheres de amido de milho no suco reservado;
- ✍ Adicione o amido dissolvido ao molho e mexa ao fogo alto sem deixar que ele grude na panela. Reserve;
- ✍ Sirva o lombo ainda quente em uma travessa de sua escolha e despeje o molho de laranja.

# Manjar de jerimum

Por Thiago Paixão da Silva

*“Para valorizar e trazer elementos da memória afetiva e popular. O manjar de jerimum é uma preparação que foge ao comum, mantendo combinações já muito usadas. A introdução do praliné de sementes de jerimum ressalta ainda mais o uso integral do elemento principal e a cocada mole traz mais uma camada de textura para o prato junto com um doce pastoso de abóbora. O equilíbrio entre essas nuances resulta numa sobremesa que surpreende em um dulçor no ponto certo e muito aromático.”*



## *Ingredientes:*

### *Manjar*

- ‡‡ 400g de leite de coco
- ‡‡ 300g de jerimum
- ‡‡ 200g de leite
- ‡‡ 150g de açúcar
- ‡‡ 90g de amido de milho
- ‡‡ 1g de sal

### *Praliné de Semente de Jerimum*

- ‡‡ 200g de açúcar
- ‡‡ 100g de sementes de jerimum

### *Cocada Mole*

- ‡‡ 200g de creme de leite
- ‡‡ 200g de coco ralado
- ‡‡ 50g de açúcar

## *Modo de preparo:*

### *Manjar de Jerimum*

- ✍ Cozinhe o jerimum em água até que fique bem macio;
- ✍ Escorra e bata no liquidificador até obter um purê liso;
- ✍ Em uma panela, misture o purê de jerimum, o leite de coco, o leite, o açúcar, o amido de milho e o sal. Mexa bem para dissolver o amido;
- ✍ Leve ao fogo médio, mexendo constantemente até a mistura engrossar e começar a soltar do fundo da panela, por cerca de 10 minutos;
- ✍ Despeje a mistura em uma forma umedecida e em seguida, leve à geladeira por, pelo menos, 4 horas ou até firmar.

## *Praliné de Semente de Jerimum*

- ✍ Limpe as sementes de jerimum em água corrente, seque-as e reserve;
- ✍ Em uma panela, coloque as sementes de jerimum, o açúcar e a água, e leve ao fogo médio, mexendo até o açúcar dissolver;
- ✍ Continue cozinhando até que a mistura atinja uma cor âmbar e as sementes estejam caramelizadas. Isso deve levar cerca de 10 a 15 minutos;
- ✍ Despeje a mistura em uma superfície untada com óleo para esfriar;
- ✍ Após esfriar, quebre em pedaços pequenos ou triture para obter uma textura de *praliné*.

## *Cocada Mole*

- ✍ Em uma panela, misture o coco ralado, o leite condensado e o creme de leite;
- ✍ Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até a mistura começar a soltar do fundo da panela e obter uma consistência cremosa, em torno de 10 a 15 minutos;
- ✍ Retire do fogo e deixe esfriar.

## *Doce Pastoso de Jerimum*

- ✍ Peneire o jerimum cozido e misture com o açúcar e o creme de leite;
- ✍ Cozinhe em fogo médio até começar a encorpar e levemente soltar do fundo da panela.

🍷 **Sugestão para servir:** polvilhar canela.

# Omelete de cebolinha

Por Lucas Gabriel Gomes do Nascimento

*"Cada passo era novo, cada possibilidade, um convite para o desconhecido."*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 100g de cebolinha
- 🍴 75g de pimentão
- 🍴 75g de tomate
- 🍴 60g de ovo
- 🍴 5g de queijo coalho

## ***Modo de preparo:***

- 🍴 Unte uma frigideira com manteiga e espere ela derreter;
- 🍴 Quebre o ovo e jogue uma pitada de sal;

- ✍ Adicione os outros ingredientes e espere a parte de baixo começar a fritar;
- ✍ Quando o lado de baixo estiver do gosto desejado, vire a omelete e espere até que o mesmo aconteça;
- ✍ Coloque a omelete em um prato e ponha a fatia de queijo coalho em cima da omelete;
- ✍ Passe o maçarico no queijo para que fique crocante;
- ✍ Sirva.

# Panqueca de espinafre recheada com frango desfiado e coberto com molho de mostarda e mel

Por Matheus da Silva Inocência

*“A ideia foi trazer o protagonismo do ingrediente na massa pois no recheio ele sempre aparece meio escondido, então inspirado no desenho “Popeye”, a panqueca leva espinafre na sua massa trazendo uma cor diferente pra massa e mais cor ao prato.”*



## *Ingredientes:*

### *Massa*

- 🍴 180g de farinha de trigo
- 🍴 130g de leite ou água
- 🍴 120g de ovo
- 🍴 50g de espinafre
- 🍴 A gosto: óleo, manteiga ou margarina, sal e salsa

### *Recheio*

- 🍴 500g de filé de peito de frango
- 🍴 50g de cebola branca
- 🍴 30g de limão
- 🍴 30g de margarina
- 🍴 8g de alho
- 🍴 5g de colorau
- 🍴 5g de lemon pepper
- 🍴 3g de orégano
- 🍴 1g de louro
- 🍴 A gosto: sal

### *Molho*

- 🍴 250g de mostarda
- 🍴 100g de mel
- 🍴 50g de azeite
- 🍴 5g de ervas finas
- 🍴 A gosto: pimenta, sal e salsinha

## *Modo de preparo:*

### *Massa*

🍴 Adicione a farinha de trigo, o espinafre, os ovos e o leite no liquidificador;

- ✍ Bata até ficar uma mistura homogênea;
- ✍ Adicione um pouco de leite ou água caso a massa fique grossa;
- ✍ Unte a frigideira com óleo, manteiga ou margarina;
- ✍ Frite uma concha de massa por vez;
- ✍ Espere a massa esfriar um pouco e recheie.

## Recheio

- ✍ Cozinhe o frango com sal na panela de pressão por 20 minutos;
- ✍ Retire toda a água da panela;
- ✍ Tempere o frango com o colorau, o suco do limão por e reserve por alguns minutos;
- ✍ Devolva a mistura reservada para a panela de pressão com água e o louro e deixe por cerca de 25 minutos após pegar pressão;
- ✍ Reserve 2 xícaras do caldo do cozimento;
- ✍ Desfie o frango e reserve;
- ✍ Refogue a cebola e o alho;
- ✍ Adicione o frango e o caldo reservado;
- ✍ Adicione o *lemon pepper* e o orégano e mexa;
- ✍ Ajuste com mais sal, caso necessário;
- ✍ Com uma colher, coloque o recheio pronto sobre a massa e enrole-a.

## Molho

- ✍ Em um refratário, adicione o mel, a mostarda e o azeite;
- ✍ Misture até ficar homogêneo com a ajuda de um *fouet*;
- ✍ Adicione as ervas finas, sal, salsinha e pimenta;
- ✍ Misture novamente até ficar homogêneo;
- ✍ Transfira para um recipiente com tampa e leve à geladeira para gelar;
- ✍ Sirva sobre as panquecas.

# Pastel de cenoura

Por Karla Maria da Conceição Sobral Cortez

*“A cenoura é um ingrediente comum na culinária brasileira, assim como versátil e de fácil cultivo, a escolha desse aperitivo ser com a massa de coxinha, se deu por seu sabor neutro e facilidade de preparo.”*



## *Ingredientes:*

### *Massa*

- 🍴 300g de farinha de trigo
- 🍴 300g de cenoura
- 🍴 100g de leite
- 🍴 60g de açúcar
- 🍴 45g de manteiga
- 🍴 5g de essência de baunilha
- 🍴 Óleo para fritar

## *Modo de preparo:*

### *Massa*

- ✍ Descasque e rale a cenoura;
- ✍ Cozinhe a cenoura ralada;
- ✍ Coloque a cenoura ralada e água quente do cozimento no liquidificador, e bata por cerca de 2 minutos;
- ✍ Em uma panela, adicione o suco da cenoura, a manteiga, o açúcar, o leite e a essência de baunilha em fogo médio até uniformizar;
- ✍ Aos poucos adicione a farinha até que a massa fique homogênea, lisa e desgrude da panela;
- ✍ Leve a massa para a bancada ainda quente e sove até esfriar;
- ✍ Abra a massa com um rolo e corte em formatos de círculos, utilizando a boca de um copo ou formas/cortadores de sua preferência;

### *Recheio*

- ✍ Recheie a seu gosto e feche com um garfo, ou como preferir;
- ✍ Frite a 180°C no óleo;
- ✍ Sirva.

# Risoto de abacaxi, gengibre e queijo brie

Por Miguel Ferreira Eugênio

*“A receita foi escolhida para combinar sabores e texturas de forma criativa. O abacaxi traz frescor e um toque tropical, o gengibre traz um toque levemente picante, enquanto o queijo brie, a cremosidade. O crocante de castanhas adiciona textura, trazendo ao prato uma experiência gastronômica talvez inusitada para quem comer. A intenção desse prato foi explorar ingredientes inusitados e harmonizar diferentes sensações ao paladar.”*



***Ingredientes:***

***Crocante de Castanha***

🍴 70g de castanha do Pará

🍴 40g de açúcar

## *Abacaxi Grelhado*

🍴 80g de abacaxi

🍴 30g de óleo

🍴 1g de pimenta do reino

## *Risoto*

🍴 1000g de caldo de legumes

🍴 190g de arroz arbóreo

🍴 130g de abacaxi

🍴 115g de vinho branco

🍴 100g de cebola branca

🍴 50g de queijo brie

🍴 20g de manteiga

🍴 12g de gengibre

🍴 12g de óleo

🍴 A gosto: pimenta do reino e sal

### *Modo de preparo:*

#### *Crocante de Castanha do Pará*

🔪 Em uma frigideira, derreta o açúcar mascavo e uma pitada de sal;

🔪 Adicione as castanhas picadas e mexa até ficarem douradas e caramelizadas;

🔪 Reserve em um prato para esfriar e endurecer.

#### *Abacaxi Grelhado*

🔪 Corte o abacaxi em cubos;

🔪 Coloque o óleo na panela e deixe esquentar;

🔪 Despeje o abacaxi e mexa até grelhar;

- ✍ Depois de grelhado, desligue o fogo e adicione a pimenta do reino;
- ✍ Mexa até incorporar o sabor.

## Risoto

- ✍ Corte o abacaxi em cubos e rale o gengibre;
- ✍ Refogue a cebola no óleo até ficar macia;
- ✍ Adicione o arroz arbóreo e mexa por 1 a 2 minutos para que os grãos fiquem levemente tostados;
- ✍ Despeje o vinho branco e mexa até evaporar;
- ✍ Comece a adicionar o caldo de legumes, uma concha por vez, sempre mexendo para que o arroz absorva o líquido lentamente. Continue o processo por cerca de 15 a 18 minutos;
- ✍ Quando o arroz estiver quase no ponto (*al dente*), adicione o abacaxi picado e o gengibre ralado. Mexa bem para incorporar os sabores;
- ✍ Nos últimos minutos do cozimento, adicione os cubos de queijo *brie*, mexendo até derreter levemente, criando uma textura cremosa;
- ✍ Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Finalize com a manteiga para dar brilho e ainda mais cremosidade ao risoto.

## Montagem

- ✍ Sirva o risoto em um prato fundo, dispondo o crocante de castanhas por cima para dar textura e contraste;
- ✍ Decore com o abacaxi grelhado e um fio de azeite de oliva para um toque final.

# Salada de abobrinha italiana

Por Laryelson Costa da Silva

*“A minha inspiração para o prato foi a Vitória Régia, e as suas lindas flores.”*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 200g de abobrinha italiana
- 🍴 200g de cebola branca
- 🍴 200g de tomate
- 🍴 50g de óleo
- 🍴 Sal a gosto

### *Modo de preparo:*

- ✍ Higienize a tomate, a cebola e a abobrinha;
- ✍ Descasque uma cebola, divida-a ao meio e corte metade em *brunoise* e a outra metade em rodela;
- ✍ Descasque a abobrinha italiana e corte em rodela;
- ✍ Corte metade da tomate em rodela e retire as sementes, em seguida, corte em cubos a outra metade;
- ✍ Leve a uma frigideira, em fogo alto, contendo a cebola cortada e refogue juntamente com o óleo;
- ✍ Em seguida, adicione a abobrinha italiana cortada na frigideira em fogo baixo, adicionando sal a gosto;
- ✍ Retire a frigideira da abobrinha do fogo e coloque-a em um prato e reserve;
- ✍ Dentro das rodela de tomate sem sementes, coloque as rodela de abobrinha italiana refogadas. Em seguida, adicione, em cima dessas rodela de abobrinha com tomate, as rodela de cebola sem suas extremidades;
- ✍ Junte a tomate em cubos e ponha espalhado pelo prato;
- ✍ Decore como preferir.

# Sorvete de olho de sogra

Por Maria Izabel da Silva Fontes

*“A escolha do sorvete de olho de sogra veio da ideia de fazer algo inovador com receitas regionais, que no caso a goiabada é produzida na minha cidade natal Petrolina-PE, e o olho de sogra é muito conhecido e consumido principalmente no lanche da tarde dos Petrolinenses.”*



## *Ingredientes:*

### *Olho de Sogra*

- ‡ 360g de farinha de trigo
- ‡ 250g de manteiga
- ‡ 150g de açúcar
- ‡ A gosto: goiabada
- ‡ Para pincelar: gema

## Sorvete

- 🍴 1000g de leite
- 🍴 300g de açúcar
- 🍴 200g de creme de leite
- 🍴 180g de gema de ovo

### Modo de preparo:

## Olho de Sogra

- ✍ Misture todos os ingredientes, menos a goiabada e amasse bem;
- ✍ Faça pequenas bolas, modele-as e pincele com gema;
- ✍ Enfeite com um pedaço pequeno de goiabada;
- ✍ Leve ao forno até que a parte inferior do biscoito fique levemente dourada.

## Sorvete

- ✍ Coloque o leite no fogo e deixe levantar fervura;
- ✍ Bata as gemas com o açúcar até ficarem claras e cremosas;
- ✍ Despeje em fio o leite nas gemas, mexendo sem parar;
- ✍ Coloque a mistura em uma panela e mexa em fogo baixo até começar a engrossar e grudar nas costas da colher, observando com atenção para não deixar ferver, evitando que as gemas talhem;
- ✍ Tire do fogo e junte o creme de leite;
- ✍ Coe a mistura;
- ✍ Adicione o olho de sogra picado;
- ✍ Coloque em uma vasilha (opcional: intercale com calda de goiabada);
- ✍ Leve ao congelador por, no mínimo, 4 horas.

# Torta de batata doce

Por Milena Coutrim da Silva

*“A inspiração para a torta foi um brigadeiro de batata doce que ficou suave e apetitoso, porém a cor não remetia a mesma, por isso veio a ideia de usar o vinho tinto em uma redução que abrangia seu gosto porém sem tomar todo o foco e ainda mostrar sua cor tão marcante.”*



## *Ingredientes:*

### *Brigadeiro de Batata Doce*

- 🍴 1000g de batata doce
- 🍴 395g de leite condensado
- 🍴 200g de creme de leite
- 🍴 80g de chocolate branco

## *Massa*

- ✂ 240g de farinha de trigo
- ✂ 120g de manteiga

## *Redução de Vinho*

- ✂ 360g de vinho tinto
- ✂ 120g de açúcar
- ✂ 36g de canela em cascas

### *Modo de preparo:*

## *Redução de Vinho*

- ✂ Adicione o vinho, a canela e o açúcar em uma panela;
- ✂ Leve ao fogo e mexa até que atinja uma consistência de xarope.

## *Brigadeiro de Batata Doce*

- ✂ Cozinhe a batata doce até que fique macia;
- ✂ Em um liquidificador, triture a batata doce cozida até que ela fique pastosa;
- ✂ Na panela, adicione a batata doce triturada,  $\frac{3}{4}$  da redução de vinho, o creme de leite, o leite condensado e metade da barra de chocolate em cubos;
- ✂ Mexa em fogo médio até que o brigadeiro caia em blocos da colher.

