

CURSINHO REALIZADO EM VENDA NOVA
CASTELO

DE 18 A 21 DE DEZEMBRO DE 1962

Participante:

Supervisora Local - Anna Maria da Fonseca e Castro.

as 10 Mandamentos da cozinha

1. Não deixe louças, talheres e copos sujos sôbre a pia/ ou a mesa da cozinha. Devem ser lavados logo depois de usados. Enxugue ou deixe-os escorrer e em seguida guarde-os em seus lugares. Passar um papel (de preferência papel de jornal), sôbre a louça / suja, remove os restos de comida, e até certo ponto, a gordura. / Depois, torna-se a lavá-la com água morna e sabão. *Enxaguar com água fervendo*

2. As panelas, após a remoção dos restos de comida, de - vem ser lavadas com água morna e sabão. Por fim devem ser "areadas" (de preferência com bombril e sabão), enxaguadas e deixadas ao sol até secarem. Assim elas se conservarão sempre brilhantes como pra - ta. Não se usa bombril nas tampas coloridas das panelas de alumí - nio. Basta um esfregão úmido e ensaboado.

3. A pia da cozinha e as torneiras devem ser lavadas com/ água quente, escovinha e sabão, depois que tôda a louça estiver / lavada. Coloque ralos furadinhos nas pias, para evitar que entupam. Incontram-se em qualquer loja de ferragens ou bazar e podem também ser feitos em casa.

4. Depois de arrumada a cozinha, à tarde, passar no chão, com a escôva, um pano molhado e ensaboado. Em seguida passar um pa - no sêco.

5. O fogão deve ser limpo após cada refeição. Passe jornal sôbre a tampa (quando tiver) para remover tôda a gordura e, em se - guida, no fogão todo, um pano úmido com sabão.

6. Os azulejos, ladrilhos ou cimento próximos ao fogão, / também devem ser limpos com pano úmido e sabão, diàriamente, para/ que não fiquem engordurados.

7. As portas dos armários, junto aos trincos, devem ser / limpos todos os dias, com pano úmido, para evitar marcas de dedos.

cont...

8. A ordem nos armários e gavetas da cozinha, é indispensável. Colocar os utensílios nos devidos lugares, depois de utilizá-los, é facilitar o serviço.

9. Passe um pano úmido, ensaboadado, sobre a mesa e geladeira (se tiver), pois ali se forma sempre um depósito de gordura e poeira.

10. Passe um pano úmido nas latas e potes de mantimentos e temperos, antes de recolocá-los em seus lugares. Assim, não apresentarão manchas de farinhas ou de gorduras.



11

Lembretes úteis

1. Para limpeza de garrafas, ponha água e vinagre com sal, sacuda bem. Despeje e enxague por dentro e por fora, com água limpa.

2. Para tirar o queimado de uma panela, encha-a de água com um punhado de sal e deixe até o dia seguinte.

3. Para que o feijão fique com o caldo mais grosso e gostoso, adicione água fria, cada vez que estiver secando.

4. Para o arroz ficar claro e bem solto, pingue umas gotas de limão quando for despejar a água fervendo.

5. Para descascar com maior facilidade os ovos cozidos é aconselhável passá-los na água fria, assim que retirá-los da água quente.

6. Para não arder os olhos, quando cortar cebolas, coloque um pedaço de pão na ponta da faca.

7. Lavar a talha por dentro e por fora. A vela do filtro deve ser lavada com sal e em seguida com bastante água, pelo menos semanalmente.

-continua-

cont...

8. Tôdas as máquinas e utensílios da cozinha, mesmo aqueles que não usamos diariamente, devem ser bem lavados pelo menos uma vez por semana.

9. Para tirar manchas de cigarros da louça ou da porcelana, basta esfregá-la com sal fino. Lave-a e pronto!

10. Para tirar o leite que grudou na leiteira, basta colocar um pouco do pó de café que sobrou no coador, nas paredes e no fundo da leiteira. Esfregue e ela ficará limpa num instante.

11. Quando lavamos vasilhas sujas de ovo, procedemos / da seguinte maneira:

- Lavamos as vasilhas com água fria e sabão.
- Tornamos a lavá-las com água morna e sabão.
- Enxaguamos com água fervendo. Também se obtém bom resultado, após lavá-las com água fria e sabão, esfregar-se sal fino, enxaguar-se / com água fervendo.



