**ROTEIRO DE AULA PRÁTICA 07 e 08**

**CARNES**

**OBJETIVO GERAL:** Determinação da técnica correta de preparações à base de carnes

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

* Determinar peso bruto, peso líquido, fator de correção e cocção, desperdício e *per capita* de carnes
* Tempo de cocção de carne
* Uso de condimentos
* Medidas caseiras
* Executar preparações à base de carnes
* Análise sensorial das preparações executadas

**FINALIDADE:** Permitir a correta utilização de carnes em preparações alimentícias

**PREPARAÇÕES A SEREM EXECUTADAS:**

* **Strogonoff**
* **Peixe ao molho**
* **Bife ao molho madeira**
* **Frango ao molho/creme de galinha**

**MATERIAL NECESSÁRIO:**

**Alimentos:** carne bovina (500 g), ketchup, creme de leite (1 cx), margarina, alho (2 dentes), *rum montilla* ou conhaque, molho shoyo, amido de milho, alho, óleo, colorau, peixe (500g), leite de coco (1 vidro), cheiro verde, limão, tomate, cebola, pimentão, sal, óleo, amido de milho, azeite de oliva, frango, cheiro verde, tomate, cominho

**Utensílios:** tábua para corte de carne, faca para corte de carne, pirex, caçarola, colher de servir, colheres de sopa, sobremesa, chá e café, balança semi-analítica, proveta, becker (250 e 500 ml)

**METODOLOGIA:**

**PARA O PREPARO DO STROGONOFF:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **QUANTIDADES** | **MEDIDAS**  **CASEIRAS** | **TÉCNICA DE PREPARO** |
| Carne bovina de 1ª  Conhaque ou rum  Ketchup  Margarina  Creme de leite  Sal  Alho | 100g  3 mL  20 g  5 g  40 g  1 g  2 g | 1 bife médio  1 colher de chá  2 c. de sobremesa  1 colher de chá média  1 colher de sopa  1 colher de chá  1 dente de alho | 1. Limpar a carne retirando toda a pele  2. Cortar a carne em tirinhas pequenas  3. Adicionar sal  4. Refogar a carne em alho e margarina  5. Adicionar o conhaque ou rum  6. Deixar a carne cozinhar por 5 minutos  7. Adicionar o ketchup e deixar cozinhar por 2 minutos  8. Desligar o fogo e adicionar o creme de leite |

**PARA O PEIXE AO MOLHO:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **QUANTIDADES** | **MEDIDAS**  **CASEIRAS** | **TÉCNICA DE PREPARO** |
| Peixe (posta)  Leite de coco  Amido de milho  Limão (suco)  Tomate  Cebola  Pimentão  Cheiro verde  Alho  Óleo  Azeite de oliva  Sal | 150 g  40 mL  10 g  10 mL  40 g  25 g  20 g  15 g  1 g  2 mL  3 mL  Qs | 1 posta  1 c. de sobrem  ½ unidade  ¼ unidade  ¼ unidade  1 fatia  1 colher de café  ½ dente  1 colher de chá  1 colher de chá | 1. Limpar o peixe  2. Acrescentar suco de limão  3. Temperá-lo com sal, cebola e colorau  4. Refogá-lo em alho e óleo  5. Picar os temperos verdes  6. Acrescentar o leite de coco e os temperos verdes  7. Cozinhar a preparação por 5 minutos  8. Adicionar o amido de milho diluído em água ou leite  9. Deixar a preparação cozinhando até engrossar o caldo  10. Desligar o fogo  11. Acrescentar o azeite de oliva |

**PARA O BIFE AO MOLHO MADEIRA:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **QUANTIDADES** | **MEDIDAS CASEIRAS** | **TÉCNICA DE PREPARO** |
| Carne de 1ª (macia)  Alho  Óleo  Água  Sal  Amido de milho  Molho shoyu  Colorau | 100 g  60 mL  0,5 g  2,5 g  10 mL  1 g | 1 bife médio  ½ dente  1 colher de sopa  1 colher de café  1 colher de chá  1 colher de sopa  1 colher de café | 1. Limpar a carne retirando toda a pele;  2. Cortar a carne no sentido transversal à fibra, no formato de bife;  3. Adicionar colorau, alho e sal;  4. Deixar a carne repousar por 10 minutos;  5. Fritar o bife em óleo quente dourando os dois lados;  6. Reservar;  7. Levar ao fogo o amido de milho diluído em água para fazer o molho;  8. Acrescentar o molho shoyu e deixar cozinhar até engrossar;  9. Despejar o molho sobre o bife. |

**PARA O CREME DE GALINHA:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **QUANTIDADES** | **MEDIDAS**  **CASEIRAS** | **TÉCNICA DE PREPARO** |
| Frango cozido desfiado  Milho verde  Creme de leite  Leite pasteurizado  Amido de milho  Sal | -  200 g  200 g  1000 mL  150 g  - | 01 unidade  1 lata  1 lata  1 litro  1 xíc de chá niv.  qs | 1. Coar o caldo do frango;  2. Adicionar 800 mL de leite ao caldo;  3. Diluir a maisena no restante do leite;  4. Acrescentar maisena diluída ao caldo;  5. Levar o caldo para cozinhar mexendo sempre até engrossar;  6. Acrescentar o frango desfiado e misturar bem;  7. Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite e o milho verde. |

