

## **PORTFÓLIO**

**UNICEUB – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE**

**DAIANE AMARAL RA:21273675  
MARLUCE AMARAL RA:21343781  
PATRICIA AMANCIO RA:21360730  
SHEYLA GULMINE RA:21343838  
VALÉRIA OLIVEIRA RA:21343855**

**REDESCOBRINDO O NORDESTE**

**Brasília  
2014**

**REDESCOBRINDO O NORDESTE**

**UNICEUB – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE**

**DAIANE AMARAL RA:21273675  
MARLUCE AMARAL RA:21343781  
PATRICIA AMANCIO RA:21360730  
SHEYLA GULMINE RA:21343838  
VALÉRIA OLIVEIRA RA:21343855**

**PORTFÓLIO**

Portfólio apresentado como pré-requisito para conclusão do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB.

**Professor(a) Orientador(a):** Janaina S. Bispo

**Brasília**

**2014**

**REDESCOBRINDO O NORDESTE**

**DAIANE AMARAL**  
**MARLUCE AMARAL**  
**PATRICIA AMANCIO**  
**SHEYLA GULMINE**  
**VALÉRIA OLIVEIRA**

## **REDESCOBRINDO O NORDESTE**

Portfólio apresentado como pré-requisito para conclusão do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB.

Brasília, 11 de dezembro de 2014

### **Banca Examinadora Trabalho Final Prático (TFP):**

---

**Coordenador (a)**

Janaina Sarmiento Bispo

---

Professor (a) da disciplina de Estágio Supervisionado

Janaina Sarmiento Bispo

---

**1º Examinador (a)**

Luiz Trigo, professor UNICEUB

---

**2º Examinador (a)**

Maria Cláudia, professora UNICEUB

---

**3º Examinador (a)**

Marcos Antônio/Labocien, UNICEUB

Dedicamos esta etapa do curso, aos nossos familiares, que com carinho nos apoiaram durante todo o período, nos motivando para essa conquista.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por ter nos dado, saúde e força para superarmos as dificuldades e alcançar essa vitória.

Aos Professores, por toda atenção e carinho dedicado, não simplesmente fazendo seu papel de ensinar, mas se empenhando para que a gente aprendesse.

Em especial deixamos os nossos sinceros agradecimentos, aos familiares, pois sem dúvida eles foram os pilares dessa conquista. Houve momentos muito difíceis, onde o desânimo e o cansaço, tentaram nos derrubar várias vezes, mas o apoio de vocês foi primordial para que encontrássemos coragem para continuar, e chegar até aqui.

Não podemos deixar de agradecer ao BSB Grill, pelo apoio que deram a nossa equipe e por terem nos recebido tão bem em seu estabelecimento.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte de nossa formação, deixamos o nosso muito obrigada!

“Quando você se encontra nada mais se perde”  
Marina de Carvalho Mendes

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Região Nordeste .....	13
Figura 2 - Carne de Sol .....	18
Figura 3 - Carne de Sol 2 .....	19
Figura 4 - Carne de Sol 3 .....	20
Figura 5 - Manteiga de garrafa .....	20
Figura 6 - Queijo coalho .....	21
Figura 7 - Queijo de manteiga .....	22
Figura 8 - Coco.....	22
Figura 9 - Rapadura .....	23
Figura 10 - Banana.....	24
Figura 11 - Camarão .....	25
Figura 12 - Abóboras.....	25
Figura 13 - Carambola (Averrhoa carambola) .....	26
Figura 14 - Entrecote.....	27
Figura 15 - Corte Entrecote .....	27
Figura 16 - Professores : Janaína Bispo e Henrique Salsano .....	41
Figura 17 - professor Gilberto.....	41
Figura 18 - vista técnica no BSB GRILL.....	43
Figura 19 - Kobe passion- contra filé.....	43
Figura 20 - Grupo .....	44
Figura 21 - Apresentação final .....	46
Figura 22 - Equipe de produção .....	46
Figura 23 - Creme de abóbora .....	46
Figura 24 - Camarões sendo saltiados.....	46
Figura 25 - Preparação do creme.....	46
Figura 26 - Mine abóbora sendo preparadas .....	46
Figura 27 - Mine abóboras limpas .....	46
Figura 28 - Preparação do fundo.....	46
Figura 29 - orientação à equipe.....	47
Figura 30 - orientação à equipe.....	47
Figura 31 - equipe pesquisando sobre o tema .....	48
Figura 32 - equipe .....	51
Figura 33 - Parfait Nordestino .....	51
Figura 34 - Purê de Batata Doce.....	51
Figura 35 - Purê de Cará.....	52
Figura 36 - Genoise.....	52
Figura 37 - Culan de Caju .....	52
Figura 38 - Pirão de Queijo Coalho .....	53
Figura 39 - MEP – Parfait Nordestino.....	53
Figura 40 - MEP - Praliné .....	53
Figura 41 - MEP – Culan de Caju.....	54
Figura 42 - MEP - Genoise.....	54
Figura 43 - encontro da equipe para teste extra classe .....	76
Figura 44 - salada de feijão, a carne e o chip de mandioca.....	78
Figura 45 - Releitura da Cartola .....	78

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**TFP**- Trabalho Final Prático

**LABOCIEN**- Laboratório de Ciências da Saúde

**FACES** – Faculdade de Ciência da Educação e Saúde

**MEP** - Termo utilizado para separação de material

**EPI** - Equipamento de proteção Individual

**MI** - Mililitro

**Lt** - Litro

**Kg** - Kilograma

**PB** - Peso Bruto

**PL** - Peso Líquido

**FC** - Fator de correção

**GN** - Gastronorm ou Cuba Gastronômica (recipiente padrão para serviços de alimentação).

**PE** - Protocolo de Experimento

**POP's** - Procedimento Operacional Padrão



## SUMÁRIO

<b>1 . APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 . ATIVIDADES.....</b>	<b>11</b>
<b>3. CONTEXTO HISTÓRICO E GASTRONÔMICO DA REGIÃO NORDESTE ....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 Cozinha do nordeste – encontro de mar e sertão .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2 As refeições e os doces da casa-grande .....</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Gado no nordeste e comida do sertanejo .....</b>	<b>15</b>
<b>3.4 Pratos do sertão .....</b>	<b>15</b>
<b>3.5 Pratos do litoral .....</b>	<b>16</b>
<b>4. INGREDIENTES TRADICIONAIS QUE FARÃO PARTE DO NOSSO TFP ....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Diferenças entre as carnes-secas.....</b>	<b>18</b>
<b>4.2 Manteiga de garrafa.....</b>	<b>20</b>
<b>4.3 Queijo coalho.....</b>	<b>21</b>
<b>4.4 QUEIJO MANTEIGA – (também conhecido como queijo do sertão).....</b>	<b>21</b>
<b>4.5 Coco (cocos nucifera).....</b>	<b>22</b>
<b>4.6 Rapadura.....</b>	<b>23</b>
<b>4.7 Banana (Musa acuminata) .....</b>	<b>23</b>
<b>4.8 Lagostim .....</b>	<b>24</b>
<b>4.9 Abóboras de casca dura (no Nordeste conhecido como jerimum) .....</b>	<b>25</b>
<b>4.10 Carambola (Averrhoa carambola).....</b>	<b>26</b>
<b>4.11 Entrecot -.....</b>	<b>26</b>
<b>5 . METODOLOGIA .....</b>	<b>28</b>
<b>5.1 Pesquisa.....</b>	<b>28</b>
<b>5.2 Definição de Ingredientes típicos e tipos de preparos .....</b>	<b>28</b>
<b>5.3 Elaboração dos protocolos .....</b>	<b>28</b>
<b>6. PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO FINAL PRÁTICO .....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>
<b>GLOSSÁRIO.....</b>	<b>33</b>
<b>APÊNDICE A – Relatório da 1ª aula .....</b>	<b>39</b>
<b>APÊNDICE B - Relatório da 2ª aula.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE C – Aula do dia 25 de agosto .....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE D - Relatório da 3ª aula.....</b>	<b>43</b>
<b>APÊNDICE E - Relatório da 4ª aula .....</b>	<b>44</b>
<b>APÊNDICE F - Relatório da 5ª aula .....</b>	<b>45</b>
<b>APÊNDICE G - Relatório da 6ª aula.....</b>	<b>47</b>

<b>APÊNDICE H - Relatório da 7ª aula.....</b>	<b>48</b>
<b>APÊNDICE I – Relatório extraclasse.....</b>	<b>49</b>
<b>APÊNDICE J – Relatório do 1º teste - TCC.....</b>	<b>55</b>
<b>APÊNDICE K – Teste extraclasse .....</b>	<b>75</b>
<b>APÊNDICE L – Relatório extraclasse.....</b>	<b>77</b>
<b>APÊNDICE M – Relatório do 2º teste - TCC.....</b>	<b>79</b>
<b>APÊNDICE N – A escolha dos preparos para TFP .....</b>	<b>98</b>
<b>APÊNDICE O - Alterações para o protocolo teste 1 .....</b>	<b>123</b>
<b>APÊNDICE P – Protocolo revisado .....</b>	<b>133</b>
<b>APÊNDICE Q – Protocolo final para apresentação do TFP .....</b>	<b>142</b>
<b>ANEXO A – Plano de ensino.....</b>	<b>154</b>
<b>ANEXO B – Elaboração de protocolos de experimento – LABOCIEN.....</b>	<b>158</b>
<b>ANEXO C –Tabela de conversão.....</b>	<b>162</b>
<b>ANEXO D – Declaração de recebimento do trabalho final prático - TFP.....</b>	<b>163</b>
<b>ANEXO E – Autorização publicação .....</b>	<b>164</b>
<b>ANEXO F – Carta de declaração de autoria .....</b>	<b>165</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>166</b>

## **1 . APRESENTAÇÃO**

O curso de Tecnologia em Gastronomia do UniCEUB contempla em sua matriz a disciplina obrigatória de Estágio Supervisionado, que consiste na parte de Metodologia/Elaboração do Portfólio do Trabalho Final prático (TFP), e a prática da disciplina (estágio supervisionado).

De acordo com o plano de ensino apresentado e disponibilizado no espaço aluno (ANEXO A) os grupos foram divididos por sorteio em sala de aula sendo, aproximadamente, cinco alunos por grupo. Os membros deste grupo se inspiraram na gastronomia brasileira, especificamente na Região do Nordeste onde a história do Brasil começou, litoral exuberante, repleto de maravilhas naturais e paisagens encantadoras além do agreste, a seca, o chão rachado e a fome. Essa é a região Nordeste do Brasil, uma terra de contrastes que reflete na gastronomia e no dia a dia de seus habitantes.

As populações do litoral criam pratos à base de peixes e frutos do mar, encontrados em abundância na região. Já o sertão se sustenta graças às carnes do boi e do bode e da farinha de mandioca, complemento de praticamente todos os habitantes da região.

Nosso objetivo, é apresentar nesse trabalho, pratos desenvolvidos com ingredientes tradicionais nordestino de forma inovadora, buscando integrar os conhecimentos das disciplinas cursadas e aplicar as técnicas aprendidas durante o curso.

O nosso compromisso no desenvolvimento desse trabalho, é de disseminar as riquezas da nossa cultura, da nossa diversidade.

## **2 . ATIVIDADES**

As atividades tiveram início com a apresentação da disciplina (Plano de ensino/orientações do estágio/cronograma), tivemos também uma aula explicativa com uma das responsáveis do LABOCIEN, Flávia, orientando sobre os protocolos e sua importância, professor Gilberto com o tema Ética profissional, Professor Henrique Sálsano, no acompanhamento e orientação de estágio supervisionado.

Para desenvolvimento desse trabalho, iniciamos com uma pesquisa sobre a região do Nordeste, conhecendo sua história, cultura, gastronomia, ingredientes típicos, para então dar um direcionamento ao conteúdo do trabalho e referência nas preparações.

No decorrer das pesquisas, tivemos apoio dos professores da instituição, em destaque a professora de “cozinha nacional”, Ana Tereza Portela Bandeira Vinhaes.

Baseados nas pesquisas e nos ingredientes típicos, fizemos a escolha das preparações do nosso primeiro teste, realizado no dia 13 de novembro (APÊNDICE J), onde fomos acompanhados pelas professoras, Janaína Sarmiento Bispo e Anna Paula Caribé Schwam. Testes extra classes também foram realizados, no intuito de aprimoramento e releitura de novos pratos. No segundo teste realizado no dia 10 de novembro (APÊNDICE M), tivemos o acompanhamento das professoras, Alessandra Santos dos Santos e Janaína Sarmiento Bispo. Com isso percebemos a importância das realizações dos testes, pois com eles temos na prática a percepção de tempo, combinações, apresentações e principalmente sabores; além da orientação dos professores no que diz respeito às técnicas, no que está bom ou que pode ser melhorado. O teste nada mais é que um instrumento de medida onde se busca melhor qualidade, não só nos preparos realizados, mas também no desempenho dos executantes.

### **3. CONTEXTO HISTÓRICO E GASTRONÔMICO DA REGIÃO NORDESTE**

#### **3.1 Cozinha do nordeste – encontro de mar e sertão**

A culinária nordestina é fruto da diversidade das paisagens e culturas da sua região. Com uma área de 1,5 milhão de km<sup>2</sup> e quatro biomas distintos, o Nordeste brasileiro é um caldeirão de influências indígenas, portuguesas e africanas que se permearam e deram origem a uma das cozinhas mais emblemáticas do País. Tendo como base a portuguesa, a culinária nordestina foi se moldando ao seu cenário, e três correntes principais surgiram daí: as cozinhas litorânea, sertaneja e baiana.

No litoral há a cozinha dos peixes e frutos do mar, com seus assados, moquecas, caldeiradas e pirões, que combinam a herança nativa com o tempero lusitano. Junto das serras e dos manguezais, o litoral tem a comida de semblante mais aristocrático do nordeste, resultado de se fixarem ali os principais cultivos e engenhos da região, a cultura do açúcar reforça essa marca. O produto, que já foi símbolo de poder, fundiu-se na alma brasileira. Mesmo representando fielmente a doçaria portuguesa forma aos poucos incorporadas as frutas regionais, a mandioca e o coco.

Na Bahia, mais especificamente em Salvador, o encontro involuntário da cultura africana com a portuguesa resultou num receituário original. Acarajés, bobós e moquecas tornaram-se ícones regionais e são reproduzidos país a fora. Ingredientes como o dendê e o quiabo também já foram apropriados e extrapolaram a região.

Na cozinha sertaneja, encontra-se rusticidade e vigor em pratos que traduzem suas paisagens, as mais áridas do país. Em uma área que corresponde à maior parte da região, a cultura dos feijões, das favas, do milho, da mandioca e a criação de animais, como galinhas, cabras e porcos garantem a alimentação no dia a dia. Para os animais maiores, caso dos bovinos, a salga conserva a carne e cria uma iguaria. Populares até hoje em todo o país, as carnes secas, carnes de sol e charques são uma das bases do sustento do sertanejo. Salgados também há os queijos, como o coalho e o de manteiga, feitos artesanalmente em toda a região. E complementando a alimentação básica, vêm os pescados de rios e açudes e as frutas.

Como esses limites não são estanques, essas culinárias interagem e vão ganhando sotaques locais, criando especialidades e distinções, formando juntas a grande cozinha nordestina.

O sertão e o litoral nordestino apresentam cozinhas bem diversas, embora algumas receitas tenham viajado do interior para o litoral, como a manteiga de garrafa, que não pode faltar na mesa dos nordestinos. Seu processo é a base da nata do leite de vaca, batida numa bacia com colher de pau até transforma-se em uma massa homogênea. Esta é levada ao fogo brando em banho-maria para soltar a manteiga, que fica em estado líquido.

A região Nordeste, ocupa área de 1.561.177,8 km<sup>2</sup>.

Sua população é de 45.924.812 habitantes.



Figura 1 - Região Nordeste

### **3.2 As refeições e os doces da casa-grande**

Nas cozinhas das casas-grandes, as sinhás transmitiam às mucanas receitas tradicionais portuguesas. E estas adaptadas aos ingredientes disponíveis por aqui: mandioca e seus subprodutos, milho, batata-doce, cará e amendoim, substituíam, por exemplo, a amêndoa pela castanha-de-caju, a farinha de trigo pela de mandioca, como explica o jesuíta e cronista Gabriel Soares, em Roteiro do Brasil.

Não se pode deixar de mencionar a grande diversidade de frutas brasileiras, como caju, goiaba, mamão, maracujá e abacaxi, que substituíram as europeias na feitura de receitas clássicas da doçaria dos conventos. Como a dos translúcidos doces cristalizados, que assumiram forma de mamões verdes e abóboras maduras em cubos. E claro, os doces em calda, que têm a laranja-da-terra, o abacaxi e o caju como os mais típicos.

Como era hábito em Portugal, no Brasil também as pessoas se acostumaram a usar muito açúcar- que sobrava por aqui- e ovos na confeitaria, e ele ainda enriqueciam canjicas, mingaus e papas indígenas e foram usados como acompanhamento dos pratos, fritos, moles e em fritadas. Esse hábito da utilização de ovos deu origem ao popular pão-de-ló, sonhos, bolos, ambrosias (ovos e leite), o bolo de rolo (espécie de rocambole recheado de goiabada).

Vale a pena ressaltar que nas casas-grandes do Nordeste se inventaram doces e bolos que tomaram nomes das famílias ou de engenho, como os beijos de dona Dondon e Preferência, nome de engenho de origem, espécie de pé-de-moleque de consistência mais mole, feito com castanha-de-caju. Uma das sobremesas mais apreciadas nas casas patriarcais era a banana assada ou frita com canela, ao lado do mel de engenho com farinha de mandioca e do doce de coco (FREYRE, 2004, p. 64)

Outro ingrediente muito bem-vindo ao nosso paladar foi o coco. A doçaria portuguesa também se modificou com sua introdução, a exemplo do quindim, que “foi um dos maiores casamentos interculturais que houve na cozinha Brasileira”, pois leva o hábito do uso do ovo português e do coco africano (LIMA, 1999, p. 205). O coco deu ainda mais sabor à tapioca indígena.

### **3.3 Gado no nordeste e comida do sertanejo**

Se a maior parte da população passou a viver próximo ao litoral por conta das lavouras de cana-de-açúcar, no sertão a ocupação deu-se devido à pecuária de subsistência, necessária como fonte de alimento e força de trabalho nos engenhos.

A comida do vaqueiro era a rapadura, guardada nos jiraus (estrado de varas sobre forquilhas cravadas no chão, usado para guardar panelas, pratos, legumes etc), que servia também como farnel de viagem – a comida que levavam, numa sacola rústica, em seus longos itinerários pelo interior. Da carne-seca faziam pratos, como a crocante paçoca de carne-seca bem torradinha e socada no pilão. O leite não fazia parte do costume do sertanejo, mas foi adotado por sobrevivência, consumido em geral como queijo de coalho, típico até hoje.

### **3.4 Pratos do sertão**

O café da manhã do nordestino começa com cuscuz, feito com farinha de milho, sal, água e acompanhado de leite e abóbora. O queijo de coalho-branco, de casca dura e amarelada é consumido em toda a região e das mais diversas maneiras. No sertão vira até sobremesa, quando se junta ao melaço. Consumi-lo assado na brasa é moda não só nas praias como nos restaurantes de todo o Brasil.

A carne-de-sol e o jabá são produtos de sertão que imperam soberanos em todas as casas e restaurantes nos mais diferentes tipos de preparação: o prato arrumadinho une esse ingrediente ao pequeno feijão-e-corda (ou feijão fradinho), assim como o baião-de-dois, um dos pratos mais conhecidos do nordeste, que junta o nacional arroz com feijão, carne-seca, coentro e ainda queijo de coalho.

No Nordeste, o jerimum (abóbora) cozido com sal vira quibebe; se for misturado com açúcar e coco ralado, transforma-se em um doce especial. Da macaxeira (mandioca “mansa”) se faz a tapioquinha recheada com ingredientes locais salgados ou doces, como carne-de-sol ou leite de coco.

A galinha de cabidela ou ao molho pardo (cozida no próprio sangue) e a buchada de bode (guisado dos miúdos, cozidos dentro do próprio “bucha” do animal) tudo isso soma-se ao arsenal dos pratos consistentes e elaborados do vaqueiro.



### 3.5 Pratos do litoral

A fartura dos pescados faz a festa dos gourmets. Camarões, caranguejos, aratus, casquinhas de siris e variedades de peixes, consumidos cozidos, ensopados, em caldeiradas, fritos, à milanesa, assados, ao bafo ou em frigideiras, são ingredientes que fazem o deleite à beira-mar.

Nas sobremesas, uma variedade de frutas como caju, graviola, pitanga, pitomba, carambola, abacaxi, manga, pinha, seriguela, acerola e jaca, que podem ser consumidas ao natural ou em forma de doces, como compotas, bolos e sucos.

Em Natal, no Rio Grande do Norte, dá para provar a frigideira de caju, o camarão à paçoca de pilão, feito também com queijo de coalho, o acompanhamento dos pratos é, na maioria das vezes, o arroz de leite.

Na terra da mulher rendeira, no Ceará, reina a lagosta. Na cozinha local ela pode ser apreciada em porções generosas ao leite de coco, na carcaça ao forno ou cozida apenas com sal.

Na Paraíba, terra de lampião, é bem característico o ensopado de caranguejo, feito com leite de coco, tomate, cebola, cheiro-verde e batata.

Em Alagoas, é muito peculiar o sururu ou siriri (molusco abundante, com cerca de 2cm) de capote, servido com a casca (concha), ao molho de tomate, pimentão, cebola e alho.

Da tranquila e arborizada capital de Sergipe, Aracaju, a peculiaridade está no peixe surubim na brasa, que vem do rio São Francisco, o “velho Chico”.

O Maranhão, por estar entre o Norte e o Nordeste, com características das regiões pode ser considerado um “estado de transição”. Na sua capital, São Luiz, estão presentes tanto a culinária típica amazônica quanto a Nordestina. É forte a marca africana não apenas na cor de seu povo, mas também nos temperos das comidas. Mas o uso de pouco tempero e gordura e bem menos pimenta torna a culinária maranhense mais delicada do que a de seus vizinhos. O prato símbolo do maranhão é arroz-de-cuxá, misturado com a pasta cuxá, preparada com vinagreira (erva regional de leve amargor, também conhecida como azedinha), camarão seco, pignoli (tipo de castanha) e gergelim, tudo bem amassado no pilão. A pasta é usada também como acompanhamento de outros pratos, como torta de caranguejo ou camarão. O apelido de papa-de-arroz dado aos maranhenses faz jus à quantidade de receitas com o grão.

Bahia, nenhum outro estado do Brasil a influência africana resistiu de maneira tão soberana. A começar pela famosa moqueca baiana (feita com dendê e leite de coco), que rivaliza com a capixaba (que não usa nem dendê nem leite de coco) na velha disputa regional pela “verdadeira” moqueca. A pimenta-malagueta, de origem africana, está presente em quase todos os pratos baianos. O abará (cozido feito de feijão-fradinho, camarão seco, cebola, azeite-de-dendê), o acaçá (bolo de arroz ou milho ralado, cozido em banho-maria, envolvido na folha de bananeira), o caruru (guisado feito com quiabo, camarão seco, amendoim, farinha seca, azeite-de-dendê, cheiro-verde, cebola, alho, pimenta-de-cheiro), o acarajé, bolinho feito de massa de feijão-fradinho frito na hora no azeite-de-dendê, é um dos quitutes principais das diversas barraquinhas espalhadas na região, esses e outros pratos fazem parte da cultura gastronômica da região.

## 4. INGREDIENTES TRADICIONAIS QUE FARÃO PARTE DO NOSSO TFP

### 4.1 Diferenças entre as carnes-secas

Salgar a carne é uma das formas mais primitivas de conservação. Na antiguidade, sem a conforto da refrigeração, essa foi uma das formas encontradas para que as carnes não estragassem com facilidade. No Brasil, esse modo de conservação deu origem a três tipos de carnes salgadas: a carne-de-sol, o charque e a carne-seca. E, embora a maioria das pessoas acredite que se trata do mesmo produto, existem sim pequenas diferenças entre eles. Na verdade, o que as torna diferentes é a técnica de preparo de cada uma, que pode influenciar no sabor, na cor e na textura final do produto. No Nordeste há dois tipos de carnes-secas, a carne-de-sol e o jabá.

A carne-de-sol tem esse nome porque as mantas de carne antigamente maturavam ao sol. O processo mudou para evitar desidratação exagerada. Atualmente, as mantas de carne descansam por cinco horas após o abate depois são passadas no sal grosso e estendidas num varal em local coberto e ventilado por cerca de 20 horas. A secagem forma uma casca protetora que conserva o interior da carne úmido e macio. Há seis tipos de cortes para a carne de sol: coxão mole, coxão duro, patinho e, os mais nobres, contrafilé, filé mignon e picanha.



Figura 2 - Carne de Sol

*Foto: [prazernagastronomia.wordpress.com/.../diferenca-em-carne-de-sol-charq...](https://prazernagastronomia.wordpress.com/.../diferenca-em-carne-de-sol-charq...)*

As mantas do jabá (ou carne-seca), recebem mais sal do que a carne-de-sol e são batidas e empilhadas em um local seco para, então, maturarem. Durante o processo de maturação, as peças são mudadas de lugar várias vezes para facilitar a evaporação. Depois, são estendidas ao sol até que a desidratação se complete.



Figura 3 - Carne de Sol 2

*Foto: [prazernagastronomia.wordpress.com/.../diferenca-em-carne-de-sol-charq...](https://prazernagastronomia.wordpress.com/.../diferenca-em-carne-de-sol-charq...)*

Charque, típico da região sul do Brasil. O processo é bem parecido com o da carne seca, porém o seu diferencial é a quantidade de sal utilizada, pois ela é mais salgada. Nesse processo a carne é cortada em mantas. É necessário "abrir" a carne para que a desidratação seja mais efetiva. Depois de cortada a carne recebe bastante sal em toda a sua superfície, em ambos os lados. A salga é feita com o sal fino, pois ele possui mais iodo, e conseqüentemente irá agir melhor no produto. A carne ficará coberta com o sal durante um período, e por causa do processo de desidratação um líquido sairá. Esse processo de salgar a carne, e depois retirar o sal é repetido algumas vezes com intervalos de dois dias, e depois a carne é levada para a secagem. A produção do charque dura cerca de 10 dias.

A quantidade de sal usada no charque é bem maior, o que aumenta seu tempo de conservação.