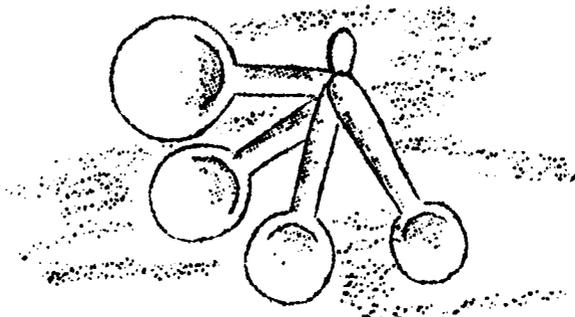
COMO MEDIR CORRETAMENTE

Medir ingredientes corretamente é uma necessidade. O uso incorreto de medidas é uma das causas comuns de fracasso no preparo de alimentos.

UTENSÍLIOS PARA MEDIR

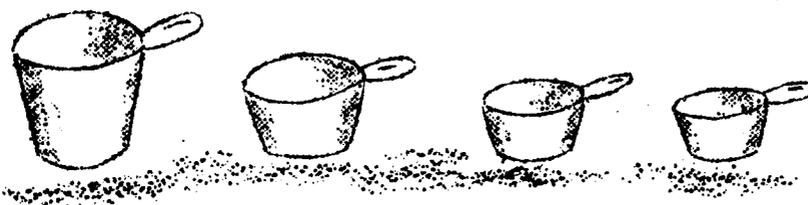
Jôgo de colheres

Encontram-se no mercado em material plástico e de alumínio. São utilizadas para medir líquidos, sal, fermento, etc.



Xícaras Padrão

Vêm em jogos de:



Utensílios auxiliares para medir

Para facilitar o trabalho de medir, vamos precisar ainda de:

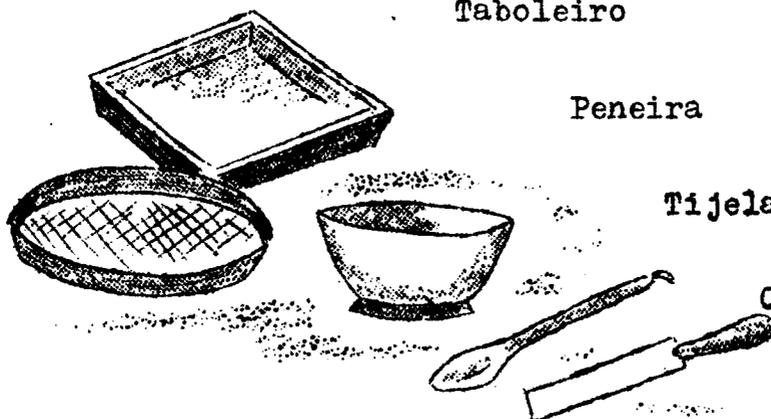
Taboleiro

Peneira

Tijela

Colher de cozinha

Espátula.



COMO MEDIR INGREDIENTES

Farinha:

1. Peneire antes de medir
2. Coloque na xícara padrão e meça.
NÃO MIXA NEM DÊ PANCADINHAS NA XÍCARA PARA ACAMAR O CONTEÚDO;
3. Nivele com a espátula ou com o dorso reto de uma faca.



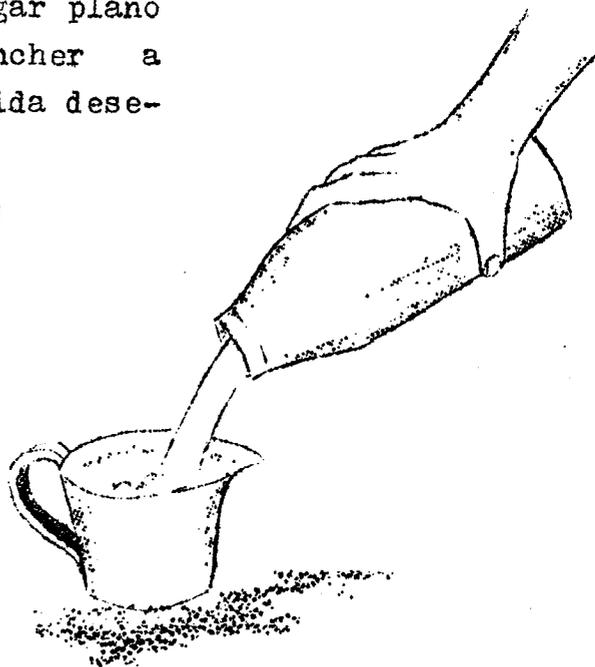
Açúcar:

1. Desmanche os torrões ou passe pela peneira uma vez antes de medir.
2. Proceda como para a farinha.

NÃO MERGULHE A XÍCARA DENTRO DA FARINHA OU DO AÇÚCAR.

COMO MEDIR INGREDIENTES LÍQUIDOS

1. Coloque a xícara num lugar plano
2. Derrame o líquido até encher a xícara ou atingir a medida desejada.
3. NÃO MIÇA LÍQUIDOS NO AR!



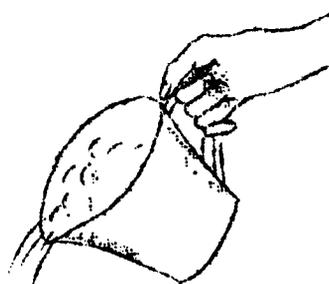
COMO MEDIR GORDURAS

1º método



1. Ponha a gordura dentro da medida.
2. Comprima, apertando bem para encher os espaços vazios.
3. Nivele com a espátula ou dorso de uma/faca.

2º método



Ao medir gorduras num recipiente maior e marcado com / as quantidades menores:

1. Incha a medida com água, deixando vazio o espaço correspondente à quantidade a ser medida.
2. Coloque a gordura até que a água alcance a medida / total do recipiente.
3. Jogue fora a água.

COMO MEDIR UMA FRAÇÃO DE COLHER

3/2 colher de sopa:

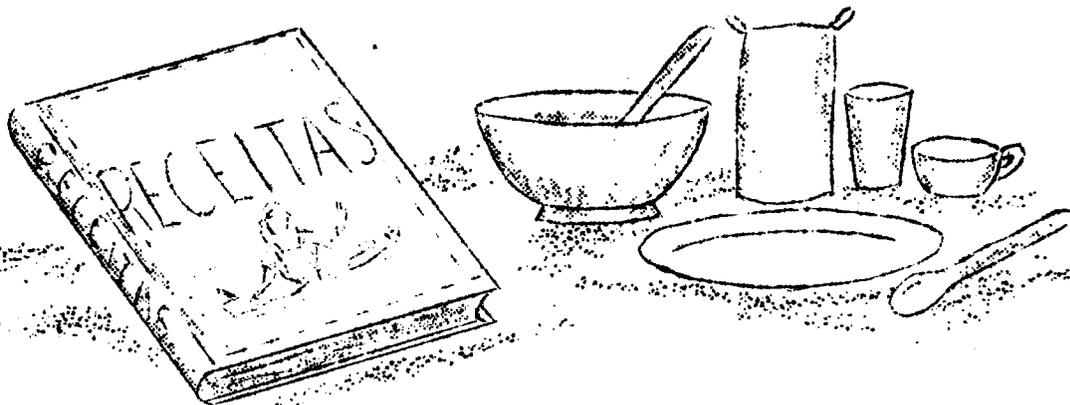
1. Incha a colher e nivele!
2. Corte ao meio no sentido do comprimento e tire a metade.

1/4 colher de sopa:

Corte ao meio a metade da colher de sopa.



RECEITAS



SOUFLÉ DE FRANGO

Ingredientes:

- 3 Colheres de Maizena
- 2 Colheres de Farinha de Trigo
- 4 Copos de Leite
- 1 Colher de Manteiga
- 3 gemas
- 1/2 frango cozido com temperos.
- Ervilhas, tomates, cebola, sal.

