

## 5. Dicas e conselhos

### 5.1 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, evitando que a chama queime no vazio.



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. Abaixar ou apagar 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.

Para limpeza, utilize uma esponja de aço seca.

Observe atentamente o diâmetro mínimo e máximo das panelas e recipientes em geral, que podem ser usados sobre as grades (quadro abaixo).

Quadro de diâmetros mínimos e máximos de panelas

Queimador	Diâmetro Mínimo	Diâmetro Máximo
Tripla-chama	16 cm	26 cm
Rápido	16 cm	22 cm
Semirrápido	12 cm	22 cm

### 5.2 Conselhos para cozimento ao forno

Para preparar assados, é sempre necessário fazer um pré-aquecimento de aproximadamente 15 minutos na posição máxima, antes de colocar o alimento dentro do forno.

#### 5.2.1 Para o cozimento de doces

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

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.

#### 5.2.2 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 média.

### IMPORTANTE

Não abra a porta do forno durante o cozimento de pratos fermentados (por exemplo: pães, massas fermentadas e suflês); a corrente de ar frio bloqueia o seu crescimento.

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.

#### 5.2.3 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.

#### 5.2.4 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.

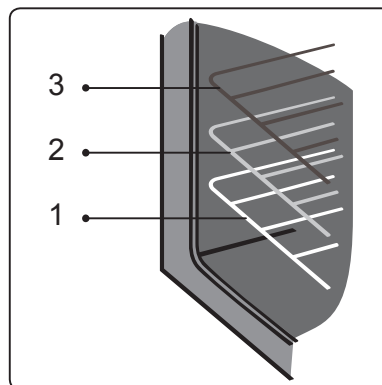
A temperatura de cozimento das carnes brancas pode ser moderada do princípio ao fim. O grau de cozimento pode ser verificado espetando-se a carne com um garfo; se estiver firme, significa que está cozida no ponto.

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).

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.

### POSIÇÃO DAS PRATELEIRAS



**Tabela de Tempos e Temperaturas  
Forno Pequeno**

Cozimento no forno		Temperatura	Tempo (minutos)
Doces	Bolo Médio	230	30
	Torta de Ricota (2,0 Kg)	255	60
Massas	Pizza congelada	230	20
	Pão de Queijo congelado (20 unidades)	255	30
Peixes	Filé de Salmão (1,5 Kg)	280	70
Carnes	Lombinho de Porco (1,5 Kg)	280	120
	Costelinha de Boi (1,5 Kg)	280	160

**Tabela de Tempos e Temperaturas  
Forno Grande**

Cozimento no forno		Posição da Prateleira	Temperatura	Tempo (minutos)
Doces	Bolo Médio	2	230	27
Massas	Lasanha (2,0 Kg)	2	230	50
	Pão Caseiro (3 unidades)	2	230	35
Peixes	Peixe inteiro recheado 2,5 Kg)	2	280	140
Carnes	Peru (3,3 Kg)	2	255	145
	Costela de Boi (3,0 Kg)	2	280	195

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.