

DISCIPLINA *Cozinha Fria*



CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM GASTRONOMIA

Ficha Catalográfica

DIS
2014

Disciplina: cozinha fria / Organizado por André Luis de Souza –
Belo Horizonte : Faculdades Promove, 2014.
34 f.

1. Cozinha fria. 2. Plano de ensino. 3. Receitas
I. Título.

CDU: 37.016:641

Sumário

AULA PRÁTICA I

Tartar de Saumon	08
Suco Natural de Cenoura.....	09
Salpicão de Legumes	10
Salada Italiana	11
Salada Verde	12
Salada Waldorf	13
Salada Isa	14
Caracol de Rúcula	15
Palbergines a La Turque	16
American Cold	17
Mini sanduíche de Parma e Creme Cheese	18
Mini cup de legumes e camarão	19

AULA PRÁTICA II

Molho Golf	20
------------------	----

AULA PRÁTICA III

Vitel Thonne	21
Quibe Cru	22
Mini Wrap de Tomate Seco, Mussarela de Búfala e Rúcula	23
Escabeche de Peixe	24
Dip de Yogurte	25
Carpaccio de Filet	26
Bruschetta de Tomates Fresco	27

AULA PRÁTICA IV

Sanduíche de Salmão	28
Sanduíche Frio Tipo Americano	29
Baguete Recheada	30

AULA PRÁTICA V

Patê de queijo	31
Patê de Alho	32
Mousse de Kanikana	33
Mousse de Atum	34

Disciplina de Cozinha Fria

PLANO DE ENSINO						
DISCIPLINA		Cozinha fria				
PROFESSOR		André Luís de Souza				
CARGA HORÁRIA						
Semestral	Semanal	Teórica	Prática	Período	Ano / Semestre	Turno (s)
80	04	20	60	5º		
EMENTA						
Histórico da Cozinha. Conceituação e tipologia de Cozinha fria. Preparo de cozinha fria internacional. Tipos de ingredientes. Molhos base e Contemporâneos. Composição de saladas: montagem e criação. Oficinas de canapés.						
OBJETIVOS						
O perfil do profissional garde-manger, suas habilidades e técnicas profissionais, equipamentos e utensílios utilizados na cozinha fria. Montar e organizar mesa fria, saladas entradas frias, mousses ,patês e canapés. Executar tarefas de um profissional garde-manger.						
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO						
UNIDADES	SUB UNIDADES		C.H.			
O profissional garde-manger e suas funções	As habilidades e conhecimentos de um profissional do setor, organização, instrumental.		8			
Mobiliário, equipamentos e utensílios da cozinha fria	Bancadas, pias, equipamentos de preparação, tipos de facas , pratos específicos e travessas.		8			
Legumes e sua classificação	Classificar os legumes dentro de cada grupo específico: tubérculos, fruto, flor, talos, etc..		4			
Aulas práticas						
Preparo de saladas e entradas frias	I	Preparar e montar as saladas de acordo com sua classificação	12			
Molhos frios e suas classificações	II	Preparar molhos básicos frios e seus derivados	12			
Canapés frios.	III	Montar canapés frios utilizando as técnicas adequadas e montagem correta.	12			
Preparo de sanduíches frios	IV	Preparar sanduíches frios: abertos, americanos, wraps	12			
Mousses salgadas e patês diversos	V	Preparar mousses e patês de acordo com a técnica adequada e suas variações.	12			

ESTRUTURA DE APOIO

Quadro, Projetor Multimídia, Material Impresso, Auditório, dentre outros que se fizerem necessários ao alcance dos objetivos.

VERIFICAÇÃO DE APRENDIZAGEM

PONTOS	TIPO
15	VA1 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
25	VA2 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
35	VA3 - Avaliação individual escrita e/ou prática de caráter cumulativo.
25	OAT - Outras Atividades: a critério do professor

BIBLIOGRAFIA
BÁSICA

MOTA, Elizabeth D. **Alimentação natural**: uma opção que faz a diferença. São Paulo: Vozes, 2005.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de cozinha profissional**. Trad. Helena Londres. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 2012.

