

# ESCOLA PESSOA ACTIVA

## TORNE OS SEUS COZINHADOS MAIS AROMÁTICOS

Substitua o sal por:	Parte mais utilizada:	Usos mais comuns em culinária:
Aipo	Caules e folhas - fresco	Sopas, caldos de carne, estufados e cozidos de carne
Açafrão	Estigma da planta secos e não maduros	Sopas, pratos de peixe, caldeiradas, arroz e certos molhos
Açafrão da terra ou curcuma	Raiz - seca	Pratos com ovos, molhos cremosos, massas, frango, peixes, arroz, pães
Açafrão espanhol	Botão - seco	Arroz, paella, risotos, peixes, frutos do mar, pães
Alcaparra	Botão floral - seco	Saladas, carnes diversas, molhos, peixes, pizzas
Alcaravia ou kummel	Semente	Carnes, assados, sopas de legumes, saladas, marinadas, patês
Alecrim	Caule e folhas - seco	Marinadas, coelho, aves e carne de porco grelhados, aromatizante de água para a cozedura de massa ou arroz
Alho	Bolbo	Muito vasto, desde sopas de legumes, estufados, assados, etc. em molhos como o molho verde, etc. ...
Anis ou erva-doce	Sementes	Tortas, peixes, ensopados, queijos, massas, purés, carnes
Cardamomo	Vagem	Sopas, molhos, alguns pratos de carne e peixe
Caril	Em pó	Peixe, moluscos, molhos, aves, ovos, arroz, massas, estufados
Cebola	Bolbo	Muito vasto, cozidos, grelhados, assados no forno, estufados, carnes, peixes, saladas, legumes, feijão, molhos
Cebolinho	Folhas - fresco, seco	Saladas, pratos de ovos, queijo
Cerfólio	Folhas - fresco	Saladas, molhos, sopas
Coentro	Folhas, grão	Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, favas, marinadas
Colorau ou pimentão	Polpa do pimento doce maduro reduzido a pó	Estufados, assados no forno, ensopados, carnes de porco, bacalhau e outros pratos de peixe
Cominho	Grãos	Carnes de porco, estufados
Cravinho ou cravo-da-india	Botões da flor depois de secos	Muito vasto, caldo de carne, feijão, marinadas, molhos com vinho, cerveja e vinagres
Estragão	Folhas ou raminhos - fresco ou seco	Saladas, aves, molhos, conservas, aromatizar vinagres
Funcho bravo	Sementes, caules e folhas - fresco ou seco	Peixe (especialmente no grelhado), caldo para cozer peixe
Gengibre	Rizomas da planta	Estufados, cozinha chinesa, inglesa e indiana, sopas de peixe
Gergelim	Semente	Torradas, canapés, saladas e arroz
Louro	Folhas - seco	Muito vasto, estufados, assados no forno, arroz, massas
Manjerição ou basilico	Folhas - fresco ou seco	Carnes, peixes, sopas, massas, estufados, cozinhados com tomate
Manjerona	Folhas - fresca ou seca	Pizza, empadas, espetadas, molho de tomate, guisados, peixe assado
Mostarda	Grãos inteiros ou reduzidos a pó	Marinadas, massas
Noz moscada	Grãos	Muito vasto, molho béchamel, puré de batata, carnes, marinadas, estufados
Orégão	Folhas ou raminhos - seco	Saladas, pizzas, molho de tomate, estufados de carne, pratos de peixe, azeitonas, massas
Paprika	Pimento maduro seco e reduzido a pó	Mistura de especiarias, molhos, estufados, sopas, pratos de carne