**ORIENTAÇÕES PRÁTICAS**

**Modificações da carne pela cocção:** como conseqüência do processo de cocção tem-se a coagulação e desnaturação protéica, a hidrólise lipídica, modificações na cor, onde a carne cozida adquire uma coloração marrom em vez de continuar vermelha como na carne crua; há a retração das fibras musculares, dando saída cada vez maior ao suco da carne, há perdas também de vitaminas e minerais. Com a cocção, ocorre a transformação do colágeno em gelatina.

Alguns fatores podem influenciar no tempo de cocção das carnes:

* + Tipos de calor: a umidade favorece a transmissão de calor (menor tempo)
  + Temperatura de cocção: quanto mais baixa, penetra mais lentamente o calor
  + Tamanho e forma do corte: maiores e mais espessos demoram mais tempo
  + Temperatura da carne no início da cocção: as carnes geladas levam mais tempo que aquelas à temperatura ambiente
  + Composição da carne: a camada de gordura externa facilita a penetração de calor; gordura intercalada no tecido conjuntivo dificulta a penetração do calor (age como isolante); os ossos são bons condutores de calor
  + Grau de maturação da carne: carnes maturadas levam menos tempo que as não maturadas
  + Grau de cocção desejável: depende da preparação e do gosto pessoal

Mal passada...................................55 a 65°C (no interior)

Ao ponto.........................................65 a 70°C

Bem passada.................................70 a 80°C

Muito bem passada........................80 a 90°C

**Como fatiar os bifes:** o corte deve ser feito no sentido transversal à fibra, seccionando-a, pois cortar a carne no sentido da fibra torna-a dura após a cocção. A gordura não deve ser totalmente removida da carne, pois tem efeito amaciante e confere a ela sabor. Para que não se tornem ressecados, os bifes devem ter espessura de 1 a 1,5 cm.

Atente também para qual tipo de corte da carne serve para determinadas preparações, ou seja, cortes mais macios, como alcatra, coxão mole e patinho, servem para bifes, assados ou churrasco, e os mais duros para cozidos e ensopados como coxão duro e peito.

O processo de amaciamento pode se ocorrer por ação mecânica (batedor de carne, moedor e picar), ação química (deixar a carne repousar em vinagre e sucos cítricos para que os ácidos atuem sobre os tecidos conjuntivos) e ação enzimática (onde há a utilização de enzimas naturais, como a papaína das folhas de mamão, a bromelina do abacaxi, e a ficcina do figo, que agem sobre o colágeno).

**Para descongelamento de carnes:** retire-a do congelador e coloque-a no refrigerador (parte debaixo da geladeira) de um dia para o outro, nunca coloque na água ou deixe fora da geladeira para descongelar.

Em preparações com carnes, observar o seguinte:

* A carne reduz pela cocção, perda de cerca de 10% do volume inicial
* Considerar o peso bruto, o peso líquido (carne limpa) e o peso após a cocção
* O rendimento dependerá das técnicas e modo de preparo
* A carne de gado na preparação perde-se em ossos e aparas (28%) e na cocção de 10 a 35%
* O pescado na pré-preparação tem perdas de 25 a 50%, na cocção por água de 15 a 30%, em frituras simples de 20 a 40%, à milanesa pode ganhar de 30 a 45%
* As aves sofrem perdas na limpeza de 30%, na preparação com retirada de ossos 12% e na cocção podem perder até 39%

|  |  |
| --- | --- |
| FICHA TÉCNICA: | |
| **Nome da Preparação: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| Preparado por: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Aprovado em: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | Tempo de pré-preparo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tempo de preparo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Rendimento líquido: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Nº de Porções:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Peso médio por porção(g): \_\_\_\_\_\_\_\_ Medida Caseira Porção: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

* **Preparação:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **PB (g/mL)** | **FC** | **PL (g/mL)** | **Valor calórico (kcal)** | **CHO** | **PTN** | LIP | **Medida Caseira** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **Per-Capita:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **PB (g/mL)** | **FC** | **PL (g/mL)** | **Valor calórico (kcal)** | **CHO** | **PTN** | LIP | **Medida Caseira** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Modo de preparo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observações:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **ANÁLISE SENSORIAL DA PREPARAÇÃO:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ITEM A SER ANALISADO** | **PONTUAÇÃO** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Aparência** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sabor** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Odor** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cor** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Consistência (textura)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Aceitabilidade** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL DE PONTOS** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **AVALIAÇÃO:** 0 a 15 pontos: ruim - 16 a 30 pontos: regular - 31 a 45 pontos: bom - 46 a 60 pontos: ótimo