

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

TAILÂNDIA



SUMÁRIO

TAILÂNDIA	3
FICHAS TÉCNICAS:	5
TABELA DE CURRY.....	5
PAAD THAI	6
YUM SOM THUM	7
THOM KAH GAI	8
KHAO OP SAPPAROD	9
BEEF SATEH.....	10
MOLHO DE AMENDOIM.....	10
SANKHAYA	11

TAILÂNDIA

A culinária na Tailândia é uma arte de viver. A refeição forma uma parte intrínseca da cultura desde a época das cavernas quando se começou a cultivar o arroz.

Até os antigos Reis do Sião escreviam poesias sobre a comida. Especiarias e cozinheiros renomados eram trazidos pelos Reis do mundo inteiro há mais de sete séculos. Influências portuguesa, indiana, chinesa e japonesa são algumas culturas que contribuíram para desenvolver a culinária tailandesa. Para a culinária tailandesa, chegou-se à conclusão que o uso apropriado do facão é para comer com a colher e empurrar com garfo, a faca ficaria na cozinha para cortar a comida, pois a comida tailandesa tem muito molho que não pode ser desperdiçado com garfo. O uso de palitos de bambu ficaria para as refeições que forem servidos macarrão.

Os hashis são influências japonesas e chinesas.

A forte tradição é demonstrada no costume de dar brindes de receitas prediletas nas cerimônias de funerais até hoje.

Todos os dias homens e mulheres talentosos devotam seu tempo para aperfeiçoar a refeição com paladar estimulante, agradável aos olhos e a alma. A rica e antiga tradição da culinária tailandesa é a fonte de orgulho de seu povo.

Existe uma variedade imensa de pratos no dia-a-dia com influências de cada região e de outros países. Vários pratos constituem uma refeição e são servidos todos ao mesmo tempo.

Geralmente tem um caldo, um prato de curry, legumes cozido estilo stir fry, uma salada, acompanhados de vários molhos para comer com bastante arroz bem quente durante a refeição inteira.

Pode-se usar a regra de um prato de comida para cada pessoa que vai comer junto e, claro, as comidas são servidas no meio da mesa ao mesmo tempo, com um limite de 10 pessoas ou mais. Assim, todos podem degustar um pouco de cada prato.

Os tailandeses tomam bastante cuidado para ter um visual atrativo, com uma variedade de sabores e bastante texturas diferentes.

Depois da refeição, para sobremesa, geralmente são servidas frutas (geralmente entalhadas) ou um doce com sticky rice (arroz moti com leite de coco).

Quimicamente falando, por apresentarem pimenta na maioria dos pratos (estas contêm capsaicina, que provoca a sensação de queimar a língua - nem gelo apaga o fogo) e devido a capsaicina ser solúvel em gordura - não em água - é provável que tantas sobremesas contenham coco na Tailândia.

PASTAS DE CURRY:

Como na Tailândia o clima é bem quente, sempre há pratos temperados com pimenta, arroz quente e caldos em todas as refeições, inclusive no café da manhã, para atuar como um ar condicionado natural do corpo. Isso acontece devido à queima de calorias que ajuda a suar, abaixando a temperatura do corpo.

Já reparou que a comida em países frios como a Noruega não têm muito pimenta, mas outros países como o México e o Brasil têm bastante pimenta? Curiosamente, a pimenta foi levada do Brasil para a Tailândia pelos portugueses na época da colonização. Esse fato revolucionou a culinária tailandesa, que até então, usava pimenta do reino verde. A partir disso e das influências dos países vizinhos, foram sendo desenvolvidas pastas de temperos frescos, feitas no mortar (mantendo a tradição) com folhas, raízes, ervas, alho, pimenta, pimenta do reino, pasta de camarão e outros ingredientes frescos, resultando nas atuais pastas de curry.

Note que estas têm um resultado totalmente diferente do conhecido curry indiano, que utiliza o tempero de curry em pó. Os sabores da pasta de curry vão ativando as papilas da língua em

Sequências diferentes, começando com um sabor atrás de sabor. É justamente este detalhe que atrai os aficionados da comida tailandesa que, uma vez fígados, nunca mais permanecem iguais à noção de sabor na comida.

As receitas dos principais tipos de pasta de Curry (Vermelho, Verde, Massaman e Panang) encontram-se na tabela a seguir. Note que além destes, a culinária tailandesa possui mais de uma dezena de diferentes tipos de curry, cada qual com o seu fim.

INGREDIENTES:

Os ingredientes utilizados na culinária tailandesa são bem variados, sempre o mais fresco possível. Tudo se aproveita, folhas de limão cravo (kaffir lime), raiz de galanga (uma espécie de gengibre siamesa), erva cidreira, raiz de coentro, coco e outros ingredientes frescos facilmente encontrado em bairros orientais (ou até muito utilizados aqui no Brasil).

Os tailandeses adoram o arroz do tipo jasmim, que tem um aroma próprio, parecido com a flor de jasmim. O arroz é cozido só na água para não roubar a cena dos temperos nos outros pratos.

Alguns dos principais ingredientes são:

- Manjericão.
- Coentro (folhas e raiz).
- Coco (leite e fresco).
- Camarão seco.
- Molho de peixe (Nam pla).
- Erva cidreira (capim santo).
- Limão kaffir (e folhas).
- Pasta de camarão.
- Tamarindo (pasta e suco).
- Macarrão (arroz, feijão verde, trigo).
- Arroz (jasmim, glutinos, grãos longos).
- Pimenta Sriracha.

EQUIPAMENTOS:

Assim como na China, a Tailândia utiliza a Wok, concha, espátulas, peneiras, cutelo e palitos de bambu. Além deles, vemos que o mortár (pilão) e socador fazem parte do dia a dia na cozinha tailandesa, utilizado na preparação de currys (é muito prático e fácil de se extrair o sabor e aroma dos ingredientes). Os mortares feitos de pedra são os mais recomendados e quanto maior, melhor.

FICHAS TÉCNICAS:

TABELA DE CURRY

	Curry Vermelho	Curry Verde	Curry Panang	Curry Massan
Alho	¼xic. chá	¼xic.	2 c. sopa	2 c. sopa
Canela em Pó	1/8 c. chá			
Capim Santo	2 c. sopa	2 c. sopa	2 c. sopa	2 c. sopa
Cardamomo				
Casca de Limão	½ c. chá	½ c. chá	1 c. chá	
Cebola Roxa	¼xic. chá	¼xic. chá	¼xic. chá	2 c. sopa
Cominho	2 c. chá	2 c. chá	1 c. chá	½ c. chá
Cravo	2unid			2unid
Gengibre	½ c. chá	½ c. chá	1 c. chá	
Noz Moscada	1/8 c. chá		¼ c. chá	
Pasta de Camarão	1 c. chá	1 c. chá	1 c. chá	½ c chá
Pimenta do Reino	10unid	10unid	5unid	10unid
Pimenta Verde		8unid		
Pimenta Vermelha Seca	9unid		7unid	6unid
Coentro (com talos)	1 ½ c. chá	1 ½ c. chá	2 c. chá	
Sal	1 ½ c. chá	1 ½ c. chá	1 c. chá	
Sementes de Coentro	1 c. sopa	1 c. sopa	2 c. sopa	1 c. sopa

Modo de Preparo:

- Torrar os ingredientes secos e moer.
- Processar todos os ingredientes frescos, colocando primeiro os mais fibrosos. Adicionar a seguir, a pasta de camarão e os ingredientes secos (torrados e moídos).
- Processar tudo até obter uma mistura homogênea.
- Para obter uma pasta mais cremosa, pode-se adicionar água ou leite de coco.
- Esta pasta pode ser conservada no freezer por até 90 dias.

PAAD THAI

(*Talharim tailandês frito com carne e legumes*)

Molho Paad Thai:

Molho de peixe (Nam Pla) 15 ml

Molho de soja (shoyu) 15 ml

Açúcar 40 g

Tamarindo (suco concentrado) 30 ml

Vinagre branco 15 ml

Pimenta calabresa em flocos 5 g

Demolhar:

Talharim de arroz (rice stick c.t.f.) 100 g

Camarão seco 10 g

Paad Thai:

Óleo de milho 30 ml

Alho 10 g

Pimenta dedo de moça 3 g

Peito de frango 100 g

Ovo 1 unidade

Broto de feijão 100 g

Ceboulette 20 unidades (ou 4 ramos de cebolinha)

Amendoim sem casca sem pele 10g

Água 500 ml

Modo de Preparo:

Molho Paad Thai:

- Misturar todos os ingredientes acima.
- Levar ao fogo baixo até dissolver o açúcar e reservar.

Demolhar:

- Ferver a água e despejar numa vasilha com macarrão e deixar hidratar por aproximadamente 5 minutos.
- Deixar escorrer toda a água quente, depois lavar com água fria para parar o cozimento.

Paad Thai:

- Esquentar a wok e colocar o óleo, saltear o alho picado, o camarão e a pimenta dedo de moça picada com sementes, até soltar o aroma.
- Acrescentar, o frango cortado em tiras de 4cm e selá-lo.
- Afastar o frango e fritar o ovo no centro da wok, somente quebrando a gema.
- Acrescentar o talharim, logo que começar a fritar, acrescentar o molho paad thai que foi preparado inicialmente.
- Acrescentar a água, deixar ferver até reduzir a metade.
- Juntar metade da quantidade do broto de feijão, a ceboulette cortada em tirinhas de 4 cm, o amendoim e misturar bem.
- Servir em um prato fundo.
- Um punhado de broto de feijão e ciboulettes de 4 cm em cima do macarrão.

YUM SOM THUM

(Salada de papaya verde)

Mamão VERDE 400 g

Alho Dente 1/2

Pimenta dedo de moça Unidade 1/2

Tomate cereja 100 g

Vagem corda 50 g

Camarão seco 15 g

Amendoim torrado Quilo 10 g

Açúcar mascavo 10 g

Molho de peixe (Nam pla) 20 ml

Limão tahiti 20 ml

Alface americana 1 maço

Modo de preparo:

- Descascar o mamão verde e ralar, fino e comprido. Pode ser feita com faca, batendo no comprimento e cortando em camadas com descascador.
- Picar o alho e a pimenta picada com sementes até formar uma pasta.
- Adicionar suco de limão, o açúcar e molho de peixe e misturar até dissolver o açúcar. Reservar.
- Em um bowl, misturar o mamão ralado, camarão, vagem pré-cozida cortada em talos de 2cm e amendoim, adicionar o molho aos poucos até obter o sabor desejado, misturar bem.
- Servir à temperatura ambiente ou gelado, como preferir, numa cama de folhas de alface.
- Decorar com o tomate cereja, amendoim e folhas de coentro

THOM KAH GAI

(Sopa de frango e leite de coco)

Fundo de frango 400 ml

Leite de coco 150 ml

Açúcar 10 g

Molho de peixe (Nam pla) 50 ml

Pimenta dedo de moça ½ Unidade

Caule de capim limão 2 Talos

Cebola roxa pequena ½ Unidade

Raiz de coentro 2 unidades

Gengibre em pó 5 g

Folha de limão kaffir 3 unidades

Cogumelo Paris 100 g

Peito de frango limpo 120 g

Limão tahiti Unidade 1/2

Coentro fresco Folha 10

Modo de preparo:

- Levar à fervura o fundo de frango.
- Adicionar o açúcar, o molho de peixe, o capim limão (somente a parte branca e macia picada), a cebola roxa em brunoise, a raiz de coentro picada, o gengibre, as folhas de limão kaffir e a pimenta dedo de moça picada com sementes (adicione neste momento se quiser mais apimentado). Deixar em fervura leve por 5 minutos.
- Adicionar os cogumelos cortados em 4 e o frango cortado em tiras de 4cm e ferver levemente até que o frango esteja cozido. Acrescentar o leite coco, deixar esquentar, sem deixar ferver.
- Desligar o fogo e adicionar o limão, mais molho de peixe se for necessário (para acertar o salgado) e a pimenta dedo de moça (se não adicionou no início e deseje menos apimentado).
- A sopa deve ficar ácida, salgada e apimentada.
- Servir imediatamente, bem quente com folhas de coentro.

