

Termos Culinários Mais Importantes

Acamar - Dispor em camadas

Aparelho - Designação que se dá a um conjunto de produtos confeccionados ou não que serão utilizados posteriormente numa outra confecção ou finalização de um prato/iguaria. Exemplo: Royal, aparelho de croquetes, aparelho de batata duquesa

Aromatizar- Conferir aroma ou perfumar uma confecção através da adição de ervas aromáticas (Estragão, Alecrim, Rosmaninho, Salva), raízes (coentros), sementes (cardamomo, coentros, sésamo, erva doce) ou bagas (zimbros) ou rizomas (gengibre) e bebidas alcoólicas• (Brandy, vinho do Porto, da Madeira, licor Grand-Manier)

Bringir - Cozedura a 120º C a 140º C, só que normalmente é em óleo ou gordura hidrogenada. Processo associado a batatas com dois tempos de fritura

Embamata- É a mistura de farinha e manteiga numa determinada proporção (ex: 1por 1 ou 0,8 de farinha por 0,1 de manteiga) Serve de base ao molho Bechamel e seus derivados. Podendo ser branca, loira ou escura, dependendo da temperatura a que a manteiga seja sujeita e qual a confecção a que se destina

Mise en place - Termo técnico que designa toda a pré preparação em qualquer sector da actividade. Operações que antecedem todo e qualquer serviço

Ramo de cheiros - Molho constituído por variedades ervas aromáticas e outros elementos (salsa, tomilho, alecrim, coentros, aipo, cenoura, cebola, alho. Louro, funcho, etc. ...),podendo existir maior predominância de um ou outro elemento, consoante o fim a que se destina

Sangrar- Acto de colocar uma peça de carne ou peixe dentro de um recipiente com água a correr com o objectivo de lhe retirar parte do sangue, para que se torne mais branco, na confecção e o sangue não coagule pela acção do calor

Brunesa ou Brunoise - Legumes ou frutas cortados em cubos de 1 a 3 mm de lado.

Macedónia ou Jardineira- Legumes ou frutas cortados em cubos maiores que Brunesa

Juliana - Método de cortar legumes de modo a que fiquem palitos de 5 cm finos.

Laminar - Forma de cortar um legume, tubérculo, fungo ou fruto em fatias finas e regulares

Paisana ou Camponesa - Legumes ou frutas cortados em forma de meias luas

Batata Assada-Colocar em gomos, redondas, temperar com sal, cebola muito fina, colorau, louro.pimenta, azeite e manteiga e levar ao forno

Batata Algarvia-Batatas grandes, torneadas. Em seguida cortam-se em espiral, com faca própria. Apresentam-se em forma de concertina. Fritam-se em óleo.

Murro (batata a murro) -Lavar bem lavada com pele, colocar num recipiente e cobrir com sal levar ao forno 35/45 minutos, depois de retirar dar um murro na batata. Entretanto a parte ferver azeite e dentes de alhos para na hora de servir regar as batatas

Padeira (Boulangère) -Descascar batatas e cebolas. Cortar as batatas em gomos e as cebolas às rodelas. Puxar a cebola com manteiga e juntar as batatas e juntar as batatas. Temperar. Molhar com “consommé” e cozinhar no forno.

Palha -Descascar cortar em “juliana” e fritar em óleo.

Palito -Descascar e cortar em palitos, mas mais grossos. Fritar em óleo

Molho Bechamel -Ingredientes: farinha, manteiga, leite, sal, pimenta e noz-moscada

Preparação: formar embamata, farinha com a manteiga e levantar com o leite

mexendo sempre, deixar cozer e temperar com sal, pimenta e noz-moscada

Derivados do Bechamel (Mornay) -Juntar queijo ralado ao bechamel

Molho Maionese -Ingredientes: 1 litro óleo, 6 a 8 gemas de ovo, vinagre, sumo limão, mostarda (colher de chá), sal, pimenta qb.