## *Massa*

- ✂ Misture a manteiga e a farinha até que fique homogêneo;
- ✂ Modele a massa na forma untada com manteiga;
- ✂ No forno pré aquecido, asse por 15 a 20 minutos a 180°C ou até dourar;
- ✂ Retire e deixe esfriar.

## *Montagem*

- ✍ Espalhe o brigadeiro na massa assada, de maneira uniforme;
- ✍ Deixe na geladeira por 2 horas;
- ✍ Pincele o restante da redução de vinho sobre o brigadeiro firme;
- ✍ Decore com a outra metade do chocolate em cubos pequenos.

# Torta de cartola com creme de nata

Por Ítalo Ian Lourenço Nogueira da Silva

*“A torta de cartola com cobertura de creme de nata e castanhas foi escolhida para destacar a banana de forma especial, combinando tradição e inovação. Inspirada na clássica sobremesa nordestina, essa versão transforma a cartola em uma torta com uma base de bolo de banana fofinho, trazendo um toque único e surpreendente. A cobertura de nata adiciona suavidade e um sabor diferenciado, enquanto as castanhas oferecem textura e equilibram a doçura. A receita simboliza a união entre a riqueza cultural e a criatividade, resultando em algo familiar com um toque contemporâneo.”*



## *Ingredientes:*

### *Bolo*

- 🍴 400g de banana
- 🍴 300g de açúcar
- 🍴 240g de farinha de trigo
- 🍴 180g de ovo
- 🍴 130g de leite
- 🍴 50g de margarina
- 🍴 5g de fermento químico
- 🍴 1g de canela em pó

### *Recheio*

- 🍴 320g de banana
- 🍴 100g de queijo manteiga
- 🍴 45g de açúcar
- 🍴 15g de margarina
- 🍴 3g de canela em pó

### *Creme de Nata*

- 🍴 150g de leite condensado
- 🍴 125g de nata
- 🍴 30g de castanha de caju
- 🍴 20g de castanha do Pará
- 🍴 15g de amendoim

## *Modo de preparo:*

### *Bolo*

🍴 Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, a canela e o fermento químico e reserve;

- ✍ Em um refratário, coloque o açúcar e a margarina e, com o auxílio de uma batedeira, bata por 5 minutos ou até esbranquiçar a mistura;
- ✍ Em seguida, vá adicionando os ovos, um por vez, batendo bem após cada adição;
- ✍ Adicione três bananas amassadas e bata novamente até ficar tudo bem misturado;
- ✍ Pegue as outras duas bananas restantes, corte em cubos e adicione à mistura. A partir desse ponto, misture a massa com um *fouet* e adicione, aos poucos, os ingredientes secos que estavam reservados;
- ✍ Misture até obter uma massa homogênea;
- ✍ Despeje em uma forma quadrada de 20x30cm, untada, e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C durante 20 a 30 minutos.

### Recheio

- ✍ Corte as bananas ao meio e reserve;
- ✍ Coloque uma frigideira no fogo baixo e adicione a margarina. Após derreter completamente, coloque as bananas cortadas ao meio para fritar;
- ✍ Quando um lado estiver dourado, vire as bananas e polvilhe com uma mistura de canela e açúcar;
- ✍ Em seguida, adicione as fatias de queijo por cima;
- ✍ Tampe a frigideira e deixe até que o queijo derreta levemente e o outro lado das bananas esteja completamente dourado e frito.

### Cobertura

- ✍ Em um recipiente, misture a nata e o leite condensado, batendo até obter uma consistência cremosa com cuidado para não bater em excesso, pois a mistura pode virar manteiga;
- ✍ Reserve em um local refrigerado;
- ✍ Triture as castanhas e o amendoim e reserve;

✍ Em outro recipiente, misture as castanhas e o amendoim triturados e reserve.

## *Montagem*

✍ Escolha um prato de sua preferência e, em seguida, comece a montagem da sobremesa;

✍ Primeiro, coloque uma fatia do bolo no centro do prato, formando a base;

✍ Sobre o bolo, adicione o recheio de cartola já pronto, posicionando-o de forma harmoniosa;

✍ Logo após, finalize com uma generosa camada de creme de nata, espalhando delicadamente sobre a cartola;

✍ Para concluir, polvilhe a farofa de castanhas trituradas.

# Torta de maçã

Por Thiago Luiz do Nascimento Silva

*“A ideia dessa torta surgiu enquanto observava minha mãe fazer panquecas, então, tive a ideia de adaptar a massa para criar uma torta de maçã.”*



## ***Ingredientes:***

- 🍴 120g de maçã
- 🍴 120g de ovo
- 🍴 67g de farinha de trigo
- 🍴 56g sopa de açúcar
- 🍴 50g de leite
- 🍴 30 g de óleo
- 🍴 6g de fermento químico

🍴 3g de canela

🍴 A gosto: açúcar cristal e de confeitiro (o suficiente para polvilhar a torta toda)

### *Modo de preparo:*

- ✍ Comece higienizando as maçãs, depois fatie-as e reserve-as em um recipiente com água gelada e o suco de limão;
- ✍ Em um recipiente coloque os ovos, o óleo e 2 colheres de sopa de açúcar e misture tudo até ficar numa textura cremosa;
- ✍ Adicione o leite, a canela e misture mais um pouco;
- ✍ Peneire a farinha de trigo com o fermento químico;
- ✍ Adicione a farinha, já peneirada, a mistura e misture tudo até que não sobre nenhum grumo de farinha;
- ✍ Em uma forma untada com manteiga e polvilhada com restante do açúcar, adicione as fatias de maçãs e polvilhe um pouco de açúcar e canela (opcional);
- ✍ Adicione a massa por cima das maçãs;
- ✍ Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos;
- ✍ Após retirar do forno polvilhe um pouco de açúcar de confeitiro.

# Torta salgada de frango e alho com geleia de bacon apimentado e maionese de alho

Por Cláudio José Ramos Vasconcelos

*"O alho é um ingrediente desafiador de trabalhar, mas esta receita revela todo o potencial de sabor que ele pode oferecer."*



## *Ingredientes:*

### *Massa*

‡ 250g de leite

- 🍴 250g de óleo
- 🍴 180g de ovo
- 🍴 150g de farinha de trigo
- 🍴 120g de amido de milho
- 🍴 5g de fermento químico
- 🍴 2g de sal

### *Recheio*

- 🍴 500g de frango
- 🍴 50g de alho

### *Geleia de Bacon*

- 🍴 300g de bacon
- 🍴 120g de água
- 🍴 75g de maçã
- 🍴 30g de limão
- 🍴 20g de açúcar
- 🍴 A gosto: pimenta calabresa, pimenta do reino e sal

### *Maionese de Alho*

- 🍴 200g de creme de leite
- 🍴 120g de ovo
- 🍴 30g de limão
- 🍴 8g de alho
- 🍴 Sal a gosto

### *Modo de preparo:*

### *Massa e Recheio*

🍴 Coloque todos os ingredientes, exceto o fermento químico, em um liquidificador e bata bem até que forme uma mistura homogênea;

- ✍ Acrescente o fermento químico à massa e misture devagar com uma colher ou espátula até incorporar todo o fermento na massa;
- ✍ Para o recheio, tempere o frango da forma que preferir e cozinhe-o. Para esta receita, o frango foi preparado em panela de pressão e temperado com sal, pimenta, colorau, cominho e páprica defumada;
- ✍ Depois de cozido, desfie o frango e reserve;
- ✍ Misture o frango desfiado e o alho triturado até que o alho fique bem espalhado pelo frango;
- ✍ Em uma forma untada com margarina e farinha de trigo, coloque metade da massa;
- ✍ Em seguida, coloque o recheio de frango desfiado por cima da massa espalhando bem, e, por fim, cubra com o restante da massa;
- ✍ Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe assar por 50 minutos ou até ficar dourado.

## *Geleia de Bacon*

- ✍ Pique o bacon e reserve;
- ✍ Em fogo baixo, aqueça a frigideira e coloque o bacon picado para fritar;
- ✍ Após o bacon dar uma dourada, adicione a maçã, o açúcar e o limão;
- ✍ Coloque o sal, a pimenta do reino, a pimenta calabresa e vá adicionando água aos poucos para ir deixando a geleia cremosa;
- ✍ Sirva a geleia quente ou gelada.

## *Maionese de Alho*

- ✍ Cozinhe os ovos, descasque, resfrie e reserve;
- ✍ Adicione todos os ingredientes em um liquidificador e bata por, aproximadamente, 2 minutos ou até criar uma textura cremosa;

✍ Leve a mistura para a geladeira para ganhar maior consistência;

✍ Sirva a torta adicionando uma porção da geleia de bacon e da maionese de alho.

## GLOSSÁRIO

*A Gastronomia é um campo de saber eminentemente prático, assim como profundamente marcado pela linguagem verbal e não verbal. Técnicas, ingredientes, processos e utensílios são nomeados, descritos e transmitidos por meio de termos que carregam significados específicos, que foram construídos historicamente e compartilhados em diferentes contextos culturais, profissionais e acadêmicos. Nesse sentido, compreender a terminologia utilizada na cozinha é parte fundamental do processo de aprendizagem gastronômica, e transmiti-la ao universo além dos corredores acadêmicos é mais que um direito de acesso à informação, é um dever, em especial, para aquelas pessoas que já possuem o conhecimento.*

*Este glossário agora apresentado foi elaborado com o objetivo de apoiar a leitura e a compreensão das receitas aqui reunidas, especialmente por estudantes em início de formação e por pessoas leitoras/leedoras externas à academia. Ele tem a função de tratar-se como um recurso pedagógico que busca mediar o encontro entre o fazer culinário e o conhecimento sistematizado, oferecendo definições claras, objetivas e contextualizadas para termos técnicos que foram/são recorrentes ao longo da obra.*

*A construção deste glossário parte de uma perspectiva interdisciplinar, que articula a Gastronomia e a Terminologia, demonstrando que não trata-se apenas como um conjunto de palavras especializadas, mas como instrumentos de comunicação e organização do conhecimento. Assim, as definições aqui propostas não se limitam a explicações normativas ou excessivamente técnicas, mas procuram considerar o uso real dos termos em ambientes de ensino, prática profissional e produção gastronômica cotidiana.*

*O uso de uma linguagem simples e acessível, sem abrir mão da precisão conceitual, reconhece que o aprendizado se fortalece quando o conhecimento é apresentado de forma clara e dialogada, seguindo a fundo os ensinamentos de Paulo Freire. Sempre que possível, os termos foram definidos a partir de seu uso nas receitas, respeitando o contexto em que aparecem e evitando distanciamentos entre teoria e prática. Essa escolha reforça o caráter didático desse glossário e a sua função como ferramenta de apoio à leitura.*

*Além disso, reflete o entendimento de que cozinhar é, também, um ato cultural e comunicacional. Muitos termos gastronômicos carregam sentidos que extrapolam a técnica, envolvendo tradições, hábitos alimentares e modos de fazer e saber-fazer que variam conforme o tempo, o lugar e quem produz a alimentação. Reconhecer essa diversidade é fundamental para a formação de profissionais sensíveis, com olhar crítico e atenção aos contextos que atuam.*

*Dessa forma, esse glossário não se apresenta como um repertório fechado ou definitivo, mas como um convite à aprendizagem contínua. Ele acompanha as receitas deste livro como um espaço de consulta, reflexão e aproximação com a linguagem da Gastronomia, contribuindo para que pessoas leitoras e estudantes ampliem sua compreensão sobre os processos culinários e fortaleçam sua autonomia no fazer gastronômico.*

**Por Agaildes Sampaio Ferreira**

### ***A Gosto:***

***Definição:*** Indicação para adicionar um ingrediente (como sal, açúcar e/ou temperos) na quantidade que preferir.

***Contexto:*** Aparece muito em receitas para deixar o prato personalizado ao seu paladar.

***Aplicação prática:*** Se a receita diz "sal a gosto", você pode provar e ajustar conforme sua preferência.

### ***À Milanese:***

***Definição:*** Técnica de empanar alimentos com farinha de trigo, ovo batido e farinha de rosca, depois fritar.

***Contexto:*** Cria uma casquinha crocante.

***Aplicação prática:*** Filé de frango à milanesa é crocante por fora e suculento por dentro.

### ***Acarajé:***

**Definição:** Bolinho frito feito com massa de feijão-fradinho, temperado com cebola e sal, frito em azeite de dendê.

**Contexto:** Prato tradicional da culinária baiana e afro-brasileira, de origem africana.

**Aplicação prática:** A massa é moldada em bolas e frita até formar uma crosta crocante por fora e macia por dentro. Costuma ser recheado com vatapá, camarão seco e salada.

**Curiosidade:** Faz parte de uma série de comidas religiosas ofertadas à entidades.

### **Acidez:**

**Definição:** Sensação de sabor ácido ou azedo, presente em alimentos como limão, vinagre ou tomate.

**Contexto:** É usada para equilibrar sabores em molhos, saladas e sobremesas.

**Aplicação prática:** Uma pitada de acidez pode realçar o sabor de um prato salgado ou cortar o excesso de gordura.

### **Açúcar de Confeiteiro:**

**Definição:** Açúcar refinado moído até virar um pó fino, às vezes misturado com amido de milho para evitar grumos.

**Contexto:** Usado para polvilhar sobremesas e em coberturas delicadas.

**Aplicação prática:** Ideal para glacês, coberturas de bolos e finalização de sonhos ou rabanadas.

### **Açúcar Refinado:**

**Definição:** Tipo de açúcar branco, mais comum nas cozinhas, com cristais finos e fáceis de dissolver.

**Contexto:** Presente em bolos, sobremesas, bebidas e receitas em geral.

**Aplicação prática:** Use para adoçar café ou fazer bolos. Ele dissolve facilmente em líquidos.

### **Afinar:**

**Definição:** Tornar algo mais fino ou delicado, seja uma massa, molho ou textura.

**Contexto:** Usado ao esticar massas com rolo ou ajustar molhos para ficarem mais leves.

**Aplicação prática:** Afinar a massa de macarrão caseiro com rolo ou cilindro para que fique no ponto ideal de cozimento.

### *Air Fryer:*

**Definição:** Aparelho elétrico que assa os alimentos utilizando ar quente, semelhante a um forno, simulando a fritura, mas a presença de pouco ou nenhum óleo.

**Contexto:** Popular por oferecer uma opção mais saudável para batatas, *nuggets* e carnes.

**Aplicação prática:** Coloque batatas na *air fryer*, programe a temperatura e o tempo, e aguarde até ficarem crocantes.

### *Al Dente:*

**Definição:** Ponto de cozimento onde a massa ou vegetal está cozido, mas ainda oferece uma leve resistência ao ser mordido.

**Contexto:** Muito usado ao cozinhar massas como espaguete ou legumes como cenoura.

**Aplicação prática:** Cozinhe a massa e prove alguns minutos antes do tempo indicado na embalagem. Se estiver firme no centro, mas não dura, está “*al dente*”.

