

Projeto Receitas



Melhorando os distúrbios do
paladar e olfato induzidos pela
COVID-19



CARTILHA PROJETO RECEITAS: Melhorando os distúrbios do paladar e olfato induzidos pela COVID-19

Organização e criação:

Lílian de Abreu Ferreira – Mestre em Farmacoepidemiologia. Especialista em Farmacologia Clínica, Saúde Estética e Nutrição Clínica.

Elaboração das receitas:

Alunos 1º período de Gastronomia da Faculdade Patos de Minas

Ana Paula De Aquino

Camilla Pereira Gomes Costa

Edelmo de Melo Franco Filho

Evelin Karoline Da Silva

Fernanda Aparecida P. Gonçalves

Fernanda Oliveira Fonseca Veloso

Marcos Wevilli Cavalcante Mariotti

Mariane Reinado Ferreira

Marilia da Mota Soares

Meyre Fonseca Da Silva

Natália Carminati

Patricia Karla Martins Ferreira

Rafael Moraes Souza

Raquel Mendonça De Queiroz

Rogério Gonçalves Caixeta

Shirlei Maria Teles

Colaboração/Revisão final/Coordenação de curso:

Esp. Hanna Soares Paula



Apresentação

Esta Cartilha reúne as receitas elaboradas pelos alunos do curso de Gastronomia da Faculdade Patos de Minas, durante o projeto da disciplina de Biossegurança, Nutrição e Sensorialidade na Gastronomia do 1º período do curso.

A idéia é trazer receitas simples, práticas e cheias de sabor que estimulam o paladar, específicas para ajudar na recuperação de pessoas infectadas pela COVID-19, que experimentaram como sintoma ou sequela a perda ou alteração do paladar.

Essas receitas podem ajudar não só nas alterações ou perda do paladar causadas pela COVID-19, mas também na disgeusia que acomete pacientes em tratamento do cancer ou outras doenças que podem causar distúrbios do paladar, incluindo os resfriados.



A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NO OLFATO E PALADAR



No início da pandemia da COVID-19, descobriu-se que muitas pessoas infectadas com o vírus SARS-CoV-2 estavam perdendo o olfato (anosmia) - mesmo sem apresentar outros sintomas. Hoje, já se tem evidências suficientes que este é um dos sintomas mais comuns e que pessoas infectadas também podem perder o paladar (ageusia) e a capacidade de detectar sensações desencadeadas quimicamente, como o sabor picante.

Perder a capacidade olfatória pode apresentar alguns perigos práticos; afinal, é esse o sentido que usamos para saber se algo está queimando, se um alimento está estragado ou se há um vazamento de gás por perto. Mas há também uma questão mais mundana, de como passar cada dia, cada refeição, cada mordida sem saber exatamente qual será o sabor da comida. Para as pessoas afetadas pela anosmia e ageusia, principalmente [aquelas que gostam de cozinhar](#), [chefs](#) e outros profissionais da área da [gastronomia](#) como os [sommeliers](#), é um risco para suas carreiras. Um ato que outrora trazia alegria, agora é, na melhor das hipóteses, uma tarefa insípida ou, na pior das hipóteses, um conflito com o sabor desagradável.

A PERDA É TEMPORÁRIA?

O paladar e o olfato podem retornar ou melhorar dentro de 4 semanas, mas às vezes pode levar meses para voltar ao normal.

Quando os alimentos não têm mais o gosto que tinham - ou nada parecido - COMO RECALIBRAR AS SENSAÇÕES AO COMER E BEBER?



Mesmo em casa é possível retrainar o olfato. O treinamento envolve cheirar diferentes odores, como óleos essenciais de rosa, limão, cravo e eucalipto, pelo menos duas vezes ao dia por 15 a 20 segundos de cada vez e repetir o processo por semanas. Alternativamente, podem ser utilizados café, cravo, mel, vinagre de vinho tinto, pasta de dente de menta, essência de baunilha e suco de tangerina concentrado no treinamento do olfato.



A exposição repetida e estruturada a cheiros pode aumentar a sensibilidade do olfato e conseqüentemente melhorar também o paladar.



Muito do que consideramos gosto é na verdade cheiro - moléculas voláteis que passam pela via retronasal, preenchendo todas as características em detalhes de um morango, que vão muito além de sua doçura e acidez básicas, expandindo seus prazeres em uma degustação. Sem informações de nossos 400 receptores de odores, que podem detectar muitos milhões de odores, a comida fica insossa.

O treinamento do paladar, assim como do olfato, deve ser rotineiro, assim como é uma fisioterapia para quem sofreu uma perda de movimento reversível. Nesse sentido, consumir alimentos que aumentam a secreção salivar e estimulam os sentidos pode ajudar na recuperação do olfato/paladar.

Em nossa língua existem papilas gustativas, que respondem ao sabor doce, salgado, azedo, amargo e umami. Estimular esses cinco sentidos é essencial! Outra forma de despertar nossos sentidos, é fazer uso de alimentos picantes, como wasabi, mostarda e pimentas.

