



## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		Massa fresca	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Farinha de trigo	200	gramas
2	Ovos	100	gramas
3	Azeite de oliva	10	gramas
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte		
2	Faca do chef		
3	Caldeirão médio		
4	chinois		
5	pegador tipo pinça		
6			
7			
8			
9			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Pese a farinha e coloque-a formando um monte sobre uma superfície lisa, ou em um recipiente. Cave um buraco no meio. Ponha os ovos inteiros no buraco e com a ajuda de um garfo misture. Incorpore lentamente a mistura. Quando a farinha for toda incorporada, misture a massa com as mãos e aperte o máximo possível. A massa deve ser trabalhada até ficar bem lisa e homogênea (de 10 mim a 15 mim). Deixe-a descansar. Se desejar pode acrescentar + azeite, manteiga, ou leite, para que a massa ficar um poco mais aveludada.		
2	Aguarde por meia hora envolta em filme plástico. (Temperatura ambiente) Para abrir a massa manualmente: Coloque a massa sobre um superfície plana enfarinhada, com um rolo de massa, faça movimentos que partam do centro para o exterior. Vire a massa 90 ° várias vezes e de um lado para o outro.		
3	Enfarinhe quando perceber que há risco de a massa aderir à superfície de trabalho ( mas não muito, porque a massa pode ficar muito difícil de trabalhar). Continue até obter uma folha lisa e transparente e uniforme.		
FINALIZAÇÃO			
1	Cortar a mão: coloque as folhas sobre a superfície de trabalho e enrole no sentido do comprimento.		
2	Em seguida, corte as massas que estão enroladas com uma faca, numa largura de 8mm. Segure a extremidade de cada rolo cortado de masa e desenrole.		
3	Deixe a massa secar sobre o secador ou pano enfarinhados, por cerca de 30 minutos. Cozinhe o macarrão de 1 mim a 2 mim, em bastante água fervente, e escorra.		
SERVIÇO	Massa para diversos cortes e preparos ex. Ravioli, tagliatelle, lasanha		



## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		MOLHO DE TOMATES	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Tomate italiano maduro	1,2	kg
2	Cebola (brunoise)	0,07	kg
3	Cenoura (brunoise)(opcional)	OPO	kg
4	Salsão(opcional)	0,03	kg
5	Dente de alho inteiro	0,005	kg
6	Orégano seco	1	colher de café
7	Louro	2	folhas
8	Salsa picada	1	colher de sopa
9	Manjeriço	2	colheres de sopa
10	Azeite extra virgem	80	ml
11	Fundo claro de frango(opcional)	500	ml
UTENSÍLIOS			
1	Caçarola		
2	Prancha de corte		
3	Faca de cozinha		
4	Peneira ou passe-vitte		
5	Espatula de silicone		
6	Frigideira		
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Corte a cebola, cenoura e salsão em brunoise para agilizar a cocção. Pique o manjeriço em chiffonnade e a salsa em hacher. Pique o alho em brunoise.		
2	Realizar tomate concassé e saltear rapidamente até amolecer;		
3	Realizar o processo aos poucos para manter as características do salteado e no caso diminuir a acidez;		
4	Numa caçarola, sue a cebola, cenoura, salsão e alho em metade do azeite. Adicione o restante dos aromáticos e o tomate, menos o manjeriço		
5	Cozinhe por 2 horas em caçarola aberta, escumando conforme necessário. Coloque água ou fundo conforme necessário para manter uma textura levemente espessa.		
6			
FINALIZAÇÃO			
1	Ao término da cocção, passe o molho por uma peneira ou passe-vitte. Finalize com o restante do azeite e o manjeriço picado.		
2	Resfrie rapidamente e armazene em recipiente adequado.		
SERVIÇO			

## Molho alla Carbonara



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA  
CAMPUS FLORIANÓPOLIS-CONTINENTE

### HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Molho alla Carbonara</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Bochecha suína, pancetta ou bacon	100	gramas
2	Queijo pecorino (parmesão)	30	gramas
3	Creme de leite(opcional)	100	gramas
4	Azeite de oliva	30	gramas
5	Manteiga(opcional)	10	gramas
6	Gema	2	gramas
7	Sal	Qb	gramas
8	Pimenta do reino	Qb	gramas
UTENSÍLIOS			
1	Cacarola média		
2	Frigideira		
3	Prancha de corte		
4	Faca do chef		
5	Bowl		
6	Pegador tipo pinça		
7	Fouet		
8	Espátula de silicone		
9			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Aqueça o azeite e doure a pancetta cortada em tiras. Adicione a manteiga. Espere que comece a escurecer.Retire do calor. Escorra o excesso de gordura e reserve.		
2	Incorpore o queijo, a gema e o creme fora do fogo. Adicione a pimenta moída. Leve o molho para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo a fim de evitar que a gema talhe.		
3	Caso necessite adicione uma colher de água gelada.		
4	O molho precisa ter uma consistência firme.		
FINALIZAÇÃO			
1	Disponha dos a massa desejada num prato fundo e coloque o molho por cima.		
2	Caso prepare uma massa de corte e firme, logo após o cozimento, junte ao molho ainda na saltese juntamente com o molho para saltear.		
SERVIÇO			

## Molho alla Carbonara

## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Recheio de ricota com espinafre</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Ricota	100	gramas
2	Espinafre	50	gramas
3	Cebola em hacher	50	gramas
4	Alho em hacher	5	gramas
5	Azeite de oliva	20	gramas
6	Gema	20	gramas
7	Queijo Parmesão	20	gramas
8	Pimenta do reino. Sal	Qb	gramas
	Noz moacada	Qb	
UTENSÍLIOS			
1	Cacarola média		
2	Frigideira		
3	Prancha de corte		
4	Faca do chef		
5	Bowl		
6	Pegador tipo pinça		
7	Fouet		
8	Espátula de silicone		
9			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Blanquear ao espinafre e espremer. Pique as folhas de espinafre. Numa sauteuse, adicione o azeite de oliva, sue o alho e a cebola, refogue. Adicione, as folhas de espinafre. Tempere com uma pitada de sal.		
2	Passe a ricota por uma peneira, e misture com o espinafre. Adicione uma gema de ovo no recheio.		
3	Tempere com a noz moscada, a pimenta preta moída. Polvilhe um pouco de queijo parmesão na mistura.		
4			
FINALIZAÇÃO			
1	Coloque o recheio dentro de um saco de confeiteiro, ou dentro de um bowl.		
2			
SERVIÇO			



Produção		Steak Tartare	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Filé Minon	100	gramas
2	Cebola rocha em hacher	20	gramas
3	Azeite extra virgem	30	gramas
4	Salsa picada	5	gramas
5	Alcaparras em hacher	10	gramas
6	Vinagre de xerez	10	gramas
7	Gema	20	gramas
8	Tabasco	3	gramas
9	Salsa em hacher	QB	
10	Sal	QB	
11			
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Prancha de corte		
2	Bowl		
3	Faca do chef		
4	Espátula de silicone		
5	Aro		
6			
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Limpe o filé mignon, a carne deve estar bem gelada, corte em cubos pequenos com a ponta da faca. Reserve na geladeira a carne picada.		
2	Pique a cebola, a alcaparra e a salsa em hacher. Acrescente no bolw com a carne picada.		
3	Misture todos os ingredientes com a ajuda de uma espátula. Tempere com o sal, o tabasco, o vinagre e o azeite de oliva.		
4			
FINALIZAÇÃO			
1	Modele dentro de um aro o steak tartare e adicione a gema sobre a preparação.		
2			
SERVIÇO	Se desejar finalize com azeite de oliva o tartar.		



## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		Carpaccio de filé mignon	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Filé Mignon	300	gramas
2	Mostarda djon	30	gramas
3	Queijo parmesão	30	gramas
4	Suco de limão	20	gramas
5	Azeite extra virgem	50	gramas
6	Pimenta do reino moída	QB	
7	Rúcula	QB	
8	Sal	QB	
UTENSÍLIOS			
1			
2			
3	Bowl		
4	Bowl para salada		
5	Faca do chef		
6	Prancha de corte		
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Limpar a peça de filé mignon e enrolar em plástico filme de forma bem firme e cilíndrica; Congelar a peça já moldada;		
2	Depois de congelada a peça, cortar em fatias bem finas e sobrepor em um ou mais prato;		
3	Realizar um vingrette básico com mostarda dijon, limão e azeite de oliva, sal e pimenta do reino e temperar as fatias;		
4	Nesta preparação fica muito bem com o tempero do tartar ou o aioli.		
5			
FINALIZAÇÃO			
1	Decorar com folhas de rúcula e parmesão ralado ou laminado		
2			
SERVIÇO			

