



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>Bifê a role</i>		
	INGREDIENTES	Quantidade	Unidade
1	bife de patinho	0,3	kg
2	bacon em manta(cortar em batonnet)	0,1	kg
3	tomates concassé	0,3	kg
4	Sal, pimenta, a gosto, temperar a carne a gosto	0,01	kg
5	vinho tinto seco	0,1	l
6	Cebola roxa(brunoise)	0,1	kg
7	azeite oliva	0,1	l
9	cenoura(cortar em batonnet)	0,1	kg
10	salsão(talos finos)	2	und
	arroz(cozinhar a inglesa)	0,08	kg
	louro (1 folha)	0,05	kg
	palitos dentais	10	Unidade
	alho(2 dentes hacher)	0,01	kg
	manjeriçã(hacher) 8 folhas	0,005	kg
	água	0,4	l

UTENSÍLIOS	
2	Prancha de corte(vegetais e carne)
2	Faca do chef
2	Frigideira
1	panela funda

(imagem)

PRÉ-PRODUÇÃO

	tempere a carne com sal e pimenta
1	recheie os bifes com o talo de salsão, cenoura e o bacon , feche com 2 palitos de dente
2	em uma panela grossa coloque um fio de azeite e sele muito bem a carne. Retire da panela e reserve
3	Acrescente o azeite , a cebola o salsão em rodela e o louro e refogue, por último o alho.
4	Acrescente o tomate concasse e deixe em fogo médio por 3 minutos
5	deglacei com o vinho , coloque a carne , acrescente a água cozinhe destampado até o molho engrossar por redução
	corrija o sal e coloque o manjeriçã cozinhe por 1 minuto
1	sirva com arroz a inglesa
2	
3	

BATATA CORADA

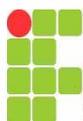


MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CAMPUS FLORIANÓPOLIS-CONTINENTE

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		BATATA CORADA	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Batata Binje ou Asterix	1	kg
2	Caldo de frango	1	litro
3	Sal	QB	
4	Óleo para fritura	1	litro
5			
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Descascador		
2	Bowl de apoio		
3	Prancha de corte		
4	Faca de cozinha		
5	Caçarola		
6	Fritadeira		
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Lave a batata com uma escova. Descasque e corte-as em batonnet.		
2	Cozinhe até ficar ao ponto no caldo de frango salgado.		
3	Resfrie rapidamente, mantendo refrigerado.		
4			
FINALIZAÇÃO			
1	No momento de serviço, coloque para fritar até dourar.		
2	Escorra por 2 minutos na cesta da fritadeira.		
3			
SERVIÇO			

ARROZ COM GRÃO DE BICO



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	ARROZ COM GRÃO DE BICO E PIMENTÃO		
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Arroz agulhinha	120	gramas
2	Grão de bico cozido	200	gramas
3	Salsa	1	cls
4	Cebolinha	1	cls
5	Tomilho desfolhado	1	cls
6	Estragão fresco	1	cls
7	Alho	1	clc
8	Pimentão vermelho	60	gramas
9	Pimentão amarelo	60	gramas
10	Azeite extra virgem	3	cls
11	Sal	QB	
12	Pimenta do reino preta em grãos	QB	
UTENSÍLIOS			
1	Panela de pressão	(imagem)	
2	Panela média		
3	Chinois		
4	Prancha de corte		
5	Faca do chef		
6			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Retire a pele do grão de bico cozido. Retire a pele dos pimentões no fogo, tostando-os completamente. Retire a pele queimada, limpe-o bem e corte-os em cubos pequenos.		
2	Pique as ervas em hacher e o alho em brunoise.		
3	Numa panela média com 2 litros de água fervente salgada, coloque o arroz para cozinhar por 8 minutos. Escorra-o imediatamente e deixe secar no chinois coberto com pano limpo.		
4			
FINALIZAÇÃO			
1	Aromatize 1 cls de azeite com o alho picado. Adicione o grão de bico, os pimentões picados, o arroz cozido, as ervas frescas e o restante do azeite. Cuide para que o arroz fique com boa aparência.		
2	Sirva imediatamente.		
SERVIÇO			

Batata Duchese



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>Batata Duchese</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Batatas descascadas e cortadas em quartos	0.45	kg
2	Gemas de ovos	2	unidades
3	manteiga amolecida	0.05	kg
4	sal e pimenta	q.b.	
5	noz moscada	q.b.	
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Prancha de corte		
2	Faca do chef		
3	Bowl		
4	GN		
5	caçarola		
6	saco de confeitar		
#	bico estrelado		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Cozinhar as batatas à inglesa até que estejam macias		
2	Escorrer bem e fazer um purê com as batatas quentes		
3	Passar pela peneira para eliminar todos os grumos		
4	Adicionar as gemas, a manteiga e os temperos		
5			
6			
FINALIZAÇÃO			
1	Colocar a mistura no saco de confeitar com bico estrelado e fazer a duchese numa assadeira		
2	Levar para a salamandra para gratinar levemente		
3			
SERVIÇO			

**HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA**

Produção		ALCATRA GRELHADA	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	alcatra	0,200	kg
2	Óleo vegetal	0,050	lt
3	Pimenta do reino preta moída	Q.B.	
4	Sal	Q.B.	
5	Molho gorgonzola	0,100	lt
6			
7			
8			
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte para carnes		
2	Faca de desossa		
3	Bowl		
4	Panela		
5	Concha		
6	Pinça		
7			
8			(imagem)
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Limpe a carne, retire todas os nervos e o excesso de gordura. Pré-aqueça uma sautese até ficar bem quente		
2	Tempere a carne com o sal, a pimenta e ligeiramente com o óleo, dos dois lados.		
3	Coloque o lado de melhor apresentação do bife para baixo		
5	Vire os bifes e termine o cozimento até o ponto desejado.		
6			
FINALIZAÇÃO			
2			
3			
4			
SERVIÇO			



HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Batata Rústica</i>		
		INGREDIENTES	e	Unidade
1	Batata Rosa ou Asterix		0,200	kg
2	azeite		0,040	L
3	Sal		QB	
4	Pimenta do reino		QB	
5	Alecrim		1/4	mç
6	tomilho		1/4	mç
7				
9				

		UTENSÍLIOS	
1	Prancha de corte		(imagem)
2	Faca do chef		
3	Frigideira		
4	Sautéuse para fritura		
5	Peneira		
6	Bowl		
7	Recipientes para empanar		

		PRÉ-PRODUÇÃO
1	Corte as batatas em pétalas. Tempere com pimenta, sal, azeite e as ervas.	
2	Coloque em uma Gn, asse a 160°C até dourarem	
3		
4		

		FINALIZAÇÃO
1	Servir como acompanhamento	
2		

SERVIÇO	



STÉRIO DA EDUCAÇÃO

RETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA

SANTA CATARINA

CAMPUS FLORIANÓPOLIS-CONTINENTE

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		Bife à parmegiana	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Bife de coxão mole ou duro	0,5	gramas
2	Óleo vegetal	QB	ml
3	Pimenta do reino preta moída	Q.B.	
4	Queijo mussarela	0,1	Kg
5	Molho de tomate	600	ml
6	Presunto	0,1	Kg
7	Farinha de rosca	0,1	Kg
8	Farinha de trigo	0,1	Kg
9	Ovos	2	Unidade
10	Sal	QB	gramas
11	Parmesão	0,05	gramas
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Prancha de corte para carnes		
2	Faca de chefe		
3	Bowl		
4	Frigideira		
5	Concha		
6	Pinça		
7	Pirex		
8	Ralador		
9			
10			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Bater bem os bifés. Tempere os bifés com o sal, a pimenta e ligeiramente com o óleo, dos dois lados.		
2	Montar em bowl com o trigo, outro com a farinha de rosca e ainda outro ovos batido. Empanar.		
3	Primeiro passar no trigo depois no ovo e por último na farinha de rosca. Fritar levemente os bifés.		
4	Depois de frito colocar no pirex ou Gn, dispendo primeiro uma camada do molho de tomate, carne e depois;		
5	Cobrir com queijo e presunto ralados ou em fatias.		
6			
FINALIZAÇÃO			
1	Esconder tudo isso com molho de tomate, salpicar com queijo ralado e levar ao forno.		
2	Gratinar		
4			
SERVIÇO			



HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		HAMBURGUER	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Carne bovina moída	0,200	kg
2	Bacon gordo	0,040	kg
3	cebola	0,020	kg
4	Pimenta do reino	QB	
5	Sal	QB	
6	Alho	0,005	kg
7	Manjericão	mç	¼
UTENSÍLIOS			
1	Moedor de carne		
2	Prancha de corte		
3	Faca do chef		
4	Bowl grande		
5	Aro vazador		
6			
7			
8			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Limpe a carne, retirando todos os nervos. Corte-o em cubos grandes. Moa 2 vezes		
2	Retire o couro do bacon e corte-o em cubos pequenos e bata no cutter com a cebola e o manjericão.		
3	Misture tudo e tempere-as com sal, pimenta .		
6	Reserve a carne em refrigerador por 1 hora, coberta.		
7	Molde 2 discos de carne .		
8			
FINALIZAÇÃO			
1	Utilizando uma chapa ou grelha, prepare os hamburgueres pincelados com óleo.		
2	Doure de ambos os lados, cuidando para não quebrar a carne.		
3			
SERVIÇO			



