

GUIA PRÁTICO

# COZINHANDO EM CASA



---

GUIA PRÁTICO

# COZINHANDO EM CASA

---

# ÍNDICE

**4 COZINHANDO EM CASA**

**5 RECEITA: BBQ Chicken Breasts**

**6 INGREDIENTES**

**7 NOTES**

**11 VOCABULÁRIO**

**13 DIÁLOGO-01**

**14 VOCABULÁRIO EXTRA**

**15 DIÁLOGO - 02**

**16 DIÁLOGO - 03**

**18 DIÁLOGO - 04**

**21 DIÁLOGO - 05**

# COZINHANDO EM CASA



Cozinhar em casa é um prazer para muitas pessoas. E para você é uma ótima oportunidade de praticar inglês e enriquecer seu vocabulário. Vamos começar observando essa receita, isto é, **the recipe**.

# RECEITA:

## BBQ CHICKEN BREASTS ON THE GRILL OR IN THE OVEN

(PEITOS DE FRANGO AO MOLHO BARBECUE NA GRELHA OU NO FORNO)

**Aqui já podemos fazer duas observações:**

**1)** **BBQ:** É a abreviação do famoso molho barbecue, um molho doce e apimentado de sabor bastante característico. Ele é mais utilizado como acompanhamento de carnes, mas se você estiver nos Estados Unidos você pode provar o feijão com molho barbecue, que pode ser considerado um prato típico americano.



**2)** Utilizamos “on” quando colocamos a comida em cima de uma superfície: **on the stove, on the grill.** “In”, quando colocamos dentro do equipamento: **in the blender, in the oven, in the pan.**

**Course: Main Course** (Tipo de prato: Prato principal)

**Cuisine: American** (Estilo culinário: americano)

**Prep Time: 5 minutes** (Tempo de preparação: 5 minutos)

**Cook Time: 25 minutes** (Tempo de cozimento: 25 minutos)

**Servings: 4** (Porções: 4)

# INGREDIENTS (INGREDIENTES)

**4 boneless skinless chicken breasts** (4 peitos de frango sem pele e sem osso)

Observe como o sufixo “**less**” ajuda a dar o sentido em “**sem pele**” e “**sem osso**”.

- Extra virgin **olive oil** (**azeite de oliva extra virgem**)
- Salt, **to taste** (**Sal, a gosto**)
- Freshly **ground** black pepper, to taste (**Pimenta do reino moída no hora, a gosto**)

**Ground** aqui significa moída, como em **ground meat**, carne moída. Freshly indica que a pimenta ralada deve estar fresca, ou seja, ralada na hora.

- 1/2 cup of your favorite BBQ sauce (**Meia xícara de seu molho barbecue favorito**)

## Instructions (Instruções)

Prepare the grill for direct cooking **at high heat** (450°F).  
**(Prepare a grelha para cozimento a alta temperatura (450°F)).**

Os Estados Unidos são um dos três países no mundo que utilizam a escala Fahrenheit. Essa escala não tem uma conversão muito prática para Celsius e a melhor opção é perguntar ao Google o equivalente. Nesse caso, é 232.222 °C, ou melhor, temperatura média a alta.

**Drizzle** the chicken breasts with extra virgin olive oil and rub over the breasts.

(**Acrescente fios de azeite de oliva aos peitos de frango e esfregue-os.**)

To drizzle significa garoar ou chuviscar, mas na culinária significa derramar um pouco. Talvez por lembrar de tempo nublado, o lemon drizzle cake, um bolo de limão siciliano seja o favorito dos ingleses na hora do chá da tarde.

**Season** generously with salt and freshly ground black pepper.

(**Tempere generosamente com sal e pimenta.**)

Estamos acostumados com series seasons, as temporadas das séries, mas to season também significa temperar.

Place the chicken breasts on the hot grill. Cover and cook for 5-6 minutes or until they easily release from the grates. **Flip** the chicken and cook for 4-5 minutes longer.