Os alimentos que conferem sabor umami estimulam as papilas gustativas por mais tempo, prolongando o sabor e esses mesmos estímulos conseguem acionar a produção de saliva. A salivagem além de contribuir para maior aceitação alimentar, facilita a deglutição e ajuda a diluir os aromas dos alimentos. Por isso pratos contendo alimentos ricos no sabor umami podem acrescentar riqueza e profundidade nas receitas.

O umami é tão poderoso que é capaz de estimular todos os outros sabores. A lista de alimentos ricos em sabor umami é extensa. Alguns exemplos são dados a seguir, assim como algumas preparações e receitas recheadas com o sabor umami.

Bom Apetite!

Quais alimentos são ricos em sabor umami?



CEBOLAS



TOMATE FRESCOS
OU SECOS



ANCHOVAS



PARMESÃO



CENOURAS



MILHO



ERVILHAS



ESPINAFRE



COGUMELOS



ASPARGOS



CHEDDAR



CARNES



SALMAO, FRUTOS DO MAR

Preparações e Receitas





Talharim de Crepioca

- Por Evelin e Edelmano

INGREDIENTES DA MASSA

2 ovos médios
2 colheres de sopa de goma de Tapioca
Sal rosa a gosto (pode ser substituído por sal fino)
Sementes de chia a gosto (opcional)

INGREDIENTES DO MOLHO

2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa cebola picada
100g de Frango desfiado;
Sal a gosto;
Pimenta-do-reino a gosto
½ colher de chá páprica doce
Tomate picado (sem sementes)
2 colheres de sopa de Molho de tomate caseiro
½ copo de água
3 colheres de sopa de parmesão ralado
Cebolinha e Manjericão a gosto



MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Bata os ovos e em seguida, acrescente a goma de tapioca.
2. Após bater bem, acrescente o sal e a chia e misture.
3. Em fogo baixo, despeje a massa em uma frigideira antiaderente (ou untada com azeite).
4. Movimente a frigideira para espalhar por completo a massa. Assim que levantar a borda, vire-a (não precisa dourar).
5. Faça rolinhos com a "crepioca" e corte em tirinhas finas (semelhantes a um talharim).



6. Depois desenrole-as para que fiquem bem soltas.
7. Transferir o talharim de crepioca para um prato ou travessa

MODO DE PREPARO DO MOLHO

1. Em uma panela, refogue o azeite e a cebola picada.
2. Acrescente o frango desfiado, tomate picado, páprica doce, sal e pimenta-do-reino.
3. Em seguida acrescente o molho de tomate caseiro, a água e deixe reduzir até o ponto desejado.
4. Por último acrescente a cebolinha e o manjeriço.
5. Despejar o molho por cima do talharim,
6. Cubra com bastante queijo parmesão ralado e decore com folhas de manjeriço.
7. Se desejar levar a massa ao forno até derreter o queijo.

RENDIMENTO

2 porções

Porções já prontas podem ser congeladas por até 10 dias (na geladeira, 2 dias), podendo ser aquecidas no micro-ondas;

Modere o sal - o parmesão acrescentado ao final já deixa a receita mais salgada.



Tomates recheados com creme de queijo e patê de carne

- Por Marcos Mariotti



INGREDIENTES

- 2 tomates grandes
- 1 ovo
- 2 col. (sopa) de queijo gorgonzola amassado
- 4 col. (sopa) creme ou queijo de ricota
- Queijo cheddar
- Sal a gosto

INGREDIENTES DO PATÊ

- 400 gramas de isca de carne (sua preferência).
- 1 cebola
- 250 ml de leite
- Tempero chimichurri a gosto.



MODO DE PREPARO

1. Corte uma tampa do tomate e com uma colher retire todo o seu interior.
2. Misture o ovo, o gorgonzola, o creme de ricota, tempere com sal.
3. Preencha os tomates com este recheio e cubra com queijo cheddar.
4. Leve ao forno preaquecido em 180°C por aproximadamente 30 minutos.



MODO DE PREPARO DO PATÊ

1. Em uma panela refogue a cebola e a isca de carne e o chimichurri até dourar.
2. Em um liquidificador bata a carne a cebola e o leite até ficar em uma consistência de creme.
3. Despeje o creme em uma frigideira e deixe pura, até a parte líquida secar, e ficar numa consistência homogênea.
4. Em um prato coloque o tomate receado e o purê de carne.

RENDIMENTO

2 porções



há' eve karu!

Bom apetite!