Figura 4 - Carne de Sol 3

*Foto: [prazernagastronomia.wordpress.com/.../diferenca-em-carne-de-sol-charq](https://prazernagastronomia.wordpress.com/.../diferenca-em-carne-de-sol-charq).*

## 4.2 Manteiga de garrafa

A manteiga de garrafa é um tipo de manteiga regional produzida no Nordeste brasileiro que, dependendo da região de produção, recebe outras denominações tais como manteiga de gado, manteiga da terra ou manteiga de cozinha. Obtida através do batimento e fusão do creme derivado exclusivamente do leite de vaca, é um produto bastante apreciado por boa parte da população, cuja comercialização é feita através de feiras livres, mercados populares, supermercados, restaurantes típicos e pequenos pontos comerciais de comidas regionais.



Figura 5 - Manteiga de garrafa

*Foto: [www.receitascomamor.com](http://www.receitascomamor.com)*

### 4.3 Queijo coalho

O Queijo coalho ou queijo de coalho é um tipo de queijo, produzido por fermentação e coagulação, tradicionalmente fabricado e amplamente consumido na região Nordeste do Brasil. É um queijo de média a alta umidade, de massa semi-cozida ou cozida e apresentando um teor de gordura nos sólidos totais variável entre 35,0% e 60,0% . Uma de suas características é a resistência ao calor, o que faz com que este possa ser assado e tostado. Consiste de um queijo de massa branca, pouco salgado e levemente ácido, casca quase uniforme com a massa interna, dependendo do tempo de maturação.



Figura 6 - Queijo coalho

Foto:<http://obachei.com/onde-comprar-e-fazer-queijo-coalho-qualy-de-praia/>

### 4.4 QUEIJO MANTEIGA – (também conhecido como queijo do sertão)

Delícia tradicional do Rio Grande do Norte, principalmente da região de Seridó, o queijo de manteiga é um daqueles pratos que exigem bastante paciência para serem preparados. Para começar, a iguaria precisa ser cozida no tacho à lenha por aproximadamente cinco horas. Sua receita leva queijo coalho e leite cru (não-pasteurizado). Após o cozimento, obtém-se o queijo de manteiga típico do Rio Grande do Norte, de massa amarelada e casca dura. Uma curiosidade é que, geralmente, os produtores potiguares utilizam ferro em brasa para marcar suas iniciais nos queijos que produzem.



Figura 7 - Queijo de manteiga

Foto: <http://brasilimperdivel.tur.br/queijo-de-manteiga/>

#### 4.5 Coco (cocos nucifera)

Fruta de polpa mais firme e fibrosa, é usada ralada ou em lascas, frescas ou seca. A polpa fresca estraga com facilidade, por isso, se não for usada imediatamente, deve ser congelada. O coco verde tem maior quantidade de líquido que o maduro e tem polpa tenra, gelatinosa (pode ser comida com colher); e a água de coco é muito apreciada como bebida. O coco é muito utilizado no preparo de bebidas, pratos doces e salgados, substituindo com vantagem nozes e amêndoas nos diferentes tipos de receitas. O óleo de coco é utilizado na elaboração de alguns produtos de confeitaria industrial e no preparo de aperitivos (salgadinhos) tem custo baixo e bons resultados.



Figura 8 - Coco

Foto: <http://poderdasfrutas.com/categoria/coco/>

#### 4.6 Rapadura

Feita com o melaço da cana-de-açúcar, entra na dieta alimentar do nordestino para dar sustança (força) a este povo persistente, filho da catinga. Ingerida pura a qualquer hora, a rapadura é usada para adoçar o café e ainda entra na composição de doces.



Figura 9 - Rapadura

Foto: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ef/Rapadura\\_brasileira.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ef/Rapadura_brasileira.jpg)

#### 4.7 Banana (*Musa acuminata*)

Fruto de muitas variedades do gênero *Musa*, seu volume de produção faz dela o quarto produto alimentar mais produzido no mundo, depois do arroz, trigo e milho. Entre as frutas, é a mais cultivada (Índia e Brasil são os principais produtores) junto com a uva, a maçã e as cítricas, além de ser a fruta tropical mais consumida do planeta. O termo banana refere-se às frutas de polpa macia, rica em amido e açúcar, que podem ser consumidas cruas. Existem cerca de 100 tipos de banana, cultivadas no mundo todo.

As bananas não devem ser armazenadas em geladeira, pois escurecem. A melhor maneira é deixá-las amadurecer envolvendo-as em jornal. Em determinados países tropicais a banana verde é muito utilizada da mesma forma que a batata, podendo ser frita, cozida, assada, guisada etc. De fato, a banana assim utilizada é semelhante à batata, não apenas no sabor e na textura, mas também na composição nutricional e calórica. Tem elevado valor energético e muito potássio, o que a torna uma das frutas preferidas pelos atletas e fisiculturistas.





Figura 10 - Banana

Foto: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/banana/banana-13.php>

#### 4.8 Lagostim

É uma espécie de crustáceo, cuja melhor maneira de compra-los, é vivos, mantidos refrigerados, em caixa com gelo por no máximo 1 dia. Pode-se comprar também congelados, lembrando que nesse caso o processo ideal de descongelamento é em geladeira, por 24 horas.

O lagostim pode ser cozido ou grelhado, com a casca, servido com manteiga clarificada ou compostas, ou usados em risotos, sopas, massas e saladas ou salteados com temperos.

Se for grelhá-los, corte-os ao meio, pelas costas, no sentido longitudinal. Nesse ponto retire os intestinos. Se for utilizar as caldas separadas da cabeça segure a cabeça e puxe firmemente a cauda para fora. Com uma tesoura, corte a parte debaixo da cauda pelas laterais. Retire a carne puxando de uma só vez. Na maioria das vezes, o intestino se mantém preso à carapaça, caso isso não ocorra, tente puxá-lo ou faça um corte para retirá-lo. Para utilizar as cabeças em caldos, lave bem a parte interna em água corrente e, com um martelo de cozinha, quebre-as em pedaços menores.



Figura 11 - Camarão

Foto: <http://maisbahia.com.br/index.php/2012/04/lagostim-primo-mais-discreto-da-lagosta-e-do-camarao/>

#### **4.9 Abóboras de casca dura (no Nordeste conhecido como jerimum)**

As abóboras de casca dura, membros da família da cucurbitáceas, são caracterizadas pela casca e sementes duras e grossas. Essas cascas grossas e a polpa, que vai de amarelo a laranja, requerem cozimento mais longo do que as de casca macia. Esses tipos de abóbora podem ser armazenadas em local fresco e escuro por muitas semanas, sem que a qualidade se deteriore.



Figura 12 - Abóboras

Foto: <http://www.dicasdevida.com.br/estacoes-de-plantio-de-verduras-e-legumes/>

#### 4.10 Carambola (Averrhoa carambola)

Considerada uma fruta de quintal, pois seu cultivo não é feito em grande escala, mas apenas em sítios, quintais, granjas e pomares de fazenda, a carambola está sempre presente na mesa do brasileiro, principalmente no Nordeste. Pode ser consumida ao natural ou no preparo de geleias, caldas, sucos e compotas. Cortada em fatias e deixada no fogo brando com açúcar, fica quase com a mesma consistência e sabor do doce de ameixa-preta. Na Índia e na China, são bastante consumidas como sobremesa; já as flores e os frutos verdes são utilizados nas saladas e decoração.



Figura 13 - Carambola (Averrhoa carambola)

Foto: <http://anjodoesquecimento.blogspot.com.br/2009/01/frutos-tropicais.html>

**4.11 Entrecot** - Também conhecido como filé de costela ou de bife ancho. É a chuleta sem osso, ou também bisteca. É uma carne muito saborosa, suculenta e macia. Tem fibras mais curtas e rijas, sendo ideal para a grelha, inteiro ou em bifões. Fica bom demais, cortada em pedaços com cerca de dois dedos de espessura e temperada apenas com sal fino. Para saber o momento exato de virar a carne na grelha, espere até que o suco da carne brote na superfície. Ai é só virar e terminar de assar. Mal passado ou ao ponto senão endurece. O entrecote é a continuação natural do contrafilé e é reconhecida na maior parte do mundo como a mais suculenta das carnes.”

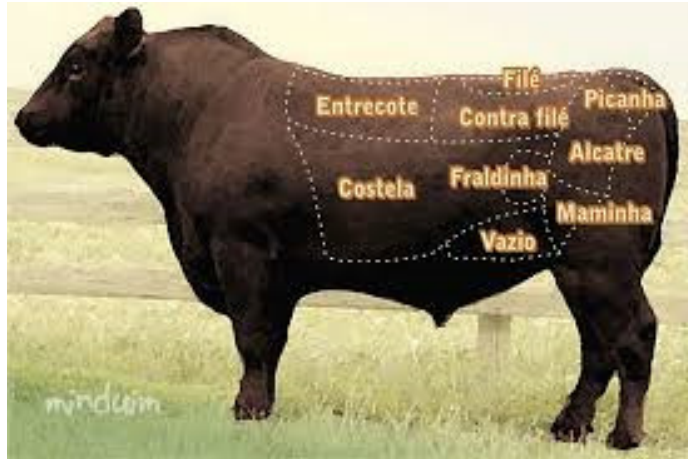


Figura 14 - Entrecote

Foto: <http://papodehomem.com.br/os-cortes-tradicionais-de-um-autentico-churrasco/>



Figura 15 - Corte Entrecote

Foto: <http://bemfeito.net/site/conteudo/3749-bife-ancho-ou-entrecote.html>

**4.9.3 Feijão** – Alimento rico em proteína, o feijão cozido pode entrar na preparação de saladas, acompanhamentos, purês ou como ingrediente em sopas e cozidos. As variedades mais facilmente encontradas no Brasil são o carioca, o preto, o roxinho, o fradinho, o feijão-de-corda, o mulatinho, o branco, o jalo, o rosinha, o rajado (feijão-verde) e o canário.

Na Região nordeste do Brasil, a colheita de suas vagens e o consumo de seus feijões ocorrem tanto na fase de plena maturação quanto antes, caso este em que o produto é denominado "feijão-verde", sendo largamente usado na culinária regional. O feijão maduro é ingrediente básico do acarajé, bolinho frito típico da culinária baiana.

## **5 . METODOLOGIA**

### **5.1 Pesquisa**

O trabalho iniciou com pesquisa sobre a cozinha nordestina, para isso buscamos bibliografias e sites sobre o tema, e para identificar as tradições dessa cozinha, e dar um toque sofisticado utilizando as técnicas aprendidas durante o curso, além da orientação da Professora Ana Tereza Bandeira, que ministra a matéria de Cozinha Nacional no curso de Gastronomia e a contribuição de uma das integrantes da equipe, nascida no Estado do Rio Grande do Norte na cidade de Natal e conhecedora dos costumes locais.

### **5.2 Definição de Ingredientes típicos e tipos de preparos**

A segunda etapa foi analisarmos ingredientes tradicionais e discutir como poderíamos utilizá-los. Baseados nas pesquisas sobre a região do Nordeste, seus costumes, receitas e ingredientes típicos, a nossa proposta foi de reconstruir receitas, testá-las fazendo possíveis reajustes, para então apresentá-las no trabalho final prático.

### **5.3 Elaboração dos protocolos**

Devido à complexidade das compras o protocolo foi desenvolvido baseado nas regras definidas pela instituição e com intuito de colocar em prática as técnicas desenvolvidas durante o curso. ( modelo do Protocolo em Anexo B)

A estratégia foi preparar no primeiro teste, dois tipos de entrada, dois pratos principal, e uma sobremesa, então dentre os preparos escolher quais seriam realizados em um segundo teste, para então chegar a apresentação final. Lembrando que testes extra classes também seriam realizados, no intuito de aprimorar e reajustar as preparações, sem deixar de analisar a questão nutricional.

## 6. PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO FINAL PRÁTICO

<b>Título:</b> Redescobrimo o Nordeste	
<b>Grupo 5:</b>	Daiane Amaral Marluce Amaral Patrícia Amancio Sheyla Gulmine Valéria Oliveira
<b>Amuse Bouche:</b> Carambolas salteadas com queijo coalho de cabra gratinado.	
<b>Entrada:</b> Creme de Abóbora com lagostim e leite de coco ao perfume de gengibre, servido em minis abóboras.	
<b>Prato Principal:</b> Carne de sol de Contra Filé “Entrecote”, acompanhado de salada de feijões e purê de mandioca, molho de redução de demi glace com rapadura e pipetas de emulsão de coentro.	
<b>Sobremesa:</b> Cartola Nordestina	

<p><b>Objetivo Geral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver pratos baseados na cozinha Nordestina, apresentando-os de forma inovadora, focados em integrar os conhecimentos e técnicas das disciplinas cursadas e valorizar a cozinha nacional.</li></ul> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar ingredientes do Nordeste e empregar as técnicas aprendidas no curso;</li><li>• Utilizar como base todas as disciplinas, com destaque para Cozinha Nacional, onde estamos pesquisando a história e gastronomia da região do Nordeste;</li><li>• Trabalhar em equipe, dividindo as tarefas de acordo com as habilidades de cada um;</li><li>• Avaliar o tempo e o movimento das preparações;</li><li>• Analisar as técnicas utilizadas, com o resultado obtido;</li><li>• Discutir as preparações e os resultados com os professores;</li><li>• Avaliar as dificuldades da execução assim como cabíveis melhorias;</li><li>• Avaliar a apresentação final dos pratos, considerando a proporção quantitativa e qualitativa.</li></ul>
--

### **METODOLOGIA/PROCEDIMENTOS DE ENSINO:**

O trabalho foi desenvolvido a partir de pesquisas bibliográficas e consultas em sites, definindo os preparos a serem elaborados e a seleção dos ingredientes regionais discutindo sobre as técnicas a serem empregadas. Foram feitas visitas técnicas e elaboramos os planos de ataque, além de realizar testes extra classe observando possíveis mudanças em busca de melhores resultados e também revisões dos protocolos, analisando as críticas e sugestões sugeridas pelos professores, acolhendo os pontos positivos do 1º teste, buscando sanar os pontos negativos no segundo teste, e por fim juntamos todas as informações para o desenvolvimento do portfólio e conseqüentemente a apresentação do trabalho final prático.

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. Chef Profissional. 4º Ed. São Paulo, Senac. 2011.

KOVESI, BETTY ET AL. 400g: **Técnicas de cozinha**. São Paulo, Nacional, 2012.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de cozinha profissional**. 3º. Ed. Ver. E ampl. 2º.reimpr. Tradução de: Helena Londres. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de Confeitaria Profissional** - 3a. Edição – São Paulo: Editora Senac

TREUILLE, Eric e WRIGHT, Jeni. Le Cordon Bleu Todas as Técnicas de Cozinha. São Paulo, Marco Zero, 2012.

<http://papodehomem.com.br/os-cortes-tradicionais-de-um-autentico-churrasco/> acessado dia 3 de dezembro 2014

<b>CRONOGRAMA</b>		
<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADES</b>	<b>APÊNDICE</b>
11/08	Leitura do plano de ensino /Aula de protocolos com a participação da Flávia;	<b>A</b>
18/08	Divisões dos grupos e local de estágio/ trabalho final prático com participação do professor Henrique No segundo tempo aula de Ética profissional com professor Gilberto.	<b>B</b>
25/08	Seria uma aula voltada para Orientações Gerais da disciplina/ desenvolvimento e orientações de portfólio <b>OBS:</b> aula cancelada, devido a colação de grau dos alunos da turma de gastronomia no qual todos os professores estariam envolvidos.	<b>C</b>
01/09	Aula professor Henrique Salsano – Temas do TFP /Entrega dos protocolos de TODOS OS GRUPOS.	<b>D</b>
08/09	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.	<b>E</b>
15/09	<b>Teste TFP – grupo I e II</b> – aproveitamos essa data para fazer um teste extra classe de creme de abobora -	<b>F</b>
22/09	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.	<b>G</b>
29/09	<b>Teste TFP – grupo III e IV</b> – encontro extra classe grupo 5	<b>H</b>
1/10	Não haveria aula neste dia, portanto nos reunimos para mais um teste extraclasse, preparações: Parfait, purê de batata doce e inhame e pirão de leite.	<b>I</b>
06/10	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.	
13/10	<b>1ºTeste TFP – grupo V e VI</b>	<b>J</b>
20/10	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.	
27/10	Seria orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos, porém um dos grupos que não puderam participar do teste 2 farão nesta data.	
02/11	Teste extra classe – relatório em anexo	<b>K</b>
03/11	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.	
09/11	Relatório extra classe	<b>L</b>
10/11	Apresentação do portfólio GRUPO I e II e <b>2º teste grupo 5</b>	<b>M</b>
17/11	Apresentação do portfólio GRUPO III e IV	
24/11	Apresentação do portfólio GRUPO V e VI Entrega dos protocolos FINAIS – TODOS OS GRUPOS	
01/12	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.	
06/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 1</b>	
08/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 2</b>	
09/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 3</b>	
10/12	<b>Apresentação do trabalho Final Prático - Grupo 4</b>	
11/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 5</b>	
12/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 6</b>	



## REFERÊNCIAS

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 4º Ed. São Paulo, Senac. 2011.

KOVESI, BETTY ET AL. 400g: **Técnicas de cozinha**. São Paulo, Nacional, 2012.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de cozinha profissional**. 3º. Ed. Ver. E ampl. 2º.reimpr. Tradução de: Helena Londres. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de Confeitaria Profissional** - 3a. Edição – São Paulo: Editora Senac

TREUILLE, Eric e WRIGHT, Jeni. Le Cordon Bleu **Todas as Técnicas de Cozinha**. São Paulo, Marco Zero, 2012.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Editora: Senac Nacional, 2008.

LEAL, W. **FRAGMENTOS ETÍLICOS E GASTRONÔMICOS – A história do comer e do beber na Paraíba**. 1 ed. João Pessoa. Editora Textoarte, 2002.

<http://papodehomem.com.br/os-cortes-tradicionais-de-um-autentico-churrasco/> acessado dia 3 de dezembro 2014

<http://www.farmpoint.com.br/comunidade/culinaria/queijo-de-cabra-parte-3-coalho-44423n.aspx/> acessado dia 27 novembro 2014

[http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes\\_2010/doc\\_154.pdf/](http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes_2010/doc_154.pdf/) acessado dia 27 novembro 2014.

<http://www.fiel.pt/pt/catalogo/legumes-miniatura/mini-abobora-verde/?tab=5> acessado dia 27 novembro 2014

<http://www.scielo.br/pdf/hb/v31n3/27.pdf/> acessado dia 27 de novembro 2014

<http://www.brasilecola.com/saude/mandioca.htm/> acessado dia 27 novembro 2014

[http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=263&Itemid=184/](http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=263&Itemid=184/) acessado dia 27 novembro 2014

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Cartola\\_%28culin%C3%A1ria%29/](http://pt.wikipedia.org/wiki/Cartola_%28culin%C3%A1ria%29/) acessado dia 27 novembro 2014

## GLOSSÁRIO

### Termos, Técnicas e Definições utilizadas nesse trabalho

**Bowl** - termo em inglês para vasilha, bacia, tigela.

**Fouet** - batedor de arame, também conhecido como batedor de claras ou chicote.

**Chinoise** - peneira muito fina em formato de cone, ideal para coar molhos e fundos.

**Mandolina** - utensílio para laminar.

**Mise en place** - Termo francês que quer dizer, literalmente, “colocar no lugar”. Usamos esta palavra no dia-a-dia da cozinha, para identificar todos os itens que devem estar à disposição para o preparo final dos pratos.

**Ramequim** - Recipiente de porcelana, canelado, usado para suflês.

**Bouquet garni** - termo francês para base de aroma usada em fundos e molhos e consiste num macinho de ervas composto de um ramo de tomilho, uma folha de louro e três galhos de salsinha amarrados em feixe com uma folha de alho porró.

**Branquear** - Mergulhar certos alimentos numa panela com água quente e depois com água fria, para eliminar o gosto azedo ou pronunciado, ou para amacia-las. Em confeitaria, branqueamento pode se referir ao fato de montar a gema do ovo com açúcar refinado, batendo com intensidade até que este dobre de volume e muda a coloração de amarelo gema para creme claro.

**Deglaçar** - Adicionar vinho ou outro líquido a um preparo seco para dissolver as rasas grudadas na panela ou frigideira.

**Concassé** - Técnica de cortar o tomate (sem pele e sem semente) em cubos pequenos.

**Pinçage** - Caramelização de um ingrediente (normalmente o tomate) em gordura. Esse processo reduz a acidez, a doçura ou o amargor excessivo que pode afetar o resultado final de um molho.

**Temperar** - Ajuste de temperatura através da adição gradual de um líquido quente a outro frio para evitar um choque térmico (muito usado para misturar gemas ou ovos crus a líquidos quentes).

**Ponto napê** - “técnica culinária”, nome que se dá a correta cocção de um creme. Para saber quando um creme está no ponto correto, mergulha-se uma colher e passa-se o dedo nas costas dessa colher, se formar um caminho e o creme não escorrer, significa que está no ponto napê.

**Descascar** - tirar o invólucro exterior de plantas, frutas, ovos, tubérculos (retirar a casca).

**Dourar** - dourar a superfície externa de um ingrediente, caramelizando os açúcares nele contido.

**Macedônia** - Técnica de corte que pode variar de tamanho de uma bibliografia para outra. Exemplo:

No livro chef profissional – instituto Americano de culinária, macedônia é um corte em cubos grandes de 2cm x 2cm x 2cm. Já no livro Técnicas de cozinha profissional da Mariana Sebess, macedônia são cortes em cubos regulares de 4 a 5mm de seção transversal, podendo variar de acordo com o uso a ser feito.

**Brunoise** – Técnica de corte que pode variar de tamanho de uma bibliografia para outra. Exemplo:

No livro 400g -Técnicas de Cozinha, define como sendo um corte em cubos com 3mm de lado, esse corte em geral, tem como base o corte julienne. Já no livro Técnicas de cozinha Profissional da Mariana Sebess, relata como sendo um corte em cubos de 2 a 2,5 de seção transversal e ainda no livro chef Profissional instituto Americano de Culinária define o brunoise como cubos de 1,5mm X 1,5mm X 1,5mm.

**Banho Maria** - Método de cocção utilizado para aquecer lenta e uniformemente qualquer preparo líquido ou sólido e evitar seu aquecimento excessivo e evitar o contato direto com o fogo.

**Hidratar** – adicionar líquido a um ingrediente seco para reconstruir sua estrutura original.

**Reduzir/ Concentrar** – De acordo com o livro 400g é a concentração de um líquido através de aquecimento lento e contínuo visando a eliminar o excesso de água e consequentemente reduzir o volume. Muito usado para molhos e caldos; é o mesmo que apurar.

**Desenformar** - palavra empregada para o ato de tirar algo de uma fôrma.

**Catar** - retirar possíveis sujidades como pedras, galhos ou folhas, separar, escolher os melhores (espécie, pedaços, partes) para o preparo. Exemplo: siri catado, feijão catado.

**Cozinhar em líquido** - é o processo pelo qual se cozinha um alimento em líquido abundante (água, fundo, ou outro líquido aromatizado).

**Higienizar e Sanitizar** – Higienização: operação que se divide em duas etapas, limpeza e desinfecção. RDC 275 de 21 de outubro de 2002.

**Limpeza:** Operação de remoção de terra, resíduos de alimentos, sujidades e ou outras substâncias indesejáveis.

**Desinfecção:** Operação de redução, por método físico e ou agente químico, do número de microrganismos a um nível que não comprometa a segurança do alimento.

**Sanitarizar:** Em um Bowl colocar água suficiente para cobrir as minas abóboras e adicionar o sanitizante para verduras e legumes. Deixar agir conforme o tempo descrito na embalagem pelo fabricante, retirar da água e lavar novamente em água corrente.

**Fritar** (em frigideira) – método similar à fritura por imersão, diferindo apenas na quantidade de gordura e no tipo de panela utilizada. Na fritura em frigideira, usa-se pouca gordura e esta deve cobrir apenas metade do alimento, que será frito em dois tempos, sendo virado no meio do processo.

**Escorrer** – retirar a água da cocção/ retirar o líquido.

**Misturar** - juntar os demais ingredientes/unir os ingredientes.

**Marinar** – Utilizada para dar sabor a carnes, peixes e vegetais. É composta de óleo, ácidos (vinho, sucos, cítricos, vinagre) e aromatizantes (ervas especiarias e vegetais). Normalmente não leva sal, para não desidratar a peça a ser temperada – o sal é adicionado apenas próximo a hora do preparo.

**Assar** – é o processo de expor o alimento ao ar aquecido num forno com temperatura controlada pelo tempo necessário para atingir o ponto de cocção desejado. Pode ser coberto, o que confere ao alimento mais umidade e menos cor, ou descoberto, para obter um resultado dourado porém úmido.

**Dessalgar ou demolhar** – de acordo com o livro 400g, é a técnica utilizada para retirar o excesso de sal da carne seca/sol, precisa ser dessalgada com antecedência de 24 horas de preferência, antes é necessário lavar em água corrente para retirar o sal da superfície, os cortes são importantes nesse processo pois se cortar em cubos muito pequenos a carne perderá demasiadamente o sal e se tornará insossa, por outro lado se cortada muito grande a água não penetrará no núcleo deixando a carne salgada demais. Por isso o ideal é cortar em cubos de aproximadamente 7cm, pois a expectativa ao comer uma carne-seca ou um bacalhau é que o sal não passe despercebido. Depois mergulhar a carne em água gelada na proporção de 2,5 litro por quilo de carne.

**Grelhar** - é o processo de cozinhar alimentos em grelha sobre uma fonte de calor forte (gás, eletricidade ou brasa). O calor radiante da grelha forma uma camada caramelizada e dá um sabor levemente defumado ao alimento, característico desse tipo de cocção. É indicado para alimentos naturalmente macios, ricos em gordura ou que tenham passado por cozimento prévio.

**Suar** – De acordo com o livro 400g suar é submeter um alimento a aquecimento gradual, possibilitando que seu sucos, nutrientes e sabor sejam trazidos para o exterior sem no entanto, deixa-lo pegar cor. É fundamental na produção de fundos, caldos e sopas, quando se cozinha os alimentos a partir de água fria, e estes, conforme o calor aumenta, liberam suas propriedades, enriquecendo as produções.

**Fundos** - Os fundos são líquidos saborosos e aromáticos preparados em fervura suave de ossos com alguma carne podendo ser de boi, aves, peixes, frutos do mar, e/ou vegetais em água com aromatizantes, até que seu sabor, aroma, cor, corpo e valor nutritivo sejam extraídos. O líquido então é usado para preparar molhos e sopas, e outras preparações.

**Dourar** – dourar a superfície externa de um ingrediente, caramelizando os açúcares nele contido.

**Saltear** - método rápido, realizado em alta temperatura e com pouca gordura. Os alimentos devem ser naturalmente macios ou terem sido branqueados previamente. Devem ser salteados aos poucos, para que a cocção se dê em alta temperatura, e mexidos constantemente (ou seja, é preciso fazê-los saltar da panela).