(**Coloque os peitos de frango na grelha. Cubra e cozinhe de 5 a 6 minutos ou até que eles se soltem facilmente das grelhas. Vire o frango e cozinhe por mais 4 ou 5 minutos.**)

Serve with BBQ sauce if desired.

(**Sirva com molho barbecue se desejar.**)



# NOTES

## (OBSERVAÇÕES)



### In the oven: (No forno)

Place the seasoned chicken on a **baking sheet** lined with **aluminum foil**. Bake in the oven for 15 minutes.

(Coloque o frango temperado numa panela rasa forrada com papel alumínio. Asse no forno por 15 minutos.)

**Brush** the top side of the chicken with BBQ sauce, return to the oven and cook for 5-8 minutes longer, or until the sauce bubbles and begins to char and the **juices** run clear.

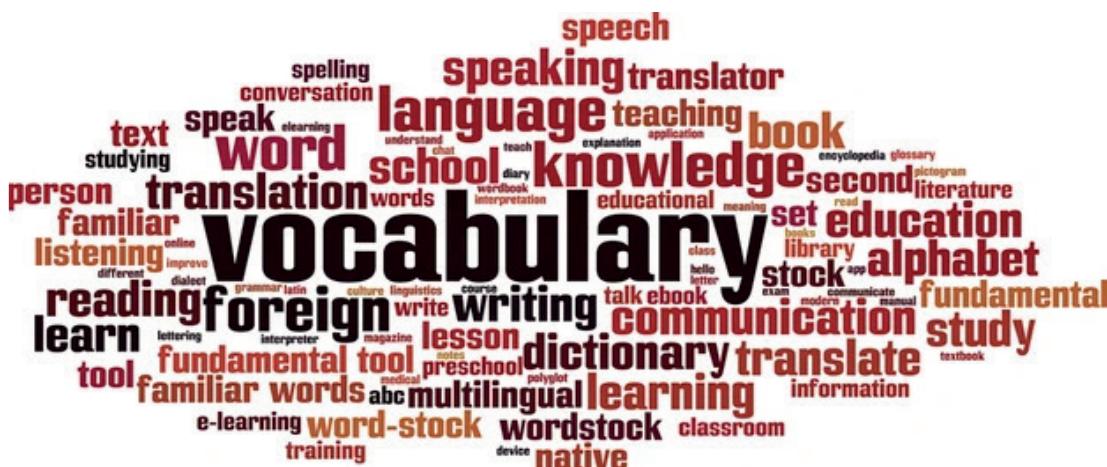
(Pincele o lado de cima da galinha com molho barbecue, volte ao forno e cozinhe mais 5 a 8 minutos, ou até o molho borbulhar e começar a incrustar e o caldo corra livremente.)

Você pode encontrar a palavra juice se referindo ao caldo que sai de uma carne. Por exemplo, quando falamos a **juicy steak**, queremos dizer que o bife está **suculento**.

A culinária é um bom exemplo de como as palavras podem ter significados diferentes a depender do contexto. Por exemplo, o verbo **to brush**, que geralmente é traduzido como escovar, no exemplo acima se refere ao que chamamos de pincelar. Bem mais suave, não é?

Antes de vermos mais exemplos deliciosos, que tal aprender sobre alguns equipamentos que encontramos nas cozinhas? Você pode passar a chamá-los pelo nome em inglês e praticar aí na sua casa.