Panqueca Umami

- Por Rogério

INGREDIENTES

2 ovos
1 pitada de sal
Requeijão
Tomate maduro picado em cubos pequenos a gosto
Queijo parmesão ralado a gosto
Champignon a gosto
Cebola picada a gosto
Frango desfiado cozido a gosto
Manjerição para decorar
Tempero verde a gosto



MODO DE PREPARO DO PATÊ

1. Bata os ovos com um garfo e depois acrescente uma porção pequena de requeijão e sal. Bata novamente. A mistura não ficará totalmente homogeneizada.
2. Após ter batido bem, coloque a massa em uma frigideira untada com azeite.
3. Cozinhe em fogo brando até endurecer o fundo da massa.
4. Acrescente, de forma linear, no centro da massa, indo de uma borda a outra, os tomates, a cebola, o champignon, o frango desfiado e por último, o queijo ralado e os temperos verdes.
5. Tampe a frigideira até que se derreta o queijo.
6. Dobre as bordas da massa para dentro, por cima do recheio.
7. Retire da frigideira, coloque o manjerição ornamentando o prato, e sirva uma deliciosa panqueca UMAMI.



Torta Matinal

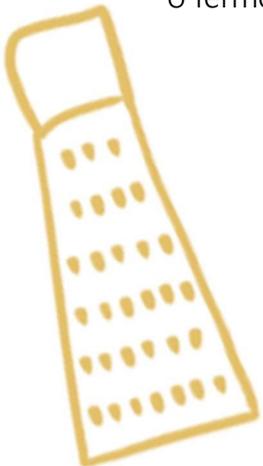
- Por Meyre e Shirlei

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 2 cebolas picadas
- 1 xícara de chá de queijo tipo emmental ralado grosso
- 4 espigas de milho verde
- 5 colheres de sopa de fubá
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

1. Separe as gemas das claras. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a cebola e frite um pouco. Junte um copo de água e deixe cozinhar até a cebola ficar bem mole. Retire do fogo e reserve.
3. Limpe as espigas e corte os grãos de milho com uma faca afiada. Coloque o milho no liquidificador, junte o leite e bata por alguns segundos.
4. Adicione o milho batido à panela da cebola, acrescente as gemas batidas, o queijo, o fubá, o fermento, o sal a gosto e misture bem.



5. Por último, adicione as claras em neve e misture levemente.
6. Despeje a massa numa assadeira untada e leve ao forno quente para assar até dourar.





Gratinado de milho verde

- Por Meyre Fonseca e Shirlei Teles

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de frango cozido e desfiado
2 colheres de sopa de óleo
1 tablete de caldo de galinha
1 cebola picada
1 tomate picado
1 colher (sobremesa) de colorau ou açafrão
Alho, pimenta, orégano e sal a gosto
200g de requeijão cremoso



INGREDIENTES DO CREME

200g de milho verde ou 1 lata de milho em conserva (escorrido e lavado)
1 lata de leite (use a lata do milho para medir)
1 colher (de sopa) de amido de milho (maisena) dissolvida no leite
1 caixinha de creme de leite com soro (200g)
200g de requeijão cremoso
2 batatas médias (cozidas)
1 colher e meia (sopa) de margarina ou manteiga
1 tablete e caldo de galinha e sal a gosto
Cebola, salsa, cebolinha e pimenta a gosto
Muçarela fatiada para gratinar.



MODO DE PREPARO DO FRANGO

1. Acrescente o óleo, frite o alho a gosto e a cebola, acrescente a pimenta, orégano, sal a gosto, o tablete de caldo de galinha, o tomate picado e o colorau ou açafrão. Junte meia xícara de água de deixe cozinhar por alguns segundos.
2. Adicione o frango desfiado e deixe ferver misturando o frango ao tempero. Desligue o fogo.
3. Coloque o frango em um refratário, adicione o requeijão cremoso e misture. Reserve.



MODO DE PREPARO DO CREME

1. Em uma panela, acrescente a margarina com o alho e a cebola e frite bem. Reserve.
2. Coloque o milho verde, o leite, o creme de leite, as batatas cozidas, o tablete de caldo de galinha, sal a gosto, o amido dissolvido e o requeijão no liquidificador e bata bem.
3. Peneire a mistura e adicione o creme na panela com a manteiga e leve ao fogo, mexendo sempre. Experimente o sal e veja se precisa de mais. Quando ferver deixe cozinhar de 5 a 10 minutos e deixe esfriar.
4. Em um refratário adicione o frango. Reserve.
5. Com o creme frio (ele fica duro), bata novamente o creme de milho no liquidificador com leite aos poucos até que fique bem liso, volte ele novamente pra panela com 01 colher de margarina e deixe cozinhar mexendo sempre até engrossar. Adicione salsinha, cebolinha a gosto.
6. Cubra todo o frango que está no refratário com este creme.



7. Acrescente a muçarela fatiada por cima do creme e leve ao forno. A temperatura deve estar alta, pois só vamos gratinar. Assim que ficar dourado por cima está pronto. Leva em torno de 15 min.
8. Sirva em seguida com arroz branco como acompanhamento, tomate cereja e espinafre refogado.

