



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE LETRAS
FACULDADE DE LETRAS-TRADUÇÃO

Tradução culinária: uma troca entre culturas.

Ana Carolina Silva da Nóbrega

Brasília – DF

2023

Ana Carolina Silva da Nóbrega

Tradução culinária: uma troca entre culturas.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Universidade de Brasília
para a conclusão do Curso de Letras Tradução Inglês – Português

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Norma Diana Hamilton

Brasília – DF

2023

Ana Carolina Silva da Nóbrega

Tradução culinária: uma troca entre culturas.

Trabalho de conclusão de curso submetido à comissão examinadora identificada abaixo, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Curso de Letras Tradução Inglês – Português

Prof^ª. Dr^ª. Norma Diana Hamilton

Prof^ª. Dr^ª. Alessandra Ramos de Oliveira Harden

Prof^ª. Dr^ª. Rachel Rhaday

Brasília – DF

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente, pois sem Ele eu não teria conseguido chegar aonde cheguei. Ele é minha base, que tem me sustentado todos os dias da minha vida. Ao Senhor devo tudo.

Em seguida gostaria de agradecer aos meus pais, Claudia e Hieronimo, que me apoiaram durante toda a minha vida e me ajudaram a realizar meus sonhos e superar meus medos, foram meus alicerces nos momentos mais difíceis e minhas alegrias nos melhores dias. Obrigada por tudo, sem o apoio e a força de vocês esse sonho não teria se tornado realidade.

Gratidão aos meus irmãos Mariana e Pedro que sempre choraram junto comigo e riram junto comigo, sempre estiveram ao meu lado, me ajudando e me corrigindo, vocês são os maiores presentes que meus pais poderiam ter me dado.

A minha avó que amo com todo o meu coração, obrigada por sempre me ensinar a ser forte através das suas atitudes, espero poder ser no futuro metade do que a senhora é para mim. Diversas vezes foi a senhora quem pagou meu lanche, meus almoços e até minhas passagens para a UnB. Gratidão eterna. Ao meu avô que faleceu poucos meses antes de me ver graduar, te amarei eternamente. Tenho certeza de que o senhor teria se orgulhado de mim no final como se orgulhou quando entrei.

A todos os meus familiares, em especial meu padrinho e minha tia Adriana, que tenho como meus segundos pais. Quantas vezes precisei de conselhos, e algumas vezes só de um ombro para chorar, e vocês sempre estiveram lá por mim. Obrigada.

Gratidão a todos os colegas e amigos que fiz durante meus anos de graduação. Espero levá-los comigo para sempre. Quantas coisas vivemos juntos, e em tudo fomos vitoriosos. Vocês tornaram o caminho mais fácil e mais divertido.

A minha mais sincera gratidão a minha orientadora e professora, Norma. Que em todo tempo foi paciente, bondosa, amável, mas também séria e firme. Terei sempre a senhora como um exemplo de educadora e de profissional. Tudo foi mais leve, apesar de difícil, graças a você. Muito obrigada por tudo.

RESUMO

A alimentação sempre foi um pilar de extrema importância ao ser humano. O ato de se alimentar e de produzir receitas revela a cultura, as crenças, os hábitos sociais e étnicos de um povo. Este trabalho tem como objetivo apresentar a tradução de três capítulos do livro *30-Minute Meals for Dummies*, escrito pela jornalista Bev Bennett. O foco da tradução é alcançar leitores falantes da língua portuguesa brasileira que amam receitas práticas e dicas simples e objetivas, além de ser um grande aliado a pessoas que não possuem grandes práticas culinárias, mas desejam se tornar cozinheiros melhores. Para garantir que a tradução cumprisse com a finalidade pretendida, foi aplicada o modelo de tradução funcionalista de Christiane Nord, onde elementos extratextuais e intratextuais do texto fonte foram brevemente analisados para que então estes mesmos elementos servissem de auxílio para a produção do texto alvo. Foi utilizada também a metodologia da tradução comentada, que pode ser observada em comentários sobre as decisões tradutórias e em notas inseridas na tradução.

Palavras-chave: Receitas Culinárias; Cultura; Tradução Técnica; Tradução Funcionalista; Tradução Comentada; Estudos da Tradução.

ABSTRACT

Feeding has always been an extremely important pillar of society. The act of eating, and producing recipes reveals the culture, beliefs, social and ethnic habits of people. This work aims to present a translation of three chapters of the book 30-minute meals for dummies written by the journalist Bev Bennett, to Brazilian readers. The focus of the translation is to reach Brazilian readers who loves practical recipes and simple and objective tips, in addition to being a great ally for those who do not have great culinary practices and wish to become a better cook. To ensure that the translation fulfilled its intended purpose, Christiane Nord's model of functionalist translation was applied, in which extratextual and intratextual elements of the source text were briefly analyzed in order to develop the target text. The commented translation methodology was also adopted, in which can be observed in comments concerning translation and in notes inserted throughout the translated text.

Keywords: Cooking Recipes; Culture; Technical Translation; Functionalist Translation; Commented Translation; Translation Studies.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Processo de tradução de modelo circular.....	23
--	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Quadro sinóptico.....	16
Quadro 2 – Análise pré textual segundo Nord.....	25

SUMÁRIO

Sumário

INTRODUÇÃO.....	10
1. SOBRE A OBRA.....	12
1.1. SOBRE A SÉRIE DE LIVRO PARA DUMMIES.....	13
2. SOBRE O GÊNERO E O TIPO TEXTUAL: RECEITAS CULINÁRIAS.....	15
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	18
3.1 A TRADUÇÃO DE RECEITAS CULINÁRIAS E A NECESSIDADE DE UM CONHECIMENTO LINGUÍSTICO E CULTURAL:.....	19
3.2 A TRADUÇÃO FUNCIONALISTA SEGUNDO CHRISTIANE NORD.....	22
4. TRADUÇÃO COMENTADA.....	28
4.1 COMENTÁRIOS DE TRADUÇÃO.....	29
4.1.1 Notas explicativas.....	30
4.1.2 Adaptações para a cultura brasileira.....	31
4.1.3 Expressões em língua estrangeira.....	33
4.1.4 Itens lexicais interessantes.....	34
Considerações finais.....	36
Referência Bibliográfica.....	37
ANEXO I.....	40

INTRODUÇÃO

Desde o início de nossas vidas somos introduzidos à alimentação como fonte de nutrientes, minerais, vitaminas e proteínas. Isso deriva não de um simples desejo por comer, mas deriva de uma necessidade básica que nós, seres humanos, temos diariamente, que é de nos alimentarmos para obter saúde, qualidade de vida, ou mesmo satisfazer algum desejo.

No entanto, a alimentação é muito mais do que apenas a ingestão de alimentos, ela revela as nossas relações pessoais, sociais e culturais. Através de um prato gastronômico podemos reconhecer culturas, hábitos alimentares, estilos de vida, religiões, etnias e hábitos passados de geração em geração.

A culinária é muito mais do que apenas livros que te ensinam a fazer comidas diferentes, a culinária nos levar a um local ainda não conhecido, talvez até inexplorado, a se aventurar nas diferentes e curiosas receitas culinárias, que mostram muito mais do que ingredientes, mas também uma cultura por trás daquilo.

