



SalCiência II



universidade
de aveiro

Workshop

“Cozinhar com menos sal é possível?”

Solange Burri

27.05.2014

Escola Secundária José Estevão

Receitas



Sopa “Creme de Cenoura e Curgete”

1 l água; 3 Batatas médias; 4 Cenouras; 1 Curgete; 1 Maçã; Azeite; sal marinho; salsa picada para finalizar.

- Descascar e cortar aos pedaços os alimentos, nomeadamente as batatas, cenouras, curgete;
- Colocar pouca água no tacho/panela para que não cubra os alimentos por completo;
- Colocar um bocadinho de sal marinho sem ser artesanal;
- Deixar a água ferver no tacho com tampa;
- Só depois se adiciona os alimentos para cozer durante cerca de 15 minutos;
- No final de cozer os alimentos, pode-se adicionar fruta, neste caso maçã ou poderia também ser pêsego ou pêra evitando a fruta com sabor mais cítrico;
- Juntar um fio de azeite;
- Triturar com a varinha mágica e depois dosear a água a acrescentar;
- Ficou um creme denso e de cor laranja e agora pode-se ajustar a água e o sal;
- No fim, para empratar pode adicionar-se apenas umas folhinhas de salsa, previamente lavadas em água corrente.





Receita de Carne

“Bifes de Peru Salteados” (Pica-pau)

500g peito de peru; 2 dentes de alho, 4 hastes de tomilho, 3 tomates maduros, 2 dl vinho branco ou cerveja, 4 colheres (sopa) polpa de tomate, noz-moscada, 100g cogumelos frescos e 1 lata (pequena) de salsichas

- Cortar a carne de peru aos pedaços;
- Lavar o tomilho em água corrente e tirar as folhas, deixando os ramos na mesma e retirar apenas antes de cozinhar. Temperar a carne com o alho picado e o tomilho. Deixar a marinar durante cerca de 20 minutos;
- Colocar a sertã ao lume para que fique bem quente. Juntar um fio de azeite;
- Tirar os ramos do tomilho à marinada, saltear o peru formando uma crosta dourada e depois tira-se para outro lado, por exemplo para uma taça;
- Lavar o tomate, cortar aos pedaços e deitar para a sertã, colocando um pouco de água ou de vinho branco ou de cerveja, se necessário. Reduzir o lume;
- Seguidamente, adicionar noz-moscada e polpa de tomate. Misturar com a carne;
- Depois da sertã estar limpa mas bem quente, deitar um fio de azeite e juntar os cogumelos;

- Adicionar as salsichas mesmo no fim às rodelas. Colocar salsa e juntar ao preparado;
- Colocar um bocadinho de flor de sal apenas para ajustar temperos (provar antes para ver se será necessário!) pois todo o preparado já leva ingredientes ricos em sódio.

Em vez de ser adicionada salsicha podem ser adicionados legumes, por exemplo mais uma cenoura cortada em tiras ou rodelas, curgete ou outro legume a gosto. Pode fazer-se acompanhar de arroz ou massa.



Receita de Peixe

“Papillotes de Pescada”

Centros de pescada ultra-congelada; 2 alhos picados; ½ alho francês; 1 lata pequena de milho; 1 cenoura ralada; coentros para polvilhar; cogumelos frescos; azeite q.b; sal e pimenta; papel de alumínio.

- Descongelar a pescada dentro da embalagem de plástico, com água fria mergulhando num recipiente de plástico. Em alternativa, descongele de véspera, no frigorífico;
- Fazer os papilotes de peixe da seguinte forma:
- 4 Quadrados de papel de alumínio;
- Preparar os legumes: lavar tudo, arranjar e cortar a gosto: Lavar e cortar os alimentos, alho francês cortar às rodelas e colocar no alumínio e para quem não gostava cenoura;
- Formar uma cama de legumes no quadrado de papel de alumínio: 1º um fio de azeite por cima da camada de legumes, adicionar folhas de coentros lavados, o peixe com postas não muito altas;

- Juntar um 2º fio de azeite por cima do peixe, um pouco de alho cortado as rodela fininho e ainda umas pedrinhas de flor de sal.
- Fazer pequenas trouxas bem fechadas;
- Colocar 2 dedos de água, ou seja, um fundinho de água, na panela/tacho, e cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos.

Pode ser acompanhado com batatinhas cozidas com pele, em água com sal. Saltear depois em azeite. Estas trouxas de alumínio foram cozinhadas a vapor.