TEICHMANN, Ione Mendes. **Tecnologia culinária**. Caxias do Sul: EDUSC, 2009.

COMPLEMENTAR

CÉU, Maria do. **Cozinha natural no dia a dia**. 6. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2013. 159p.

Coleção: culinária & gastronomia. **Larousse da cozinha prática**. Editora Larousse do Brasil, 2010.

HART, Alice. **Meu primeiro jantar vegetariano**. São Paulo: Senac, 2012

TIBURCIO, Rita de Cassia; AGNELLI, Regina H. S. P. **Receitas para serviços de alimentação em fornos de conversão**. São Paulo: Varelle, 1999.

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. **Le cordon bleu**: todas as técnicas culinárias. 2. ed. São Paulo: Marco Zero, 2013.

OBSERVAÇÕES

Programa de Curso aprovado pela Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia.

Aprovado em ____/____/____

Jackson Cruz Cabral

Coordenador do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Tartar de Saumon

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Salmão cortado em brunoise	150	g	
Abacate maduro firme brunoise	30	g	
Manga Palmer brunoise	30	g	
Cebola repicada	10	g	
¼ suco de limão	30	ml	
Molho inglês	20	ml	
Azeite	20	ml	
Flor de sal	q.s		
Pimenta-do-reino moída	q.s	g	
Hortelã picada	q.s		
Funcho fresco	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1º Colocar o salmão cortado em um bolw.
- 2º Adicionar a manga cortada.
- 3º Acrescentar o abacate e misturar delicadamente.
- 4º Temperar com molho inglês e azeite.
- 5º Adicionar a flor de sal e o limão.
- 7º Juntar a pimenta moída e a hortelã.
- 8º Montar em taças ou empratar com aro.
- 9º Decorar a gosto com funcho fresco.
- 10º Servir acompanhado de torradas.

Suco Natural de Cenoura

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Cenoura descascada cortada em rodela	04	un	
Água	200	ml	
Limão (suco)	01	un	
Água mineral gasosa	1000	ml	
Açúcar	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1°Bata no liquidificador a cenoura água comum e suco de limão e açúcar.
- 2°Até ficar formar uma pasta grossa.
- 3°Passe por uma peneira ou chinóis.
- 4°Coloque em uma jarra e adicione a água mineral gasosa.
- 5°Beba gelado.

Salpicão de Legumes

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Salsão em julienne	30	g	
Alho-porró em julienne	30	g	
Cenoura em julienne	50	g	
Pimentão verde em julienne	20	g	
Cebola em julienne	25	g	
Vagem em diagonal fina	2	un	
Presunto cozido em julienne	2	fatias	
Azeite	q.s		
Molho maionese	25	g	
Salsinha picada	q.s		
Sal, pimenta-do-reino moída.	q.s		

MODO DE PREPARO:

1º Branquear a cenoura em julienne e reservar.

2º Branquear a vagem e reservar.

3º Untar uma frigideira com azeite e saltear o pimentão, cebola, Salsão, alho-porró rapidamente (deixar esfriar).

4º Depois que os legumes esfriarem misturar a cenoura e vagem envolvendo rapidamente.

5º Temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto.

7º Juntar o molho maionese e envolver bem.

8º Montar em prato e decorar a gosto.

9º Servir frio.

10º Branquear a cenoura em julienne e reservar.