**Refogar** - método que consiste em saltear um alimento em pouca gordura e finalizar sua cocção através da adição de pouco líquido, tampando então a panela e formando um ambiente de vapor que finalizará a cocção.

**Extração do leite de coco** – conhecimento adquirido nas aulas de cozinha internacional, com o professor Paulo Marcos Seidl e baseados no livro 400g, onde explica a aplicação dessa técnica da seguinte forma:

Ralar 3 cocos secos sem a membrana marrom que recobre a polpa e despejar sobre eles água quente (quase fervendo) até cobri-los. Deixe repousar por 15 minutos e bater tudo no liquidificador. Forrar uma peneira grande ou escorredor de arroz com pano (dobrado) de algodão, absolutamente limpo e livre de odores (sabão, amaciante) e, sobre uma tigela escorrer, em seguida, torça bem o pano para extrair

o máximo possível de leite. Esse procedimento pode ser repetido com o bagaço, mas vai resultar em um leite muito mais ralo.

**Limpeza do camarão** – neste preparo utilizamos o camarão, pois não encontramos o lagostim. Então vou relatar sobre a limpeza dos camarões. Essa técnica foi aprendida nas disciplinas de Cozinha básica, cozinhas internacionais, cozinha nacional, cozinha fria e cozinha avançada, e baseada no livro técnicas de cozinha profissional (Mariana Sebess) segue o procedimento:

Na escolha dos camarões, eles devem ter os olhos pretos e brilhantes e cheiro característico, na limpeza deve-se separar o cefalotórax do corpo, dobrando-o ao meio, retirar as patas, levantar a carapaça do camarão do abdômen para fora para extraí-la, fazer uma pequena incisão ao longo do camarão, levantar o intestino (de cor preta) com a ponta da faca e retirá-la. Lavar bem em água fria e secar antes de utilizar, os camarões limpos podem ser servidos com ou sem o rabo, dependendo da preparação. No preparo dos camarões eles podem ser cozidos (em água ou molho), salteados, grelhados (com ou sem casca) ou feito no bafo (cozidos em seu próprio vapor, em panela tampada). O tempo de cozimento é muito curto, entre 1 a 4 minutos, dependendo do tamanho do camarão. Caso se deseje um sabor mais acentuado, as cascas e a cabeça podem ser usadas para fazer um caldo ou como parte do molho de uma receita.

**Ponto nape** – “técnica culinária”, nome que se dá a correta cocção de um creme. para saber quando um creme está no ponto correto, mergulha-se uma colher e passa-se o dedo nas costas dessa colher, se formar um caminho e o creme não escorrer, significa que está no ponto napê.

**Chinoise** - Um dos utensílios mais importantes na preparação de molhos e caldos. É uma peneira em formato cônico, geralmente de aço inox, utilizado para coar e separar os sólidos da parte líquida da preparação.

**Amuse bouche** – comidinhas que se come em uma ou duas bocadas no máximo, servido como cortesia ou como boas-vindas.

**Court Bouillon** - (Líquido de sabor intenso, feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias, um ácido (vinho, suco de frutas cítricas, vinagre, etc.) e água. Feito em tempo curto de 30 a 40 minuto. Serve para cozinhar alimentos como peixes, crustáceos carnes brancas e vegetais, que absorvem o sabor dos ingredientes aromáticos do líquido. Algumas vezes, esse líquido é usado na própria finalização do

prato – é o caso de peixes e crustáceos. Neste caso deve-se diminuir a quantidade de vinagre da receita pela metade).

**Demi-glace-** molho feito com partes iguais de molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. É o mais utilizado dos derivados do espanhol e tem como características aroma “assado/defumado”, cor marrom-escuro intensa e textura encorpada. Pode-se dizer que é o molho roti, conhecido no meio profissional brasileiro, embora este varie bastante de restaurante para restaurante.

**Limpeza do Lagostim** – é mais fácil tirar sua carne quando parcialmente cozida. A lagosta e a cavaquinha cozinham entre 6 a 15 minutos, dependendo do tamanho. No caso do lagostim, cozinhe-o por, no máximo, 3 minutos. Use em panela grande, com água fervente salgada ou em vapor. Resfrie sob água corrente. Se for grelhá-los, corte ao meio, pelas costas, no sentido longitudinal com uma faca pesada de chef. Nesse ponto, retire os intestinos. Se for usar a cauda separada da cabeça, segure e puxe firmemente a cauda para fora. Com uma tesoura corte a parte debaixo da cauda pelas laterais. Retire a carne puxando de uma só vez. Na maioria das vezes, o intestino se mantém preso à carapaça. Caso isso não ocorra, tente puxá-lo ou faça um corte para retirá-lo. Para utilizar as cabeças em caldos, lave bem a parte interna em água corrente e, com um martelo de cozinha, quebre-as em pedaços menores, assim o sabor será extraído com mais facilidade.

## **APÊNDICE A – Relatório da 1ª aula**

No dia 11 de agosto de 2014, foi ministrada pela professora e coordenadora do curso de gastronomia, Janaína Sarmiento Bispo, uma aula explicativa, sobre o funcionamento da disciplina de estágio supervisionado, no intuito de orientar e sanar dúvida referente ao conteúdo e ao trabalho final do curso em questão.

Foi solicitado pela coordenação a presença de uma funcionária do Labocien, “Flavia”, para esclarecimento e demonstração de como deverá ser feito os protocolos das aulas práticas, regras e prazos de entrega.

O protocolo deverá ser entregue com 20 dias de antecedência, para o e-mail da coordenadora, com cópia para a funcionária responsável pelos protocolos (Flávia), nos respectivos endereços: [gastronomia@uniceub.br](mailto:gastronomia@uniceub.br) e [flavia.moraes@uniceub.br](mailto:flavia.moraes@uniceub.br).

O modelo padrão terá como assunto/objetivo geral: “Elaboração dos preparos referentes a entrada, prato principal e sobremesa, para o desenvolvimento do trabalho final prático”. No protocolo deverá conter: assunto, teste, tema e componentes do grupo.

Foi sugerido pela professora Janaína que no primeiro teste fosse desenvolvido duas receitas de entrada, duas de prato principal e duas de sobremesa, com porções pequenas, assim cada grupo escolheria o prato que melhor representasse seu tema.

Foi explicado que no decorrer da disciplina cada grupo teria direito a dois testes, sendo que os primeiros testes acontecerão em uma segunda feira, acompanhado pela professora Janaína, e o segundo teste acontecerá em um sábado e contará com a presença de um professor/chefe (cada dia de teste atenderá dois grupos por vez).

O conhecimento e as técnicas serão pontos fortes para o desenvolvimento do trabalho final, por isso é importante que a equipe trabalhe em sintonia, lembrando que cada indivíduo será avaliado separadamente pelo seu desempenho, pontualidade, higiene, técnicas aplicadas, ou seja o desempenho da equipe está ligado no envolvimento de cada um.



## **APÊNDICE B - Relatório da 2ª aula**

No dia 18 de agosto de 2014, foi ministrada pela professora e coordenadora, Janaína Sarmiento Bispo, com a participação do professor Henrique Salsano, uma aula voltada para o esclarecimento e o funcionamento do Estágio Supervisionado, onde ocorreu orientações, divisão de grupos, turnos, datas e locais disponíveis para realização de estágio.

O estágio foi dividido em 3 turnos de 6 horas/dia, nas seguintes datas:

- 25 de agosto ao dia 12 de setembro - 1ª turma
- 15 de setembro ao dia 03 de outubro - 2ª turma
- 06 de outubro ao dia 24 de outubro - 3ª turma

Locais:

- Patú Anú- matutino 08:00 as 13:00 e vespertino de 13:00 as 18;00
- Café Ernestro – matutino 07:00 as 13:00
- Brasil 21 – Matutino 08:00 as 14;00 e vespertino 13:00 as 18:00
- Kasa Chique – são 90 dias – matutino 09:00 as 13;00 vespertino 14:00 as 18:00
- Para os alunos com declaração de trabalho e estágio será realizado no UniCEUB.

Durante as orientações, o professor Henrique deixou bem claro a importância do comprometimento de cada um, pontualidade, respeito e dedicação, pois tudo isso permitirá um melhor aproveitamento e compreensão da realidade dos processos, relacionando o conteúdo teórico com as atividades de trabalho e assim dar complemento ao ensino, integrando os interessados ao ambiente profissional.

No segundo tempo, tivemos uma aula de ética profissional pelo professor Gilberto, a fim de que nós alunos adquiríssemos o conteúdo de postura ética a ser seguido no ambiente de trabalho. É importante ressaltar, que a ética faz parte do convívio social e profissional de todo cidadão.



Figura 16 - Professores : Janaína Bispo e Henrique Salsano



Figura 17 - professor Gilberto

## APÊNDICE C – Aula do dia 25 de agosto


Nessa data a professora Janaina postou uma mensagem dizendo que não haveria aula, pois todos os professores estariam envolvidos na colação de grau da turma de gastronomia, portanto, aproveitamos esse dia para discutir sobre o desenvolvimento do nosso protocolo.

Informações	Financeiro	Secretaria	Matrícula	Autoatendimento	Comunicação
-------------	------------	------------	-----------	-----------------	-------------

Meu Espaço > Comunicação > Mensagens > [Ler Mensagem](#)

### Não haverá aula de estágio supervisionado

---



De: **Prof. Janaina Bispo**  
Enviado em: **25/08/2014 as 05:10:00**

[Responder](#) [Todas Mensagens](#) [Excluir Mensagem](#)

---

A<sup>-</sup> A<sup>+</sup>

Prezados alunos,  
hoje não tera aula pois estarei na colação e os demais professores que iriam auxiliar hoje também. Peço que desenvolvam os protocolos e aproveitem para discutirem os preparos.  
att

Espaço Aluno – UniCEUB © 2011

### APÊNDICE D - Relatório da 3ª aula

No dia 01 de setembro de 2014, foi ministrada pela professora Janaína bispo, com a presença do professor Henrique Salsano, uma aula voltada para o esclarecimento de como desenvolver o portfólio e o relatório de estágio, e para auxiliar os alunos, foram distribuídos um folheto explicativo com o modelo a ser seguido, contendo regras e anexos de tabelas a serem utilizadas. Neste dia também 3 membros da equipe fizeram uma visita técnica no estabelecimento BSB Grill, para conhecer a carne Kobe e saber de uma possível salga neste tipo de carne.



Figura 18 - vista técnica no BSB GRILL



Figura 19 - Kobe passion- contra filé

### **APÊNDICE E - Relatório da 4ª aula**

No dia 08 de setembro de 2014, foi ministrada pela professora Janaína bispo, orientações para as equipes do TCC, onde foram sugeridas observações e sugestões para o protocolo de experimento. Algumas correções foram feitas com o objetivo de melhoria contínua e crescimento gradativo da equipe. Em anexo segue as alterações sugeridas em vermelho e revisado em azul. (APÊNDICE O e P).



Figura 20 - Grupo

## APÊNDICE F - Relatório da 5ª aula

No dia 15 de setembro, estava agendado para a realização do primeiro teste dos grupos 1 e 2, portanto aproveitamos essa data para fazer um teste extra classe da receita de Creme de abóbora (entrada), o encontro foi realizado na 202Norte - casa da Sheila.

Para a realização desse preparo tivemos que fazer uma adaptação, substituindo o Lagostim por camarões pois não conseguimos encontrar esse ingrediente, o teste seguiu como esperado e o resultado foi satisfatório.

As técnicas desenvolvidas nessa preparação são:

**Extração do leite de coco** – conhecimento adquirido nas aulas de cozinha internacional, com o professor Paulo Marcos.

**Limpeza do camarão** – técnica repassada nas disciplinas de Cozinha básica, cozinhas internacionais, cozinha nacional, cozinha fria e cozinha avançada.

**Preparação do fundo de camarão** – técnica repassada nas aulas de cozinha básica, cozinha avançada, cozinha internacional, cozinha nacional.

**Branquear** – técnica repassada nas aulas de tecnologia do alimento, Cozinha básica, cozinha nacional, cozinha avançada.

**Cocção em líquido** - conhecimento adquirido a princípio em cozinha básica e praticado nas demais disciplinas práticas - (court Bouillon).

**Saltear** – conhecimento adquirido em cozinha básica, cozinha avançada, cozinhas internacionais, cozinha das Américas, cozinha nacional.

**Refogar** – técnica desenvolvida primeiramente em cozinha básica e aplicada nas demais disciplinas de aulas práticas.

**Cortes** - técnicas repassadas nas aulas de cozinha básica e cozinha avançada.

**OBS: As descrições de todas as técnicas encontram-se no glossário**



Figura 27 - Mine abóboras limpas



Figura 26 - Mine abóbora sendo preparadas



Figura 25 - Preparação do creme



Figura 24 - Camarões sendo saltiados



Figura 28 - Preparação do fundo

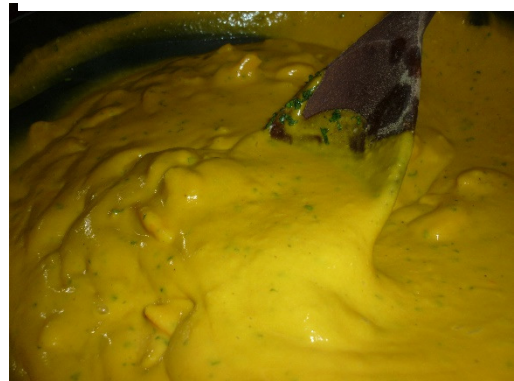


Figura 23 - Creme de abóbora



Figura 22 - Equipe de produção



Figura 21 - Apresentação final

## APÊNDICE G - Relatório da 6ª aula

No dia 22 de setembro, aula voltada para orientação e acompanhamento da elaboração do portfólio, protocolos e relatórios. Onde a professora chamou grupo por grupo, auxiliando e tirando algumas dúvidas que surgiram no decorrer da disciplina em relação ao trabalho e aos testes acontecidos anteriormente.



Figura 29 - orientação à equipe



Figura 30 - orientação à equipe



## APÊNDICE H - Relatório da 7ª aula

No dia 29 de setembro, estava agendado para a realização do primeiro teste dos grupos 3 e 4, portanto aproveitamos essa data para fazer algumas pesquisas relacionadas ao trabalho final prático, tendo como tema a Gastronomia nordestina.



Figura 31 - equipe pesquisando sobre o tema

## APÊNDICE I – Relatório extraclasse

No dia 01/10/2014 às 18:00hs, reunimos a equipe na casa da sheyla para testar as receitas: Parfait nordestino, purê de cará, purê de batata doce, pirão de queijo coalho e culan de caju.

Começamos preparando toda mise en place dos pratos como ensinado na matéria de cozinha básica com o Professor Henrique Salsano que consiste no pré-preparo da receita.

Após feita a MEP, demos início ao preparo do parfait nordestino por ser mais complexo envolvendo a preparação de um praliné e genoise, técnica desenvolvida na aula de confeitaria com a Professora Ana Caribé.

- Praliné (também conhecido como Pralina) - é um doce bem crocante feito com alguma castanha envolvida em açúcar “temperado” e cristalizado, ou seja, uma castanha caramelizada.
- Genoise - é uma massa leve e aerada, produzida pelo método da espuma. Como não há fermento, todo o crescimento se deve ao volume dos ovos batidos com o açúcar e a quantidade de ar incorporada durante o processo. Por isso a primeira etapa costuma ser feita em batedeira em alta velocidade, mas a segunda etapa — adição de farinha geralmente é feita à mão e cuidadosamente, para que nenhum ar e volume seja perdido.

Praliné e Genoise - desenvolvidos com sucesso

- No preparo do Culan de caju, não chegamos ao resultado esperado. Tentaremos novamente até que atingir um bom resultado.
- Para o Purê de Batata Doce, técnicas desenvolvidas em sala na aula de Cozinha Avançada com o Professor Luiz Trigo.

Purê de batata: Cozinhar a batata com casca, retirar do fogo após cozida, retirar a pele, levar ao forno por 5 minutos para secar. Espremer a batata ainda quente, e colocar o creme de leite fresco para amornar no fogo. Acrescentar a batata ainda quente junto ao creme de leite na mesma temperatura, desligar o fogo e acrescentar a manteiga, acrescentar sal e bater bem, até obter uma textura lisa, servir quente.

Obs: Purê desenvolvido com sucesso. Textura e sabor conforme esperados.

- Para o purê de cará, técnicas desenvolvidas em sala na aula de Cozinha Avançada com o Professor Luiz Trigo.
- Purê de cará: Cozinhar o cará com casca, retirar do fogo após cozido, retirar a pele, levar ao forno por 5 minutos para secar. Espremer o cará ainda quente, e colocar o creme de leite fresco para amornar no fogo. Acrescentar o cará ainda quente junto ao creme de leite na mesma temperatura, desligar o fogo e acrescentar a manteiga. Misturar bem e servir quente.

Obs: O cará estava muito seco, Iremos analisar se esta preparação entrará no cardápio.

- Parfait Nordestino, técnica passada na aula do Professor Paulo em Cozinha Francesa, é um doce de origem francesa, que a rigor tem camadas de creme, frutas e algo crocante, como nozes.

Obs: Parfait desenvolvido com sucesso. Iremos rever a % de álcool a ser utilizado na receita.

- Pirão de queijo coalho, técnicas aprendidas com o Professor Luiz Trigo nas aulas de Cozinha Avançada

Pirão de queijo coalho: utilizamos a mesma técnica do purê de batatas, porém acrescentando o queijo coalho no final da preparação.

Obs: O preparo foi um sucesso e com muito sabor. Chegamos ao resultado esperado.



*Figura 32 - equipe*



Figura 33 - Parfait Nordestino



Figura 34 - Purê de Batata Doce



Figura 35 - Purê de Cará



*Figura 36 - Genoise*



Figura 37 - Culan de Caju



Figura 38 - Pirão de Queijo Coalho



Figura 39 - MEP – Parfait Nordestino



Figura 40 - MEP - Praliné



Figura 41 - MEP – Culan de Caju



Figura 42 - MEP - Genoise

## APÊNDICE J – Relatório do 1º teste - TCC

No dia 13 de outubro de 2014, a equipe se reuniu no laboratório do UniCEUB, para realização do primeiro teste do trabalho final prático, sendo acompanhados pela professora Anna Caribé e Janaína Bispo. Esse teste foi realizado com o objetivo de desenvolver seis preparos e escolher os pratos que seriam desenvolvidos para o TCC, sendo para isso necessário o fornecimento de todos os insumo e recursos disponibilizado pelo UniCEUB.

**Objetivo:** Fazer releituras, testar e ajustar as receitas escolhidas, utilizando ingredientes típicos da região do Nordeste do Brasil.

**Justificativa:** Aplicar as técnicas aprendidas ao longo do período acadêmico, utilizando produtos que represente a região do Nordeste.

**Metodologia:** Para a realização deste primeiro teste, selecionamos alguns preparos para o primeiro teste no laboratório, e testamos novas técnicas, como a salga da carne de kobe beef disponibilizado pelo UniCEUB. Foram realizados os seguintes preparos:

- Creme de abóbora com lagostim ao leite de coco
- Coalho de cabra gratinado com carambola
- Kobe de sol com pirão de queijo coalho
- Noisette de cordeiro com purê de fruta pão
- Parfait nordestino

**Discussão:** Os preparos foram elaborados com alguns improvisos; a expectativa da equipe era de executar os preparos de acordo com a ficha técnica, no entanto, alguns ingredientes não vieram, como a fruta pão, e o queijo coalho. O desenvolvimento dos pratos foi excelente, conseguimos desenvolver todos os preparos, menos o purê de fruta pão devido a falta da fruta. Após as análises pelas professoras Janaína e Anna Caribé, escolhemos os pratos que iríamos desenvolver no segundo teste, os que mereciam uma melhor apresentação e os que não seriam utilizados no segundo teste. O resultado final foi muito bom, visto que este era o





primeiro teste. O coalho de cabra com carambola glaciada foi muito bem aceito, assim como o creme de abóbora com lagostim ao leite de coco. Já o pirão de coalho não teve um bom resultado devido a sua textura e forma de apresentação, deixando o prato monocromático. O kobe de sol teve um excelente resultado tanto na salga quanto na cocção. O Noisette de cordeiro ficou excelente também, porém as professoras nos alertaram quanto à cocção, pois havia ficado mau passado por dentro. A sobremesa não saiu toda conforme esperado, o praliné e a genoise para a sobremesa ficaram excelentes, porém o creme não teve tempo suficiente para gelar e não desenformou na hora do serviço. Em geral, conseguimos perceber nossos pontos fortes e fracos em cada preparação e a partir daí, escolher quais pratos seriam desenvolvidos e quais não estariam presentes no próximo protocolo do segundo teste. A aceitação foi muito boa, e a colaboração e harmonia da equipe contribuíram para o sucesso dos preparos.

**Conclusão:** Apesar dos imprevistos o teste se realizou com boa aceitação, as apresentações dos pratos foram realizadas com satisfação e esse encontro serviu para definir os pratos que seriam desenvolvidos no segundo teste, assim entendemos que somente após a realização do segundo teste, teremos o prato definitivo para a apresentação do TFP. Todavia nesta primeira fase já fica definido que as duas preparações de entradas testadas, farão parte da apresentação final, sendo que a Carambola gratinada com queijo coalho de cabra, deixa de ser uma entrada e passa a ser uma amuse bouche, já o creme de abóbora com lagostim será nosso prato de entrada, os demais serão avaliados e escolhidos no decorrer do trabalho.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: CREME DE ABÓBORA COM LAGOSTIM AO LEITE DE COCO

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Lagostim	Kg	0,750	0,750	1		
Extrato de tomate	Und	0,015	0,015	1		
Vinho branco seco	MI	0,050	0,050	1		
Mini abóboras	Und	3	3	-		
Manteiga de garrafa	MI	0,050	0,050	1		
Cebola	Kg	0,200	0,190	1,05		
Abobora japonesa	Kg	1,000	1,000	1		
Creme de leite	MI	0,200	0,200	1		
Leite de coco	MI	0,300	0,300	1		
Fundo de lagostim	MI	0,550	0,550	1		
Sal	Kg	QB	QB	1		
Pimenta do reino	Kg	0,005	0,005	1		
Coentro fresco	Und	1	1	1,15		



TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 20 minutos	TEMPO DE PREPARO: 1:00 hora	RENDIMENTO (KG): 1,5kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (x) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

<b>MODO DE PREPARO</b>
------------------------

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer a limpeza dos lagostins reservando as cabeças para o fundo.</li> <li>• Cortar o mirepoix e dourar no azeite.</li> <li>• Fazer a picagem com extrato de tomate</li> <li>• Acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco.</li> <li>• Acrescentar 550 ml de água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos.</li> <li>• Lave as minis abóboras e retire as tampas e a polpa.</li> <li>• Cozinhe as minis abóboras em água fervente com sal por 05 minutos.</li> <li>• Retire-as do fogo e reserve</li> <li>• Em uma panela aqueça a manteiga de garrafa e refogue a cebola e a abóbora japonesa cortada em macedônia</li> <li>• Acrescente o fundo de lagostim e cozinhe por cerca de 30 minutos, ou até que a abóbora fique macia.</li> <li>• Adicione sal e pimenta do reino e bata tudo no liquidificador.</li> <li>• Passe o creme pelo chinois</li> <li>• Junte o creme de leite e o leite de coco ao creme e bata novamente até obter um creme aveludado.</li> <li>• Prepare o lagostim cortando alguns pedaços pequenos.</li> <li>• Salteie os pedaços de lagostim com manteiga de garrafa e junte ao creme</li> <li>• Decore com lagostim salteados inteiros e ramos de coentro fresco</li> <li>• Sirva as porções do creme nas mini abóboras.</li> </ul> |
|---|

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: QUEIJO COALHO DE CABRA GRATINADO

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Queijo coalho de cabra	Kg	0,400	0,400	1		
Carambolas	Und	4	4	-		
Manteiga de garrafa	MI.	0,010	0,010	1		
Semente de mostarda preta	Kg	0,010	0,010	1		
Folha de louro	Und	2	2	1		
Limão	Unid.	1	1	1		
Pé de alface roxa	Und	1	1	1		
Vinagre de maçã	MI	0,015	0,015	1		
Azeite extra virgem	MI	0,030	0,030	1		
Sal	QB	QB	QB	1		
Pimenta do reino preta	QB	QB	QB	1		
Castanha de caju	MI	0,050	0,050	1		
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 15 minutos	TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		RENDIMENTO (KG): 6 porções			
INFORMAÇÃO TÉCNICA <small>Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.</small>	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM					

**MODO DE PREPARO**

Lave e seque as carambolas, coloque-as sobre uma tábua e corte em fatias.

Numa frigideira de água fria, adicione o suco coado de limão e mergulhe as fatias de carambolas (para não escurecer).

Escorra e seque-as com papel toalha.

Numa frigideira antiaderente, derreta a manteiga, junte as sementes de mostarda, as folhas de louro, bem lavadas, e as fatias de carambola.

Assim que a polpa começar a amolecer, retire-as do fogo.

Disponha-as numa assadeira com papel manteiga.

Tempere com uma pitada de sal e deixe amornar.

Enquanto isso lave e escorra a salada e divida-a em pratos.

Pique as castanhas grosseiramente sobre a salada.

Acrescente o miolo de salsão, limpo e cortado em julienne.

Tempere com vinagre, preparado ao emulsionar o vinagre com uma pitada de sal e de pimenta do reino preta e o azeite.


Disponha sobre cada carambola uma fatia de queijo de cabra.

Leve ao forno quente para gratinar por 5 minutos.

Retire do forno, distribua as taças gratinadas em pratinhos ao lado da salada e sirva imediatamente.



