

Na cozinha

com Juliana Gueiros



Copyright © 2024 by Juliana Gueiros

PREPARAÇÃO

Iuri Pavan

REVISÃO

Anna Beatriz Seilhe

Isabella Pacheco

DESIGN DE CAPA E MIOLO

Anderson Junqueira

FOTOS

Antônio Pessoa Maurício

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G959n

Gueiros, Juliana

Na cozinha : com Juliana Gueiros / Juliana Gueiros.

- 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2024.

ISBN 978-85-510-0894-2

1. Culinária. 2. Receitas. I. Título.

23-86958

CDD: 641.5

CDU: 641.5

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

06/11/2023 09/11/2023

[2024]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303

22640-904 — Barra da Tijuca

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br



Na cozinha

com Juliana Gueiros



Para os meus pais.

*Obrigada por me amarem, apoiarem e
incentivarem incondicionalmente.*



Sumário

<i>Introdução</i>	8
1 Cortes e legumes	12
2 Grãos	74
3 Saladas	96
4 Caldos caseiros	114
5 Sopas	124
6 Ovos	144
7 Massas	158
8 Molhos e seus derivados	184
9 Peixes e frutos do mar	210
10 Frango	252
11 Carnes	276
12 Doces	312
<i>Agradecimentos</i>	349

Introdução

COZINHO DESDE QUE ME ENTENDO POR GENTE. Literalmente: minha mãe costuma dizer que fui criada na bancada da cozinha. Aos sete anos, preparei minha primeira refeição sozinha, e desde então nunca parei.

Hoje, aos 26 anos, já morei em seis países. Meu pai trabalhou a vida toda numa multinacional, e isso fazia com que nos mudássemos mais ou menos a cada três anos. Essas mudanças constantes acabaram criando um núcleo familiar muito forte, e a cozinha sempre foi o coração da casa. Cresci cozinhando para amigas, conhecidos, meu namorado, minha família, e é assim que sou mais feliz, alimentando quem eu amo.

Quando terminei a escola, aos dezessete, tinha o plano de estudar nos Estados Unidos. Me formei em dezembro e, como lá o ano letivo só começava em agosto, tive oito meses livres para aproveitar da melhor forma possível. Daí veio a ideia de cursar o Le Cordon Bleu de Paris. Para ser sincera, apesar de sempre ter sido um sonho longínquo e adormecido — cozinhar era minha terapia, meu maior prazer — e de vender uns doces e comidas aqui e ali, nunca tinha enxergado o ato de cozinhar como trabalho.

Meu pai foi o maior incentivador da minha ida para o Le Cordon Bleu, e lá fui eu. No dia 1º de janeiro de 2013, embarquei na maior aventura da minha vida, sem imaginar que seria o melhor ano que eu poderia ter.

A ideia inicial era fazer apenas dois módulos, o básico e o intermediário, e depois seguir para a Califórnia para cursar a faculdade, mas, ao chegar lá, me apaixonei pelo curso e quis completar os três módulos mais o estágio. Por conta disso, precisei adiar a faculdade até o ano seguinte.

Me formei entre os cinco primeiros colocados em *cuisine e pâtisserie* no Le Cordon Bleu no dia 28 de agosto de 2013. Depois passei dois meses num bistrô recém-inaugurado de Eric Frechon, chef com três estrelas Michelin e título de M.O.F. (concurso que premia, de quatro em quatro anos, o melhor profissional de determinadas áreas, dentre as quais a gastronomia). Eu trabalhava incansavelmente das sete e meia da noite até meia-noite e meia todos os dias. Aprendi e cresci muito, mas também comecei a entender que a cozinha profissional estava longe de ser aquela paz que eu encontrava na culinária caseira.

Apesar da chance de ser contratada lá, quis voltar para o Brasil e passei alguns meses sem rumo, perdida e confusa. Tinha dezoito anos então e

não sabia o que fazer com aquele diploma tão almejado. Comecei a estagiar numa cozinha renomada no Rio de Janeiro, que serviu apenas para confirmar que eu não queria aquilo.

Eu tinha desistido de ir para os Estados Unidos e decidi cursar faculdade de administração. Ao longo do curso, conciliei os estudos com a gastronomia, vendendo doces em datas comemorativas e fazendo quentinhas para escritórios nos primeiros três períodos. Me formei em primeiro lugar no Ibmec Rio no segundo semestre de 2018 e na época estava trabalhando numa empresa alimentícia como administradora, onde aprendi muito sobre o outro lado da moeda do mundo dos restaurantes.

Em setembro do mesmo ano, meu namorado conseguiu um estágio como arquiteto na Dinamarca, e lá fui eu para mais uma mudança de país. Sabia que não queria emprego em restaurante, o que limitava minhas opções de trabalho num país cuja língua eu não falava. Duas semanas depois, levei meu currículo para a Hart Bageri, uma padaria fundada por Richard Hart em parceria com René Redzepi, do renomado restaurante Noma. Richard me pediu que voltasse no dia seguinte para um teste, e então fui contratada. Nosso plano inicial era ficar seis meses em Copenhague, mas acabamos estendendo para um ano. Trabalhei e aprendi muito com pessoas incríveis e voltei para o Brasil com a certeza de que queria trabalhar com cozinha, mas sem saber exatamente como.

Durante a faculdade, eu tinha feito quentinhas com a ideia de proporcionar para quem não tinha tempo uma comida gostosa, caseira, feita no dia e equilibrada. Ao voltar para o Brasil de novo, em outubro de 2019, quis retomar esse projeto, pois acreditava — e acredito — muito nele. Comer bem faz bem, mas infelizmente muita gente não prioriza isso. Minhas quentinhas contemplavam entrada, prato principal e sobremesa, e o cardápio mudava diariamente: a entrada em geral consistia numa salada, o prato principal vinha com uma proteína, uma porção de carboidrato e dois legumes (por exemplo, frango ensopado com purê de batata, cenoura e vagem) e a sobremesa normalmente era uma fruta, mas às vezes algo diferente. Comida simples, caseira, feita com amor.