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		MOLHO BARBECUE	
		INGREDIENTES	Quantidade
1	Azeite de oliva		0,010
2	Cebola brunoise		0,01
3	Alho hacher		1
4	Catchup		0.090
5	Suco de limão Taiti		0.025
6	Vinagre balsâmico		0.010
7	Açúcar		0,018
8	Molho inglês		0,010
9	Mostarda amarela		0,015
10	Água		0.070
		UTENSÍLIOS	
1	Sauteuse		
2	Bowl		
3	Fouet		
4			
5			(imagem)
		PRÉ-PRODUÇÃO	
1	Em uma sauteuse pequena e aquecida, acrescentar o azeite de oliva e suar a cebola e o alho.		
2	Acrescentar o restante dos ingredientes e mexer até a mistura ficar homogênea.		
3			
		FINALIZAÇÃO	
1	Deixar cozinhar em fogo baixo até adquirir uma consistência espessa, ao ponto nappé grosso, mexendo sempre para não grudar no fundo.		
7	Antes de Servir coarse desejar.		
8			
SERVIÇO			

Lombo de porco poêle



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 II

	Produção	<i>Lombo de porco poêle</i>	
	INGREDIENTES		Quantidade
1	Lombo suíno limpo(amarrar)		0,200
2	Suco de limão		0,005
3	Alho picado(hacer)		0,005
4	Alecrim picado(hacer)		1/4
5	Mirepoix(em cubos médios)		100
6	Banha de porco para grelhar		
7	Sal e pimenta		Q.B.
8	água		0,3
9			
	UTENSÍLIOS		
1	Prancha de corte		(imagem)
2	Faca do chef		
3	Bowl		
4	Pegador		
5	Grelha		
6			
	PRÉ-PRODUÇÃO		
1	Tempere o lombo com limão, alho, alecrim e o sal, marine por 40 minutos. Retire a marinada do lombo e reserve, sele todos os lados do lombo em uma caçarola, acrescente o mirepoix e sue por 2 minutos, junte a marinada e acrescente a água.		
2	Leve a caçarola ao forno pré aquecido à 200°C por 30 minutos .		
3	Na metade do cozimento virar o lombo.		
	FINALIZAÇÃO		
1	Retirar o lombo ao atingir 70 °C		
2			
	SERVIÇO		



JUCAÇÃO

JUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

INSTITUTO FEDERAL
SANTA CATARINA

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA

CAMPUS FLORIANÓPOLIS-CONTINENTE

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção	
INGREDIENTES	
Quantidade	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
UTENSÍLIOS	
1	
2	
3	
4	
5	
6	(imagem)
PRÉ-PRODUÇÃO	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
FINALIZAÇÃO	
1	
6	
SERVIÇO	

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		<i>MOLHO MOUTARDE</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Molho demi-glace	300	ml
2	Cebola	10	gramas
3	Vinho branco seco	25	ml
4	Mostarda Dijon	1	cls
5	Limão Taiti	1	cls
6	Sal	QB	
7	Pimenta do reino moída	QB	
8			
UTENSÍLIOS			
4	Bowl		
5	Panela		
6	Sauteuse		
7			
8			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma sauteuse, sue a cebola rapidamente e deglaceie com o vinho branco.		
2	Após reduzir o vinho pela metade, adicione o molho demi-glace, a mostarda Dijon e cozinhe até adquirir a textura correta (ponto nappé grosso).		
FINALIZAÇÃO			
1	Para finalizar o molho, adicione o suco de limão, sal e pimenta.		
2	Sirva imediatamente.		
3			
SERVIÇO			

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção	Arroz Pilaf		
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Arroz branco	80	gramas
2	Manteiga clarificada	15	gramas
3	Cebola brunoise	30	gramas
4	Louro	1	folha
5	Tomilho	Q.B.	
6	Fundo de frango claro	160	ml

UTENSÍLIOS		
1	Caçarola pequena	(imagem)
2	Colher	
3	Prancha de corte para legumes	
4	Papel manteiga	
5		

PRÉ-PRODUÇÃO	
1	Em uma caçarola pequena, suar a cebola com a manteiga clarificada.
2	Acrescentar o arroz lavado para selar durante o processo (nacarar os grãos).
3	Temperar com sal. Acrescentar o líquido, o tomilho e o louro.
4	Tampar com papel manteiga.
5	Levar ao forno à 180°C em torno de 7 minutos.
6	

FINALIZAÇÃO	
1	Retirar do forno e servir.
8	

SERVIÇO	

o		Xixo misto	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Alcatra	50	gramas
2	Linguiça toscana	50	gramas
3	Peito de frango	50	gramas
4	Pimentão verde	25	gramas
5	Cebola	25	gramas
6	Tomate	25	gramas
7	Alho	Q.B.	
8	Sal	Q.B.	gramas
9	Pimenta do reino preta moída	Q.B.	gramas
10	Óleo de canola	Q.B.	
11	Azeite de oliva		
12	Espetos de bambu	2	unidades
UTENSÍLIOS			
1	GN	(imagem)	
2	Faca do chef		
3	Prancha de corte para legumes e de carne		
4	Bowl		
5	Pincel		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Colocar os espetos na água para hidratar.		
2	Higienizar os temperos e cortar o alho em hacher		
4	Cortar as carnes em cubos grandes e temperá-las com o alho, o sal e a pimenta.		
5	Cortar a cebola, o tomate e o pimentão em cubos grandes. Temperar com o sal e a pimenta.		
6	Montar o xixo nos palitos intercalando a alcatra, a cebola, o tomate e o pimentão, o frango a cebola, o tomate e o pimentão e a linguiça. Repita esta operação. Finalizar pincelando os espetinho com o azeite de oliva.		
FINALIZAÇÃO			
1	Aquecer uma chapa, colocar um fio de óleo e colocar os espetinhos.		
2	Selar os espetinhos dos dois lados. Colocar em uma GN e finalizar a cocção no forno à 180°C por		
3	Retirar os xixos do forno e servir.		