Salada Italiana

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Batatas cozidas com casca	02	kg	
Salaminho em julienne	50	g	
Cebola em julienne	10	g	
Presunto em julienne	3	fatias	
Maionese	30	g	
Azeite	10	ml	
Pepino em conserva julienne	20	g	
Sal a gosto			
Pimenta do reino a gosto			
Salsinha picada a gosto			

MODO DE PREPARO:

- 1ºCozinhar as batatas com casca até que fiquem macias sem desmanchar.
- 2ºDescascar as batatas e cortar em julienne (corte mais grosso para na quebrar).
- 3ºDeixar esfriar. Reserve.
- 4ºMisturar às batatas a cebola, salaminho, presunto, pepino e o azeite.
- 5ºEnvolver com cuidado.
- 7ºAdicionar o molho maionese e terminar de envolver.
- 8ºTemperar a gosto com salsinha e sal.
- 9ºMontar sobre uma base e decorar a gosto.
- 10ºCozinhar as batatas com casca até que fiquem macias sem desmanchar.

Salada Verde

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Alface americana	1	folha	
Alface roxa	1	folha	
Endívia	1	folha	
Rúcula	2	Folhas	
Abacaxi em calda	1/2	Fatia	
Flores comestíveis (capuchinha)	1	un	
Mussarela de búfala fatiada	1/2	Un	
Tomate cereja cortado	2	Un	
Amêndoas laminadas	05	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Rasgar as folhas verdes (rúcula, alface roxa, alface americana).
- 2º Cortar o abacaxi em macedoine.
- 3º Montar em um prato as folhas rasgadas.
- 4º Colocar por cima: mussarela, abacaxi e o tomate cereja cortado.
- 5º Decorar com as folhas de endívias e flores comestíveis.

Salada Waldorf

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Maçã verde em julienne	01	un	
Aipo em julienne	30	g	
Nozes	10	g	
Abacaxi em julienne	70	g	
Creme de leite	50	ml	
Maionese	15	g	
Salsinha picada	q.s		
Gomos de laranja (decoração)			

MODO DE PREPARO:

- 1º Misturar a maçã, aipo, abacaxi em uma vasilha, reserve.
- 2º Bater o creme de leite até que emulsione (ponto de chantili).
- 3º Misturar a maionese com a maçã, abacaxi e aipo.
- 4º Envolver com o creme de leite.
- 5º Montar em um prato ou travessa, decorando a gosto.

Salada Isa

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Peito de peru em julienne	50	g	
Salsão em brunoise	30	g	
Castanha de cajú	30	g	
Azeite	15	ml	
Pimentão vermelho julienne	1/5	un	
Pimentão verde em julienne	1/5	un	
Cebola em julienne	1/4	un	
Creme de leite	50	ml	
Limão (suco)	1/4	un	
Panhoca pequena	01		

MODO DE PREPARO:

1º Colocar o azeite em uma sauté e deixar esquentar.

2º Colocar os pimentões e refogar rapidamente, juntar a cebola e deixar murchar.

3º Em seguida acrescentar a castanha de caju mexendo rapidamente

4º Colocar em um bolw e acrescentar o salsão, o peito de peru em julienne.

5º Acrescentar o suco de limão e o creme de leite levemente batido.

7º Juntar salsinha picada.

8º Montar dentro de uma panhoca pequena sem o miolo.

9º Decorar a gosto.

Caracol de Rúcula

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Folha de arroz	1	un	
Ricota triturada	100	g	
Folhas rúcula (rasgadas)	q.s		
Tomate seco	30	g	
Presunto cru fatiado	50	g	
Folhas de manjeriçã	q.s		
Creme de leite	30	g	

MODO DE PREPARO:

- 1° Misturar em um tacho inox: ricota, rúcula, tomate seco, manjeriçã, creme de leite. Até ficar homogêneo. Reserve.
- 2° Colocar a folha de arroz sobre uma bancada limpa.
- 3° Cobri-la com o presunto fatiado.
- 4° Por cima do presunto, colocar o recheio de ricota.
- 5° Enrolar em forma de caracol. Cobrir com filme plástico e gelar.
- 6° Cortar em rodela.
- 7° Montar (prato ou travessa).
- 8° Guarnecer com o molho vinagrete.
- 9° Servir frio.