A partir do pressuposto de que a alimentação é a fonte primária de desenvolvimento dos seres humanos e de que também esta revela a identidade e a cultura de um determinado povo, vê-se que aquilo que está relacionado ao comer, como os sabores, os cheiros, o modo de preparo e até mesmo a quantidade e a qualidade de cada ingrediente importantes em cada cultura.

Assim, constatamos que muitas pessoas passaram a se alimentar não apenas por uma necessidade, mas por prazer ou por vontade de experimentar ou testar algo diferente. Muitos ainda fizeram disso um hobby. Segundo a revista Terra, durante a época de quarentena da pandemia de COVID-19 no Brasil, o aumento de acessos a redes sociais, sites e outros, cresceu de 40 a 50%, e isso refletiu também na procura por receitas culinárias, onde se observou um aumento de 55% na mesma pesquisa¹.

No entanto, mesmo com a grande procura por materiais específicos a respeito de culinária, a tradução deste tipo de gênero não acompanha a procura. Segundo a tradutora Elisa Duarte Teixeira (2008, p. 1) a tradução de receitas culinárias, por ser de cunho técnico, não é muito

¹ Matéria disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/dino/durante-quarentena-culinaria-se-torna-hobbie-de-brasileiros,0843136dceb4e829ea711d0d1009921d7a6pyool.html>>. Acesso 08 dez 2022.

popular entre os tradutores, uma vez que apresentam certas dificuldades durante o processo tradutório e não são encontrados muitos glossários sobre culinária na língua portuguesa.

Diante disso, este projeto visa comentar a tradução do inglês para o português de três capítulos do livro *30-Minute Meals for Dummies*, focalizando o léxico e expressões, distinguindo entre a linguagem técnica e a linguagem cultural, além de analisar as estratégias de tradução assim como alguns problemas de tradução encontrados e soluções propostas.

Será realizada no primeiro momento uma apresentação sobre a obra, a autora e a série de livro *For Dummies*. Em seguida, será feita uma breve explicação sobre o gênero e o tipo textual das receitas culinárias, com a finalidade de distinguir a linguagem utilizada da sua forma.

Seguindo para a parte teórica, será apresentado um pouco sobre a história e como surgiram as receitas culinárias e logo em seguida sobre a necessidade de um conhecimento linguístico e cultural no auxílio a tradução de receitas culinárias. Orientada pela teoria funcionalista de Christiane Nord, será feita a tradução do texto fonte em língua inglesa com a finalidade de definir quais as funções e efeitos do texto fonte no público-alvo em uma língua estrangeira, para então produzir um texto alvo em língua portuguesa que alcance funções e efeitos semelhantes no público-alvo falantes de língua portuguesa. Após feita a tradução, serão analisados sobre a ótica da tradução comentada pontos relevantes ao processo tradutório, assim como estratégias utilizadas e notas de tradução inseridas.

1. SOBRE A OBRA

Neste projeto será feita a tradução dos capítulos 2 a 4 do livro *30-Minute Meals for Dummies*. O livro traz conceitos e informações básicas de culinária para pessoas ocupadas, que são muito atarefadas e possuem uma rotina muito corrida, simplificando receitas culinárias desde o modo de fazer ao preparo final, criando pratos deliciosos em pouco tempo.

O livro *30-Minute Meals for Dummies* foi escrito por Bev Bennet. Bennett é jornalista e atualmente é colunista no *Los Angeles Times Syndicate*, onde escreve semanalmente a coluna *Cooking for two*, e escreve uma coluna mensal para o *Chicago Parent*. Bev Bennett fez aulas de culinária na França e é apaixonada por comidas práticas e gosta de utilizar suas habilidades na cozinha para preparar pratos inovadores.

A intenção da autora durante todo o livro é mostrar ao leitor que uma refeição saudável e deliciosa pode ser feita em casa, “no conforto da sua cozinha” como diz Bennett (2003, p.11). A autora trata também que refeições feitas em casa podem ser tão rápidas e apetitosas quanto às comidas que são servidas em restaurantes fast-food ou convencionais. Por isso, ela incentiva os leitores de *30-Minute Meals for Dummies* a fazerem as receitas do seu livro e seguirem as dicas que reduzem o tempo de preparo dos alimentos.

O livro possui trezentos e sessenta páginas e é dividido em cinco partes, sendo que cada parte contém capítulos e seções relevantes àquela parte. O livro foi publicado pela editora Wiley Publishing Inc em 2003, e a publicação foi feita simultaneamente no Estados Unidos e no Canadá. A Wiley Publishing Inc é a editora que possui os direitos de todos os livros *for dummies* publicados.

A parte um do livro, que vai do capítulo um ao capítulo quatro, trata sobre cozinhar rápido e comer bem. A autora informa que não é porque a comida tem seu preparo rápido que o valor nutricional será baixo. E o foco da primeira parte é dar dicas ao leitor sobre ferramentas, utensílios de cozinha, trocas fáceis e rápidas que podem ser feitas na cozinha e de organização na cozinha, além de receitas deliciosas.

A parte dois vai do capítulo cinco ao capítulo oito e trata sobre dominar as habilidades na cozinha afim de diminuir o tempo de preparo dos alimentos. Nessa parte, Bennett cita receitas com vegetais frescos e de rápido cozimento, que facilitam o ato de cozinhar no dia a dia, e receitas simples e práticas preparadas com frango e carne.

A parte três do livro que vai do capítulo nove ao capítulo quatorze trata sobre refeições rápidas que podem ser feitas sem muitas complicações. O foco dessa seção é o preparo rápido de sopas, saladas, sanduíches, carnes como cordeiro, porco e peixe, e diferentes tipos de molhos para acompanhamentos e algumas sobremesas.

A parte quatro do livro, capítulos quinze ao dezessete, traz receitas ainda mais rápidas que podem ser feitas sem complicações. Bennett, nessa parte do livro traz dicas e receitas de como cozinhar mais alimentos e guardá-los, como preparar comidas pré-cozidas que são facilmente guardadas em refrigeradores, e refeições super-rápidas de se fazer.

A parte cinco é a menor e possui apenas os dois últimos capítulos, o dezoito e o dezenove. A autora traz desses dois últimos capítulos dez utensílios que ajudam a poupar tempo no preparo das refeições e dez dicas para se eliminar qualquer complicação na hora de se preparar as refeições. Após o final do capítulo dezenove encontra-se um apêndice com um guia de conversão métrica.

1.1. SOBRE A SÉRIE DE LIVRO PARA DUMMIES

A série de livro *for dummies*, que no português brasileiro foi traduzida como “Para Leigos” é uma coleção de livros que aborda diferentes assuntos. O objetivo dessa coleção é para pessoas inexperientes ou leigas, que desejam se aprofundar em temas dos quais não estão habituados ou não possuem facilidade.

Os livros *for dummies* possuem o mesmo formato; os livros são divididos em partes, e em cada parte possuem capítulos relevantes ao tópico levantado naquela parte. Em todos os livros encontra-se uma seção denominada como *The Part of Tens*, ou a parte dos dez, que é uma seção reservada especificamente para trazer dez dicas sobre a área que está sendo explanada.

Quanto à aparência dos livros, todos possuem uma capa amarela contendo uma faixa preta transversal. Na faixa transversal se lê o título do livro escrito em letras brancas e, abaixo deste, o “For Dummies” ou “Para Leigos”, que aparecem grafados com outra fonte de cor amarela.