**PRODUÇÃO****Molho simples para salada**

INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Azeite extra virgem	250	ml
2	Vinagre de vinho branco	50	ml
3	Limão taiti (suco)	30	ml
4	Sal	QB	
5	Pimenta do reino	QB	

**EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS**

1	Bisnaga para molho	(imagem)
2	Refrigerador	
3	Funil	
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

**PRÉ-PRODUÇÃO**

1	Disponha todos os ingredientes medidos na bisnaga plástica.
2	Agite bem, verificando a emulsão.

**FINALIZAÇÃO**

1	Sirva sobre as saladas no momento do pedido, na porção adequada (40ml para uma porção e 60ml para duas porções)

**SERVIÇO** Bisnaga plástica



## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		GNOCCHI	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Batata rosa	600	gramas
2	Farinha de trigo	100	gramas
3	Noz nos cada	Qb	gramas
4	sal	Qb	gramas
5			
6			
7			
8			
UTENSÍLIOS			
1	Caçarola		
2	Escumadeira		
3	Bowl		
4	Cortadores		
5	Faca do chef		
6	Prancha de corte		
7	Peneira		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Lave as batatas e cozinhe com casca em água salgada(ou asse envolta em papel alumínio). Coloque num bowl. Depois de cozidas, descasque-as e passe pelo espremedor de batata(caso deseje passe por uma etamine). Deixe esfriar, junte uma pitada de sal e de noz moscada.		
	Ainda no bowl adicione a farinha aos pouco. Quando a massa estiver consistente o bastante para dar forma a ela, não acrescente mais farinha. A quantidade de farinha depende do volume e da umidade das batatas.		
2	Com a massa feita, leve para bancada enfarinhada e faça vários rolos de 2 cm a 3 cm de diâmetro. Corte-os em pedaços de 2 cm a 3 cm. Enfarinhe-os ligeiramente. Role-os rapidamente sobre um garfo. Arrume-os em travessas enfarinhadas. Deixe descansar por 30 minutos.		
FINALIZAÇÃO			
1	Ponha os nhoques um a um em um panela com bastante água fervente e levemente salgada. Aqueles que subirem à superfície devem ser retirados com uma peneira.		
2			
SERVIÇO		Tempere com o molho de sua preferência	



## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Molho Pesto</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Mangericão	24	gramas
2	Queijo grana padano(parmesão)	15	gramas
3	Azeite extra virgem	60	gramas
4	Pinoli/nozes	12	gramas
5	pimenta do reino moída	QB	
6	Sal	QB	
7			
8			
UTENSÍLIOS			
1	Almofariz(pilão) ou processador		
2	Prancha de corte		
3	Faca do chef		
4	Bowl		
5			
6	Espátula		
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Torre os pinolis ou a castanha numa frigideira, mexendo sempre. Limpe as folhas de manjericão e seque-as bem.		
2	Adicione no almofariz ou as folhas de mangericão, com os pinolis, o alho e as castanhas triture rapidamente com um pouco de azeite de oliva.		
3	Junte o queijo dentro do almofariz e macere lentamente para triturar bem e adicione azeite aos poucos a fim de obter uma pasta.		
4	Junte a pimenta moída na hora e se necessário coloque o sal.		
5			
FINALIZAÇÃO			
1	Pode servi-lo frio ou quebrar a temperatura. Nunca aquecer o pesto diretamente sobre o calor!		
2	Dicas: Coloque almofariz ou o copo do processador no freezer por um hora antes de usar, junto com a lâmina. Isso evita que o molho aqueça e perca seu aroma.		
SERVIÇO			