Produção		FILE MIGNON AO MOLHO MOUTARDE	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Filé mignon	350	gramas
2	Sal	QB	
3	Pimenta do reino preta moída	QB	
4	Óleo de canola	40	ml
6	Molho Moutarde (molho mostarda - base demi-glace)		
7	Molho demi-glace	300	ml
8	Cebola	10	gramas
9	Vinho branco seco	25	ml
10	Mostarda Dijon	1	cls
11	Limão Taiti	1	cls
12	Sal	QB	
12	Pimenta do reino moída	QB	
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte para carnes		
2	Faca de desossa		
3	Faca do chef		
4	Bowl		
6	Frigideira		
7	Espátula de silicone		
8	Pegador		
9	Assadeira		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Limpe e corte o filé em medalhões. Reserve as aparas.		
2	Pré-preparo do molho Moutarde: corte a cebola em brunoise e esprema e reserve 1 colher de sopa de suco de limão. Os ingredientes do molho devem ser posicionados próximos da área de cocção.		
FINALIZAÇÃO			
1	No momento do pedido, tempere os medalhões com sal, pimenta e salteie em frigideira bem aquecida. Controle o ponto de cocção de acordo com o solicitado.		
2	Retire a carne da frigideira e reserve em travessa coberta. Caso seja necessário, finalize o ponto de cocção no forno.		
3	Na mesma frigideira, agora em fogo brando, sue a cebola rapidamente e deglaceie com o vinho branco.		
4	Após reduzir o vinho pela metade, adicione o molho demi-glace, a mostarda Dijon e cozinhe até adquirir a textura correta.		
5	Para finalizar o molho, adicione o suco de limão, sal e pimenta.		
6	Sirva os medalhões cobertos com molho.		
SERVIÇO	Empratado ou travessa, com a carne coberta pelo molho.		

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		<i>Boeuf Bourguignone</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Alcatra bovina em navarin	400	gramas
2	Vinho tinto pinot noir	170	ml
3	Cenoura	40	gramas
4	Cebola em brunoise	40	gramas
5	Alho em brunoise	1	dente
6	Cogumelo paris laminado	75	gramas
7	Bacon magro defumado em cubos pequenos	60	gramas
8	Échalote inteira descascada	80	gramas
9	Salsa	1	cls
10	Bouquet garni	1	Unidade
11	Fundo escuro de boi	200	ml
12	Açúcar	1	pitada
13	Sal e pimenta do reino preta moída	Q.B.	
14	Óleo de soja	Q.B.	
15	Farinha	50	gramas
16	Manteiga clarificada	50	gramas
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Prancha de corte para carne e para vegetais		
2	Faca do chef		
3	Faca de desossa		
4	Bowl		
5	Chinos		
6	Caçarola		
7	Espátula		
8	Frigideira		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma sauteuse, frite o bacon em fogo baixo, deixando liberar a gordura. Reserve.		
2	Sele a carne na gordura do bacon, até dourar. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e deixe suar.		
3	Prepare um roux amarelo e espesse o caldo. Adicione o caldo na carne, o vinho, o açúcar e o bouquet garni.		
4	Cozinhe por 2 horas no forno com a panela tampada. Caso necessário, adicione mais fundo.		
5	Guarnição: Salteie a échalote inteira em óleo até dourar. Retire e salteie o champignon.		
FINALIZAÇÃO			
1	frito.		
3	Cozinhe por mais 10 minutos e sirva acompanhado dos legumes batonnet.		
SERVIÇO			

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		Legumes batonnet	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Batata	150	gramas
2	Mandioquinha	150	gramas
3	Cenoura	150	gramas
4	Vagem	80	gramas
5	Manteiga clarificada	2	cls
6	Salsa	1	cls
7	Cebolinha	1	cls
8	Sal e pimenta do reino moída	QB	
9			
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte para vegetais	(imagem)	
2	Faca do chef		
3	Descascador		
4	Bowl		
5	Frigideira		
6	Espátula		
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Corte os legumes em batonnet, mantendo-os em água para não oxidar. Corte a salsa em hacher e a cebolinha em chiffonade. Corte a vagem em bastões semelhantes ao batonnet.		
2	Branqueie os legumes em água fervente salgada. Aplique choque térmico e reserve.		
3			
FINALIZAÇÃO			
1	No momento de servir, derreta a manteiga na frigideira aquecida e salteie rapidamente os legumes, cuidando para não quebrá-los ou dourar.		
2	Finalize com a salsa, cebolinha, sal e pimenta. Sirva como guarnição do boeuf bourguignon.		
3			
SERVIÇO			

