

# Truques básicos para **INICIANTE NA COZINHA**



*Maneja*



**Fecomércio CE**  
Sesc Senac IPDC



**Senac**



Surpreenda seus amigos e aprenda de uma vez por todas os principais truques para preparar pratos simples que são essenciais no dia a dia.

De legumes salteados a um arroz soltinho, nunca mais tenha dificuldades na cozinha com esse passo a passo onde reunimos os segredos da culinária básica para iniciantes.

Mesmo que você já tenha tentado de tudo, esqueça todas as tentativas frustradas, o que a partir de agora a sua missão é perder a insegurança e seguir direitinho todos as dicas desse e-book.

Através dos truques certos, você vai aprender a deixar a batata frita bem sequinha e crocante, o bife no ponto certo e o arroz soltinho. Vamos lá?

## Legumes Salteados

Uma maneira gostosa e fácil de comer legumes é prepará-los salteados! Separe os legumes a gosto, ou se preferir, sugerimos cenoura, vagem, cebola roxa, brócolis e abobrinha. Corte os legumes em fatias, cubos ou em tirinhas, como preferir. Após picados, despeje azeite em uma panela ou frigideira de saltear e leve ao fogo baixo para aquecer. Com o azeite quente no ponto, adicione os legumes. Dê preferência aos legumes mais duros, como a cenoura e frite-a dos dois lados, até ficar douradinha. Em seguida, adicione o segundo ingrediente mais duro, nesse caso a abobrinha. Faça esse processo até chegar no legume mais flexível, até colocar todos os legumes na panela. É importante sempre estar mexendo a panela, salteando os legumes para que não queimem. Por final, quando tudo estiver frito, cozido e douradinho, desligue o fogo e adicione pimenta rosa e chimichurri, ou os temperos que mais gosta e misture bem.



## Ovo frito

Pra quem ama, ovo é bom de todo jeito, com gema dura ou mole, mas ninguém merece que o ovo fique despedaçado no prato. Para isso, o cuidado inicial é desde a hora em que se vai quebrar o ovo, batendo na casca devagar com um colher, garantindo assim que a gema fique inteira. Para evitar que grude na frigideira, use óleo, ou azeite, mas coloque em pouca quantidade. Tente não mexer muito no ovo e apenas vire com cuidado quando achar que está no ponto desejado.



## Bife macio e saboroso

Geralmente mantemos os bifos congelados, nesse caso é importante esperar que ele descongele por completo. Com o bife descongelado, antes de temperar é essencial amaciar a carne. Você pode deixar de molho no suco de laranja ou limão ou até mesmo usar um batedor de carne para dar umas batidinhas. Com a panela bem quente, acrescente o óleo em pouca quantidade e assim que colocar a carne na panela, vire a carne dos dois lados. Esse processo ajuda a controlar a quantidade de água que ele solta e o deixa mais suculento.



## Arroz soltinho

Para um arroz perfeito e soltinho, pequenos detalhes são essenciais para o resultado final. Primeiro, lave bem o arroz e o deixe no escorredor até que saia todo o excesso de água. Após isso, jogue na panela junto com o óleo quente e refogue por cinco minutos. A quantidade de água vai variar com a quantidade de arroz feito, por isso para cada xícara de arroz, adicione duas de água. Fique atento e esteja perto, assim que a água secar por inteira, desligue o fogo.



## Feijão saboroso

O segredo do feijão é não temperar tanto, isso pode tirar todo o sabor real do feijão. Alho, louro e bacon é um trio que não deixa a desejar e garante aquele sabor de comida de vó. A quantidade de água é igual do arroz: para cada xícara de feijão, coloque duas de água. Sem medo da panela de pressão, depende do tipo de feijão o tempo em média é de quarenta minutos. Ao final, tire a pressão da pena e prove um pouco para saber se está no ponto.



## Macarrão

Para um macarrão al dente o segredo é colocar bastante água, pouco óleo, sal e azeite na panela. Após a água ferver, adicione o macarrão e fique de olho no relógio. Aos poucos retire alguns fios do macarrão para provar e ver se está no ponto desejado. O cozimento do macarrão é super rápido, por isso fique atento para que ele não cozinhe demais. retire o macarrão da panela e escoe bem. Para temperar, use a mesma panela e coloque azeite, tomate, cebola e pimentão. Em fogo baixo refogue bem o macarrão na panela. Uma pitadinha de sal e o seu macarrão está pronto.



## Farofa torrada

Sucesso nos pratinhos regionais, a farofa é queridinha da culinária brasileira. Compre a farinha da sua preferência e em fogo baixo coloque-a crua para torrar em uma frigideira por mais ou menos uns 10 minutos. Lembre-se de ir mexendo sempre e na medida que ela for dourando, você pode desligar o fogo.



## DICAS

- Caso não saiba escolher carnes, peça ajuda para os açougueiros e tenha preferência por carnes macias, pois são mais fáceis de preparar. Peixe e frango também são opções fáceis de simples de cozinhar ou fritar.
- Sentiu falta de sobremesa? A dica é testar doces mais simples como gelatina ou pudim. Acredite, é super fácil preparar um pudim. (1 Lata de leite moça, 2 medidas (da lata) de leite integral e 3 ovos inteiros).
- Se preferir por bolos, comece por um brigadeiro ou beijinho.
- Para tortas salgadas a dica é Torta de Frango de Liquidificador, onde você coloca todos os ingredientes no liquidificador e depois é só colocar no forno com o recheio de sua preferência.