Modo de Fazer:

Cozinhe, desosse e desfie o frango.
Dissolva a maizena e o trigo em um copo de leite. Adicione o leite restante e a manteiga e leve ao fogo para engrossar, mexendo sempre. Retire do fogo e junte as três gemas levemente batidas com sal. Leve novamente ao fogo. Despeje metade do creme no prato pirex ou fôrma. Coloque o frango desfiado misturado com ervilhas. Cubra com a outra metade do creme. Infeite com rodela de tomate e cebola e leve ao fôrno para dourar.

x x x x
x x x x
x x x
x

SUFLÉ DE CARNEIS

Ingredientes:

- 2 xícaras de sobras de carne (vaca, porco ou galinha).
- 2 ovos
- 1 C. de manteiga ou outra gordura.
- 1 xícara de tomate picado.
- 1 xícara de cebola picada.
- 1 C. de sal.
- Pimenta malaqueta, salsa e alho à gosto.
- Môlho branco, grosso, feito com:
 - 2 C. de maizena
 - 2 xícaras de leite
 - 1 c. de sal.
 - 2 C. de manteiga.

Modo de fazer:

- 1 - Passe as sobras de carne na máquina.
- 2 - Refogue com todos os temperos, na banha ou manteiga.
- 3 - Coloque as gemas levemente batidas.
- 4 - Junte o môlho branco ao refogado. Deixe esfriar um / pouco.
- 5 - Bata as claras em neve e envolva a mistura.
- 6 - Unte uma fôrma Firex e despeje a mistura.
- 7 - A fôrma deve ficar cheia somente até à metade.
- 8 - Sirva o Suflé logo que retirar do fôrno.
- 9 - Não é necessário ser retirado da fôrma.

ROCAMBOLT DE CÔCO

Ingredientes:

- 2 ovos
- 5 C. de Açúcar
- 5 C. de farinha de trigo
- 1/2 xícara de leite
- 1 c. de fermento royal.
- Creme de côco
- 1 c. de manteiga

Modo de fazer:

- 1 - Bater as claras em neve!
- 2 - Batendo sempre, acrescentar as gemas, o açúcar, a farinha e por último o leite com o fermento.
- 3 - Colocar a mistura num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha.
- 4 - A espessura deve ser de mais ou menos 1 centímetro.
- 5 - Levar o bolo a assar em forno quente.
- 6 - Depois de cozido, retire-o do forno.
- 7 - Desenforme-o sobre um guardanapo úmido.
- 8 - Cubra o bolo com o recheio e enrole-o com cuidado, para não quebrá-lo.
- 9 - Embrulhe-o no guardanapo úmido, atando bem firme as pontas deste.
- 10 - No dia seguinte, retire o guardanapo e se quiser, cubra com glacê.
- 11 - Se colocar o glacê, deixe-o secar para cortar em fatias.

CRIMI DE CÔCO

Ingredientes:

- 200 gramas de açúcar
- 1 côco pequeno
- 2 gemas
- 2 xícaras de água
- baunilha à gosto.

Modo de fazer:

- 1 - Faça com a água e o açúcar, uma calda em ponto de / pasta.
- 2 - Acrescente o côco ralado e a baunilha, mexendo sempre.
- 3 - Junte as gemas e continue a mexer até se desprender do fundo da vasilha.
- 4 - Retire do fogo e deixe-a esfriar.

.x.x.

COXINHA DE GALINHA

Ingredientes:

- 2 xícaras de galinha cozida e desossada.
- 2 C. de manteiga.
- 1 copo de leite
- 1 C. de farinha de trigo.
- 4 ovos.
- 250 gramas de batatas inglesas.
- 100 gramas de farinha de rôsca
- Tempêros - sal, salsa, tomate, pimenta malagueta.
- Ossos de galinha.
- Gordura.

Modo de fazer:

- 1 - Passe a carne de galinha na máquina de moer.
- 2 - Aqueça a manteiga, coloque os tempêros e refogue a / carne de galinha até dourar.

-continua-

- 3 - Coloque o caldo de galinha ou água, e a farinha de trigo desmanchada no leite.
- 4 - Mexa a mistura ao calor do fogo, até engrossar, tendo o cuidado para que não encaroce.
- 5 - Quando estiver consistente, retire a panela do fogo e engrosse o preparado com 2 ovos levemente batidos.
- 6 - Junte-lhe então as batatas cozidas e amassadas, aumentando ou diminuindo a quantidade de batata, conforme for necessário para obter u'a massa boa de enrolar.
- 7 - Limpe bem os ossos, corte-os em tamanhos regulares e cubra-os com a massa, deixando um pedaço de fora.
- 8 - Passe as nos ovos batidos e depois na farinha de rosca e frite-as em gordura quente.
- 9 - Coloque-os sobre papel absorvente.

