

# Cozinha Francesa

## *Lombinho com laranja*

### **Ingredientes**

1 kg de lombinho de porco  
1 dente de alho  
1 copo de vinho branco seco  
3 colheres ( sopa ) de manteiga  
2 laranjas lima ou da Bahia  
1 folha de louro  
Sal e pimenta a gosto

### **Modo de fazer**

Cortar o lombinho em pequenos pedaços , temperar com alho , sal , pimenta , louro e vinho.

Deixar marinar durante 2 horas .Retirar da marinada e dourar na manteiga . Juntar o líquido e cozinhar em fogo baixo até ficar macio. Descascar e tirar as sementes da laranja . Cortar em pedaços e juntar à carne. Servir em seguida .



Nome: João Pedro Carvalho Mendes

# Cozinha Francesa

## *Ratatouille*

### **Ingredientes**

- 4 beringelas
- 4 aboborinhas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 5 tomates
- 2 cebolas
- 2 ramos de manjeriçã fresco
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho
- 6 colheres (sopa) de azeite sal e pimenta a gosto



### **Modo de fazer**

Corte a beringela em cubos e deixe de molho por 30 minutos em água e sal para que possa tirar o amargo, corte o restante dos ingredientes em cubos proporcionar.

Em uma panela coloque o azeite e refogue o alho, a cebola até murchar um pouco e ficar dourada em seguida a beringela escorrida e a aboborinha crescendo sem parar com cuidado em fogo medio por 15 minutos, coloque os temperos a gosto, e mexa 20 minutos, e sirva.

Nome: Margarida Sofia Ferreira Barbosa

# Cozinha Francesa

## *Sopa de cebola Francesa*

### **Ingredientes**

- 4 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres(sopa) de farinha de trigo
- 5 xícaras (chá) de caldo de carne
- 1\2 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1\2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 8 fatias de pão francês de 1 cm de espessura, tostadas
- 8 fatias de queijo tipo suíço



### **Modo de fazer**

Frite as cebolas na manteiga numa panela sobre fogo médio. Mexa sem parar por 20 a 30 min até que fiquem douradas, junte a farinha e cozinhe por 1 min. Acrescente o caldo de carne, o vinho, o sal e a pimenta e aqueça ao ponto de fervura. Abaixar o lume e cozinhe lentamente durante meia hora.

Aqueça o forno, coloque a sopa em malgas refratárias, por cima de pão, leve as malgas ao forno quente até o queijo derreter e sirva imediatamente.

Nome: Tomás Magalhães da Silva

# Cozinha Francesa

## *Magret de Pato com risoto de laranja*

### **Ingredientes**

2 magrets (peito de pato)pequenos ou 1 grande  
1 chávena de chá de arroz arbóreo(ou próprio para risoto)  
1 colher de sopa de manteiga  
1 cebola pequena  
1 dente de alho  
1 laranja  
Sal e pimenta  
50ml de vinho branco  
3 colheres de sopa de parmesão ralado na hora



### **Modo de fazer**

Comece por preparar o risoto.

Ferva 1litro de água juntamente com a casca de laranja, e deixe em infusão. Junte depois o arroz e deixe fritar um bocadinho.

Adicione depois o vinho, reduza o lume e vá mexendo o até todo o vinho ser absorvido.

Vá acrescentando o caldo de laranja, juntando apenas mais quando o anterior tiver sido totalmente absorvido. Tempere sal e pimenta. Quando o arroz estiver cozinhado e cremoso, junto a parmesão e o sumo de laranja, mexa bem e deixe repousar 1 minuto antes de servir. Entretanto prepare os magrets : faça uns cortes superficiais na diagonal em toda a pele do peito do pato de modo a formar uma grelha e tempere o sal e a pimenta. Aqueça uma frigideira anti aderente e cozinhe o pato do lado da gordura durante 6 minutos, tendo o cuidado de ir retirando a gordura que se forma. Ao fim desse tempo vire os magrets e cozinhe mais 2 minutos.

Retire do lume e coloque a repousar 2 ou 3 minutos num sítio aquecido antes de servir.

