

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA**

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

ELSA SOARES ARAÚJO

**RISOTO DE ABÓBORA COM SALMÃO E LASCAS DE TRUTA DEFUMADA
MEMORIAL DESCRITIVO DA DISCIPLINA DE TCC II**

**SÃO BORJA
2022**

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA**

ELSA SOARES ARAÚJO

**RISOTO DE ABÓBORA COM SALMÃO E LASCAS DE TRUTA DEFUMADA
MEMORIAL DESCRITIVO DA DISCIPLINA DE TCC II**

**Trabalho apresentado como requisito
parcial para a aprovação na disciplina de
TCC II, do Curso Superior de Tecnologia
em Gastronomia, do Instituto Federal
Farroupilha – Campus São Borja.**

Orientador: Prof. MsC. Charles Grazziotin
Silva
Professora de TCC II: Prof^a. Dra. Luciana
Maronas Monks

SÃO BORJA

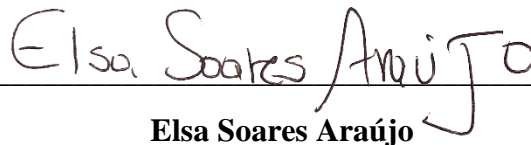
2022

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

O orientador, Professor Mestre Charles Grazziotin Silva e a aluna Elsa Soares Araújo, abaixo assinados, certificam-se do teor do Memorial Descritivo produzido na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha.

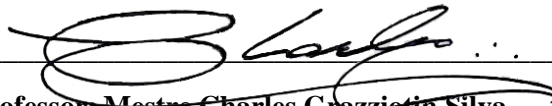
RISOTO DE ABÓBORA COM SALMÃO E LASCAS DE TRUTA DEFUMADA

elaborado por



Elsa Soares Araújo

como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II.



Professor: Mestre Charles Grazziotin Silva

Orientador

Professora Dra. Mariana Pozzatti artins da Siqueira

Componente da banca

Professora Gabrielle Minuzzi

Componente da banca

SÃO BORJA

2022

1 HISTÓRICO DA CONSTRUÇÃO DA PREPARAÇÃO

A abóbora faz parte da minha história familiar, muito usada na preparação de pratos na minha infância e adolescência, na casa dos meus pais e parentes e, posteriormente, por costume, na vida adulta. Minha avó, que foi excelente cozinheira, moldou minha memória afetiva e seu guisadinho com moranga, insuperável, ainda adoça minha boca pelo poder mágico da lembrança. Como mãe e avó tive a pretensão de fazer aquilo que fizeram comigo, marcar para sempre o paladar das minhas descendentes, mesmo depois que eu me for, para uma outra vida. Qual não foi a escolha, senão a nobre abóbora?! Inúmeras são as histórias familiares, reuniões, refeições que moldamos e vivenciamos em torno deste alimento e, agora, para coroar esta tradição familiar, o tema do trabalho de conclusão do Curso Superior em Gastronomia, realização pessoal tão sonhada. Muito obrigada, querida Abóbora, por me permitir chegar até essa etapa tão importante em minha vida.

Além disso, sempre tive a curiosidade em buscar novas preparações para esse alimento, experimentar outras possibilidades, pois aqui, na região Sul, a abóbora é, na maioria das vezes, utilizada caramelada, no preparo de doces e de guisados. Então, juntando minha memória afetiva alimentar à curiosidade de buscar aperfeiçoar e diversificar o preparo da abóbora, optei por dar uma incrementada em seu preparo, em dar uma gourmetizada, justificando assim todas as possibilidades de criação e de adaptação de insumos da alta gastronomia que o curso me ofereceu, valorizando assim a culinária Indígena e a culinária da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul.

Tive a ideia de elaborar um prato mais sofisticado, tendo como base a abóbora, acrescentando à ela o Salmão e a Truta defumada, fazendo com que a elaboração do prato ficasse diferenciado do usual, com a composição de insumos mais nobres e tão saborosos quanto à abóbora, mas sem perder o sabor do nosso ingrediente principal que é um insumo pouco utilizado na Alta Gastronomia, valorizando assim esse alimento que faz parte da realidade de muitos brasileiros.

Na preparação do prato com a abóbora, também pensei em incrementar a preparação, usando um alimento que faz parte da nossa economia local, pois em São Borja, a cultura do arroz ocupa centenas de hectares. Pensei, então, em trabalhar então com esse produto tão importante para a Fronteira Oeste e região, valorizando assim um produto local. Como o arroz possui muitas variedades, escolhi o arroz arbóreo, muito usado na elaboração do risoto.