Salada de Quirerinha



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		Salada de Quirerinha	
INGREDIENTES		e	Unidade
1	cebola	0.050	kg
2	azeite de oliva	0.010	L
4	suco de limão	1	Unidade
5	pimentão vermelho	0.050	Unidade
6	pimentão amarelo	0.050	kg
7	tomate	0.050	kg
8	salsinha	q.b.	kg
9	Quirerinha	0,1	kg
#	Pimenta	q.b.	
#	Sal	q.b.	
#	cebolinha	q.b.	
UTENSÍLIOS			
1	tábua de corte	(imagem)	
2	faca do chef		
3	bowl pequeno		
4			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Cozinhar a quirerinha á moda inglesa, depois de cozida passar por água fria, exprimir bem e levar para gelar.		
2	Retirar as sementes dos tomates e cortar em cubos pequenos;		
3	Cortar os pimentões, cebola em cubos pequenos;		
4	Cortar a salsinha em hasher, cebolinha em ciseler		
5			
FINALIZAÇÃO			
1	Colocar todos os ingredientes em um bowl e misturar bem;		
2	Corrigir o sal e a pimenta.		
3	Acrescentar alguns verdes caso desejar. ex. Hortelã, coentro,		
SERVIÇO			

MOLHO ESPANHOL



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	MOLHO ESPANHOL		
	INGREDIENTES	Quantidade	Unidade
2	Fundo escuro	1,5	litros
3	Mirepoix cortado em cubos pequenos	120	gramas
4	Sachet d'épices	1	Unidade
5	Extrato de tomate	60	gramas
6	Farinha de trigo	50	gramas
7	Manteiga	50	gramas
8	Óleo de canola	30	ml
UTENSÍLIOS		(imagem)	
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	Chinois		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Prepare um roux amarelo com a farinha e manteiga. Prepare um pinçage utilizando os 60g de extrato de tomate.		
2	Aqueça o fundo e com o auxílio de um fouet misture ao roux preparado (que deve estar frio).		
3	Misture todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar em simmer por 30 minutos.		
FINALIZAÇÃO			
1	Após cozido, coe o molho utilizando um chinois e armazene em recipiente adequado.		
2	Resfrie rapidamente e mantenha refrigerado.		
SERVIÇO			

Salada de feijão fradinho



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CONTINENTE

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção	<i>Salada de feijão fradinho</i>		
	INGREDIENTES	e	Unidade
1	cebola	0.050	kg
2	azeite de oliva	0.010	L
4	suco de limão	1	Unidade
5	pimentão vermelho	0.050	Unidade
6	pimentão amarelo	0.050	kg
7	tomate	0.050	kg
8	salsinha	q.b.	kg
9	Feijão fradinho	0,1	kg
#	Pimenta (se preferi pode usar pimenta dedo de moça)	q.b.	
#	Sal	q.b.	
#	cebolinha	q.b.	
	UTENSÍLIOS		
1	tábua de corte	(imagem)	
2	faca do chef		
3	bowl pequeno		
4			
	PRÉ-PRODUÇÃO		
1	Cozinhar o feijão á moda inglesa, depois de cozido passar por água fria, escorrer bem e levar para gelar.		
2	Retirar as sementes dos tomates e cortar em cubos pequenos;		
3	Cortar os pimentões, cebola em cubos pequenos;		
4	Cortar a salsinha em hasher, cebolinha em ciseler		
5			
	FINALIZAÇÃO		
1	Colocar todos os ingredientes em um bowl e misturar bem;		
2	Corrigir o sal e a pimenta.		
3	Acrescentar alguns verdes caso desejar. ex. Hortelã, coentro,		
	SERVIÇO		

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		<i>Linguíça Artesanal</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	carne de suino sem osso (pernil ou copa lombo)	1	kg
2	toucinho fresco sem sal ou bacon	0,6	KG
3	Filé de frango	1	kg
4	Carne bovina	1	kg
5	ervas secas	0,005	kg
6	sal	QB	
7	Tripas salgadas média	20	metros
8	Cura sabor Toscana	Q.b.	
9	Estabilizante	Q.b.	
10	Tempero verde a gosto	Q.b.	
11	pimenta	Q.b.	
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Placa de corte		
2	Faca do chef		
3	Maquina de moer carne		
4	bacias ou gns lisas		
5	Canudo para encher linguíças		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Lave as tripas e coloque de molho em água.		
2	Pique as carnes e o toucinho em cubos de mais ou menos de 4 x 4		
3	Passe tudo no moedor de carnes. Após moer tempere as carnes com a Cura, o estabilizante, o sal, pimenta e as ervas misturar bem		
5	Homogenize bastante e leve para resfriar		
6	Tire da geladeira e teste o sal frigindo um pouco da massa, se preciso acerte o sal.		
FINALIZAÇÃO			
1	Escorras as tripas coloque no tubo de encher linguíças		
2	Coloque a massa da linguíça já gelada na bandeja da máquina e introduza no duto do eixo sem fim		
3	Puxe a tripa fora do tubo e comece a encher a linguíça		
4	Não deixe estufar muito para que a linguíça na estoure		
5	Amarre como linguíça ou salsiçãõ		
6	Deixe descansar em geladeira		
SERVIÇO			