Os livros, que possuem temas diversos, são escritos por diferentes autores, que possuem experiência, e renome, nas áreas sobre as quais escrevem os livros. Por se tratar de um livro

escrito para pessoas leigas, a linguagem utilizada nos textos é coloquial, e todo o livro é marcado com símbolos e ícones chamativos, que ressaltam os pontos mais importantes.

2. SOBRE O GÊNERO E O TIPO TEXTUAL: RECEITAS CULINÁRIAS

Para tradução e análise de um texto é fundamental que o tradutor conheça o tipo e o gênero do texto com o qual ele irá trabalhar. Para isso, será explicado brevemente a diferença entre tipo de texto e gênero do texto.

Segundo o linguista brasileiro Luiz Antônio Marcuschi:

Usamos a expressão tipo textual para designar uma espécie de construção teórica definida pela *natureza linguística* de sua composição {aspectos lexicais, sintáticos, tempos verbais, relações lógicas}. Em geral, os *tipos textuais* abrangem cerca de meia dúzia de categorias conhecidas como: *narração, argumentação, exposição, descrição e injunção*. (MARCUSCHI, 2002, p. 22, grifos do autor)

Segundo Marcuschi (2002, p. 27), os tipos textuais podem ser definidos por um conjunto de traços linguísticos que constituem uma sequência e não pelo texto em si, ou seja, a coesão textual está na habilidade de fazer uma conexão com as sequências tipológicas formando uma base que é a infraestrutura do texto. Sendo assim, o que classificaria um texto como narrativo, argumentativo ou descritivo não seria apenas o seu gênero ou o seu formato, mas seriam os traços linguísticos predominantes naquele texto.

O autor apresenta cinco bases temáticas que para ele funcionam como base e origem para diferentes tipos textuais. E são elas: Base temática descritiva, base temática narrativa, base temática expositiva, base temática argumentativa e base temática instrutiva. Cada uma dessas bases temáticas têm uma sequência predominante. A base temática utilizada neste trabalho é a instrutiva.

Segundo Filho (2006, p. 23-23), esta base temática instrutiva é representada por verbos no imperativo e estes verbos são incitadores de uma ação. Estes textos se encontram normalmente no imperativo por se tratar de instruções a respeito de algo, no caso receitas culinárias.

Ao tratar sobre gênero textual Marcuschi afirma:

Usamos a expressão gênero textual como uma noção propositalmente vaga para referir os textos materializados que encontramos em nossa vida diária e que apresentam características sócio-comunicativas definidas por conteúdos, propriedades funcionais, estilo e composição característica. Se os tipos textuais são apenas meia dúzia, os gêneros são inúmeros. Alguns exemplos de gêneros textuais seriam: *telefonema, sermão, carta comercial, carta pessoal, romance, bilhete, reportagem jornalística, aula expositiva, reunião de condomínio, notícia jornalística, horóscopo, receita culinária, bula de remédio, lista de compras, cardápio de restaurante, instruções de uso, outdoor, inquérito policial, resenha, edital de concurso, piada, conversa espontânea, conferência, carta eletrônica,*

bate-papo por computador, aulas virtuais e assim por diante. (MARCUSCHI, 2002, p. 04, grifos do autor)

Para Marcuschi, o gênero textual não pode ser caracterizado como uma forma estrutural estática e pré-estabelecida, mas sim como uma série de eventos linguísticos. Para o linguista o gênero textual é um fenômeno sócio-histórico e sensível culturalmente, que tem sua base em critérios sócio-comunicativos e discursivos. (MARCUSCHI, 2002, p. 10 - 14)

Segundo Werlich (1973) o gênero textual de receitas culinárias é caracterizado pela base temática injuntiva, ou seja, os traços linguísticos das receitas culinárias são representados por verbos no imperativo. E estes verbos são incitadores de ação. Bronckart (1999), ao falar sobre o gênero das receitas culinárias afirma que “o agente produtor visa a fazer agir o destinatário de um certo modo ou em uma determinada direção”. (BRONCKART,1999 apud FREITAS)

Marcuschi (2002, p.25) afirma que o emprego equivocado da expressão tipo de texto, muitas vezes não designam um tipo de texto, gênero textual. Marcuschi ressalta que diferentes tipos textuais podem ocorrer em um mesmo gênero textual, pois geralmente, um texto é tipologicamente heterogêneo. Com o intuito de demonstrar melhor essa distinção, Marcuschi propõe o seguinte quadro:

Quadro 1 – Quadro sinóptico

TIPOS TEXTUAIS	GENEROS TEXTUAIS
1. constructos teóricos definidos por propriedades linguísticas intrínsecas;	1. realizações concretas definidas por propriedades sócio comunicativas;
2. constituem sequencias linguísticas ou sequencias de enunciados e não são textos empíricos;	2. constituem textos empiricamente realizados cumprindo funções em situações comunicativas;
3. sua nomeação abrange um conjunto limitado de categorias teóricas determinadas por aspectos lexicais, sintáticos, relações lógicas, tempo verbal;	3. sua nomeação abrange um conjunto aberto e praticamente ilimitado de designações concretas determinadas pelo canal, estilo, conteúdo, composição e função;

4.designações teóricas dos tipos: narração, argumentação, descrição, injunção e exposição.	4. exemplos de gêneros: telefonema, sermão, carta comercial, carta pessoal, romance, bilhete, reportagem jornalística, aula expositiva, reunião de condomínio, notícia jornalística, horóscopo, receita culinária, bula de remédio, lista de compras, cardápio de restaurante, instruções de uso, outdoor, inquérito policial, resenha, edital de concurso, piada, conversação espontânea, conferência, carta eletrônica, bate-papo por computador, aulas virtuais e assim por diante.
--	--

Quadro 1 – quadro sinóptico segundo Marcuschi (Fonte: Marcuschi, 2002, p.23)

Distinguindo assim, o gênero e tipo textual e suas definições, é possível afirmar que o texto traduzido neste projeto apresenta sequências tipológicas injuntivas, pois emprega verbos no imperativo e utiliza enunciados que exprimem ações, se enquadrando, assim, na categoria dos textos injuntivos instrucionais, ou seja, textos que têm uma função sócio comunicativa, uma vez que o objetivo do texto é instruir, ensinar alguém a executar algo e pertencendo ao gênero textual receita culinária.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

O ato de se alimentar, ou mesmo de fazer receitas diferentes, sempre esteve presente na vida dos seres humanos, uma vez que se alimentar é um fator determinante a vida. Mas o fato de ser uma obrigatoriedade devido a sobrevivência, não exime o prazer de se alimentar de uma deliciosa refeição, que tanto agrada ao corpo, quanto a alma e o paladar.

O ato de se alimentar e cozinhar revela não apenas os itens básicos descritos em uma receita culinária, mas revela a cultura daquele lugar, do povo, suas características políticas, socioculturais e até fisiológicas. Para Toledo, o ato de se alimentar “caminha por culturas, sociedades, grupos, raças e tudo que envolve o ser humano” (TOLEDO, 2010, p.3).