RENDIMENTO

2 porções





Torta de cebola

- Por Natália Carminati e Patrícia Martins

INGREDIENTES DA MASSA

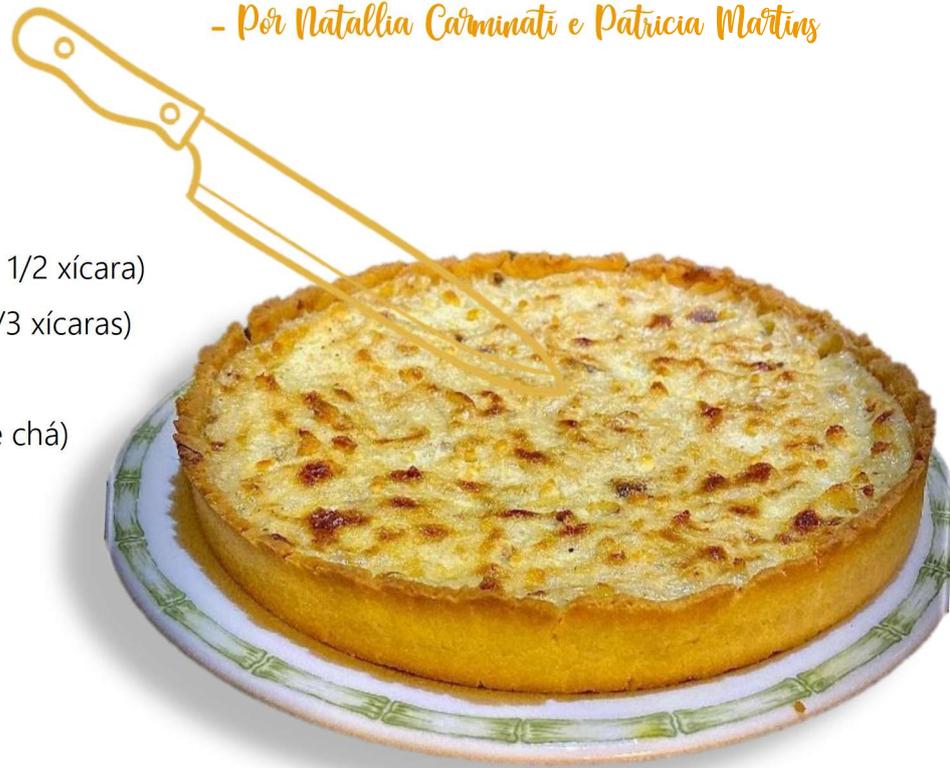
- 180 gramas de farinha de trigo (1 e 1/2 xícara)
- 90 gramas de manteiga sem sal (2/3 xícaras)
- 1 ovo
- 1,5 grama de sal fino (1/4 colher de chá)

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 4 cebolas médias
- 1 caixa creme de leite
- Requeijão (200g)
- Sal e pimenta à gosto
- Queijo parmesão à gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Em um recipiente, misture a farinha e a manteiga, com as pontas dos dedos, até formar uma mistura esfarelada, parecida com uma "farofa".
2. Depois acrescente o ovo e o sal e misture bem até formar uma massa homogênea.
3. Faça uma "bola" com a massa, embrulhe em plástico filme e deixe na geladeira por 1h.
4. Abra a massa, em formato circular, com o auxílio de um rolo sobre um papel manteiga ou sobre uma superfície polvilhada com farinha.
5. Coloque a massa aberta na forma (preferencialmente removível) e ajuste com os dedos. Corte as bordas da massa que ficou para fora, se for necessário.



Com um garfo, faça alguns furos na base e na lateral da massa.

6. Em seguida, coloque um papel manteiga sobre a massa e coloque feijões sobre o papel. (O feijão serve para fazer peso sobre a massa e evita que ela cresça enquanto assa)
7. Leve a massa para pré-assar, em forno pré-aquecido a 200°C, por 25 minutos ou até as bordas ficarem levemente douradas.



MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Corte a cebola em tiras e refogue com azeite, pouco de manteiga, sal e pimenta, até elas murcharem ou ficar transparentes.
2. Bata o requeijão e o creme de leite no liquidificador até ficar uma mistura homogênea.
3. Misture com as cebolas.
4. Reserve e deixe esfriar.

MONTAGEM

1. Coloque o recheio sobre a massa pré-assada e acrescente queijo parmesão por cima.
2. Leve a torta para assar a 180°C, em forno pré-aquecido, por 20 minutos ou até dourar.
3. Sirva quente.

RENDIMENTO

6 porções





Cogumelos refogados com ervilha

- Por Natália Carminati e Patrícia Martins

INGREDIENTES

200g shimeji preto
200g Portobello
200g shitake fatiado
200g ervilha congelada
2 colheres de sopa de manteiga
2 dentes de alho picado
1/2 cebola picada
1 colher de molho shoyu
Pimenta do reino
Sal a gosto



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola na manteiga.
2. Quando estiver começando a dourar, acrescente as ervilhas congeladas, o shitake, shimeji preto e o Portobello.
3. Acrescente o shoyu, deixando refogar até todas as ervilhas e os cogumelos cozinharem.
4. Adicione o sal e a pimenta do reino.