de polvo

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 II

Produção	CHUTNEY DE FRUTAS		
	INGREDIENTES	Quantidade	Unidade
1	Cebola pequena em julienne	meia	gramas
2	Pimenta dedo de moça	Q.B.	
3	Gengibre em hacher	1	Cls
4	Manga em cubos grandes	meia	Unidade
5	Morango	100	g
6	Figo	100	g
7	Maçã	1	Unidade
8	Pimenta jamaica em grãos	1	Unidade
9	Zimbro	1	Unidade
10	Cardamomo	Q.B.	
11	Tabasco	3	gotas
12	Vinagre de vinho branco	50	ml
13	Óleo de canola	25	ml
14	Açúcar	75	g
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte para legumes		
2	Faca de chef		
3	Bowl		
4	Sauteuse		
5	Colher		(imagem)
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma sauteuse, colocar óleo e o açúcar e deixar derreter.		
2	Caramelizar a cebola, o gengibre e as pimentas, mexendo devagar.		
3	Deglaçar com o vinagre e deixar reduzir um pouco.		
4	Juntar as frutas e o restante dos ingredientes.		
FINALIZAÇÃO			
1	Deixar cozinhar lentamente, em simmer, mexendo de vez em quando, até adquirir a consistência de purê.		
2	Retirar da sauteuse e deixar e levar para refrigerar.		
3			
4			
5			
SERVIÇO	Servir frio.		



HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		BISTECA GRELHADA	
	INGREDIENTES	Quantidade	Unidade
1	Bisteca suína fatiada grossa (2cm)	400	unidades
2	Suco de limão	2	cls
3	Suco de laranja	2	cls
4	Alho picado	1	clc
5	Alecrim picado	1	clc
6	Sal e pimenta	Q.B.	
7	Salsa	1	cls
8	Cebolinha	1	cls
9	Cebola hacher	1	cls
10	Banha de porco para grelhar		
11			
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Prancha de corte		
2	Faca do chef		
3	Bowl		
4	Pegador		
5	Grelha		
6			
PRÉ-PRODUÇÃO			
	Corte todos os temperos em hacher fino. Tempere a carne com os sucos, ervas ea pimenta.		
1	Deixe marinar por 30 minutos. Retirar da marinada e colocar o sal.		
2	Para grelhar, retire todo tempero para não queimar.		
3			
FINALIZAÇÃO			
1	Prepare a bisteca na grelha, marcando-as adequadamente.		
2	Utilize a banha derretida para untar.		
SERVIÇO			

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 II

Produção	COULIS DE MARACUJÁ COM CACHAÇA		
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Polpa de maracujá azedo fresco	280	gramas
2	Água	100	ml
3	Açúcar	70 a 90	gramas
4	Cachaça envelhecida	40	ml
5			
6			
7			
8			
9			
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Liquidificador		
2	Bowl		
3	Peneira fina		
4	Faca de leugmes		
5	Espátula		
6			
7			
8			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Bata a pola do maracujá no liquidificador com todos os ingredientes.		
2	Passe por uma peneira fina, retirando toda a semente.		
3	Cozinhe até que reduza à textura correta, cuidando para não engrossar demais ou queimar a borda da panela.		
4			
FINALIZAÇÃO			
1	Servir sobre o peito de pato.		
2			
3			
SERVIÇO			

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		<i>Arroz com brócolis</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Arroz parboilizado	0,2	kg
2	Óleo	0,015	L
3	Cebola brunoise	0,03	kg
4	Louro	1	und
5	Floretes de brócolis pequenos	0,2	kg
6	Água	0,45	L
7	Sal	0,24	L
UTENSÍLIOS			
1	Caçarola pequena		
2	Colher		
3	Prancha de corte para legumes		
4	Papel manteiga		
5			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Em uma caçarola pequena, com água fervente blanquear os floretes de brócolis. Reservar o líquido do cozimento coado. Picar os brócolis.		
2	Na caçarola suar a cebola com o óleo. Acrescentar o arroz lavado para selar durante o processo (nacarar os grãos).		
3	Temperar com sal. Acrescentar a água reservada. Levantar fervura e abaixar o fogo. Aprox. 15 minutos de cocção.		
4	Tampar com papel manteiga. Após a cocção, adicionar o brócolis.		
5	Servir imediatamente.		