.x.x.

TÂMARAS

Recheio para Tâmaras

Ingredientes

- 1/2 quilo de açúcar
- 200 gramas de amendoim torrado e moido
- 1 côco ralado
- Água

Modo de fazer:

- 1 - Faça uma calda em ponto de fio brando, usando o açúcar e água.
- 2 - Misture 1º o côco e depois o amendoim torrado.
- 3 - Deixe no fogo, mexendo sempre.
- 4 - Quando aparecer o fundo da panela, está pronto.
- 5 - Use para recheiar tâmaras e ameixas.

.x.x.

Cont...(receitas)

CASADINHOS (a)

Ingredientes:

(250) 150 gramas de manteiga 150g.
250 gramas de farinha de trigo 250g.
1/2 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de açúcar.

Modo de fazer:

Amasse bem os ingredientes, até ficarem bem misturados. Estenda a massa com a mão e corte em pedacinhos. Coloque num taboleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha de trigo e leve ao forno brando. Depois de assados, una os pedaços dois a dois com goiabada, e passe-os em açúcar fino.

CASADINHOS (b)

Ingredientes:

4 xícaras de farinha de trigo
3 xícaras de açúcar
6 ovos
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de fermento.

Modo de fazer:

Bata a manteiga com o açúcar, junte as gemas e continue a bater. Adicione então a farinha de trigo peneirada com o fermento, o sal e o leite. Junte por fim as claras em neve. Asse em assadeira comprida. Depois de pronto corte ao meio, ponha um recheio qualquer. Corte depois em quadradinhos

.x.x.x.
x.x.x.
x.x.x.

TORTA

REGRAS A OBSERVAR:

1. Todos os ingredientes a usar em massas para torta, /
devem estar bem frios. A água ou o leite devem ser /
de preferência, gelados.
2. A massa deve ser trabalhada sempre o menos possível.
3. Quando as tortas são cobertas, a massa deve ser divi
dida em duas partes, sendo uma, ligeiramente maior /
do que a outra.
A maior servirá para forrar o fundo e os lados da /
fôrma. A menor, depois de posto o recheio, para co-
brir. Guarde a parte menor, em lugar frêsko ou numa
geladeira, enquanto arruma o recheio.
4. A maneira como se juntam as duas partes da massa, é
de grande importância, pois isso é o que retém den-
tro da torta o líquido do recheio, evitando que trans
borde e resseque a massa.
Se quizer, una as duas partes da massa unidecendo-as
com um pouco de água.
5. Para deixar brilhante a cobertura da torta, sempre /
que na receita não constar, gema de ovo, pincele com
clara ou com água pura. A clara deve ser usada an -
tes de levar a torta ao fôrno. A água será usada, as
sim que a torta terminar de assar.
6. Lembre-se de que:
- Farinha demais deixa a massa dura;
- Gordura demais, deixa a massa quebradiça e engordu
rada.
- Líquido demais, deixa a massa ressecada, pesada e
úmida.



MASSA PARA TORTA

Ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga, ou 1 de banha e uma de manteiga.

1 colher de café de fermento.

2 colheres de sopa de leite ou água.

Farinha de trigo em quantidade bastante.

1/2 colher de sopa de sal.

Modo de fazer:

Misture ligeiramente a manteiga com o fermento em pó o sal e o leite (ou água).

Junte depois, farinha de trigo, amassando levemente, com as pontas dos dedos, até conseguir u'a massa que possa ser estendida com as mãos.

Cubra a fôrma untada. Leve ao fôrno para assar por / alguns minutos. (5 mais ou menos)

Recheie e leve ao fôrno por mais alguns minutos.



Doce :

Torta de Bananas

Ingredientes:

- 10 bananas prata (maduras)
- 3 xícaras de açúcar
- 1/2 dúzia de ovos.
- 5 C. de farinha de trigo
- 1 c. de fermento royal
- 1 C. de manteiga.

