



## MANUAL DE FORMAÇÃO

**Nome do curso/UFCD:** Técnico/a de Cozinha/Pastelaria – UFCD 8284 – Preparação e confeção de massas base de cozinha.

**Nº do projeto:** POCH-03-5470-FSE-001187

Q120-8

Cofinanciado por:



# Índice

OBJETIVO GERAL .....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS .....	2
INTRODUÇÃO .....	4
Os Caldos e os Molhos de Cozinha.....	5
Os caldos .....	5
Generalidades .....	5
Molhos de Base .....	11
Bibliografia .....	22

## OBJETIVO GERAL

Preparação e confeção de molhos e fundos de cozinha

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar molhos e fundos de cozinha.
- Elaborar fichas técnicas de acordo com as capitações.
- Preparar molhos e fundos de cozinha.
- Confeccionar molhos e fundos de cozinha e respetivas aplicações.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### • Identificação dos diferentes fundos

- *Roux* ou embamatas
- Aparelhos
- *Court-bouillons*
- Fumets
- Geleias
- Marinadas
- Salmouras
- Caldos
- Fundos brancos
- Fundos escuros

### • Identificação e confeção dos diferentes molhos base e seus derivados

- *Demi-glace*
- Béchamel
- Maionese

- Holandês
- Bearnês
- Vinagrete
- Molho tomate

- Identificação e composição das manteigas compostas
- Identificação e confeção de molhos diversos

- Molho *Cumberland*
- Molho verde
- Molho *barbecue*
- Molho *chutney*
- Outros

- Tecnologia de matérias-primas

- Composições
- Utilizações

- Receitas e fichas técnicas
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de molhos e fundos de cozinha

- Manuseamento e preparação de utensílios e material
- Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes

- Processos de confeção de molhos e fundos de cozinha e respetivas aplicações
- Controlo de qualidade do processo de fabrico

- Preparação
- Confeção
- Produtos finais

- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Normas de higiene e segurança

## INTRODUÇÃO

Este manual serve de complemento às sessões do módulo 4667 (Preparação e confeção de molhos e fundos de Cozinha), assumindo-se como um guia para orientar o estudo e promover o reforço diário das aprendizagens concretizadas ao longo das sessões formativas. Trata-se de um documento construído especialmente para orientar as sessões de carácter expositivo, focadas na transmissão de conteúdos relacionados com Preparação e confeção de fundos de cozinha.

Os objetivos deste módulo passam por dar aos formandos as principais bases de cozinha, que são os fundos, molhos, preparações, etc. Este módulo vai-lhes mostrar de uma forma geral como aplicar e em que situações aplicar estes conhecimentos.

# Os Caldos e os Molhos de Cozinha

## Os caldos

### Generalidades

Os caldos de cozinha são preparações culinárias, líquidas, aromáticas (sem ligações), mais ou menos concentradas e ligeiramente perfumadas.

Os caldos de cozinha devem ser considerados como preparações de base, neutros em gosto e sabor; eles devem ser utilizados para confeccionar molhos adequados com a sua origem natural.

Os caldos obtêm-se cozendo em água dois tipos de ingredientes:

#### Elementos de base, que determinam o nome de base do caldo;

- Ossos, chambão, pá, aparas, tudo de vaca,
- Carcaças de aves aparas,
- Espinhas e aparas de peixes magros,

#### Elementos aromáticos;

- Cenouras, cebolas, consoante o fundo que queremos,
- Tomate concassê ou tomate concentrado, dependendo da cor,

Os fundos podem ser aromatizados com vinho branco ou tinto, do Porto, da Madeira, ou com ervas aromáticas (estragão, cerefólio...), ou com especiarias.

Os caldos confeccionados sem conhecer a sua utilização futura, não devem ser temperados com sal, porque a maior parte dos molhos são realizados.