Ao trazer as receitas culinárias ao âmbito do gênero textual, a Harden afirma que:

“As receitas culinárias podem ser consideradas como gênero textual constituído pelo registro linguístico de técnicas e ingredientes situados em contextos culturais e históricos específicos, como reflexo das diferenças entre as realidades extralinguísticas de comunidades distintas. Como qualquer gênero textual, as receitas são produtos de uma prática social e, portanto, guardam em si marcas do modo como cada sistema cultural e linguístico, em que está inserida essa prática, é dividido e organizado sintática e morfologicamente e das divergências e similaridades estilísticas aceitáveis por cada comunidade.” (HARDEN, REIS, 2013, p. 03)

O gênero de receitas culinárias, que é considerado como um texto técnico devido a sua linguagem técnica específica e sua estrutura clara e objetiva, derivou das receitas médicas. De acordo com Liebman Parinello, o comum à época da idade média eram receitas médicas e não receitas culinárias. (LIEBMAN PARINELLO, 1996 apud HARDEN, REIS, 2013, p. 35)

Para Harden e Reis “De maneira mais precisa, tanto as receitas médicas quanto as culinárias apresentam, geralmente, duas dimensões – a lista dos ingredientes e os procedimentos ou ações para elaboração –, caracterizando sua tradição.” (HARDEN, REIS, 2013, p. 35)

As receitas culinárias e as receitas médicas, apesar de distintas quanto ao seu objetivo final, são parecidas na sua forma e na ciência que carregam em suas composições. Quanto a isso, Harden afirma:

"Mesmo sem serem, muitas vezes, tratadas como conhecimento técnico, as receitas culinárias mostram-se cada vez mais atreladas a ciência. São fatores a serem considerados a própria origem das receitas e a similaridade que mantêm com textos técnicos e científicos quanto à especificidade vocabular e à estrutura textual, ou seja, são textos redigidos de maneira direta, sucinta e precisa, além de, geralmente, apresentarem-se em forma de listas. Há, no entanto, outro elemento que aproxima as receitas dos textos científicos, especialmente da medicina, que é o assunto sobre o qual versam, a saber, a dietética." (HARDEN, REIS, 2013, p. 35)

Um dos focos principais da dietética era manter uma interação equilibrada do corpo, afim de evitar doenças e desequilíbrios no corpo humano. Assim, foi revelada a fisiologia dos humores, que pretendia trazer uma relação de equilíbrio entre a comida e a bebida, o que era muito benquisto entre as classes mais ricas da sociedade, pois o que era consumido de bebida e comida era um fator importante na afirmação da condição social. (HARDEN, REIS, 2013, p. 36)

Ao abordar sobre a dietética, vê-se mais uma vez que a ligação entre a culinária e a medicina estão ligados não apenas a sua forma ou saúde, mas também a ciência presente em ambos os textos. Sendo ambos considerados dentro dos estudos da tradução como textos técnicos e científicos, devido à proximidade de ambos à ciência, será apresentado sobre a necessidade de um conhecimento linguístico e cultural ao se traduzir esse tipo de texto e sobre a tradução de textos técnicos.

3.1 A TRADUÇÃO DE RECEITAS CULINÁRIAS E A NECESSIDADE DE UM CONHECIMENTO LINGUÍSTICO E CULTURAL:

Como citado anteriormente, as receitas culinárias são consideradas técnicas por seu vocabulário específico e seu formato, uma vez que passa instruções referentes a um determinado tópico. E quando se traz a receita culinária para o âmbito da tradução, vê-se mais uma vez que a tradução mais adequada é a tradução técnica. Para isso, será explicado a tradução de receitas culinárias como um texto técnico e a necessidade de um conhecimento linguístico e cultural que irão auxiliar no processo tradutório.

A tradução técnica segundo Azenha, é:

“Essa modalidade de tradução tematiza, igualmente, a questão maior da linguagem, do processo de tradução, de níveis de equivalência textual e do papel dos agentes envolvidos nessa tarefa, no sentido de se perceber e construir uma prática que envolve, também, condicionantes culturais” (AZENHA JR., 1999)

Azenha afirma que a tradução técnica é de certa forma marginalizada pelos próprios tradutores por não conterem um valor estilístico tão grande, quando comparada a tradução literária; por ser um texto sem muitas interações de ideias e aspectos relevantes a área; por não possuir diversas variações lexicais e por considerarem a equivalência textual mais relevante que o conteúdo temático do texto. (AZENHA JR., 2009, p. 103)

Por isso, Azenha (2009) ressalta que apesar de o texto técnico não aceitar muitas variações estilísticas, ele é um texto. E o processo tradutório, como é exposto pelo autor, é levar um texto de uma língua para outra, e uma vez que a língua faz parte de uma cultura e por isso os textos técnicos podem estar submetidos a variantes estilísticas, sintáticas, lexicais e culturais.

Quanto a característica de um texto técnico, por serem utilizados termos gramaticais e terminológicos específicos, levando em consideração o assunto (cunho/foco) do texto de partida, é necessário além de um conhecimento do vocabulário especializado, mas também da forma que o texto possui. Azenha afirma que o principal objetivo do texto técnico é atingir o seu objetivo com a utilização de frases curtas e simples, que não tragam ao leitor ambiguidade, uso da voz passiva e parágrafos curtos e “itemizados”, como ele mesmo coloca. (AZENHA, 2009, P.105)

Mas assim como qualquer texto, ao passar pelo processo tradutório, o texto técnico está sujeito a sofrer mudanças e variações culturais. E essas mudanças devem ser levadas em consideração, uma vez que se está traduzindo um texto de uma determinada cultura, que possui costumes, valores, referenciais e estilos diferentes e transportando/transpondo/levando esse texto para outra cultura.

Susan Bassnett (2003) destaca que a tradução é muito mais do que a transferência de um conjunto de signos linguísticos de uma língua para outra, para Bassnett a língua é “o coração do corpo da cultura, e é a interação (sic) entre as duas que assegura a continuação da energia vital” e “o tradutor não pode tratar o texto separado da cultura sem correr um grande risco.” (BASSNETT 2003, p. 36)

Analisando todos os pontos citados anteriormente, fica claro que o gênero textual das receitas culinárias é considerado de cunho técnico pois possui uma linguagem especializada, tem um formato condizente com textos técnicos e a forma como o texto é escrito e esquematizado revelam sua característica técnica.

O texto de gênero culinário, assim como qualquer texto, possui características próprias tanto quanto a sua linguagem quanto a cultura inserida em cada receita, modo de preparo, ingredientes e utensílios utilizados. A respeito do gênero, a dra. Elisa Teixeira afirma que:

“As características textuais peculiares ao gênero “receita” mudam não só de língua para língua, mas também de cultura para cultura.” (TEIXEIRA, 2010, P. 174)

Para Teixeira a tradução de receitas culinárias ou de textos que abordem sobre esse gênero é muito mais complexa e difícil de se traduzir do que muitos tradutores ou mesmo agências de tradução acreditam, pois para Teixeira o vocabulário e a sintaxe utilizada nas receitas são especializados. E a tarefa do tradutor é conseguir traduzir o texto de forma a parecer natural em outro idioma. (TEIXEIRA, 2010, P. 179)

Porém, assim como cita Teixeira, a tradução de receitas requer um conhecimento e um uso adequado do léxico, de fraseologias especializadas e de aspectos microtextuais e macrotextuais referentes ao texto, mas também requer do tradutor estratégias que sejam adequadas quanto a adaptações interculturais.

