

BRANQUEAMENTO: PROCESSO PARA BRANQUEAR OS ALIMENTOS





Ao contrário do que o nome pode sugerir, ao branquear alimentos — geralmente vegetais —, eles mantêm as **cores vivas e os seus nutrientes** para o preparo dos pratos com eles frescos. O branqueamento também é essencial para que legumes sejam congelados.

Esta é uma arma secreta super poderosa para quem cozinha para 2 ou 1. Ótimo para quando compramos um pé de brócolis ou de couve flor e, obviamente, não vamos preparar tudo de uma vez. E o melhor é que depois, quando precisamos deles novamente, já está prontinho para serem usado.

Antes do branqueamento, lave bem os alimentos e retire cascas, sementes ou partes machucadas. Corte-os no tamanho e formato desejados.

Em uma panela alta, ponha água limpa para ferver. Enquanto isso, coloque outro tanto de água gelada em um refratário ou assadeira, acrescente cubos de gelo e reserve.

Quando a água da panela estiver borbulhando, mergulhe mais ou menos 1 xícara dos legumes e deixe aferventar por 2 a 3 minutos. Com uma escumadeira ou espátula, retire-os da água, passe-os em água corrente potável e coloque-os no refratário com gelo até resfriarem (isso evita que continuem cozinhando e fiquem moles demais). Vá repetindo esse processo até branquear toda a quantidade desejada. Se for necessário, coloque mais gelo na água fria.

Dica: guarde a água do cozimento para usar como base de caldos e sopas. Eles ficarão mais nutritivos e saborosos.

Branqueie vegetais para usar em saladas, molhos, sopas, pratos frios ou quentes. Antes de utilizar ou congelar os alimentos, escorra-os bem.

Para congelá-los após o branqueamento, coloque-os em uma assadeira, separados para não grudarem uns nos outros. Leve ao congelador e, quando estiverem firmes, conserve-os congelados em sacos plásticos (de preferência com fechamento tipo zíper) ou potes com tampa por cerca de 6 meses. Na hora de usar, eles estarão soltos uns dos outros para que você retire apenas a quantidade necessária.

Os legumes branqueados e congelados **não precisam ser descongelados** antes do uso. Leve-os do congelador direto à panela.