#### Classificação

Na cozinha tradicional, distinguem-se os seguintes fundos:

### Caldos Brancos

De vaca, de aves, de peixe, de crustáceos e de legumes

## **Caldos Escuros**

De vitela, de borrego, de porco, de caça de penas e de pelo.

Os fundos escuros e brancos são normalmente considerados como preparações de base, neutras em gosto e em sabor. Eles são indiferentemente utilizados para a realização de molhos

Para respeitar o carácter e a especificidade de cada molho a realizar a partir de um fundo, é indispensável de confeccionar um caldo a partir da natureza do produto;

### **Exemplo:**

“Caldo de pato” para a realização de um molho destinado a acompanhar pato;

“Caldo de linguado” e não de peixe para realiza um molho para acompanhar filetes de linguado.

### **Precauções ao elaborar os caldos**

- Utilizar produtos bem frescos;
- Legumes bem lavados;
- Passar muito bem os fundos pelo chinês;
- Manter os fundos em ebulição lenta e constante;
- Arrefecer rapidamente os fundos;
- Guardar os fundos em recipientes de inox, tapados e etiquetados;
- Ferver antes de utilizar
- Não aproveitar os fundos que sobraram das confeções

## **Aplicações dos caldos**

- Caldo de carne
- Caldo de Aves
- Caldo de Legumes
- Aveludados de carne e aves
- Derivados dos aveludados
- Sopas e cremes
- Estufados, guisados.
- Arroz pilaf
- Fricassés

### **Caldo de peixe**

- Os caldos de peixe ou “Fumets” são utilizados para a confeção de molhos por redução.
- Um caldo de peixe deve estar perfeitamente límpido.
- Serve também para a realização dos aveludados de peixe e numerosos molhos derivados.
- Confeção de peixes escalfados
- Sopas e cremes de peixes

### **Caldo de marisco**

- Serve também para a realização dos aveludados de marisco
- Confeção de açordas, arroz, massas
- Sopas e cremes de marisco

### **Caldo escuro de carne**

- Base para fazer molho espanhol e Demi glace
- Confeção de glaces de carne
- Confeção de estufados e alguns guisados

### **Embamata ou “Roux”**

As embamatas são preparações culinárias de base, simples, compostas em partes iguais, de manteiga e de farinha.

### **Embamata**

- Molhos de Base e derivados
- Cremes e aveludados
- Caldo de carne ou caldo de aves
- A confeção destes dois caldos é idêntica, variando somente a base Ingredientes (1 L de caldo)

### **CALDO DE CARNE**

- Base
- Ossos e aparas magras de vitela
- Chambão de vitela com osso
- Pé de vitela
- Carne de vitela de 2ª e 3ª categoria

## **CALDO DE AVES**

- Base
- Carcaças e miúdos de aves
- Frango

### Guarnição aromática:

Cenouras, Cebolas, Branco de alho francês, Ramo de cheiros

### Líquido - Água fria

Tempero: Sal grosso, Pimenta em grão, Cravinho da Índia

Duração média de preparação 20/25 m

Duração média de cozedura 2h 30 m

### Precauções

- Utilizar produtos bem frescos;
- Legumes bem lavados;
- Passar muito bem os fundos pelo chinês;
- Manter os fundos em ebulição lenta e constante;
- Arrefecer rapidamente os fundos;
- Guardar os fundos em recipientes de inox, tapados e etiquetados;
- Ferver antes de utilizar
- Não aproveitar os fundos que sobraram

## **Caldo de Peixe**

Ingredientes (1 L de caldo)

### **CALDO DE PEIXE**

#### Base

- Aparas e espinhas de peixes magros (linguado, rodovalho, pescada...)
- Manteiga

Guarnição aromática:

Cenouras, Cebolas, Branco de alho francês, Ramo de cheiros

Líquido: Água fria, Vinho Branco

Tempero: Sal grosso, Pimenta em grão

Duração média de cozedura 20/25m

Confeção

- Cortar as aparas e as espinhas e sangrar rapidamente.
- Picar a cebola e cortar em camponesa a cenoura e o alho francês em juliana
- Colocar a manteiga na panela e refogar lentamente os aromáticos, evitando que colorem.
- Adicionar as espinhas e aparas bem escorridas e deixar suar durante alguns minutos.
- Adicionar o vinho branco (ou vinho tinto) e deixar reduzir.
- Juntar a água fria até a altura das espinhas
- Juntar o ramo de cheiros
- Ferver lentamente e escumar várias vezes
- Passar a chinês e estamemha com cuidado

**Caldo Escuro de Carne ou Caldo Escuro de Aves**

A confeção destes dois caldos escuros é idêntica, variando somente a base

***Ingredientes (1 L de caldo escuro)***

**CALDO ESCURO DE CARNE**

Base

- Ossos e aparas magras de vitela
- Chambão de vitela com osso

- Pé de vitela
- Carne de vitela de 2ª e 3ª categoria

## **CALDO ESCURO DE AVES**

### Base

- Carcaças e miúdos de aves
- Frango

### Guarnição aromática:

Cenouras, Cebolas, Tomates ou Concentrado de tomate, Alho, Ramo de cheiros

Líquido: Caldo de carne ou Caldo de aves

Tempero: Sal grosso

Duração média de cozedura 2h 00

### Confeção

- Cortar os ossos e as carcaças.
- Levar os ossos ao forno dentro de um tabuleiro
- (sem gordura), para corar (sem excessos)
- Adicionar a cebola e as cenouras em pedaços, deixar corar alguns minutos.
- Retirar os ossos e os legumes aromáticos do tabuleiro e colocar dentro de uma panela.
- Colocar o tabuleiro em cima do fogão ao lume e fazer uma deglaçage com água.
- Colocar a deglaçage dentro da panela com os ossos e os aromáticos
- Adicionar o caldo de carne ou de aves até cobrir os ossos.
- Levar ao lume
- Escumar de vez em quando
- Adicionar o tomate em concassê ou concentrado, os dentes de alho e o ramo de cheiros.
- Deixar ferver lentamente durante 1 h 30 minutos a duas horas, escumar.
- Passar a chinês e a estamenha (não utilizar as varas).

### Aplicações

- Base para fazer molho espanhol e Demi glace

- Confeção de glaces de carne
- Confeção de estufados e alguns guisados.

### **Roux ou Embamata**

As embamatas são preparações culinárias de base, simples, compostas em partes iguais, de manteiga e de farinha.

#### Ingredientes

- Manteiga (Ou outra gordura)
- Farinha

#### Duração média de cozedura

Embamata branca 3 a 4min

Embamata escura 6 a 8min

#### Embamata Branca

- Colocar a manteiga dentro de um tacho e deixar derreter,
- Juntar a farinha e mexer com ajuda de uma colher de pau,
- Deixar cozer a embamata lentamente, durante 3 a 4 minutos

#### Embamata Escura

- Colocar a manteiga dentro de um tacho e deixar derreter,
- Juntar a farinha e mexer com ajuda de uma colher de pau,
- Deixar cozer a embamata lentamente, durante 6 a 8 minutos

### **Molhos de Base**

Os molhos são composições mais ou menos líquidas, quentes ou frias, que acompanham ou servem para acompanhar uma iguaria.

A função de um molho é a de acrescentar a um alimento um sabor que esteja de acordo com ele

“Os molhos são o ornamento e a honra da cozinha francesa, contribuíram para lhe dar essa superioridade, ou, antes, como se escrevia no século XVI, essa excelência que ninguém discute. Os molhos e os coulli são a orquestração de uma refeição requintada e como que o motivo que permite a um bom cordon-bleu fazer os seus talentos” in CUISINE ET VINS DE

FRANCE Os molhos medievais (camelina, dodina, molho de pimenta, Robert, etc...) eram muito picantes ou agridoces, sendo sobretudo caldos condimentados á base de vinho, de agraço e de sucos por vezes ligados com pão torrado.