Quanto a isso, Teixeira afirma:

“Tendo consciência dessas especificidades, o tradutor da área deve ser capaz de reunir as informações necessárias para produzir um texto fluente na língua de chegada; que seja aceito como um exemplar do gênero e tipo textual “receita” por esta comunidade linguística num determinado momento histórico.” (TEIXEIRA, 2010, P. 191)

Para Vermeer, a tradução é um ato transcultural com foco no público-alvo. O teórico aborda que “a tradução não pode deixar de ser um processo cultural porque, em primeiro lugar, a língua faz parte da cultura.” Assim, para Vermeer “a tradução é um processo de transferência cultural que não é estático, matemático e que é orientada pelos alvos a serem atingidos, sendo, portanto, influenciada pela cultura.” (VERMEER apud COSTA, 2006, p. 22)

Polchlopek (2010) impõe aos tradutores de textos técnicos uma responsabilidade que é a de definição de estratégias, escolhas e gerenciamento de variáveis que vão desde a competência linguística e cultural até a avaliação da função que o texto traduzido pretende alcançar na cultura alvo.

Compreendida a necessidade de um conhecimento linguístico e cultural como apoio para o processo tradutório de um texto técnico, e apresentado os desafios da tradução técnica, é possível inferir que uma tradução fluída não é uma tarefa tão simples. Logo, será apresentado a tradução funcionalista que reforça a necessidade de se conhecer e dominar tanto a cultura e a língua do texto de partida quanto a cultura e a língua para qual será traduzido o texto, apresentando formas de solucionar possíveis problemas pré tradutórios.

3.2 A TRADUÇÃO FUNCIONALISTA SEGUNDO CHRISTIANE NORD

As abordagens e práticas de tradução formalistas foram por um longo tempo relevantes e importantes para o processo tradutório. Quando em 1991, Nord apresenta sua teoria funcionalista de tradução, que é oposta à abordagem formalista. Segundo Polchlopek, o propósito da tradução funcionalista é “apresentar uma nova perspectiva comunicativa pautada no contexto e na intenção do emissor” (Polchlopek, 2012, p. 25).

Essa nova abordagem funcionalista de tradução, trouxe um novo olhar para o processo tradutório e para o Estudo da tradução, pois agora o foco é o Texto Fonte (TF) e o Texto Alvo (TA), tirando a tradução de algo mecânico e arbitrário, para algo relevante, que transmite uma informação de uma cultura para outra, uma vez que a tradução recebeu essa nova perspectiva de ser uma ação comunicativa.

Seguindo a linha de pensamento funcionalista, Vermeer (1978) desenvolve a Teoria de Skopo, no qual afirma que toda tradução tem uma função dentro da tradução, e que o que determina o objetivo ou propósito da tradução é o destinatário do TA, isto é, o interlocutor, aquele que receberá o texto traduzido. Entende-se, então, que a tradução não se resume apenas a uma transposição linguística, mas a um processo que envolve uma série de fatores extralinguísticos, como, o público-alvo e o fator social, histórico e cultural que o circula.

Nord, tendo como base a teoria de Skopo, propõe um modelo de análise tradutório, onde os elementos intratextuais e extratextuais contidos no TF são de extrema relevância ao tradutor no momento da tradução. Christiane Nord, cita três características básicas ao definir o significado de tradução:

(i) a tradução é uma ação, ou seja, uma situação comunicativa inserida em um contexto de situação real, autêntico; (ii) todo texto (traduzido ou não), tem uma função; (iii) a função do texto só é realizada a partir do momento da recepção do texto pelo seu destinatário, o que significa que todo texto é predominantemente prospectivo, voltado ao leitor final, na língua de chegada (POLCHLOPEK, ZIPSER 2009, p. 64 apud NORD)

Para Polchlopek, o que importa não é a fidelidade do TA ao TF, mas se a tradução cumpriu devidamente sua finalidade, sendo apropriada para o leitor e para o contexto final (POLCHLOPEK, 2012, p.26). Ao traduzir um texto de uma cultura para outra, Polchlopek afirma que é necessário que o tradutor leve em conta aspectos relevantes ao processo tradutório, tais como a forma como o público-alvo pensa, age, observa e avalia o mundo. Para isso, ele

levanta quatro questões básicas para análise: para quem eu quero dizer isso; por que quero dizer isso; como vou dizer isso e para quem eu digo isso. (Polchlopek, 2012, p. 23)

Nord, ao mencionar o processo tradutório, apresenta o modelo circular, que se divide em dois pontos principais:

1. Análise/interpretação do skopos do TF.
2. Análise do TF, que se divide em duas partes:
 - 2.1 Observar se se o texto fonte possui material compatível com as exigências pré-estabelecidas.
 - 2.2 Analisar detalhadamente todas as categorias e elementos do TF.

A figura 1 abaixo, mostra o modelo circular do processo de tradução descrito por Nord.

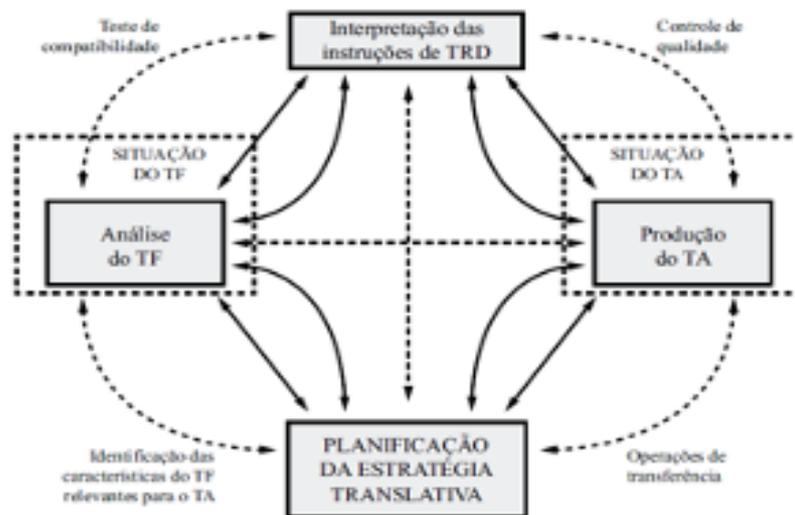


Figura 1 processo de tradução de modelo circular. (Fonte: Nord, 2016, p.72)

Após feita a análise do TF, é possível identificar os elementos considerados relevantes para a tradução, e assim trazer adaptações, se necessário, para o Skopos (propósito) da tradução. A partir disso, dá-se início a tradução do TF com foco na funcionalidade do TA, onde o tradutor

ocupa um papel importante, pois o tradutor é o responsável por especificar a função que o TA terá para o público-alvo em sua cultura.