Albergines a La Turque

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Berinjela (macedoine)	04	un	
Cebola macedoine	200	ml	
Pimentão verde macedoine	01	un	
Pimentão vermelho macedoine	1000	ml	
Pimentão amarelo macedoine	q.s		
Uvas passas			
Cogumelo em conserva			
Amêndoas laminadas			
Orégano			
Azeite, sal			
Pão integral			

MODO DE PREPARO:

- 1º Lavar todos os ingredientes antes de cortar.
- 2º Cortar os ingredientes de acordo com a ficha técnica.
- 3º Colocar os ingredientes em um tabuleiro (exceto o pão)
- 4º Misturar bem.
- 5º Cobrir com papel alumínio.
- 6º Levar para assar em forno médio (aproximadamente 40min).
- 7º Deixar esfriar e montar em prato com pão integral.

American Cold

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Panquecas	05	un	
Azeitonas pretas picadas	80	g	
Tomate em rodelas finas	50	g	
Presunto fatiado	50	g	
Abacaxi (brunoise)	100	g	
Gelatina incolor e sem sabor	q.s	un	
Molho maionese	q.s		
Panquecas			

MODO DE PREPARO:

1º Abrir uma panqueca sobre um prato, passar molho maionese. Cobrir com fatias de presunto cru.

2º Colocar outra panqueca, passar molho maionese e cobrir com o abacaxi.

3º Colocar outra panqueca passar molho maionese. Cobrir com tomate fatiado.

4º Colocar outra panqueca passar molho maionese. Cobrir com azeitona picada.

5º Cobrir com outra massa de panqueca.

7º Dissolver a gelatina em banho-maria.

8º Misturar ao molho maionese.

9º Cobrir as panquecas com a maionese gelatinada. Levar a geladeira.

10º Cortar em fatias e montar em pratos individuais decorando a gosto.

Mini sanduíche de Parma e Creme Cheese

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Pão folha	01	un	
creme cheese	100	g	
parma fatiado	80	g	
folhas de alface roxa	04	un	

MODO DE PREPARO:

- 1°Abrir o pão folha sobe uma tábua limpa.
- 2°Espalhar o creme cheese sobre o pão.
- 3°Colocar por cima o presunto parma.
- 4°Cobrir com alface roxa.
- 5°Enrolar e decorar a gosto.
- 6°Montar.

Mini cup de legumes e camarão

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA I – PREPARO DE SALADAS E ENTRADAS FRIAS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Camarão medio decoração	10	un	
Camarão pequeno	100	g	
Sal	q.b		
Cebola	1/2	un	
Salsinha	01	g	
Hortelã	01	g	
Páprica picante	01	g	
Damasco	5	un	
Berinjela	1/4	un	
Pimentão vermelho	1/5	un	
Azeite	30	ml	
Copinhos de acrílico	10	un	

MODO DE PREPARO:

- 1º Temperar e saltear os camarões grandes e reservar.
- 2º Refogar no azeite cebola, camarões pequenos, berinjela, pimentões, damasco.
- 3º Temperar com sal e condimentos.
- 4º Em seguida montar nos copinhos.
- 5º Decorar com camarão médio salteado.

Molho Golf

CATEGORIA: Molho derivado

AULA PRÁTICA II – MOLHO FRIO

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Maionese	100	g	
Creme de leite	50	g	
Suco de laranja (2 und)	70	ml	
Catchup	50	g	
Conhaque	10	ml	
Maionese	100	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Colocar todos os ingredientes em um bolw e misturar bem.
- 2º Servir acompanhado os pratos frios de salada e sanduiches.