Comecei aos poucos, como fazia na faculdade, com mais *know-how* gastronômico e administrativo, mas ainda estava organizando as quentinhas quando veio a pandemia. Decidi parar imediatamente de fornecer as refeições, pois não tinha estrutura para continuar, e acabei reavaliando tudo. Foi um período de muita incerteza, insegurança e medo, como todos sabemos. Me voltei naturalmente para a cozinha, minha companheira de longa data e sinônimo de alento em tantas situações. Me lembro claramente de uma ami-

ga me ligando e falando que não sabia sequer fazer arroz e precisava que eu explicasse a ela. Tenho Instagram há anos e sempre gostei de dividir minhas refeições e momentos especiais por lá, mas nunca tinha aparecido falando ou compartilhando receitas, apesar de muitas vezes já ter tido vontade.

Encorajada pela minha família e minhas amigas, apareci nos stories me propondo a ensinar a fazer feijão para quem não sabia e perguntando se preferiam o método com ou sem panela de pressão (já que a panela de pressão é um utensílio assustador para muitos).

Comecei a postar diariamente receitas do cotidiano, práticas e simples para quem não tinha muita experiência na cozinha. O retorno foi avassalador: todo dia eu publicava uma receita diferente, e todo dia chegavam centenas de seguidores novos para me acompanhar. Em três meses, passei de 3.300 para 10 mil seguidores e mal conseguia acreditar. Desenvolver, gravar, editar, postar e responder a todos os meus seguidores foi um grande alento num período muito difícil — e, sinceramente, um verdadeiro presente. A cozinha sempre fez parte da minha vida, e compartilhar esses momentos é a minha parte favorita de cozinhar, seja com a minha família, meu namorado, minhas amigas ou, agora, meus seguidores.

Acredito de coração que cozinhar é um ato de amor, cuidado, dedicação e carinho que muitas vezes dividimos com aqueles que mais amamos no mundo. Por isso, encheu o meu coração ver tanta gente descobrindo, se aventurando e, mais do que isso, se apaixonando pela cozinha. Fazer parte dessa enorme rede de amor, troca e carinho foi indescritível.

Agora mais de 200 mil pessoas acompanham minhas dicas e receitas, e ver quanta gente descobriu o amor pela cozinha é tão, mas tão gratificante que não consigo nem descrever. A cozinha sempre me trouxe paz, um sentimento de pura alegria. Até hoje recebo mensagens de seguidores que me fazem chorar de emoção e felicidade pelo carinho que demonstram e pela transformação que a cozinha causou em tanta gente. Às vezes, o que pode ser banal e simples para um é revolucionário para outro. Descobrir a autonomia, a independência e a liberdade em saber cozinhar é renovador.

Me encontrei sem nem saber que estava perdida. Aprendi a transformar meu amor pela cozinha em trabalho e amar ainda mais esse universo, agora que tenho a honra de dividi-lo com tanta gente. E o passo seguinte nessa caminhada tão maravilhosa foi escrever um livro...

Na cozinha clássica francesa, a maioria das receitas é feita de forma extremamente precisa e meticulosa. Em restaurantes com estrela Michelin, por exemplo, o corte da cebola é milimétrico para manter um padrão absoluto e rigoroso.

Por outro lado, na cozinha de casa, acho que grande parte da graça está na liberdade: poder experimentar, ajustar e alterar de acordo com o que gostamos ou até mesmo com o que temos na despensa de casa. Em casos específicos, como a confeitaria, a precisão será sua grande aliada, mas, na maioria dos preparos salgados, a autonomia e a licença para experimentar transformam receitas e experiências em algo único.

Por isso, quis trazer para este livro técnicas e práticas a fim de que você ganhe cada vez mais confiança para brincar e saborear esse fantástico mundo que é a gastronomia. E não só isso: meu desejo é que você tenha o prazer de compartilhar amor e afeto em forma de comida.

Vamos passear por técnicas, preparos e ingredientes — sempre de maneira bem didática e simples —, e espero que, no fim, você tenha aprendido e incorporado receitas maravilhosas ao seu repertório. E, mais que tudo, torço para que você se sinta confiante para experimentar e criar, apaixonando-se ainda mais pela cozinha.

Vamos juntos? Pode deixar que vou segurar a sua mão até o fim!



1. Cortes e legumes



*Vamos falar
sobre cortes
e aproveitar
para explorar
o vasto mundo
de legumes
e verduras,
que eu tanto
amo!*

AS TÉCNICAS SÃO A BASE DA CULINÁRIA FRANCESA e juntas compõem pratos e histórias. Muitas vezes enxergadas como sinônimo de dificuldade ou até preciosismo, podem ser grandes aliadas na execução dos nossos objetivos.

Me lembro perfeitamente do meu primeiro dia no Le Cordon Bleu. Fizemos uma sopa de legumes. Parece simples, né? Mas não foi. Tinha que cortar diversos legumes de maneiras variadas e respeitar o tempo de cocção de cada um. Estava aterrorizada, mas nesse primeiro dia comecei a entender a importância do conhecimento e da técnica no resultado.

Os cortes, por exemplo, são pensados e usados de acordo com o contexto do preparo. Quando queremos que a cebola “desapareça” no prato, precisamos cortá-la menor. Ou, por exemplo, se a ideia é usar a cenoura crua numa receita, damos preferência aos cortes finos, já que ela é naturalmente crocante.

Neste capítulo, vamos falar sobre cortes e aproveitar para explorar o vasto mundo de legumes e verduras, que eu tanto amo!