Nos séculos XVII e XVIII é que aparecem receitas como molho bechamel, Soubise, mirepoix, Duxelles e a maionese.

Foi Carême que classificou os molhos como molhos frios e molhos quentes, dividindo os quentes em molhos escuros e brancos, dando origem a inúmeros molhos compostos que deles derivam.

Ao repertório clássico juntaram-se propositadamente molhos de outras origens, inglesa, russa, etc...

*Atualmente a quantidade de molhos é imensa, tendo, no entanto, a indústria alimentar lançado no mercado molhos concentrados prontos a usar.*

## **Classificação dos Molhos**

- Molhos que tenham por base caldos escuros
- Molhos que tenham por base caldos de carne, aves e peixes
- Molho de tomate
- Molho Bechamel
- Molho Americano
- Molhos emulsionados instáveis frios
- Molhos emulsionados estáveis
- Molhos emulsionados semi coagulados quentes
- Molhos á base de purés de legumes
- Molhos industriais

## **Molhos emulsionados**

Uma emulsão é uma mistura homogénea e estável de duas fases não misturáveis: fase “água” e fase “gordura”.

Quando a mistura das duas fases é realizada mecanicamente, batendo de forma energética, a emulsão parece realizar-se momentaneamente, acabando, ao fim de algum tempo, por se separar.

Para estabilizar a emulsão, temos de acrescentar um “emulsionante” que liga as duas fases, para que elas não se separem.

Na realização de molhos emulsionados estáveis quentes ou frios, são as lecitinas (gorduras fosforizadas que se encontram nas gemas dos ovos) que estabilizam a mistura da fase “água” e da fase “gordura”.

### **Molhos emulsionados instáveis frios**

#### **Molho Vinagrete**

O molho Vinagrete é utilizado para temperar saladas simples, compostas;

Pode ser adicionado ao molho, ervas aromáticas picadas, queijos, mostardas, etc...

#### **Molhos emulsionados estáveis frios**

#### **Molho Maionese**

Molho indicado para carnes frias, peixes fritos, saladas simples e compostas

### **Molhos emulsionados sem coagulados quentes**

#### **Molho Holandês**

- O molho Holandês e os seus derivados são utilizados para acompanhar preparações á base de peixes, ovos e legumes cozidos, servidos quentes;
- O molho Holandês também pode ser utilizado para glacear alguns molhos de peixes (molho de vinho branco);

#### **Molho Bearnês**

O molho Bearnês e os seus derivados são utilizados para acompanhar iguarias á base de carnes e peixes grelhados (tornedó Henrique IV, Hélder, entrecôte Chorão, ovos á moda de Bragança, pregado grelhado com Molho Chorão, etc.

## **Aveludados**

Ingredientes (1 L caldo de carne ou de peixe)

### Base

Caldo de carne

ou

Caldo de aves

ou

Caldo de peixe

### **Embamata:**

Manteiga, Farinha

Ligar: Manteiga

Tempero: Sal fino, Pimenta de moinho

Duração média de cozedura 20 a 30m

### Confeção

- Ferver o caldo a utilizar;
- Colocar a manteiga dentro de um tacho e deixar derreter;
- Adicionar a farinha e mexer
- Deixar cozer lentamente e mexer com uma espátula;
- Deixar arrefecer
- Adicionar o caldo pouco a pouco mexendo sempre com umas varas;
- A mistura deve ficar homogénea e sem grumos.
- Mexer sempre e deixar ferver;
- Temperar
- Deixar cozer durante 15 minutos, mexendo de vez em quando
- Passar o aveludado pela estamemha;
- Guardar em banho-maria a uma temperatura superior a + 65°C;

