

7. Dicas e Conselhos

Recomendações Importantes

Para um menor consumo de gás e um melhor aproveitamento, aconselha-se o uso de panelas com um diâmetro adaptado ao tamanho dos queimadores (figs. 1 e 2), evitando que a chama queime no vazio (fig.3).

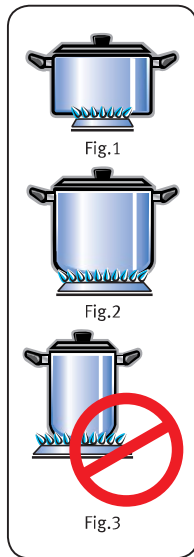
Recomenda-se que assim que o líquido começar a ferver, a chama seja reduzida até ao mínimo possível mantendo a fervura.

Assegure-se para que haja circulação de ar no ambiente onde o fogão esteja instalado.

Para facilitar a ignição, acender o queimador antes de colocar a panela sobre a grade.

Baixe ou apague a chama antes de retirar a panela. Durante o cozimento, quando se utilizam óleos e outras gorduras, é necessário estar atento, pois ao serem derramados podem incendiar-se.

Use somente panelas com fundo plano e que garantam um boa estabilidade sobre as grades.



Quadro de diâmetros mínimos e máximos das panelas

Queimador	Diâm. Mín. (cm)	Diâm. Máx. (cm)
Tripla-chama	16 cm	26 cm
Rápido	16 cm	22 cm
Semirrápido	12 cm	22 cm

Conselhos para Cozimento ao Forno

Para preparar assados, é sempre necessário fazer um pré-aquecimento de aproximadamente 10 minutos na posição máxima, colocar o alimento dentro do forno, e manter a temperatura alta por mais 6 a 8 minutos. **Após isso, ajuste para a temperatura recomendada na Tabela de Tempos e Temperaturas.**

Para o Cozimento de Doces:

Os doces devem ser cozidos a uma temperatura moderada (normalmente entre 205°C e 230°C) e requerem o pré-aquecimento do forno (cerca de 15 minutos).

Não abra a porta do forno quando cozinhar pratos fermentados (por exemplo: pão, massas fermentadas e suflês); a corrente de ar frio bloqueia o seu crescimento. Para verificar o grau de cozimento, espete um palito no centro do alimento; se este sair seco o doce está cozido no ponto. Para fazer esta verificação, espere que tenha passado pelo menos 3/4 do tempo de cozimento previsto.

Caso o doce fique mais cozido por fora que em seu interior, seria necessário um tempo maior de cozimento, em uma temperatura inferior.

Para Uso do Grill

Utilize para gratinar ou dourar massas, carnes, suflês, doces, etc. Para um melhor controle, recomenda-se utilizar o grill com a porta entreaberta, ou se preferir, com a porta fechada, sob constante observação, pois seu aquecimento é muito rápido.

Assam-se no grill carnes e peixes geralmente de pouca espessura, aves abertas ao meio, alguns legumes (por exemplo: abobrinha, berinjela, tomate etc.), espetos de carne ou de peixe e frutos do mar. A carne e o peixe assados no grill devem ser ligeiramente untados com azeite e colocados sobre a prateleira na guia mais próxima do grill.

A intensidade de calor será controlada pela altura da prateleira. O calor é mais intenso nos níveis superiores, assim, você deverá posicionar o alimento da forma mais conveniente, de acordo com a receita a ser preparada.

Para Assar Peixe:

Asse os peixes de tamanho pequeno a uma temperatura alta. Os peixes de tamanho médio, inicialmente a uma temperatura alta e depois diminuindo gradualmente. Os peixes de tamanho grande, desde o princípio, a uma temperatura moderada.

Verifique se o peixe está bem assado levantando delicadamente uma ponta; a carne deve ser uniformemente branca e opaca, a menos que se trate de salmão, truta ou outro que possua coloração.

Para Assar Carne:

A carne a ser assada no forno deverá pesar pelo menos 1 kg, para evitar que fique muito seca. Se a peça de carne for magra, use azeite ou margarina ou um pouco de ambos. A margarina e o azeite serão desnecessários se a peça de carne for gordurosa. Quando a peça possuir gordura apenas em um dos lados, coloque-a no forno com este lado virado para cima; a gordura ao derreter, untará suficientemente a parte que ficou por baixo.

Inicie o cozimento das carnes vermelhas em uma temperatura elevada, reduzindo-a depois para acabar de cozer a parte interior.

A temperatura de cozimento das carnes brancas pode ser moderada do princípio ao fim.

O grau de cozimento pode ser verificado espetando-se a carne com um garfo; se estiver firme, significa que está cozida no ponto.

As peças de carne vermelha deverão ser retiradas do refrigerador com uma hora de antecedência, para que não endureçam com a variação brusca de temperatura.

Coloque o assado no forno em recipientes adequados com a borda baixa (um recipiente com a borda alta dificulta a entrada do calor) ou então diretamente sobre a prateleira, colocando uma fôrma grande na prateleira de baixo para recolher os respingos e a gordura.

Terminado o cozimento, é aconselhável aguardar pelo menos 15 minutos antes de cortar a carne para que o molho não escorra. Antes de serem servidos, os pratos podem manter-se no calor do forno à temperatura mínima.

Tabela de Tempos e Temperaturas - Forno Pequeno

Cozimento no Forno

Doces	Temperatura °C	Tempo (min.)
Bolo Médio	230	30
Torta de ricota (2,0Kg)	255	60
Massas	Temperatura °C	Tempo (min.)
Pizza congelada	230	20
Pão de queijo congelado (20 un).	255	30
Peixes	Temperatura °C	Tempo (min.)
Filé de salmão (1,5kg)	280	70
Carnes	Temperatura °C	Tempo (min.)
Lombinho de porco (1,5kg)	280	120
Costelinha de Boi (1,5kg)	280	160

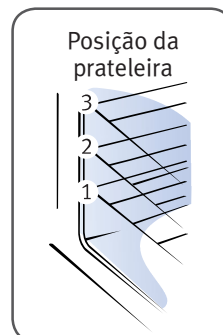


Tabela de Tempos e Temperaturas - Forno Grande

Cozimento no Forno

Doces	Posição da Prateleira	Temperatura °C	Tempo (min.)
Bolo Médio	2	230	27
Carne	Posição da Prateleira	Temperatura °C	Tempo (min.)
Peru (3,3kg)	2	255	145
Costela de Boi (3,0kg)	2	280	195
Massas	Posição da Prateleira	Temperatura °C	Tempo (min.)
Lasanha (2kg)	2	230	50
Pão Caseiro (3 Un.)	2	230	35
Peixe	Posição da Prateleira	Temperatura °C	Tempo (min.)
Peixe inteiro recheado (2,5kg)	2	255	140

Os dados da tabela são apenas indicativos. A experiência, os diferentes hábitos alimentares e o gosto pessoal, irão sugerir as variações a serem efetuadas.

É necessário realizar um pré-aquecimento de no mínimo 10 minutos na temperatura máxima. Após colocar o alimento no forno conte mais 6 minutos para ajustar a temperatura desejada.