Cortes

Alguns conselhos imprescindíveis para ajudar você na hora de cortar:

- Use uma tábua estável. Uma boa dica é umedecer um papel-toalha ou um pano fino e colocá-lo embaixo da tábua para evitar que ela fique deslizando. Estabilidade é muito importante!
- Procure sempre trabalhar com a maior superfície plana do legume virada para baixo. Se a superfície é plana, há menos risco de o legume correr ou rolar.
- Use uma faca bem amolada. Ela não precisa ser de nenhuma marca específica, o importante é que esteja amolada. Isso não só facilita o processo como o torna menos perigoso.
- Tenha um pote ou um lixo por perto para colocar as cascas ou sementes que não for usar. Ter uma área de trabalho organizada é fundamental.

Rodelas

Qualquer legume com formato cilíndrico (como cenoura e pepino), redondo ou oval (como cebola e batata) pode ser cortado em rodelas. Se for usar a cenoura

crua, por exemplo, o ideal é que ela seja cortada bem fina, pois é mais crocante. Por outro lado, se a ideia é preparar uma cebola assada no forno, as rodela podem ser mais grossas, para ela cozinhar por dentro e caramelizar por fora.

Meia-lua

A meia-lua é uma rodela cortada ao meio. No entanto, a forma mais fácil de fazer é cortar o legume ao meio, no sentido do comprimento, colocar a superfície plana na tábua e aí sim cortar.

Paysanne

É quando partimos a meia-lua formando um triângulo. A maneira mais fácil é pegar o legume cortado ao meio e cortá-lo ao meio novamente, sempre no sentido do comprimento. Aí é só juntar (de dois em dois ou os quatro pedaços de uma vez) e cortar para formar triângulos.

Cubos grandes, médios e pequenos (brunoise)

Para cortar em cubos, existem algumas variações, a depender do formato e do tamanho do legume.

LEGUME OVAL OU REDONDO

- Devemos começar cortando o legume ao meio e colocando a superfície plana na tábua.

- No caso da cebola, posicionamos o lado com a raiz virado para fora e usamos uma faca para fazer cortes terminando um pouco antes da raiz. É importante não cortá-la, caso contrário, a cebola começa a se despedaçar.

- A espessura das tiras ao longo depende do tamanho em que queremos o cubo.

- Depois de cortar as tiras ao longo da metade inteira, vamos fazer cortes paralelos à tábua para transformar os retângulos em cubos. O número de cortes paralelos depende do tamanho do legume em si e do cubo final.

- Considerando uma cebola média, se quiser um *brunoise* bem pequeno, recomendo três cortes paralelos, com cuidado. Se desejar um corte médio, dois é o suficiente. Por fim, se preferir um corte grande, apenas um basta.

LEGUME CILÍNDRICO

- Comece colocando o legume deitado na tábua e cortando em aproximadamente três pedaços. Isso facilita muito na hora de fazer os cubos.
- Hoje em dia, longe das cozinhas profissionais, prefiro cortar cubos do mesmo tamanho, mas sem necessidade de exatidão. Para isso, é só pegar cada parte do legume e cortar fatias no sentido do comprimento. Em seguida, separe as fatias em dois montes e empilhe com a fatia curvada em cima, então corte em tiras e em cubos.
- Para um cubo perfeito, pegue o cilindro e corte em volta para formar um retângulo, depois corte fatias, tiras e, por fim, cubos (as aparas podem ser usadas em caldos).
- A espessura das fatias e das tiras depende do tamanho do cubo. Para cubos maiores, a fatia é mais grossa e, para cubos menores, é mais fina.
- O cubo pequeno, ou *brunoise*, é mais utilizado em preparos nos quais o legume vai cru ou quando queremos que ele desapareça ao ser cozido.
- Para refogados, o cubo médio é o ideal.
- Já o cubo grande é mais indicado para assados.

Palito grosso (pont-neuf), médio (bâtonnet) e fino (julienne)

Aqui temos três variações: o palito fino, o famoso *julienne*; o palito médio, que corresponde à batata frita fina; e o palito grosso, que faz a famosa batata *pont-neuf*. O formato é o mesmo e a espessura é que muda.

Também temos a opção de fazer de forma mais irregular ou mais exata. Para a forma exata, precisamos transformar o legume em retângulo, depois cortar em fatias e empilhar para cortar em palitos ou tiras.

Se não fizer questão de um formato perfeito, basta cortar o legume em fatias e depois transformar as fatias em palitos. Assim, as pontas terão tamanhos um pouco diferentes.

Canoa

Um corte típico para legumes redondos ou ovais é a canoa, que pode dar quatro ou oito pedaços. Partimos o legume ao meio no sentido do comprimento, e então cortamos cada metade ao meio novamente, de modo

que fiquem quatro pedaços. Podemos também cortar cada metade ao meio novamente, formando oito pedaços.

Corte irregular

Um corte muito legal e diferente que eu adoro usar para legumes assados. Pego o legume e corto em um ângulo um pedaço de mais ou menos dois dedos de espessura. Depois viro o legume 90° e corto novamente, girando e cortando pedaços de tamanho similar, por isso assam no mesmo tempo.

Enviesado

Consiste em cortar o legume em fatias na diagonal, depois em tiras, para dar uma variada. Os primeiros cortes ficam menores, mas a partir do terceiro você tem uma superfície enviesada bem “uniforme”, basta empilhar umas três fatias e fazer tirinhas.

Fitas

Adoro usar um descascador de legumes ou um mandolim para fazer fitas de legumes. Ficam uma delícia em saladas e são perfeitas para decorar tábuas de queijos.

Fatiado no mandolim

Existem alguns encaixes no mandolim que são ótimos para quem não gosta ou não tem paciência para cortar. Mas lembre-se sempre de usar a proteção, pois esse utensílio pode ser muito perigoso.

Legumes

Agora que aprendemos a cortar os legumes, vamos falar deles especificamente: as diferentes características de cada um, como escolher, preparar, armazenar, cortar e usar. Antes, porém, algumas dicas:

- Dê preferência aos alimentos orgânicos — aqueles livres de agrotóxicos — quando possível, especialmente legumes, verduras e frutas que serão consumidos com casca e crus.