**Dica:** Esse ponto é ideal para massas que ainda serão finalizadas no molho, pois não ficam moles demais.

### *Alga Nori:*

**Definição:** Alga marinha desidratada e prensada em folhas finas.

**Contexto:** Muito usada na culinária japonesa, especialmente para enrolar *sushi* e *temaki*.

**Aplicação prática:** Use para envolver arroz temperado e recheios variados, como salmão e pepino.

### ***Anéis:***

**Definição:** Corte circular, como uma rodelinha, geralmente feito em cebolas, tomates, pimentões ou lulas.

**Contexto:** Anéis de cebola fritos são um exemplo popular.

**Aplicação prática:** Corte a cebola em círculos para usar em saladas ou empanar e fritar.

### ***Aperitivo:***

**Definição:** Pequenas porções de comida servidas antes do prato principal para abrir o apetite.

**Contexto:** Podem ser frios ou quentes, como canapés, petiscos e *finger foods*.

**Aplicação prática:** Sirva bolinhas de queijo ou mini espetinhos em reuniões informais.

### ***Apurar:***

**Definição:** Cozinhar um preparo por mais tempo para intensificar o sabor e reduzir o líquido.

**Contexto:** Muito usado em molhos, caldos ou doces.

**Aplicação prática:** Apurar o molho de tomate no fogo baixo para deixá-lo mais espesso e saboroso.

### ***Aquecer:***

**Definição:** Aumentar a temperatura de um alimento ou utensílio.

**Contexto:** Pode ser no fogão, forno, microondas ou panela.

**Aplicação prática:** Aquecer a frigideira antes de grelhar carne para evitar que ela grude.

## **Ardor:**

**Definição:** Sensação de queimação ou calor na boca causada por alimentos picantes.

**Contexto:** Presente em pratos com pimentas ou gengibre, por exemplo.

**Aplicação prática:** Use com moderação se não estiver acostumado.

**Dica:** Leite, hortelã e pepino ajudam a aliviar o ardor de pimentas.

## **Assadeira:**

**Definição:** Utensílio, geralmente de metal ou vidro, usado para assar alimentos no forno.

**Contexto:** Existem de vários tamanhos e formatos: retangular, redonda, com furo no meio, etc.

**Aplicação prática:** Use uma assadeira untada para preparar lasanhas, bolos ou assados.

## **Assado:**

**Definição:** Nome dado ao alimento que foi preparado no forno, usando o método de assar.

**Contexto:** Carne assada, legumes assados e bolos são exemplos clássicos.

**Aplicação prática:** Um frango assado no forno pode ser temperado antes e assado até dourar bem.

## **Assar:**

**Definição:** Método utilizado para cozinhar um alimento usando calor seco no forno ou em equipamento semelhante.

**Contexto:** Usado para preparar bolos, carnes, pães, legumes e muito mais.

**Aplicação prática:** Coloque um bolo cru no forno e asse até crescer e dourar.

## **Aumento de Volume:**

**Definição:** Quando uma massa ou preparo cresce durante o cozimento, por ação de fermento ou calor.

**Contexto:** Ocorre em bolos, pães e suflês, por exemplos.

**Aplicação prática:** Um bolo bem feito cresce no forno e dobra de tamanho graças ao fermento e calor.

### ***Azeite de Dendê:***

**Definição:** Óleo de cor alaranjada extraído do fruto do dendezeiro.

**Contexto:** Ingrediente essencial na culinária baiana e afro-brasileira.

**Aplicação prática:** Usado para frituras ou como base de preparo em pratos como acarajé, vatapá e moquecas. Tem sabor marcante e aroma forte.

### ***Banhar:***

**Definição:** Cobrir completamente um alimento com algum líquido, como chocolate, molho ou calda.

**Contexto:** Usado em doces, bolos e até pratos salgados.

**Aplicação prática:** Banhar morangos no chocolate derretido para fazer uma sobremesa rápida.

### ***Banho-Maria:***

**Definição:** Técnica de cozimento suave em que o alimento é colocado em um recipiente dentro de outro com água quente.

**Contexto:** Ideal para derreter chocolate ou cozinhar pudins sem risco de queimar.

**Aplicação prática:** Coloque uma tigela com chocolate sobre uma panela com água quente e leve ao fogo.

### ***Bechamel:***

**Definição:** Molho branco feito com manteiga, farinha de trigo e leite.

**Contexto:** Base de muitos pratos da culinária francesa e internacional.

**Aplicação prática:** Use o molho *bechamel* para lasanhas, suflês ou gratinados.

**Dica:** A mistura de farinha e manteiga é chamada de *Roux*.

### ***Bico de Confeitar:***

**Definição:** Peça metálica ou plástica encaixada na manga de confeitaria, que molda o creme ou glacê em diferentes formas.

**Contexto:** Ferramenta essencial para decorar bolos, *cupcakes* e doces.

**Aplicação prática:** Com um bico estrela, você pode fazer rosetas de *chantilly* sobre um bolo.

## **Bolo:**

**Definição:** Preparação doce, geralmente feita com farinha, ovos, açúcar e fermento, e assada no forno.

**Contexto:** Pode ter diferentes formatos, sabores e recheios; Presente em aniversários, cafés da manhã ou sobremesas.

**Aplicação prática:** Misture os ingredientes, leve ao forno e obtenha um bolo fofo e saboroso; Um bolo de cenoura com cobertura de chocolate é simples e muito popular no Brasil.

## **Bomba:**

**Definição:** Doce feito com massa *choux*, geralmente recheado com creme e coberto com chocolate.

**Contexto:** Versão maior das Carolinas, muito usadas na confeitaria clássica.

**Aplicação prática:** Recheie com creme de confeitaria e finalize com *ganache*.

## **Broto Comestível:**

**Definição:** Parte inicial do crescimento de plantas como beterraba, feijão ou rabanete, colhida ainda jovem.

**Contexto:** Usado cru e, geralmente, com sabor suave e visual delicado.

**Aplicação prática:** Sirva brotos sobre saladas ou canapés para dar frescor e sofisticação.

## **Brunoise:**

**Definição:** Corte bem pequeno em cubinhos, geralmente de 2 a 3 mm, usado para legumes ou frutas, mas muito comum em cebolas.

**Contexto:** Técnica da cozinha profissional para garantir uniformidade.

**Aplicação prática:** Corte cenoura ou cebola em quadradinhos bem pequenos para sopas ou refogados; Garante uma maior uniformidade do cozimento do alimento.

### ***Burrito:***

**Definição:** Prato da culinária mexicana-americana feito com tortilhas recheadas e enroladas.

**Contexto:** Podem conter arroz, feijão, carne, vegetais e molhos.

**Aplicação prática:** Enrole e aqueça na frigideira para dourar a tortilha e fundir os sabores.

### ***Buttercream:***

**Definição:** Creme feito com manteiga e açúcar, usado para cobrir ou rechear bolos.

**Contexto:** Muito usado na confeitaria americana para decorar *cupcakes* e bolos.

**Aplicação prática:** Bata manteiga com açúcar de confeitiro até formar um creme fofo e doce.

### ***Caldo:***

**Definição:** Líquido saboroso obtido ao cozinhar carnes, ossos, legumes ou temperos na água.

**Contexto:** Serve como base para sopas, molhos e risotos.

**Aplicação prática:** Cozinhe 500g de cenoura, 250g de cebola e 250g de salsão com 5L de água para obter um caldo claro clássico leve e aromático.

### ***Caldo de Legumes:***

**Definição:** Tipo de caldo feito apenas com legumes e ervas, sem carne ou ossos.

**Contexto:** Muito usado em preparações vegetarianas e veganas.

**Aplicação prática:** Ferva cebola, alho, cenoura, salsão e ervas para um caldo leve e natural.

### ***Canapés:***

**Definição:** Pequenos aperitivos servidos frios, com base de pão, torrada ou massa, cobertos com ingredientes variados.

**Contexto:** Comuns em coquetéis e festas.

**Aplicação prática:** Prepare canapés com torrada, *cream cheese* e tomate seco.

### ***Caramelo Salgado:***

**Definição:** Mistura de açúcar derretido com creme de leite e uma pitada de sal.

**Contexto:** Combina o sabor doce com um toque salgado; Muito usado em sobremesas.

**Aplicação prática:** Sirva sobre tortas, sorvetes ou bolos para um contraste de sabores.

### ***Caramelização:***

**Definição:** Reação química do açúcar ao calor, que muda sua cor e sabor.

**Contexto:** Cria sabor tostado e coloração dourada em doces e carnes.

**Aplicação prática:** A cebola carameliza quando cozida lentamente, ficando doce e dourada.

### ***Caramelização Intensa:***

**Definição:** Processo de caramelizar até o ponto em que o açúcar fica mais escuro, com sabor amargo e profundo.

**Contexto:** Usado em molhos sofisticados e doces mais complexos.

**Aplicação prática:** Um pudim com calda escura tem sabor mais marcante devido à caramelização intensa.

### ***Caramelizar:***

**Definição:** Derreter o açúcar até que ele fique dourado e com sabor de caramelo.

**Contexto:** Pode ser feito com o açúcar puro ou com alimentos naturalmente doces, como cebola.

**Aplicação prática:** Derreta açúcar na panela até ficar dourado para cobrir o fundo de uma forma de pudim.

### *Carolinas:*

**Definição:** Pequenos doces feitos com massa *choux*, geralmente recheados com creme e cobertos com chocolate.

**Contexto:** Clássico da confeitaria francesa.

**Aplicação prática:** Sirva carolinas recheadas com creme de confeitiro e cobertura de *ganache*.

### *Carpaccio:*

**Definição:** Fatias muito finas de carne crua (geralmente boi ou peixe), temperadas e servidas frias.

**Contexto:** Entrada refinada da culinária italiana.

**Aplicação prática:** Sirva *carpaccio* de salmão com azeite, limão e alcaparras.

### *Caruru:*

**Definição:** Prato típico feito com quiabo, camarão seco, azeite de dendê e temperos.

**Contexto:** Tradicional na culinária afro-brasileira e servido em festas religiosas.

**Aplicação prática:** O quiabo é cozido até formar um molho espesso com os demais ingredientes.

### *Chantilly:*

**Definição:** Creme de leite fresco batido com açúcar até formar picos firmes.

**Contexto:** Usado em sobremesas, bebidas e coberturas.

**Aplicação prática:** Cubra frutas frescas com *chantilly* para uma sobremesa rápida e leve.

### **Charuto:**

**Definição:** Técnica que consiste em rechear e enrolar folhas (como couve ou repolho) como um charuto.

**Contexto:** Muito comum em receitas árabes e também na culinária brasileira.

**Aplicação prática:** Enrole arroz com carne moída em folhas de repolho e cozinhe em molho de tomate.

### **Cheesecake:**

**Definição:** Sobremesa feita com base de biscoito e recheio de *cream cheese*, podendo ser assada ou gelada.

**Contexto:** Popular em diversas variações ao redor do mundo.

**Aplicação prática:** *Cheesecake* de frutas vermelhas com cobertura de geleia é um clássico.

### **Chili:**

**Definição:** Prato *tex-mex* apimentado à base de carne moída, feijão e molho de tomate.

**Contexto:** Também chamado de “*chili com carne*”.

**Aplicação prática:** Sirva com *nachos*, arroz ou pão de milho.

### **Chips:**

**Definição:** Fatias bem finas de alimentos (batata, banana, etc.) fritas ou assadas até ficarem crocantes.

**Contexto:** Usados como petisco ou acompanhamento.

**Aplicação prática:** Corte batatas bem finas, asse ou frite, e tempere com sal.

### **Cinta de Acetato:**

**Definição:** Tira plástica flexível usada para moldar e dar acabamento liso a tortas e sobremesas.

**Contexto:** Muito utilizada na confeitaria moderna.

**Aplicação prática:** Envolver uma *mousse* com cinta de acetato para garantir bordas perfeitas ao desenformar; Pode ser usada como uma cinta de contenção.

### ***Cinta de Contenção:***

**Definição:** Faixa de papel manteiga ou acetato usada para manter a forma de bolos ou tortas durante a montagem.

**Contexto:** Muito usada em confeitaria profissional para *entremets* e sobremesas geladas.

**Aplicação prática:** Envolver o bolo com a cinta antes de colocar a cobertura ou mousse para que fique firme e reto.

### ***Claras em Neve:***

**Definição:** Claras de ovo batidas até ficarem aeradas e firmes, formando picos.

**Contexto:** Usadas para dar leveza a massas e *mousses*.

**Aplicação prática:** Misture delicadamente claras em neve em bolos de textura fofo, como suflês ou pão de ló.

### ***Coar:***

**Definição:** Passar um líquido por uma peneira ou pano para retirar sólidos.

**Contexto:** Usado para sucos, caldos, chás, molhos, etc.

**Aplicação prática:** Coe um caldo com uma peneira para deixá-lo mais claro e sem pedaços.

### ***Cocção:***

**Definição:** Ato de cozinhar alimentos usando calor.

**Contexto:** Engloba métodos como assar, ferver, grelhar e fritar.

**Aplicação prática:** A cocção correta de legumes preserva sabor e nutrientes.

## **Complexidade:**

**Definição:** Termo usado para descrever sabores ricos e variados em um prato.

**Contexto:** Pratos complexos têm várias camadas de sabor que se revelam aos poucos.

**Aplicação prática:** Um molho bem feito pode ter doçura, acidez, sal e um leve amargor, criando complexidade.

## **Confeitaria Francesa:**

**Definição:** Estilo de confeitaria refinada, com técnicas precisas e sobremesas elegantes.

**Contexto:** Inclui doces como *macarons*, *éclair*, mil-folhas e entremets.

**Aplicação prática:** Usar balança, termômetro e técnicas exatas é essencial na confeitaria francesa.

## **Confeitaria Moderna:**

**Definição:** Estilo de confeitaria que utiliza técnicas avançadas, ingredientes inovadores e estética refinada.

**Contexto:** Presente em *entremets*, *glaçagens* espelhadas e texturas variadas.

**Aplicação prática:** Um *entremet* com *mousse* de frutas e *glaçagem* brilhante é exemplo típico.

## **Confitar:**

**Definição:** Cozinhar alimentos lentamente imergidos em gordura (como óleo ou azeite) a baixas temperaturas.

**Contexto:** Muito usado para carnes (como pato) ou vegetais (como alho).

**Aplicação prática:** Confite dentes de alho em azeite para criar um sabor suave e aromático, sem amargor.

## **Consistência de Geleia:**

**Definição:** Ponto em que um líquido adquire textura espessa e gelatinosa, semelhante à de uma geleia.

**Contexto:** Usado em compotas, molhos doces ou coberturas.

**Aplicação prática:** Cozinhe frutas com açúcar até que a calda fique espessa e firme ao esfriar.

### **Contaminação:**

**Definição:** Presença de microrganismos, substâncias químicas ou objetos que tornam o alimento inseguro.

**Contexto:** Pode ocorrer por falta de higiene, armazenamento incorreto ou contato cruzado.

**Aplicação prática:** Usar a mesma tábua para carne crua e salada pode causar contaminação.

### **Contaminação Cruzada:**

**Definição:** Transferência de microrganismos de um alimento e/ou ambiente para outro.

**Contexto:** Pode ocorrer por utensílios mal lavados ou armazenamento inadequado ou descuido na manipulação e preparo de alimentos.

**Aplicação prática:** Separe tábuas e facas para carnes cruas e alimentos prontos.

### **Contrastar:**

**Definição:** Combinar características opostas como sabores, texturas ou temperaturas diferentes para destacar propriedades de um prato.

**Contexto:** Um prato que pode ter doce e salgado, crocante e cremoso, quente e frio.

**Aplicação prática:** Sirva sorvete com calda quente para criar contraste de temperatura.

### **Cozido:**

**Definição:** Preparação feita com alimentos cozinhando em líquido (água, caldo, etc.) até ficarem macios.

**Contexto:** Prato comum em diversas culturas.

**Aplicação prática:** O cozido brasileiro leva legumes, carnes e é cozido lentamente.

### ***Cozinha Afro-brasileira:***

**Definição:** Estilo culinário que mescla tradições africanas com ingredientes e técnicas brasileiras.

**Contexto:** Envolve pratos como acarajé, vatapá e caruru, muito presentes na cultura baiana.

**Aplicação prática:** Utilize azeite de dendê, pimentas, feijão-fradinho e frutos do mar como base.

### ***Cozinha Híbrida:***

**Definição:** Combinação de técnicas e ingredientes de diferentes culturas culinárias.

**Contexto:** É comum na gastronomia contemporânea e em fusões como "tex-mex" ou "afro-brasileira".

**Aplicação prática:** Feijoada.

### ***Cozinha Profissional:***

**Definição:** Ambiente equipado e organizado para produção de alimentos em larga escala, com regras de higiene e técnicas específicas.