RENDIMENTO

5 porções



Macarrão ao molho pesto de espinafre

- Por Ana Paula Aquino e Raquel Queiroz

INGREDIENTES DA MASSA

600 gramas de farinha de trigo

6 ovos

1 pitada de sal

1 colher de azeite

INGREDIENTES DO MOLHO PESTO

1 maço de espinafre

1 xícara de manjericão

1/2 xícara de (chá) de queijo parmesão ralado

1/2 xícara de (chá) de azeite

1 dente de alho

Sal e pimenta-do-reino a gosto.



MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Em uma vasilha de plástico ou de vidro, coloque os ovos, o azeite e o sal, aos poucos acrescente a farinha de trigo, e sove até obter uma massa homogênea, um pouco mais dura que o pão. Deixe descansar por aproximadamente 20 minutos.

2. Passe a massa no cilindro ou abra com um rolo até a massa ficar bem fina, mais ou menos 3 milímetros.



3. Depois passe na farinha de trigo e enrole a massa como se fosse um rocambole.
4. Faça cortes na massa enrolada (tente não amassar) de aproximadamente 1 (um) centímetro.
5. Desenrole os bolinhos colocando mais farinha para não grudar.
6. Ferva a água e coloque a massa para cozinhar.
7. Escorra essa água e reserve.



MODO DE PREPARO DO MOLHO PESTO

1. Retire as folhas do espinafre e lave bem, coloque o espinafre em água com sanitizante de sua preferência, por uns 15 minutos.
 2. Retire as folhas e enxague, seque bem.
 3. No liquidificador, junte as folhas do espinafre, as nozes, o parmesão ralado, o dente de alho e o azeite.
 4. Tempere com sal e pimenta-do-reino e bata até formar um molho liso.
- Sirva como molho para a massa.

Esse molho também pode ser usado para grelhados ou até saladas.

RENDIMENTO

2 porções





Quiche de espinafre com parmesão

- Por Ana Paula Aquino e Raquel Queiroz

INGREDIENTES DA MASSA

300 g de farinha de trigo
150 g de manteiga em cubinhos
2 ovos
1 colher de chá de sal

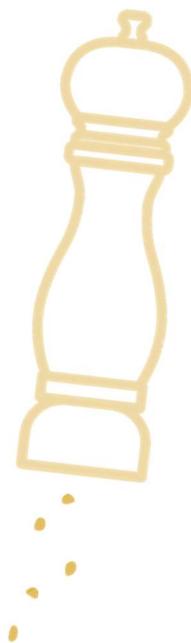
INGREDIENTES DO RECHEIO

2 colheres de sopa de óleo
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
1 maço de folhas de espinafre
sal e pimenta do reino a gosto
200g de parmesão ralado
150g de creme de leite
½ xícara de chá de leite
2 ovos



MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Para a massa, coloque todos os ingredientes em um processador e bata até que se obtenha uma massa homogênea. Se preferir, faça com as mãos em uma vasilha.
2. Em seguida, embrulhe a massa em filme plástico e leve para a geladeira por aproximadamente 30 minutos.



3. Retire a massa, abra com um rolo e coloque sobre uma assadeira. Reserve.

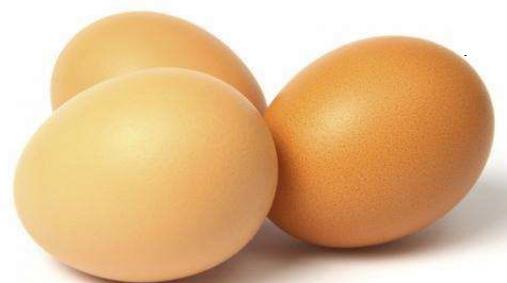
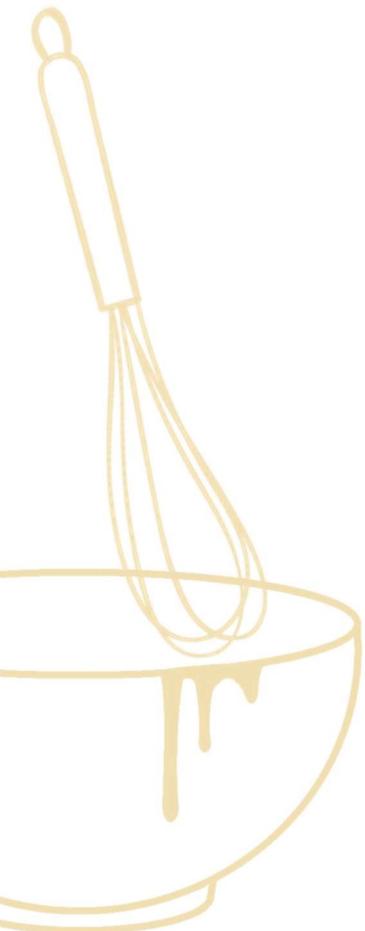


MODO DE PREPARO DO RECHEIO

1. Em uma panela refogue com azeite o alho e a cebola.
2. Coloque o espinafre, tempere e reserve em uma peneira para escorrer.
3. Em um bowl, coloque o creme de leite, o leite, os ovos, o queijo, tempere, bata com um fouet, acrescente o espinafre reservado e coloque na assadeira com a massa reservada.
4. Polvilhe mais queijo por cima e leve ao forno quente (180°C) por aproximadamente 45 minutos ou até que fique bem firme e dourada.