## FICHA TÉCNICA

**Nome da preparação: KOBE DE SOL**

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Kobe	Kg	0,500	0,500	1		
Manteiga de garrafa	Ml	0,40	0,40	1		
Sal grosso	Kg	QB	-	-		
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 40 minutos		TEMPO DE PREPARO: 10 Minutos			RENDIMENTO (KG): 3 porções de 150grs.	
INFORMAÇÃO TÉCNICA  Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM				
<b>MODO DE PREPARO</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalhar o sal grosso por toda a carne.</li> <li>• Deixar desidratando na parte baixa da geladeira sobre um escorredor ou recipiente furadinho para que a salmoura não fique em contato com a carne, por quatro horas. Ao final das quatro horas descarte a salmoura e salgue a carne mais uma vez nos pontos avermelhados (onde o sal não pegou da primeira vez) e retorne à geladeira por mais 24 horas para desidratar bem.</li> <li>• Passado este período, embale a carne em saco plástico e deixe no freezer por, no mínimo, 5 dias. Para retirar o sal da carne espere que descongele, coloque em um recipiente com água e esfregue um pouco.</li> <li>• Deixar por trinta minutos e troque a água (repita o processo mais duas vezes).</li> <li>• Sele a carne em chapa muito quente com manteiga de garrafa.</li> </ul>						

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: NOISETTE DE CORDEIRO

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Carré de cordeiro	Kg	0,500	0,500	1		
Tomilho fresco	Und	1	1	1		
Sal	Kg	0,005	0,005	1		
Pimenta do reino	Kg	0,005	0,005	1		
Alho (dente)	Und	2	2	1		
Vinho tinto seco	MI	0,200	0,200			
Ossos de cordeiro	Kg	0,400	0,400	1		
Extrato de tomate	Kg	0,015	0,015	1		
Alho poro	Und.	1	1	1		
Folha de louro	Und.	2	2	1		
Salsinha	Und	1	1	1		
Azeite	MI	0,050	0,050	1		
Cenoura	Kg	0,294	0,254	1,15		
Cebola	Kg	0,163	0,140	1,16		
Salsão	Und.	2	2	1		
Manteiga de garrafa	MI	0,050	0,050	1		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 1:00 hora	TEMPO DE PREPARO: 15 minutos	RENDIMENTO (KG): 4 porções
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: ( ) ÓTIMA ( x ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	



**MODO DE PREPARO**

- Desossar o carré em noisettes, reservar os ossos.
- Colocar os noisettes em um prato e regar com azeite, acrescentar o tomilho e a pimenta do reino.
- Envolver as noisettes na mistura, cobrir e deixe na geladeira para marinar por pelo menos 50 minutos.
- Para fazer o caldo, aquecer o azeite em uma panela e dourar os ossos.
- Juntar o mirepoix e o alho e refoque bem, adicione o bouquet garni, deixar ferver escumando a superfície.
- Abaixar o fogo e deixe cozinhar lentamente por 1 hora ou mais. Coar o caldo e tempere a gosto
- Em uma frigideira grande, colocar a manteiga de garrafa e selar os lados do noisette por 4 minutos cada, até que fiquem escuras dos dois lados porém rosa no centro.
- Disponha as noisettes nos pratos e despeje o caldo envolva e enfeite com folhas coentro fresco.



## FICHA TÉCNICA

**Nome da preparação: PARFAIT NORDESTINO**

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Gemas	Und.	0,006	0,006			
Cachaça	MI	0,100	0,100	1		
Açúcar refinado	Kg	0,150	0,150	1		
Creme de Leite	MI	0,400	0,400	1		
Gelatina em pó	Kg	0,008	0,008	1		
<b>Para o Praliné</b>						
Açúcar Refinado	Kg	0,100	0,100	1		
Castanha de caju	Kg	0,100	0,100	1		
<b>Genoise</b>						
Ovos	Kg	0,220	0,220	1		
Açúcar refinado	Kg	0,120	0,120	1		
Essência de baunilha	QB	QB	-	-		
Cacau em pó	Kg	0,040	0,040	1		
<b>Trufa</b>						
Chocolate ao leite	Kg	0,250	0,250	1		
Leite integral	MI	0,060	0,060	1		
Licor de jenipapo	MI	0,007	0,007	1		
Glucose de milho	Kg	0,010	0,010	1		
Chocolate ao leite Fracionado	Kg	0,300	0,300	1		
Cacau em pó	Kg	0,020	0,020	1		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 30 minutos	TEMPO DE PREPARO: 2:00 horas	RENDIMENTO (KG): 4 porções de 90 grs.
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: ( ) ÓTIMA ( x ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	
<b>MODO DE PREPARO</b>		
Faça a genoise, batendo os ovos e o açúcar até o ponto de letra. Incorpore a farinha e o cacau peneirados em movimentos envolventes. Asse a 180°C em placa com papel manteiga por 7ª 8 minutos.		
Derreta o chocolate meio amargo juntamente com o leite no micro-ondas em potência média, mexendo na metade do tempo ou em banho maria.		
Misture o licor de jenipapo e a glucose até obter uma massa homogênea.		
Leve à geladeira por 3 horas ou até que adquira consistência para moldar.		
Bata as 06 gemas com a metade da cachaça.		
Acrescente 03 colheres de sopa de água e 150g de açúcar.		
Bata em banho Maria com um fuet para não coagular as gemas, até obter um creme ralo e claro.		
Levar o creme a batadeira para esfriar.		
Acrescentar o restante da cachaça juntamente com o creme de leite batido a mão e reserve.		
Molhar 75g de açúcar e levar ao fogo até o ponto de bala mole.		
Adicionar as castanhas fora do fogo e mexer até açucarar.		
Voltar ao fogo até caramelizar, Despejar no silpat, esfriar e processar.		
Hidrate a gelatina com 40ml de água fria.		
Acrescente o praliné processado ao creme com a gelatina hidratada, e despeje no iglu até a metade.		
Leve ao frio rápido para resfriar até ter estrutura para suportar a trufa.		
Retire o creme do frio rápido, coloque a trufa centralizada e complete com o restante do creme, deixando espaço para a		
Coloque o disco de genoise e leve ao frio rápido.		
Higienize os caju, retire as castanhas e corte o caju em cubos.		
Em uma panela coloque o caju, o açúcar e mexa em fogo brando até que chegue no ponto de geleia		
Corte o restante do caju em lâminas e desidrate.		
Empratar o parfait sobre uma cama de castanhas, pincelar a geleia sobre o parfait e o prato e finalizar com a lâmina de caju.		

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: Creme de abóbora com lagostim ao leite de coco</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Lagostim	Limpeza do lagostim, cortar e reservar.	Dayane
Extrato de tomate	Fazer a pesagem.	Sheyla
Vinho branco seco	Medir.	Patrícia
Mini Abóboras	Lavar, retirar a tampa e o miolo, cozinhar em água morna com sal, envolver em papel alumínio e levar ao forno para assar a 180º por 10 minutos.	Marluce
Manteiga de garrafa sem sal	Medir.	Patrícia
Cebola	Descascar e cortar em brunoise.	Sheyla
Abóbora Japonesa	Descascar e cortar em cubos, refogar na manteiga de garrafa com a cebola, acrescentar o fundo de lagostim e cozinhar até que fique macia, temperar e bater no liquidificador, passar pelo chinóis e reservar.	Sheyla
Creme de leite	Medir, junte o leite de coco ao creme e bata novamente até obter um creme aveludado.	Sheyla
Leite de coco	Medir.	Sheyla
Fundo de lagostim	Cortar a mirepoix e dourar no azeite, fazer a piçage com extrato de tomate, acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco, acrescentar 550 ml de água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos.	Sheyla
Sal	Fazer a pesagem.	Sheyla

Pimenta do reino	Fazer a pesagem.	Sheyla
Coentro fresco	Limpar, lavar e cortar.	Marluce
Mirepoix	Cortar a mirepoix (cebola, cenoura e salsão)	Marluce
Azeite	Medir.	Sheyla

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional e Cozinha Avançada.

- Limpeza;
- Pinçagem;
- Fundo;
- Mirepoix;
- Deglaçar;
- Cozimento em caldo aromático.

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: FUNDO DE LAGOSTIM</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Lagostim	Limpar e acrescentar ao mirepoix já dourado.	Daiane e Sheyla
Extrato de tomate	Medir e fazer a pinçagem.	Sheyla
Vinho branco seco	Medir e deglassar as cabeças de lagostim.	Sheyla
Fundo de lagostim	Cortar a mirepoix e dourar no azeite, fazer a piçage com extrato de tomate, acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco, acrescentar 550 ml de água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos.	Sheyla
Sal	Pesar e acrescentar um pouco no final.	Sheyla
Mirepoix	Cortar a mirepoix (cebola, cenoura e salsão) e dourar com o azeite.	Sheyla
Azeite	Medir e usar para dourar o mirepoix.	Sheyla
Água	Usar para cozinhar os lagostins.	Sheyla

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional e Cozinha Avançada.

- Limpeza;
- Pinçagem;
- Fundo;
- Mirepoix;
- Cozimento em caldo aromático.

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: PIRÃO DE QUEIJO COALHO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Farinha de mandioca	Pesar e misturar com o leite	Sheyla
Queijo coalho	Pesar, cortar e processar junto com o leite	Sheyla
Leite	Juntar o leite com a cebola, o loro, o alho poró e liquidificar	Sheyla
Manteiga de garrafa	Medir e usar para refogar o alho poró e a cebola	Sheyla
Sal	Pesar e acrescentar na finalização	Sheyla
Alho poró	Cortar em brunoise e refogar com a manteiga de garrafa	Sheyla
Cebola	Cortar em brunoise e refogar com a manteiga de garrafa	Sheyla
Folha de loro	Colocar junto com o leite	Sheyla

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional e Cozinha Avançada.

- Corte;
- Espessante (ligação).

PLANO DE ATAQUE		
PREPARO: KOBE DE SOL		
Mise en place:	Procedimentos:	Executante
Kobe de sol	Descongelar, retirar o sal, selar com manteiga de garrafa	Sheyla
Manteiga de garrafa	Medir	Sheyla

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Básica e Cozinha Avançada.

- Corte da carne;
- Selar;
- Dessalgar.

**PLANO DE ATAQUE**

**PREPARO: NOISETTE DE CORDEIRO**

<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Carré de cordeiro	Limpar, desossar, cortar os noisettes, temperar, cobrir e regrigerar	Valéria
Cebola	Descascar lavar e cortar em macedônia.	Valéria
Salsão	Higienizar, picar em macedônia.	Valéria
Cenoura	Higienizar, descascar e cortar em macedônia.	Valéria
Fundo	Preparar a mise en place e executar o fundo.	Valéria
Alho	Descascar e picar em brunoise.	Valéria
Bouquet Garni	Higienizar (talo de salsão, talo de salsinha, alho poró, tomilho, folha de louro) e montar.	Marluce
Vinho	Fazer a medida.	Valéria
Manteiga de garrafa	Fazer a medida.	Valéria
Extrato de tomate	Pesar.	Valéria
Noisettes	Selar todos os lados.	Valéria
Finalizar o prato	Montar.	Todas
		Sheyla e Valéria



Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional e Cozinha Avançada.

- Limpar;
- Desossar;
- Cortar;
- Fundo escuro;
- Bouquet Garni;
- Deglaçar;
- Desengordurar;
- Cozimento em fundo aromático.

PLANO DE ATAQUE		
PREPARO: Parfait Nordestino		
Mise en place:	Procedimentos:	Executante
Gemas	Fazer a pesagem, peneirar e retirar a película.	Marluce
Cachaça	Medir	Marluce
Açúcar refinado	Fazer a pesagem, peneirar	Marluce
Creme de Leite	Medir	Marluce
Gelatina em pó	Fazer a pesagem	Marluce
Preparo:	Bata as 06 gemas com a metade da cachaça, Acrescentar 03 colheres de sopa de água e 150g de açúcar. Bata em banho Maria com um fuet para não coagular as gemas, até obter um creme ralo e claro. Levar o creme a batedeira para esfriar. Acrescentar o restante da cachaça juntamente com o creme de leite batido a mão e reservar.	Marluce e Valéria
<b>Para o Praline</b>		
Açúcar Refinado	Fazer a pesagem	Marluce
Castanha de caju	Fazer a pesagem, triturar grosseiramente	Marluce
Preparo:	Derreter o açúcar até caramelizar, acrescentar as castanhas trituradas e reservar em cima de um silpat, esperar secar e triturar grosseiramente.	Marluce
<b>Para genoise</b>		
220g de ovo	Fazer a pesagem	Marluce e Valéria
120g de açúcar	Fazer a pesagem	Marluce

		e Valéria
80g de Farinha de Trigo	Fazer a pesagem, peneirar	Marluce e Valéria
40g de Cacau em pó	Fazer a pesagem, peneirar	Marluce e Valéria
05g de manteiga	Fazer a pesagem, untar a forma	Marluce e Valéria
Preparo:	Faça a genoise, batendo os ovos e o açúcar até o ponto de letra. Incorporar a farinha e o cacau peneirados em movimentos envolventes. Assar a 180°C em placa com papel manteiga por 7ª 8 minutos.	Marluce e Valéria

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Francesa e Confeitaria.

- Banho-maria.

## APÊNDICE K – Teste extraclasse

No dia 02 de novembro de 2014, a equipe se reuniu na casa da Valéria para realização de um teste extra classe. Nesse encontro contamos com a presença da professora Ana Tereza Bandeira, que se prontificou, à auxiliar e esclarecer algumas dúvidas. Este teste foi desenvolvido para aprimorarmos nossas receitas e decidir quais os pratos seriam apresentados.

**Objetivo:** testar receitas e técnicas utilizando ingredientes típicos da região nordeste.

**Justificativa:** aplicar as técnicas aprendidas ao longo do período acadêmico, utilizando produtos que representes a região nordeste.

**Metodologia:** visando realizar esse teste utilizamos técnicas cocção do feijão na pressão, depois a cocção do arroz vermelho com o caldo do feijão, temperos, leite e queijo coalho. Além disso, foi utilizado técnicas de corte, banho maria, assar em forno, caramelizar, bater na batedeira, praliné de castanhas, genoise, mousse, salga da carne, corte, cocção e flambagem, dentre outras.

- Baião de dois com leite;
- Salada de feijão;
- Parfat nordestino;
- Carne de sol flambada na cachaça.

**Discussão:** os preparos foram elaborados pela equipe com êxito nos seguintes pratos: o baião de dois ficou muito saboroso, mas, visivelmente, não muito aceitável, pois o prato não entrou em harmonia com a carne, ficando um prato todo no mesmo tom. Quanto a salada de feijão a aceitação foi ótima, ficou bastante saborosa, mostrando uma apresentação bem harmônica e nutritiva.

Em relação ao Parfat nordestino esse preparo não saiu como o esperado em termos de apresentação, mas com relação ao sabor ficou legal, por esse motivo ficou definido que esse prato já não faria mais parte do nosso segundo teste, surgindo assim a ideia da releitura da cartola. A carne de sol flambada na cachaça possui uma ótima aceitação e textura e coloração excelentes.

**Conclusão:** esse teste foi decisivo, pois escolhemos a salada de feijão, tiramos o Parfat nordestino, decidimos fazer uma releitura da cartola para sobremesa, também mudamos algumas técnicas que não estavam sendo bem sucedidas.



Figura 43 - encontro da equipe para teste extra classe

## APÊNDICE L – Relatório extraclasse

No dia 09 de novembro de 2014, a equipe se reuniu na casa da Patrícia para executarmos algumas receitas que achamos interessante para o nosso trabalho. Esse foi desenvolvido para aprimorarmos nossas receitas e decidir quais os pratos seriam apresentados.

**Objetivo:** testar receitas e técnicas utilizando ingredientes típicos da região nordeste.

**Justificativa:** aplicar as técnicas aprendidas ao longo do período acadêmico, utilizando produtos que representes a região nordeste.

**Metodologia:** visando realizar esse teste utilizamos técnicas cocção do feijão na pressão, grelhar a carne, cortes brunoise para a salada de feijão, creme inglês (técnica utilizada tanto para preparos salgados como para preparos doces).

- Releitura da Cartola;
- Salada de feijão;
- Chutney de manga;
- Carne de sol grelhada;
- Sorvete de coco;
- Purê de mandioca;
- Manteiga de garrafa.

**Discussão:** os preparos foram elaborados pela equipe com êxito nos seguintes pratos: a salada de feijão ficou muito saborosa, porém temos que controlar a acidez, a carne de sol ficou muito boa, só precisamos melhorar a apresentação, o sorvete de coco não deu muito certo, não tivemos tempo suficiente para esperar a refrigeração completa dele, o purê de mandioca ficou bom e a manteiga de garrafa também.

**Conclusão:** esse teste serviu para a escolha da sobremesa, que foi a releitura da cartola, e para reafirmar a escolha da salada de feijão.



Figura 44 - salada de feijão, a carne e o chip de mandioca.



Figura 45 - Releitura da Cartola

## APÊNDICE M – Relatório do 2º teste - TCC

No dia 10 de novembro de 2014, a equipe se reuniu no laboratório do UniCEUB, para realização do segundo teste do trabalho final prático, sendo acompanhados pela professora Alessandra Santos e Janaína Bispo. Esse teste foi realizado com o objetivo de aprimoramento do primeiro e a realização de novas preparações, sendo para isso necessário o fornecimento de todos os insumo e recursos disponibilizado pelo UniCEUB.

**Objetivo:** Fazer releituras, testar e ajustar as receitas escolhidas, utilizando ingredientes típicos da região do Nordeste do Brasil.

**Justificativa:** Aplicar as técnicas aprendidas ao longo do período acadêmico, utilizando produtos que represente a região do Nordeste.

**Metodologia:** Para a realização deste segundo teste, selecionamos alguns preparos visando a melhoria do primeiro teste, e testando novas receitas, já que, a proteína do nosso prato principal, não seria mais disponibilizado pelo UniCEUB em virtude do alto preço e da dificuldade encontrada no fornecimento. Foram realizados os seguintes preparos:

- Arroz do Sertão (arroz vermelho);
- Carne de sol Grelhada na manteiga de garrafa;
- Cabrito assado;
- Salada de feijão Fradinho;
- Cartola;
- Sorvete

**Discussão:** Os preparos foram elaborados com alguns improvisos; a expectativa da equipe era de executar os preparos de acordo com a ficha técnica, no entanto, alguns ingredientes não vieram, outros foram substituídos de última hora por ingredientes que não contribuíram muito para o resultado final, não podíamos utilizar o forno combinado, pois o mesmo estava sendo utilizado por outro professor, o frio rápido estava sendo usado a todo momento por outros alunos, fazendo com que o movimento de abertura constante impedisse o resultado da sobremesa. Mas



mesmo diante da situação, não desistimos, elaboramos os preparos adaptando e utilizando o que havia na disposição, colocando em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Os acontecimentos não foram fator de impedimento para nossas preparações, apenas nos fortaleceram, pois sabemos que temos que lidar com certos imprevistos no dia a dia e encontrar uma solução.



- No preparo do arroz do sertão – também conhecido como arroz vermelho ou arroz da terra, muito utilizado na região do Nordeste, o resultado não foi como o esperado, pois o queijo utilizado, deu ao preparo um sabor muito forte, o aspecto visual também não foi muito favorável, ficando este preparo fora da apresentação final.
- Carne de sol Grelhada na manteiga de garrafa – amplamente utilizada no Nordeste, a salga da carne conserva e cria uma iguaria. Neste preparo a intensão era que a equipe fizesse a própria carne de sol, como feito no primeiro teste, mas devido a problemas com o fornecimento da carne, tivemos que utilizar uma carne de sol comprada, no intuito de fazer a apresentação do prato, porém a carne disponível não era de boa qualidade, não era macia e a peça não permitia fazer um bom corte; mas o preparo foi feito e na apresentação do prato percebemos uma evolução se comparado com o primeiro teste, porém foi sugerido pela professora Alessandra diminuir um pouco na porção de carne, já que se tratava de uma degustação (porções pequenas).
- Cabrito assado – O cabrito é também bem característico na região do nordeste, e foi preparado para uma possível mudança na proteína do prato principal, o resultado foi bom, apesar de não ter sido feito em forno combinado como o planejado, pois o mesmo estava sendo utilizado na realização de aula prática por outro professor, mas apesar de um bom resultado; de acordo com as professoras que nos acompanharam nesse teste a combinação do prato ficou melhor com a carne de sol, ficando então o cabrito fora da nossa apresentação final.
- Salada de feijão Fradinho – prato desenvolvido com sucesso e boa aceitação, tanto no sabor quanto na apresentação, pois ele dá um colorido no prato. A sugestão das professoras foi de ter cuidado e encontrar um equilíbrio na acidez, ou seja, controlar o uso do limão na preparação; ficando esse prato definido como acompanhamento do prato principal.

- Cartola – esta é uma sobremesa típica do nordeste e foi escolhida para nosso trabalho com uma releitura que apresenta um visual mais elaborado, mantendo os sabores característicos. Este preparo foi realizado com satisfação em teste extra classe, mas no teste feito na faculdade o resultado não foi o esperado, pois o queijo solicitado não veio, sendo substituído por outro que deu um sabor muito forte e salgado na preparação, as bananas utilizadas também não estavam maduras e na hora da apresentação do prato, a sobremesa não desenformou. Mas outros testes extra classe serão realizados pois ficou definido que essa seria a sobremesa que representaria o nosso trabalho final.
- Sorvete – essa preparação acompanharia a cartola, onde seria extraído o leite de coco, técnica aprendida em cozinhas internacionais com o professor Paulo, o a base seria de creme Inglês técnica aprendida com a professora Anna Paula Caribé na matéria de confeitaria. Porém houve uma adaptação no dia do teste pois o coco veio estragado, então resolvemos utilizar uma manga para saborizar, apesar do esforço o tempo não foi o suficiente para dar consistência ao sorvete, ficando esse fora da apresentação final.

**Conclusão:** Apesar dos imprevistos o teste se realizou com boa aceitação, percebemos uma evolução gradativa nas apresentações dos pratos, mesmo que ainda sejam necessários alguns ajustes, fica claramente visível, a importância de se fazer esses testes. Assim concluímos essa etapa com satisfação, pois esse encontro serviu para definir os pratos que serão apresentados em nosso trabalho final prático.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: ARROZ DO SERTÃO

INGREDIENTES	Unidade de Medida	PB	PL	FC	FCY	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Arroz Vermelho/terra	Kl	0,200	0,200	1			
Cebola branca/ brunoise	Kl	0,050	0,045	1.1			
Manteiga de garrafa	Lt	0,100	0,100	1			
Vinho Branco	Lt	0,150	0,150	1			
Farinha de trigo	Kl	0,020	0,020	1			
Leite integral	Lt	0,100	0,100	1			
Queijo coalho de cabra	Kl	0,100	0,100	1			
Sal	Kl	0,005	0,005	1			

TEMPO DE PRÉ-PREPARO:	TEMPO DE PREPARO:	RENDIMENTO (KG):
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: ( ) ÓTIMA (X) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO


- Lavar o arroz, reservar
- Cortar a cebola em brunoise e suar na manteiga de garrafa;
- Acrescentar o vinho branco, deixar reduzir até a metade;
- Acrescentar o fundo de legumes ou carne, deixar cozinhar por uns 15 minutos, acrescentar fundo sempre que necessário;
- Acrescentar metade do leite, na outra metade dissolver a farinha de trigo e acrescentar ao arroz, mexer bem;
- Em uma frigideira dourar o queijo coalho, cortados em cubos médios;
- Acrescentar o queijo coalho no arroz e servir ainda quente.

### Termos e técnicas utilizados no preparo do Arroz do Sertão

- Corte brunoise, suar, reduzir/concentrar, deglaçar, fundos, Dourar (definição no glossário)

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: CARNE DE SOL NA MANTEIGA DE GARRAFA

INGREDIENTES	Unidade de Medida	PB	PL	FC	FCY	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Carne de sol	Kl	0,300	0,300	1			
Manteiga de garrafa	Lt	0,050	0,50	1			
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 1 hora para dessalga		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			RENDIMENTO (KG): 3 porções		
INFORMAÇÃO TÉCNICA <small>Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.</small>		ACEITAÇÃO: ( ) ÓTIMA (X) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM					

### MODO DE PREPARO



Fazer o corte desejado;  
Fazer a dessalga da carne;  
Grelhar em frigideira bem quente com manteiga de garrafa;  
Servir em seguida;

### Termos e técnicas utilizados no preparo da Carne de sol

- Dessalgar ou demolhar, grelhar (definição no glossário).

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: Cabrito Assado

INGREDIENTES	Unidade de Medida	PB	PL	FC	FCY	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Pernil de cabrito	Kl	1,000	1,000	1			
Coentro (maço)	Unid	1	1	-			
Pimenta do reino preta	Kl	0,005	0,005	1			
Sal	Kl	0,005	0,005	1			
Cachaça	Lt	0,100	0,100	1			
Manteiga de garrafa	Lt	0,050	0,050	1			
Cebola	Unid	0,100	0,090	1,1			
Alecrim (ramo)	Unid	2	2	-			



TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 40 minutos	TEMPO DE PREPARO: 3 horas	RENDIMENTO (KG):
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: ( ) ÓTIMA (X) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### Termos e técnicas utilizados no preparo da Cabrito assado

- Limpar, descascar, higienizar/sanitizar, marinar, assar (definição no glossário)

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: SALADA DE FEIJÃO FRADINHO

INGREDIENTES	Unidade de Medida	PB	PL	FC	FCY	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Feijão fradinho	Kl	0,300	0,300	1			
Tomate	Kl	0,120	0,095	1,26			
Cebola Roxa	Kl	0,120	0,105	1,1			
Pimentão vermelho	Kg	0,120	0,098	1,2			
Pimentão Amarelo	Kg	0,120	0,105	1,1			
Coentro Fresco	Kg	0,050	0,045	1,1			
Cebolinha	Kg	0,050	0,045	1,1			
Limão Taithi	Ml	0,070	0,050	1,4			
Linguiça Calabresa	Kg	0,200	0,200	1			
Sal	Kg	0,010	0,010	1			
Pimenta do reino	Kg	0,010	0,010	1			
Azeite	Ml	0,030	0,030	1			
Óleo	Ml	0,030	0,030	1			

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: <b>30 minutos</b>	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	RENDIMENTO (KG): 1,5 kl
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acréscimo de informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### **MODO DE PREPARO**



Catar o feijão, lavar e colocar para cozinhar em um fundo de legumes; contar 5 minutos após o início da pressão e desligar;
Verificar a cocção do feijão;
Higienizar e sanitizar os legumes e os vegetais;
Cortar os tomates, os pimentões, a cebola, a cebolinha e o coentro em brunoise e reservar;
Cortar a linguiça calabresa em brunoise e fritar em um pouco de óleo e reservar;
Escorrer o feijão e juntar todos os ingredientes;
Misturar até que fique bem distribuído;
Acrescentar o azeite e o suco de limão;
Temperar com sal a gosto.

#### **Termos e técnicas utilizados no preparo da Salada de feijão fradinho**

- Catar, cozinhar em líquido, higienizar, sanitizar, brunoise, fritar em pouco óleo, escorrer, misturar (definição no glossário).

