

Os 10 ERROS de culinária que você provavelmente comete e não sabia

Se você se preocupa em fazer tudo certo na cozinha para obter os melhores resultados nas receitas que prepara, as informações que apresentamos a seguir podem lhe ser de grande utilidade.

Isso porque listamos alguns erros de culinária que as pessoas normalmente cometem e que podem comprometer tanto a sua saúde quanto o resultado final dos pratos.

Além disso, você confere ainda algumas dicas para evitar esses equívocos e preparar alimentos mais saborosos e nutritivos.



1º Lavar a carne

✗ PORQUE É UM ERRO?

Além das eventuais impurezas a água usada para lavar a carne leva consigo boa parte das proteínas presentes na mesma.

✔ DICA:

Tire a carne da embalagem, tempera a gosto e em seguida já a leve ao fogo. O processo de cozimento por si só se encarrega de eliminar as bactérias.



2º Fritar os alimentos usando azeite

✗ PORQUE É UM ERRO?

O azeite é um tipo de óleo que deve ser aquecido em fogo moderado. Quando chega em uma temperatura muito alta a ponto de ficar fumegante ele fica propenso à formação de gordura trans e até outras substâncias nocivas.

✔ DICA:

Use o produto em saladas ou no máximo para refogar os alimentos.



3º Virar ou mexer o bife muitas vezes enquanto ele frita

✗ PORQUE É UM ERRO?

Ao fazer isso as propriedades da carne são prejudicadas, o que resulta na alteração de seu sabor.

✔ DICA:

Com a frigideira aquecida, insira os bifes já temperados (no máximo 2 de cada vez) e sem mexer deixe-os fritando até a borda mudar de cor. Depois disso vire os bifes e repita o procedimento, em poucos instantes eles estarão prontos.



4º Colocar muito óleo para fritar o peixe

✗ PORQUE É UM ERRO?

O óleo é por si só um alimento muito calórico, pelo que, o excesso tende a ser naturalmente prejudicial à saúde.

✔ DICA:

Para fritar o peixe sem muito óleo, portanto, a dica é untar a frigideira com um pouco de óleo ou manteiga e em seguida inserir uma folha de papel-manteiga.

Depois disso passe um pouco mais de óleo (ou manteiga) sobre o papel-manteiga, aqueça a frigideira e coloque o peixe já temperado pronto para fritar. O alimento sai do fogo levemente dourado e não fica grudando na panela.



5º Armazenar as ervas frescas na própria embalagem

✗ PORQUE É UM ERRO?

Ao ficarem armazenadas no saquinho plástico em que foram compradas, a tendência é que as ervas murchem.

✔ DICA:

Para deixar as ervas frescas por um período de tempo maior, a dica é higienizá-las, secá-las e, por fim, armazená-las em um recipiente fechado entre papel toalha na geladeira.



6º Usar óleo para cozinhar macarrão

✗ PORQUE É UM ERRO?

Além do já mencionado fato de o óleo ser um alimento calórico, ele tende a deixar o macarrão mais escorregadio e com menor aderência ao molho.

✔ DICA:

Em um recipiente com água (cerca de 1 litro para cada 100 g de macarrão), coloque uma cebola sem casca com quatro a cinco cravos espetados, e sal a gosto. Em seguida deixe ferver e cozinhe o macarrão pelo tempo indicado na embalagem ou na receita.



7º Queimar o chocolate na hora de derretê-lo

✗ PORQUE É UM ERRO?

Ao passar do ponto o chocolate pode ter as propriedades e o sabor alterados.

✔ DICA:

Para evitar o problema o segredo é um só. Chama-se paciência. Dito isso, a dica é picar o chocolate e colocá-lo em um recipiente, aquecendo à parte outra vasilha com água até que comece a levantar fervura.

Em seguida, pegue o recipiente que está com o chocolate e coloque-o dentro do que está com a água quente, já com o fogo desligado. Depois disso é só mexer o chocolate até que ele derreta bem.



8º Evitar carne de segunda

✗ PORQUE É UM ERRO?

A carne de segunda possui propriedades nutricionais semelhantes às da de primeira e pode render excelentes pratos com custos bem baixos.

✔ DICA:

Cortes como acém, músculo e até o rabo do boi, são adequados para um cozimento lento e ficam ainda melhores em ensopados. A dica, portanto, é evitar o preconceito e experimentar algumas das inúmeras receitas feitas com carne de segunda.



9º Tentar preparar o chantili antes do creme de leite gelar

✗ PORQUE É UM ERRO?

Ao tentar fazer o chantili com o creme de leite ainda em temperatura ambiente (ou quente), a tendência é que o ponto ideal para o preparo do produto não seja atingido.

✔ DICA:

Para o preparo de um bom chantili o melhor é colocar o creme de leite na geladeira junto com o bowl e se possível até mesmo as espátulas que serão utilizadas para bater o alimento. Isso vai garantir um chantili bem firme em um curto espaço de tempo.



10º Servir cebola crua sem antes deixá-la em água gelada

✗ PORQUE É UM ERRO?

O forte sabor junto do odor presente na cebola tende a prejudicar o restante do cardápio e dependendo do frescor do alimento até levar os olhos à ardência.

✔ DICA:

Para evitar isso a dica é cortá-la e em seguida colocá-la em um recipiente com água gelada, deixando-a de molho por 10 minutos na geladeira. Isso além de deixar a cebola mais crocante vai controlar o forte odor da mesma.