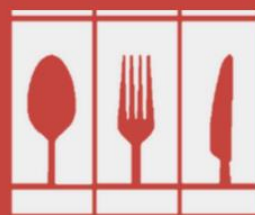




receitas

molhos para salada e vinagrete



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

MOLHOS PARA SALADA E VINAGRETE

(clicar na tecla “ctrl” e, em seguida, em cima do nome da preparação para acessá-la mais facilmente)

Molho especial de cenoura
Molho mostarda
Molho rosê
Molho tártaro

Molho verde
Vinagrete
Vinagrete especial (refogado)

Informações:

- Estes são os per capita médios (pesos brutos) das preparações e podem ocorrer ajustes conforme a unidade atendida.
- Os valores de todos os itens são fornecidos em gramas, com exceção dos indicados.
- Todo alimento que for consumido cru precisa ser higienizado com sanitizante, conforme instrução do fabricante.
- Todos os vegetais devem ser previamente limpos: retirar folhas estragadas, pedículos do tomate, pontas batidas, etc.
- Alguns outros temperos poderão ser acrescentados/sugeridos como: manjerição, orégano, tomilho, pimentão, dentre outros.

MOLHO ESPECIAL DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	20 g
Tomate molho	10 g
Óleo de soja	1 ml
Alho	0,02 g
Cebolinha e salsinha	0,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura e picar;
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador, com sal a gosto, até obter um creme liso, homogêneo e consistente.

MOLHO MOSTARDA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	25 ml
Leite integral	13 ml
Maionese	13 g
Molho de mostarda	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite bem gelado no liquidificador e misturar o óleo de soja aos poucos até obter a consistência que se deseja (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada para dar a consistência desejada). Temperar com sal a gosto;
 2. Acrescentar a maionese industrializada e o molho de mostarda e continuar batendo até obter um creme liso, homogêneo e consistente. Ajustar o sal (se necessário).
- Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

MOLHO ROSÊ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	25 ml
Leite integral	13 ml
Maionese	13 g
Catchup	5 g
Beterraba	2 g

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite bem gelado no liquidificador e misturar o óleo de soja aos poucos até obter a consistência que se deseja (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada para dar a consistência desejada). Temperar com sal a gosto;
 2. Higienizar e cozinhar a beterraba com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), até ficar macia;
 3. Descascar a beterraba e batê-la no liquidificador com a maionese caseira, a maionese industrializada e o catchup, até obter um creme liso, homogêneo e consistente. Ajustar o sal (se necessário).
- Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

MOLHO TÁRTARO



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	25 ml
Leite integral	13 ml
Maionese	13 g
Cenoura	5 g
Ervilha em conserva	5 g
Milho verde em conserva	5 g
Pimentão verde	3 g

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite bem gelado no liquidificador e misturar o óleo de soja aos poucos até obter a consistência que se deseja (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada para dar a consistência desejada). Temperar com sal a gosto;
2. Higienizar os vegetais;
3. Cortar o pimentão verde (sem as sementes) em cubos bem miúdos, descascar levemente a cenoura e processá-la em ralador fino;
4. Misturar delicadamente a maionese caseira com o pimentão, a cenoura, a ervilha e o milho (sem a água da conserva) e a maionese industrializada. Ajustar o sal (se necessário).

MOLHO VERDE



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	25 ml
Leite integral	13 ml
Maionese	13 g
Cebolinha e salsinha	1,8 g
Orégano seco	0,02 g

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite bem gelado no liquidificador e misturar o óleo de soja aos poucos até obter a consistência que se deseja (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada para dar a consistência desejada). Temperar com sal a gosto;
2. Higienizar a cebolinha e salsinha;
3. Acrescentar a maionese industrializada e a cebolinha e salsinha e e continuar batendo até obter um creme liso, homogêneo e consistente. Adicionar orégano e misturar manualmente. Ajustar o sal (se necessário).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

VINAGRETE



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	15 g
Cebola	13 g
Óleo de soja	4 ml
Vinagre de álcool	2 ml
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Sal	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Cortar o tomate e a cebola em cubos miúdos;
3. Misturar bem o tomate, a cebola, o óleo de soja, o vinagre, a cebolinha e salsinha picadas e o sal. Adicionar água.

Obs.: Podem ser adicionados outros ingredientes ao vinagrete, como: pimentão, ervas, dentre outros, desde que acordado com a Fiscalização da UFPR.

VINAGRETE ESPECIAL (REFOGADO)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	7 g
Tomate molho	7 g
Óleo de soja	4 ml
Vinagre de álcool	2 ml
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Sal	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a cebola, o tomate e o alho em cubos miúdos;
3. Refogar com óleo a cebola e o alho. Adicionar o tomate e refogar mais um pouco. Resfriar;
4. Misturar o refogado com o vinagre, a cebolinha e salsinha picadas e o sal.

Obs.: Podem ser adicionados outros ingredientes ao vinagrete, como: manjerição, orégano, tomilho, pimentão, dentre outros, desde que acordado com a Fiscalização da UFPR.

Obs.: Esta receita acompanha saladas cozidas, conforme descrição no cardápio.