

Sem dúvidas, passamos a cozinhar ainda mais nessa quarentena. Muitos estão explorando suas habilidades culinárias e têm aqueles que estão se aventurando pela primeira vez na cozinha, com o desafio diário de conseguir dominar as panelas e a arte de cozinhar.

E nesse período, pelo menos um vez, aconteceu de você copiar uma receita e por razões inexplicáveis, deu tudo errado, não é mesmo? Calma, isso é normal. Afinal, é preciso conhecer bem os fundamentos da cozinha, como saber o tempo de cozimento e a combinação certa dos temperos, para partir para pratos mais sofisticados.

Para ajudar quem já faz pratos incríveis e para os que estão no estágio inicial, separamos técnicas simples, porém essenciais, para você cozinhar como um chef e surpreender a si mesmo na cozinha nessa quarentena.

Alho, cebola e sal em mãos? Então vamos as dicas para transformar as suas refeições nessa quarentena:

#### **Mise en place: organize a cozinha**

Antes de tudo, é preciso separar os alimentos, utensílios e preparar, limpar e cortar, os ingredientes que serão utilizados.

Tudo precisa estar a vista e próximo ao fogão. É o famoso *mise en place*, um termo francês que significa “pôr em ordem”.

#### **Ouse na salada**

Não menospreza a salada. Além de nutritiva, você pode impressionar a família com o prato. Folhas verdes são a base dela, mas enriqueça com proteínas, como pedaços de queijo branco ou brie e adicione alimentos crocantes, como [bacon](#) frito, batata palha, nozes e castanhas.

#### **Mande bem no arroz**

Imagina: soltinho, fresquinho e com gostinho de tempero feito pela avó. O segredo para preparar um arroz assim, é lavar bem os grãos para retirar o excesso de amido, que é a causa do arroz que fica empapado.

Antes de adicionar água, refogue com óleo, cebola, alho e sal. Use uma medida de arroz para duas de água. Por exemplo, uma xícara de chá de arroz, para duas xícaras de chá de água.

#### **Capriche no feijão**

Selecione os grãos e deixe o feijão de molho, para amolecer e cozinhar mais uniformemente.

Depois, no cozimento, para ficar perfeito e mais saboroso, você pode acrescentar pequenos cortes de carne suína, como [bacon](#) frito e [linguiça paio](#), durante o cozimento.

#### **Valorize bons caldos e fundos**

Caldos de legumes e carnes são elementos essenciais para dar sabor nas receitas. A base normalmente consiste em uma mistura de vegetais: cebola, cenoura, salsão e alho-poró.

#### **Ponto da carne: qual é o tempo ideal?**

Para o sucesso do seu prato, a carne precisa ser preparada com o cuidado necessário. Confira os tempos certos para fazer um corte delicioso:

**Selada:** 4 a 6 minutos. Quando a carne está levemente grelhada por fora e bem crua por dentro.

**Mal passada:** 5 a 7 minutos. Grelhada por fora e um pouco crua por dentro, com suco. O centro é bem vermelho e frio.

**Ao ponto para o mal:** 6 a 7 minutos. Grelhada por fora e com o centro um pouco vermelho, com suco, morno e mais firme.

**Ao ponto:** 6 a 8 minutos. Grelhada por fora e com o miolo rosado, ainda com a presença de um pouco de suco.

**Ao ponto para bem:** 7 a 9 minutos. Grelhado por fora, aspecto rosado quase imperceptível e sem presença de suco.

**Bem passada:** 8 a 10 minutos. Com a parte de fora mais escura (torrada) e bem grelhada por dentro, sem presença de suco e com o aspecto acinzentado no interior.

#### **Use o papilote ao seu favor**

Usar o papilote é envolver o alimento em alumínio ou papel-manteiga para assar no forno. A técnica reproduz o efeito de uma

## #CozinhaEmCasa: dicas essenciais para dominar as panelas na quarentena

Faz bem saber

---

“panela de pressão”, fazendo os alimentos cozinharem no próprio vapor. Você pode usar para carnes e legumes. O resultado é uma comida leve e muito saborosa.

Essas foram as dicas de hoje. São bem fáceis, mas são essenciais para deixar as refeições do dia a dia mais saborosas. Nos próximos posts vamos apresentar novas dicas, como preparos mais elaboradas de carnes, métodos de cozimento e muito mais. Então, aguarde, que vem coisa boa por aí! ☺☺

Siga o perfil da [Alegra no Instagram](#) para acompanhar mais dicas, receitas e alegrar a sua cozinha durante a quarentena.

Fontes: [Metrópoles](#), [Cozinha Técnica](#), [Exame](#) e [Receitas Nestlé](#).

---