Nord considera que o tradutor seja não apenas bilíngue, mas também bicultural, ou seja, domina a língua do TF assim como do TA, e possui domínio da cultura tanto do texto fonte como do texto alvo. Sobre isso, Nord afirma que o domínio da cultura-fonte permite ao tradutor reconstruir algumas possíveis reações em um receptor do texto-fonte, assim como o domínio da cultura de chegada permite antecipar possíveis reações de um receptor do texto após traduzido. E ao final se torna possível verificar a funcionalidade da tradução. (PONTES E PEREIRA,2017, apud NORD)

Ao tratar sobre as análises do TF, Nord apresenta fatores extratextuais e intratextuais. Os fatores extratextuais, ou fatores externos, determinam a função comunicativa do TF e podem ser verbalizados dentro do próprio texto. De acordo com Nord,

Os fatores extratextuais são analisados mediante a solicitação de informações sobre o autor ou emissor do texto (quem?), a intenção do emissor (para quê?), o público para o qual o texto é direcionado (para quem?), o meio ou canal pelo qual o texto é comunicado (por qual meio?), o lugar (em qual lugar?), o tempo da produção e recepção do texto (quando?) e o motivo da comunicação (por quê?). O conjunto de informações referentes a esses sete fatores extratextuais pode fornecer uma resposta à última questão, que diz respeito à função que o texto pode alcançar (com qual função?). (NORD, 2016, p. 75)

Feita a análise dos elementos extratextuais do TF, é possível fazer uma interpretação consistente dos fatores que estão contidos no texto a ser traduzido (TF). Essa análise permite ao tradutor perceber as intenções e remissões contidas em algumas palavras ou expressões, e em como o TF é influenciado pelos valores, costumes e história presentes no texto de partida.

A análise dos fatores intratextuais é feita segundo as informações sobre qual o tema ou assunto o texto trata. Os fatores intratextuais sobre o assunto do texto devem ser analisados antes mesmo da leitura, atentando-se em qual situação o texto é utilizado. Segundo Nord,

Os fatores intratextuais são analisados mediante solicitação de informações sobre o tema de que o texto trata (sobre qual assunto?), a informação ou conteúdo apresentados no texto (o quê?), as pressuposições de conhecimento feitas pelo autor (o que não?), a estruturação do texto (em qual ordem?), os elementos não linguísticos ou paralinguísticos que acompanham o texto (utilizando quais elementos não verbais?), as características lexicais (com quais palavras?) e as estruturas sintáticas (com/em quais orações?) que são encontrados no texto, e as características suprasegmentais de entoação e prosódia (com qual tom?). (NORD, 2016, p. 75)

Seguindo os conselhos e explicações apresentados por Nord sobre os fatores extratextuais e intratextuais, segue abaixo uma tabela com questionário fornecido pela autora para apresentar e analisar as questões referentes à tradução proposta por mim neste trabalho de conclusão de curso.

Quadro 2 – Análise pré textual segundo Nord

FATORES EXTRATEXTUAIS		
Fonte: Ana Carolina, com base em Nord 2016		
	Texto Fonte	Texto Alvo
Emissor	Bev Bennett	Ana Carolina
Intenção do Emissor	Facilitar e simplificar a vida de pessoas ocupadas que gostam de preparar refeições	Proporcionar ao leitor uma experiência agradável e leve ao produzir receitas através de livros de receitas traduzidos do inglês para o português.
Receptor	Pessoas ocupadas que gostam de cozinhar e tem prazer em preparar deliciosas refeições	Pessoas leigas no que diz respeito a cozinhar, mas que possuem um grande desejo de se tornarem tanto bons cozinheiros quanto serem práticos ao produzir receitas culinárias.
Meio	Série de livro <i>for dummies</i>	Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade de Brasília.
Lugar	Indianapolis, Indiana,	Brasília, Brasil

	Estados Unidos	
Tempo	2003	2023
Motivo	Ajudar o máximo de pessoas que desejam descomplicar o preparo de refeições	Propor uma tradução para o livro com uma futura possibilidade de publicação na língua portuguesa
Função Textual	Informativo/Instrucional	Informativo/Instrucional
FATORES INTRATEXTUAIS		
	Texto Fonte	Texto Alvo
Assunto	Receitas culinárias e dicas no preparo dos alimentos, utensílios e organização na cozinha	Receitas culinárias e dicas no preparo dos alimentos, utensílios e organização na cozinha
Conteúdo	Receitas culinárias, técnicas e utensílios domésticos	Receitas culinárias, técnicas e utensílios domésticos
Estruturação	Livro dividido em partes, na qual cada parte possui capítulos sobre o assunto especificado	Tradução parcial da parte 1 do livro, sendo traduzido apenas os capítulos 2 a 4
Léxico	Linguagem informal. Em algumas partes a autora conversa diretamente com o leitor. Ao dar dicas e passar	Linguagem informal, com uso de linguagem imperativa quando usado no TF

	receitas, ela faz o uso da linguagem imperativa.	
Sintaxe	Uso de verbos, principalmente no imperativo, fraseologias, referencias culturais.	Uso de verbos, principalmente no imperativo, fraseologias e referencias culturais.
Efeito do Texto	Auxiliar pessoas experientes e inexperientes na cozinha	Tornar a leitura leve, divertida e descontraída a medida em que dicas vão sendo dadas e os leigos vão se inteirando a respeito do assunto abordado no texto.

4. TRADUÇÃO COMENTADA

A tradução comentada, apesar de pouco discutida, tem se tornado cada vez mais frequente e importante no contexto acadêmico, uma vez que é um método importante no auxílio e desenvolvimento de traduções e pesquisas (Zavaglia, Renard e Janczur, 2015). Para Torres “o comentário de uma tradução auxilia a interpretação e, à primeira vista, esta seria a principal função do comentário” (TORRES, 2015, p.2) e “entender as escolhas e estratégias de tradução do tradutor e analisar os efeitos ideológicos, políticos, literários etc. dessas decisões” (TORRES, 2017). Torres considera a tradução comentada um gênero acadêmico-literário.

Segundo Williams e Chesterman (2002), a tradução comentada (ou tradução anotada) é uma forma de pesquisa retrospectiva ou introspectiva em que o tradutor ao mesmo tempo em que realiza a tradução escreve comentários pertinentes aquela tradução, podendo ser feito de diferentes formas, sendo elas:

[...] Discussões sobre o processo de tradução, uma análise dos aspectos do texto fonte e uma justificativa fundamentada quanto às soluções que você encontrou para tipos particulares de problemas de tradução. Tal pesquisa tem como valor a contribuição que o aumento da autoconsciência pode dar à qualidade da tradução. Você também pode mostrar se encontrou alguma orientação útil para suas decisões de tradução. (WILLIAM e CHESTERMAN, 2002, p. 7)

Zavaglia, Renard e Janczur (2015) ao citar Williams e Chesterman, afirmam que: "toda e qualquer análise crítica envolvendo os textos fonte e alvo podem caracterizar o que chamam de tradução com comentários." (ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015). Berman considera necessário que a tradução possa assumir uma função especulativa podendo se tornar assim uma “crítica e comentário de si mesma” (BERMAN, 1986, p. 88).

Quanto aos comentários na tradução, estes podem aparecer nos textos em forma de “peritextos variados, como apresentações, análises e notas” (ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015). Para Torres, os diferentes tipos de comentários podem ser configurados como uma leitura hipertextual (TORRES, 2017), contribuindo assim a uma melhor compreensão do texto traduzido, como afirma Sardin (2007): “o tradutor dá ao leitor as ferramentas contextuais necessárias para uma compreensão imediata do texto. O tradutor busca, fora do texto, esclarecê-lo, produzindo mais conhecimento do que sentido” (SARDIN, 2007, tradução de TORRES).