Produção		<i>Aioli com Crúdites</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Alho picado	20	gramas
2	Gemas	50	gramas
3	Azeite de oiliva	300	gramas
4	Suco de limão	1	Unidade
5	Pepino sem japonês	150	gramas
6	Aspagos frescos	50	gramas
7	Endívea	1	Unidade
8	Pimenta do reino	QB	
9	Salsa em hacher	QB	
10	Sal	QB	
11			
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte		
2	Bowl		
3	Faca do chef		
4	Espátula de silicone		
5	Ramequin		
6	Caçarola		
7			(imagem)
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Para fazer o creme aioli, coloque o alho, as gemas de ovo e uma pitada de sal num processador e bata durante 10 segundos. Com a máquina ainda a funcionar, acrescente devagar um fio de azeite de oliva.		
2	A mistura vai começar a engrossar. Então, pode começar a deitar o azeite mais depressa, adicione todo. Acrescente o suco de limão, e a pimenta. Corrija o tempero.		
3	Leve uma caçarola com água ao lume, deixe ferver, acrescente os aspargos e deixe cozinhar por 1 minuto.		
4	2 Retire os aspargos e mergulhe-os numa tigela com água e gelo.		
4	Corte os aspargos dotamanho desejado e o pepino em batonet. Separe as folhas das endiveas.		
FINALIZAÇÃO			
1	Decoração: disponha os aspargos, o pepino e as endivias sobre uma travessa e deite o creme aioli num ramequin e disponha na travessa.		
2	Sirva o molho com os legumes.		
SERVIÇO	O creme de aioli pode ser usado para barrar sanduíches ou como molho para frango ou peixe.		

## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Panna Cotta</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Açúcar refinado	0,200	kg
5	Creme de leite	0,300	kgl
6	Leite integral	0,300	ml
7	Essência de baunilha	Q.B	ml
8	Gelatina em pó	15	g
#	Morangos	0,2	kg
#	Vinho, conhaque ou outro líquido(água, suco de uma fruta	50	ml
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1			
2	Colher		
3	Caçarola		
4	Bowl		
5			
6			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma caçarola coloque o leite, 100g de açúcar e a essência de baunilha e leve ao fogo baixo		
2	Mexendo sempre até 90°. Não pode deixar ferver. Desligue o fogo, junte um pouco de leite quente à gelatina para hidratar, estando bem dissolvida, acrescente ao restante do leite, junte o creme de leite, mexa até homogenizar bem, leve para amornar. Com o creme já morno, divida em potes individuais. Gelar por 2h		
	Calda de morango		
	Junte os morangos(pode ser um mix de frutas, só verdes, amarelas ou vermelhas), 100g de açúcar e o vinho, leve em fogo baixo até chegar ao ponto de calda, como desejar. Tire e esfrie e em seguida leve para gelar.		
	Caso não queira usar alguma bebida alcoólica, coloque algumas gotas de limão, para ajustar a acidez		
7	Caso de mais rendimento da calda, deixe amolecer as frutas e espesse com amido dissolvido em água.		
FINALIZAÇÃO			
1	Leve para a geladeira por pelo menos 2 ou 3 horas e sirva acompanhado da calda de morango.		
SERVIÇO	Ou sirva com uma geleia de sua preferência, pode ser também com frutas frescas.		

## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção	Cassoulet		
	INGREDIENTES	Quantidade	Unidade
1	Bacon magro em cubos	0,100	gramas
5	Sobre coxa de frango	0,100	gramas
6	Camarão médio com casca opcional	0,200	gramas
7	Lombo suíno	0,3	gramas
8	Feijão branco	0,3	gramas
9	Manteiga	0,08	gramas
#	Tomate	0,2	gramas
#	Cenoura	0,2	gramas
#	Cebola	0,05	gramas
#	Salsão	0,1	gramas
#	Alho	Q.B	
#	Salsa e cebolinha	Q.B	
#	Sal e Pimenta preta quebrada, folha de louro e cravo.	Q.B	
UTENSÍLIOS			
3	Faca chefe		
4	Bowl		
6	Panela		(imagem)
PRÉ-PRODUÇÃO			
	Deixe o feijão branco de molho um dia antes do cozimento por umas 10 horas. Cozinhe o feijão com um pouco de cravo e louro. Reserve e reserve o caldo do feijão, caso precise.		
2	Higienize todos os insumos. Corte as carnes em cubos pequeno. Corte os legumes em cubos. O alho, salsinha em hacher. Descasque e limpe o camarão. Tempere tudo com sal e pimenta a gosto.		
3	Faça um caldo com aparas de legumes e aparas das carnes, aves, utilizadas e as cascas de camarão e outros aromáticos. Reserve.		
4	Numa Saltese, coloque uma porção de manteiga e um pouco de óleo. Frite o camarão e reserve. Frite a carne de porco e reserve. Frite o frango. Reserve. Coloque o bacon para fritar, Quando pegar cor, acrescente o alho, cebolas. Cenoura, salsão, para saltear.		
6	Na sequência junte as carnes, o feijão, menos o camarão, acrescente om pouco de caldo.		
7	Cozinhe em fogo lento por 5 minutos, acrescente o tomate. Corrija o sal.		
FINALIZAÇÃO			
1	Ferva por mais 5 minutos, sempre cuidando para não secar o caldo. Finalizar com o camarão e o cheiro verde, corrigir o tempero e servir		
SERVIÇO	Poderá usar os mais variados tipos de carnes.		

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>

<b>Recomendações</b>
----------------------

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>

<b>Ingredientes</b>
<b>Preparo</b>
<b>Recomendações</b>



Utilize uma folha de alumínio no fundo da frigideira para facilitar a limpeza. Nunca adicione gorduras ou água. Pode ser usado na proporção de 100g de cebola brulée para cada litro de fundo ou molho produzido. Além de aromático também confere cor.

### **ROUX**

Partes iguais (em peso) de farinha de trigo e manteiga

Numa frigideira aquecida, derreta a manteiga e adicione a farinha, misturando bem. Cozinhe até o ponto desejado.

Para molhos de textura fina, utilize 50g de manteiga e 50g de farinha; para textura média utilize 65g de manteiga e 65g de farinha; para textura grossa, utilize 90g de farinha e 90g de manteiga. Lembre-se que quanto mais escuro for o roux, menos espesso s

### **BEURRE MANIÉ**

Partes iguais (em peso) de farinha de trigo e manteiga

Utilizando um garfo ou fouet, misture os dois ingredientes em temperatura ambiente até obter uma pasta lisa.

Espessa mais que o roux e é utilizado para dar acabamento e efetuar correções em texturas de líquidos espessos. Deve ser cozido para perder o gosto de farinha crua.

### **SLURRY OU AMIDO DE MILHO**

25% do peso em amido de milho; 75% do peso em água fria

Misture em um recipiente até dissolver todo o amido. Adicione ao líquido/molho aquecido mexendo constantemente com um fouet.

Serve para dar acabamento a determinados molhos. Deve ser cozido por alguns minutos para um melhor sabor. Para o preparo do alurry, prefira utilizar líquidos que foram empregados no preparo da produção.

### **MANTEIGA CLARIFICADA**

Manteiga integral sem sal

Cozinhe a manteiga em fogo muito baixo, deixando formar uma espuma densa. Retire esta espuma com uma espumadeira ou peneira fina. Faça isso até obter gordura pura.

É utilizada para salteados e até mesmo frituras rasas. Deve ser feita em fogo muito baixo ou em banho-maria para evitar queimar o soro existente na composição da manteiga.

### **LIAISON OU LIGA FINA**

25% do peso em gemas peneiradas e 75% do peso em creme de leite fresco

Peneire as gemas para retirar sua membrana. Misture os dois ingredientes e bata com um fouet até ficar homogêneo.

Deve ser adicionado com cuidado em líquidos quentes para evitar sua coagulação. Confere aspecto acetinado ao preparo.

### **REDUÇÃO**

150 ml de vinagre de vinho; 6 grãos de pimenta preta quebrados; 1 talo de salsa; 1 ramo de tomilho; 1 folha de louro; 10g de talos de cogumelos; 1 dente de alho e 10g de echalota ou cebola picada

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Cozinhe até reduzir a 1/3. Coe a mistura e reserve sob refrigeração.

Este líquido aromático obtido é utilizado para o preparo de molhos como o holandês ou outros molhos emulsionados. A técnica de redução pode ser feita com outros ingredientes, porém basicamente com vinho/vinagre e aromáticos.

Produção		<i>Boeuf bourguignon</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Bacon magro em cubos	0,750	gramas
5	Carne bovina de segunda (paleta)	330,000	gramas
6	Vilson tinto seco	0,200	gramas
7	Extrato de tomate	0,3	gramas
8	Gogumelos paris	0,3	gramas
9	Manteiga	0,08	gramas
#	Salsão	0,2	gramas
#	Cenoura	0,2	gramas
#	Cebola	0,05	gramas
#	Alho	0,1	gramas
#	Tomilho	Q.B	
#	Mini cebola	Q.B	
	Salsa e cebolinha		
#	Sal e Pimenta preta quebrada, folha de louro e cravo.	Q.B	
UTENSÍLIOS			
3	Faca chefe		
4	Bowl		
6	Panela		(imagem)
PRÉ-PRODUÇÃO			
	Lave e higienize todos os insumos. Para a marinada: Descasque e corte a cenoura em meias-luas grossas. Corte o salsão na diagonal. Corte o alho em acher, cebola em brunoise, o cogumelos ao meio. Corte a carne em cubos médios de cerca de 3 cm e transfira para um bowl. Junte as folhas de tomilho, o louro e o vinho. Leve à geladeira para marinar por, duas horas (se preferir, deixe a carne marinando por 12h).		
2	Retire a carne da marinada, pressionando bem com uma espátula para escorrer o líquido da marinada. Reserve o líquido da marinada com as ervas e volte a carne para o bowl. Tempere a carne com sal e pimenta a gosto.		
3	Numa saltese ou na caçarola que vai preparar. Quando aquecer, regue com azeite e um pouco de manteiga e doure a carne em etapas, até dourar todos os cubos. Transfira a carne dourada para um prato ou travessa. Mantenha a panela em fogo médio, adicione o bacon e mexa até começar a dourar. Colocar alho e cebola, refogue junto o extrato de tomate e mexa por 1 minuto.		
4	Adione a carne, misture bem, salpique com um pouco de farinha de trigo e misture para envolver todos os ingredientes — essa técnica chamada singer serve para engrossar o molho durante o cozimento. Regue com o líquido da marinada reservado, junte os aromáticos que reservou, tomilho, lourosalsão e a cenoura com as ervas), a água e misture bem para dissolver os queimadinhos do fundo da panela. Junte a cenoura e o salsão picados, volte a carne para a panela e misture.		
6	Na sequência junte as carnes, o feijão, menos o camarão, acrescente um pouco de caldo.		
7	Cozinhe em fogo lento por 5 minutos, acrescente o tomate. Corrija o sal.		
FINALIZAÇÃO			
1	salpique com a farinha e misture com as mãos para envolver todos os cubos — essa técnica chamada singer serve para engrossar o molho durante o cozimento. Ou faça isso quando a carne estiver na panela.		
SERVIÇO	Poderá usar os mais variados tipos de carnes.		

## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Recheio de alho poró</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Manteiga	0,010	kg
6	Alhos poró	0,100	kg
7	2 ovos	2,0	Unidade
8	Queijo parmesão ralado	0,1	kg
#	Creme de leite	0,2	kg
#	Temperos a gosto	QB	
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1			
2			
3	GN		
4	Bowl		
6			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma caçarola, derreta a manteiga e refogue o alho poró até ficar macio. Deixe esfriar. Reserve		
2	Num bowl bata os ovos e acrescente o creme de leite, o alho por´refogado e parte do queijo. Tempere com sal e pimenta e cheiro verde a gosto.		
6	Deite o recheio sobre a massa de quiche ou mini tortinha já pré assada, salpique o restante do queijo parmesão,coloque no forno a 165°, até dourar.		
7			
FINALIZAÇÃO			
1	Sirva ainda quente como acompanhamento.		
SERVIÇO	Sirva também como entrada.		

## HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Recheio de quiche lorraine</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Manteiga	0,010	kg
6	Bacon em cubos	0,100	kg
7	2 ovos	2,0	Unidade
8	Queijo parmesão ralado	0,1	kg
#	Creme de leite	0,2	kg
#	Temperos a gosto	QB	
UTENSÍLIOS			
1			
2	Saltese		
3	GN		
4	Bowl		
5			
6		(imagem)	
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma saltese, derreta a manteiga e frite o bacon até ficar até dourar. Deixe esfriar. Reserve		
2	Num bowl bata os ovos e acrescente o creme de leite, o bacon frito e parte do queijo. Tempere com noz moscada, sal, pimenta e cheiro verde a gosto.		
6	Deite o recheio sobre a massa de quiche ou mini tortinha já pré assada, salpique o restante do queijo parmesão, coloque no forno a 165°, até dourar.		
7			
FINALIZAÇÃO			
1	Sirva ainda quente como acompanhamento.		
SERVIÇO	Sirva também como entrada.		