- Antes de consumir o ingrediente cru, devemos lavá-lo com água corrente e uma escovinha para tirar qualquer sujeira, e então colocá-lo de molho com o sanitizante de sua preferência, conforme as instruções e o tempo indicado na embalagem. Depois retire o alimento da água em vez de escorrer, porque é possível que tenha caído alguma sujeira no fundo do pote que pode voltar para ele.

- Para consumir o ingrediente cozido, basta lavar sob água corrente com a escovinha e secar bem. Não é necessário usar sanitizante, pois a alta temperatura vai matar qualquer bactéria ou microrganismo.

Cebola

Temos a cebola branca, a amarela e a roxa. Na minha opinião, a cebola branca é a mais forte, a amarela é um ótimo meio-termo, e a roxa é mais adocicada.

Para preparos crus, prefiro usar a roxa, e uma boa dica é deixá-la de molho em água gelada por alguns minutos, caso queira suavizar o sabor. Para refogados e caramelizados, opto pela cebola amarela. Dificilmente compro a branca, mas é só questão de preferência.

COMO COMPRAR — Certifique-se de que o bulbo esteja firme e com a casca brilhante; evite as moles. A pele deve estar bem seca e sem odor.

COMO ARMAZENAR — Na bancada da cozinha dentro de um pote, num lugar sem muita umidade, em vez de na geladeira.

A cebola pode ser usada de diversas maneiras em diferentes preparos. A forma que cortamos e preparamos faz toda a diferença no resultado final.

CRUA EM SALADAS — Corte-a em meia-lua e coloque de molho por alguns minutos na água gelada para deixá-la mais suave.

CARAMELIZADA — Não precisamos de açúcar para fazer cebola caramelizada, e sim de paciência. Se quiser, até pode adicionar, mas não há necessidade. A cebola já tem açúcar, e o que precisamos fazer é cozinhá-la,

refogando em azeite ou manteiga, até que ele derreta e comece a caramelizar. O processo leva uns vinte minutos, nos quais temos que ir mexendo em fogo baixo para caramelizá-la por igual. Fica ótima por cima do arroz de lentilha, na salada de grão-de-bico, em recheios de quiches e suflês, além de ser a base da sopa de cebola.

ASSADA NO FORNO — Descasque e corte a cebola em rodela de mais ou menos dois dedos de espessura. Coloque numa assadeira, tempere com sal, azeite e a erva da sua preferência, leve ao forno preaquecido por uns 30 a 40 minutos ou até que esteja bem dourada. Não encha muito o tabuleiro e dê espaço entre as cebolas para o calor circular.

EM REFOGADOS — É como eu mais uso, praticamente todos os dias. Corto em cubos médios dependendo do quanto quero que a cebola “suma” no preparo. O segredo para refogá-la é colocar no fogo médio-baixo e com gordura o suficiente para que ela “sue” e fique translúcida e adocicada. Depois de uns 3 a 5 minutos, ela se torna a base perfeita para um refogado. Se acrescentarmos uma pitada de sal no começo, ajudamos a extrair sua água, assim a cebola refoga mais rápido.

A cebola também é uma excelente opção na hora de “soltar” o fundo da panela: quando selamos uma carne numa panela de inox e ela carameliza no fundo, a água que a cebola libera ajuda a dissolver esse fundo e incorporar sabor ao molho do preparo.

ALIMENTOS DA MESMA FAMÍLIA

ECHALOTE — É uma versão ainda mais suave da cebola roxa, mas não é tão fácil de achar. Pode ser usada cozida ou crua.

MINICEBOLAS — Ficam lindas assadas ou em ensopados de preparo mais longo.

ALHO-PORÓ — Pode ser usado das mesmas formas, e fica uma delícia refogado em risotos, por exemplo. Na hora de comprar, escolha os mais firmes. Uma ótima dica para limpar alho-poró é: com a faca, faça um “x” do topo da parte verde até o início da parte branca, depois passe na água corrente e lave entre as camadas para tirar qualquer sujeira ou terra. Em seguida, é só fatiar a parte verde, que, cortada fina, é ideal para refogados. A parte branca geralmente faço em rodela.

CEBOLINHA — Uma ótima erva para finalizar preparos com um toque bem suave de cebola. Na hora de comprar, a parte verde não pode estar mole. Deve estar bem firme, assim como as raízes. Armazene envolta num papel-toalha para absorver a umidade e coloque na geladeira num pote hermético.

Alho

Logo depois da cebola vem o alho. Inclusive, aproveito para esclarecer que essa é justamente a ordem do refogado. O alho é um ingrediente extremamente delicado e cozinha em questão de segundos quando está sem casca e em contato direto com uma fonte de calor. Já a cebola, como vimos, demora um pouco mais. Portanto, se começarmos o refogado com o alho, ele vai chegar ao ponto muito antes da cebola. Dito isso, o alho não necessariamente queima se colocamos os dois para refogar juntos ao mesmo tempo, porque a cebola tem bastante água, o que evita que ele queime. Mesmo assim, prefiro começar com a cebola.

COMO COMPRAR — Já adianto que o meu alho favorito, disparado, é o nacional, aquele roxinho, mais difícil de descascar, mas que vale cada segundo a mais de trabalho. Compre os com a casca brilhante e bem firmes: quanto mais viva a cor, mais fresco ele está. Dê preferência ao bulbo completo e sem sinais de brotos crescendo.

COMO ARMAZENAR — No meu caso, coloco o alho na bancada da cozinha.

COMO CORTAR — Quando amassamos ou ralamos o alho, extraímos o líquido dele, o que o torna mais forte e picante. Portanto, amasse ou rale o alho quando quiser sentir fortemente a presença dele. Caso queira um sabor um pouco mais sutil, pique o alho em pedaços maiores ou corte em lâminas.