Vitel Thonné

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Farinha de trigo	250	g	
Açúcar Mascavo	250	g	
Banana caturra	250	g	
Margarina	125	g	
Ovos	100	g	
Fermento químico	10	g	
Total	835	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Molho: Colocar o atum e as anchovas em um processador e triturar bem.
- 2º Adicionar a maionese e a mostarda cremosa.
- 3º Juntar o vinho branco.
- 4º Acrescentar o creme de leite para suavizar.
- 5º Montagem: Colocar uma fatia de lagarto cozido sobre um prato, Por cima cobrir a fatia com o molho.
- 6º Colocar mais uma fatia de carne sobre o molho.
- 7º Repetir o processo até terminar os ingredientes.
- 8º Cobrir com alcaparras por cima da montagem.
- 9º Levar a geladeira para esfriar bem.
- 10º Servir decorando a gosto.

Quibe Cru

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Trigo para quibe	100	g	
Carne moída (patinho)	40	g	
Cebola repicada	50	g	
Pitada de páprica doce	20	g	
Temperos sírios (canela, cravo e pimenta síria)	1/5	un	
Pitada pimenta da Jamaica moída	q.s	g	
Hortelã picada	q.s	g	
Sal	100	g	
Salsinha picada			
Cebolinha picada			

MODO DE PREPARO:

1ºLavar o trigo até ficar bem limpo.

2ºColocar o trigo em uma tigela e cobri-lo com água por 30 minutos.

3ºEscorrer e espremê-lo com as mãos até que fique bem seco.

4ºTemperar a carne moída com todos os temperos.

5ºMisturar com as mãos o trigo e a carne temperada tendo o cuidado para que fique bem homogênea.

6ºVerifique se não estão aparecendo grande quantidade de fibras, se tiver, retire-os.

7ºMonte em travessa ou pratos, decorando com hortelã, cebola picada e bastante azeite de oliva.

8ºAcompanha pão sírio.

9ºLavar o trigo até ficar bem limpo.

10ºColocar o trigo em uma tigela e cobri-lo com água por 30 minutos.

Mini Wrap de Tomate Seco, Mussarela de Búfala e Rúcula

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
PAO FOLHA	01	un	
CREME CHEESE	100	g	
TOMATE SECO	50	g	
FOLHAS DE RÚCULA	04	un	
MUSSARELA DE BUFALA	50	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Abrir o pão folha sobre uma tábua limpa.
- 2º Espalhar sobre o pão o creme cheese.
- 3º Em seguida o tomate seco.
- 4º Cobrir com folhas de rúcula.
- 5º Enrolar cortar e decorar a gosto.
- 6º Montar em um prato ou travessa.

Escabeche de Peixe

CATEGORIA: Entrada Fria
AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Filet de surubim	200	g	
Cenoura julienne	1/2	un	
Cebola julienne	1/2	un	
Pimentão amarelo	1/4	un	
Vinho branco	50	ml	
Vinagre	50	ml	
Polpa de tomate	50	g	
Pimenta do reino moída	q.s		
Sal e salsinha picada	q.s		
Farinha de trigo	q.s		
Limão (suco)	1/2	un	
Azeite	q.s		
Alho repicado	02	un	

MODO DE PREPARO:

1º Temperar o peixe com limão e sal e pimenta do reino, Empanar o peixe na farinha de trigo.

2º Grelhar o peixe em azeite e reservar.

3º Molho escabeche: Colocar azeite em uma frigideira.

4º Adicionar o alho e dourar.

5º Juntar a cebola, cenoura e pimentões.

6º Deixar murchar.

7º Molhar com vinho branco, vinagre e ferver rapidamente.

Dip de Yogurte

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Pepino descascado, sem semente e picado em brunoise	150	g	
Yogurt natural grego	30	g	
Alho repicado	30	g	
Hortelã picada	10	g	
Zeste de laranja (finíssima)	30	ml	
Mel	20	ml	
Sal, pimenta-do-reino moída	20	ml	
Molho maionese	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1º Temperar o pepino com cortado com sal e deixar descansar por 25min.
- 2º Depois escorrer bem e secar com papel toalha.
- 3º Em um tacho inox misturar todos os ingredientes.
- 4º Temperar a gosto.
- 5º Montar em um prato de entrada.
- 7º Servir com pão sírio.
- 8º Decorar a gosto.