## **Derivados do Molho Aveludado de Aves**

### **Molho Supremo**

Molho Aveludado de Aves

Natas

Manteiga

### **Molho Aurora**

Molho Aveludado de Aves

Puré de tomates

### **Molho Albufeira**

Molho Aveludado de Aves

Natas

Manteiga

Glace de carne

## **Derivados do Molho Aveludado de Carne**

### **Molho Estragão**

Molho Aveludado de Carne

Puré de estragão

Sumo de limão

### **Molho Alemão**

Molho Aveludado de Carne

Gemas de ovos

Redução de cogumelos

Estragão picado

Cebolinho picado

## **Derivados do Molho Aveludado de Peixe**

### **Molho Normando**

Molho Aveludado de Peixes

Gemas de ovo

Natas

Manteiga

Suco de ostras

Essência de cogumelos

### **Molho Vinho Branco**

Molho Aveludado de Peixes

Redução de escalfar peixes

Gemas de ovo

Manteiga

Sumo de limão

### **Molho diplomata**

Molho Aveludado de Peixes

Coral de lagosta

Dados de trufas

Dados de lagosta

### **Molho Bechamel**

Molho indicado para gratinar, engrossar molhos, cremes, etc...

Ingredientes (1 L de molho)

Leite

Embamata branca

Manteiga

Farinha

Ligação: Manteiga

Tempero: Sal fino, Pimenta de moinho, Noz-moscada

Duração média de preparação 5 m

Duração média de cozedura 12 a 15m

### **Confeção**

- Ferver o leite,
- Colocar tacho ao lume e adicionar a manteiga, deixar derreter,
- Juntar a farinha e mexer bem
- Cozer a embamata lentamente e mexer de vez em quando com uma colher de pau,
- Parar a cozedura e deixar arrefecer.
- Adicionar o leite pouco a pouco, mexendo sempre com umas varas,
- A preparação deve ficar homogénea e sem grumos,

### **Derivados do Molho Bechamel**

#### **Molho Soubise**

Molho Bechamel

Cebolas picadas branqueadas

#### **Molho Mornay**

Molho Bechamel

Queijo Gruyére

Gemas de ovo

Manteiga

#### **Molho Creme**

Molho Bechamel

Natas

Sumo de limão

Manteiga

### Molho de base e derivados

Tal como as guarnições, os molhos são complementos das iguarias e na maioria dos casos, completam a sua definição técnica.

## Molho base

Os molhos base são essencialmente os seguintes:

Espanhol (de carne), Espanhol magro (de peixe), Aveludado (de carne), Aveludado (de criação), Aveludado (de peixe), Parisiense (ex. alemão), Supremo, Bechamel e de Tomate.

Molho	Composição
Espanhol	"Roux" louro, molho escuro ou estufado, puré de tomate, vinho branco toucinho, cenoura, cebola e ramo de cheiros.
Espanhol magro	"Fumet" de peixe, "Roux" louro, tomate, cenoura, cebola, ramo de cheiros, "champignons", manteiga e vinho branco.
"Demi-glace"	É uma redução aperfeiçoada do molho espanhol, ao qual é adicionada uma quantidade de "glace" de carne e de vinho Madeira na proporção de 1 por 10 ou seja: 1dl de vinho para 1l de molho.
Molho Branco ou Aveludado de Carne	Caldo de vitela com aromáticos "roux" alourado, água da cozedura de "champignons" ou lâminas dos mesmos. É passado por "étamine".
Molho Branco ou Aveludado de Aves	Feito da mesma maneira que o anterior, mas utilizando caldo de aves em vez do caldo de vitela.
Molho Branco Magro ou Aveludado de Peixe	Em tudo semelhante aos anteriores, mas substituindo o caldo de carne ou de aves por bom "Fumet" de peixe, preparando-o mais rapidamente que os anteriores.
Parisiense (ex. alemão)	Aveludado de carne ou de aves, ligado com gemas de ovos, caldo de cogumelos. Pimenta moída, noz-moscada e sumo de limão, ligado e passado por "étamine", devendo apresentar certa consistência.

Molho Supremo	Aveludado de aves e caldo de coação de cogumelos, "levantando" com manteiga e natas, adicionado de gotas de limão e passado por "étamine".
Bechamel	"Roux" branco (manteiga e farinha), leite, caldo de vitela, cebola, cravinho, noz-moscada, pimenta moída, sal e manteiga para encorpar o molho, depois de passado pela "étamine".
Molho de Tomate	Tomate maduro, farinha, cenoura, cebola, aromático, dados de bacon, manteiga, caldo, azeite, alho, pimenta em grão e açúcar. Passado a passador chinês ou "étamine"
Molho maionese	Gemas dos ovos, azeite ou óleo, sal fino, pimenta branca, vinagre ou sumo de limão. (Eventualmente mostarda).
Molho Holandês	Vinagre, água, gemas de ovo, manteiga, sumo de limão, sal e pimenta. É reduzido, "encorpado" e passado por "étamine".
Molho Bearnês (base ou fundamental)	Vinho branco, vinagre de estragão, chalotas ou cebola picada, gemas de ovo, manteiga, sal, pimenta de caiena, estragão e cerefólio picados. Reduzido, "encorpado" passado por "étamine".

## Molhos derivados

Molho	Derivado de:	Composição	Utilização
Alcaparras	Bechamel	"Roux" branco, caldo de carne, gema, limão e alcaparras.	Peixe cozido e carneiro
Aurora	Aveludado de aves	"Roux" branco, aveludado de galinha e puré de tomate.	Carnes, criação e ovos
Anchovas	Aveludado de peixe	Aveludado de peixe, natas, água de cozer ostras ou mexilhão, limão, manteiga e essência de anchovas.	Peixes diversos
Americano	Maionese	Maionese, parte cremosa da cabeça da lagosta e filetes de anchovas	Peixes e mariscos
Andaluz	Maionese	Maionese, puré de tomate, pimentos morrones.	Ovos, peixes e mariscos
Bávaro	Holandês	Holandês, Rábano, pimenta, aromáticos, vinagre e lagostins picados com manteiga.	Peixes ou mariscos

Boémio	Bechamel	Bechamel, gemas de ovo, pimenta, vinagre de estragão, azeite, mostarda francesa e sal.	Carnes ou peixes
Bonnefoy	Aveludado magro	Aveludado de peixe ou de carne segundo o destino, vinho branco, salsa, cebolas, dados de tutano e sumo de limão.	Peixes grelhados e carnes brancas grelhadas
"Chateaubriand"	"Demi-glace"	"Glace" o "demi-glace", vinho branco, chalotas ou cebola, manteiga, aromáticas e estragão picado.	"Chateaubriand" tornedós ou outras carnes de açougue grelhadas
"Colbert"	"Demi-glace"	"Demi-glace", manteiga, limão, salsa e estragão picados.	Carnes grelhadas
"Chantilly" Frio	Maionese	Maionese, natas e sumo de limão.	Peixes cozidos, espargos e outros
Duxelles	"Demi-glace"	"Demi-glace", vinho branco, cogumelos e água dos mesmos, cebola e molho de tomate e salsa picada.	Várias carnes
"Escoffier"	"Demi-glace"	"Demi-glace, vinho madeira, trufas e foie-gras.	Carnes assadas e estufadas
Esquisito	Maionese	Puré de tomate, puré de morrones, maionese, estragão picado.	Peixes e mariscos
"Gribiche"	Maionese	Azeite ou óleo, alcaparras, pickles, ovos cozidos, mostarda inglesa e vinagre de estragão (Juliana de claras).	Peixes e mariscos
Hortelã	-----	Água fria, vinagre, açúcar, folhas de hortelã-pimenta, sal e pimenta.	Carneiro ou borrego assado ou grelhado
Italiano	Maionese	Maionese, mioleira de vitela, salsa e estragão picados.	Peixes fritos e mariscos
Mostarda	Holandês	Mostarda em pó, sumo de limão, água e molho holandês.	Acepipes e peixes cozidos
Paprika	Suco de carne	Fundo do assado, cebola picada, natas, farinha, manteiga e paprika.	Carnes assadas e estufadas
Picante	Espanhol	Molho Espanhol ou "demi-glace", vinho branco, vinagre, molho de tomate,	Carnes de porco