Zavaglia, Renard e Janczur (2015) consideram de igual importância a tradução e os comentários no caso de um trabalho acadêmico "já que um não tem razão de ser sem o

outro."(ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015). O comentário é tão importante na tradução podendo ser considerado uma tradução, uma vez que os comentários traduzem a própria tradução. Diversas pesquisas são feitas durante o processo tradutório até que se chegue ao resultado final, Zavaglia, Renard e Janczur (2015) afirmam que "não é somente a tradução em si que sobressai, mas toda a pesquisa feita para se chegar a ela." (ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015).

É de fundamental importância mencionar que a tradução comentada, além de ser uma ferramenta de auxílio na interpretação do texto, o comentário exerce uma função significativa dentro da tradução: a de dar visibilidade ao tradutor. Segundo Karas², "os comentários ou notas do tradutor, além da edição bilíngue dessas obras, são o meio mais explícito de visibilidade do tradutor." (KARAS, 2007 apud ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015).

Para Zavaglia, Renard e Janczur o comentário junto ao texto traduzido é a forma mais explícita de evidenciar o tradutor (ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015) e permitir, assim, que o tradutor se coloque no texto como um agente que chegou as decisões tradutórias a partir de pesquisas de suas próprias motivações. A partir disto, a proposta de tradução anexada neste trabalho possui algumas notas de rodapé e comentários feitos de acordo com as pesquisas feitas durante o processo tradutório.

Na próxima assim como a análise na próxima sessão do léxico e de expressões presentes no texto fonte traduzido do inglês para o português, assim como apresentar problemas e soluções.

4.1 COMENTÁRIOS DE TRADUÇÃO

Nesta seção, pretende-se detalhar o processo tradutório e analisar o léxico e as expressões presentes no texto fonte assim como as notas inseridas nas traduções com base nas teorias acima mencionadas. As traduções foram realizadas com a ajuda do *Wordfast Pro* e utilizei os sites online *Linguee*, assim como dicionários online como *Cambridge* e *Merriam-Webster*, e a ferramenta de busca do Google para pesquisar termos de maior complexidade à medida que foram surgindo dúvidas em relação à tradução. O processo tradutório foi realizado sem grandes problemas com relação ao vocabulário, visto que o nível de dificuldade do texto

² KARAS. Le statut de la traduction dans les éditions bilingues. Traduzido por ZAVAGLIA, RENARD E JANCZUR, 2015. Retirado em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/aletria/article/view/18655/15507>

não era alto, pois, embora de cunho técnico, o texto não apresenta uma linguagem complexa, visto que o livro se destina a leigos na culinária. Aqui, cito algumas das minhas escolhas tradutórias, dificuldades de tradução e comentários acerca do trecho do livro traduzido.

4.1.1 Notas explicativas

Na maior parte do trabalho foram utilizadas notas explicativas, a fim de serem explicados o porquê de algumas decisões de tradução. Durante a tradução foram feitas escolhas com o intuito de facilitar a compreensão e o entendimento do texto de partida na cultura de chegada. A autora utiliza em alguns momentos expressões e até citações que não fazem parte da cultura dos receptores do texto de chegada, assim, as notas explicativas foram fundamentais para nortear o leitor. Abaixo, elenco alguns exemplos do que foi citado acima:

295	2 cups buttermilk, plus more if desired	2 xícaras de leiteiro, pode acrescentar mais se desejar
-----	---	---

Nota: *Buttermilk*: Leiteiro ou leite de manteiga é um leite feito a partir da nata em sua forma amanteigada.

322	Ten years ago, I bought my first immersion blender to make cold Cucumber-Buttermilk Soup.	Dez anos atrás, comprei meu primeiro liquidificador de imersão para fazer sopa fria de pepino e leiteiro.
-----	---	---

Nota: A *cold cucumber-buttermilk soup* tem origem na tradicional sopa de pepino, típica da Polônia. A sopa de pepino é considerada como uma das favoritas das mulheres grávidas polacas. A receita, quando adaptada para a cultura norte-americana, sofreu alterações em alguns itens da lista de ingredientes e do modo de fazer.

331	I never saw George Foreman in a boxing match, but he's a knockout salesman for countertop grills.	Nunca vi George Foreman em uma luta de boxe, mas ele é um excelente vendedor de grelhas.
-----	---	--

Nota: George Foreman é um lutador de boxe que anos após sua aposentadoria lançou uma série de utensílios domésticos, entre eles o grill. Os grills de George Foreman se tornaram

famosos por prometerem cozinhar a comida, retirando grande parte da gordura sem perder o sabor.

485	You can't whip up a quick dinner if your cupboard resembles Old Mother Hubbard's.	Você não pode preparar um jantar rápido se seu armário se parecer com o da Velha Mãe Hubbard - a da cantiga de ninar.
-----	---	---

Nota: Do original: *Old Mother Hubbard's*. Traduzido por "a velha mãe Hubbard", é uma canção de ninar muito famosa, que fala sobre uma senhora que foi procurar comida para o cachorro no armário e não tinha nada, estava totalmente vazio. Por isso a autora faz a alusão de não conseguir preparar um jantar se o seu armário for igual ao da velha mãe Hubbard.

644	You'll probably drain tuna for most recipes, so save time and 100 calories per can with water-pack tuna.	Você provavelmente vai retirar todo o óleo do atum para fazer a maioria das receitas, então economize tempo, e 100 calorias por lata, comprando o atum ao natural.
-----	--	--

Nota: Do original: *water-pack tuna*. Não é comum achar no Brasil escrito na lata do atum que ele é conservado apenas na água e no sal como é comum quando conservado em óleo. No Brasil, o nome comum desse atum conservado em água é atum ao natural.

1106	Organizing, Schmorganizing	Organizar, desorganizar
------	----------------------------	-------------------------

4.1.2 Adaptações para a cultura brasileira

Durante o texto, algumas figuras de linguagem, personagens de vídeos ou TV e diferenças culturais foram surgindo, criando uma "estranheza" na tradução. Para aproximar os leitores do texto e tornar fluida a leitura, de forma a não causar estranhamento, foi necessária a adaptação de alguns desses termos, como nos exemplos demonstrados abaixo:

370	“Buy me and cook like the bam guy from TV.”	“Compre-me e cozinhe como a Ana Maria Braga da TV”.
-----	---	---

Nota: Do original: “*Buy me and cook like the bam guy from TV.*” Adaptação para: Ana Maria Braga, afim de facilitar aos leitores e adaptar para a cultura de chegada.

387	✔ Pots or pans:	✔ Panelas ou frigideiras:
388	Pans have one long handle and come with or without lids.	As frigideiras possuem um cabo longo e vêm com ou sem tampa.
389	Pots have lids and handles on opposite sides.	As panelas têm tampas e alças em lados opostos.

Nota: Do original: *Pans have one long handle and come with or without lids. Pots have lids and handles on opposite sides.* No Brasil não é comum encontrarmos frigideiras com alças curtas e nem panelas com cabos longos (exceto panelas de pressão), por isso, foi necessária a adaptação para frigideiras de cabo longo e panelas com alças, adaptando o texto a cultura de chegada.

329	The oh-so-handly immersion blender.	O todo poderoso liquidificador de imersão.
-----	-------------------------------------	--

Nota: A expressão "*oh-so-handly*" foi adaptada para "O todo poderoso liquidificador de imersão" em português, com a finalidade de mostrar ao receptor do texto a importância do liquidificador de mão para a autora, e de causar uma boa impressão sobre o utensílio.