KHAO OP SAPPAROD

(Arroz frito com abacaxi)

Abacaxi fresco tipo hawai Unidade ½ (levar o abacaxi inteiro)

Óleo Qb

Alho 5 g

Ovo 1 unidade

Molho de peixe (Nam pla) 10 ml

Arroz jasmim 100 g (ou arroz agulhinha)

Molho de soja 15 ml

Curry em pó 10 g

Sal refinado qb

Açúcar refinado 5 g

Pimenta do reino branco em pó Qb

Cebolinha verde 3 ramos

Lingüiça chinesa defumada 100 g (se não encontrar , levar calabresa fininha)

Castanha de caju torrada 80 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o arroz sem sal e sem gordura. Esfriar.
- Cortar o abacaxi no meio pelo comprimento. Tirar a polpa com colher e reservar 120 g para o arroz.
- Cozinhar a lingüiça chinesa, retirar a pele e cortar em fatias finas. Fritar levemente com uma colher de sopa de óleo. Deixar escorrendo num papel toalha
- Esquentar o óleo, adicionar o alho picado e fritar até soltar aroma. Adicionar o ovo e fritar, quebrando a gema quando o ovo estiver totalmente cozido.
- Adicionar a lingüiça, depois o arroz, o abacaxi (polpa reservada) e o resto dos temperos mexendo por uns 3 minutos.
- Adicionar as cebolinhas cortada em rodelinhas e misturar bem. Servir no próprio abacaxi.
- Decorar com castanha de caju quebrada.

BEEF SATEH

Filet mignon 500 g (contrafilé ou outra carne macia)

Espetinhos de bambu Unidade 12

Para Marinar:

Alho 5 g

Raiz e ramo de coentro 10 g

Molho de peixe (Nam Pla) 15 ml

Capim santo (parte clara) 15 g

Curry Vermelho 10 g

Açúcar mascavo 10 g

Leite de coco 250 ml

Óleo 15 ml

Modo de preparo:

Montar os espetos conforme demonstração.

No liquidificador, bater todos os ingredientes da marinada.

Colocar a carne na marinada e reservar por aproximadamente, 45 minutos, coberto na geladeira.

Finalizar grelhando os espetinhos no grill ou frigideira.

Servir com molho de amendoim.

MOLHO DE AMENDOIM

Alho 3 g

Ramo e raiz de coentro 10 g

Óleo de soja 15 ml

Pasta de curry vermelho 10 g

Leite de coco Litro 200 ml

Pasta de amendoim 30 g

Polpa de tamarindo 15 ml

Molho de peixe (Nam Pla) 15 ml

Molho de soja 10 ml

Amendoim torrado Quilo 20 g

Modo de preparo:

- Misturar o alho picado com o coentro no pilão até formar uma pasta.
- Em uma frigideira, aquecer o óleo e fritar a mistura acima junto com o curry vermelho.
- Em seguida, acrescentar o resto dos ingredientes.
- Passar no mixer ou liquidificador.
- Deixar cozinhar por aproximadamente 3 minutos em fogo baixo.
- Servir quente.

SANKHAYA
(Pudim de coco)

Açúcar 350 g

Ovos 5 unidades

Leite de coco 350 ml

Calda de fruta: manga, abacaxi, maracujá ou laranja 250 ml **(fazer na classe com fruta fresca, escolha o sabor, pode misturar)**

Modo de preparo:

- Misture o leite de coco com o açúcar numa panela média, aqueça em fogo baixo, mexendo até dissolver completamente o açúcar. Retire do fogo e reserve.
- Bata bem os ovos, junte a calda de leite de coco com o açúcar (o importante não estar quente de mais), bata tudo até obter um creme bem aerado e leve.
- Passe numa peneira fina e distribua numa forma de pudim untada com manteiga.
- Tampe com papel alumínio, e leve para assar em banho maria. Por 30 a 40 minutos.
- Deixe esfriar na geladeira por 4 horas e desenforme e sirva com a calda de frutas