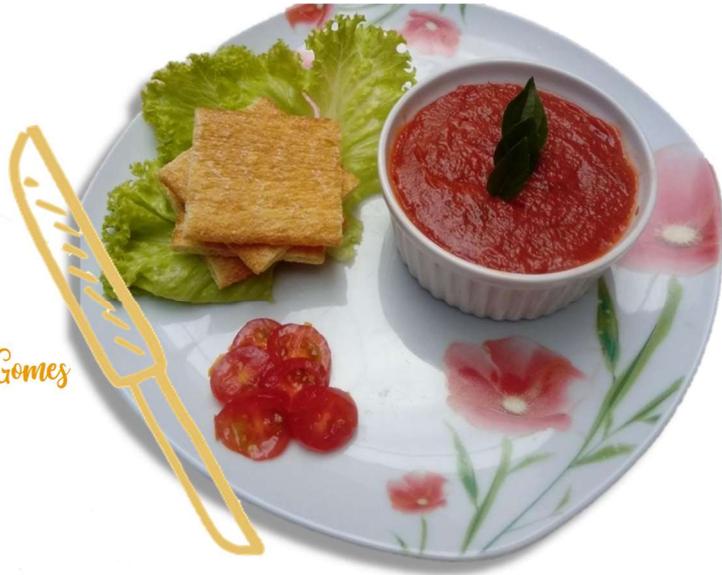
RENDIMENTO

10 porções



Mousse de tomate

- Por Mariane Reinaldo e Camilla Gomes



INGREDIENTES

- 1 litro de suco de tomate
- ½ xícara (chá) de azeite
- ½ xícara (chá) de majoricão
- 2 colheres de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pacote de 10g de gelatina sem sabor



MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, adicione 500mL do suco de tomate e acrescente todos os outros ingredientes, com exceção da gelatina sem sabor. Reserve.
2. Em uma panela, adicione os 500ml do suco de tomate restante e a gelatina sem sabor. Leve ao fogo e sempre mexendo, deixar ferver até dissolver bem.
3. Adicione na mistura anterior e bata novamente no liquidificador.
4. Coloque na geladeira por 4 horas e sirva.

RENDIMENTO

1 porção





Torta de tomate

- Por Mariane Reinaldo e Camilla Gomes

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher (sopa) de fermento
- 250g de requeijão
- 1 pacote de 50g de parmesão ralado
- 1 Kg de tomate cortado em pedaços pequenos
- 100mL de creme leite
- 1 bandeja de tomate cereja
- 6 colheres de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, misture com um garfo o queijo parmesão, requeijão, creme de leite, tomate e reserve.
2. Em outra tigela, misture a farinha de trigo, a manteiga e o fermento até formar uma massa lisa e homogênea.
3. Com a ajuda de um rolo, abra a massa em uma superfície lisa.
4. Disponha a massa em uma forma redonda cobrindo o fundo e as laterais.
5. Recheia a torta com a mistura de tomate feita.
6. Por cima, disponha os tomates cerejas, salpique o parmesão e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até que a torta fique dourada. Sirva-se!

RENDIMENTO

10 porções



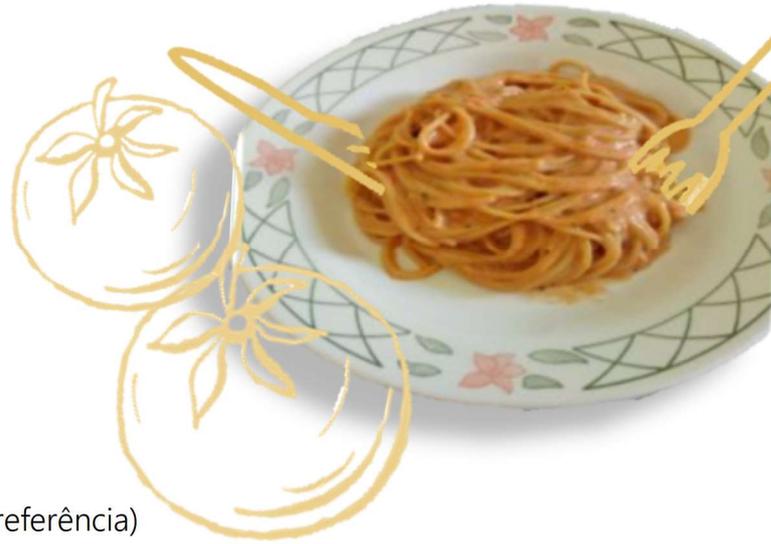


Espaguete ao molho de tomate

- Por *Márcia Mota*

INGREDIENTES

- 160g de tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 colheres de extrato de tomate
- 1 colher de sal
- 1 molho de tomate pronto (caseiro ou de sua preferência)
- 1 pitada de pimenta do reino e páprica doce (a gosto)
- 2 cebolinhas picadas
- 180g de espaguete.