O alho refogado é um clássico que adiciona muito sabor aos preparos do dia a dia. Um pouquinho de alho dá um toque delicioso e potencializa diversos pratos, como os nossos queridos arroz e feijão. Eu diria que o alho tem quatro pontos de cocção:

- > o **cru**, que às vezes é usado em vinagretes ou algumas pastas, como homus;
- > o **levemente perfumado** — com ele borbulhando delicadamente, mas sem coloração —, que eu uso no arroz;
- > o **levemente dourado**, que, para mim, é o tempero ideal para o feijão;
- > o **frito**, que é dourado e a peça-chave no clássico Oswaldo Aranha.

Precisamos prestar atenção na hora de escolher a variação desejada, pois em alguns instantes o alho vai de perfumado para dourado.

Além do alho cru, do refogado e do frito, temos uma variação que muda completamente o sabor e é maravilhosa: o **alho assado**. Ele fica macio, cremoso e levemente adocicado, perdendo toda a força do alho cru e se transformando numa versão suave e deliciosa. Basta cortar o bulbo para expor o topo de cada dente de alho, depois tempere com azeite, sal e pimenta, feche em papel-alumínio e leve ao forno por 60 minutos. **Trata-se de um preparo ideal para quando estiver usando o forno para outra coisa, pois otimiza-mos o tempo.** Enquanto um frango estiver assando, por exemplo, coloque o alho embrulhado lá dentro para cozinhar lentamente. Depois deixe esfriar e tire da casca, apertando embaixo. O alho assado é ótimo para incrementar massas, pastinhas e até refogados.

Sei que muita gente gosta de fazer pastas de cebola e alho para usar ao longo da semana. Na faculdade de gastronomia, nem sequer podíamos cortar a cebola muito tempo antes de usar, e minha mãe também nunca fez essas pastas, por isso acabei não criando o hábito. No entanto, sugiro que você faça o que funciona e se adapta à sua realidade.

Tomate

Eu amo tomate. De todos os tipos, de todas as formas. Cru em saladas ou no molho à campanha, em refogados para dar cor e sabor, no molho de tomate, assado, recheado etc. Um clássico que tenho sempre em casa.

COMO COMPRAR — Escolha os tomates com a pele firme, lisa e sem buracos ou manchas. Evite os muito moles. O ideal é que a cor seja um vermelho vivo.

COMO ARMAZENAR — Gosto de guardar os tomates na bancada até que fiquem maduros, e só então os transfiro para a geladeira.

COMO CORTAR — Aqui temos inúmeras possibilidades, vai depender do uso que você der ao tomate. Para vinagrete e refogados, geralmente opto por cubos pequenos. No primeiro caso, fica mais fácil de comer, e, no segundo, ajuda o tomate a se desmanchar, formando uma pasta. Para saladas, geralmente corto em pétalas ou então em meia-lua ou rodelas. Ele também fica delicioso ralado e temperado com azeite, sal e pimenta, servido sobre pão tostado no azeite na versão *pan con tomate*.

Quando cozinho em casa, não tiro as sementes nem a casca, mas vou ensinar a fazer isso de forma fácil e rápida e aproveitar para compartilhar um clássico da gastronomia francesa que, no começo do curso, fazíamos praticamente toda aula.

TIPOS DE TOMATE

TOMATE-CARMEM — Costuma ser grande e firme. Não é ideal para molhos, pois tem porcentagem mais alta de água, mas fica ótimo assado ou recheado e dura muito tempo.

TOMATE ITALIANO — Ideal para molhos, pois tem menos sementes e menos água, produzindo um molho encorpado e saboroso. Não costuma durar tanto.

TOMATE-DÉBORA — Bem versátil, ótimo tanto para saladas quanto para molhos. Não é tão bom quanto o italiano porque tem mais sementes. É menos ácido que o carmem.

TOMATE-CAQUI — Um bom meio-termo entre o tomate muito ácido e o muito adocicado. Ótimo para saladas e molho à campanha.

TOMATE HOLANDÊS — Bem adocicado, ótimo para saladas.

TOMATE-CEREJA E TOMATE SWEET GRAPE — Os dois são minitomates, e adoro ter em casa. O sweet grape é mais doce e menos aguado do que o cereja.



Molho à campanha (sim, sou carioca)

RENDIMENTO: acompanhamento para 3 a 4 pessoas

- » 2 tomates-débora em cubos pequenos
- » ½ cebola amarela em cubos pequenos
- » 4 colheres (sopa) de azeite
- » 1 a 2 colheres (sopa) de vinagre
- » Sal e pimenta-do-reino a gosto
- » Pimenta dedo-de-moça a gosto
- » Coentro ou salsinha a gosto

- » 4 tomates italianos
- » Sal e pimenta-do-reino a gosto
- » Azeite a gosto
- » Tomilho a gosto

1. Misture todos os ingredientes.
2. Leve à geladeira até a hora de servir.

Tomate *confit*

RENDIMENTO: 200 g

O método *confit* consiste em cozinhar algo numa quantidade generosa de gordura (às vezes na gordura do próprio alimento, como no caso do pato) e em fogo médio-baixo.

1. Faça um “x” na base do tomate.
2. Use uma faca pequena ou a ponta de um descascador de legumes para tirar a parte verdinha que conecta o tomate ao tronco.
3. Coloque o tomate em água fervente por 30 segundos e depois o transfira para um pote com água gelada para dar um choque térmico.
4. Use uma faca pequena para soltar a pele do tomate a partir do corte na base.
5. Fatie ao meio e retire as sementes com ajuda de uma colher.
6. Corte novamente cada metade ao meio no sentido do comprimento, para formar pétalas.
7. Transfira para um tabuleiro, tempere com sal e pimenta-do-reino e regue generosamente com azeite.
8. Adicione folhas de tomilho e leve ao forno preaquecido entre 120° e 140°C por aproximadamente 60 minutos, até que estejam cozidos e sequinhos.