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção	PÃO DE HAMBURGUER		
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Farinha de trigo	625	gramas
2	Água	360	gramas
3	Fermento biológico seco	10	gramas
4	Açúcar	35	gramas
5	Manteiga	35	gramas
6	Leite em pó	20	gramas
7	Reforçador	5	gramas
8	Gergelim	20	gramas
	Sal	10	gramas
UTENSÍLIOS			
1	Assadeira		
2	Espátula		
3	Prancha de corte		
4	Faca do chef		
5	Bowl		
6	Pegador tipo pinça		
7	Fouet		
8	Espátula de silicone		
9			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Misturar o fermento seco diretamente na farinha de trigo, misturando bem. Juntar todos os ingredientes secos e misturar bem para distribuir os componentes e adicionar a água aos poucos		
2	Após a massa ter absorvido bem a água, adicionar a gordura. Sovar até obter o ponto de véu, cobrir e deixar dobrar de volume na climatizadora, ou local aquecido.		
3	Bloquear(dividir) com 100 g por unidade, colocar no aro ou modelar e deixar crescer novamente.		
4	Pincelar com água ou gel de brilho, colocar gergelim e assar a 180° C por 25 a 30 minutos. Caso seja em forno profissional usar o modo com vapor.		
FINALIZAÇÃO			
2	Após assado retirar do forno, aguardar um pouco desinformar e deixar esfriar para armazenar..		
	Quanto ao trigo pode ser integral ou meio a meio.		
SERVIÇO			



HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção	<i>Pão de batata</i>		
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Farinha de trigo	250	gramas
2	Manteiga	25	gramas
3	ovo	50	gramas
4	leite morno	20	gramas
5	Sal	5	gramas
	Açúcar	5	gramas
	Batata cozida e amassada	150	gramas
	Fermento seco biológico	5	gramas
	Gema	50	gramas
UTENSÍLIOS			
1	Assadeira		
2	Espátula		
3	Prancha de corte		
4	Faca do chef		
5	Bowl		
6	Pegador tipo pinça		
7	Fouet		
8	Espátula de silicone		
9			
PRÉ-PRODUÇÃO			
	Misturar a farinha com o fermento, juntar a batata amassada, sal e o açúcar. Adicionar o leite e o ovos, por ultimo a manteiga. Sovar a massa até ficar lisa e atingir o ponto de véu. Deixar descansar em temperatura ambiente dentro de um bowl por no mínimo 20 minutos.		
2	Modelar bolinhas de 50g.		
3	Deixar crescer por no mínimo 20 minutos. Pincelar com gema. Deixar crescer por no mínimo 20 minutos.		
4			
FINALIZAÇÃO			
2	Pincelar com gema. Assar a 165° durante 20 minutos.		
	Esse pão de batata pode ser recheado. Para consumir como pão de sanduíche colocar sementes de gergelim.		
SERVIÇO	Ainda podera fazer da massa as barquetes para canapés.		



HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		GUISADO DE CARNEIRO	
	berinjela	e	Unidade
1	Pernil de carneiro limpo e sem osso	500	gramas
2	Fundo de cordeiro	350	ml
3	Cebola	30	gramas
4	Cenoura	15	gramas
5	Salsão	15	gramas
6	Extrato de tomate	30	gramas
7	Alho	10	gramas
8	Vinho branco seco	70	ml
9	Sal e pimenta do reino	Q.B.	
10	Cheiro verde	1	heres de so
11	Manteiga clarificada	50	ml
12	Manteiga sem sal	2	cls
13	Tomate concassé	100	gramas
	UTENSÍLIOS		
1	Prancha de corte		
2	Faca de cozinha		
3	Descascador		
4	Frigideira grande (carneiro)		
5	Frigideira pequena (pinçage)		
6	Caçarola		
7	Bowl de apoio		
8	Fouet		
9	Espatula de silicone		(imagem)
	PRÉ-PRODUÇÃO		
1	Limpe o carneiro: retire o osso, excessos de sebo e gordura. Corte-o em cubos grandes.		
2	Tempere o carneiro com o vinho branco, metade do alho amassado, sal e pimenta. Deixe no tempero por 6 horas.		
3	Retire o carneiro da marinada e seque-o bem. Sele em óleo de soja, dourando uniformemente.		
4	Ao final do processo, refogue os legumes juntos, na mesma frigideira que usou para o carneiro Reserve		
5	Numa caçarola, coloque a carne selada, deglaceie, coloque o extrato de tomate e proceda uma pinçagem.		
6	A preparação deve ficar escura, porém, não queimada, coloque os temperos e a marinada. Junte o caldo de cordeiro aos poucos. Cozinhe em fogo brando por 1 hora ou até a carne estar macia.		
7	Junte os legumes, deixe cozinhar por 5 minutos. Finalize com o tomate concassé, deixando cozinhar por mais 5 minutos em fogo brando.		
8			
	FINALIZAÇÃO		
1	Na hora de servir, finalize com um pouco de manteiga gelada e cheiro verde incluindo alecrim ou tomilho		
2			
	SERVIÇO	Sirva com arroz de brócolis ou mjadra.	