**Contexto:** Restaurantes, hotéis e confeitarias trabalham com essa estrutura.

**Aplicação prática:** Uma cozinha profissional usa fichas técnicas, *mise en place* e utensílios padronizados.

### ***Cream Cheese:***

**Definição:** Queijo cremoso e suave, feito com leite e creme.

**Contexto:** Muito usado em *cheesecakes*, pastas e pães.

**Aplicação prática:** Combine *cream cheese* com ervas para um patê simples e saboroso.

## ***Creme:***

***Definição:*** Preparação com textura lisa e espessa, geralmente feita com leite, creme de leite, ovos ou amido.

***Contexto:*** Pode ser doce (creme de confeitiro) ou salgado (creme de abóbora).

***Aplicação prática:*** Bata ingredientes no fogo até engrossar para fazer um creme que serve de base para recheios ou sopas.

## ***Creme de Confeitiro:***

***Definição:*** Creme espesso à base de leite, ovos, açúcar e amido, usado em doces e tortas.

***Contexto:*** Base clássica da confeitaria francesa.

***Aplicação prática:*** Recheie Carolinas ou sonhos com creme de confeitiro.

## ***Creme de leite:***

***Definição:*** Produto lácteo com textura cremosa e sabor suave, usado para dar corpo e sabor a pratos doces e salgados.

***Contexto:*** Pode ser fresco (30 a 35% de gordura), pasteurizado (até 45% de gordura) ou em lata (20 a 25% de gordura).

***Aplicação prática:*** Adicione creme de leite ao estrogonofe para um molho mais aveludado.

***Dica:*** Cremes de leite em caixa (UHT (*Ultra High Temperature*)) geralmente variam entre "leve" (até 19,9% de gordura) e "creme de leite" (20 a 49,9% de gordura); Cuidado para não confundir creme de leite com mistura láctea tipo creme de leite.

## ***Creme Espesso:***

***Definição:*** Creme mais denso e encorpado, que mantém a forma levemente quando servido.

***Contexto:*** Usado em recheios ou coberturas.

***Aplicação prática:*** Cozinhe um creme de confeitiro até atingir o ponto de creme espesso para rechear tortas.

### ***Crocância:***

**Definição:** Sensação de estalo ou quebra ao morder um alimento seco ou frito.

**Contexto:** Muito valorizada em pratos com contraste de texturas.

**Aplicação prática:** Empanar e fritar um alimento garante uma camada crocante por fora; Textura semelhante no *praliné*.

### ***Croquetas:***

**Definição:** Bolinhos empanados e fritos, geralmente feitos com massa de batata e contendo *bechamel* e/ou recheios variados.

**Contexto:** Populares na culinária espanhola e internacional.

**Aplicação prática:** Faça uma massa cremosa, modele, empane e frite *croquetas* de presunto ou/com queijo.

### ***Cru:***

**Definição:** Alimento que não passou por cocção (ou seja, não foi cozido).

**Contexto:** Pode ser usado em pratos como saladas, *sushi* ou *carpaccio*.

**Aplicação prática:** A cenoura crua ralada é crocante e ótima para saladas.

### ***Cubos Grandes:***

**Definição:** Corte de alimentos em pedaços quadrados com tamanho entre 0,5 a 1,5 cm.

**Contexto:** Usado para carnes, legumes e frutas em cozimentos mais longos.

**Aplicação prática:** Corte batatas em cubos grandes para cozinhar em ensopados, pois mantêm a forma.

**Dica:** Na cozinha profissional, os tamanhos dos cubos produzidos demandam técnicas e nomes específicos, como *Macedone* (0,4 a 0,7 cm) e *Mirepoix* (1,0 a 1,5 cm).

### ***Culinária Asiática:***

**Definição:** Conjunto de tradições culinárias de países como China, Japão, Coreia, Tailândia, entre outros.

**Contexto:** Caracteriza-se pelo uso de molhos, arroz, massas e condimentos fortes.

**Aplicação prática:** Um prato de *yakisoba* com legumes é um exemplo simples de culinária asiática.

### ***Culinária Baiana:***

**Definição:** Tradição gastronômica do estado da Bahia, marcada pela influência africana, indígena e portuguesa.

**Contexto:** Rica em sabores intensos, uso de dendê, frutos do mar, pimentas e ingredientes regionais.

**Aplicação prática:** Exemplos: moqueca, acarajé, vatapá, caruru e xinxim de galinha.

### ***Culinária Italiana:***

**Definição:** Tradição culinária da Itália, baseada em ingredientes frescos, massas, azeite e ervas.

**Contexto:** Uma das cozinhas mais influentes do mundo.

**Aplicação prática:** Pratos como lasanha, risoto e *spaghetti* são representações clássicas.

### ***Culinária Litorânea:***

**Definição:** Estilo de cozinha típico de regiões costeiras, com forte uso de peixes, frutos do mar e ingredientes frescos.

**Contexto:** Comum em cidades praianas e comunidades pesqueiras.

**Aplicação prática:** Pratos como moquecas, caldeiradas, peixadas e mariscadas são preparados com pescados frescos, muitas vezes cozidos com legumes, azeite, leite de coco e ervas.

### ***Culinária Mediterrânea:***

**Definição:** Conjunto de tradições culinárias dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Itália, Grécia, Espanha e sul da França.

**Contexto:** Rica em vegetais, azeite de oliva, ervas, peixes e grãos integrais.

**Aplicação prática:** Destaca pratos como saladas frescas, massas, grelhados, azeites temperados, *hummus* e *tabule*. É considerada saudável e equilibrada.

### ***Culinária Vegana:***

**Definição:** Preparações sem nenhum ingrediente de origem animal.

**Contexto:** Baseada em vegetais, grãos, leguminosas e ingredientes alternativos.

**Aplicação prática:** Lasanha de berinjela com molho de castanhas é uma opção vegana saborosa.

### ***Cupcake:***

**Definição:** Pequeno bolo individual assado em forminhas, geralmente decorado com cobertura.

**Contexto:** Muito popular em festas e confeitarias.

**Aplicação prática:** Prepare *cupcakes* de chocolate com cobertura de brigadeiro para aniversários.

### ***Curry Tailandês:***

**Definição:** Prato tailandês feito com pasta de *curry*, leite de coco, legumes e carnes ou frutos do mar.

**Contexto:** Conhecido pelo sabor picante e aromático.

**Aplicação prática:** *Curry* com frango e legumes servido com arroz branco.

**Curiosidade:** Cada família tem sua receita própria, tornando cada preparação singular.

### ***Dar Brilho:***

**Definição:** Técnica de aplicar uma cobertura ou ingrediente que deixa o alimento com aparência brilhante.

**Contexto:** Usado em pães, tortas e sobremesas.

**Aplicação prática:** Pincele gema de ovo sobre o pão antes de assar para deixá-lo dourado e brilhante.

### ***Defumado:***

***Definição:*** Alimento exposto à fumaça para adquirir sabor, cor e maior conservação.

***Contexto:*** Pode ser natural (em fornos) ou artificial (com aromas líquidos).

***Aplicação prática:*** O salmão defumado é comum em entradas e sanduíches sofisticados.

### ***Demi-glace:***

***Definição:*** Molho escuro e espesso, feito a partir da redução de caldo de carne e vinho.

***Contexto:*** Base para molhos mais elaborados na culinária francesa.

***Aplicação prática:*** Reduza lentamente o caldo com vinho e aromáticos até obter um molho brilhante e encorpado.

### ***Desandar:***

***Definição:*** Quando uma mistura culinária perde a consistência desejada.

***Contexto:*** Pode acontecer por batimento excessivo, erro de temperatura ou proporções.

***Aplicação prática:*** O *chantilly* pode desandar e virar manteiga se for batido demais.

### ***Desenvolver o Glúten:***

***Definição:*** Processo de ativar as proteínas do trigo (glúten) ao sovar massas.

***Contexto:*** Importante para dar elasticidade à massas de pães e pizzas.

***Aplicação prática:*** Sovar bem a massa do pão ajuda a formar uma estrutura leve e aerada.

### ***Desfiar:***

***Definição:*** Separar uma carne cozida em tiras finas, geralmente com um garfo ou à mão ou processador de alimentos.

***Contexto:*** Muito comum com frango, carne de sol ou peixe.

**Aplicação prática:** Após cozinhar o frango, desfie-o para usar em recheios, saladas ou escondidinhos.

### ***Despejar em Fio:***

**Definição:** Adicionar um líquido lentamente, em filete contínuo, enquanto mistura com outro ingrediente.

**Contexto:** Usado para evitar que ovos cozinhem ou talhem e/ou para emulsificar molhos.

**Aplicação prática:** Despeje óleo em fio enquanto bate gemas ou leite gelado para fazer maionese caseira.

### ***Desidratar:***

**Definição:** Retirar a água de um alimento, deixando-o seco e concentrado em sabor.

**Contexto:** Usado para frutas, ervas, legumes e carnes.

**Aplicação prática:** Use o forno ou desidratador para fazer *chips* de maçã ou tomate seco.

### ***Doença Celiaca:***

**Definição:** Condição autoimune em que a ingestão de glúten danifica o corpo.

**Contexto:** Exige dieta estrita sem glúten.

**Aplicação prática:** Pessoas com essa condição devem consumir alimentos certificados como "sem glúten".

**Curiosidade:** Ambientes que houver manipulação de ingredientes que possuem/desenvolvem glúten contaminam ingredientes sem glúten, além de utensílios e da pessoa que tiver manipulando, ocasionando altas possibilidades de contaminação cruzada.

### ***Donuts:***

**Definição:** Rosquinhas doces fritas, geralmente cobertas com glacê ou recheadas.

**Contexto:** Ícone da confeitaria americana.

**Aplicação prática:** Frite a massa, recheie com creme ou geleia e decore com chocolate ou açúcar.

### ***Dourar:***

**Definição:** Cozinhar até que a superfície do alimento fique com cor dourada e levemente crocante.

**Contexto:** Ajuda a desenvolver sabor e aparência.

**Aplicação prática:** Doure cebolas na frigideira até que fiquem caramelizadas e com sabor intenso.

### ***Éclair:***

**Definição:** Doce francês feito com massa *choux*, recheado com creme e coberto com glacê.

**Contexto:** Presente em confeitarias tradicionais.

**Aplicação prática:** Um *éclair* de chocolate combina recheio cremoso e cobertura brilhante.

### ***Empanada:***

**Definição:** Pastel assado (ou às vezes frito) recheado com carne, frango, queijo, etc.

**Contexto:** Muito popular na culinária latino-americana.

**Aplicação prática:** As empanadas argentinas são famosas pelo recheio suculento e massa delicada.

### ***Empanar:***

**Definição:** Cobrir um alimento com farinha de trigo, ovo e outro farináceo que pode ser de rosca ou de mandioca ou *panko* ou cuscuz, formando uma camada crocante ao fritar.

**Contexto:** Usado em carnes, vegetais e queijos.

**Aplicação prática:** Empane filés de frango antes de fritar para obter uma casquinha crocante.

## ***Emulsificar:***

**Definição:** Misturar dois líquidos que não se unem naturalmente, como água e óleo.

**Contexto:** Técnica essencial em molhos como maionese ou vinagrete.

**Aplicação prática:** Ao bater azeite com limão e mostarda, você emulsifica um molho de salada.

## ***Entrada:***

**Definição:** Prato leve e pequeno servido no início da refeição para estimular o apetite.

**Contexto:** Pode ser uma salada, sopa ou petisco.

**Aplicação prática:** Sirva uma salada *caprese* como entrada antes do prato principal.

## ***Engrossar:***

**Definição:** Tornar um líquido mais espesso com o uso de farinha, amido ou redução.

**Contexto:** Usado em caldos, molhos e cremes.

**Aplicação prática:** Dissolva amido de milho em água e adicione ao molho, mexendo até engrossar.

## ***Ensopar:***

**Definição:** Cozinhar alimentos com bastante líquido, formando um caldo saboroso.

**Contexto:** Diferente do cozido, pois tem mais caldo.

**Aplicação prática:** O ensopado de peixe é um prato tradicional com sabor leve e reconfortante.

## ***Entremet:***

**Definição:** Sobremesa francesa composta por várias camadas e texturas, como mousse, biscoito, crocante e geleia.

**Contexto:** Sofisticada, exige montagem com precisão.

**Aplicação prática:** Monte o *entremet* em aros com cinta de acetato, camada por camada uniforme e igualmente, e leve para gelar.

### ***Esbranquiçar:***

**Definição:** Técnica de bater ovo e açúcar ou margarina/manteiga com açúcar até que a mistura fique clara, quase branca.

**Contexto:** Etapa comum em receitas de bolos e biscoitos, utilizada para incorporar ar e garantir leveza.

**Aplicação prática:** Ao bater manteiga e açúcar até esbranquiçar, você cria uma base aerada que ajuda o bolo a crescer mais uniforme e macio.

### ***Esfriar:***

**Definição:** Reduzir a temperatura de um alimento após o cozimento.

**Contexto:** Pode ser feito em temperatura ambiente, na geladeira ou com água gelada.

**Aplicação prática:** Após assar um bolo, deixe-o esfriar antes de desenformar e aplicar a cobertura.

### ***Espremer:***

**Definição:** Aplicar pressão, de forma mecânica ou manual, em um alimento para extrair seu suco ou umidade.

**Contexto:** Usado com frutas, hortaliças ou tubérculos cozidos.

**Aplicação prática:** Esprema limões para extrair o suco ou batatas cozidas para fazer purê.

### ***Estrogonofe:***

**Definição:** Ver *Stroganoff*.

**Contexto:** No Brasil, é comum com frango ou carne bovina, servido com arroz e batata.

**Aplicação prática:** Estrogonofe de frango é uma refeição prática, cremosa e muito popular.

## ***Experiência Gastronômica:***

***Definição:*** Vivência que envolve os sentidos e emoções durante o ato de comer e/ou de preparar a refeição.

***Contexto:*** Vai além do sabor, incluindo apresentação, aroma, ambiente, memória afetiva e participação de outra(s) pessoa(s).

***Aplicação prática:*** Servir um prato com música ambiente, aromas e apresentação caprichada melhora a experiência gastronômica, assim como ter a presença de pessoa(s) que você gosta.

## ***Falafel:***

***Definição:*** Bolinho frito feito de grão-de-bico ou fava temperada, típico do Oriente Médio.

***Contexto:*** Opção vegana, nutritiva e crocante.

***Aplicação prática:*** Sirva *falafel* com pão sírio, salada e molho de *tahine*.

## ***Farinha de Rosca:***

***Definição:*** Farinha feita de pão seco triturado, usada para empanar.

***Contexto:*** Dá crocância e protege o alimento durante a fritura.

***Aplicação prática:*** Para empanar uma coxinha, use farinha de rosca após passar no ovo.

## ***Farinha Panko:***

***Definição:*** Tipo de farinha de rosca japonesa, em flocos maiores e mais crocantes.

***Contexto:*** Usada para empanados mais leves e crocantes.

***Aplicação prática:*** Empane iscas de frango com *panko* e frite para uma textura mais aerada.

## ***Fatia Fina:***

***Definição:*** Cortes longos e finos de alimentos, geralmente feitos com faca afiada ou *mandolin*.

***Contexto:*** Usadas em saladas, *carpaccios* e decorações.

***Aplicação prática:*** Corte pepino em fatias finas para saladas mais delicadas.

### ***Feijão-fradinho:***

***Definição:*** Tipo de feijão pequeno, de cor clara com um pontinho preto, rico em proteína.

***Contexto:*** Muito usado no preparo de acarajé e saladas.

***Aplicação prática:*** Precisa ser descascado para virar massa de acarajé ou cozido para saladas e pratos típicos.

### ***Feijoada:***

***Definição:*** Prato tradicional brasileiro feito com feijão preto cozido com carnes salgadas, como linguiça, costelinha e carne-seca.