Sirva o magret cortado em fatias finas sobre o risoto.

Nome: Bruno Rafael Costa Araújo

# Cozinha Francesa

## *Brandade de bacalhau*

### **Ingredientes**

400g de bacalhau demolhado  
2 folhas de louro  
600g de batatas  
1 raminho de salsa  
2 dentes de alho  
Sumo de  $\frac{1}{2}$  limão  
10cl de natas  
 $\frac{1}{2}$  copo de azeite  
Sal e pimenta  
Manteiga q.b.



### **Modo de fazer**

Colocar as pastas de bacalhau num tacho com as folhas de louro.

Cobrir com água fria (sem sal). Cozer em água a ferver por 10 minutos.

Deixar o bacalhau arrefecer na água de cozedura.

Descascar e lavar as batatas. Cozer em água a ferver por 20 minutos

Escorrer o bacalhau, reservando metade da água de cozedura. Remover cuidadosamente as peles e as espinhas. Desfiar o peixe e reservar.

Escorrer as batatas e desfazê-las em puré com o auxílio de um garfo. Reservar. Pré aquecer o forno a 200°C.

Picar finalmente a salsa com os dentes de alho. Colocar o bacalhau desfiado numa frigideira anti aderente. Juntar a salsa e o alho. Regar com o sumo de limão.

Aquecer em lume brando, adicionado o azeite em fio e mexendo com uma colher de pau. Cozinhar por 4-5 minutos sem parar de mexer.

Adicionar o puré de batata e as natas. Misturar muito bem para ligar os ingredientes.

Se for necessário, acrescentar um bocadinho de água de cozedura do bacalhau. Retificar os temperos.

Transferir o preparado para uma assadeira ligeiramente untada com azeite.

Alisar a superfície com o auxílio de um garfo e espalhar pedacinhos de manteiga.

Levar a gratinar no forno por 10 minutos, ou até a brandade se apresentar levemente dourada .servir de seguida, com salada mista.

Nome: Mariana Oliveira Almeida

# Cozinha Francesa

## *Medalhão de carne moída*

### **Ingredientes**

650g de carne moída  
Fatia de bacon  
2 Ovos  
Cebola pequena picadinha  
1 Colher de sopa de mostarda, usei de Dijon  
1 Raminho de salsa picada  
Pimenta moída (rosa, negra e da Jamaica).  
Sal q.b.  
Alho em pó q.b.  
4 Colheres de flocos de aveia, da mais fina (se não tiver pode usar farinha de trigo).

### **Modo de fazer**

Comece por aquecer o forno a 180 °C.  
Numa taça coloque a carne moída, adicione todos os ingredientes (excepto o bacon) e tempere de sal, pimenta e alho a gosto.

Faça argolas com o bacon e preda-as com um palito. Encha-as com a carne moída e corte-as para ficarem ao mesmo nível da carne. Com esta quantidade de carne fiz 8 medalhões com cerca de 2cm de altura. Leve ao forno numa assadeira untada com azeite durante cerca de 35 minutos.

Acompanhe com puré de batata, batatas fritas ou arroz e uma salada.

Sirva com vinho tinto jovem a uma temperatura de entre 14 e 18 graus.



Nome: Bárbara Marques Lemos

# Cozinha Francesa

## *Medalha de carne moída*

### **Ingredientes**

500g de carne moída tipo acém  
2 fatias de pão de forma picado  
1 ovo  
 $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de cebola ralada  
 $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de leite  
 $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
3 colheres(sopa) de cheiro-verde-picado  
8 fatias de bacon

### **Modo de fazer**

Misture a carne com o pão, o ovo, a cebola, o parmesão o leite, sal e cheiro verde.

Divida em 8 porções e molde hambúrgueres e amarre com um barbante fino ou prenda com um palito.

Coloque em uma assadeira forrada com papel-alumínio untado com óleo e leve ao forno médio preaquecido por 30 minutos, virando na metade do tempo. Retire do forno, transfira para um prato de core como desejar em seguida.

Nome: Diogo Miguel Sá Peixoto