Gosto muito de fazer uma versão de tomate *confit* “falsificada” usando tomate *sweet grape* sem descascar e sem tirar as sementes. Tempero da mesma forma, mas asso a 180°C por uns 30 minutos, o que faz com que deixe de ser tomate *confit*.

Batata

COMO COMPRAR — Devem estar firmes, e a pele, lisa, sem cortes e buracos. Evite aquelas com manchas, brotos ou cheiro forte. Prefira aquelas com a casca da cor correspondente: se estiver comprando batata-inglesa, por exemplo, ela deve estar amarela e não esverdeada.

COMO ARMAZENAR — Guardo-as sempre na bancada da cozinha, num lugar seco, sem muita umidade. Tenho a impressão de que a batata fica levemente adocicada e aguada quando fica na geladeira.

COMO CORTAR — Algumas pessoas preferem cozinhar a batata antes de descascar, pois acreditam que menos água penetra na polpa. Eu geralmente descasco antes de cozinhar, salvo algumas exceções, como no nhoque.

TIPOS DE BATATA

Batata-inglesa — A mais utilizada no Brasil. Extremamente versátil — ótima para assar, cozinhar, usar em saladas e purês.

Batata asterix — Tem a casca avermelhada e é o melhor tipo de batata para fritar, mas também fica boa em nhoques e purês.

Batata-baroa ou a famosa mandioquinha — É uma delícia em purês e sopas e tem um sabor ligeiramente adocicado.

Batata-doce — É adocicada e fica deliciosa assada e em chips.

Batata-bolinha — Uma batatinha pequena que costuma ser menos cremosa que a grande, mas fica ótima em conserva (batata calabresa) e em ensopados ou assada no forno.

Batata yacon — Tem sabor similar ao da batata-doce, mas seu interior é laranja e bem macio.

Existem mil e uma maneiras de cozinhar batata. Fica deliciosa como base de sopa (como veremos mais à frente), em purês, cozida, assada, frita e por aí vai.

BATATA COZIDA — Sempre que for preparar batata cozida, comece com água fria ou em temperatura ambiente. É importante que a água esquite aos poucos para que a batata cozinhe uniformemente por dentro e por fora.

Para preparos como saladas e conservas, você pode escorrer a batata ainda um pouco *al dente* (cozida, mas ainda com textura ao mastigar) para que ela não passe do ponto e fique macia demais enquanto esfria, ou deixar sob água fria corrente para interromper o cozimento.

Se não for cozinhar imediatamente, guarde a batata submersa em água depois de descascada, para ela não oxidar.

BATATA ASSADA — Quando entramos no mundo da batata assada, existem milhares de possibilidades. Podemos fazê-las inteiras, em pedaços, ao murro, em cubos pequenos e crocantes, em fatias, canoa ou até na versão palito, assada no forno. Vou falar de várias, pois não consigo escolher minha favorita.

Gosto justamente dessa junção de batata cremosa por dentro e crocante por fora e, por isso, busco maximizar o caramelizado externo sempre que possível e opto por dar uma pré-cozida na batata antes de assar.

É necessário cozinhar a batata antes? Necessário não é. Na maioria das receitas de batata assada, não precisamos de cozimento prévio, mas gosto de fazer isso por alguns motivos:

- Ao darmos uma pré-cozida, a batata demora menos tempo no forno.
- O interior já estará macio, e precisaremos apenas deixar o exterior crocante.
- Podemos deixar a batata pré-cozida e temperada no tabuleiro e assar logo antes de comer (se não estiver pré-cozida, não podemos deixar montada, pois ela vai oxidar).

Não uso papel-alumínio para cobri-las no forno, pois isso cria vapor, e o que queremos é que o vapor escape, para que o calor circule e proporcione o caramelizado.

Purê de batata

RENDIMENTO: 2 porções

- » 3 batatas médias (prefiro a inglesa)
- » 100 a 150 ml de leite
- » 2 a 3 colheres (sopa) de manteiga
- » Sal a gosto

1. Descasque e corte as batatas em 4 ou 6 pedaços (dependendo do tamanho).
2. Coloque numa panela com água em temperatura ambiente e sal e cozinhe até que estejam macias (uns 15 minutos).
3. Quando estiverem no ponto, passe-as ainda quentes na peneira, no amassador ou no espremedor.
4. Junte o leite e a manteiga e misture.
5. Prove e ajuste o tempero.

É importante passar a batata ainda quente na peneira ou no espremedor, senão seu purê pode ficar com uma textura desagradável.

Se preferir com menos manteiga, não tem problema, mas vale lembrar que quanto mais manteiga, mais saboroso fica o clássico purê de batata. Se quiser, pode usar azeite ou um pouco da água do cozimento da batata para atingir a textura de purê.

Para transformar o purê em *aligot*, basta juntar queijo ralado depois que o preparo estiver no ponto, mexendo constantemente em fogo baixo para que o queijo derreta e dê um efeito “puxa-puxa”. Uma ótima variação também é adicionar espinafre refogado ou outra folha da sua preferência.

Caso queira fazer purê de batata-baroa, pode seguir o mesmo passo a passo e até omitir o leite. Se preferir deixar o purê com a textura de um creme, basta bater no liquidificador ou processador (não sugiro fazer isso com batata inglesa, pois a textura não fica boa). Mas, se desejar um purê mais rústico, use um espremedor ou amassador.