# VOCABULÁRIO



## **Fridge:** geladeira

## **Freezer: congelador**

## **Stove/ Cooker: fogão**

**Oven:** forno

## **Microwave oven:** microondas

## **Blender:** liquidificador

**Mixer:** batedeira ou mixer, como conhecemos aqui no Brasil

**Food processor:** microprocessador

**Whisk:** batedor de ovos, fuê

## Toaster: torradeira

**Sandwich maker:** sanduicheira

## Timer: temporizador

## **Scale:** balanca

**Grater:** ralador

**Chopping board:** tábua para cortar alimentos

**Pasta tong:** pegador de macarrão

**Rolling pin:** rolo de macarrão

**Can (us)/ tin (UK) opener:** abridor de latas

**Skimmer:** escumadeira

**Ladle:** concha, tipo para feijão

**Wooden spoon:** colher de pau

**Sink:** pia

**Tap:** torneira

**Drainboard (us)/ draining board (UK):** escorredor de louças

**Colander:** escorredor de alimentos, como macarrão e arroz.

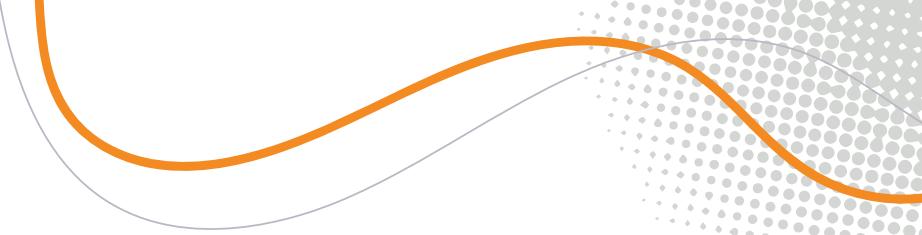
**Sieve/ Sifter:** peneira

**Strainer:** coador

**Kettle:** bule

**Teapot:** chaleira

**Scoop:** concha usada para remover algo de um recipiente, como



bolas de sorvete ou uma medida de suplemento alimentar em pó.

**Tablespoon (tbsp):** colher de mesa

**Teaspoon (tsp):** colher de chá

**Cup:** xícara

**Funnel:** funil

**Pan/pot:** panela

**Frying pan:** frigideira

**Pressure cooker:** panela de pressão

**Lid:** tampa

**Bowl:** tigela/ bacia

**(Aluminum) foil:** papel alumínio

**Cling/Plastic wrap/film:** papel filme

**Parchment paper:** papel manteiga

**Food container:** recipientes de plástico onde guardamos alimentos prontos

**Vacuum insulated bottle/ Thermos:** garrafa térmica

**Cupboard/ cabinet:** armário

**Pantry:** despensa

**To cook:** cozinhar.

Lembrando que cozinheiro também é **cook**. Não confunda com **cooker**, nome dado às bocas do fogão ou ao fogão em si.

**To beat:** bater, mexer, misturar

**To mix:** mexer

**To blend:** misturar, combinar

**To add:** adicionar

**To pour:** derramar, despejar, adicionar líquido

**To shake:** Agitar, sacudir, bater (bebidas)

**To crash/ to break eggs:** quebrar ovos

## Aliás, quando o assunto é ovos, nós temos:

**shell:** casca

**egg white:** clara

**yolk:** gema

Você pode precisar de claras em neve em alguma receita: whipped egg whites ou egg whites beaten to soft peaks.

**Boiled egg:** ovo cozido

**Scrambled eggs:** ovos mexidos

**Sunny-side-up:** ovo frito com a gema intacta e mole

Para dizer que quer a gema mole, você pode usar **soft**. Para a gema dura, use **over-hard**. Existe também o **over-medium** e o **over-easy** (esse último quer dizer gema escorrendo.)

Nossa! Ainda bem que omelete é simplesmente **omelet**.

# DIÁLOGO - 01



**I'm boiling some eggs for breakfast. Would you like some?**

(Estou cozinhando alguns ovos para o café da manhã. Você quer um pouco?)

**Not really, thank you. I will fry mine right away.**

(Não, obrigada. Vou fritar os meus já já.)

**I can fry them for you. I'll make the best sunny-side-up you've had.**

(Eu posso fritá-los para você. Eu farei o melhor ovo frito com gema mole que você já comeu.)

**Oh, I'm sorry. I like my eggs over-hard, like the omelets.**

(Me desculpe. Eu gosto dos meus ovos com a gema dura, como os omeletes.)

**No problem. Do you want them scrambled or like an omelet?**

(Sem problemas. Você os quer mexidos ou como um omelete?)