Modo de Fazer:

- 1 - Faça uma calda com 2 xícaras de açúcar.
- 2 - Depois de fria, despeje num tabuleiro.
- 3 - Coloque- as bananas cortadas em três fatias no sentido de comprimento e em camadas.
- 4 - Bata as claras em neve.
- 5 - Misture as gemas e continue a bater.
- 6 - Adicione uma xícara de açúcar, sem parar de bater.
- 7 - Junte a farinha de trigo e o fermento peneirados juntos e continue batendo.
- 8 - Coloque a manteiga derretida, envolvendo na massa, sem bater.
- 9 - Despeje a massa sôbre as bananas no tabuleiro.
- 10 - Asse em fôrno quente, durante 15 minutos.
- 11 - Quando pronta, vire no prato de servir.
- 12 - O lado do fundo do tabuleiro ficará para cima e a torta terá uma bonita apresentação.

P.S. - No lugar de bananas, pode ser usado abacaxi ou outra fruta.

.X.X.

RECHEIO PARA TORTAS

Salgado-

Recheio de Bacalhau

Ingredientes:

- 250 gramas de bacalhau
- 6 batatas inglesas
- 200 gramas de palmito.
- 2 ovos cozidos mais uma gema.
- 2 C. de gordura
- 1 xícara de leite
- Tempêros (coentro, cebolinha, alho, cebola, pimenta ma
lagueta, tomate, pimentão).

Modo de Fazer:

- 1 - Deixe o bacalhau de molho desde a véspera.
- 2 - Afervente bem até ficar macio.
- 3 - Desfie o bacalhau, retirando as espinhas e a pele.
- 4 - Cozinhe em água fervendo as batatas e o palmito
- 5 - Cozinhe os ovos.
- 6 - Faça um refogado com os tempêros.
- 7 - Junte o bacalhau desfiado, as batatas, o ovo e o palmito cortados em pedaços.
- 8 - Deixe alguns minutos nesse refogado e junte o leite.
- 9 - Deixe secar um pouco e tire do fogo. (tome cuidado ,
para que o recheio não seque demais).
- 10 - Deixe esfriar.
- 11 - Forre a fôrma com a metade da massa de torta.
- 12 - Ponha o recheio e cubra com a outra metade.
- 13 - Pincele com gema ligeiramente batida, e um pouco de/
manteiga.
- 14 - Asse em fôrno quente.
- 15 - Esta torta é gostosa fria ou quente.

FALANDO DE

MASSA PARA

EMPADINHAS

- Não sove nem amasse demasiado as massas ricas em gorduras. Elas devem ser trabalhadas o mais rápido possível.
- Use peneirar sempre os ingredientes secos.
- Quando contém muita gordura, a massa fica quebradiça e, fica muito dura quando a gordura não é suficiente.
- A gema de ovo torna a massa macia. As claras servem para ligar / bem os ingredientes, mas, devem ser empregadas em quantidade mínima, pois endurecem as massas.
- As forminhas devem ficar bem cobertas.
- Pincelar com gema crua, torna as empadas lustrosas.
- O recheio deve ser pôsto, quando estiver bem frio, para que a massa não fique cozida antes de assar.

FALANDO DE

MASSA PARA

PASTEIS

Existem pastéis que podem ser fritos e outros que são / assados. Os pastéis que são assados devem ser preparados com massas mais ou menos gordurosas, massa podre e massa folhada.

Conforme o tipo de massa empregada, devem ser assados em forno quente, regular ou muito quente, sempre em tabuleiro liso, / bem limpo e untado.

Quando se tratar de pastéis fritos, sempre que possível, devemos observar certas regras:

- a) Usar óleo, gordura vegetal ou gordura de porco, para fritar. Quando o recheio for de peixe, evitar a gordura de porco, a fim de não misturar sabores.