Batata-infância ou batata da mamãe

RENDIMENTO: 2 porções

- » 4 batatas (prefiro a inglesa)
- » 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite
- » Sal e pimenta-do-reino a gosto
- » 2 a 3 colheres (sopa) de parmesão
- » Orégano a gosto (opcional)

Agora vamos falar das batatas assadas. Vou começar pela mais antiga e, provavelmente, a mais querida. Chamei de “batata-infância” na primeira vez que ensinei a prepará-la, mas a realidade é que deveria se chamar “batata da mamãe”. Essa iguaria era um problema lá em casa: sempre que minha mãe fazia dava briga, não importava quanta batata ela fizesse, nunca era o suficiente para satisfazer todo mundo, então eu e o meu irmão sempre brigávamos pela última “servida”.

1. Descasque e corte as batatas em fatias de 2 a 3 mm.
2. Coloque as batatas na água fria numa panela. Assim que ferver, espere 2 a 3 minutos, depois escorra e transfira para um tabuleiro.
3. Tempere com sal, pimenta, manteiga ou azeite e mexa para incorporar.
4. Salpique o parmesão e o orégano por cima e leve ao forno a 190°C por 30 a 40 minutos ou até que esteja crocante e cozida.



De cima para baixo, em sentido horário: batata-infância, batata frita, batata em cubos crocante e batata ao murro.

Batata ao murro

RENDIMENTO: 3 a 4 porções

- » 6 batatas médias ou 18 batatas calabresa
- » Sal e pimenta-do-reino a gosto
- » Azeite a gosto
- » Tomilho ou alecrim (opcional)
- » 3 dentes de alho com casca levemente amassados (opcional)

Existem duas formas principais de fazer batata ao murro: com batata calabresa individual ou com batata-inglesa inteira ou cortada. Na batata ao murro ideal, devemos maximizar a superfície da batata de modo que haja mais área para ficar crocante enquanto o interior segue cremoso.

1. Numa panela com água em temperatura ambiente, leve as batatas ao fogo e cozinhe até que estejam macias por dentro (20 a 30 minutos para as batatas grandes ou 15 a 20 minutos para as calabresa). Use uma faca pequena para perfurar a batata no centro; se não houver resistência, ela está pronta.
2. Escorra e transfira para um tabuleiro.
3. Agora vamos achatar as batatas. Podemos fazer isso com a base de uma panela ou caneca, ou podemos usar um pano de prato e dar um murro por cima do pano (assim a gente não queima a mão!).
4. Tempere as batatas com sal, pimenta, azeite e, se quiser, tomilho ou alecrim e alho.
5. Leve ao forno preaquecido a 210°C por 20 a 40 minutos, dependendo da batata utilizada, ou até que estejam douradas e crocantes por cima.

Batata em cubos crocantes

RENDIMENTO: 2 porções

- » 4 batatas (pode ser a asterix, mas eu geralmente uso a inglesa e fica ótimo também)
- » Azeite a gosto
- » Páprica defumada a gosto
- » Pimenta calabresa a gosto
- » Sal a gosto

1. Descasque e corte as batatas em cubos grandes.
2. Coloque numa panela com água em temperatura ambiente e leve ao fogo. Assim que levantar fervura, espere 2 a 3 minutos, escorra e transfira para a *air fryer* ou um tabuleiro.
3. Tempere com azeite, páprica, pimenta calabresa e sal e mexa para incorporar bem.
4. Asse na *air fryer* a 200°C por 20 a 30 minutos, mexendo o cesto no meio do tempo. Caso faça no forno, a batata deve ficar 45 a 60 minutos ou até dourar.

Se não quiser, não precisa dar uma fervida na batata, mas acho que cozinha mais rápido e gosto do contraste dela molinha por dentro e bem crocante por fora.

Batata frita

RENDIMENTO: 2 porções

- » 4 batatas asterix médias (pode usar inglesa também, mas a ideal é a asterix)
- » Óleo
- » Sal a gosto

1. Descasque e corte as batatas em palitos.
2. Cozinhe as batatas no vapor por uns 10 minutos, só para amolecer um pouco. Não é para ficarem totalmente cozidas.
3. Transfira para uma assadeira numa única camada para elas secarem.
4. Frite no óleo quente até que estejam levemente douradas e crocantes.
5. Retire a batata do óleo, transfira para uma assadeira com papel-toalha, para absorver o óleo, e tempere com sal imediatamente.

Batata “frita” no forno

RENDIMENTO: 2 porções

- » 4 batatas (inglesa ou asterix)
- » 2 a 3 colheres (sopa) de azeite
- » Sal a gosto

É importante não colocar muitas batatas no tabuleiro, de modo que haja espaço para o vapor circular e elas dourarem.

1. Descasque e corte as batatas em palitos.
2. Transfira para uma panela com água e sal.
3. Leve ao fogo médio-alto e, assim que levantar fervura, espere 2 a 3 minutos.
4. Escorra e transfira para um tabuleiro numa camada única.
5. Tempere com sal e azeite e mexa para incorporar.
6. Leve ao forno preaquecido a 200°C por 40 a 45 minutos até ficar dourada e crocante. Uma dica é, aos 30 minutos de cozimento, tirar do forno e mexer o tabuleiro para assar de maneira mais uniforme.

Dá para fazer na *air fryer* sem problema algum. Como sempre digo, a *air fryer* nada mais é que um forno de convecção elétrico, só que portátil. As únicas questões são que é preciso reduzir o tempo de cozimento e que cabe menos quantidade do que no tabuleiro, então as batatas ficariam mais sobrepostas (nesse caso, talvez seja melhor fazer em levas).

Cenoura

Quem me conhece sabe: eu amo cenoura! Crua, assada, cozida, mas principalmente refogada. A cenoura de (praticamente) todos os dias é uma certeza na minha rotina e também já converteu muitos “não fãs” em grandes apaixonados.

COMO ARMAZENAR — Guardo a cenoura na geladeira, num pote com fechamento hermético, de preferência com uma grade no interior para que qualquer excesso de água possa escoar.

COMO CORTAR — Quando vou usar a cenoura crua, gosto de cortá-la em pedaços pequenos, como *brunoise* ou *paysanne*, pois cortes muito grandes não são agradáveis de mastigar. Podemos usar um descascador de legumes para fazer fitas também.