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: Cartola

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FCY	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Queijo Manteiga	Kg	0,250	0,250	1			
Creme de leite fresco	Lt	0,300	0,300	1			
Manteiga de garrafa	Kg	0,010	0,010	1			
Açúcar refinado	Kg	0,150	0,150	1			
Canela em pó	Kg	0,010	0,010	1			
Gelatina em pó sem sabor	Kg	0,007	0,007	1			
Banana prata madura	Unid.	4	4	1			
Anis Estrelado	Unid.	2	2	1			
Canela em Pau	Unid.	2	2	1			
Rapadura	Kg	0,200	0,200	1			
Chocolate barra/meio amargo	Kg	0,200	0,200	1			
Água	Lt	0,100	0,100	1			
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 35minutos		TEMPO DE PREPARO: 2:45 minutos			RENDIMENTO (KG): 6 porções		
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		<b>ACEITAÇÃO:</b> (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM					

**OBS:** nesta preparação o queijo solicitado, não veio, sendo substituído de última hora, por um queijo de cabra. Isso fez com que ocorresse atraso na preparação além de interferir no resultado final, pois o queijo tinha um gosto forte e era salgado demais. As bananas vieram verdes alterando o sabor da preparação.



### MODO DE PREPARO

Descascar e cortar as bananas em cubos grandes;

Dourar em frigideira quente com manteiga de garrafa, acrescentar açúcar e canela e reservar;

Cortar o queijo em macedônia, e bater no liquidificador com creme de leite e açúcar, até ficar um creme.

Hidratar a gelatina e acrescentar no ao creme batido, bater novamente;

**Ganache:** derreter o chocolate em banho Maria e acrescentar o creme de leite, reservar;

**Redução de rapadura aromatizada:** em uma panela derreter a rapadura com um pouco de água, anis estrelado e canela em pau,

Deixar reduzir até pegar o sabor das especiarias e encorpar levemente a textura, reservar;

**Montagem:** colocar a mousse em uma forma de iglu de silicone, não muito cheia, colocar os pedaços de banana e completar com a ganache de chocolate.


Levar para gelar até firmar para então desenformar. Servir com praliné de castanhas de caju.

### Termos e técnicas utilizados no preparo da Cartola

- Descascar, dourar, macedônia, Banho maria, hidratar, reduzir/concentrar, desenformar (definição no glossário).

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: SORVETE DE COCO

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	Fcy	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
<b>Creme Inglês</b>							
Leite integral	Lt	0,500	0,500	1			
Gemas de ovos	Unid	6	6	1			
Açúcar refinada	Kg	0,150	0,150	1			
Creme de leite fresco	Lt	0,100	0,100	1			
Essência baunilha /colher de chá	Unid	1	-	-			
Extração do leite de coco							
Coco seco	Unid	1					
Água morna	QB	-					

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 40 minutos	TEMPO DE PREPARO: 20min.+ refrigeração (4 - 5 h)	RENDIMENTO (KG): 1 pote de 2 litros de sorvete em volume
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acréscimo de informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

**OBS:** nessa preparação o coco veio estragado, então tivemos que adaptar a receita utilizando uma manga, o sabor e a textura ficaram agradáveis, mas o frio rápido estava sendo utilizado por vários alunos, fazendo com que o movimento de abrir e fechar do frio rápido atrapalhasse um pouco no resultado, por isso a consistência não foi obtida.

### MODO DE PREPARO

#### **Para extração do leite de coco:**

Retirar a água do coco e colocar o coco sobre a chama baixa do fogão, para facilitar que o mesmo se solte da casa;

Retirar da chama e deixar esfriar um pouco, em seguida com o auxílio de um martelo bater por todo o coco, depois abra e retire sua Polpa. Retirar a casca escura deixando apenas a parte clara, picar e colocar no liquidificador com água morna, deixar repousar por 15 minutos, colocar sobre um chinoise forrado com um pano de algodão limpo, espremer até sair o máximo do leite. Reserve

#### **Creme Ingles**

– Coloque o leite para ferver com metade do açúcar, desligar assim que levantar fervura, bater as gemas peneiradas com a outra

Metade do açúcar até branquear, acrescentar parte do leite quente para temperar, mexa bem e volte as gemas para a panela mexendo sem deixar ferver, não ultrapassar 85° c por que as gemas o creme vai talhar, verificar o ponto napê.

Retirar do fogo e acrescentar o creme de leite, e a fruta que desejar.

Colocar em um pote fechado e levar para congelar por cerca de 4 horas, retirar do congelador e bater na batedeira até obter um creme

Levar novamente para o congelador, se desejar repita o processo de bater na batedeira e sirva quando estiver firme.

#### **Termos e técnicas utilizados no preparo do Sorvete de coco**

- Extrair o leite de coco, branquear, temperar, ponto napê (definição no glossário).

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: ARROZ DO SERTÃO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Arroz	Lavar, escorrer e reservar.	Sheyla
Cebola	Cortar em brunoise.	Sheyla
Manteiga	Pesar.	Sheyla
Vinho branco	Medir.	Sheyla
Farinha de trigo	Pesar.	Sheyla
Queijo de coalho	Pesar.	Sheyla
Fundo de legumes	Executar.	Sheyla
Leite	Medir.	Sheyla
Execução do prato	Refogar a cebola com a manteiga, acrescentar o arroz e depois o vinho, acrescentar o fundo de legumes, deixar cozinhar, acrescentar metade do leite e dissolver o restante com a farinha de trigo e colocar no arroz, mexer bem até ferver, acrescentar o queijo coalho.	Sheyla

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Básica e Cozinha Avançada.

- Técnica de corte brunoise;
- Deglaçar com vinho;
- Elaboração de fundo;
- Espessante (ligação).

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: CARNE DE SOL</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Carne de sol	Descongelar, retirar o sal e selar com manteiga de garrafa.	Sheyla e Marluce
Manteiga de garrafa	Medir	Sheyla

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Básica e Cozinha Avançada.

- Corte da carne;
- Selar;
- Dessalgar.

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: SALADA DE FEIJÃO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Feijão fradinho	Catar o feijão, colocar de molho, cozinhar e escorrer, misturar com os demais ingredientes, temperar e levar para geladeira.	Patrícia
Tomate	Higienizar , cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Cebola Roxa	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Pimentão Vermelho	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Pimentão Amarelo	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Coentro fresco	Higienizar e santilizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Cebolinha	Higienizar e santilizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Limão Taiti	Higienizar, espremer e medir 0,50ml e reservar	Patrícia
Calabresa	cortar em brunoise, saltear em pouca gordura e reservar	Patrícia
Sal	Temperar a salada de feijão a gosto	Patrícia
Pimenta do reino	Temperar a salada de feijão a gosto	Patrícia
Azeite	Temperar a salada de feijão a gosto	Patrícia

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Básica e Cozinha Avançada.

- Técnica de corte brunoise;
- Limpeza;
- Cocção (escalfado).

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: RELEITURA DA CARTOLA</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Bananas prata	Descascar e cortar em cubos e selar em frigideira quente junto com a manteiga de garrafa.	Daiane
Queijo manteiga	Pesar e bater no liquidificador junto com o creme de leite e uma parte do açúcar. Acrescentar a gelatina.	Daiane
Açúcar refinado	Usar uma parte junto com a banana.	Daiane
Manteiga de garrafa	Usar junto com as bananas para selar.	Daiane
Creme de leite	Pesar e bater no liquidificador junto com queijo manteiga.	Daiane
Gelatina em pó incolor	Hidratar e colocar junto no liquidificador com o creme de leite e o açúcar.	Daiane
Canela em pau	Usar uma parte no melaço e reservar umas para decoração.	Daiane
Rapadura	Fazer um melaço com água, anis estrelado e canela em pau.	Daiane
Água	Fazer um melaço junto com a rapadura.	Daiane
Anis estrelado	Fazer um melaço junto com a rapadura.	Daiane

PLANO DE ATAQUE		
PREPARO: GANACHE		
Mise en place:	Procedimentos:	Executante
Chocolate	Derreta em banho maria e acrescente o creme de leite.	Marluce
Creme de leite	Coloque no chocolate derretido.	Marluce

Técnicas aprendidas nas aulas de: Confeitaria.

- Derreter em banho maria.

PLANO DE ATAQUE		
PREPARO: PRALINÉ		
Mise en place:	Procedimentos:	Executante
Açúcar Refinado	Fazer a pesagem	Marluce
Castanha de caju	Fazer a pesagem, triturar grosseiramente	Marluce
Preparo:	Derreter o açúcar até caramelizar, acrescentar as castanhas trituradas e reservar em cima de um silpat, esperar secar e triturar grosseiramente.	Marluce

Técnicas aprendidas nas aulas de: Confeitaria.



<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: Sorvete de coco</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Extração de leite de coco	Retirar a água do coco; Colocar o coco sobre a chama direta do fogo virando de todos os lados; Retirar do fogo e deixar esfriar um pouco; Com auxílio de um martelo, bater em todo o coco; Abrir e retirar sua polpa; Lavar e retirar a casca escura, deixando apenas a parte branca; Picar, colocar no liquidificador com um pouco de água morna e bater; Colocar em um chinoise forrado por um pano limpo, apertar retirando o Máximo de seu leite.	Marluce
Creme inglês	Colocar o leite para ferver com metade do açúcar, desligar assim que levantar fervura, bater as gemas peneiradas com a outra metade do açúcar até branquear, acrescentar parte do leite quente para temperar, mexer bem e voltar as gemas para a panela mexendo sempre, sem deixar ferver, não ultrapassar 85º c por que as gemas o creme vai talhar, verificar o ponto napê.	Marluce
Preparo do Sorvete	Retirar do fogo e acrescentar o creme de leite, e a fruta que desejar. Colocar em um pote fechado e levar para congelar por cerca de 4 horas, retirar do congelador e bater na batedeira até obter um creme volumoso; Levar novamente para o congelador, se desejar repita o processo de bater na batedeira e sirva quando estiver firme.	Marluce

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: EXTRAÇÃO DO LEITE DE COCO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Extração de leite de coco	Retirar a água do coco; Colocar o coco sobre a chama direta do fogo virando de todos os lados; Retirar do fogo e deixar esfriar um pouco; Com auxílio de um martelo, bater em todo o coco; Abrir e retirar sua polpa; Lavar e retirar a casca escura, deixando apenas a parte branca; Picar, colocar no liquidificador com um pouco de água morna e bater; Colocar em um chinoise forrado por um pano limpo, apertar retirando o Máximo de seu leite.	Marluce

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional.

- Extração.

## **APÊNDICE N – A escolha dos preparos para TFP**

Durante a elaboração deste trabalho e ao longo dos testes realizados foram selecionadas as receitas que fariam parte da apresentação do nosso trabalho final prático com finalidade de colocar em prática as técnicas desenvolvidas durante o curso de gastronomia do UNICEUB, valorizando a cozinha nacional em especial a região do Nordeste.

**AMUSE BOUCH:** Carambolas salteadas com queijo coalho de cabra gratinado

A carambola é o fruto da caramboleira (Averrhoa carambola), uma árvore ornamental de pequeno porte, da família das Oxalidaceae. Possui flores brancas e purpúreas. É largamente usada como planta de arborização de jardins e quintais. É originária da Índia, sendo muito conhecida na China. Foi introduzida no Brasil em 1817, sendo plantada em praticamente todo o território brasileiro. É muito popular na Região Nordeste do Brasil.

### **QUEIJO COALHO:**

O queijo de coalho é o queijo mais conhecido no nordeste e difundido para todos os estados do Brasil. Muito comercializado nas praias assado na brasa. É comercializado de várias formas: retangular, com pesos variando de 300g a 1kg, tijolos de mais de 2 kg.

As carambolas salteadas na manteiga de garrafa com especiarias remetem a cultura local do nordeste, onde são plantadas em quase todos os quintais das casas sendo amplamente consumida pelos nordestinos. O queijo de coalho é de origem Brasileira, fabricado principalmente, pelos fazendeiros da região Nordeste. Seu consumo em outras regiões ainda não é grande, o que ocasiona no seu alto valor de mercado. A ideia do prato é difundir ingredientes nordestinos pouco consumidos em outras regiões do Brasil com os sabores tão exóticos do nordeste.

**ENTRADA:** Creme de abóbora com lagostim e leite de coco com perfume de gengibre

**MINI ABÓBORA:**

A mini abóbora (*Cucurbita moschata*) pertence à família do pepino. É originária das regiões tropicais do Sul da América e tem uma forma muito característica. A coloração pode ser branca, amarela ou verde. A mini abóbora tem um sabor semelhante ao de outras abóboras, como a courgette. Os estados do Nordeste representam 24,1% da produção nacional de abóbora, sendo os maiores produtores a Bahia, Maranhão e Pernambuco. A abóbora é bastante difundida na região, onde é considerada cultura de subsistência (Carmo *et al.*, 2011).

**LAGOSTIM:**

O Lagostim é um pequeno crustáceo de água salgada, muito comum nos estados do Nordeste do Brasil, como também no Rio de Janeiro (de onde vieram esses daqui). Possuem uma cor vermelho alaranjada bem forte e longas pinças, sendo essas porém, menores e mais finas do as de uma lagosta. Sua carne tem uma consistência firme e um sabor leve e adocicado, além das cascas, que quando transformadas em caldo dão uma das melhores bases de bisque que se tem notícia.

A ideia do prato é trazer a junção do sertão nordestino que representa a abóbora, com as riquezas do o litoral da região como o lagostim.

**PRATO PRINCIPAL:** Entrecote de sol com salda de feijões, purê de mandioca e com redução de Demi-glace e rapadura

**CARNE DE SOL:**

Típica do nordeste brasileiro, a carne-de-sol, denominada também de carne-do-sertão, carne-do-ceará, carne serenada, carne-de-viagem, carne-mole, carne-do-vento, cacina ou carne acacinada, é um método de conservar alimentos de origem animal.

A carne-de-sol é produzida, praticamente, em todo o Brasil e especialmente na região nordeste do Brasil, onde se utiliza tanto carne bovina quanto caprina. Apesar do nome 'carne-de-sol', ela é raramente exposta ao sol no processo de desidratação; ao contrário ela é deixada em locais cobertos e bem ventilados, permitindo uma secagem gradual e controlada. A carne é um ícone da cozinha nordestina.

### **FEIJÃO VERDE:**

*Vigna unguiculata*, popularmente feijão-miúdo, feijão-de-corda, feijão-Fradinho, feijão-frade ou feijão macáçar é uma planta da família das leguminosas (Fabaceae), subfamília papolonóidea (Faboideae).

Na Região nordeste do Brasil, a colheita de suas vagens e o consumo de seus feijões ocorrem tanto na fase de plena maturação quanto antes, caso este em que o produto é denominado "feijão-verde", sendo largamente usado na culinária regional. O feijão maduro é ingrediente básico do acarajé, bolinho frito típico da culinária baiana.

### **MANDIOCA:**

A mandioca, também conhecida como aipim ou macaxeira, é um vegetal originário do continente americano, pertencente à família das Euforbiáceas. Foi cultivada por várias nações indígenas da América Latina e é exportada para a África, onde em muitos casos é a base da dieta alimentar.

O Brasil é um dos maiores produtores mundiais de mandioca, com produção de 23 milhões de toneladas de raízes frescas. No Nordeste, a mandioca é conhecida como macaxeira; no Sul, como aipim. Possui ainda outros nomes: maniva, pão-de-pobre, macamba, uaipi, pau-de-farinha.

### **RAPADURA:**

A rapadura é feita a partir da cana-de-açúcar após moagem, fervura do caldo, moldagem e secagem. É considerado um alimento com maior valor nutritivo que o açúcar refinado pois, enquanto este é quase exclusivamente sacarose a rapadura possui outras substâncias nutritivas em sua composição.

No Nordeste do Brasil, os engenhos de rapadura em atividade são, na sua maioria, unidades antigas, com vários anos de existência. Sua produção é sazonal, feita em geral nos meses de julho a dezembro, ou seja, no período de estiagem no Agreste e Sertão. Os Estados do Ceará, Pernambuco e Paraíba são os maiores produtores, existindo também produção significativa nos Estados do Piauí, Alagoas e Bahia.

A rapadura está presente na mesa do sertanejo. É o adoçante do café, do leite, da coalhada. É consumida com farinha, mungunzá, carne de sol, paçoca, cuscuz, milho cozido. Não há casa sertaneja sem farinha e rapadura.

A ideia do preparo é juntar ingredientes de consumo cotidiano do nordestino com texturas diferentes.

**SOBREMESA:** Releitura da Cartola

**CARTOLA:**

A Cartola é um doce brasileiro, típico de Pernambuco. É uma das mais tradicionais sobremesas pernambucanas.



Tem origem nas casas-grandes dos engenhos. Sua receita é resultado da mistura de ingredientes, técnicas e hábitos culturais dos colonizadores portugueses, dos indígenas que aqui viviam e dos escravos africanos, uma mostra da miscigenação dos três principais povos que formaram a cultura do Nordeste do Brasil.

Pela Lei 13.751, de abril de 2009, a cartola foi reconhecida como Patrimônio Imaterial de Pernambuco.

A ideia do preparo é fazer uma releitura da cartola, inovando em técnicas, no modo de preparo e apresentação da sobremesa mais típica do nordeste.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: CARAMBOLAS SALTEADAS COM QUEIJO COALHO DE CABRA GRATINADO



INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Queijo coalho de cabra	Kg	0,400	0,400	1		
Carambolas	Und	4	4	1		
Manteiga de garrafa	Ml.	0,010	0,010	1		
Semente de mostarda preta	Kg	0,010	0,010	1		
Folha de louro	Und	2	2	1		
Azeite extra virgem	Ml	0,030	0,030	1		
Sal	Kg	0,010	0,010	1		
Pimenta do reino preta	Kg	0,010	0,010	1		
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 15 minutos	TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			RENDIMENTO (KG): 6 porções		
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM					

### MODO DE PREPARO

Lavar e secar as carambolas, coloca-las sobre uma tábua e corte em fatias.
Em um bowl com água fria, adicionar o suco coado de limão e mergulhar as fatias de carambolas (para não escurecer).
Escorrer e secar com papel toalha.
Numa frigideira antiaderente, derreter a manteiga, acrescentar as sementes de mostarda, as folhas de louro, bem lavadas, e as fatias de carambola.
Assim que a polpa começar a amolecer, retirá-las do fogo.
Disponha-as numa assadeira com papel manteiga.
Temperar com uma pitada de sal e deixe amornar.
Colocar sobre cada carambola uma fatia de queijo de cabra.
Gratinar o queijo de cabra com o maçarico e servir em seguida

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: CREME DE ABÓBORA COM LAGOSTIM E LEITE DE COCO AO PERFUME DE GENGIBRE

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Lagostim	Unid	6	-	1,72		
Extrato de tomate	Kl	0,015	0,015	1		
Vinho Branco seco	Lt	0,050	0,050	1		
Mine Abóbora (4 unid)	Kl	0,600	0,491	1,22		
Manteiga de garrafa sem sal	Lt	0,050	0,050	1		
Cebola branca	Unid	0,100	0,090	1,11		
Abóbora Japonesa	Kl	0,750	0,614	1,22		
Creme de Leite fresco	Lt	0,200	0,200	1		
Leite de coco fresco	Lt	0,300	0,300	1		
Fundo de crustáceo	Lt	0,550	0,550	1		
Sal	Kl	0,005	0,005	1		
Pimenta do reino	Kl	0,005	0,005	1		
Coentro fresco (maço)	Unid	0,202	0,150	1,35		
Gengibre	Kl	0,030	0,027	1,11		
Alho (dente)	unid	0,005	0,003	1,06		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 40 minutos	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	RENDIMENTO (KG): 4 porções
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	





### MODO DE PREPARO

Fazer a limpeza dos lagostins, reservar a cabeça para o fundo de crustáceo;
Cortar o mirepoix e dourar no azeite;
Acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco;
Acrescentar 550 ml de água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 30 minutos, sem deixar entrar em ebulição total;
Escumar todas as impurezas que se formarem na superfície, coar e reservar.
Lavar as mines abóboras com auxílio de uma escovinha de vegetais;
Cortar uma tampa e retirar as sementes; (descartar as sementes)
Branquear as mine abóboras em água fervente com sal por 5 minutos;
Retirar as abóboras da água quente e resfria-las rapidamente em água gelada;
Secar as abóboras e envolvê-las com papel alumínio; levar ao forno pré-aquecido por 5-8 minutos (180°C)
Retirar do forno; retirar o papel alumínio e deixar esfriar;
Desbastar um pouco da polpa da abóbora (utilizando para o creme)
Em uma panela aquecer a manteiga de garrafa e refogar a cebola até ficar translúcida, acrescentar o alho, a abóbora japonesa cortada em cubos, acrescentar o fundo de crustáceo e cozinhar por aproximadamente 25 minutos, ou até que a abóbora esteja macia;
Adicionar sal, pimenta-do-reino e gengibre á gosto;
Bater tudo no liquidificador, passar por um chinoise;
Acrescentar o creme de leite e o leite de coco e bater novamente até obter um creme aveludado;
Preparar o lagostim, cortando alguns em cubos e deixando outros inteiros para decoração;
Temperar com sal e pimenta-do-reino, saltear na manteiga de garrafa e colocar os pedaços no creme;
Decorar com lagostim e ramos de coentro fresco;
Servir as porções na mine abóbora.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: MANTEIGA DE GARRAFA

INGREDIENTES	Unidade de Medida	PB	PL	FC	Fcy	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Nata de leite	Kg	0,500	0,300	1,6			
Água	Lt	2,000	2,000	1			
Sal	Kg	0,005	0,005	1			


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 20 minutos	TEMPO DE PREPARO: 1 hora	RENDIMENTO (KG): 250 ml
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (x) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO

Em um bowl colocar a nata com um pouco de água e bater com um fouet  
 Acrescentar mais água e continuar batendo até a manteiga subir  
 Retirar a manteiga e colocar em uma panela e acrescentar o sal  
 Colocar a panela em fogo baixo e mexer até separar os sólidos  
 Deixar dourar bem  
 Peneirar a manteiga e assim já poderá utilizar .

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: ENTRECOT DE SOL

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Entrecot	Kg	2,654	2,034	1,29		
Manteiga de garrafa	MI	0,40	0,40	1		
Sal grosso	Kg	0,110	0,110	1		



TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 40 minutos	TEMPO DE PREPARO: 10 Minutos	RENDIMENTO (KG): 4 porções de 150grs.
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acréscimo de informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO

- Espalhar o sal grosso por toda a carne, massagear delicadamente;
- Deixar desidratando na parte baixa da geladeira sobre um escorredor ou recipiente furadinho para que a salmoura não fique em contato com a carne, por quatro horas. Ao final das quatro horas descarte a salmoura e salgue a carne mais uma vez nos pontos avermelhados (onde o sal não pegou da primeira vez) e retorne à geladeira por mais 24 horas para desidratar bem.
- Passado este período, embalar a carne em saco plástico e deixar no freezer por, no mínimo, 5 dias. Para retirar o sal da carne, descongelar na parte baixa da geladeira, lavar em água corrente, colocar em um recipiente com água, esfregar um pouco e colocar na geladeira.
- Deixar por trinta minutos e trocar a água (repita o processo no mínimo duas vezes).
- Grelhar a carne em frigideira muito quente com manteiga de garrafa. Servir em seguida

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: CHIPS DE BATATA DOCE

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Batata doce	Kg	0,200	0,165	1,21		
Óleo	L	1	1	1		
Sal a gosto	QB	-	-	-		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 15 minutos	TEMPO DE PREPARO: 25 minutos	RENDIMENTO (KG): 6 porções
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO

- Passar a batata doce em um fatiador manual, obtendo fatias finas.
- Colocar em uma tigela e deixe de molho em água na geladeira por 1 hora.
- Escorrer e secar em panos limpos.
- Em uma frigideira, em temperatura de 128 ° c, fritar, aos poucos, até dourar, controlando sempre a temperatura.
- Escorrer sobre papel absorvente, temperar com sal e sirva em seguida.

### Termos e técnicas utilizados no preparo do chips de batata doce:

- Fatiar, Fritar em emersão (definição no glossário).

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: EMULSÃO DE COENTRO

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Coentro fresco (maço)	Und	2	2	1,26		
Água	MI	0,025	0,025	1		
Azeite	MI	0,060	0,060	1		
Sal	QB	QB	-	-		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 15 minutos	TEMPO DE PREPARO: 05 minutos	RENDIMENTO (KG):
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO

- Higienizar e branquear somente as folhas com os galhos principais.
- Escorrer bem.
- Misturar o coentro com azeite de oliva e 50 ml de água filtrada.
- Temperar com sal e bater em um liquidificador até que fique bem liso.

- Técnica aprendida com o trabalho que realizamos com a chef Alejandra Faundez, no preparo para um evento no Casapark, realizado no segundo semestre de 2014.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: REDUÇÃO DEMI GLACE COM RAPADURA

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Rapadura liquida	MI	0,020	0,020	1		
Rapadura em barra	Kg	0,010	0,010	1		
Demi glace	MI	0,200	0,200	1		
Semente de coentro mignonette	Und	0,010	0,010	1		



TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 10 minutos	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	RENDIMENTO (KG):
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO

- Ralar a rapadura.
- Em uma panela em fogo baixo misturar a rapadura ralada, rapadura liquida e a demi glace e adicionar a semente de coentro
- Deixar reduzir.
- Depois de pronta a redução retirar a semente de coentro.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: SALADA DE FEIJÃO FRADINHO

INGREDIENTES	Unidade de Medida	PB	PL	FC	FCY	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Feijão fradinho	Kl	0,300	0,300	1			
Tomate	Kl	0,120	0,095	1,26			
Cebola Roxa	Kl	0,120	0,105	1,1			
Pimentão vermelho	Kg	0,120	0,098	1,2			
Pimentão Amarelo	Kg	0,120	0,105	1,1			
Coentro Fresco	Kg	0,050	0,045	1,1			
Cebolinha	Kg	0,050	0,045	1,1			
Limão Taiti	MI	0,070	0,050	1,4			
Sal	Kg	0,010	0,010	1			
Pimenta do reino	Kg	0,010	0,010	1			
Azeite	MI	0,030	0,030	1			
Óleo	MI	0,030	0,030	1			

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: <b>30 minutos</b>	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	RENDIMENTO (KG): 1,5 kl
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

<b>MODO DE PREPARO</b>
------------------------

Catar o feijão, lavar e colocar para cozinhar em um fundo de legumes; contar 5 minutos após o início da pressão e desligar;
Verificar a cocção do feijão;
Higienizar e sanitizar os legumes e os vegetais;
Cortar os tomates, os pimentões, a cebola, a cebolinha e o coentro em brunoise e reservar;
Escorrer o feijão e juntar todos os ingredientes;
Misturar até que fique bem distribuído;
Acrescentar o azeite e o suco de limão;
Temperar com sal a gosto.