Preparação: num recipiente colocar as gemas,a mostarda,a pimenta,e o sal e mexer tudo muito bem,ir adicionando óleo em fio e no fim juntar umas gotas de limão e retifica ro sal

Derivados da Maionese(Tartaro)-Maionese com cornichos de pepino em conserva,estes laminados,alcaparas,e juntar ovos cozidos,sal e cebola picados

Derivados da Maionese(Andaluz) Maionese com polpa de tomate ou ketuchp,juntar uma juliana de pimentos morrones(conserva)

Derivados da Maionese(Cocktail) Maionese com natas batidas,ketuchpou polpa de tomate,brandyou vinho do porto,sal pimenta e tabasco

Derivados da Maionese(Verde ou Veneziano)-maionese com puré de espinafres ou agrioes

Derivados da Maionese(Aioly)-Esmagar alho e juntar a maionese

Vinagrete -Ingredientes: azeite,vinagre,sal,pimenta,cebola,ovo cozido e salsa

Preparação: misturar o azeite com o vinagre o sal e a pimentae bater,no momento de servir juntar o ovo e a salsa picada

Derivados do Vinagrete(Vilão)-igual ao vinagrete mas sem o ovo

Derivados do Vinagrete(Verde) igual ao vinagrete mas sem o ovo e acrescentar alho

Creme de Ovos

Ingredientes:500 gramas de açúcar,2,5 dl de água,30 gemas

Preparação:juntar o açúcar com a água e deixar ferver 3 minutos,retirar do

lume,deixar arrefecer.Encorpar com as gemas e levar de novo a lume até obter um creme

Sopas

Caldo Verde-Minho

Ingredientes:couve galega,batatas,azeite,cebola,alho,salpicão ou chouriço,e broa

Preparação:cozer as batatas com a cebola e o alho picados e algum azeite,quando ferver adicionar a couve.Temperar com sal e regar com mais um pouco de azeite,acompanha com broa em fatias e é servido com uma rodela de salpicão na tigela.

Caldo Água de Unto

Ingredientes:100 gramas banha de porco,4 a 5 ovos,250 gramas de pão de mistura ou broa,1 cebola,azeite,e sal

Preparação:levar a água ao lume com a banha,cebola cortada em rodela finas,azeite e um pouco de sal.Deixar cozer bem até a cebola estar desfeita,entretanto bater os ovos e juntar ao caldo na hora de servir deixar ferver um pouco.Numa tigela deitar um pouco do miolo da broa,e regar com o caldo bem quente.

Sopa de Feijão com Couves

Ingredientes: 250 gramas de feijão catariño ou vermelho, 3 cebolas,3 dentes de alho,1 folha de louro,sal,azeite,couve galega qb. ,salpicão ou chouriço e broa

Preparação:colocar o feijão de molho de véspera ,cozer em água com sal e juntar o

salpicão, a parte fazer um refogado com azeite, cebola e alho picado, folha de louro, deixar puxar o refogado e adicionar o salpicão as rodela e o feijão cozido, também um pouco da água de cozedura do feijão. Na água onde cozeu o feijão cozer a couve galega esfarrapada, quando estas estiverem cozidas juntar o feijão, rectificar os temperos e acompanhar com broa.

-Caldo de Castanhas Piladas

Região do Minho, Quaresma, S. Bartolomeu

Ingredientes: 200 gramas de feijão branco ou frade, 180 gramas de castanhas piladas, 2 cebolas pequenas, azeite, sal, arroz qb.

Preparação: colocar no dia anterior o feijão e as castanhas demolhar separadamente, numa panela colocar água e acrescentar a água de demolhar as castanhas, quando ferver adicionar as castanhas e os feijões, a parte colocar num tacho azeite e cebolas cortadas em meias luas (paisana) a alourar. Juntar este refogado (fundo) a panela das castanhas e dos feijões, quando o feijão estiver aberto colocar o arroz deixando-o cozer bem, e temperar com sal.

Caldo de Nabijas c/ Feijão Frade

Região do Minho, Vila Verde, Serra Amarela

Ingredientes: 250 gramas de feijão frade, 5 batatas, 4 nabos com rama (sem as ramas usar nabijas),

1 cebola, sal, azeite qb.