Quando faço cenoura assada, opto por pedaços maiores para que ela caramelize por fora e fique macia por dentro. Em ensopados ou refogados, prefiro cortá-la em cubos médios para que fique harmoniosa no molho. Já para refogar, gosto de fazer em palitos e a famosa enviesada.

COMO PREPARAR — Crua ou cozida, a cenoura é uma adição deliciosa a saladas, oferece cor e sabor a sopas e purês, faz parte do refogado-base de muitos ensopados, fica muito gostosa assada e também refogada.

Aipim ou mandioca

Um verdadeiro ícone da culinária brasileira, base alimentar de muitos brasileiros e um alimento versátil que usamos em purês, sopas, cozidos, ensopados, bolos... Também temos os famosos derivados da mandioca, como farinha de mandioca para farofas, polvilho azedo e doce para pão de queijo e biscoitos, tapioca ou sagu para o café da manhã e sobremesas, e assim por diante. É muita pluralidade, mas vamos focar no aipim *in natura* por enquanto.

COMO COMPRAR — A casca mais grossa (e intacta) é um sinal de frescor, e a polpa deve estar úmida e com cor uniforme.

COMO ARMAZENAR — Guarde a mandioca sempre na geladeira, já que ela não dura muito tempo. Se quiser, pode congelá-la ainda crua. Na hora de usar, retire do freezer e cozinhe direto.

COMO CORTAR — Para facilitar, corte a mandioca em pedaços menores antes de descascar. Para descascar, passe uma faca pequena no sentido do comprimento até cortar a casca, depois puxe com a ajuda da faca. Geral-

mente, ela é pré-cozida em pedaços maiores e posteriormente cortada em palitos para fritar ou rodela para assar. Contudo, nada impede que você corte como quiser desde o início. O importante é prestar atenção ao tempo de cocção dos pedaços menores, pois podem passar do ponto.

COMO PREPARAR — Antes de tudo, o aipim não deve ser consumido cru. Ele pode ser cozido e servido com manteiga, ensopado para engrossar o caldo do bobó de camarão, assado, frito ou ralado e assado em massa de bolo. A melhor forma de cozinhar, na minha opinião, é na panela de pressão, pois ele demora muito para ficar pronto. Antes ou depois de cozido, devemos tirar a fibra central.

Inhame

Tenho a impressão de que não é um tubérculo muito popular, mas eu amo — ele cozido com manteiga e sal é tudo de bom. O inhame tem a polpa branca quando está cru, mas depois de cozido fica com uma cor acinzentada. Ele faz um purê delicioso e também fica ótimo em sopas.

COMO ARMAZENAR — Na bancada da cozinha.

COMO CORTAR — Sempre descasco antes de usar e corto em pedaços menores para cozinhar.

COMO PREPARAR — Cozido, em purês e sopas.

Beterraba

COMO ARMAZENAR — Da mesma forma que a cenoura: na geladeira, num pote com fechamento hermético e de preferência com uma grade interna para escoar a água.

COMO CORTAR — Geralmente descasco a beterraba depois de cozida, mas muitas vezes como com a casca mesmo (sempre muito bem lavada). A beterraba pode ser cortada em rodela para carpaccio ou em meia-lua para conservas, ralada crua para saladas ou assada em pedaços. O importante é casar o corte com o preparo, ou seja: se for comer crua, corte mais fina ou rale; se for cozinhar por mais tempo, corte em pedaços maiores.

COMO PREPARAR — A beterraba pode ser consumida crua, cozida, assada, em conserva, além de ficar muito gostosa em sucos e vitaminas. Tem uma cor indescritível (mas cuidado para não manchar a roupa!) e um sabor levemente adocicado delicioso.

Chef carioca que conquistou uma legião de seguidores na pandemia traz mais de 150 receitas e dicas para quem quer enriquecer a própria relação com a comida

A culinária está na vida da chef Juliana Gueiros desde que ela se entende por gente: praticamente criada na bancada da cozinha de casa, Juliana preparou a primeira refeição sozinha aos sete anos. Ao longo das duas décadas seguintes, transformou esse amor pela comida em um propósito de vida e obteve um treinamento de excelência. Após se formar no Le Cordon Bleu Paris e trabalhar em restaurantes pelo mundo, cursou administração e aprendeu muito sobre a parte burocrática da gastronomia.

Em 2019, decidiu mudar seu foco — em vez das cozinhas dos restaurantes, passou a preparar refeições sob demanda para escritórios e grupos de pessoas. Aí veio a pandemia, com muito mais gente de home office e tendo que cozinhar em casa, e sua vida se transformou novamente: após o pedido de “socorro” de uma amiga, começou a publicar no Instagram receitas simples e acabou ajudando não só seu círculo mais próximo de parentes e amigos, como também dezenas de milhares de novos seguidores. Hoje são mais de 200 mil pessoas acompanhando as receitas da carioca que ganhou o mundo.

O próximo passo de Juliana foi transformar em livro a sua experiência e mostrar que a culinária pode ser leve e descomplicada.

Dividido em doze capítulos — que perpassam temas como “carnes”, “legumes” e “ovos” —, *Na cozinha* oferece técnicas e práticas para que o leitor “ganhe cada vez mais confiança para brincar e saborear esse fantástico mundo que é a gastronomia”. Com um passo a passo detalhado, sugestões de variações, dicas e curiosidades, Juliana traz preparos com diferentes níveis de complexidade de modo a contemplar não só quem já tem noções culinárias, mas também quem sempre quis aprender e não sabe por onde começar. E todos estão convidados. Afinal, como diz a autora, “às vezes, o que pode ser banal e simples para um é revolucionário para outro”.

SAIBA MAIS:

<https://intrinseca.com.br/livro/na-cozinha/>