-continuação-

- b) Usar frigideira ou caçarola com cabo.
- c) Empregar gordura em quantidade suficiente para que os pastéis fiquem completamente submergidos. Ponha na panela somente os pastéis que couberem com bastante espaço.
- d) Aquecer bem a gordura até que não faça o menor ruído, ou melhor, até que se evapore toda a água. Não deixar a gordura queimar. Isto acontece sempre que se desprende uma fumacinha. A gordura queimada, transmite um sabor amargo ao pastel.
- e) Usar massa bem fina se quiser obter pasteis bem douradinhos e leves.
- f) Abrir a massa, sem usar muita farinha de trigo. A farinha de trigo, ao se desprender da massa, se deposita no fundo da panela e vai se queimando e sujando a gordura.
- g) O pastel bem frito, sequinho e dourado, escorre e seca ao ser retirado da gordura, com mais facilidade. Coloque sobre papel absorvente.

PASTEL DE FÓRNO

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos (ligeiramente batidos).
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de banha
- 2 colheres de chá de sal
- Leite frio em quantidade suficiente.

Modo de Fazer:

- 1 - Bata e misture bem todos os ingredientes secos.
- 2 - Junte a manteiga, os ovos e a banha.

-continua-

--continuação--

- 3 - Coloque o leite devagar, até obter u'a massa de boa consistência.
- 4 - Amasse bem e deixe a massa descansar meia hora.
- 5 - Abra a massa, bem fina, e faça os pastéis.
- 6 - Recheie.
- 7 - Arrume os pastéis num tabuleiro untado, e pincele-os com gema batida.
- 8 - Asse em forno quente.

RECHEIOS PARA PASTÉIS

Palmito-

Ingredientes:

- 1/2 quilo de palmito
- 100 gramas de tomate
- 1 C. de manteiga
- 1 C. de sal
- Pimenta malagueta à gosto
- 1 C. de maizena
- 1 C. de leite.

Modo de fazer:

- 1 - Pique o palmito e os tomates em pedacinhos
- 2 - Refogue o palmito e os tomates na manteiga e / tempere com sal e pimenta.
- 3 - Desmanche a maizena no leite e junto ao refogado mexendo sempre até engrossar.
- 4 - Deixe o recheio esfriar antes de utilizá-lo.

Galinha ou camarão

Ingredientes:

- 2 xícaras de sobras de galinha ou camarão.
- 1 C. de manteiga
- 1 xícara de leite.
- 1 C. de maizena.
- Temperos à gosto.

--continua--

Modo de fazer:

- 1 - lique bem a carne de galinha ou os camarões que já/ devem estar cozidos.
- 2 - Refogue-os na manteiga, temperando à gosto (sal, pimenta, salsa, cebola, etc).
- 3 - Desmanche a maizena no leite e junte ao refogado.
- 4 - Deixe ferver até engrossar.
- 5 - Espere que o recheio esfrie antes de empregá-lo

CROQUETES DE CARNE

Ingredientes:

- 2 xícaras de sobras de qualquer carne, cozida ou assada
- 4 xícaras de pão embebido no leite.
- 1 C. de farinha de trigo.
- Temperos (Cebola, salsa, alho, sal, pimenta do reino , tomate).
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de rósca.
- Gordura suficiente.

Modo de fazer:

- 1 - Passe as sobras de carne na máquina de moer.
- 2 - Junte os tempêros e o pão embebido no leite (espremido).
- 3 - Acrescente o ovo e o trigo para ligar e misture bem
- 4 - Faça os croquetes pequenos, enrolando-os na palma / das mãos.
- 5 - Passe-os em farinha de rósca.
- 6 - Frite-os em gordura quente na hora de servir.
- 7 - Coloque sôbre papel absorvente.

cont. (receitas)

EMPADINHAS DE CUIJO

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/4 xícara de banha
- 1/4 xícara de manteiga
- 1/2 colher (sopa) de sal

Modo de fazer (massa)

1. Medir a banha e a manteiga e misturar com o ovo batido, numa tigela.
2. Medir a farinha e o sal e peneirar juntos sobre a 1ª / mistura.
3. Amassar bem até ficar ligada e macia.
4. Forrar as forminhas de empada.

Recheio.

- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida.
- 4 ovos.

Modo de fazer (recheio)

1. Medir todos os ingredientes.
2. Juntar todos numa tigela e misturar bem
3. Encher as forminhas forradas de massa.
4. Levar ao forno moderado para assar, por 1/2 hora ou mais.
5. Retirar do forno e das forminhas e servir quentes.

.X.X.X.
X.X.X.
X