***Contexto:*** É um dos símbolos da culinária brasileira, servido em almoços, especialmente aos sábados.

***Aplicação prática:*** Geralmente acompanha arroz branco, farofa, couve refogada e laranja fatiada. Deve ser cozida lentamente para que os sabores das carnes passem ao preparo.

### ***Fermento Biológico:***

***Definição:*** Levedura usada para fazer massas crescerem por fermentação natural.

***Contexto:*** Comumente usados em pães, pizzas e massas fermentadas.

***Aplicação prática:*** Dissolva fermento biológico seco em água morna com açúcar para ativá-lo.

### ***Fermento Natural:***

***Definição:*** Mistura de farinha e água fermentada naturalmente com leveduras selvagens, também chamada de *levain*.

***Contexto:*** Usado para fazer pães artesanais.

***Aplicação prática:*** O pão de fermentação natural tem sabor mais complexo e casca crocante.

### ***Fermento Químico:***

***Definição:*** Pó que libera gás ao ser aquecido, fazendo massas crescerem.

**Contexto:** Usado em bolos, panquecas e massas rápidas.

**Aplicação prática:** Misture fermento químico à massa de bolo para que ela cresça no forno quente.

### *Ferver:*

**Definição:** Atingir a temperatura de ebulição (maior que 100°C), com formação de bolhas constantes.

**Contexto:** Etapa essencial no cozimento de massas, ovos, caldos, etc.

**Aplicação prática:** Ferva água antes de cozinhar o macarrão para garantir o ponto correto.

### *Fettuccine:*

**Definição:** Tipo de massa italiana longa e achatada, semelhante ao *tagliatelle*, mas geralmente mais fina.

**Contexto:** Muito usada em receitas italianas clássicas.

**Aplicação prática:** Combina bem com molhos cremosos como o Alfredo ou molhos de carne, como o bolonhesa.

### *Finger Food:*

**Definição:** Comidas pequenas, servidas em porções individuais, que podem ser consumidas com as mãos.

**Contexto:** Muito comuns em eventos, festas e coquetéis.

**Aplicação prática:** Sirva mini quiches, *canapés*, bolinhos ou espetinhos que dispensem talheres.

### *Fio de Azeite:*

**Definição:** Pequena quantidade de azeite adicionada em forma de filete fino.

**Contexto:** Usado para finalizar pratos ou grelhar alimentos.

**Aplicação prática:** Regue uma salada com um fio de azeite para realçar o sabor.

### ***Firmar:***

**Definição:** Fazer com que uma preparação ganhe mais estrutura ou consistência.

**Contexto:** Gelatinas, *mousses* e massas precisam firmar para manter a forma.

**Aplicação prática:** Leve a *mousse* à geladeira por algumas horas para firmar antes de servir.

### ***Flambar:***

**Definição:** Técnica de adicionar bebida alcoólica a uma preparação quente e incendiá-la.

**Contexto:** Cria um efeito visual e acentua o sabor.

**Aplicação prática:** O filé ao molho de conhaque é flambado para intensificar o aroma.

### ***Flor Comestível:***

**Definição:** Flor cultivada para o consumo humano, sem pesticidas ou produtos tóxicos.

**Contexto:** Usada para decorar e dar aroma a pratos doces ou salgados.

**Aplicação prática:** Capuchinha e amor-perfeito são flores comestíveis comuns em saladas e sobremesas.

### ***Fogo Alto:***

**Definição:** Nível máximo de calor em um fogão (entre 220° e 250°C).

**Contexto:** Usado para selar carnes, ferver líquidos ou dourar rapidamente.

**Aplicação prática:** Aqueça a frigideira em fogo alto para selar bifes rapidamente.

### ***Fogo Baixo:***

**Definição:** Nível mínimo de calor no fogão (entre 170° a 190°C).

**Contexto:** Ideal para cozimentos longos, delicados ou para manter preparações aquecidas.

**Aplicação prática:** Cozinhe arroz em fogo baixo para garantir que fique macio e não queime.

### ***Fogo Médio:***

**Definição:** Intensidade intermediária de calor, entre o baixo e o alto (entre 190° e 220°C).

**Contexto:** Usado para cozinhar de maneira controlada, sem queimar ou cozinhar lentamente demais.

**Aplicação prática:** Refogue legumes em fogo médio para manter textura e cor.

### ***Fouet:***

**Definição:** Utensílio em forma de espiral ou arame usado para bater e misturar ingredientes.

**Contexto:** Essencial para incorporar ar ou homogeneizar misturas.

**Aplicação prática:** Use um *fouet* para bater ovos ou preparar molhos e/ou cremes sem grumos.

### ***Forma Untada e Enfarinhada:***

**Definição:** Técnica de preparar formas para evitar que massas grudem.

**Contexto:** Comum no preparo de bolos, biscoitos e tortas.

**Aplicação prática:** Passe manteiga e depois farinha em toda a forma antes de despejar a massa do bolo.

### ***Forno Pré-Aquecido:***

**Definição:** Forno aquecido com antecedência na temperatura indicada pela receita.

**Contexto:** Garante cozimento uniforme e adequado desde o início.

**Aplicação prática:** Ligue o forno 10 a 15 minutos antes de assar para atingir a temperatura correta.

### *Freezer:*

**Definição:** Compartimento de refrigeração com temperatura abaixo de 0°C, usado para congelar alimentos.

**Contexto:** Conserva alimentos por longos períodos.

**Aplicação prática:** Armazene carnes ou comidas prontas no *freezer* para uso futuro.

### *Fritar:*

**Definição:** Cozinhar o alimento em óleo quente.

**Contexto:** Pode ser por imersão total ou parcial.

**Aplicação prática:** Frite pastéis em óleo bem quente até que fiquem dourados.

### *Fritar por Imersão:*

**Definição:** Técnica em que o alimento é totalmente mergulhado no óleo quente.

**Contexto:** Garante cocção rápida e uniforme, formando crosta crocante.

**Aplicação prática:** Frite batatas por imersão para que fiquem crocantes por fora e macias por dentro.

### *Frutos do Mar:*

**Definição:** Nome genérico para animais marinhos comestíveis como camarão, lula, polvo, mexilhão, marisco, entre outros.

**Contexto:** Muito usados em culinárias litorâneas e mediterrâneas.

**Aplicação prática:** Podem ser grelhados, cozidos, refogados ou usados em moquecas, risotos e massas.

### *Gastronomia:*

**Definição:** Conjunto de conhecimentos, práticas e culturas relacionados à alimentação, à culinária e à arte de comer bem.

**Contexto:** Envolve técnicas, história, cultura, ingredientes e criatividade.

**Aplicação prática:** A gastronomia une técnica e sensibilidade para transformar ingredientes em experiências memoráveis.

### ***Ganache:***

**Definição:** Mistura cremosa de chocolate com creme de leite, usada em coberturas, recheios e sobremesas.

**Contexto:** Pode ter consistência firme (para trufas) ou fluida (para coberturas).

**Aplicação prática:** Derreta chocolate e misture com creme de leite para cobrir um bolo de forma brilhante e saborosa.

### ***Geleia:***

**Definição:** Preparação doce feita com frutas e açúcar, cozida até atingir consistência firme.

**Contexto:** Usada em pães, sobremesas ou como recheio.

**Aplicação prática:** Cozinhe morangos ou uvas com açúcar e limão até engrossar para obter uma geleia caseira.

### ***Glaçagem:***

**Definição:** Cobertura lisa e brilhante usada para finalizar bolos e *entremets*.

**Contexto:** Pode ser à base de chocolate, açúcar ou gelatina.

**Aplicação prática:** Despeje a glaçagem espelhada sobre o bolo gelado para criar um acabamento espelhado.

### ***Glacê:***

**Definição:** Coberturas doces e brilhantes usadas em bolos, *cupcakes* e biscoitos.

**Contexto:** Podem ser simples (açúcar e água) ou elaborados com claras, manteiga ou *cream cheese*.

**Aplicação prática:** O glacê real é ideal para decorar biscoitos decorados.

## ***Glacê Real:***

**Definição:** Cobertura firme feita com açúcar de confeitado, clara de ovo e limão.

**Contexto:** Muito usado para decorar bolos, biscoitos e confeitaria artística.

**Aplicação prática:** Use bico de confeitado para fazer arabescos, flores e letras.

## ***Glúten:***

**Definição:** Proteína presente no trigo, cevada e centeio que dá elasticidade às massas.

**Contexto:** Essencial para pães e massas fermentadas.

**Aplicação prática:** Pessoas com doença celíaca devem evitar alimentos com glúten.

## ***Gochujang:***

**Definição:** Pasta de pimenta fermentada coreana, com sabor picante, adocicado e umami.

**Contexto:** Usada em pratos asiáticos como *bibimbap* e marinadas.

**Aplicação prática:** Misture *gochujang* com mel e alho para fazer um molho agridoce picante.

## ***Grelhados:***

**Definição:** Alimentos preparados sobre grelha ou chapa quente, com pouco ou nenhum óleo.

**Contexto:** Traz sabor defumado e marcas características.

**Aplicação prática:** Grelhe abobrinhas fatiadas em chapa quente para acompanhamentos saudáveis.

## ***Grelhar:***

**Definição:** Método de cocção a seco, usando grelha ou chapa quente, geralmente sem imersão em gordura.

**Contexto:** Intensifica sabores e cria marcas de calor nos alimentos.

**Aplicação prática:** Grelhar filé de frango com ervas para manter a suculência e adicionar sabor.

### **Grumo:**

**Definição:** Pequeno aglomerado ou caroço em uma mistura.

**Contexto:** Indica que a mistura não foi bem dissolvida ou peneirada.

**Aplicação prática:** Para evitar grumos no molho branco, dissolva bem a farinha no leite antes de cozinhar.

### **Guacamole:**

**Definição:** Pasta mexicana feita com abacate amassado, limão, sal, cebola, tomate e coentro.

**Contexto:** Servida como acompanhamento ou entrada.

**Aplicação prática:** Sirva *guacamole* com *nachos* ou como recheio de tacos.

### **Habilidades Básicas:**

**Definição:** Conjunto de técnicas essenciais para quem cozinha como cortes, cocções, temperos, higienização.

**Contexto:** Fundamentais para segurança e eficiência na cozinha.

**Aplicação prática:** Aprender a picar cebola corretamente melhora a velocidade e evita desperdício.

### **Harmonização:**

**Definição:** Combinação de alimentos e bebidas que se caracterizam pela junção de sabores, aromas e texturas em um mesmo prato e/ou preparação.

**Contexto:** Muito usada com vinhos, cervejas e menus completos.

**Aplicação prática:** Vinho branco combina bem com peixes leves e frutos do mar.

**Dica:** Pode ocorrer por contraste, semelhança, complemento e/ou cultural partindo de diretrizes e técnicas e dos elementos que compõem os alimentos e preparos.

### *Higienizar:*

**Definição:** Limpar e desinfetar alimentos, utensílios e superfícies para evitar contaminações.

**Contexto:** Parte da segurança alimentar.

**Aplicação prática:** Lave folhas em água corrente e depois mergulhe em solução clorada antes de consumir.

### *Homogeneizar:*

**Definição:** Tornar uma mistura uniforme, onde todos os ingredientes estejam bem incorporados.

**Contexto:** Evita separações e garante textura estável.

**Aplicação prática:** Misture bem a massa do bolo até que não haja grumos nem ingredientes visíveis separados.

### *Homus:*

**Definição:** Pasta cremosa feita de grão-de-bico, *tahine*, limão e alho.

**Contexto:** Prato típico do Oriente Médio, servido como entrada ou acompanhamento.

**Aplicação prática:** Sirva *homus* com pão sírio ou legumes crus cortados em palito.

### *Hortaliça:*

**Definição:** Grupo de vegetais cultivados em hortas, incluindo folhas, raízes e caules comestíveis.

**Contexto:** Inclui alface, cenoura, beterraba, espinafre, entre outros.

**Aplicação prática:** Utilize hortaliças frescas em saladas, refogados ou sopas.

### *Hummus:*

**Definição:** Ver *Homus*.

**Contexto:** Típica da culinária do Oriente Médio, muito popular em dietas vegetarianas e veganas.

**Aplicação prática:** Usado como patê, acompanhamento para pães (como o pão sírio) ou como entrada em saladas e pratos frios.

### *Intercalar:*

**Definição:** Alternar camadas de diferentes ingredientes em uma preparação.

**Contexto:** Usado em lasanhas, pavês, *entremets*.

**Aplicação prática:** Intercale camadas de biscoito, creme e fruta para montar um pavê.

### *Ketchup:*

**Definição:** Molho espesso à base de tomate, açúcar, vinagre e especiarias.

**Contexto:** Muito popular em sanduíches, hambúrgueres e petiscos.

**Aplicação prática:** Usado como acompanhamento ou base para molhos agridoce.

### *Levain:*

**Definição:** Fermento natural criado pela fermentação espontânea de farinha e água ou outro líquido.

**Contexto:** Utilizado para fazer pães com sabor intenso e textura mais rústica.

**Aplicação prática:** Alimente o levain regularmente com farinha e água ou outro líquido antes de usar na massa.

### *Leve Caramelizada:*

**Definição:** Estado inicial de caramelização em que o açúcar começa a dourar, mas sem escurecer muito.

**Contexto:** Garante sabor adocicado e suave, sem amargor.

**Aplicação prática:** Cozinhe açúcar até dourar levemente e use para cobrir bananas flambadas.

### *Macarons:*

**Definição:** Doce francês feito com farinha de amêndoas, açúcar e claras de ovo, com recheios variados.

**Contexto:** Requentado, colorido e de textura delicada.

**Aplicação prática:** *Macarons* de pistache, chocolate ou frutas vermelhas são clássicos em confeitarias.

### *Macedone ou Macedoine:*

**Definição:** Corte em cubos de 0,4 a 0,7 cm, usado em legumes e frutas.

**Contexto:** Técnica precisa para estética e cozimento uniforme.

**Aplicação prática:** Legumes cortados em *macedone* são ideais para saladas e vinagretes.

### *Makis:*

**Definição:** Rolos de sushi feitos com arroz, alga *nori* e recheios diversos, cortados em rodela.

**Contexto:** Um dos formatos mais populares de *sushi*.

**Aplicação prática:** Enrole com esteira (*sudare*) e corte com faca molhada para não grudar.

### *Mandolin:*

**Definição:** Utensílio de cozinha com lâmina ajustável para fatiar alimentos de forma fina e uniforme.

**Contexto:** Usado para agilizar cortes precisos.

**Aplicação prática:** Fatie batatas bem finas com o *mandolin* para fazer *chips* crocantes.

### *Manga de Confeitar:*

**Definição:** Saco flexível usado para aplicar coberturas, recheios ou massas com precisão.

**Contexto:** Usada, em especial, em confeitaria para decorar bolos e doces.

**Aplicação prática:** Coloque *chantilly* na manga de confeitar e aplique em voltas sobre *cupcakes*.

### *Marinar:*

**Definição:** Deixar o alimento de molho em temperos líquidos para absorver sabor e amaciar.

**Contexto:** Comum com carnes, peixes e legumes.

**Aplicação prática:** Deixe o frango marinar em limão, alho e ervas por algumas horas antes de grelhar.

### *Massa Aveludada:*

**Definição:** Massa com textura macia, uniforme e sem grumos, que lembra veludo ao toque.

**Contexto:** Desejável em bolos, cremes e molhos bem preparados.

**Aplicação prática:** Ao bater manteiga com açúcar até ficar cremosa, você cria uma base para massa aveludada.

### *Massa Caseira:*

**Definição:** Massa produzida de modo artesanal, sem uso de produtos industrializados ou com o mínimo possível.

**Contexto:** Valorizada por sabor, textura e frescor.

**Aplicação prática:** Prepare massa fresca de macarrão com ovos e farinha para um resultado mais leve e saboroso.

### *Massa Choux:*

**Definição:** Massa cozida e depois assada, que incha e fica oca por dentro.

**Contexto:** Comum na confeitaria francesa, serve de base para Carolinas, *éclairs* e bombas.

**Aplicação prática:** Pode ser recheada com cremes doces ou salgados.

### *Massa Folhada:*

**Definição:** Massa leve feita por camadas de massa e manteiga, que se expandem ao assar.

**Contexto:** Usada em doces (mil-folhas) e salgados (pastéis, *vol-au-vent*).

**Aplicação prática:** Asse com cuidado para garantir crocância e leveza.

### *Meia Lua:*

**Definição:** Tipo de corte em formato de semicírculo, comum em legumes como cebolas, cenouras e pepinos.

**Contexto:** Usado para apresentação delicada ou para refogados.

**Aplicação prática:** Corte cebolas em meia lua para preparar um refogado.

### *Memória Afetiva:*

**Definição:** Lembrança emocional despertada por sabores, aromas, ambientes e/ou pratos ligados às lembranças de vivência pessoal.