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicione água até mais da metade, em seguida adicione sal e espere ferver. Assim que começar a ferver, acrescente o espaguete e deixe cozinhar até que fique no ponto al dente.
2. Após o cozimento e escorrimto do espaguete, acrescente em uma panela com fogo baixo, a cebola pequena picada, o alho picado e depois que dourar um pouco, acrescente o tomate picado e deixe cozinhar por 1 min.
3. Acrescente o molho de tomate, o creme de leite, o extrato de tomate e mexa bem. Em seguida acrescente o sal, de pimenta do reino, páprica doce e a cebolinha. Mexa bem e adicione o espaguete deixando que cozinhe por 2 minutos e estará pronto!

RENDIMENTO

3 porções





Sopa de Tomate

- Por *Fernanda Aparecida*



INGREDIENTES

- 4 tomates bem maduros, sem casca e sem sementes, picados em cubos
- 4 colheres de creme de milho
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- Um fio de azeite
- Sal e cheiro verde a gosto
- Frango cozido e desfiado a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue primeiro o alho com a cebola e em seguida acrescente os tomates em cubo.
2. Adicione o creme de milho e tampe. Neste processo deixe mais ou menos por uns cinco minutos e em seguida acrescente água. Deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Tempere a gosto.
4. Se for de sua preferência acrescente frango desfiado a gosto.

Observação: pode-se agregar também 1 colher de suco de maracujá e também acrescentar ervilhas, fica ótimo!

RENDIMENTO

2 porções.





Double Mash

- Por Rafaell Moraes



INGREDIENTES

5 pães tipo brioche

Manteiga

10 fatias de queijo de sua preferência (utilizei mussarela)

800g de carne (sendo 640g acém e 160g de gordura de peito moídos 2x)

2 cebolas grandes

Queijo parmesão

Tomates cereja

Azeite

Orégano

Alecrim

Alho

Açúcar mascavo



MODO DE PREPARO

Cebola caramelizada:

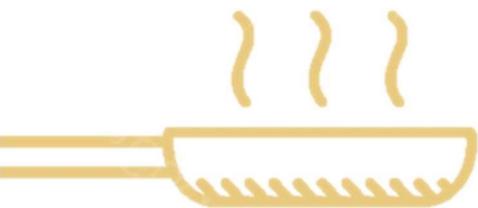
Corte as cebolas em meia lua, tempere com sal, pimenta, azeite e leve para cozinhar em fogo baixo mexendo sempre para não grudar no fundo da panela; sempre que grudar pingue um pouco de água para soltar o fundo.

O processo de caramelização pode demorar cerca de 35 a 40 minutos.

Tomates confitados:

Corte os tomatinhos no meio, retire as sementes e tempere com sal, pimenta, uma pitada de açúcar mascavo, orégano, alho, alecrim e azeite. Leve ao forno em 160° por aproximadamente 35 minutos.





Crocante de parmesão:

Ligue a frigideira em fogo baixo e coloque o parmesão cobrindo o formato desejado, assim que ele "secar" e formar uma casquinha por baixo vire e termine de fritar o outro lado, assim que a "placa" de parmesão estiver sequinha deixe esfriar pra que fique bem crocante.

Pães:

Corte o pão no meio e sele os dois lados com manteiga.

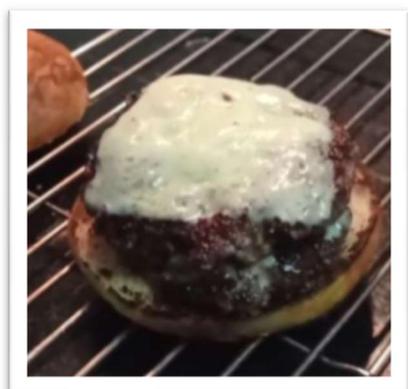
Hambúrguer:

Esquente a frigideira, ou chapa, até obter uma superfície bem quente, em seguida coloque a bolinha de aproximadamente 80 gramas e tempere com sal em cima, assim que formar uma crostinha em baixo, vire e esmague a bolinha. Quando formar uma crostinha, vire, coloque o queijo e abafe pra derreter. Por fim coloque um hambúrguer em cima do outro e faça a montagem

MONTAGEM

Para a montagem a sequência da base para o topo é: base do pão selada, dois smash's com queijo, cebola caramelizada, crocante de parmesão, tomate confit, topo do pão selado.

O Double Smash tem ingredientes característicos (tomates confitados, cebola caramelizada, crocante de parmesão, smash burger) que trazem ao paladar o 5º gosto, o umami.





Salmão com calda de maracujá

- Por Fernanda Oliveira

INGREDIENTES

- 1 pedaço de salmão de 100g
- 2 cenouras médias
- 2 maracujás médios
- Queijo parmesão
- 1/3 xícara de açúcar
- Sal ou o tempero que desejar.