#### **Termos e técnicas utilizados no preparo da Salada de feijão fradinho**

- Catar, cozinhar em líquido, higienizar, sanitizar, brunoise, escorrer, misturar (definição no glossário).



## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: PURÊ DE MANDIOCA

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Mandioca	Kg	0,500	0,381	1,31		
Queijo coalho	Kg	0,100	0,100	1		
Manteiga de garrafa	MI	0,030	0,030	1		
Creme de leite	MI	0,150	0,150	1		
Sal trufado	QB	QB	-	-		
Noz Moscada	QB	GB	-	-		



TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 10 minutos	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	RENDIMENTO (KG): 4 porções
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acréscimo de informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (x) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM	

### MODO DE PREPARO

- Descascar a mandioca e limpar retirando o cordão do meio.
- Colocar as mandiocas em uma panela com água e sal e deixar cozinhar até que estejam macias.
- Amassar ainda quente ou bater no liquidificador com um pouco de leite, passar por uma peneira para que fique bem liso;
- Cortar o queijo coalho em macedônia, grelhar rapidamente e reservar;
- Em uma panela colocar o creme de leite, manteiga e sal e deixar ferver, assim que ferver acrescentar a mandioca, abaixar o fogo acertar o sal se necessário e acrescentar noz moscada. Acrescentar o queijo já grelhado.
- OBS: depois que acrescentar a mandioca o purê nunca deve ferver.  
Bater com um fouet e servir em seguida.

## FICHA TÉCNICA

### Nome da preparação: CARTOLA

INGREDIENTES	Unidad e de Medida	PB	PL	FC	FOTO DA MEP	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Queijo Manteiga	Kg	0,150	0,150	1		
Creme de leite fresco	Lt	0,120	0,120	1		
Manteiga de garrafa	Kg	0,010	0,010	1		
Açúcar refinado	Kg	0,020	0,020	1		
Canela em pó	Kg	0,010	0,010	1		
Gelatina em pó sem sabor	Kg	0,012	0,012	1		
Banana prata madura	Unid.	0,350	0,220	1,59		
Leite condensado	Kg	0,120	0,120	1		
Anis Estrelado	Unid.	2	2	1		
Canela em Pau	Unid.	2	2	1		
Rapadura	Kg	0,200	0,200	1		
Água	Lt	0,100	0,100	1		
<b>Para o Praliné</b>						
Açúcar Refinado	Kg	0,100	0,100	1		
Castanha de caju	Kg	0,100	0,100	1		
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 35minutos		TEMPO DE PREPARO: 2:45 minutos			RENDIMENTO (KG): 6 porções	
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		JACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM				

### MODO DE PREPARO

- Descascar e cortar as bananas em cubos grandes;
- Dourar em frigideira quente com manteiga de garrafa, acrescentar açúcar e canela e reservar;
- Cortar o queijo em macedônia, e bater no liquidificador com creme de leite e açúcar, até ficar um creme.
- Hidratar a gelatina e acrescentar ao creme batido, bater novamente;
- **Praline**
- Colocar o açúcar em uma panela levar derreter até atingir 120°C
- Adicionar as 100g de castanhas e mexer sobre o fogo, o açúcar irá cristalizar, continuar mexendo até ele voltar a caramelizar.
- Colocar sobre um silpat, deixar esfriar, triturar ou picar.
- **Redução de rapadura aromatizada:** em uma panela derreter a rapadura com um pouco de água, anis estrelado e canela em
- Deixar reduzir até pegar o sabor das especiarias e encorpar levemente a textura, reservar;
- **Montagem:** colocar a mousse em uma forma de iglu de silicone, não muito cheia, colocar os pedaços de banana.
- Levar para gelar até firmar para então desenformar.
- Servir com uma cama de praliné de castanhas de caju e decorar com redução de rapadura e canela em pau de desejar.

#### Termos e técnicas utilizados no preparo da Cartola

- Descascar, dourar, macedônia, hidratar, reduzir/concentrar, desenformar (definição no glossário).

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: SALADA DE FEIJÃO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Feijão fradinho	Catar o feijão, colocar de molho, cozinhar e escorrer, misturar com os demais ingredientes, temperar e levar para geladeira.	Patrícia
Tomate	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Cebola Roxa	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Pimentão Vermelho	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Pimentão Amarelo	Higienizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Coentro fresco	Higienizar e santilizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Cebolinha	Higienizar e santilizar, cortar em brunoise, pesar e reservar	Patrícia
Limão Taiti	Higienizar, espremer e medir 0,50ml e reservar	Patrícia
Sal	Temperar a salada de feijão a gosto	Patrícia
Pimenta do reino	Temperar a salada de feijão a gosto	Patrícia
Azeite	Temperar a salada de feijão a gosto	Patrícia

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Básica e Cozinha Avançada.

- Técnica de corte brunoise;
- Limpeza;
- Cocção em líquido aromático.

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: RELEITURA DA CARTOLA</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Bananas prata	Descascar e cortar em cubos e selar em frigideira quente junto com a manteiga de garrafa.	Daiane
Queijo manteiga	Pesar e bater no liquidificador junto com o creme de leite e uma parte do açúcar. Acrescentar a gelatina.	Daiane e Marluce
Açúcar refinado	Usar uma parte junto com a banana.	Dayane
Manteiga de garrafa	Usar junto com as bananas para selar.	Dayane
Creme de leite	Pesar e bater no liquidificador junto com queijo manteiga.	Dayane
Gelatina em pó incolor	Hidratar e colocar junto no liquidificador com o creme de leite e o açúcar.	Marluce
Canela em pau	Usar uma parte no melaço e reservar umas para decoração.	Dayane
Rapadura	Fazer um melaço com água, anis estrelado e canela em pau.	Dayane
Água	Fazer um melaço junto com a rapadura.	Dayane
Anis estrelado	Fazer um melaço junto com a rapadura.	Dayane

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: PRALINÉ</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Açúcar Refinado	Fazer a pesagem	Marluce
Castanha de caju	Fazer a pesagem	Marluce
Preparo:	Derreter o açúcar até atingir 120°C, acrescentar as castanhas mexer até Cristalizar, continuar mexendo até caramelizar novamente, colocar em cima de um silpat, esperar secar e triturar grosseiramente.	Marluce

Técnicas aprendidas nas aulas de: Confeitaria.

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: EXTRAÇÃO DO LEITE DE COCO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Extração de leite de coco	Retirar a água do coco; Colocar o coco sobre a chama direta do fogo virando de todos os lados; Retirar do fogo e deixar esfriar um pouco; Com auxílio de um martelo, bater em todo o coco; Abrir e retirar sua polpa; Lavar e retirar a casca escura, deixando apenas a parte branca; Picar, colocar no liquidificador com um pouco de água morna e bater; Colocar em um chinise forrado por um pano limpo, apertar retirando o Máximo de seu leite.	Marluce

Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional.

<b>PREPARO: Creme de abóbora com lagostim ao leite de coco</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Lagostim	Limpeza do lagostim, cortar e reservar.	Dayane
Extrato de tomate	Fazer a pesagem.	Sheyla
Vinho branco seco	Medir.	Patrícia
Mini Abóboras	Lavar, retirar a tampa e o miolo, cozinhar em água morna com sal, envolver em papel alumínio e levar ao forno para assar a 180° por 10 minutos.	Marluce
Manteiga de garrafa sem sal	Medir.	Marluce
Cebola	Descascar e cortar em brunoise.	Sheyla
Abóbora Japonesa	Descascar e cortar em cubos, refogar na manteiga de garrafa com a cebola, acrescentar o fundo de lagostim e cozinhar até que fique macia, temperar e bater no liquidificador, passar pelo chinois e reservar.	Sheyla
Creme de leite	Medir, junte o leite de coco ao creme e bata novamente até obter um creme aveludado.	Sheyla
Leite de coco	Extrair e medir	Marluce
Fundo de lagostim	Cortar a mirepoix e dourar no azeite, fazer a piçage com extrato de tomate, acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco, acrescentar 550 ml de água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos.	Sheyla
Sal	Fazer a pesagem.	Sheyla
Pimenta do reino	Fazer a pesagem.	Sheyla
Coentro fresco	Limpar, lavar e cortar.	Marluce
Mirepoix	Cortar a mirepoix (cebola, cenoura e salsão)	Marluce
Azeite	Medir.	Sheyla

**Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional e Cozinha Avançada.**

Limpeza, piçage, fundo, mirepoix, deglaçar, cozimento em caldo aromático (definições no glossário).

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: FUNDO DE LAGOSTIM</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Lagostim	Limpar e acrescentar ao mirepoix já dourado.	Daiane e Sheyla
Extrato de tomate	Fazer a piçagem.	Sheyla
Vinho branco seco	Medir e deglassar as cabeças de lagostim.	Sheyla
Fundo de lagostim	Cortar a mirepoix e dourar no azeite, fazer a piçagem com extrato de tomate, acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco, acrescentar 550 ml de água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos.	Sheyla
Sal	Pesar e acrescentar um pouco no final.	Sheyla
Mirepoix	Cortar a mirepoix (cebola, cenoura e salsão) e dourar com o azeite.	Marluce
Azeite	Medir e usar para dourar o mirepoix.	Sheyla
Água	Usar para cozinhar os lagostins.	Sheyla

**Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Internacional e Cozinha Avançada.**

Limpeza, piçagem, fundo, mirepoix, cozimento em caldo aromático (definições no glossário).



<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: CARAMBOLAS COM COALHO DE CABRA</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Carambolas	Limpar e cortar as carambolas em rodela, deixando o formato da estrela. Aquecer na frigideira rapidamente.	Sheyla
Coalho de Cabra	Cortar o queijo de coalho em círculos pequenos no mesmo diâmetro das carambolas, colocar sobre as carambolas e maçaricar.	Sheyla

**Técnicas aprendidas nas aulas de: Cozinha Básica e confeitaria.**

Técnica de corte brunoise, maçarico, selar.

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: SALGA DO ENTRECOTE</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Entrecote	Espalhar o sal por toda a carne, deixar desidratar na parte baixa da geladeira sobre um escorredor por 4 horas. Descartar a salmoura que acumular e retornar a geladeira por mais 24 horas para desidratar. Embalar a carne em saco plástico e congelar.	Marluce/ Sheyla
Sal	Pesar na proporção de 5,5% por kilo de carne e fazer a salga.	Marluce/ Sheyla

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: PURÊ DE MANDIOCA</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Mandioca	Descascar, cortar, cozinhar e amassar/bater em liquidificador e passar na peneira.	Valéria
Queijo coalho	Cortar em cubos, dourar e reservar.	Valéria
Manteiga de garrafa	Levar ao fogo junto com o creme de leite.	Valéria
Creme de leite	Levar ao fogo junto com a manteiga.	Valéria
Sal e noz moscada a	Pesar e corrigir no final do preparo.	Valéria

Técnica aprendida na disciplina de cozinha avançada

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: EMULSÃO DE COENTRO</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Coentro fresco	Higienizar, branquear, escorrer, liquidificar	Valéria
Água	Medir	Valéria
Azeite	Medir	Valéria
Sal	Temperar	Valéria

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: REDUÇÃO DE DEMI GLACE COM RAPADURA</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Semente de coentro	Pesar e misturar com a demi glace levando ao fogo.	Sheyla
Demi glace	Levar ao fogo junto com a semente de coentro.	Sheyla
Rapadura	Pesar, ralar e acrescentar a demi glace.	Sheyla

<b>PLANO DE ATAQUE</b>		
<b>PREPARO: Manteiga de garrafa</b>		
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Executante</b>
Nata	Pesar, bater, levar ao fogo, peneirar.	Daiane/ Marluce
Água	Medir	Daiane
Sal	Pesar	Daiane

## APÊNDICE O - Alterações para o protocolo teste 1

### Estágio Supervisionado – Gastronomia – 2º/2014 – 1º Teste – Técnicas

#### Francesas aplicadas à gastronomia nordestina

**Curso:** Gastronomia

**Disciplina:** Estágio supervisionado

**Área de conhecimento:** Técnica de alimentação

**Alunos:** Sheyla Gulmine

Marluce Amaral

Patrícia Amancio

Dayane Amaral

Valéria Oliveira

#### **Introdução:**

Este protocolo é referente a elaboração do primeiro teste do TFP com os preparos referentes a entrada, prato principal e sobremesa da disciplina de Estágio Supervisionado no curso de gastronomia do UNICEUB. O tema escolhido foi a culinária nordestina utilizando técnicas/habilidades da culinária francesa utilizando os cortes julienne, brunoise, macedônia, paysane, etc.) cocção (sousvide, salteado, gratinado, etc) e apresentação dos pratos.

#### **Objetivo:**

- Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.
- Desenvolver as receitas: creme abóbora com lagostim na mini moranga, Creme parfait, Purê de fruta pão, Kobe de sol, Pirão de queijo coalho, Noisettes de cordeiro, Coalho de queijo de cabra sobre carambolas glaceadas colocando em prática as técnicas francesas adquiridas no decorrer do curso, adaptando-as na gastronomia nordestina.

**Área do conhecimento**

Habilidades práticas, preparo de alimentos

**Tipo de descarte:**

Lixo 2 e 4

**Código de EPI's/Símbolo de não permitido:**

Código 13 / Símbolo 6

**Materiais e equipamentos:****MATERIAIS**

02 peneiras médias  
 04 panelas médias  
 01 panela pequena  
 02 GN's média  
 01 rolo de papel alumínio  
 01 forno combinado  
 02 descascadores de legumes  
 02 facas de ofício  
 04 facas chefe  
 03 facas para vegetais  
 01 pedra de amolar faca  
 01 chaira  
 02 tábuas vermelhas  
 03 tábuas verdes  
 02 tábuas azuis  
 01 tábua branca  
 01 tábua bege  
 05 colheres de sopa  
 04 colheres de servir  
 02 pegadores  
 02 conchas  
 01 chinóis  
 03 bowls médios  
 01 fogão  
 08 perfex  
 01 rolo de papel filme  
 01 rolo de papel toalha  
 01 caixa de fósforo  
 03 frigideiras de fundo teflon  
 01 **balança precisão**  
 01 medidor de líquido grande  
 01 liquidificador  
 01 vidro de sanitizante  
 02 pratos quadrados grandes  
 02 pratos redondos grandes  
 07 ramecães médios  
 07 **ramecães pequenos**  
 01 Batedeira

- 03 Fouet
- 03 pão duro
- 03 colheres de polietileno
- 01 **silpat grande**
- 01 forma de iglu de silicone
- 01 pincel de silicone
- 01 rolo de massa
- 01 jogo de aros redondos
- 01 frio rápido
- 01 rolo de papel manteiga
- 01 **pipeta**
- 01 termômetro até 100
- 01 martelo de Polietileno
- 01 maçarico
- 01 carga de gás para maçarico
- 01 **forno combinado ligado a 150°C**
- 01 **termo circulador Sansaire ( endereço eletrônico para compra: <http://sansaire.com/> )**
- 01 **Conjunto Seladora a Vácuo p/ Alimentos Kitchen Vac Portátil ( endereço eletrônico para compra: <http://www.extra.com.br/UtilidadesDomesticas/AcessorioseUtensilios/AcessoriosDeCozinha/Conjunto-Seladora-a-Vacuo-p--Alimentos-Kitchen-Vac-Portatil-3440212.html> )**
- 01 máquina de desidratar alimentos

## **INSUMOS**

- 1 vidro de manteiga de garrafa sem sal
- 05 cebolas **brancas médias**
- 01 abóbora japonesa média
- 50g de sal
- 50g de pimenta do reino branca
- 01 lata de extrato de tomate elefante
- 02 cocos secos inteiros frescos
- 02 frascos de 500ml de creme de leite tirolez
- 01 maço de coentro fresco verde
- 06 lagostins grandes inteiros e frescos
- 03 **mini** abóboras
- 03 talo de salsa
- 02 cenouras **médias**
- 09 dentes de alho
- 01 garrafa de vinho branco seco (50ml)
- 01 vidro de azeite marca Borges
- 01 litro de óleo de girassol
- 06 gemas
- 100ml de cachaça da marca Sagatiba ouro
- 420g de açúcar refinado
- 15g de gelatina em pó sem sabor
- 375g de castanha de caju
- 75g de açúcar cristal
- 04 ovos inteiros

100g de farinha de trigo  
20g de cacau em pó  
100ml de licor de genipapo  
250g de chocolate meio amargo da marca callebaut  
60ml de leite **integral piraicanjuba**  
10g de glucose de milho  
06 caju grandes  
1 carré de carneiro de 500g  
1 maço de tomilho fresco  
05g de sal  
05g de pimenta  
250g de rapadura escura  
200ml de vinho tinto seco  
400g de ossos de carneiro  
15g de extrato de tomate  
1 maço alho poró  
2 folhas de louro  
1 maço de salsinha  
300g de fruta pão  
15g de sal trufado  
1 noz moscada  
400g queijo coalho de cabra  
4 carambolas  
1 limão **Taiti**  
1 maço de rúculas  
1 pé de alface baby verde  
1 pé de alface baby roxa  
10ml de vinagre de maçã  
10g de sal  
10g de pimenta do reino preta  
2 polpas de cajá  
50g de mostarda dijon  
30g de açúcar mascavo  
500 g de Kobe de carne de sol bovino (**Obs: deverá ser disponibilizado com 1 semana de antecedência dia 06/10/14**) **END. PARA COMPRA: BSB Grill - Asa Norte CIn 304 Bloco B s/n Lj 19 – FALAR COM RICARDO**  
150 g de queijo coalho  
320 ml de leite integral  
20 g de farinha de mandioca fina  
4 sementes de pimenta-do-reino preta  
6 sementes de coentro  
300ml de fundo demi-glacé (**pegar na aula do professor Trigo 1L**)  
500g de carne de charque

**Procedimentos:****1. Creme de abóbora com lagostin ao leite de coco**

1. Limpar os lagostins
2. Reservar as cabeças para o fundo de crustáceo.
3. Cortar o mirepoix e dourar no azeite.
4. Fazer a pinçage com extrato de tomate
5. Acrescentar as cabeças de lagostim e deglaçar com vinho branco seco.
6. Acrescentar 550ml água fria e deixar cozinhar em fogo branco por 20 minutos.
7. Higienizar as mines abóboras
8. Retirar as tampas e a polpa.
9. Cozinhar as mines abóboras em água fervente com sal por 05 minutos.
10. Retirar as abóboras da água, envolva em papel alumínio e leve ao forno a 180°C por 8 minutos.
11. Retire-as do forno e reserve.
12. Em uma panela aqueça a manteiga de garrafa e refogue a cebola e a abóbora japonesa cortada em cubos.
13. Acrescentar o fundo de crustáceo e cozinhar por cerca de 30 minutos, ou até que a abóbora fique macia.
14. Adicionar sal e pimenta e bata tudo no liquidificador.
15. Passar o creme pelo chinóis
16. Juntar o creme de leite e o leite de coco ao creme e bata novamente até obter um creme aveludado.
17. Preparar o lagostim cortando alguns em pedaços pequenos.
18. Saltear os pedaços de lagostim com manteiga de garrafa e junte ao creme.
19. Decorar com lagostins salteados inteiros e ramos de coentro fresco
20. Servir as porções do creme nas mines abóboras.



## 2. Parfait Nordestino

1. Faça a genoise, batendo os ovos e o açúcar até o ponto de letra. Incorpore a farinha e o cacau peneirados em movimentos envolventes. Asse a 180°C em placa com papel manteiga por 7ª 8 minutos.
2. Derreta o chocolate meio amargo juntamente com o leite no micro-ondas em potência média, mexendo na metade do tempo ou em banho maria.
3. Misturar o licor de jenipapo e a glucose até obter uma massa homogênea.
4. Levar a geladeira por 3 horas ou até que adquira consistência para moldar.
5. Bater as 06 gemas com a metade da cachaça.
6. Acrescentar 03 colheres de sopa de água e 150g de açúcar.
7. Bater em banho Maria com um fouet para não coagular as gemas, até obter um creme ralo e claro.
8. Levar o creme a batedeira para esfriar.
9. Acrescentar o restante da cachaça juntamente com o creme de leite batido a mão e reserve.
10. Molhar 75g de açúcar e levar ao fogo até o ponto de bala mole.
11. Adicionar as castanhas fora do fogo e mexer até açucarar.
12. Voltar ao fogo até caramelizar.
13. Despejar no silpat, esfriar e processar.
14. Hidratar a gelatina com 40ml de água fria.
15. Acrescentar o praliné processado ao creme com a gelatina hidratada, e despeje no iglu até a metade.
16. Levar ao frio rápido para resfriar até ter estrutura para suportar a trufa.
17. Retirar o creme do frio rápido, coloque a trufa centralizada e complete com o restante do creme, deixando espaço para a genoise.
18. Colocar o disco de genoise e leve ao frio rápido.
19. Higienizar os cajus, retire as castanhas e corte o caju em cubos.
20. Em uma panela coloque o caju, o açúcar e mexa em fogo brando até que chegue no ponto de geléia.
21. Cortar o restante do caju em lâminas e desidrate.
22. Empratar o parfait sobre uma cama de castanhas, pincelar a geléia sobre o parfait e o prato e finalizar com a lâmina de caju.

### **3. Noisette**

1. Desossar o carré e corte em noisettes
2. Reservar os ossos
3. Colocar as noisettes em um prato e regue-as com azeite
4. Acrescentar o tomilho e a pimenta do reino
5. Envolver as noisettes na mistura
6. Cubra e deixe na geladeira para marinar por pelo menos 3 horas.
7. Comece a fazer o caldo
8. Aquecer o azeite em uma panela e doure os ossos
9. Juntar o mirepoix e o alho e refogue bem.
10. Adicionar o extrato de tomate, misture bem e cozinhe por 1 minuto.
11. Acrescentar o vinho tinto.
12. Adicionar a água e acrescente o bouquet garni
13. Deixar ferver escumando a superfície.
14. Abaixar o fogo e deixe cozinhar lentamente por 1 hora ou mais.
15. Coar o caldo e tempere a gosto
16. Em uma frigideira grande, coloque a manteiga de garrafa e sele os lados do noisette por 4 minutos cada, até que fiquem escuras dos dois lados porém rosa no centro
17. Disponha as noisettes nos pratos e despeje o caldo envolta e enfeite com folhas coentro fresco.

### **4. Purê de fruta pão:**

1. Cozinhar a fruta pão, amasse ainda quente e reserve
2. Colocar o creme de leite com a manteiga para ferver e acrescente a fruta pão
3. Abaixar o fogo para não ferver
4. Finalizar temperando com sal e noz moscada.

## **5. Coalho de cabra gratinado sobre carambolas glaceadas**

1. Higienizar as carambolas e as folhas
2. Cortar as carambolas em fatias de mais ou menos 1,5 de espessura
3. Em uma frigideira antiaderente junte as sementes de mostarda e as folhas de louro.
4. Colocar as fatias de carambola e glacear os dois lados
5. Retirar do fogo de disponha em uma assadeira revestida de papel manteiga
6. Temperar com uma pitada de sal e espere amornar
7. Picar grosseiramente as folhas com as mãos e as dividir em um prato
8. Cortar o salsão em julienne e acrescentar sobre as folhas
9. Faça a redução de cajá com mostarda Dijon.
10. Regar as folhas com a redução.
11. Disponha sobre as carambolas os discos de queijo coalho de cabra e leve para gratinar em forno pré-aquecido a 180° por 3 minutos.
12. Retirar do forno e distribua os discos de queijo no prato e finalize com maçarico.

## **6. Kobe de sol com pirão de queijo coalho**

1. Espalhar o sal por toda a carne.
2. Deixar desidratando na parte baixa da geladeira sobre um escorredor ou recipiente furadinho para que a salmoura não fique em contato com a carne, por quatro horas. Ao final das quatro horas descarte a salmoura e salgue a carne mais uma vez nos pontos avermelhados (onde o sal não pegou da primeira vez) e retorne à geladeira por mais 24 horas para desidratar bem.
3. Passado este período, embale a carne em saco plástico e deixe no freezer por, no mínimo, 5 dias. Para retirar o sal da carne espere que descongele, coloque em um recipiente com água e esfregue um pouco.
4. Deixar por trinta minutos e troque a água (repita o processo mais duas vezes). Sele a carne em chapa muito quente ou em uma churrasqueira à carvão. Embale à vácuo com 20 ml de manteiga e cozinhe em banho maria por oito horas à 58°C (mal passada), 65°C (ao ponto) ou 75°C (bem passada).
5. Retirar do saquinho de dobre mais uma vez na chapa, frigideira ou churrasqueira, sempre com manteiga de garrafa.

## 7. Pirão de queijo coalho

1. Refogar rapidamente a cebola e o alho-poró em parte da manteiga.
2. Abaixar o fogo e acrescentar o leite, o louro, as sementes de coentro e a pimenta. Quando levantar fervura, desligue e coe.
3. Reservar o leite e descartar o restante.
4. Cortar o queijo em cubinhos, coloque no liquidificador com o leite e processe até formar um creme homogêneo.
5. Levar ao fogo com o restante da manteiga e a farinha de mandioca, mexendo sempre até adquirir a consistência de um purê.
6. Para servir, no centro do prato coloque o pirão de coalho e em cima a carne de sol fatiada.
7. Regar com manteiga de garrafa e decore com pimenta biquinho, chips de batata doce ou ervas.

### Discussão / Avaliação:

- O plano de ataque foi elaborado de forma correta
- As técnicas utilizadas foram adequadas aos objetivos dos preparos
- As ornamentações dos pratos foram feitas da forma correta:
- Houve alteração das fichas técnicas
- As porções foram adequadas?
- Verificar a praticidade dos preparos?
- O tempo para preparos foi suficiente?
- Os utensílios estão adequados ao tipo de preparo?
- Os ingredientes foram adequados para o tipo de preparo?
- Além das técnicas utilizadas, o mesmo prato desenvolvido poderia ser feito com outras técnicas sem alterar o resultado final?

**Referência bibliográfica:**

França/Abril Coleções (organizador); tradução de Celso Vieira Pinto Junior. – São Paulo: Abril, 2010.

[INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA](#). **Chef Profissional**. São Paulo, SENAC. 2010.

WRIGHT, J; TREUILLE, E. **Todas as técnicas profissionais**. São Paulo, Marco Zero, 2010.

WOLK, Robert L. **O que Einstein disse a seu Cozinheiro: A Ciência na Cozinha - Inclui Receitas**. Rio de Janeiro: Joge Zahar. 2002.

SILVA JUNIOR, E. A. Manual de Controle Higiênico-Sanitário em alimentos. 5. ed. São Paulo : Varela, 2002.