**Scrambled sounds nice! Thank you!**

(Mexidos parece bom! Obrigada!)

**It's my pleasure!**

(O prazer é meu!)

# VOCABULÁRIO EXTRA

**To peel:** descascar, tirar a casca

**To grate:** ralar



**To season:** condimentar, temperar

**To melt:** derreter

**To boil:** ferver

**To chill:** resfriar, gelar

**To freeze:** congelar

**To defrost:** descongelar

**To fry:** fritar

**To braise/ to stir-fry:** refogar

**To deep fry:** fritar por imersão em óleo, como para batatas fritas

# DIÁLOGO - 02

**A: Oh my goodness! I forgot to defrost the fish again. We won't have meat for lunch. I'm sorry.**

(Ah, meu Deus! Eu esqueci de descongelar o peixe de novo. Nós não teremos carne para o almoço. Me desculpe.)

**B: Don't worry! Let's just fry some eggs!**

(Não se preocupe! Vamos só fritar alguns ovos!)

## VOCABULÁRIO EXTRA

**To grill:** grelhar

**To broil:** grelhar ou assar vegetais

**To heat:** aquecer, esquentar

**To simmer:** cozinhar em fogo brando

**To poach:** escaldar

**To thicken:** engrossar

**To sieve/ to sift:** peneirar

**To roast:** assar (principalmente para carnes)

**To mash/ crush:** amassar, esmagar

**To soak:** molhar, umedecer, encharcar

**To sprinkle:** salpicar, aspergir;

**To squeeze:** espremer, apertar, tirar o sumo

**To dry:** secar

**To smoke:** defumar

**To steam:** cozinhar no vapor

**To stew:** fazer algo cozido

# DIÁLOGO - 03

**A: Your beef stew was delicious, John. I didn't know that you cook so well!**

(Seu cozido de carne (de boi) estava delicioso, John. Eu não sabia que você cozinha tão bem!)

**B: Thank you! The meat is over, but all the broth is left. It's smelling very good. Why don't we make soup with it?**

(Obrigado! A carne acabou, mas todo o caldo sobrou. Está cheirando muito bem. Por que não fazemos uma sopa com ele?)

**A: Oh! It's tempting! How can we make it?**

(Oh! Tentador! Como podemos fazer?)

**B: We begin adding some water and cutting the vegetables we want in it. My secret is to sieve some all-purpose flour and add 1 tablespoon in the soup to make it thicker.**

(Nós começamos adicionando um pouco de água e cortando as verduras que nós queremos na sopa. Meu segredo é peneirar um pouco de farinha de trigo sem fermento e adicionar uma colher de mesa na sopa para deixá-la mais grossa.)

**Obs.:** Uma colher de mesa não é tecnicamente igual a uma colher de sopa, mas na prática quase é. A verdade é que colheres de sopa não são tão utilizadas como uma medida em inglês, e você vai encontrar mais a palavra "tablespoon" (colher de mesa). Mas pode fazer a receita com sua colher de sopa que eu tenho certeza que vai ficar uma delícia!

Você pode encontrar algumas receitas que trazem unidades de medida como: libras e onças para peso; galões e onças fluidas para líquidos e até polegadas para a medida das formas. Não se assuste! Como falamos sobre as temperaturas em Fahrenheit, as conversões não são práticas, mas o Google e outros sites de conversão sempre poderão te ajudar.

**Uma parte importante de muitas receitas é picar ou cortar.  
Em inglês nós podemos dizer:**

**To chop:** picar (termo geral)

**To dice:** picar em cubinhos

**To mince:** moer, principalmente carnes. O nome mince também pode significar carne moída no Reino Unido. Quando utilizamos o verbo to mince para verduras, estamos nos referindo a picá-las do menor tamanho possível.

