

# **Culinária Internacional: Sabores do Mundo**

**Por Chef Ana Pereira**

Este livro explora a diversidade da culinária internacional, trazendo receitas autênticas e deliciosas de diferentes países. Aprenda técnicas culinárias e descubra novos sabores que irão enriquecer suas habilidades na cozinha.

# Capítulo 1: Culinária Francesa

A culinária francesa é conhecida por sua elegância e sabor refinado. Neste capítulo, exploraremos pratos clássicos que representam o melhor da gastronomia francesa.

## Coq au Vin

Tempo de preparo: 2 horas | Porções: 4

Ingredientes:

- 1 frango inteiro cortado em pedaços
- 200g de bacon em cubos
- 1 garrafa de vinho tinto
- 2 cenouras fatiadas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de cogumelos
- Tomilho, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, frite o bacon até dourar. Adicione o frango e doure todos os lados. Acrescente a cebola, o alho, as cenouras e refogue por alguns minutos. Despeje o vinho tinto, adicione o tomilho e tempere com sal e pimenta. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora e 30 minutos. Adicione os cogumelos e cozinhe por mais 15 minutos. Sirva quente.

## Quiche Lorraine

Tempo de preparo: 1 hora | Porções: 6

Ingredientes:

- 1 massa brisée
- 200g de bacon em cubos
- 3 ovos
- 200ml de creme de leite
- 150g de queijo gruyère ralado
- Noz-moscada, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma com a massa brisée. Frite o bacon até ficar crocante. Em uma tigela, bata os ovos, o creme de leite, o queijo e tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Distribua o bacon sobre a massa e despeje a mistura de ovos. Asse por 35-40 minutos até dourar. Sirva morno.

## Capítulo 2: Culinária Italiana

A cozinha italiana é rica em tradição e ingredientes frescos. Descubra receitas clássicas que trazem o verdadeiro sabor da Itália.

### Risoto de Funghi

Tempo de preparo: 45 minutos | Porções: 4

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 200g de funghi secchi
- 1 cebola picada

- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de vinho branco
- 1,5 litros de caldo de legumes
- 50g de manteiga
- 50g de queijo parmesão ralado
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Hidrate o funghi em água morna por 20 minutos e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o arroz e refogue por 2 minutos. Acrescente o vinho branco e mexa até evaporar. Adicione o funghi e, aos poucos, o caldo de legumes, mexendo sempre. Quando o arroz estiver al dente, desligue o fogo, adicione a manteiga e o parmesão. Misture bem e sirva imediatamente.

## Tiramisu

Tempo de preparo: 4 horas (incluindo resfriamento) | Porções: 6

Ingredientes:

- 300g de biscoito tipo champagne
- 4 ovos (gemas e claras separadas)
- 100g de açúcar
- 500g de mascarpone
- 1 xícara de café forte
- 2 colheres de sopa de licor de amêndoas
- Cacao em pó para polvilhar

Modo de Preparo:

Bata as gemas com o açúcar até formar um creme claro. Adicione o mascarpone e misture bem. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente ao creme. Misture o café com o licor. Molhe os biscoitos na mistura de café e disponha uma camada em uma

travessa. Alterne camadas de biscoitos e creme, finalizando com o creme. Leve à geladeira por pelo menos 3 horas. Antes de servir, polvilhe com cacau em pó.

## Capítulo 3: Culinária Japonesa

A culinária japonesa é famosa por sua estética e sabores delicados. Aprenda a preparar pratos tradicionais que refletem a cultura japonesa.

### Sushi de Salmão

Tempo de preparo: 1 hora | Porções: 4

Ingredientes:

- 500g de arroz japonês
- 600ml de água
- 100ml de vinagre de arroz
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 300g de salmão fresco
- Folhas de alga nori
- Molho shoyu e wasabi para servir

Modo de Preparo:

Lave o arroz até a água sair clara. Cozinhe o arroz com a água. Misture o vinagre, o açúcar e o sal, aquecendo até dissolver. Espalhe o arroz em uma travessa e regue com a mistura de vinagre, mexendo para esfriar. Sobre uma esteira de sushi, coloque a alga nori, espalhe o arroz e disponha tiras de salmão. Enrole firmemente e corte em fatias. Sirva com shoyu e wasabi.

## Tempurá de Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos | Porções: 4

Ingredientes:

- 1 cenoura em fatias finas
- 1 batata-doce em rodela finas
- 100g de vagem
- 1 cebola em fatias
- 1 gema de ovo
- 1 xícara de água gelada
- 1 xícara de farinha de trigo
- Óleo para fritar
- Molho tentsuyu para acompanhar

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture a gema e a água gelada. Adicione a farinha aos poucos, mexendo levemente (a massa deve ficar com grumos). Aqueça o óleo em uma panela funda. Passe os legumes na massa e frite até ficarem dourados. Escorra em papel absorvente. Sirva quente com molho tentsuyu.

## Capítulo 4: Culinária Mexicana

Conhecida por seus sabores intensos e picantes, a culinária mexicana oferece pratos vibrantes. Experimente receitas que são verdadeiras festas para o paladar.

### Guacamole

Tempo de preparo: 15 minutos | Porções: 4

Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola roxa picada
- Suco de 1 limão
- Coentro picado a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Pimenta jalapeño picada (opcional)

Modo de Preparo:

Amasse a polpa dos abacates com um garfo. Adicione o tomate, a cebola, o suco de limão, o coentro e tempere com sal e pimenta. Se desejar, acrescente a pimenta jalapeño. Misture bem e sirva com tortillas.

## Tacos de Carne

Tempo de preparo: 30 minutos | Porções: 4

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pacote de tempero para tacos
- Tortillas de milho
- Alface picada
- Queijo cheddar ralado
- Sour cream e salsa para servir

Modo de Preparo:



Refogue a cebola e o alho em uma frigideira. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Acrescente o pimentão e o tempero para tacos, cozinhando por mais alguns minutos. Aqueça as tortillas e recheie com a carne, alface e queijo. Sirva com sour cream e salsa.

## Capítulo 5: Culinária Brasileira

A culinária brasileira é rica e diversificada, refletindo influências indígenas, africanas e europeias. Desfrute de receitas típicas que são a cara do Brasil.

### Feijoada

Tempo de preparo: 3 horas | Porções: 6

Ingredientes:

- 500g de feijão preto
- 200g de carne seca
- 200g de costela suína salgada
- 200g de paio em rodela
- 200g de linguiça calabresa em rodela
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- Folhas de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Laranja e couve para acompanhar

Modo de Preparo:

Deixe as carnes salgadas de molho em água por 12 horas, trocando a água várias vezes. Cozinhe o feijão com as carnes dessalgadas, o louro e água suficiente para cobrir. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho, e adicione à feijoada. Cozinhe até que as carnes e o feijão estejam macios. Tempere com sal e pimenta se necessário. Sirva com arroz, couve refogada e fatias de laranja.

## Brigadeiro

Tempo de preparo: 20 minutos | Porções: 20

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- Chocolate granulado para enrolar

Modo de Preparo:

Em uma panela, misture o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Despeje em um prato untado e deixe esfriar. Unte as mãos com manteiga, faça bolinhas e passe no granulado. Sirva em forminhas de papel.