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção		PURÊ DE BATATA DOCE	
INGREDIENTES		e	Unidade
1	Batata doce roxa	700	gramas
2	Leite	300	ml
3	Manteiga	100	gramas
4	Sal	QB	
5	Pimenta do reino preta em pó	QB	
6	Noz moscada	QB	
7			
UTENSÍLIOS		(imagem)	
1	Caçarola média		
2	Prancha de corte		
3	Faca do chef		
4	Descascador		
5	Amassador de batatas		
6	Espátula de silicone		
7			
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Descasque a batata doce e reserve em bowl com água fria.		
2	Corte a batata doce em pedaços grandes e uniformes. Cozinhe em água salgada até que fiquem macias.		
3	Passe a batata por um espremedor fino (a batata deve ficar lisa e fina).		
4			
FINALIZAÇÃO			
1	Para finalizar, leve a batata ao fogo com o leite e a manteiga e cozinhe mexendo por 3 minutos.		
2	Acerte a textura, que deve ser lisa, cremosa, porém não muito mole.		
3	Tempere com sal, pimenta e noz moscada.		
SERVIÇO			



HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA II

Produção		POLPETTA ou ALMÔNDEGAS	
1	Pão amanhecido	30	gramas
2	Carne bovina moída ou mista	300	gramas
3	Salsa hacher	1	cls
4	Cebola brunoise	2	cls
5	Pimenta do reino	QB	
6	Alho hacher	QB	
7	Pimenta calabresa	QB	
8	Leite	60	ml
9	Queijo parmesão ralado fino	10	gramas
10	Queijo mussarela	30	gramas
11	Farinha de trigo	50	gramas
12	Farinha de rosca	50	gramas
13	Ovo	1	Unidade
UTENSÍLIOS			
1	Prancha de corte	(imagem)	
2	Faca de desossa		
3	Moedor de carne		
4	Bowl		
5	Chinois		
6	Faca do chef		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Limpe a carne, retirando todo tecido adiposo. Corte-a em cubos grandes para passar no moedor de carnes.		
2	Hidrate o pão picado com metade do leite. Misture o queijo parmesão ralado bem fino e todos os temperos. A cebola e o alho devem ser refogados rapidamente.		
3	Misture a carne ao leite com pão e temperos, sovando bem para formar uma massa lisa. Ajuste o sal e pimenta.		
4	Forme pequenos discos com metade da carne, disponha o queijo mussarela no centro (pode ser ralada ou cortada em cubos). Forme discos iguais com a outra metade da carne e feche as polpettas. Aperte as bordas dobrando a carne para não perder o queijo.		
5	Bata o ovo com o restante do leite e tempere-o com sal e pimenta.. Empane as polpettas à milanesa: primeiro em farinha de trigo, retirando o excesso, passe pelo ovo batido e depois pela farinha de rosca, formando uma casca uniforme.		
6			
FINALIZAÇÃO			
1	Frite em frigideira, usando a técnica de fritura rasa. Vire a polpetta quando estiver dourada. Escorra em peneira.		
3	Pode ser pincelado com óleo e assado em forno combinado (180°C) até dourar.		
SERVIÇO			

HABILIDADES BÁSICAS DE COZINHA

Produção	MOLHO DEMI GLACE		
berinjela		Quantidade	Unidade
1	Fundo escuro	1	litros
2	Aparas de carne ou ossos cortados em pedaços pequenos e dourados	250	gramas
3	Mirepoix cortado em cubos pequenos	100	gramas
4	Sachet d'épices	1	Unidade
5	Extrato de tomate	80	gramas
6	Farinha de trigo	50	gramas
7	Manteiga	50	gramas
8	Óleo de canola	30	ml
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	Chinois		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Prepare um roux amarelo ou marrom (10 a 15 min.) com a farinha e manteiga. Prepare um pinçage utilizando os 100g de extrato de tomate.		
2	Numa frigideira aquecida, doure as aparas de carne ou ossos utilizando o óleo de canola. Ao final do processo, adicione o mirepoix e continue a cocção até dourar.		
3	Aqueça o fundo e com o auxílio de um fouet misture ao roux preparado (que deve estar frio).		
4	Misture todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar em simmer por 40 minutos. Escume o molho sempre que necessário, limpando a escumadeira em um bowl com água.		
FINALIZAÇÃO			
1	Após cozido, coe o molho utilizando um chinois e armazene em recipiente adequado. O molho deve ficar translúcido e brilhante. Caso seja necessário ajustar a textura, reduza mais.		
2	Resfrie rapidamente e mantenha refrigerado.		
SERVIÇO			