

CURINGAS NO congelador

Carne, frango, peixe, doces... menus preparados em casa podem ir direto para o freezer e sair de lá naquele dia de apuro, quando falta tempo para cozinhar. Aprenda seis receitas de experts em refeições congeladas

TEXTO *Patricia Jota* + FOTOS *Rogério Voltan* +
REALIZAÇÃO *Cláudia Pixu* + PRODUÇÃO *Luana Prade*

quem nunca se viu aflito, garimpando na despensa ingredientes para preparar, de última hora, uma refeição rápida? E com a checklist desfalcada, acabou se rendendo a algo sem graça ou recorrendo a um delivery qualquer? Boa maneira de não cair nessa cilada e garantir um almoço ou jantar saboroso e saudável é ter sempre um prato caseiro prontinho no freezer. “O congelamento é um dos métodos mais utilizados para conservar alimentos durante meses, com mínimas alterações de sabor, textura e qualidade nutricional”, garante a nutricionista Ana Paula Gines Geraldo, do Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Ela explica que, quando os alimentos são resfriados a uma temperatura de -18°C (que é a recomendada), formam-se cristais de gelo em sua estrutura, o que impede a proliferação de microrganismos e retarda a deterioração do produto. Muitas vezes, isso pode interferir na textura de alimentos mais delicados, como frutas e hortaliças folhosas. “Mas não quer dizer que eles estejam impróprios para o consumo, apenas haverá uma limitação de seu uso. As frutas poderão ser aproveitadas em sucos, geleias, vitaminas, purês e recheios e as folhas, refogadas ou utilizadas em molhos e sopas”, diz.

Convocamos dois especialistas em comida congelada: *Cecília de Nielander Ribeiro*, do *A Nossa Cozinha*, e *Fabio Vidiz*, do *Tah na Mesa*, ambos de São Paulo, para ensinar pratos variados, que podem ir direto para o freezer. O menu inclui medalhão de mignon, frango ao curry, salmão com legumes, quiche de cogumelos e mais duas sobremesas. Para cada receita há uma sugestão de acompanhamento, que pode ser preparado num instante, na hora de servir. Com esses curingas no congelador, você acaba salvando uma refeição que poderia acabar em pizza. ●»

Bem conservado
Com os cuidados necessários, é possível preservar o sabor e os nutrientes dos alimentos congelados

Refeição completa Medalhão
com batata gratinada e pesto. Prato
Cecilia Dale, talher Etna



FILÉ DE FRANGO AO CURRY

(RECEITAS DE FABIO VIDIZ, DO TAH NA MESA)

RENDIMENTO 4 PORÇÕES | TEMPO DE PREPARO 1H

Ingredientes

600 g de peito de frango;
2 colheres (sopa) de óleo;
1 dente de alho;
1 colher (sopa) de gengibre ralado;
1 pimenta dedo-de-moça;
2 colheres (sopa) de curry em pó;
1 colher de açúcar mascavo;
1 xícara de leite de coco;
1 xícara de caldo de frango;
1/4 de xícara de folhas de manjeriço;
folhas de coentro a gosto;
sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de fazer

- 1 Pique o alho e a pimenta.
- 2 Corte os peitos de frango em tiras e tempere com sal e pimenta-do-reino.
- 3 Numa frigideira com óleo quente, doure os pedaços de frango e junte a pimenta, o alho e o gengibre. Refogue por 1 minuto.
- 4 Adicione o açúcar e o curry. Refogue por mais 1 minuto e regue com o caldo de frango. Deixe por 10 minutos e adicione o leite de coco. Misture bem e cozinhe por cerca de 5 minutos em fogo baixo.
- 5 Acrescente as folhas de manjeriço picadas e o coentro a gosto.

Prazo de validade: até três meses no freezer.

Como descongelar: leve o frango para a geladeira com pelo menos 8 horas de antecedência. Quando descongelar, aqueça em banho-maria, no forno convencional ou micro-ondas. Sirva com arroz basmati* e chutney de manga.

*O arroz basmati, típico da culinária indiana, tem grãos longos e é muito aromático. Pode ser preparado da mesma forma que o nosso arroz agulhinha, temperado com cebola refogada. Fábio Vidiz sugere usar manteiga na hora de refogar os ingredientes e acrescentar ervas picadas de sua preferência, além de uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora.



Quanto tempo o alimento dura no congelador?

ARROZ, FEIJÃO E OUTROS GRÃOS 3 meses

CARNE VERMELHA em peça, 4 meses; em bifes ou moída, 2 meses

FRANGO 3 meses

PERU 6 meses

CARNE DE PORCO 6 meses

PEIXES 2 meses

LINGUIÇA E SALSICHA 2 meses

HAMBÚRGUER 3 meses

LEGUMES E VERDURAS 3 meses

FRUTAS 6 meses

TORTAS 3 meses (prazo médio. Pode variar conforme a massa e o recheio)

BOLOS RECHEADOS 3 meses (o tempo varia conforme a quantidade de creme no bolo: quanto mais creme, menor o prazo de validade)

BOLO SIMPLES, SEM RECHEIO 6 meses

MUSSES E PUDINS À BASE DE LEITE CONDENSADO 3 meses

PÃES 4 meses

MASSAS 3 meses

MOLHOS (BRANCO OU DE TOMATE) 3 meses

ERVAS E TEMPEROS 4 meses

Os prazos de validade se referem aos alimentos já cozidos (com exceção das ervas e frutas). Fonte: Ana Paula Gines Geraldo, nutricionista do Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Saúde Pública da USP.

Como se fosse fresquinho

Para garantir um alimento com vitaminas e sais minerais, saboroso e macio, é importante congelar e descongelar corretamente. A nutricionista Ana Paula Gines Geraldo dá as dicas:

NUTRIENTES Para evitar sua perda durante o congelamento, leve o alimento à geladeira para esfriar logo após o preparo. E, então, coloque-o no freezer. Deixar em temperatura ambiente é perigoso, pois estimula a proliferação de microrganismos.

TEMPERATURA O ideal é conservar o alimento a -18°C, temperatura alcançada no freezer e no congelador de geladeiras duplex.

DESCONGELAMENTO Transfira o alimento para a geladeira na véspera da utilização. Após descongelado, ele deve ser consumido em até 24 horas (12 horas, no caso de frutos do mar).

RECONGELAMENTO Não é recomendado, pois o alimento sofre alterações de cor, textura e aroma, além do risco de contaminação. O recongelamento só é liberado no caso de ingredientes crus utilizados em preparações que vão ao freezer. Por exemplo: você pode descongelar uma carne crua, preparar um estrogonofe com ela e congelar o prato pronto.

EMBALAGEM Devem ser usados potinhos de plástico ou refratários com tampa plástica para manter o recipiente hermético. Sacos plásticos próprios, encontrados em supermercados, também servem.

LEGUMES Para conservá-los melhor, opte por legumes não muito maduros e utilize o branqueamento antes de congelar - mergulhe o alimento picado em água fervente por cerca de 1 minuto e, em seguida, em água gelada. Escorra bem antes de levar para o freezer.

FRUTAS Elas sofrem alteração de sabor, textura, cor e aroma quando congeladas e não são boas para o consumo in natura. Mas servem para fazer recheios, geleias, purês e sucos. Antes do congelamento, lave e seque as frutas e elimine cascas e sementes. Coloque-as em bandejas, separadas umas das outras, envolvidas com filme plástico. Após congeladas, transfira para um saco plástico.

MASSAS Devem estar al dente, pois, ao descongelar, ficam amolecidas. Se tiver molho, a dica é congelar um pouco do líquido no fundo do recipiente e, só depois, colocar a massa com mais molho por cima. Dessa forma, ao aquecer, não ficará ressecada.



Bolinho bom
Prato e colher Etna,
guardanapo
Roupa de Mesa

BROWNIE DE CAPPUCINO

(RECEITA DE FABIO VIDIZ, DO TAH NA MESA)

RENDIMENTO 30 UNIDADES | TEMPO DE PREPARO 1H

Ingredientes

140 g de chocolate meio amargo;
180 g de manteiga sem sal;
4 ovos grandes;
2 xícaras de açúcar;
1/3 de xícara de creme de leite fresco;
1 colher (chá) de essência de baunilha;
2/3 de xícara de farinha de trigo peneirada;
1/3 de xícara de chocolate em pó;
1 pitada de sal;
7 colheres (sopa) de cappuccino em pó;
280 g de castanha de caju torrada e picada.

Modo de fazer

- Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria. Misture bem, retire do banho-maria e reserve.
- Bata os ovos na batedeira, acrescente aos poucos o açúcar, aumente a velocidade e bata por 10 minutos.
- Num copo, misture o creme de leite com a baunilha e acrescente ao creme de ovos.
- Bata tudo em velocidade baixa e acrescente o chocolate derretido.
- Junte, peneirando, a farinha, o chocolate em pó, o sal e o cappuccino e bata até misturar tudo.
- Acrescente a castanha de caju e despeje a massa numa assadeira forrada com papel-manteiga e untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos. O bolo deve ficar úmido por dentro.
- Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e desenforme.

Prazo de validade: até três meses no freezer.

Como descongelar: deixe a embalagem em temperatura ambiente por cerca de 30 minutos a 1 hora. Quando o brownie descongelar, corte em círculos, quadrados ou retângulos, conforme preferir, e sirva com uma bola de sorvete de creme.