**To slice:** cortar em fatias

**To cut into strips:** cortar em tiras



# DIÁLOGO - 04

**A: Mom, help me! I'm afraid of making soggy rice again.**  
**(Mãe, me ajuda! Estou com medo de fazer arroz empapado de novo.)**

**B: Let's try fried rice this time, then. Or a risotto.**  
**(Vamos tentar arroz refogado dessa vez, então. Ou um risoto.)**

**A: How is the recipe?**  
**(Como é a receita?)**

**B: Chop the vegetables, I will get the condiments.**  
**(Corte as verduras, eu vou pegar os temperos.)**

**A: Which vegetables should I chop?**  
**(Quais verduras eu devo cortar?)**

**B: Mince garlic and onions, peel and dice one carrot, chop bell peppers with all colors...**  
**(Pique alho e cebolas, descasque e corte a cenoura em cubinhos, corte pimentões de todas as cores...)**

**A: I got some peas and corn kernels too. Here's the pan. Let's pour some soy oil and light the stove.**  
**(Peguei um pouco de ervilha e milho também. Aqui está a panela. Vamos pôr um pouco de óleo de soja e acender o fogo.)**

**B: Braise the onions and garlic first, then add the other vegetables and 2 cups of raw rice... Stir-fry all of it. Then add some water. Just enough to cover the ingredients. Let it simmer for 30 minutes. The water will dry and the rice will be done!**

**(Refogue as cebolas e o alho primeiro, então adicione as demais verduras e duas xícaras de arroz cru. Refogue tudo. Então acrescente um pouco d'água. Apenas o suficiente para cobrir os ingredientes. Deixe aquecer por 30 minutos. A água irá secar e o arroz estará pronto! )**

**A: Ok! Let me put a lid on the pot.**

(Ok! Deixa eu colocar uma tampa na panela.)

**B: Don't cover the pot totally. Otherwise, you'll make a mess! The water will boil over!**

(Não cubra a panela totalmente. Senão você fará uma bagunça! A água vai transbordar!)

**A: Ok! Let's cut some green onion and grate some cheese to sprinkle over after cooking.**

(Ok! Vamos cortar um pouco de cebolinha e ralar um pouco de queijo para jogar por cima depois de cozido.)

**B: Perfect!**

(Perfeito!)

**A: What else can we make for lunch? What about mashed potatoes?**

(Que mais podemos fazer para o almoço? Que tal purê de batatas?)

**B: That's a great idea!**

(É uma boa ideia!)

**Para quem gosta de trabalhar com bolos e massas, vocabulários importantes são:**

**All-purpose (US)/ Plain (UK) flour:** farinha de trigo sem fermento

**Self-rising flour:** farinha de trigo com fermento

**Pastry:** massas de trigo já preparadas, como as massas de empadões e pastéis.

**Baking powder:** fermento químico

**Yeast:** fermento biológico

**Batter:** massa semi-líquida. *Ex.: Massa de bolo*

**Dough:** massa mais dura, geralmente tem que ser trabalhada com as mãos. *Ex.: Massa de pizza.*

**To bake:** Assar (principalmente para massas)

**To grease:** Untar

**To knead:** Amassar, sovar a massa

**To decorate:** decorar

**To stuff:** Rechear

**To glaze:** Pôr cobertura

**To layer:** Pôr em camadas

**To weigh:** Pesar

# DIÁLOGO - 05

**A: I love mince pie, but I only use meat-free mincemeat to stuff it. I'm vegetarian.**

(Eu amo empadinhas de carne, mas eu só uso calda de frutas cristalizadas sem carne para recheá-las. Eu sou vegetariana.)

**B: I don't like mince pie. I prefer to make homemade pizza, although we have to knead the dough.**

(Eu não gosto de empadinhas de carne. Eu prefiro fazer pizza caseira, apesar de que temos que sovar a massa.)

**C: I only like to help the confectioners. I grease the pans, weigh the flour and like to glaze the cakes too.**

(Eu só gosto de ajudar os confeiteiros. Eu unto as formas, peso a farinha e gosto de pôr cobertura nos bolos também.)

## BÔNUS:

*Receitas norte-americanas:*

<https://www.allrecipes.com/recipes/236/us-recipes/>