2 AS TÉCNICAS APLICADAS NO DESENVOLVIMENTO DA PREPARAÇÃO

Para a execução de cada preparo e para a construção do prato, optou-se pelo uso de técnicas aprendidas no decorrer do curso de Gastronomia, técnicas essas que foram usadas para valorizar e obter o melhor de cada alimento, resultando em uma preparação completa no sentido nutricional, cultural e gastronômico. Usou-se, inicialmente a técnica de assar a abóbora, depois a técnica da defumação da truta, fritar com pouca gordura a banana, usou-se também a técnica do caldo de legumes para elaboração do prato principal.

As técnicas aplicadas na preparação foram: na truta foi feita uma defumação a frio. Foi feita uma salmoura, deixando por mais ou menos 30 minutos. Após, foi feita uma drenagem. A grande vantagem dessa técnica é que, para quem gosta de um sabor de defumado mais intenso, o alimento cru tem a capacidade de reter mais fumaça do que o cozido. Outro benefício é que alguns alimentos não podem ser defumados a quente, como é o caso dos queijos.

Outra técnica usada para assar a abóbora, foi a adição de manteiga e azeite de oliva juntamente aos temperos, que a deixaram dourada e com um sabor muito acentuado, com uma crocância. O purê rústico, ao qual foi adicionado ao risoto pra acrescentar sabor e cor ao prato. As sementes de abóbora foram douradas na Sauteuse.

3 DESENVOLVIMENTO DA PREPARAÇÃO GASTRONÔMICA

Para a escolha ideal da elaboração do risoto de abóbora e pensando nos componentes do prato, realizei inúmeros testes, antes de definir o produto final. Primeiramente, testei com charque bovino, depois ovino, depois peixe.

Com o charque bovino, obtive um sabor acentuado, um sabor bem discreto, não ficou como gostaria que tivesse o resultado final, não sendo o resultado esperado. A dessalga não consegui obter em sua totalidade, mas da mesma forma ficou muito saboroso.

Resolvi, então, fazer o segundo teste com charque ovino, esse teste ficou bem diferente em sabor, e com uma maior possibilidade de ser o escolhido, por ser um insumo muito diferente do charque bovino, mas não mais gostoso em sabor, cada um com sua identidade, mas não chegou no sabor que eu desejava.

Para finalizar, fiz o teste com peixe e gostei muito do resultado obtido, principalmente utilizando o salmão e a truta defumada, por ambos serem uma opção mais sofisticada e insumos bem diferentes do usual, principalmente com a abóbora, meu insumo principal. Dessa forma, todos os insumos escolhidos para compor o prato escolhido têm um valor cultural, gastronômico, nutricional, agregando sabor, crocância e cores.

4 DESCRIÇÃO DO RESULTADO DA PREPARAÇÃO

O prato escolhido teve como base a abóbora, sendo acrescentados peixes que são muito usados em todo o país e na alta gastronomia: o salmão e a truta. Além disso, pensando no total aproveitamento do insumo, resolvi, então, usar integralmente o alimento, seguindo a atual tendência de desenvolver a sustentabilidade na gastronomia, com o intuito de com isso evitar o desperdício, usando, dessa forma, os alimentos em sua totalidade para obter todo o seu potencial nutricional.

Dessa forma, resolvi aplicar todos os conhecimentos que o Curso de Gastronomia me proporcionou, as técnicas ensinadas nas disciplinas e desenvolvidas durante o curso, como: Gastronomia Alternativa e Sustentabilidade, Gastronomia Regional, Técnicas Básicas em cozinha, dentre outras disciplinas as quais o curso nos oferece, e pensando sobre todas as possibilidades para desenvolver em meu prato, algo que enaltecesse e valorizasse a nossa cultura Regional com um insumo muito usado em nosso dia a dia, mas de uma forma mais rústica e com pouca variedade gastronômica. Resolvi, portanto, aprimorar o uso do insumo, agregando ao prato algo diferente não muito comum no nosso dia a dia, mas com um uma delicadeza em sua composição.

Por isso então decidi enaltecer a abóbora, já conhecida dos gaúchos, mas com pouca diversidade em suas elaborações dos cardápios diários. Elaborei um prato com a base da abóbora, juntando o arroz, os peixes e decidi pelo Risoto de Abóbora, Salmão, Truta defumada. Foi um processo muito delicado na definição da escolha certa das combinações, dos sabores, das elaborações, mas o resultado obtido foi satisfatório para mim, pois acrescenta o uso dos peixes acrescenta sabor ao prato e uma delicada sofisticação, um sabor harmonioso e peculiar. Usou-se também na elaboração a truta defumada, visto que ela tem um sabor leve, mas absorve os aromas da salga e da defumação, ficando a sua textura bem firme.

No que diz respeito ao planejamento e elaboração do prato e na escolha dos elementos presentes em sua constituição, buscou-se proporcionar contrastes agradáveis entre as cores, sabores, texturas, utilizando-se das características organolépticas de cada alimento que são percebidos pelos nossos órgãos de sentido. Foi usado o caldo branco de legumes para o básico do risoto e posterior uso no preparo.

E, assim, pôde-se na prática, por meio da preparação do prato, verificar como a culinária é uma arte, composta por sabores, aromas e aspectos visuais. O prato escolhido uniu o saboroso gosto do risoto de abóbora, com textura cremosa e uma cor inigualável do laranja-amarelado brilhante, com o toque leve do salmão e com o incremento das lascas de truta por cima, dando

um sabor diferenciado e um aspecto requintado ao prato. As texturas e os sabores ficaram equilibrados, saborosos ao paladar. O risoto ficou cremoso, encorpado e com uma cor amarelada/alaranjada.

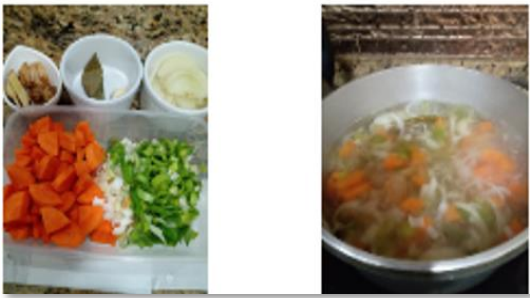
Os chips de banana verde deram um toque peculiar ao prato, contrastando com a cremosidade do risoto, equilibrando o sabor e beleza aos olhos de quem o degusta. A flor de abóbora deu um toque final à apresentação do prato. Para servir a preparação, optou-se pelo prato chapéu branco, específico para servir risoto, sendo essa cor selecionada para melhor destacar a cor dos alimentos.

Elaborar esse prato foi importante para mim e satisfatório, pois pude pesquisar mais sobre a abóbora, relembrar memórias afetivas e aplicar as técnicas aprendidas durante todo o curso. Durante os testes, pude selecionar os insumos que mais representasse a junção das minhas memórias afetivas com a curiosidade de inovar na gastronomia, usando a abóbora, esse alimento tão presente no dia a dia das famílias.





Fonte: Autor
Prato Finalizado

5 FICHAS TÉCNICAS

Acadêmico: Elsa Soares Araújo		Instituição: Instituto Federal Farroupilha		Curso de Gastronomia						
Receita:			Fundo de legumes							
Classificação: Preparo de base		Custo Total:		8,74						
Rendimento da Receita em kg: 1,00		Código: 1		Custo por kg: 8,74						
Rendimento em Porções: 1		Porção g: 1,000		Data:						
				Custo por Porção Unitária: 8,74						
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total	
Água	1500ml	1,500	l	1,00	1,500	l	4,00	l	6,00	
Cebola	50g	0,050	kg	1,11	0,056	kg	5,99	kg	0,33	
Cenoura	50g	0,050	kg	1,21	0,061	kg	7,00	kg	0,42	
Alho poró	50g	0,050	kg	1,62	0,081	kg	6,00	kg	0,49	
Tomilho	QB	QB	qb	QB	QB	0	0,40	QB	0,40	
Louro	QB	QB	qb	QB	QB	0	0,30	QB	0,30	
								Valor dos Ingredientes		7,94
								Margem de Segurança		10,00 %
								Valor do Custo da Receita		8,74
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO					
<p>1. Cortar o mirepoix de legumes e dourar na panela; 2. Acrescentar a água na panela; 3. Adicionar os aromáticos; 4. Levar o fundo de legumes ao fogo, com a panela destampada e fogo baixo por uma hora; 5. Após o preparo, passar o fundo pelo chinoy</p>										
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS					CORREÇÃO:					
Colher grande; Faca do chef; Placa de corte; Panela grande; Chinoy										

Acadêmico: Elsa Soares Araujo		Instituição: Instituto Farroupilha		Curso de Gastronomia					
Receita: Purê									
Classificação: Prato principal				Custo Total: 8,62					
Rendimento da Receita em kg: 1,500		Código:		Custo por kg: 5,75					
Rendimento em Porções: 4		Porção g: 0,425		Data:					
				Custo por Porção Unitária: 2,15					
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total
Abóbora	300g	0,300	kg	1,50	0,450	kg	4,49	kg	2,02
Alho	10g	0,010	kg	1,08	0,010	kg	16,90	kg	0,17
Gengibre	30g	0,030	kg	1,11	0,030	kg	18,00	kg	0,54
Azeite de Oliva	30ml	0,030	L	1,11	0,040	L	37,66	L	1,51
Sal	QB	QB	QB	QB	QB	QB	0,30	QB	0,30
manteiga	30g	0,030	kg	1,00	0,300	kg	9,00	kg	2,70
Tomilho	QB	QB	QB	QB	0,000	QB	0,30	QB	0,30
Pimenta	QB	QB	QB	QB	0,000	QB	0,30	QB	0,30
							Valor dos Ingredientes		7,84
							Margem de Segurança		10,00 %
							Valor do Custo da Receita		8,62
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO				
<p>1. Cortar a abóbora em cubos, temperar com os aromáticos, sal, azeite, margarina e colocar no forno ligado pré-aquecido a 180 graus. 2. Retirar do forno e amassar com o auxílio de um garfo. 3. Acrescentar algumas colheres do caldo de vegetais. 4. Mexer até dar a cremosidade desejada. 5. Reserve para acrescentar ao Risoto.</p>									
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS									
Faca de chef; Placa de corte; Assadeira; Garfo.									

Acadêmico:	Elsa Soares Araújo			Instituição:	Instituto Federal Farroupilha			Curso de Gastronomia		
Receita: Risoto de Abóbora										
Classificação: Prato Principal					Custo Total:			26,21		
Rendimento da Receita em kg: 1,500				Código:		Custo por kg:			17,47	
Rendimento em Porções:		4	Porção g	0,425	Data:		Custo por Porção Unitária: 6,55			
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total	
Arroz Arbóreo	100g	0,100	kg	1,00	0,100	kg	18,90	kg	1,89	
Alho Poró	QB	QB	QB	1,00	QB	QB	0,50	QB	0,50	
Alho	10g	0,010	kg	1,08	0,100	kg	23,90	kg	2,39	
Manteiga	20g	0,200	kg	1,00	0,200	kg	9,00	kg	1,80	
Azeite de Oliva	30ml	0,030	L	1,00	0,030	L	37,66	L	1,13	
Sal	QB	QB	QB	1,00	QB	QB	0,40	QB	0,40	
Salmão	120g	0,120	kg	2,17	0,120	kg	79,90	kg	9,59	
Queijo Parmesão	100g	0,100	kg	1,00	0,100	kg	54,99	kg	5,50	
Cebola média	1/2 unidade	0,085	kg	1,11	0,094	kg	4,50	kg	0,42	
Banana Verde	30g	0,030	kg	1,59	0,030	kg	6,84	kg	0,21	
Valor dos Ingredientes							23,83			
Margem de Segurança							10,00 %	2,38250		
Valor do Custo da Receita							26,21			
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO					
<p>1. Ligar o fogo, colocar a panela aquecer com o azeite e a manteiga, acrescentar a cebola cortada em brunoise, dourá-la um pouco. Caso, for necessário, colocar um pouco de sal. Acrescentar o alho, o alho poró em cubos menores.</p> <p>2. Logo após colocar o arroz, mexendo sempre, dando assim a cremosidade desejada.</p> <p>3. Colocar o caldo de vegetais aos poucos até a finalização. Acrescentar aos poucos o purê de abóbora, mexendo sempre. Logo após, colocar o salmão em cubos e, por último, o queijo parmesão.</p> <p>4. Para finalizar o prato, ralar a truta defumada congelada. Acrescentar o tomilho fresco, a banana frita, as sementes e flor de abóbora.</p>										
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS										
<p>Panela. Concha. Ralador. Colher grande. Faca chef. Placa de corte.</p>										

6 REFERÊNCIAS