MODO DE PREPARO

1. Tire a pele do salmão tempere com sal e o tempero de sua preferência. Pré-aqueça o forno por 10 minutos em fogo médio.
2. Coloque o pedaço de salmão em cima do papel alumínio e feche deixando uma pequena abertura e deixe assar de 10 à 15 minutos.]
3. Cozinhe as cenouras até que o garfo entre com facilidade. Corte em rodelas e coloque como acompanhamento no prato.
4. Coloque as polpas dos maracujás em uma panela com o açúcar e três colheres de água. Cozinhe até formar uma calda grossa e reserve.
5. Corte pedaços do parmesão e coloque em uma frigideira e deixe derreter e dourar formando uma casca crocante. Também pode ser colocado ralado.



MONTAGEM

Coloque o crocante de parmesão ou ralado no prato, o pedaço de salmão em cima do queijo parmesão e adicione a calda de maracujá por cima.

Decore com a cenoura e aproveite!

RENDIMENTO

1 porção





Brigadeiro de milho verde com queijo emmental

- Por Meyre Fonseca e Shirlei Teles

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de milho verde
- 1 colher (sopa) de manteiga de leite
- Açúcar cristal ou açúcar mascavo e/ou canela em pó.
- Cubinhos de queijo emmental para o recheio.

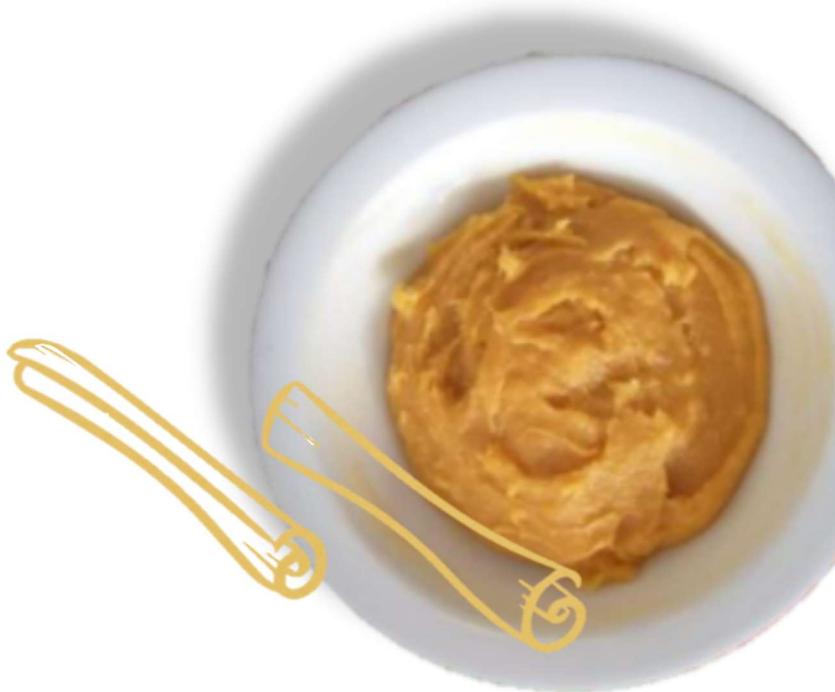


MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata o leite condensado com o milho escorrido e lavado. Passe por uma peneira e reserve.
2. Em uma panela, adicione a manteiga e os ingredientes peneirados. Leve a mistura ao fogo baixo e mexa sem parar, até engrossar. Deixe esfriar.
3. Enrole o brigadeiro com um cubinho de queijo emmental e passe no açúcar e/ou canela em pó (se preferir).

RENDIMENTO

18 porções





Sucha de chá verde e pera

- Por *Lilian Abreu*

INGREDIENTES

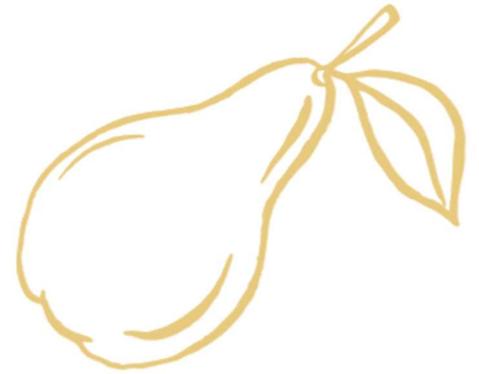
- 200 mL de chá de chá verde gelado
- 1 pera bem madura cortada em cubos

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce conforme a preferência.
2. Consuma em seguida.

RENDIMENTO

2 porções



Referências

1. Marshall, M. COVID's toll on smell and taste: what scientists do and don't know. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/d41586-021-00055-6>. Acesso em: mar, 2021.
2. Kandola, A. Loss of taste and smell with COVID-19. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/covid-19-and-loss-of-taste>. Acesso em: mar, 2021.
3. Jonh, Bill, ST. Ever heard of umami? Some call it the 'fifth taste'. Disponível em: <https://www.uhealth.org/today/ever-heard-of-umami-some-call-it-the-fifth-taste>. Acesso em: mar, 2021.

Créditos

Fundo vetor criado por new7ducks - br.freepik.com Disponível em: