



# GASTRONOMIA SOCIAL

*Sabores que unem*

# ÍNDICE

## CARNES

- Como preparar peças
- Como limpar e cortar filés
- Como cortar carne para refogar

## BATATA

- Como cortar batatas
- Como fritar batatas

## PIZZA

- Massa de pizza
- Como fazer pizza

## FERRAMENTAS

- ChatGPT
- ComfyUI + StableDiffusion

## AGRADECIMENTOS

- OpenAI
- ComfyUI
- black-florest-labs
- Felipe Aguiar
- dio.me

# CARNES

## Como preparar peças

Algumas peças, como o acém, têm uma camada grossa de gordura que deve ser retirada antes de cozinhar.

- Limpe a gordura externa, deixando uma camada fina para manter a umidade.

## Como limpar e cortar filé mignon e contra-filés

Filés devem ser limpos e temperados antes de cozinhar. Primeiro, retire o excesso de gordura, deixando uma camada fina e uniforme para dar sabor à carne durante o cozimento; depois, faça cortes na gordura até a carne, com espaços regulares. Isso evita que o filé enrole ao ser frito. O contrafilé é ilustrado aqui; filé de alcatra requer a mesma técnica.

1. Retire o músculo da lateral da parte principal. Corte a membrana do nervo, enfiando a lâmina da faca por baixo e puxando a membrana com a outra mão.
2. Corte o filé em fatias de cerca de 2 cm. Na extremidade mais fina, corte os filés mais grossos, depois bata-os com a parte chata de um cutelo ou um batedor.

# CARNES

## Como cortar carne para refogar

Para cozimento lento e prolongado, como ensopados e refogados, você pode usar cortes como o acém, músculo ou aba de filé de carne bovina, ou lombo e peito de vitela.

Durante o cozimento, o músculo rijo amolece e os tecidos gelatinosos se rompem e derretem no molho, fazendo com que ele fique saboroso e aveludado. Para isso, a carne deve ser cortada em pedaços regulares, seja em cubos ou em tiras, para cozinhar por igual.

1. Tire o excesso de gordura e nervos em volta da carne usando faca de desossar. Descarte a gordura.
2. Corte a carne contra o veio em fatias de 3-4 cm, com faca de cozinha. Vire os pedaços de lado e corte-os longitudinalmente ao meio.
3. Corte cada pedaço de carne em cubos de 3-4 cm. A carne está pronta para ser ensopada ou refogada.

# BATATA FRITA

## Como cortar batatas

- Tire as pontas e os lados da batata, depois corte fatias de 1 cm de espessura. Sobreponha as fatias e corte palitos de 1 cm.

## Como fritar batatas

O modo francês de fritar batatas é "fritá-las duas vezes", o que dá um resultado ultra-crocante. Primeiro, elas são cozidas até ficarem tenras, esfriam naturalmente e então voltam a ser fritas em alta temperatura.

1. Aqueça o óleo a 160°C. Mergulhe as batatas no óleo por 5 minutos. Retire e esfrie.
2. Aumente a temperatura do óleo para 180°C e frite-as outra vez até ficarem crocantes por 1 minuto.
3. Tire a cesta do óleo e deixe escorrer o máximo possível. Despeje as batatas sobre papel-toalha para absorver todo o resíduo.
4. Salpique com sal antes de servir.

# PIZZA

## Massa de pizza

- 175 g de farinha de trigo
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento solúvel
- 150 ml de água morna
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

## Como fazer a pizza

1. Peneire a farinha e o sal numa vasilha e misture o fermento.
2. Faça um buraco no meio. Junte água morna e azeite e misture.
3. Amasse por 5 minutos até a massa ficar macia e elástica.
4. Cubra e deixe crescer, de 1 a 1 1/2 hora.
5. Sove e amasse mais 2 ou 3 minutos e abra em círculo sobre a superfície levemente enfarinhada.
6. Molde a massa entre as mãos até ficar com 25 cm de diâmetro e 1 cm de espessura.
7. Ponha em fôrma redonda, levemente enfarinhada.
8. Adicione a cobertura de sua preferência, espalhando a 1 cm da borda.
9. Asse a 220°C até dourar, de 15 a 20 minutos.

# FERRAMENTAS

## ChatGPT

Prompts:

Crie um título de um ebook sobre o tema de Cozinha, o ebook é do nicho de receitas que eu (Spuko) sabe fazer e o subnicho é twitch plataforma de stream, o título deve ser épico e curto, tenha a temática sóbria e social no título, me liste 5 variações de títulos.

Estou criando um e-book no powerpoint de Gastronomia. Me ajude a ir com etapas, vou te passar o conteúdo total do livro. Vou precisar que você crie o índice e me oriente as etapas em cada pagina o conteúdo. Formate o conteúdo em formato de e-book. Ignore onde está escrito '<- Título' e '<- Subtítulo', é apenas referência do tema.

## ComfyUI + StableDiffusion

Prompt:

Design a vibrant and inviting cookbook cover titled 'Gastronomia Social' with the subtitle 'Sabores que unem' The cover should feature an artistic, modern layout with elements of diverse culinary ingredients, such as fresh vegetables, herbs, and spices, arranged in a harmonious pattern. Use warm, earthy colors like deep oranges, greens, and browns. The title should be bold and prominent, with the subtitle in a smaller, elegant font below. The overall design should evoke a sense of community, togetherness, and the joy of shared meals.

# AGRADECIMENTOS

## OpenAI

Por ter criado a ferramenta ChatGPT e disponibilizá-la ao público, tornou possível sua utilização neste projeto.

## ComfyUI

Por ser uma interface extremamente versátil e sempre atualizada para o uso do StableDiffusion, é possível criar imagens de altíssima qualidade, especialmente com as versões atuais que funcionam com texto.

## black-forest-labs

Por ter criado o modelo de IA generativa de imagens Flux.dev, que foi utilizado para gerar a imagem de capa.

## Felipe Aguiar

Por ter desenvolvido o curso e o desafio do projeto, permitindo-me explorar melhor as ferramentas.

## dio.me

Por ser um site que hospeda bootcamps e projetos, permitindo aprender e praticar.