



MÓDULO 1 – ME SALVE

ARROZ SEM MEDO

Ferver uma panela com água que baste para cobrir o arroz, colocar o sal, o refogado, um fio de óleo e o arroz (lembre-se de que o arroz dobra de tamanho quando hidratado). Deixar cozinhar por 15 minutos e experimentar. Se pronto, retirar para o escorredor de macarrão e lavar.

Reaquecer para servir. Armazenar em geladeira por no máximo 3 dias na prateleira mais alta.

FEIJÃO TRANQUILO

Escolher de leve e colocar de molho na véspera. Colocar o feijão na panela de pressão e encher de água até cobri-lo. Juntar uma folha de louro. Fechar a panela e colocar no fogo, quando ferver, baixar o fogo e contar 25 minutos. À parte preparar um refogado com cebola e alho (bacon, calabresa em rodela, caso goste) e reservar. Abrir a panela com cuidado, retirando a pressão e levando à pia para molhá-la. Verificar o ponto do feijão. Se estiver ao gosto, misture o refogado e ferva sem tampa até reduzir e engrossar o caldo (alguns costumam retirar um pouquinho do feijão para espremer e voltar à panela), temperar com sal e pimenta. Depois de pronto pode congelar em porções. Dura 4 meses congelado.

CARNE

Cortar sempre contra as fibras, nunca as acompanhando. Sempre com a frigideira quente e fogo alto, colocar uma gordura da sua preferência que pode ser manteiga (para não queimar, misturar um pouco de azeite), óleo de soja, canola, milho, girassol ou azeite. Temperar a carne com sal e pimenta no último momento. Selar sempre preferindo o malpassado (fazer teste do ponto). Quando pronta, tirar do fogo e deixar ela descansar por uns 2 minutos para os líquidos assentarem.

MILANESA

Cortar um bife e bater entre dois sacos para abrir. Passar, na ordem, em farinha de trigo, ovo batido e farinha de rosca, ambos temperados, e fritar em óleo ou manteiga, sempre bem quentes, até dourar. Tirar e descansar sobre papel toalha.



MÓDULO 1 – ME SALVE

FAROFA DE OVOS

Quebrar os ovos em uma tigela e bater de leve com um garfo até a clara e a gema se misturarem. Colocar uma frigideira no fogo e derreter uma boa colherada de manteiga. Sem deixar queimar, colocar cebola picadinha, murchar um pouco a cebola, colocar o ovo batido, temperar com sal e mexer com uma colher de pau para quebrar o ovo em pedaços menores. Para finalizar colocar mais uma colher de manteiga e misturar a farinha de mandioca. Desligar o fogo ainda misturando, provar o sal e acertar, caso necessário.

FOLHAS

Separar as folhas, no caso de folhas abertas, lavar em água corrente, deixar por 10 minutos em água com vinagre ou cloro, na razão de 2 litros para 10 ml. Secar bem as folhas e armazenar com papel toalha seco. Guardar na parte baixa da geladeira.