**Contexto:** Muito explorada na gastronomia emocional e autoral.

**Aplicação prática:** Um arroz doce pode trazer à tona memórias da infância e/ou de refeições em família.

### *Memória Popular:*

**Definição:** Saberes e tradições gastronômicas que fazem parte da cultura de um povo ou de um grupo social específico.

**Contexto:** Preservada por receitas passadas entre gerações.

**Aplicação prática:** Pratos como pamonha ou feijoada carregam memória popular brasileira.

### *Merengue:*

**Definição:** Mistura de claras de ovos batidas com açúcar, usada em sobremesas.

**Contexto:** Pode ser cru, cozido (merengue suíço) ou assado (merengue francês/italiano).

**Aplicação prática:** Bata claras com açúcar até formar picos firmes e use para cobrir tortas.

### *Merengue Firme:*

**Definição:** Clara de ovo batida com açúcar até formar picos firmes que mantêm a forma.

**Contexto:** Usado para coberturas, suspiros e bolos.

**Aplicação prática:** Merengue firme é essencial para cobrir torta de limão.

### *Merengue Francês:*

**Definição:** Merengue feito com claras cruas batidas com açúcar granulado.

**Contexto:** Mais leve e simples que os outros tipos.

**Aplicação prática:** Base para suspiros, decorando sobremesas leves.

### *Merengue Italiano:*

**Definição:** Merengue feito com calda de açúcar quente adicionada às claras em neve.

**Contexto:** Mais estável e brilhante, ideal para coberturas e *mousses*.

**Aplicação prática:** Usado em tortas e *semifreddos* por sua consistência firme e segura.

### *Merengue Suíço:*

**Definição:** Merengue feito aquecendo claras e açúcar em banho-Maria antes de bater.

**Contexto:** Produz um creme mais denso, ideal para decorações e base de *buttercream*.

**Aplicação prática:** Perfeito para cobertura de *cupcakes* com bico de confeitar.

### *Mil-Folhas:*

**Definição:** Doce feito com camadas alternadas de massa folhada e creme, geralmente finalizado com açúcar de confeiteiro.

**Contexto:** Clássico da confeitaria francesa.

**Aplicação prática:** Sirva mil-folhas como sobremesa refinada com creme de baunilha ou *chantilly*.

### *Mirepoix:*

**Definição:** Corte em cubos de 1 a 1,5 cm.

**Contexto:** Técnica precisa para estética e cozimento uniforme.

**Aplicação prática:** Refogar mirepoix é o primeiro passo para um bom molho de carne; Pode ser também uma base aromática na culinária, principalmente na francesa

**Dica:** Sob mesmo nome, corresponde também à mistura de cebola, cenoura e aipo/salsão que são cozidos lentamente para intensificar o sabor de caldos, molhos e sopas.

### *Mise en Place:*

**Definição:** Organização prévia de todos os ingredientes e utensílios antes do preparo.

**Contexto:** Essencial na cozinha profissional e doméstica para agilizar o preparo.

**Aplicação prática:** Picar os vegetais, além de separar, medir e pesar os ingredientes e deixá-los prontos antes de iniciar a receita.

### *Mistura Bem Clara:*

**Definição:** Mistura de ingredientes que fica com coloração clara e aerada.

**Contexto:** Indica que o ar foi bem incorporado, especialmente em massas de bolos e biscoitos.

**Aplicação prática:** Ao bater manteiga e açúcar, observe a coloração clara que indica boa aeração.

### *Mistura Láctea, tipo Creme de Leite:*

**Definição:** Produto semelhante ao creme de leite, mas com adição de ingredientes como amido ou soro.

**Contexto:** Alternativa mais barata, usada em preparações culinárias diversas.

**Aplicação prática:** Usado em molhos, recheios e sobremesas no lugar do creme de leite tradicional.

### *Mistura Lisa:*

**Definição:** Preparação sem grumos, com textura uniforme e suave.

**Contexto:** Indica que os ingredientes foram bem incorporados.

**Aplicação prática:** Mexa bem a massa de panqueca até que fique lisa antes de levar à frigideira.

### *Mistura Homogênea:*

**Definição:** Mistura na qual não se distinguem os ingredientes separadamente.

**Contexto:** Essencial para garantir textura e sabor equilibrado.

**Aplicação prática:** Ao preparar um molho branco, misture até que leite e farinha formem uma mistura homogênea.

### *Mixer:*

**Definição:** Aparelho elétrico usado para bater, triturar ou homogeneizar ingredientes.

**Contexto:** Pode ser de mão (portátil) ou de bancada.

**Aplicação prática:** Use o *mixer* para transformar legumes cozidos em um creme de sopa.

### *Molho:*

**Definição:** Preparação líquida ou cremosa usada para complementar pratos.

**Contexto:** Pode ser doce ou salgado, quente ou frio.

**Aplicação prática:** Sirva filé de frango com molho de mostarda e mel para dar mais sabor.

### *Molho Agridoce:*

**Definição:** Molho com sabor que equilibra o doce e o ácido.

**Contexto:** Comum na culinária asiática e em petiscos.

**Aplicação prática:** Combine vinagre, açúcar e *ketchup* para um molho agridoce simples.

### *Molho al Sugo:*

**Definição:** Molho simples feito com tomates cozidos, alho e azeite.

**Contexto:** Base da culinária italiana, ideal para massas.

**Aplicação prática:** Cozinhe tomates frescos ou pelados com alho refogado até formar um molho rústico.

### *Molho Alfredo:*

**Definição:** Molho cremoso à base de manteiga, creme de leite e queijo parmesão ralado.

**Contexto:** Originário da Itália, é muito usado em massas.

**Aplicação prática:** Costuma acompanhar massas como *fettuccine* e *penne*. Pode ser enriquecido com frango, brócolis ou cogumelos.

### *Molho Barbecue:*

**Definição:** Molho espesso e adocicado à base de tomate, açúcar mascavo e especiarias.

**Contexto:** Muito usado em carnes grelhadas e hambúrgueres.

**Aplicação prática:** Passe molho *barbecue* nas costelas antes de assar para caramelização intensa.

### *Molho Bolonhesa:*

**Definição:** Molho de carne moída cozida lentamente com tomate, cebola e cenoura.

**Contexto:** Tradicional da cidade de Bolonha, usado em massas como o *tagliatelle*.

**Aplicação prática:** Cozinhe os ingredientes por tempo prolongado para intensificar o sabor e a textura.

### *Molho Branco:*

**Definição:** Ver *Bechamel*.

**Contexto:** Base para vários pratos como lasanhas e suflês.

**Aplicação prática:** Ideal para gratinar couve-flor ou fazer um creme de frango.

### *Molho Carbonara:*

**Definição:** Molho cremoso feito com ovos, queijo parmesão, pimenta-do-reino e bacon (ou *pancetta*).

**Contexto:** Culinária italiana, especialmente para massas como *spaghetti*.

**Aplicação prática:** Misture os ovos com o queijo e incorpore à massa quente com bacon para formar o molho sem talhar.

### *Molho de Castanhas:*

**Definição:** Molho feito com castanhas processadas, água, azeite e temperos.

**Contexto:** Opção vegana e cremosa para massas, saladas ou pratos principais.

**Aplicação prática:** Castanha-de-caju demolhada e batida com alho e limão vira um molho versátil.

### *Molho de Tahine:*

**Definição:** Molho feito com *tahine* (pasta de gergelim), limão e alho.

**Contexto:** Presente em pratos do Oriente Médio, como o *falafel*.

**Aplicação prática:** Misture *tahine*, limão e água até formar um molho para saladas ou sanduíches.

### *Molho de Tomate:*

**Definição:** Um dos molhos-mãe da culinária clássica francesa, feito com tomate, *mirepoix* (cebola, cenoura, aipo), caldo e ervas.

**Contexto:** Base para muitos pratos europeus e molhos derivados.

**Aplicação prática:** Cozido lentamente até engrossar e realçar os sabores. Serve como base para molhos italianos e carnes.

### *Molho Espagnole:*

**Definição:** Molho escuro francês feito com caldo de carne, *mirepoix* (cebola, cenoura, aipo), purê de tomate e um *roux* escuro.

**Contexto:** Um dos cinco molhos-mãe da cozinha clássica francesa.

**Aplicação prática:** Base para molhos mais encorpados, como o *demi-glace*, servido com carnes assadas.

### *Molho Holandês:*

**Definição:** Molho cremoso e levemente ácido feito com gema de ovo, manteiga e suco de limão ou vinagre.

**Contexto:** Um dos molhos-mãe da culinária francesa.

**Aplicação prática:** Ideal para ovos beneditinos, peixes grelhados e vegetais cozidos no vapor.

### *Molho Inglês:*

**Definição:** Condimento líquido escuro, com sabor intenso e levemente picante.

**Contexto:** Usado para temperar carnes, molhos e pratos cozidos.

**Aplicação prática:** Adicione algumas gotas de molho inglês ao hambúrguer para realçar o sabor.

### *Molho Pesto:*

**Definição:** Molho cru originário da Itália, feito com manjericão fresco, alho, *pinoli* (ou castanhas), queijo parmesão, azeite de oliva e sal.

**Contexto:** Típico da região da Ligúria, é usado principalmente em massas, mas também em pães, saladas e carnes.

**Aplicação prática:** Os ingredientes são triturados (tradicionalmente em pilão) até virar um creme verde aromático. Vai muito bem com massas como espaguete, *nhoque* ou *penne*.

### *Molho Quatro Queijos:*

**Definição:** Molho cremoso preparado com a mistura de quatro tipos diferentes de queijo, geralmente incluindo parmesão, gorgonzola, muçarela e requeijão ou provolone.

**Contexto:** Popular em massas e pratos gratinados, traz sabor intenso e textura cremosa.

**Aplicação prática:** Costuma ser feito derretendo os queijos em creme de leite ou leite, mexendo até obter um molho homogêneo. Vai bem com *penne*, *nhoque* ou como cobertura de carnes grelhadas.

### *Molho Velouté:*

**Definição:** Molho claro à base de roux claro e caldo claro (como frango ou peixe).

**Contexto:** É um dos cinco molhos-mãe da culinária clássica francesa.

**Aplicação prática:** Use para acompanhar frangos, pescados ou como base de molhos mais elaborados.

### *Molhos-mãe:*

**Definição:** Conjunto de cinco molhos base da culinária clássica francesa: *bechamel*, *velouté*, *espagnole*, molho de tomate e holandês.

**Contexto:** Usados como ponto de partida para criar centenas de variações de molhos.

**Aplicação prática:** Aprender os molhos-mãe é essencial para entender a estrutura dos pratos clássicos franceses.

### *Monitoria:*

**Definição:** Atividade de apoio didático, geralmente exercida por estudantes com conhecimento prévio.

**Contexto:** Auxilia no ensino de técnicas e práticas em cursos de gastronomia.

**Aplicação prática:** Alunos monitores ajudam colegas durante aulas práticas em laboratórios culinários.

### *Moqueca:*

**Definição:** Prato típico brasileiro de peixe ou frutos do mar cozido com cebola, pimentão, tomate, leite de coco e azeite de dendê.

**Contexto:** Muito popular na Bahia e no Espírito Santo, com variações regionais.

**Aplicação prática:** É preparada em panela de barro ou convencional, com peixe em postas e cozimento lento para apurar os sabores.

### *Mousse:*

**Definição:** Sobremesa leve e aerada, geralmente feita com creme, claras batidas e gelatina ou chocolate.

**Contexto:** Pode ser doce (chocolate, maracujá) ou salgada (salmão, atum).

**Aplicação prática:** Prepare uma *mousse* de maracujá batendo leite condensado, creme de leite e suco da fruta.

### *Nachos:*

**Definição:** *Chips* de milho triangulares, normalmente servidos com molhos e acompanhamentos.

**Contexto:** Popular na culinária mexicana e *tex-mex*.

**Aplicação prática:** Sirva *nachos* com *guacamole*, queijo derretido e pimenta.

### *Nhoque:*

**Definição:** Massa macia e leve feita principalmente de batata, farinha de trigo e ovos, moldada em pequenos pedaços cilíndricos.

**Contexto:** Tradicional da culinária italiana, é conhecido por sua textura delicada.

**Aplicação prática:** Cozido rapidamente em água fervente, o nhoque sobe à superfície quando está pronto. Pode ser servido com molhos variados, como molho de tomate, quatro queijos ou *pesto*.

### *Nigiri:*

**Definição:** Tipo de sushi composto por uma bolinha de arroz moldada à mão com uma fatia de peixe cru sobre ela.

**Contexto:** Tradicional na culinária japonesa, geralmente servido com *wasabi* entre o arroz e o peixe.

**Aplicação prática:** Molde o arroz com as mãos levemente úmidas e finalize com uma fatia de salmão, atum ou outro peixe.

### *Nuggets:*

**Definição:** Pedacos empanados e fritos de frango moído ou em pedaços.

**Contexto:** Produto popular entre crianças e refeições rápidas.

**Aplicação prática:** Podem ser feitos em casa com frango temperado e empanado com farinha de rosca.

### *Oshigata:*

**Definição:** Molde retangular usado para preparar *oshizushi*, um tipo de sushi prensado.

**Contexto:** Essencial na preparação de *sushi* moldado, mantendo o formato firme.

**Aplicação prática:** Camadas de arroz e peixe são colocadas no molde, prensadas e depois cortadas.

### *Oshizushi:*

**Definição:** Sushi prensado em forma retangular, feito em molde (*oshigata*), típico da região de Osaka.

**Contexto:** Menos comum no Ocidente, mas valorizado pela estética e firmeza.

**Aplicação prática:** Monte camadas de arroz e peixe no molde, pressione bem e corte em cubos.

### *Ovo Beditino:*

**Definição:** Prato clássico feito com pão, ovo *poché*, presunto ou bacon, coberto com molho holandês.

**Contexto:** Ícone de cafés da manhã elegantes, especialmente nos Estados Unidos.

**Aplicação prática:** A gema do ovo deve ficar mole e escorrer ao corte, harmonizando com o molho cremoso e o pão crocante.

### ***Ovo Poché:***

**Definição:** Ovo cozido sem casca diretamente na água quente com vinagre, mantendo a clara firme e a gema mole.

**Contexto:** Utilizado em cafés da manhã e pratos refinados.

**Aplicação prática:** O ovo é aberto em água quase fervente e cozido por poucos minutos. É parte essencial dos ovos beneditinos.

### ***Pão:***

**Definição:** Preparação à base de farinha, água, fermento e sal, que pode ser assada ou frita.

**Contexto:** Presente em quase todas as culturas culinárias.

**Aplicação prática:** Pão caseiro pode ser feito com fermento natural ou biológico, e sabores variados.

### ***Pão de Ló:***

**Definição:** Bolo leve e aerado, feito basicamente com ovos, açúcar e farinha, sem gordura.

**Contexto:** Base para várias sobremesas como rocamboles, tortas e bolos recheados.

**Aplicação prática:** Bata bem os ovos e açúcar até triplicarem de volume antes de incorporar os secos.

### ***Pão Sírio:***

**Definição:** Pão achatado, macio, com interior oco, típico do Oriente Médio.

**Contexto:** Usado para rechear com *falafel*, carnes ou vegetais.

**Aplicação prática:** Recheie pão sírio com *homus*, salada e molho de *tahine*.

### ***Pastosa:***

**Definição:** Textura espessa e macia, semelhante a um purê ou creme denso.

**Contexto:** Indica consistência ideal para recheios ou coberturas.

**Aplicação prática:** A massa de coxinha deve ser pastosa e firme, fácil de moldar.

### ***Pavê:***

**Definição:** Sobremesa em camadas feita com biscoitos ou bolos, cremes e coberturas variadas.

**Contexto:** Clássico da confeitaria caseira brasileira.

**Aplicação prática:** Pavê de chocolate e biscoito maisena é uma receita tradicional de festas.

### ***Penne:***

**Definição:** Tipo de massa italiana curta e em formato de tubo com as pontas cortadas na diagonal.

**Contexto:** Muito usado em pratos com molhos mais encorpados, pois seu formato retém bem o molho.

**Aplicação prática:** Ideal para receitas como *penne* ao molho quatro queijos, bolonhesa ou com legumes grelhados.

### ***Petit Gateau:***

**Definição:** Bolo individual com casca assada e interior cremoso, geralmente de chocolate.

**Contexto:** Servido quente, frequentemente com sorvete.

**Aplicação prática:** Asse por poucos minutos para manter o centro do *petit gateau* líquido e pastoso.

### ***Petisco:***

**Definição:** Porção pequena de comida servida como entrada ou acompanhamento informal.

**Contexto:** Comum em reuniões, bares e festas.

**Aplicação prática:** Sirva bolinhas de queijo como petiscos em uma confraternização.

## ***Pinça:***

**Definição:** Utensílio de precisão usado para manipular alimentos delicados ou decorar pratos.

**Contexto:** Bastante usada nas finalizações gastronômicas.

**Aplicação prática:** Use pinça para posicionar brotos ou flores comestíveis em sobremesas.

## ***Pico Firme:***

**Definição:** Ponto da clara em neve ou *chantilly* em que o bico da mistura mantém sua forma sem cair.

**Contexto:** Indicador de estabilidade em merengues e *mousses*.

**Aplicação prática:** O ponto de pico firme é ideal para coberturas que precisam sustentar o formato.

## ***Pimenta Jalapeño:***

**Definição:** Pimenta mexicana de ardência moderada, muito usada na culinária *tex-mex*.

**Contexto:** Pode ser consumida fresca, em conserva ou empanada e frita.

**Aplicação prática:** Use em *nachos*, molhos, *guacamole* ou recheada com queijo.

## ***Pincel Culinário:***

**Definição:** Utensílio com cerdas usado para aplicar líquidos sobre alimentos.

**Contexto:** Usado para pincelar manteiga, ovos, caldas, etc.

**Aplicação prática:** Pincele gema de ovo sobre uma massa antes de assar para dar brilho.

## ***Pincelar:***

**Definição:** Aplicar uma camada fina de líquido ou gordura com pincel culinário.

**Contexto:** Usado para dar brilho, umidade ou sabor.

**Aplicação prática:** Pincele gema de ovo sobre pães antes de assar para deixá-los dourados.

### *Pinoli:*

**Definição:** Semente do pinheiro-manso, de formato alongado e cor clara, com sabor delicado e levemente amanteigado.

**Contexto:** Muito usado na culinária mediterrânea, especialmente italiana, como ingrediente do molho *pesto*.

**Aplicação prática:** Pode ser usado cru ou levemente tostado em saladas, massas, molhos e doces.

**Dica:** Se não disponível, pode ser substituído por castanha-de-caju ou nozes em algumas receitas.

### *Plástico-filme em Contato:*

**Definição:** Técnica em que o plástico-filme é colocado encostado diretamente à superfície de um alimento.

**Contexto:** Evita formação de película em cremes e molhos.

**Aplicação prática:** Cubra o creme de confeitiro com plástico filme em contato enquanto esfria.

**Dica:** Evita que forme película em alimentos de origem láctea, como molhos e cremes.

### *Polvilhar:*

**Definição:** Espalhar uma camada fina de ingredientes secos sobre alimentos ou formas.

**Contexto:** Dá acabamento; Evita que grude; Realça sabor.

**Aplicação prática:** Polvilhe canela sobre arroz doce antes de servir.

### *Ponto de Brigadeiro:*

**Definição:** Consistência em que o brigadeiro pode ser moldado em bolinhas.

**Contexto:** Alcançado após cozimento e resfriamento.

**Aplicação prática:** Mexa até que o doce desgrude totalmente do fundo da panela.

### **Ponto de Bico-firme:**

**Definição:** Consistência de *chantilly* ou merengue firme o bastante para manter formas com bico de confeitar.

**Contexto:** Ideal para decorações detalhadas.

**Aplicação prática:** Bata o *chantilly* até formar picos que se sustentam, sem escorrer.

**Dica:** Verifique se a ponta do *chantilly* e/ou merengue, no *fouet* (manual ou da batedeira), fica ereto e sem curvatura.

### **Ponto de Pomada:**

**Definição:** Textura macia da manteiga quando está maleável, mas ainda firme.

**Contexto:** Usada em massas que exigem incorporação delicada de gordura.

**Aplicação prática:** Deixe a manteiga em temperatura ambiente até atingir ponto de pomada antes de usar na receita.

### **Praliné:**

**Definição:** Mistura crocante de açúcar caramelizado com castanhas ou sementes.

**Contexto:** Usado como recheio, cobertura ou decoração.

**Aplicação prática:** Triture castanhas caramelizadas para polvilhar sobre *mousses* ou bolos.

### **Prato:**

**Definição:** Unidade completa de uma refeição ou utensílio onde ela é servida.

**Contexto:** Pode ser entrada, principal ou sobremesa.

**Aplicação prática:** Um prato principal pode conter proteína, carboidrato e legumes harmonizados.

### ***Prato Asiático:***

**Definição:** Preparações culinárias originadas em países asiáticos, como China, Japão, Coreia, Tailândia e Vietnã.

**Contexto:** Caracterizam-se por molhos intensos, ingredientes frescos e equilíbrio de sabores.

**Aplicação prática:** *Yakisoba*, *curry* tailandês e rolinhos primavera são exemplos de pratos asiáticos.

### ***Prato Principal:***

**Definição:** Elemento central de uma refeição, geralmente mais substancioso.

**Contexto:** Pode conter proteínas, acompanhamentos e molhos.

**Aplicação prática:** Um filé de peixe com purê de batata e legumes pode compor um prato principal.

### ***Processador de Alimentos:***

**Definição:** Equipamento elétrico usado para triturar, cortar, ralar e misturar alimentos.

**Contexto:** Facilita o preparo de receitas e economiza tempo.

**Aplicação prática:** Use o processador para fazer pastas, moer carnes ou picar vegetais rapidamente.

### ***Pungência:***

**Definição:** Sensação de ardência ou calor provocada por ingredientes como pimenta, gengibre e mostarda.

**Contexto:** Está ligada à intensidade e ao estímulo físico do alimento, não ao sabor.

**Aplicação prática:** Ajuste a pungência ao paladar, utilizando pimentas ou molhos com diferentes níveis de ardência.

### ***Purê Liso:***

**Definição:** Purê com textura uniforme, sem pedaços ou grumos.

**Contexto:** Indica boa cocção e processamento adequado.

**Aplicação prática:** Passe a batata cozida por peneira fina ou use *mixer* para obter um purê liso e elegante.

### ***Rabanada:***

**Definição:** Fatias de pão embebidas em leite e ovos, fritas e polvilhadas com açúcar e canela.

**Contexto:** Receita tradicional de Natal no Brasil.

**Aplicação prática:** Sirva quente ou fria, simples ou com calda de vinho.

### ***Raiz-forte:***

**Definição:** Planta de sabor muito picante, semelhante ao *wasabi*, usada como condimento.

**Contexto:** Comum na culinária europeia e japonesa, em pratos frios e carnes.

**Aplicação prática:** Use em pequenas quantidades, ralada ou em pasta, como acompanhamento ou tempero.

### ***Realçar o Sabor:***

**Definição:** Dar destaque, aumentar ou intensificar o gosto natural dos alimentos.

**Contexto:** Pode ser feito com temperos, técnicas de cocção ou ingredientes como sal e gordura.

**Aplicação prática:** Um toque de limão pode realçar o sabor do peixe grelhado.

### ***Red Velvet:***

**Definição:** Bolo vermelho aveludado com leve sabor de cacau e cobertura de *cream cheese*.

**Contexto:** Muito popular em confeitarias.

**Aplicação prática:** Use corante vermelho e vinagre na massa para realçar a cor e textura do *red velvet*.

### ***Reduzir:***

***Definição:*** Cozinhar um líquido para evaporar parte da água e concentrar sabores.

***Contexto:*** Técnica comumente usada em molhos e caldos.

***Aplicação prática:*** Deixe o molho no fogo baixo até reduzir pela metade e intensificar o sabor.

### ***Refogar:***

***Definição:*** Cozinhar alimentos em pouca gordura e temperatura média, geralmente com cebola e alho.

***Contexto:*** Base de muitos pratos da culinária brasileira.

***Aplicação prática:*** Refogue cebola e alho para iniciar um bom arroz ou feijão.

### ***Risoto:***

***Definição:*** Prato cremoso da culinária italiana, preparado com arroz arbório ou *carnaroli* e cozido junto com outros elementos como carnes, camarão e cogumelos para dar mais sabor à preparação.

***Contexto:*** Cozido lentamente com caldo e mexido sempre para liberar o amido.

***Aplicação prática:*** Finalize com manteiga e queijo parmesão para garantir a cremosidade.

### ***Rocambole:***

***Definição:*** Bolo enrolado com recheio doce ou salgado.

***Contexto:*** Popular em confeitarias, com recheios como doce de leite ou chocolate.

***Aplicação prática:*** Asse uma massa fina, recheie e enrole cuidadosamente com auxílio de papel manteiga.

### ***Rodelas:***

**Definição:** Cortes circulares e planos feitos em alimentos cilíndricos.

**Contexto:** Usado em legumes, frutas e embutidos.

**Aplicação prática:** Corte a banana em rodelas para colocar sobre panquecas ou bolos.

### ***Rolinhos Primavera:***

**Definição:** Enroladinhos fritos ou assados, recheados com legumes, carne ou camarão, típicos da culinária asiática.

**Contexto:** Muito servidos como entrada em restaurantes chineses.

**Aplicação prática:** Sirva com molho agri-doce ou *shoyu*.

### ***Roux:***

**Definição:** Mistura de farinha e gordura (geralmente manteiga) cozida para espessar molhos e sopas.

**Contexto:** Base de molhos como bechamel e *velouté*.

**Aplicação prática:** Cozinhe em fogo médio até atingir coloração desejada (claro, dourado ou escuro).

### ***Roux Claro:***

**Definição:** Mistura de manteiga e farinha cozida rapidamente, de cor clara, usada para engrossar molhos.

**Contexto:** Base de molhos brancos como o *bechamel*.

**Aplicação prática:** Cozinhe a farinha na manteiga por 1-2 minutos antes de adicionar o leite.

### ***Roux Dourado:***

**Definição:** Roux cozido por mais tempo (2-4 minutos) até ficar com cor de caramelo claro, com sabor mais intenso.

**Contexto:** Usado em molhos de carnes ou caldos médios.

**Aplicação prática:** Mexa sempre para não queimar, mantendo o fogo médio.

### *Roux Escuro:*

**Definição:** Roux cozido até ficar marrom escuro, com sabor profundo e levemente tostado.

**Contexto:** Base para molhos ricos como o *demi-glace*.

**Aplicação prática:** Requer mais tempo de cocção e cuidado para não queimar.

### *Sabor:*

**Definição:** Conjunto de sensações gustativas percebidas ao comer um alimento.

**Contexto:** Inclui gosto (doce, salgado, ácido, amargo, umami) e aroma.

**Aplicação prática:** Equilibrar sabores é essencial para criar pratos harmoniosos e agradáveis.

### *Salada:*

**Definição:** Preparação geralmente fria, feita com vegetais crus ou cozidos, temperos e molhos.

**Contexto:** Pode ser simples ou elaborada, servida como entrada ou prato principal.

**Aplicação prática:** Salada de folhas verdes com molho de mostarda e mel é leve e refrescante.

### *Salada Caprese:*

**Definição:** Salada italiana feita com tomate, mussarela de búfala, manjericão, azeite e sal.

**Contexto:** Refrescante e elegante, destaca ingredientes frescos.

**Aplicação prática:** Sirva como entrada em dias quentes ou acompanhando carnes grelhadas.

## ***Saltenha:***

**Definição:** Salgado assado típico da culinária boliviana, recheado com carne e vegetais em molho encorpado.

**Contexto:** Similar a uma empanada, mas com recheio mais suculento.

**Aplicação prática:** Prepare a massa e recheie com carne refogada e caldosa; Asse até dourar.

## ***Sashimi:***

**Definição:** Fatias finas de peixe cru fresco, sem arroz.

**Contexto:** Culinária japonesa, destaca a qualidade do peixe e a precisão do corte.

**Aplicação prática:** Use facas bem afiadas e cortes diagonais para realçar a textura e o sabor do peixe.

## ***Segurança Alimentar:***

**Definição:** Conjunto de práticas que garantem que os alimentos sejam seguros para o consumo.

**Contexto:** Envolve higiene, conservação e manipulação dos alimentos, além do controle de pragas.

**Aplicação prática:** Lavar mãos, utensílios e armazenar alimentos corretamente são ações básicas e indispensáveis de segurança alimentar.

## ***Selar:***

**Definição:** Dourar rapidamente a superfície de carnes em fogo alto para manter a suculência.

**Contexto:** Técnica inicial antes de assar ou ensopar.

**Aplicação prática:** Selar o filé *mignon* na frigideira cria uma crosta dourada e saborosa.

## ***Sem Ingredientes de Origem Animal:***

**Definição:** Preparações que não utilizam nenhum produto derivado de animais, como leite, ovos, mel ou carne.

**Contexto:** Base da culinária vegana.

**Aplicação prática:** Um bolo feito com leite vegetal, óleo e linhaça pode ser 100% sem ingredientes de origem animal.

### *Semifreddos:*

**Definição:** Sobremesa italiana congelada, com textura entre *mousse* e sorvete.

**Contexto:** Feita com gemas, açúcar, creme batido e, às vezes, claras em neve.

**Aplicação prática:** Sirva em fatias, acompanhada de calda de frutas ou chocolate.

### *Sobremesa:*

**Definição:** Prato servido ao final da refeição, geralmente doce.

**Contexto:** Pode variar de simples frutas a elaboradas receitas de confeitaria.

**Aplicação prática:** Pudim, *mousse* e torta de limão são sobremesas populares no Brasil.

### *Sobremesa Gelada:*

**Definição:** Doce servido frio ou congelado.

**Contexto:** Ideal para climas quentes e ocasiões festivas.

**Aplicação prática:** Sorvetes, pavês gelados e *semifreddos* são exemplos comuns.

### *Sobremesa Rápida:*

**Definição:** Receita doce de preparo simples e rápido, geralmente sem necessidade de forno.

**Contexto:** Perfeita para o dia a dia ou visitas inesperadas.

**Aplicação prática:** *Mousse* de maracujá ou Creme de goiaba feitos no liquidificador com poucos ingredientes.

## ***Solução Clorada:***

**Definição:** Mistura de água com hipoclorito de sódio usada para higienização de frutas e verduras.

**Contexto:** Usada para eliminar microrganismos antes do consumo.

**Aplicação prática:** Mergulhe hortaliças por 15 minutos em solução e depois enxague abundantemente para posterior consumo ou armazenagem.

**Dica:** Utilize uma colher de sopa (15ml) para cada litro de água para preparar essa solução de modo caseiro, mas é importante ler o rótulo do produto para verificar a possibilidade de uso em alimentos.

## ***Sonho:***

**Definição:** Massa frita e recheada, semelhante a um doce tipo bomba ou mini-*donuts*.

**Contexto:** Tradicional em festas e padarias.

**Aplicação prática:** Recheie sonhos com creme de confeiteiro e polvilhe açúcar por cima.

## ***Sour Cream:***

**Definição:** Creme azedo de textura espessa, feito a partir da fermentação do creme de leite.

**Contexto:** Usado como acompanhamento em pratos mexicanos e como base para molhos.

**Aplicação prática:** Sirva *sour cream* sobre *nachos* ou como cobertura para batatas assadas ou como molho de saladas.

**Dica:** Pode também ser chamado de Creme Azedo.

## ***Sovar:***

**Definição:** Trabalhar uma massa com as mãos ou batedeira para desenvolver o glúten.

**Contexto:** Essencial para pães e massas que precisam crescer.

**Aplicação prática:** Sove a massa de pão até que fique elástica e não grude nas mãos.

### *Shoyu:*

**Definição:** Molho de soja fermentado, salgado e umami, típico da culinária asiática.

**Contexto:** Usado como tempero, marinada e acompanhamento para sushi e *sashimi*.

**Aplicação prática:** Experimente no preparo de *yakissoba* ou como molho base ou comer com *sushi*.

### *Spaghetti:*

**Definição:** Tipo de massa longa, fina e cilíndrica, típica da culinária italiana.

**Contexto:** Combinado com molhos diversos como sugo, bolonhesa ou *carbonara*.

**Aplicação prática:** Cozinhe em água salgada até ficar *al dente* e finalize no molho por alguns minutos.

**Curiosidade:** Na língua portuguesa, é chamado de Espaguete.

### *Stroganoff:*

**Definição:** Prato de origem russa com carne em tiras, creme de leite, molho de tomate e temperos.

**Contexto:** Muito popular no Brasil, com variações de frango e até vegetais.

**Aplicação prática:** Sirva *stroganoff* com arroz branco e batata palha.

### *Suculência:*

**Definição:** Característica de um alimento que mantém seus líquidos naturais, tornando-o macio e saboroso.

**Contexto:** Importante em carnes, frutas e legumes bem preparados.

**Aplicação prática:** Uma carne selada corretamente preserva sua suculência interna.

### *Suculento:*

**Definição:** Alimento que mantém seu líquido natural ou é preparado para preservar sua umidade.

**Contexto:** Desejável em carnes e preparações grelhadas.

**Aplicação prática:** Um bife bem selado por fora e suculento por dentro é sinal de cocção correta.

### *Sudare:*

**Definição:** Tapete de bambu usado para enrolar *sushis*.

**Contexto:** Também conhecido como “*makis*”, é essencial na montagem de *makis*.

**Aplicação prática:** Envolver o recheio e arroz com a alga, usando o *sudare* para pressionar e moldar o *sushi*.

### *Suflê:*

**Definição:** Preparação leve e aerada, feita com base de creme e claras em neve, que cresce ao assar.

**Contexto:** Pode ser doce (chocolate) ou salgada (queijo, legumes).

**Aplicação prática:** Suflê de espinafre é um acompanhamento nutritivo e delicado.

### *Sushi:*

**Definição:** Prato japonês feito com arroz temperado e diversos acompanhamentos como peixe cru, vegetais e algas.

**Contexto:** Pode ser enrolado (*makis*), prensado (*oshizushi*) ou moldado à mão (*nigiri*).

**Aplicação prática:** Sirva com *shoyu*, *wasabi* e gengibre em conserva.

### *Suspiro:*

**Definição:** Doce leve feito com claras em neve e açúcar, assado até secar.

**Contexto:** Usado como sobremesa ou decoração de doces.

**Aplicação prática:** Sirva suspiros com frutas e *chantilly* para uma sobremesa leve.

### *Tabule:*

**Definição:** Salada leve feita com trigo para quibe hidratado, tomate, pepino, salsinha, hortelã, limão e azeite.

**Contexto:** Prato da culinária árabe, muito refrescante e saudável.

**Aplicação prática:** Servido frio, como entrada ou acompanhamento. Ideal em dias quentes e menus vegetarianos.

### *Tacos:*

**Definição:** Prato mexicano composto por uma tortilha (geralmente de milho) dobrada e recheada com carnes, legumes e molhos.

**Contexto:** Versátil e personalizável, pode ser servido com *guacamole*, *sour cream* e salsa.

**Aplicação prática:** Aqueça a tortilha, recheie com carne moída, alface, tomate e finalize com molho picante.

### *Tagliatelle:*

**Definição:** Tipo de massa italiana em tiras largas, semelhante ao *fettuccine*, feita com ovos e farinha.

**Contexto:** Tradicional da região da Emília-Romanha, Itália.

**Aplicação prática:** Vai bem com molhos encorpados, como bolonhesa, ragu de carne ou funghi.

### *Tahine:*

**Definição:** Pasta espessa feita de sementes de gergelim moídas.

**Contexto:** Base de molhos e pastas como o *homus*.

**Aplicação prática:** Misture *tahine* com limão e alho para um molho nutritivo e saboroso.

### *Talhar:*

**Definição:** Quando um creme ou molho "desanda", separando-se em grumos e líquido.

**Contexto:** Pode ocorrer por calor excessivo ou mistura/acidez incorreta.

**Aplicação prática:** O molho branco pode talhar se o leite for adicionado muito quente à manteiga e farinha.

**Dica:** Use a técnica de despejo em fio fino para evitar que talhe.

### *Temaki:*

**Definição:** Cone feito com alga *nori* recheado com arroz de sushi e ingredientes como peixe cru, frutas, vegetais e molhos.

**Contexto:** Comum em restaurantes japoneses, servido individualmente.

**Aplicação prática:** Deve ser preparado na hora para manter a crocância da alga.

### *Temperar:*

**Definição:** Adicionar ingredientes como sal, ervas, especiarias e ácidos para dar sabor aos alimentos.

**Contexto:** Essencial para destacar o sabor natural dos ingredientes.

**Aplicação prática:** Temperar carnes com sal, alho, pimenta e limão antes de grelhar.

### *Temperos:*

**Definição:** Ingredientes usados para realçar ou modificar o sabor dos alimentos.

**Contexto:** Podem ser naturais (ervas, especiarias) ou industrializados.

**Aplicação prática:** Alho, cebola, pimenta-do-reino e cominho são temperos básicos da culinária brasileira.

### *Tempurá:*

**Definição:** Técnica japonesa de fritura alimentos encobertos com massa leve e crocante.

**Contexto:** Comum com legumes, camarão e peixes.

**Aplicação prática:** Passe pedaços de cenoura ou abobrinha na massa de *tempurá* e frite até dourar.

## *Tex-Mex:*

**Definição:** Cozinha híbrida das culinárias mexicana e americana, típica do sul dos EUA.

**Contexto:** Tacos, burritos, nachos e chili com carne são exemplos.

**Aplicação prática:** Prepare nachos com queijo, guacamole e pimenta jalapeño.

## *Textura:*

**Definição:** Sensação física percebida na boca ao mastigar um alimento (macio, crocante, cremoso, etc.).

**Contexto:** Importante para criar contraste e prazer na refeição.

**Aplicação prática:** Um prato com carne macia, purê cremoso e crocante de castanhas oferece variedade de texturas.

## *Tiras:*

**Definição:** Corte fino e longo, semelhante a pequenas faixas.

**Contexto:** Utilizado para carnes, vegetais ou massas.

**Aplicação prática:** Corte o frango em tiras para usar em stroganoff ou saladas.

## *Tostar:*

**Definição:** Dourar levemente a superfície de alimentos para intensificar sabor e crocância.

**Contexto:** Pode ser feito na frigideira, forno ou grelha.

**Aplicação prática:** Toste o pão na frigideira para deixá-lo crocante antes de montar um sanduíche.

## *Umami:*

**Definição:** Quinto sabor básico (além de doce, salgado, azedo e amargo), descrito como “saboroso” ou “agradável ao paladar”.

**Contexto:** Presente em alimentos como tomate, cogumelos, queijos curados e molho shoyu.

**Aplicação prática:** Reforce o sabor dos pratos combinando ingredientes naturalmente ricos em umami.

### **Untar:**

**Definição:** Aplicar gordura (como manteiga, margarina ou óleo) em formas ou superfícies para evitar que alimentos grudem.

**Contexto:** Passo essencial para preparar a forma antes enfarinhar para assar bolos ou tortas.

**Aplicação prática:** Unte a forma com manteiga e depois polvilhe farinha para garantir que o bolo desenforme com facilidade.

### **Vatapá:**

**Definição:** Creme espesso feito com pão ou farinha, leite de coco, azeite de dendê, camarão seco e temperos.

**Contexto:** Prato típico da culinária baiana e afro-brasileira.

**Aplicação prática:** Usado como recheio do acarajé ou servido com arroz e caruru.

**Curiosidade:** Cada região brasileira possui suas técnicas e ingredientes de preparos específicos para o vatapá local.

### **Vegano:**

**Definição:** Pessoa que não consome produtos de origem animal nem que advém da exploração deste de qualquer modo; Alimento isento desses ingredientes ou contextos que explorem-nos.

**Contexto:** Relacionado a questões éticas, ambientais e de saúde.

**Aplicação prática:** Um estrogonofe vegano pode ser feito com cogumelos, creme vegetal e arroz integral.

### **Vinagrete (molho):**

**Definição:** Molho clássico advindo da mistura básica de vinagre, azeite, sal e temperos. Pode incluir cebola, tomate e ervas.

**Contexto:** Acompanha carnes assadas e saladas.

**Aplicação prática:** Sirva vinagrete como acompanhamento para churrascos.

**Curiosidade:** No Brasil, possui mesmo nome que um tipo de salada.

### ***Vinagrete (salada):***

**Definição:** Salada de ingredientes frescos como cebola, tomate e pimentão que acompanha molho frio de mesmo nome feito com vinagre, azeite e sal.

**Contexto:** Muito utilizado como acompanhamento de churrascos no Brasil.

**Aplicação prática:** Misture os ingredientes picados e deixe descansar para acentuar os sabores.

### ***Virar Manteiga:***

**Definição:** Expressão usada quando um creme ou chantilly é batido em excesso e se transforma em manteiga.

**Contexto:** Indica que passou do ponto desejado.

**Aplicação prática:** Se o creme de leite fresco for batido demais, ele talha e "vira manteiga".

### ***Kol-au-Kent:***

**Definição:** Cestinha feita com massa folhada, geralmente recheada com cremes salgados ou doces.

**Contexto:** Clássico da culinária francesa, servido como entrada ou sobremesa.

**Aplicação prática:** Asse a massa previamente moldada e depois recheie com frango cremoso ou *ganache*.

### ***Wasabi:***

**Definição:** Raiz-forte japonesa de sabor picante e pungente, geralmente servida com *sushi*.

**Contexto:** Pode ser encontrada fresca ou em pasta, feita com raiz ou rábano (versão ocidental).

**Aplicação prática:** Use com moderação, misturado ao *shoyu* ou diretamente sobre o peixe.

### *Xarope:*

**Definição:** Solução concentrada de açúcar e água, às vezes aromatizada e saborizada, usada para adoçar ou conservar.

**Contexto:** Comum em bebidas, bolos e sobremesas.

**Aplicação prática:** Prepare xarope simples (água + açúcar) para umedecer bolos ou adoçar sucos.

**Dica:** Para preparar um xarope simples, utilize as mesmas proporções de água e açúcar.

### *Xinxim de Galinha:*

**Definição:** Prato da culinária baiana feito com frango cozido em molho espesso de amendoim, castanhas, camarão seco e dendê.

**Contexto:** Com forte influência africana, é comum em festas religiosas e almoços típicos.

**Aplicação prática:** A galinha é cozida lentamente até que os sabores se misturem e o molho fique bem encorpado.

### *Yakisoba:*

**Definição:** Prato de origem chinesa popularizado no Japão, feito com macarrão frito, legumes e carnes.

**Contexto:** Preparado com molho à base de *shoyu* e óleo de gergelim.

**Aplicação prática:** Refogue carne e legumes antes de adicionar o macarrão e o molho.

## SOBRE O ORGANIZADOR



Antonio Agaildes Sampaio Ferreira é um gastrônomo com alma de pesquisador e coração de professor. Bacharel em Gastronomia e Mestre em Ciência da Informação, ambos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), e Sommelier de Cervejas pelo Instituto Ceres de Educação Cervejeira (Instituto Ceres), atualmente mergulha no universo acadêmico explora as intersecções entre comida, cultura e terminologias gastronômicas. Sua expertise vem de fontes valiosas como os fogões à lenha das avós, onde aprendeu os fundamentos da culinária afetiva, e os ensinamentos da mãe e da tia, que o inspiraram a transformar alimentos em narrativas e ensinamentos. Sua paixão pela escrita e pela docência o levou a participar de eventos acadêmicos e projetos de pesquisa, sendo premiado diversas vezes, sempre com o objetivo de democratizar os saberes gastronômicos. Curioso incansável do mundo das Cervejas artesanais e entusiasta da educação, Agaildes busca profissionalizar pessoas através de alimentos e bebidas, unindo técnica, tradição, modernidade, cultura e inovação.

## SOBRE A ORGANIZADORA




Bruna Porto Rezende é bacharela em Gastronomia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Desde a infância desenvolve um profundo interesse pela arte de cozinhar, influenciada principalmente pelo convívio com seu pai, sua mãe e suas avós, que sempre lhe transmitiram seus conhecimentos e o apreço pela boa culinária. Durante sua trajetória acadêmica e prática, aprimorou suas habilidades em diversas áreas da gastronomia, identificando um interesse especial pela confeitaria e pela panificação. Esses segmentos lhe proporcionam a oportunidade de unir técnica, criatividade e sensibilidade, elementos que considera essenciais para a excelência culinária. Além disso, Bruna busca constantemente aperfeiçoar seus conhecimentos e contribuir para o universo gastronômico com dedicação, cuidado e paixão pelo que faz.

## SOBRE O ORGANIZADOR



Juliano Sebastião Gonçalves Pereira é cozinheiro profissional formado pelo Hotel Escola Senac Águas de São Pedro - SP (2003). Graduado em Gestão Executiva em Gastronomia pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - SP (2005), Especialista em Docência para Gastronomia pela Hotec - SP (2007), além de Mestre e Doutor em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) (2018 e 2025). Atua como Professor do Departamento de Gastronomia da UFPB e atualmente desempenha as disciplinas Habilidades Básicas de Cozinha e Cozinha Francesa. Um apaixonado pela profissão da transformação de alimentos em arte, atua no resgate, motivação e performance da criatividade em

alunos e alunas de graduação, onde ampara-se na linha de trabalho voltada à Cozinha Internacional criativa. Com muito orgulho, Juliano e as demais autorias, apresentam nesta obra um compilado de resultados do ato de criação dos e das estudantes de Graduação da disciplina de Habilidades Básicas de Cozinha, no primeiro período, do bacharelado em Gastronomia da UFPB.



**Sabores em Formação – volume I** reúne receitas, técnicas, experiências e criações desenvolvidas por estudantes de Gastronomia da UFPB, a partir da disciplina Habilidades Básicas de Cozinha. Mais do que um livro de receitas, essa obra se apresenta como um registro do processo formativo de aprendizagem que articula prática, criatividade e construção de autoria desde o início da formação acadêmica. Com preparações que valorizam ingredientes vegetais e exploram diferentes técnicas culinárias, esse *e-book* convida as pessoas leitoras (de dentro e de fora da universidade) a conhecer a Cozinha como espaço de experimentação, cultura e conhecimento. A presença de um glossário de termos técnicos amplia essa proposta, contribuindo para a compreensão dos processos culinários e para a mediação do conhecimento especializado. Este volume materializa o encontro entre ensino, prática e expressão, demonstrando que cozinhar é, também, aprender, experimentar e construir saberes. Fazemos, então, um convite à descoberta da cozinha como espaço de técnica, cultura, criatividade e formação.