Preparação: cozer as batatas partidas as rodela e os nabos inteiros. Depois de cozida a batata esmagar com um garfo, os nabos cortar as rodela se forem pequenos e em meias luas se forem grandes e deixar de lado, numa panela cozer o feijão frade com a

cebola picada,e apos estarem cozidos juntar os feijoes com um pouco de agua na panela com a agua de ferver as batatas.De seguida juntar a batata desfeita,e acrescentar agua do feijão,deixar ferver um pouco mexendo sempre,de seguida juntar a rama ou nabiças esfarrapadas deixando ferver quando estas estiverem cozidas juntar os nabos temperar com sal e regar com azeite.

Sopa de Chora-Aveiro

Ingredientes:3 caras de bacalhau,2 cebolas picadas,4 dentes de alho,100 gramas de toucinho salgado,1 colher de sopa de banha,azeite,100 gramas de polpa de tomate,200 gramas de arroz,pimenta,piri-piri,vinagre,pão,salsa,sal e 2 folhas de louro

Preparação:colocar todos os ingredientes na panela menos o arroz,as caras e o pão.Colocar as caras de bacalhau a ferver mais ou menos 10 minutos,retirar e limpar de todas as espinhas,colocar o arroz na sopa e quando este estiver cozido,juntar as caras,temperar com vinagre a gosto,piri-piri,e servir com quadrinhos de pão torrado

Papas de Sarabulho-Porto

Ingredientes:200 gramas de figado de porco,200 gramas de ganso redondo,100 de coração de porco,2 osso de asuã,250 gramas de galinha,250 gramas de sangue de porco cozido,250 gramas de farinha de milho,louro,cominhos,salsa,pimenta,e sal qb.

Preparação:colocar uma panela com agua ao lume com os aromaticos,salsa,cebola,pimenta,sal.Quando estiver a ferver juntas as carnes,deixar cozer até a galinha estar a desfazer,retirar e desfiar as carnes,o figado e o sangue desfazer com um garfo,de seguida coar a calda das carnes.Nesta calda juntar as carnes esfiadas a farinha de milho previamente diluida em agua fria,o sangue e o figado.Deixar ferver e retificar temperos,servir em tigelas polvilhadas com cominhos.

Sopa Transmontana

Ingredientes:azeite,cebola,alho,batatas,ervilhas,lentilhas,repolho,cubos de presunto

Preparação:fazer um refogado com azeite,cebola e alhos picados,branquear e acrescentar um pouco de agua.De seguida juntar as batatas cortadas em rodelas e deixar cozer,passar tudo,retificar tempero.Guarnecer com ervilhas,repolho,cubos de presunto salteados a parte num pouco de azeite,deixar ferver e retificar temperos antes de servir.

Creme de Tomate (Estremadura)

Fazer um refogado com azeite,cebola,alho,acrescentar tomate maduro pelado e em seguida a batata.Deixar cozer,passar e coar,guarnecer com quadrinhos de pão torrado e salsa picada

Sopa Gloria

Ingredientes:batata,feijão verde,tomate picado sem pele,cebola,azeite e hortelã

Preparação:partir o feijão verde em bocados,colocar uma panela ao lume com agua,batatas cortadas em rodelas e cebola e deixar cozer,depois acrescentar o tomate picado e deixar ferver .Quando cozido esmagar a batata com um garfo.Regar com azeite,juntar o feijão verde e adicionar um pouco de hortelã na hora de servir

Creme Belmonte

Preparação:fazer um refogado com azeite,bacon,cebola e alho francês tudo picado,deixar puxar e acrescentar agua e a batata em rodelas,deixar cozer.A parte cozer feijão branco, depoisde cozido juntar a sopa,acrescentando um pouco da agua de cozer o feijão,passar tudo e coar.De seguida a este creme juntar folhas de nabiças e arroz terminando com um fio de azeite.

Creme a Moda do Dão

Preparação:refogar com azeite, presunto e cebola picados,deixar puxar,acrescentar agua e batata.Deixar cozer,passar e coar,temperar com sal,guarnecer com feijão verde, cenoura em tiras pequenas (juliana),arroz e vinho tinto fervido.

Papas Laberças (Região Beira Alta)

Ingredientes:1 molho de nabiças,+/- 180 gramas de farinha de milho,azeite,sal e pimenta a gosto

Preparação:cortar as nabiças finas como se fosse para um caldo verde (juliana muito fina),levar a cozer em agua com sal,azeite e pimenta,a parte desfazer a farinha em agua fria e juntar as nabiças quando estas estiverem cozidas,deixar engrossar juntar mais um pouco de azeite e retificar temperos se necessario.Servir em tijelas.

Sopa de Peixe ou do Mar (Beira Litoral)

Preparação:puxar a cebola e alhos picados em azeite,deixar alourar,juntar tomate maduro e polpa de tomate,salpicar com farinha e refrescar com vinho branco e deixar ganhar alguma cor,a farinha fica escurecida,levantar com fumét (caldo de peixe),temperar com sal e pimenta,guarnecer com peixe desfiado e hortelã,polvilhar com salsa picada

Sopas das Beiras

Ingredientes:cebola,azeite,batata,meia cenoura,nabo,couve,favas,arroz,ovos,presunto,sal.

Preparação:fazer um refogado com o azeite e a cebola picada,adicionar agua , batatas,a meia cenoura,nabo e a couve.Deixar cozer,passar com a varinha,e retificar tempero,guarnecer com as favas e o arroz,e umas tirinhas (juliana) muitas finas de

presunto salteadas a parte em azeite.No momento de servir juntar os ovos batidos
(neste caso um ovo)

Sopa da Horta

Fazer um refogado com manteiga,azeite e cebola picada,acrescentar batata e cenoura.Deixar cozer,passar,guarnecer com ervilhas e feijão verde.Retificar temperos e terminar com umacolher de manteiga.

Sopa de Feijão Branco a Portuguesa

Ingredientes:Colocar feijão de molho cozendo-o no dia seguinte,fazer um refogado com azeite ,cebola e bacon tudo picado,deixar puxar juntar batata e tomate picado e deixar cozer,acrescentar agua mais agua de cozer o feijão.Passar,temperar com sal e juntar um pouco mais agua de cozer o feijão.Guarnecer com legumes,e paisana de nabo,cenoura ,repolho e feijão

Sopa Cartaxense

Fazer um refogado com bacon ou presunto picado,cebola picada e azeite,acrescentar agua e batata e e deixar cozer.A parte cozer feijão vermelho,guardar agua de cozer.Passar a batata,temperar e acrescentar agua de cozer o feijão,guarnecer com feijão,cubos de cenoura e nabo,acrescentar vinho tinto fervido a parte.

Sopa de Massa de Peixe (Ribatejo)

Ingredientes:1 cabeça de cherne(ou pescada),2 cebolas,400 gramas de tomate (+3 tomates maduros), 4 dentes de alho,meio pimento ,2 folhas de louro,125 gramas massa cotovelo,tomilho seco,hortelã,salsa,coentros,azeite,sal e pimenta q.b.

Preparação:lavar e cozer a cabeça do peixe em agua com louro,tomilho,cebola,sale pimenta.Cortar o pimento em bocados,e a cebola em meias luas,esmagar os alhos e

cortar os tomates as rodelas. Num tacho colocar o azeite, juntar a cebola, o alho, pimenta, salsa, e deixar alourar, quando a cebola começar a ganhar cor juntar coentros e água coada de cozer o peixe, deixar ferver e reficar temperos e adicionar a massa. Entretanto limpar o peixe das peles e espinhas e juntar a sopa. Servir a sopa polvilhada com coentros picados e um raminho de hortelã.

Canja ou Sopa de Bacalhau (Marinha Grande)

Ingredientes: 350 gramas de bacalhau, 400 gramas de batatas, 4 ovos, 120 gramas de broa, 160 gramas de pão duro, 4 dentes de alho, azeite e sal

Preparação: cozer o bacalhau e lascar, numa tijela ou terrina colocar a broa e o pão aos bocados, regar com azeite, misturar as batatas cozidas cortadas em rodelas, o bacalhau, e os dentes de alho picados. Escalfar os ovos na água de cozer o bacalhau, colocar por cima da mistura o caldo da cozedura do bacalhau a ferver

Sopa de Legumes

Preparação: frito com cebola e alho francês em azeite e manteiga (deixar só branquear a cebola), adicionar batata, cenoura, nabo, couve, deixar cozer e passar. Guarnecer com uma brunesa de batata frita e bacon salteado à parte em azeite.