		pickles, pimenta em grão, salsa e estragão picado.	(assadas e grelhadas)
Roberto	Espanhol	Manteiga, vinho branco, mostarda em pó, cebola, vinagre, molho espanhol ou "demi-glace".	Carnes de Porco Assadas ou Grelhadas
Remolada	Maionese	Maionese, alcaparras, pickles, cerefólio, estragão, salsa essência de anchovas.	Peixes vários
Russo	Maionese	Maionese, natas, caviar, ovas de lagosta, mostarda e estragão picado.	Peixes fritos e crustáceos
Samaritano	Maionese	Maionese, vinagre de estragão, molho de tomate e natas.	Peixes vários
Turco	Espanhol	Molho Espanhol, vinagre, manteiga, cebola, pão ralado e salsa picada.	Carnes várias
Vinagrete ou Ravigote	--	Azeite, vinagre, alcaparras, salsa, cerefólio, estragão, cebolinhas de conserva picadas e cebolas finamente picadas, sal e pimenta.	Peixes fritos, cabeça e mão de vitela ou carneiro
Vinho Branco	--	Fumet de peixe c/ vinho branco, velouté de peixe, gemas de ovo, manteiga, natas, sumo de limão, champignons picados. Reduzido e passado por étamine.	Peixes escalfados e gratinados
Zingara	"Demi-glace"	Vinho branco, "demi-glace", fiambre, língua afiambrada, cogumelos e trufas.	Escalopes ou costeletas à zingara

## Bibliografia

- MAINCENT, Michel, *Cuisine de Référence*, Editions BPI, Paris, 2001.
- MAINCENT, Michel, *Travaux Pratiques de Cuisine*, Editions BPI, Paris, 1999.
- BEHAGUE, Dominique, *Comprendre la cuisine*, Editions BPI, Paris, 1991.
- BEHAGUE, Dominique, *La Techonologie Appliquée en cuisine*, Editions BPI, Paris, 2001.
- MAINCENT, Michel e LABAT, Robert, *Technologie Culinaire*, Editions BPI, Paris, 2001.
- ROUGIER, B, e outros, *Sciences Appliquées*, Editions BPI, Paris, 2000.
- LABAT, Robert, *Aide-Mémoire de l'Apprenti Cuisinier*, Editions BPI, Paris, 1993.
- PRUILHÈRE, R e LALLEMAND, R, *Le Livre du Cuisinier*, Editions Jacques Lanore, Paris, 1990.
- DESCHAMPS, B e DESCHAINTE, J.C, *Le livre de l'Apprenti Pâtissier*, Editions Jacques Lanore, Paris, 1990.
- AGUILERA, César, *História da Alimentação Mediterrânica*, Terramar, Lisboa, 2002.
- FERREIRA, Manuel, *A Cozinha Ideal*, Domingos Editora, 9ª edição, Lisboa, 1990.
- VALENTE, Maria Odete, *Cozinha Regional Portuguesa*, Almedina Editora, Coimbra, 1986.
- VÁRIOS, *Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa*, Selecções do Reader's Digest, Lisboa, 1995.
- MODESTO, Maria de Lurdes, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Editorial Verbo, 9ª edição, Lisboa, 1990.
- VÁRIOS, *O Mais belo da Cozinha Ásia*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha França*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha Itália*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha China*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha México*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *Culinária Especialidades Europeias*, Konemann, 2000.
- TUDGE, Colin, *Alimentação do Futuro*, Civilização Editores, Porto, 2003
- Turismo de Portugal