Carpaccio de Filet

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Filet mignon	100	g	
Alcaparras	40	g	
Queijo parmesão ralado fino	50	g	
Mostarda Dijon (uma colher)	20	g	
Cebola repicada (bem repicada)	1/5	un	
Azeite	q.s	g	
Salsinha picada	q.s	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Cortar o filet mignon em fatias bem finas.
- 2º Colocar as fatias de filet sobre um prato harmoniosamente (reservar).
- 3º Molho: Repicar as alcaparras até ficar bem pequenas.
- 4º Colocar em um bolw.
- 5º Por a cebola picada.
- 6º Juntar o queijo ralado bem fino.
- 7º Adicionar o azeite e mexer bem.
- 8º Acrescentar a mostarda misturar até formar um molho.
- 9º Colocar salsinha picada.
- 10º Dispor o molho sobre a carne montada no prato.

Bruschetta de Tomates Frescos

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA III – CANAPÉS FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Farinha de trigo	250	g	
Açúcar Mascavo	250	g	
Banana caturra	250	g	
Margarina	125	g	
Ovos	100	g	
Fermento químico	10	g	
Total	835	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Cortar os tomates concassés em brunoise.
- 2º Colocar em um bolw.
- 3º Juntar o manjericão fresco.
- 4º Adicionar o azeite.
- 5º Temperar com sal (reservar).
- 6º Cortar o pão em retângulos ou triângulos, passar azeite e fazer torradas.
- 7º Quando esfriar, colocar a mistura de tomates sobre o pão.
- 8º Decorar com folhas de manjericão.
- 9º Montar e servir.
- 10º Cortar os tomates concassés em brunoise.

Sanduiche de Salmão

CATEGORIA: Prato Principal

AULA PRÁTICA IV – PREPARO DE SANDUICHES FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Pão ciabatta	01	un	
Tomate seco	10	g	
Salmão	70	g	
Mussarella de búfala	1/2	un	
Folhas de rúcula	3	Un	
Folhas de manjeriço fresco	01	un	

MODO DE PREPARO:

- 1º Cortar o pão ao meio.
- 2º Colocar as folhas de rúcula sobre o pão cortado.
- 3º Sobre a rúcula dispor o salmão.
- 4º Colocar a mussarella de búfala fatiada.
- 5º Por cima por o tomate seco.
- 6º Finalizar com o manjeriço fresco.

Sanduíche Frio Tipo Americano

CATEGORIA: Prato Principal

AULA PRÁTICA IV – PREPARO DE SANDUICHES FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Pão de forma	3	fatias	
Presunto de peru	1	fatia	
Mussarela	2	fatias	
Bacon fatiado	3	fatias	
Peito de frango	100	g	
Tomate	02	fatias	
Alface	03	folhas	

MODO DE PREPARO:

1º Colocar uma fatia de pão de forma sobre um prato passar um pouco de maionese.

2º Cobrir com uma fatia de queijo mussarela.

3º Em seguida uma fatia de presunto.

4º Colocar uma folha de alface por cima do presunto.

5º Grelhar o bacon em uma frigideira e colocar por cima do alface.

6º Cobrir com uma fatia de pão de forma.

7º Passar maionese por cima do pão.

8º Temperar e grelhar o peito de frango.

9º Em seguida colocar o peito por cima da fatia de pão forma. Mais uma folha de alface por cima do peito de frango.

10º Finalizar com uma rodela de tomate. Cortar o sanduíche em quatro partes e montar em um prato. Finalizar com molho frio e decorar a gosto.

Baguete Recheada

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA IV – PREPARO DE SANDUICHES FRIOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Baguete	70	g	
Folha de rúcula	1	g	
Alho picado	5	g	
Azeite	15	ml	
Salsinha picada	q.s		
Pepino em conservas fatiado	10	g	
Fatias de tomate	3		
Rosbife	80	g	
Queijo cheddar fatiado	15	g	

MODO DE PREPARO:

- 1º Cortar a baguete ao meio.
- 2º Misturar o azeite com o alho picado e salsinha.
- 3º Passar esta mistura sobre o pão cortado.
- 4º Colocar a folha sobre o pão.
- 5º Por cima da folha, dispor as rodela de tomate.
- 6º Acrescentar o pepino por cima do tomate.
- 7º Cobrir com fatias de rosbife.
- 8º Colocar o queijo cheddar por cima.
- 9º Montar em prato e decorar a gosto.
- 10º Servir acompanhado de molho frio.

Patê de queijo

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA V – MOUSSES SALGADAS E PATÊS DIVERSOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Ricota triturada	100	g	
Requeijão cremoso	80	g	
Catchup	70	g	
Suco de Limão	20	ml	
Sal	q.s		
Salsinha picada	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1º Misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea.
- 2º Coloque a salsinha e misture.
- 3º Monte em uma vasilha adequada.
- 4º Sirva com torradas.

Patê de Alho

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA V – MOUSSES SALGADAS E PATÊS DIVERSOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Ricota triturada	100	g	
Creme de leite sem soro	100	g	
Alho repicado	30	g	
Yogurt natural	50	g	
Sal	q.s		
Salsinha picada	q.s		
Azeite	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1º Refogue o alho picado no azeite, Reserve.
- 2º Misture os outros ingredientes até ficar homogêneo incluindo o alho dourado.
- 3º Finalize com salsinha picada.
- 4º Coloque em uma vasilha e sirva com pão.

Mousse de Kanikana

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA V – MOUSSES SALGADAS E PATÊS DIVERSOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Kanikana	125	g	
Maionese	100	g	
Creme de leite	100	g	
Catchup	20	ml	
Molho inglês	10	ml	
Suco de limão	10	ml	
Conhaque	10	ml	
Maçã verde brunoise	1/4	un	
Gelatina incolor sem sabor	6	g	
Sal	q.s		
Pimenta do reino	q.s		

MODO DE PREPARO:

- 1°Pique 1 bastão de Kanikana e reserve.
- 2°Hidrate a gelatina em água fria. Dissolva em banho-maria e reserve.
- 3°Bata todos os ingredientes no liquidificador exceto a maçã picada.
- 4°Coloque em um bolw.
- 5°Verifique o tempero, junte o Kanikana, maçã e a gelatina dissolvida e fria.
- 7°Unte uma forma com azeite.
- 8°Coloque dentro da forma e leve a geladeira até firmar.

Mousse de Atum

CATEGORIA: Entrada Fria

AULA PRÁTICA V – MOUSSES SALGADAS E PATÊS DIVERSOS

Ingredientes	Quantidade	Medida	Pré-preparo
Atum em conserva	100	g	
Creme de leite sem soro	200	g	
Maionese	120	g	
Azeitonas verdes picadas	100	g	
Gelatina incolor e sem sabor	6	g	

MODO DE PREPARO:

- 1° Hidrate a gelatina em água fria e leve ao banho-maria. Reserve.
- 2° Coloque os outros ingredientes no processador ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- 3° Acrescente a gelatina derretida e misture bem.
- 4° Junte as azeitonas e continue misturando.
- 5° Confira o tempero.
- 7° Unte uma forma com azeite.
- 8° Coloque a mistura na forma e leve a geladeira e deixe gelar bem.
- 9° Desenforme sobre um prato e decore a gosto.



Rua Goitacazes, 1.762, Barro Preto.

Tel: 31 3295-4269

www.faculdadepromove.br