## APÊNDICE P – Protocolo revisado

### Estágio Supervisionado – Gastronomia – 2º/2014 – 1º Teste – Técnicas Francesas aplicadas à gastronomia nordestina

**Curso:** Gastronomia

**Disciplina:** Estágio supervisionado

**Área de conhecimento:** Técnica de alimentação

#### **Alunos:**

Sheyla Gulmine

Marluce Amaral

Patrícia Amancio

Daiane Amaral

Valéria Oliveira

#### **Introdução:**

Este protocolo é referente a elaboração do primeiro teste do TFP com os preparos referentes a entrada, prato principal e sobremesa da disciplina de Estágio Supervisionado no curso de gastronomia do UNICEUB. O tema escolhido foi a culinária nordestina utilizando técnicas/habilidades desenvolvidas durante todo o período acadêmico.

#### **Objetivo:**

- Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.
- Desenvolver as receitas: creme abóbora com lagostim na mini moranga, Creme parfait, Purê de fruta pão, Kobe de sol, Pirão de queijo coalho, Noisettes de cordeiro, Coalho de queijo de cabra sobre carambolas glaceadas colocando em prática as técnicas francesas adquiridas no decorrer do curso, adaptando-as na gastronomia nordestina.

**Área do conhecimento**

Habilidades práticas, preparo de alimentos

**Tipo de descarte:**

Lixo 2 e 4

**Código de EPI's/Símbolo de não permitido:**

Código 13 / Símbolo 6

**Materiais e equipamentos:****MATERIAIS**

02 peneiras médias  
04 panelas médias  
01 panela pequena  
02 GN's média  
01 rolo de papel alumínio  
01 forno combinado  
02 descascadores de legumes  
02 facas de ofício  
04 facas chefe  
03 facas para vegetais  
01 pedra de amolar faca  
01 chaira  
02 tábuas vermelhas  
03 tábuas verdes  
02 tábuas azuis  
01 tábua branca  
01 tábua bege  
05 colheres de sopa  
04 colheres de servir  
02 pegadores  
02 conchas  
01 chinóis  
03 bowls médios  
01 fogão  
08 perfex  
01 rolo de papel filme  
01 rolo de papel toalha  
01 caixa de fósforo  
03 frigideiras de fundo teflon  
01 balança precisão  
01 medidor de líquido grande  
01 liquidificador  
01 vidro de sanitizante  
02 pratos quadrados grandes  
02 pratos redondos grandes  
07 ramecães médios

- 07 ramecães pequenos
- 01 Batedeira
- 03 Fouet
- 03 pão duro
- 03 colheres de polietileno
- 01 silpat grande
- 01 forma de iglu de silicone
- 01 pincel de silicone
- 01 rolo de massa
- 01 jogo de aros redondos
- 01 frio rápido
- 01 rolo de papel manteiga
- 01 pipeta
- 01 termômetro até 100
- 01 martelo de Polietileno
- 01 maçarico
- 01 carga de gás para maçarico
- 01 forno combinado ligado a 150°C
- 01 termo circulador Sansaire ( endereço eletrônico para compra: <http://sansaire.com/>)
- 01 Conjunto Seladora a Vácuo p/ Alimentos Kitchen Vac Portátil ( endereço eletrônico para compra: <http://www.extra.com.br/UtilidadesDomesticas/AcessorioeUtensilios/AcessoriosDeCozinha/Conjunto-Seladora-a-Vacuop--Alimentos-Kitchen-Vac-Portatil-3440212.html> )
- 01 máquina de desidratar alimentos

## **INSUMOS**

- 1 vidro de manteiga de garrafa sem sal
- 05 cebolas brancas médias
- 01 abóbora japonesa média
- 50g de sal
- 50g de pimenta do reino branca
- 01 lata de extrato de tomate elefante
- 02 cocos secos inteiros frescos
- 02 frascos de 500ml de creme de leite tirolez
- 01 Maço de coentro fresco verde
- 06 lagostins grandes inteiros e frescos
- 03 Mini abóboras
- 03 Talo de salsa
- 02 Cenoura médias
- 09 Dentes de alho
- 01 Garrafa de vinho branco seco ( 50ml )
- 01 Vidro de azeite marca Borges
- 01 Litro de óleo de girassol
- 06 gemas
- 100ml de cachaça da marca Sagatiba ouro
- 420g de açúcar refinado
- 15g de gelatina em pó sem sabor
- 375g de castanha de caju
- 75g de açúcar cristal



04 ovos inteiros  
100g de farinha de trigo  
20g de cacau em pó  
100ml de licor de jenipapo  
250g de chocolate meio amargo da marca callebaut  
60ml de leite integral piracanjuba  
10g de glucose de milho  
06 caju grandes  
1 carré de carneiro de 500g  
1 maço de tomilho fresco  
05g de sal  
05g de pimenta  
250g de rapadura escura  
200ml de vinho tinto seco  
400g de ossos de carneiro  
15g de extrato de tomate  
1 maço alho poró  
2 folhas de louro  
1 maço de salsinha  
300g de fruta pão  
15g de sal trufado  
1 noz moscada  
400g queijo coalho de cabra  
4 carambolas maduras  
1 Limão Taiti  
1 maço de rúculas  
1 pé de alface baby verde  
1 pé de alface baby roxa  
10ml de vinagre de maçã  
10g de sal  
10g de pimenta do reino preta  
2 polpas de cajá  
50g de mostarda Dijon  
30g de açúcar mascavo  
500 g de Kobe de carne de sol bovino (**Obs.: deverá ser disponibilizado com 1 semana de antecedência dia 06/10/14) END. PARA COMPRA: BSB Grill - Asa Norte CIn 304 Bloco B s/n Lj 19 – FALAR COM RICARDO**)  
150 g de queijo coalho  
320 ml de leite integral  
20 g de farinha de mandioca fina  
4 sementes de pimenta-do-reino preta  
6 sementes de coentro  
300ml de fundo demi-glacé (**pegar na aula do professor Trigo 1L**)  
500g de carne de charque

**Procedimentos:****8. Creme de abóbora com lagostin ao leite de coco**

21. Limpar os lagostins
22. Reservar as cabeças para o fundo de crustáceo.
23. Cortar o mirepoix e dourar no azeite.
24. Fazer a piçage com extrato de tomate
25. Acrescentar as cabeças de lagostin e deglaçar com vinho branco seco.
26. Acrescentar 550ml água fria e deixar cozinhar em fogo branco por 20 minutos.
27. Higienizar as mini abóboras
28. Retirar as tampas e a polpa.
29. Cozinhar as mini abóboras em água fervente com sal por 05 minutos.
30. Retirar as abóboras da água, envolva em papel alumínio e leve ao forno a 180°C por 8 minutos.
31. Retire-as do forno e reserve.
32. Em uma panela aqueça a manteiga de garrafa e refogue a cebola e a abóbora japonesa cortada em cubos.
33. Acrescentar o fundo e cozinhe por cerca de 30 minutos, ou até que a abóbora fique macia.
34. Adicionar sal e pimenta e bata tudo no liquidificador.
35. Passar o creme pelo chinóis
36. Juntar o creme de leite e o leite de coco ao creme e bata novamente até obter um creme aveludado.
37. Preparar o lagostin cortando alguns em pedaços pequenos.
38. Saltear os pedaços de lagostin com manteiga de garrafa e junte ao creme.
39. Decorar com lagostins salteados inteiros e ramos de coentro fresco
40. Servir as porções do creme nas mini abóboras.

## 9. Parfait Nordestino

23. Faça a genoise, batendo os ovos e o açúcar até o ponto de letra. Incorpore a farinha e o cacau peneirados em movimentos envolventes. Asse a 180°C em placa com papel manteiga por 7<sup>a</sup> 8 minutos.
24. Derreta o chocolate meio amargo juntamente com o leite no micro-ondas em potência média, mexendo na metade do tempo ou em banho maria.
25. Misturar o licor de jenipapo e a glucose até obter uma massa homogênea.
26. Levar a geladeira por 3 horas ou até que adquira consistência para moldar.
27. Bater as 06 gemas com a metade da cachaça.
28. Acrescentar 03 colheres de sopa de água e 150g de açúcar.
29. Bater em banho Maria com um fouet para não coagular as gemas, até obter um creme ralo e claro.
30. Levar o creme a batedeira para esfriar.
31. Acrescentar o restante da cachaça juntamente com o creme de leite batido a mão e reserve.
32. Molhar 75g de açúcar e levar ao fogo até o ponto de bala mole.
33. Adicionar as castanhas fora do fogo e mexer até açucarar.
34. Voltar ao fogo até caramelizar.
35. Despejar no silpat, esfriar e processar.
36. Hidratar a gelatina com 40ml de água fria.
37. Acrescentar o praliné processado ao creme com a gelatina hidratada, e despeje no iglu até a metade.
38. Levar ao frio rápido para resfriar até ter estrutura para suportar a trufa.
39. Retirar o creme do frio rápido, coloque a trufa centralizada e complete com o restante do creme, deixando espaço para a genoise.
40. Colocar o disco de genoise e leve ao frio rápido.
41. Higienizar os cajus, retire as castanhas e corte o caju em cubos.
42. Em uma panela coloque o caju, o açúcar e mexa em fogo brando até que chegue no ponto de geléia.
43. Cortar o restante do caju em lâminas e desidrate.
44. Empratar o parfait sobre uma cama de castanhas, pincelar a geléia sobre o parfait e o prato e finalizar com a lâmina de caju.

**10.Noisette**

- 18.Desossar o carré e corte em noisettes
- 19.Reservar os ossos
- 20.Colocar as noisettes em um prato e regue-as com azeite
- 21.Acrescentar o tomilho e a pimenta do reino
- 22.Envolver as noisettes na mistura
- 23.Cubra e deixe na geladeira para marinar por pelo menos 3 horas.
- 24.Comece a fazer o caldo
- 25.Aquecer o azeite em uma panela e doure os ossos
- 26.Juntar o mirepoix e o alho e refogue bem.
- 27.Adicionar o extrato de tomate, misture bem e cozinhe por 1 minuto.
- 28.Acrescentar o vinho tinto.
- 29.Adicionar a água e acrescente o bouquet garni
- 30.Deixar ferver escumando a superfície.
- 31.Abaixar o fogo e deixe cozinhar lentamente por 1 hora ou mais.
- 32.Coar o caldo e tempere a gosto
- 33.Em uma frigideira grande, coloque a manteiga de garrafa e sele os lados do noisette por 4 minutos cada, até que fiquem escuras dos dois lados porém rosa no centro
- 34.Disponha as noisettes nos pratos e despeje o caldo envolta e enfeite com folhas coentro fresco.

**11.Purê de fruta pão:**

5. Cozinhar a fruta pão, amasse ainda quente e reserve
6. Colocar o creme de leite com a manteiga para ferver e acrescente a fruta pão
7. Abaixar o fogo para não ferver
8. Finalizar temperando com sal e noz moscada.

## **12. Coalho de cabra gratinado sobre carambolas glaceadas**

13. Higienizar as carambolas e as folhas
14. Cortar as carambolas em fatias de mais ou menos 1,5 de espessura
15. Em uma frigideira antiaderente junte as sementes de mostarda e as folhas de louro.
16. Colocar as fatias de carambola e glacear os dois lados
17. Retirar do fogo de disponha em uma assadeira revestida de papel manteiga
18. Temperar com uma pitada de sal e espere amornar
19. Picar grosseiramente as folhas com as mãos e as dividir em um prato
20. Cortar o salsão em julienne e acrescentar sobre as folhas
21. Faça a redução de cajá com mostarda Dijon.
22. Regar as folhas com a redução.
23. Disponha sobre as carambolas os discos de queijo coalho de cabra e leve para gratinar em forno pré-aquecido a 180° por 3 minutos.
24. Retirar do forno e distribua os discos de queijo no prato e finalize com maçarico.

## **13. Kobe de sol com pirão de queijo coalho**

6. Espalhar o sal por toda a carne.
7. Deixar desidratando na parte baixa da geladeira sobre um escorredor ou recipiente furadinho para que a salmoura não fique em contato com a carne, por quatro horas. Ao final das quatro horas descarte a salmoura e salgue a carne mais uma vez nos pontos avermelhados (onde o sal não pegou da primeira vez) e retorne à geladeira por mais 24 horas para desidratar bem.
8. Passado este período, embale a carne em saco plástico e deixe no freezer por, no mínimo, 5 dias. Para retirar o sal da carne espere que descongele, coloque em um recipiente com água e esfregue um pouco.
9. Deixar por trinta minutos e troque a água (repita o processo mais duas vezes). Selar a carne em chapa muito quente ou em uma churrasqueira a carvão. Embale à vácuo com 20 ml de manteiga e cozinhe em banho maria por oito horas à 58°C (mal passada), 65°C (ao ponto) ou 75°C (bem passada).
10. Retirar do saquinho de dobre mais uma vez na chapa, frigideira ou churrasqueira, sempre com manteiga de garrafa.

#### **14. Pirão de queijo coalho**

8. Refogar rapidamente a cebola e o alho-poró em parte da manteiga.
9. Abaixar o fogo e acrescentar o leite, o louro, as sementes de coentro e a pimenta. Quando levantar fervura, desligue e coe.
10. Reservar o leite e descartar o restante.
11. Cortar o queijo em cubinhos, coloque no liquidificador com o leite e processe até formar um creme homogêneo.
12. Levar ao fogo com o restante da manteiga e a farinha de mandioca, mexendo sempre até adquirir a consistência de um purê.
13. Para servir, no centro do prato coloque o pirão de coalho e em cima a carne de sol fatiada.
14. Regar com manteiga de garrafa e decore com pimenta biquinho, chips de batata doce ou ervas.

#### **Discussão / Avaliação:**

- O plano de ataque foi elaborado de forma correta?
- As técnicas utilizadas foram adequadas aos objetivos dos preparos?
- As ornamentações dos pratos foram feitas da forma correta?
- Houve alteração das fichas técnicas
- As porções foram adequadas?
- Verificar a praticidade dos preparos?
- O tempo para preparos foi suficiente?
- Os utensílios estão adequados ao tipo de preparo?
- Os ingredientes foram adequados para o tipo de preparo?
- Além das técnicas utilizadas, o mesmo prato desenvolvido poderia ser feito com outras técnicas sem alterar o resultado final?

## **APÊNDICE Q – Protocolo final para apresentação do TFP**

### **Estágio Supervisionado – Gastronomia – 2º/2014 –Apresentação do TFP Redescobrimo o Nordeste – do mar ao sertão**

**Curso:** Gastronomia

**Disciplina:** Estágio supervisionado

**Área de conhecimento:** Técnica de alimentação

#### **Alunos:**

Sheyla Gulmine

Marluce Amaral

Patrícia Amancio

Daiane Amaral

Valéria Oliveira

#### **Introdução:**

Este protocolo é referente a elaboração do TFP com os preparos referentes a entrada, prato principal e sobremesa da disciplina de Estágio Supervisionado no curso de gastronomia do UNICEUB.O tema escolhido foi a culinária nordestina utilizando técnicas/habilidades desenvolvidas durando o período acadêmico.

#### **Objetivo:**

- Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.
- 
- Desenvolver as receitas: carambolas gratinadas com coalho de cabra, creme abóbora com lagostim na mini moranga, entrecote de sol, salada de feijão, chips de mandioca e batata doce, releitura da cartola nordestina colocando em pratica as técnicas aprendidas no decorrer do curso, adaptando-as na gastronomia nordestina.

**Área do conhecimento**

Habilidades práticas, preparo de alimentos

**Tipo de descarte:**

Lixo 2 e 4

**Código de EPI's/Símbolo de não permitido:**

Código 13 / Símbolo 6

**MATERIAIS E EQUIPAMENTOS:**

02 peneiras médias  
04 panelas médias  
01 panela pequena  
02 GN's média  
01 rolo de papel alumínio  
01 forno combinado  
02 descascadores de legumes  
02 facas de ofício  
04 facas chefe  
03 facas para vegetais  
01 pedra de amolar faca  
01 chaira  
02 tábuas vermelhas  
03 tábuas verdes  
02 tábuas azuis  
01 tábua branca  
01 tábua bege  
05 colheres de sopa  
04 colheres de servir  
02 pegadores  
02 conchas  
01 chinóis  
03 bowls médios  
01 fogão  
08 perfex  
01 rolo de papel filme  
01 rolo de papel toalha  
01 caixa de fósforo  
03 frigideiras de fundo teflon  
01 balança precisão  
01 medidor de líquido grande  
01 liquidificador  
01 vidro de sanitizante  
02 pratos quadrados grandes  
02 pratos redondos grandes



07 ramecães médios  
07 ramecães pequenos  
01 Batedeira  
03 Fouet  
03 Pão duro  
03 colheres de polietileno  
01 silpat grande  
01 forma de iglu de silicone  
01 Pincel de silicone  
01 Rolo de massa  
01 Jogo de aros redondos  
01 Frio rápido  
01 Rolo de papel manteiga  
01 Pipeta  
01 Termômetro até 100  
01 Martelo de Polietileno  
01 Maçarico  
01 Carga de gás para maçarico  
01 Forno combinado ligado a 150°C  
04 Cochos  
10 Mini pipetas para colocar azeite  
8 Taças de cristal de vinho branco  
10 Taças de vidro para água  
6 Mini pratinho quadrado para amouse bouch

### **INSUMOS**

Vinho Branco Seco 500 ml  
Manteiga de garrafa sem sal 400 ml  
Cebola Branca 3 unidades médias  
Sal comum 10g  
Sal trufado 10g  
Sal Grosso 150g  
Pimenta do reino 10g  
Coentro fresco 03maço  
Salsinha 01maço  
Cebolinha 01maço  
Gengibre 50g  
Carne de charque 0,500g Não será mais necessária  
Molho Demi-glacé 1 litro – Providenciar o fundo produzido na aula do prof. Trigo  
Queijo de coalho de cabra 350g  
Queijo manteiga 500g (encontrado na feira do guará)  
Queijo Coalho 250g  
Carambolas 6 unidades maduras  
Cachaça Sagatiba 50ml  
Salsão meio maço  
Castanha de caju 150g  
Creme de leite 1,5 litro  
Chocolate meio amargo 400g (marca callebaut)

Leite integral 2 litros  
Feijão fradinho 150g  
Feijão verde 150g fresco  
Feijão de Santarém 150g (encontrado na feira do guará ou feira do bandeirante)  
Pimentão vermelho 1 unidade (médio)  
Pimentão amarelo 1 unidade (médio)  
Tomate italiano 5 unidades (não muito maduros e não muito verdes)  
Cebola roxa 2 unidades médias  
Pimenta de cheiro 5 unidades  
Limão taiti 5 unidades  
Limão siciliano 2 unidades  
Pimenta biquinho em conserva 01 vidro  
Açúcar cristal 250g  
Banana prata (maduras firmes) 1 penca com 8 unidades  
Canela em pau – 6 pauzinhos  
Canela em pó 20g  
Coco seco fresco – 02 unidades boas (verificar se não está estragado)  
Azeite 01 vidro  
Semente de coentro – 20g  
Rapadura líquida 400ml (já está reservada)  
Rapadura dura 300g  
Gelatina em pó sem sabor sem cor (2 pacotes de 10g)  
Cebolete fresca – 2 maços  
Anis estrelado – 3 unidades  
Batata doce 1 unidades médias cruas  
Mandioca 1kg crua  
Mini abóboras bem laranjas e pequenas, tamanhos uniformes 06 unidades (comprar no La Palma).  
Lagostim 10 unidades  
Abóbora japonesa madura 1 unidade  
Manteiga de garrafa 1lt  
Louro desidratado – 5 folhas  
Alho Poró – 1 maço  
Cravo 10g  
Hortelã fresca - 1 maço  
Noz moscada - 1 unidade  
Extrato de tomate 15g  
Semente de mostarda 10g  
Contra-filé Entrecote ( encontrado no Carrefour da asa norte ou boutique de carne Chicago na 114 sul disponibilizar no dia 03/12/14 para realizar a salga)  
Coco Verde 6 unidades  
Nata fresca 700ml

VINHO PARA HARMONIZAÇÃO DOS PRATOS: DOMADOS – UVA TORRONTÉS DE MENDONZA

## Procedimentos:

### 15. Coalho de cabra gratinado sobre carambolas salteadas

25. **Higienizar** as carambolas.
26. Cortar as carambolas em fatias de mais ou menos 1,5 de espessura
27. Em uma frigideira antiaderente junte as sementes de mostarda e as folhas de louro.
28. Colocar as fatias de carambola e saltear os dois lados
29. Retirar do fogo e reserve.
30. Temperar com uma pitada de sal e espere amornar
31. Disponha sobre as carambolas os discos de queijo coalho de cabra e maçarique.

**Glacear** - *É parecido com saltear, só que se utiliza o açúcar. Em uma frigideira, com o óleo, margarina ou azeite de oliva, adiciona um punhado de açúcar. Em fogo médio, mexe a frigideira, o tom e o sabor do alimento varia a gosto.*

**Maçaricar** – *Usar o maçarico para finalização de um determinado prato visando obter um gratinado rápido da superfície e aquecimento rápido da preparação.*

### 16. Creme de abóbora com lagostim e leite de coco ao perfume de gengibre

41. Limpar os lagostins com água corrente para retirar possíveis sujidades (lama e detritos) se houver.
42. Reservar as cabeças para o **Court Bouillon**<sup>1</sup> de lagostim
43. Cortar o **mirepoix**<sup>2</sup> e dourar no azeite até mudar de cor.
44. Fazer a **pinçage**<sup>3</sup> com extrato de tomate
45. Acrescentar as cabeças de lagostim e **deglazar** com vinho branco seco.
46. Acrescentar 550ml água fria e deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos com a panela tampada.
47. **Higienizar** as mini abóboras
48. Retirar as tampas e as sementes (descartar as sementes).

49. Branquear as mines abóboras em água fervente com sal por 05 minutos e em seguida coloca-las em água com gelo.
50. Retirar as abóboras da água e secá-las, envolve-las em papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 8 minutos.
51. Retire-as do forno e reserve.
52. Em uma panela aqueça a manteiga de garrafa **suar** a cebola cortada em **brunoise** e a abóbora japonesa cortada em cubos.
53. Acrescentar o **Court Bouillon** de lagostim e cozinhe por cerca de 30 minutos, ou até que a abóbora fique macia.
54. Adicionar sal e pimenta e bata tudo no liquidificador.
55. Passar o creme pelo chinóis.
56. Juntar o creme de leite e o **leite de coco** ao creme e bata novamente até obter um creme aveludado.
57. Preparar o lagostim cortando alguns em pedaços pequenos.
58. **Saltear** os pedaços de lagostim com manteiga de garrafa e junte ao creme.
59. Acrescentar o gengibre no final da cocção.
60. Decorar com lagostins salteados inteiros e ramos de coentro fresco
61. Servir as porções do creme nas mines abóboras.

**Court Bouillon** - *(Líquido de sabor intenso, feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias, um ácido (vinho, suco de frutas cítricas, vinagre, etc.) e água. Feito em tempo curto de 30 a 40 minuto. Serve para cozinhar alimentos como peixes, crustáceos carnes brancas e vegetais, que absorvem o sabor dos ingredientes aromáticos do líquido. Algumas vezes, esse líquido é usado na própria finalização do prato – é o caso de peixes e crustáceos. Neste caso deve-se diminuir a quantidade de vinagre da receita pela metade.)*  
pg 69, 400g.

**Mirepoix<sup>2</sup>** – *Mistura de vegetais usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações culinárias e decartada no final. Uma vez pronto o fundo, molho ou assado, o líquido resultante é coado e os sólidos são desprezados. O tamanho dos vegetais deve ser proporcional ao tempo de cocção e ao tipo de produto final. Muitas vezes metade da cebola é substituída por alho-poró.*

*Proporção básica: 50% de cebola (ou 25% de cebola e 25% de alho-poró) + 25% de cenoura + 25% de salsão. pg 58, 400g.*

**Pinçage<sup>3</sup>** - Técnica de escurecer o ingrediente e deixá-lo com aroma e sabor adocicado. Usualmente o termo é utilizado na cozinha no escurecimento do extrato de tomate e/ou mirepoix com a finalidade de reforçar o sabor, odor e cor dos fundos escuros. O extrato de tomate deve ficar com uma cor de ferrugem.

**Deglaçar** – É o processo da [culinária](#) básica que consiste em utilizar um líquido, muitas vezes uma [bebida alcoólica](#), para retirar do fundo da [panela](#), [assadeira](#) ou [frigideira](#), uma Parte do alimento que fica ali agarrada.

**Higienizar e Sanitizar** – Higienização: operação que se divide em duas etapas, limpeza e desinfecção. RDC 275 de 21 de outubro de 2002.

**Limpeza:** operação de remoção de terra, resíduos de alimentos, sujidades e ou outras substâncias indesejáveis.

**Desinfecção:** operação de redução, por método físico e ou agente químico, do número de microrganismos a um nível que não comprometa a segurança do alimento.

**Sanitizar:** Em um Bowl colocar água suficiente para cobrir as mines abóboras e adicionar o sanitizante para verduras e legumes. Deixar agir conforme o tempo descrito na embalagem pelo fabricante, retirar da água e lavar novamente em água corrente.

**Suar** – submeter um alimento a aquecimento gradual, possibilitando que seus sucos, nutrientes e sabor sejam trazidos para o exterior, sem no entanto, deixa-lo pegar cor.

**Bunoise:** corte em cubos de 1,5 x 1,5 x 1,5mm. Apostila de Cozinha Básica – Prof. Henrique Salsano.

**Leite de coco:** Ralar 3 cocos secos sem a membrana marrom que recobre a polpa e despejar sobre eles água quente (quase fervendo) até cobri-los. Deixe repousar por 15 minutos e bater tudo no liquidificador. Forrar uma peneira grande ou escorredor de arroz com pano (dobrado) de algodão, absolutamente limpo e livre de odores (sabão, amaciante) e, sobre uma tigela escorrer, em seguida, torça bem o pano para extrair o máximo possível de leite. Esse procedimento pode ser repetido com o bagaço, mas vai resultar em um leite muito mais ralo.

**Saltear:** Consiste em cozinhar um alimento em fogo vivo, geralmente sem tampar, em uma pequena quantidade de matéria gordurosa. Tipo: Concentração. (Fonte: Apostila de cozinha Básica, Profº Henrique Salsano)

## 2 – Entrecote de sol

11. **Salgue** a carne espalhando o sal por todos os lados.
12. Deixar desidratando coberta na parte baixa da geladeira sobre um escorredor ou recipiente furadinho para que a salmoura não fique em contato com a carne, por quatro horas. Ao final das quatro horas descarte a salmoura e salgue a carne mais uma vez nos pontos avermelhados (onde o sal não pegou da primeira vez) e retorne à geladeira por mais 24 horas para desidratar bem.
13. Passado este período, embale a carne em saco plástico e deixe no freezer por, no mínimo, 5 dias. Para retirar o sal da carne espere que descongele, coloque em um recipiente com água e esfregue um pouco.
14. Deixar por trinta minutos e troque a água (repita o processo mais duas vezes).  
**Sele** a carne em chapa muito quente com manteiga de garrafa.

**Salga** - Técnica de conservação antiga. O sal absorve a umidade e cria um ambiente inóspito às bactérias. Se salgada quando o tempo está frio (de modo que a carne não estrague enquanto o sal faz efeito), a carne pode durar anos.

**Selar** - Significa dourar a superfície da carne rapidamente em uma superfície bem aquecida (panela, grelha ou forno) para selar (fechar, encerrar) a superfície, evitando a perda dos sucos naturais da carne e reduzindo o ressecamento.

### 3. Salada de feijões

1. Fazer um **fundo de legumes**.
2. Cozinhar os feijões no **fundo de legumes** com **bouquet garni**, colocando água até cobrir.
3. **Higienizar** todos os legumes e vegetais
4. Cortar o coentro e cebolete finamente.
5. Cortar os legumes em **brunoise**
6. Cortar a mandioca e a batata doce em lâminas finas e **fritar** em óleo por imersão.
7. Misturar todos os ingredientes.
8. Temperar com sal, azeite e limão.

**Fundo de legumes** – Os fundos são líquidos saborosos produzidos pelo cozimento lento de mirepoix, ingredientes aromáticos e ossos em água, usados como base para sopas molhos, e outros pratos – com exceção do fundo de vegetais, que, naturalmente, não leva ossos. Pg 61, 400g

**Bouquet garni** – Um amarrado de vegetais e ervas: talos de salsa cortados em bastonetes, talos de salsa, tomilho e louro, envoltos numa folha de alho-poró e atados por um barbante. Um ou mais ingredientes de um bouquet garni clássico podem ser mudados, conforme o gosto ou necessidade de preparo. Pg 59, 400g

**Fritar** - Consiste em cozinhar o alimento em imersão na gordura a uma temperatura elevada. A brusca imersão de um alimento em um banho de óleo em alta temperatura (180 °C) tem como consequência a coagulação imediata das proteínas superficiais, a caramelização do amido e a reação de Maillard, combinando proteínas e amido, dando superfícies douradas e crocantes muito apreciadas. Para empanar, a temperatura deve ser de 170 °C. Para branquear as

*batatas deve se utilizar temperaturas entre 155 °C e 160 °C. Tipo: concentração. Apostila de cozinha básica, Profº Henrique Salsano.*

#### 4 . Cartola

1. Cortar as bananas em **macedônia**
2. Cortar o queijo em **macedônia**
3. **Fritar** as bananas na manteiga e acrescentar canela em pó e açúcar.
4. Bater o queijo com o creme de leite e o açúcar.
5. **Hidratar** a gelatina em pó e reservar
6. Bater a gelatina hidratada com o mousse de queijo
7. Despejar o creme nas formas e acrescentar as bananas carameladas
8. Fazer a **ganache** de chocolate derretendo o chocolate e o creme de leite.
9. Completar o fundo com a **ganache** de chocolate
10. Levar para gelar no frio rápido.
11. Fazer a **redução** da rapadura com canela, anis estrelado e água.
12. Fazer o **praliné** com o açúcar e as castanhas de caju
13. Desenformar a cartola e servir gelado com a **redução** de rapadura sobre cama de **praliné**

**Macedônia** – cubos regulares de 4 a 5mm de seção transversal. A dimensão poderá variar de acordo com o uso a ser feito. Pg 29, *Técnicas de cozinha profissional 3ª ed.- Mariana Sebess.*

**Hidratar** - Fazer um ou mais ingredientes absorvem determinado líquido. Ex: gelatina.

**Redução** – Apurar ou reduzir é cozinhar lentamente o caldo do alimento junto dos temperos e ervas aromáticas, diminuindo o líquido através da fervura até chegar ao ponto ideal (1/3 da quantidade inicial). Obtendo assim, o sabor mais refinado.



***Praliné*** - Pralinê (também conhecido como Pralina). Pralinê é um doce bem crocante feito com alguma castanha envolvida em açúcar temperado e cristalizado, ou seja, uma castanha caramelizada.

**Discussão / Avaliação:**

- O plano de ataque foi elaborado de forma correta
- As técnicas utilizadas foram adequadas aos objetivos dos preparos
- A ornamentação dos pratos foi feita da forma correta:
- Houve alteração das fichas técnicas
- As porções foram adequadas?
- Verificar a praticidade dos preparos?
- O tempo para preparos foi suficiente?
- Os utensílios estão adequados ao tipo de preparo?
- Os ingredientes foram adequados para o tipo de preparo?
- Além das técnicas utilizadas, o mesmo prato desenvolvido poderia ser feito com outras técnicas sem alterar o resultado final?

### **Referência bibliográfica do protocolo**

França/Abril Coleções (organizador); tradução de Celso Vieira Pinto Junior. – São Paulo: Abril, 2010.

[INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA](#). **Chef Profissional**. São Paulo, SENAC. 2010.

KOVESI, BETTY ET AL. 400g: **Técnicas de cozinha**. São Paulo, Nacional, 2012.

WRIGHT, J; TREUILLE, E. **Todas as técnicas profissionais**. São Paulo, Marco Zero, 2010.

WOLK, Robert L. **O que Einstein disse a seu Cozinheiro: A Ciência na Cozinha - Inclui Receitas**. Rio de Janeiro: Joge Zahar. 2002.

SILVA JUNIOR, E. A. Manual de Controle Higiênico-Sanitário em alimentos. 5. ed. São Paulo : Varela, 2002.

## ANEXO A – Plano de ensino

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES  
 CURSO: SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA  
 DISCIPLINA: ESTAGIO SUPEVISIONADO  
 CARGA HORÁRIA: 75 HORAS/AULA  
 SEMESTRE: 2º/2014  
 PROFESSORAS: JANAINA SARMENTO BISPO

ANO/

### PLANO DE ENSINO

#### EMENTA DA DISCIPLINA

Observação, pesquisa, planejamento, execução e avaliação de diferentes áreas de atuação do profissional; reflexão sobre a ação profissional; visão crítica das relações existentes entre as áreas de atuação como processo dinâmico e criativo, gerador de novos conhecimentos e de prática renovadora.

#### OBJETIVOS DA DISCIPLINA

##### Objetivo geral

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

##### Objetivos específicos

1. Proporcionar o exercício do aprendizado comprometido com a realidade;
2. Incentivar a compreensão da complexidade da sua formação e suas relações com as demais áreas do conhecimento;
3. Desenvolver atividade profissional em diferentes serviços;
4. Capacitar-se a tomar decisões visando ao uso apropriado, eficácia e custo da força de trabalho, de equipamentos, de procedimentos e de práticas;
5. Atuar com senso de empreendedorismo em todas as áreas da gastronomia;
6. Atender ao mercado de trabalho que necessita de profissionais cada vez mais profissionalizados e especializados;
7. Desenvolver habilidades em conhecimentos práticos referentes às técnicas culinárias de forma criativa e proativa na sua atuação.

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

**Unidade I** – Metodologia de Projeto (Portfólio)  
**Unidade II** – Prática da Disciplina (Estágio)  
**Unidade II** – Elaboração do TFP (Trabalho Final Prático).

#### PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Aula expositiva dialogada, reuniões de acompanhamento e avaliação.

#### RECURSOS DIDÁTICOS

Retroprojetor; Vídeo e televisão, artigos científicos e textos de revistas e jornais; estudos de casos; laboratório.

## AVALIAÇÃO

A avaliação do aluno será realizada por meio de cinco instrumentos avaliativos. Os critérios utilizados na correção dos instrumentos serão: domínio de conteúdo, clareza, objetividade, coerência e precisão de linguagem.

A Avaliação da disciplina do curso Superior de Tecnologia em Gastronomia respeitará as normas presentes das **Orientações Gerais do Estágio Supervisionado**.

### 1ª Menção:

- 1) M1: Avaliação do professor da disciplina/supervisor (ANEXO 3) – 30%
- 2) M2: Avaliação do preceptor do estágio (ANEXO 3) – 20%
- 3) M3: Relatório de estágio (ANEXO 5) - 50%

### 2ª Menção:

- 4) M4: Trabalho Final Prático (Portfólio (ANEXO 3)+ Ficha Técnica (ANEXO 5)) - 40%
- 5) M5: Avaliação da MEP/Apresentação do TFP para banca: 60%

## MENÇÃO FINAL

**Composição da menção final:** Menção Final (M1 e M2) + julgamento final e global do aproveitamento de estudos.

A menção final terá como base as menções obtidas pelo aluno durante o semestre, porém não é a média das menções parciais e variarão conforme rendimento global do aluno julgamento final e global do aproveitamento nos estudos (assiduidade, pontualidade, postura e cumprimento de todas as atividades no prazo previsto em cronograma conforme o plano de ensino).

**O material sobre as orientações Gerais do estágio faz parte do plano de ensino da disciplina de estágio Supervisionado que corresponde ao estágio supervisionado e o Trabalho Final Prático.**

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

- A formatação dos trabalhos e relatórios solicitados deverá respeitar as normas exigidas pelo professor fazendo parte da avaliação do aluno na disciplina.
- A disciplina de estágio supervisionado corresponde ao estágio e ao Trabalho Final Prático.
- Erros de português que dificultem o entendimento das respostas e uso de linguagem coloquial que se repitam sucessivamente e/ou comprometem a qualidade do texto serão descontados na menção da respectiva avaliação.
- Atestados médicos inferiores a 15 dias não abonam faltas do aluno e, portanto, o professor não será obrigado a aceitá-los.
- Os protocolos das aulas práticas deverão ser entregues com 20 dias de antecedência

**Para as aulas práticas, os alunos deverão estar vestidos de acordo com as normas de segurança em laboratórios. Não será permitida a permanência no laboratório sem jaleco/dolmã, sem sapato fechado, sem cabelo preso, sem touca e calça comprida. Não é permitido comer, beber ou fumar nos**

laboratórios. As normas específicas para utilização dos laboratórios estão em anexo e o aluno dará ciência do conhecimento das mesmas, por meio de assinatura em formulário específico, cujo controle é de responsabilidade do professor.

**Observações:**

- As menções serão atribuídas conforme Regimento Geral do UniCEUB.
- Os alunos deverão, obrigatoriamente, seguir as regras do LABOCIEN.
- As datas no conteúdo programático poderão sofrer alterações no decorrer do semestre.

## BIBLIOGRAFIA

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

[INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA](#). **Chef Profissional**. São Paulo, SENAC. 2010.

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; ZANARDI, A. M. P. Gestão de Unidades de Alimentação e nutrição: um modo de fazer. São Paulo: Metha, 2003.

TEIXEIRA, S. M. F. G.; OLIVEIRA, Z. M. C.; REGO, J. C.; BARRETO, T. M. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Atheneu, 2003.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

WRIGHT, J; TREUILLE, E. **Todas as técnicas profissionais**. São Paulo, Marco Zero, 2010.

WOLK, Robert L. **O que Einstein disse a seu Cozinheiro: A Ciência na Cozinha - Inclui Receitas**. Rio de Janeiro: Joge Zahar. 2002.

SILVA JUNIOR, E. A. Manual de Controle Higiênico-Sanitário em alimentos. 5. ed. São Paulo : Varela, 2002.

CÉLIA SILVÉRIO VAZ, **Alimentação de coletividade**; CÉLIA SILVÉRIO VAZ, Restaurantes, Controlando Custos e Aumentando Lucros. 2ªed. Brasília, S/E, 2003.

TEICHMANN, I. T. M. **Cardápios: técnicas e criatividade**. 5 ed. Caxias do Sul, EDUCS, 2000.

TEICHMANN, I. T. M. **Cardápios: técnicas e criatividade**. 4 ed. Caxias do Sul, EDUCS, 1995.

VAZ, C. S. **Alimentação de coletividade: uma abordagem gerencial**. Brasília: S/E, 2002.

## CRONOGRAMA

DATA	CONTEÚDO
11/08	Leitura do plano de ensino Aula de protocolos
18/08	Divisão dos locais de estágio Divisões dos grupos de estágio/ trabalho final prático Aula x oficina: Ética profissional
25/08	Apresentação das Orientações Gerais da disciplina Como desenvolver um portfólio Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
01/09	Aula professor Henrique Salsano – Temas do TFP Entrega dos protocolos de TODOS OS GRUPOS
08/09	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
15/09	<b>Teste TFP – grupo I e II</b>

22/09	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
29/09	<b>Teste TFP – grupo III e IV</b>
06/10	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
13/10	<b>Teste TFP – grupo V e VI</b>
20/10	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
27/10	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
03/11	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
10/11	Apresentação do portfólio GRUPO I e II
17/11	Apresentação do portfólio GRUPO III e IV
24/11	Apresentação do portfólio GRUPO V e VI Entrega dos protocolos FINAIS – TODOS OS GRUPOS
01/10	Orientação/acompanhamento da elaboração do portfólio e protocolos.
06/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 1</b>
08/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 2</b>
09/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 3</b>
10/12	<b>Apresentação do trabalho Final Prático - Grupo 4</b>
11/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 5</b>
12/12	<b>Apresentação do trabalho final prático - Grupo 6</b>

- O **GRUPO I** DEVERÁ ENTREGAR O TFP NO DIA 28/11 (SEXTA-FEIRA).  
O **GRUPO II** DEVERÁ ENTREGAR O TFP NO DIA 01/12 (SEGUNDA-FEIRA)  
O **GRUPO III** DEVERÁ ENTREGAR O TFP NO DIA 02/12 (TERÇA-FEIRA)  
O **GRUPO IV** DEVERÁ ENTREGAR O TFP NO DIA 03/12 (QUARTA-FEIRA).  
O **GRUPO V** DEVERÁ ENTREGAR O TFP NO DIA 04/12 (QUINTA-FEIRA).  
O **GRUPO VI** DEVERÁ ENTREGAR O TFP NO DIA 05/12 (SEXTA-FEIRA).

DATA	PERÍODO	ATIVIDADE	PROFESSORES
04/10	Sábado	Teste TFP – grupo I e II	
18/10	Sábado	Teste TFP – grupo III e IV	
01/11	Sábado	Teste TFP – grupo V e VI	

Leiam atentamente as Orientações Gerais do Estágio para melhor acompanhamento da disciplina. Observem os prazos.

#### TESTE DO TFP (sábados)

DATA	ATIVIDADE	PROFESSOR
25/08 a 12/09	Estágio grupo 1	Janaina Sarmento/ Henrique Salsano
15/09 a 03/10	Estágio grupo 2	
06/10 a 24/10	Estágio grupo 3	

## ANEXO B – Elaboração de protocolos de experimento – LABOCIEN

- O Protocolo de Experimento (PE) deverá ser confeccionado no Word, fonte Arial, tamanho 12, sem espaço entre linhas e sem tabela e/ou figuras;
- Reiteramos a necessidade de envio do PE para: [labocien@uniceub.br](mailto:labocien@uniceub.br), [cristina.prates@uniceub.br](mailto:cristina.prates@uniceub.br) e [flavia.moraes@uniceub.br](mailto:flavia.moraes@uniceub.br), com antecedência mínima de 5 dias ao seu agendamento;

### Estrutura:

**Título da prática** – Deve identificar de maneira clara e objetiva o que será tratado na atividade prática em questão;

**Curso**

**Disciplina**

**Área de conhecimento**

<b>Área de conhecimento das fichas de atividades práticas do Sistema Labocien - SGI</b>
Análise Clínica
Anatomia
Avaliação clínica
Bacteriologia
Biologia celular
Biologia Molecular
Bioquímica
Biossegurança
Botânica
Bromatologia
Ciências ambientais
Embriologia
Exp. Animal
Farmacologia
Fisiologia
Genética
Hab. psicológica
Habilidade educação
Habilidades Clínicas
Habilidades práticas
Hematologia
Histologia/Citologia
Imunologia
Microbiologia
Nutri. experimental
Parasitologia
Patologia
Preparo de alimentos
Química
Téc. de Enfermagem
Téc. de exercício
Técnicas alimentares
Técnicas cirúrgicas
Toxicologia
Zoo invertebrados
Zoo vertebrados






Página 1

**Introdução** – Apresentar de maneira resumida o assunto da aula prática, contextualizando a ideia. Deve vir

acompanhada da Referência Bibliográfica. Apesar de não ser obrigatório, é um item fundamental para o entendimento da atividade;

**Objetivo** – É o propósito, a meta que se deseja alcançar com a realização da atividade prática;

**Tipo de descarte** – Informar o tipo de material a ser descartado durante a atividade;

Lixo 1 - Branco/Leitoso.		Lixo com saco de cor Branca - Infectante/Químico.
Lixo 2 - Preto ou azul.		Lixo com saco de cor Preto ou Azul - Comum.
Lixo 3 - Descarpak.		Descarpak - Perfurocortante.
Lixo 4 - Marrom.		Lixo com saco de cor Marrom - Orgânico.
Lixo 5 - Conjunto para descarte químico.		Bandeja com vidros de boca larga com tampa.

**Código de EPI / Símbolos de não permitido** – Indicar os “EPI’s” e “Símbolos de não permitidos” conforme a especificidade da prática;

Código 0 - Sem EPI's

Código 1 -  + 

Código 2 -  +  + 

Código 3 -  +  + 

Código 4 -  +  + 

Código 5 -  +  + 

Código 6 -  +  +  + 

Código 7 -  +  +  + 

Código 8 -  +  +  + 

Código 9 -  +  +  + 

Código 10 -  +  +  +  + 

Código 11 -  +  +  +  + 

Código 12 -  +  +  +  +  + 

Código 13 - 

Código 14 -  OU 



Símbolos de “Não permitidos”	
	<b>Símbolo 1</b> – Unhas compridas e bijuterias em geral
	<b>Símbolo 2</b> – Bolsa e mochila
	<b>Símbolo 3</b> – Unhas e bijuterias e bolsas e mochila
	<b>Símbolo 4</b> – Unhas, bijuterias, bolsas, mochilas, ipd, caderno e computador
	<b>Símbolo 5</b> – Unhas, bijuterias, capacete, boné e óculos de sol
	<b>Símbolo 6</b> – Unhas, bijuterias, bolsas, mochilas, ipd, caderno, computador, capacete, boné e óculos de sol

**Material e equipamentos** – Especificar todas as necessidades da atividade;

- ✓ Primeiro indicar o tipo de item que será listado:
  - Insumos
  - Materiais
  - Equipamentos
  - Utensílios
- ✓ Em seguida, indicar como os itens serão utilizados:
  - Uso individual
  - Uso compartilhado
  - Por grupo – e neste caso, informar a quantidade de alunos por grupo;
  - Na bancada principal
- ✓ Indicar a quantidade necessária de cada item, em gramas, kg, litro, mL, x unidades...;
- ✓ Indicar qualquer observação adicional.

**EXEMPLO:**

**MATERIAIS:**

**Uso compartilhado:**

- Faca de chef – 1 unidade
- Tábua vermelha – 1 unidade
- Bowl de descarte – 1 unidade

**INSUMOS:****Uso por grupo de 5 estudantes:**

- Alho – 1 cabeça
- Azeite – 1 unidade
- Bacon fatiado – 200 g
- Cebola roxa – 6 unidades
- ...

**OBS.: Os insumos devem ser separados de acordo com cada grupo ou devem ser dispostos na bancada principal ou...**

**Procedimento** – Descrever de maneira enumerada todos os passos subsequentes da atividade;

**Discussão / Avaliação** – Descrever como será avaliado o andamento das atividades, de acordo com o objetivo inicial, correlacionando o conhecimento teórico à atividade prática e também a atividade profissionalizante futura;

**Referência bibliográfica** – Item obrigatório quando existir introdução.

**Anexo** – Tabelas de referência de valores / POP's (Labocien) / Outros.

## ANEXO C –Tabela de conversão

<b>PESOS DOS PRODUTOS MAIS COMUNS</b>				
<b>PRODUTO</b>	<b>1 COLHER DE CHÁ</b>	<b>1 COLHER DE SOPA</b>	<b>1/2 XÍCARA</b>	<b>1 XÍCARA</b>
<b>AÇÚCAR</b>	5 g	15 g	105 g	210 g
<b>ÁGUA/LIQUIDOS</b>	5 ml	15 ml	175 ml	250 ml
<b>AÇÚCAR IMPALPAVEL</b>	3 g	9 g	72 g	144 g
<b>BICARBONATO DE SÓDIO</b>	4 g	12 g	-	-
<b>CACAU/CHOCOLATE EM PÓ</b>	2,5 g	8 g	48 g	96 g
<b>CANELA EM PÓ</b>	1,5 g	5 g	-	-
<b>FARINHA DE TRIGO</b>	2,5 g	8 g	65 g	130 g
<b>FERMENTO QUIMICO</b>	4 g	12 g	-	-
<b>AMIDO DE MILHO</b>	2,5 g	8 g	65 g	130 g
<b>MANTEIGA</b>	5 g	15 g	114 g	227 g
<b>MEL/MELADO/GLICOSE</b>	7 g	21 g	170 g	340 g
<b>RASPA DE CITRICOS</b>	6 g	18 g	-	-
<b>SAL</b>	5 g	15 g	-	-
<b>PIMENTA-DO-REINO</b>	5 g	15 g	-	-
<b>OLEO/AZEITE</b>	4 g / 5 ml	12 g / 15 ml	108g / 175 ml	216 g / 250 ml
<b>GELATINA EM PÓ</b>	3 g	9 g	-	-

<b>OVOS</b>	
<b>1 OVO INTEIRO</b>	55 g a 60 g ou 60 ml
<b>1 CLARA</b>	40 g ou 30 ml
<b>1 GEMA</b>	15 g ou 20 ml

\* LIVRO 400G- TÉCNICAS DE COZINHA

**ANEXO D – Declaração de recebimento do trabalho final prático - TFP**

Declaro que recebi o Trabalho Final Prático – TFP do grupo com o tema:

**REDESCOBRINDO O NORDESTE**

Composto por:

1º	<b>DAIANE AMARAL</b>	<b>RA: 21273675</b>
2º	<b>MARLUCE AMARAL</b>	<b>RA: 21343781</b>
3º	<b>PATRICIA AMANCIO</b>	<b>RA: 21360730</b>
4º	<b>SHEYLA GULMINE</b>	<b>RA: 21343838</b>
5º	<b>VALÉRIA OLIVEIRA</b>	<b>RA: 21343855</b>

<b>DATA</b>	<b>NOME</b>	<b>ASSINATURA</b>

### **ANEXO E – Autorização publicação**

O grupo de Trabalho Final Prático, formado pelos discentes listados abaixo do Curso SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, formado no 2º semestre do ano 2014, autoriza expressamente a publicação do Trabalho Final Prático na Biblioteca Reitor João Herculino sua utilização sem fins lucrativos.

Brasília, \_\_\_\_\_ de dezembro de 2014.

<b>NOME</b>	<b>RA</b>	<b>ASSINATURA</b>
1º <b>DAIANE AMARAL</b>	RA: <b>21273675</b>	_____
2º <b>MARLUCE AMARAL</b>	RA: <b>21343781</b>	_____
3º <b>PATRICIA AMANCIO</b>	RA: <b>21360730</b>	_____
4º <b>SHEYLA GULMINE</b>	RA: <b>21343838</b>	_____
5º <b>VALÉRIA OLIVEIRA</b>	RA: <b>21343855</b>	_____

**ANEXO F – Carta de declaração de autoria****TRABALHO FINAL PRÁTICO****Declaração de Autoria**

**O grupo do TFP com o tema: REDESCOBRINDO O NORDESTE**

Composto por:

1º	<b>DAIANE AMARAL</b>	<b>RA: 21273675</b>
2º	<b>MARLUCE AMARAL</b>	<b>RA: 21343781</b>
3º	<b>PATRICIA AMANCIO</b>	<b>RA: 21360730</b>
4º	<b>SHEYLA GULMINE</b>	<b>RA: 21343838</b>
5º	<b>VALÉRIA OLIVEIRA</b>	<b>RA: 21343855</b>

Declaram serem os (as) autores (as) de todo o conteúdo apresentado no Trabalho Final Prático do curso superior de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaram, ainda, não terem plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligados (as) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, \_\_\_\_\_ de dezembro de 2014.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Nordeste brasileiro possui uma das culinárias mais ricas em sabores, aromas e cores, reflexo da culinária brasileira, sendo o maravilhoso resultado da fusão aculturada de hábitos alimentares do português colonizador, do indígena espoliado e do escravo africano, através de pratos gostosos que falam das raízes e que simbolizam a região, sofrendo constantes modificações de cunho local, econômico, político e cultural. Pode-se concluir que a gastronomia nordestina apresenta um cardápio amplo de opções, porém com muitas características comuns entre seus nove Estados. Podemos verificar ainda significativas diferenças também na gastronomia e culinária do sertão e litoral nordestino. A comida sertaneja é composta pelo trinômio: rapadura, carne-de-sol e farinha de mandioca. Para completar tem o milho e as carnes de carneiro, de cabrito e de bode. É uma cozinha bem rústica, há pouca influência dos africanos e somente uma pitada deixada pelos portugueses. A culinária da região litorânea em nada se compara com a rústica comida do sertão, no litoral há uma grande variedade de pratos com peixe, camarões e frutos-do-mar, boa parte deles preparados com leite de coco. (LEAL, W. *FRAGMENTOS ETÍLICOS E GASTRONÔMICOS – A história do comer e do beber na Paraíba. 1 ed. João Pessoa. Editora Textoarte, 2002*).

Na construção deste trabalho final prático, aprendemos que devemos respeitar as particularidades de cada região do Nordeste Brasileiro, tão rico em cultura quanto em ingredientes, porém pouco conhecido e trabalhado na parte gastronômica. O desafio que enfrentamos de usar ingredientes regionais, e transforma-los com as técnicas aprendidas no curso não foi fácil, foram realizados vários testes, passamos horas e dias discutindo como poderíamos enriquecer cada prato sem deixar de lado a tradição de cada um. Tivemos percalços pelo caminho na construção deste trabalho, porém com a ajuda dos professores, chefs e até mesmo de nossa família com seu apoio e amor, conseguimos chegar no fim desta jornada. Hoje conseguimos enxergar a gastronomia nordestina com outros olhos, perceber que existem grandes riquezas que anseiam para serem descobertas, ingredientes ainda pouco explorados e uma terra desvalorizada. O nosso objetivo com este trabalho foi lembrar de nossas raízes, valorizar esta região esquecida e enriquecer sua gastronomia com todo conhecimento adquirido e conseguindo mostrar a diversidade que existe do mar ao sertão.