856

Canned tomatoes are a boon during the off-season when you can't find good-tasting, fresh tomatoes, but I also choose diced tomatoes when I'm pressed for time.

Os tomates enlatados são uma mão na roda durante o período de entressafra, quando você não consegue encontrar tomates frescos e saborosos, mas também escolho tomates em cubos quando estou com pressa.

Nota: "mão na roda" significa facilitar, ajudar, ser de grande auxílio.

A palavra em inglês *boon* poderia ser traduzida por "bênção" ou "dádiva", porém no contexto geral, não achei que essas palavras se adequassem ao texto, uma vez que não causavam um efeito tão grande no texto de chegada. Por isso a tradução foi feita para a expressão "mão na roda", com o intuito de adaptar o texto ao máximo para a cultura de chegada, causando o efeito desejado no leitor.

4.1.3 Expressões em língua estrangeira

O uso do estrangeirismo tem se tornado cada vez mais comum, fazendo uso de palavras estrangeiras como se elas pertencessem à nossa própria língua. Um fator relevante é que o estrangeirismo está tão inserido na nossa cultura, que diversas vezes as palavras estrangeiras no texto em português não causam estranhamento. Assim, como proposta para alguns desses termos que foram surgindo ao longo do texto, optei por manter as palavras em língua inglesa, inserindo apenas uma nota de tradução, como mostra os exemplos:

30

Take this tongue-in-cheek test to see if you could fall victim to every gadget pitch that manufacturers hawk.

Faça este teste irônico para ver se você pode ser vítima de todos os *gadgets* que os fabricantes anunciam.

Nota: *Gadget*: gíria tecnológica utilizada para designar dispositivos eletrônicos portáteis criados para facilitar funções específicas no cotidiano, como multi-processadores, liquidificadores, micro-ondas, entre outros.

10	Relish-Three-Berry Smoothie	Smoothie de morango, framboesa e mirtilo
----	-----------------------------	--

Nota: Smoothie: palavra de origem inglesa, comumente utilizada no português para falar sobre uma bebida cremosa de frutas, verduras ou vegetais, congelados ou concentrados.

4.1.4 Itens lexicais interessantes

Aqui, seguem algumas palavras que exigiram mais cuidado e atenção durante o processo tradutório devido aos seus significados ou sentidos na língua inglesa:

78	Zapping your vegetables	Cozinhe seus vegetais
----	-------------------------	-----------------------

Nota: Do original: *Zapping*. Significa cozinhar os vegetais ou comidas em geral em alta radiação, geralmente micro-ondas.

367	Electric gizmos can only get you so far.	Aparelhos elétricos só podem te levar até certo ponto.
-----	--	--

Nota: Do original: *Electric gizmos*. Na tradução literal seria "engenhocas elétricas", porém, com a finalidade de soar natural na cultura de chegada, o termo foi adaptado para aparelhos elétricos.

470	Restaurant pros often choose heavy-duty molded plastic, because they're less likely to trap bacteria.	Os profissionais de restaurantes costumam escolher plástico moldado resistente, porque é menos provável que acumulem bactérias.
-----	---	---

Nota: Do original: *Trap*. O significado literal da palavra seria aprisionar, porém, para tornar o texto mais fluido e palavra comum aos falantes de português o termo trap foi traduzido para "acumular bactérias".

1079	Coming out of the closet with spices	Retire do armário as especiarias
------	--------------------------------------	----------------------------------

Nota: Do original: *Coming out of the closet*. Se traduzido ao pé da letra, a expressão "sair do armário" pode remeter ao momento em que é anunciado, para a família ou amigos, a orientação sexual ou a identidade de gênero de alguém ou de si mesmo. A expressão pode ser considerada pejorativa para alguns membros da comunidade LGBTQIA+. Por isso, *coming out of the closet* foi traduzido para "retire do armário".

Considerações finais

A tradução de receitas culinárias serve como uma ponte entre culturas, visto que a tradução não está transpondo apenas palavras de uma língua para outra, mas transpondo todo o contexto sociocultural inerente ao texto. Por isso, concepção de que a tradução de textos técnicos exige apenas o conhecimento das línguas de chegada e de partida deve ser rejeitada pelos tradutores.

Seguindo a teoria funcionalista de Nord, foi possível fazer uma análise pré tradutória de elementos extratextuais e intratextuais, com a finalidade de antever possíveis problemas de tradução, assim como auxiliar no processo tradutório, uma vez que estabelecida a motivação e o público-alvo do texto fonte a tradução se torna assertiva. A partir da tradução comentada foi possível, foi possível ilustrar e analisar o processo tradutório apresentando notas de rodapé explicativas e informativas, assim como as justificativas para as tomadas de decisão durante a tradução.

Conclui-se que a tradução de receitas culinárias demanda um grande cuidado e dedicação por parte do tradutor, que se torna um mediador entre duas culturas diferentes, interferindo no texto com a finalidade de fazer adaptações necessárias, sejam elas linguísticas ou culturais, a fim de que o texto seja compreendido e aceito na língua de chegada.

Referência Bibliográfica

ANDRADE, Maria Paula Melo. Tradução de Artigos Científicos.: *In*: ANDRADE, Maria Paula Melo. **Tradução de Artigos Científicos**.: Visibilidade a tradução feminista. Orientador: Alessandra Ramos de Oliveira Harden. 2021. Tcc (Graduação letras-tradução-inglês) - Graduação, [S. l.], 2021.

BENNETT, Bev. *30 Minute Meals for Dummies*. Indianapolis: Wiley Publishing, Inc., 2003. 360 p. ISBN 978-0-7645-2589-6.

BERMAN, Antoine. *A tradução e a letra ou o albergue longínquo*. Tubarão: Copiart, 2013. Acesso em: 10 abril 2023.

BERMAN, Antoine. “Critique, commentaire et traduction (Quelques réflexions à partir de Benjamin et de Blanchot)” *in*: *Po&sie*, vol. 37, Paris: Librairie classique Eugène Belin, 1986. Acesso em: 10 abril 2023.

BERMAN, Antoine. “Da translação à tradução”. Trad. Marie Helene Torres e Marlova Aseff. *In*: *Scientia Traductionis*, Florianópolis, 2011. Acesso em: 10 abril 2023.

COSTA, Ana Teresa Perez. Brasil mostrando a sua cara: estratégias de tradução no material de divulgação cultural - um estudo baseado em corpus. Dissertação de mestrado (UnB). Orientador: Mark David Ridd. Brasília, 2006. Acesso em: 08 abril 2023.

DE OLIVEIRA PONTES, Valdecy; LEA DE OLIVEIRA PEREIRA, Livya. O modelo Funcionalista de Christiane Nord aliado ao dispositivo de Sequências Didáticas: norteamentos para o Ensino de Tradução. 2017. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/26455/1/2017_art_vopontes.pdf. Acesso em: 11 jan. 2023.

DURANTE quarentena, culinária se torna hobby de brasileiros. 2021. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/durante-quarentena-culinaria-se-torna-hobbie-de-brasileiros,0843136dceb4e829ea711d0d1009921d7a6pyool.html>. Acesso em: 4 jan. 2023.

FREITAS, Rachel Menezes. Estratégias de referenciação no gênero textual Receita Culinária. Pesquisas em Lingüística e Literatura: Descrição, Aplicação, Ensino, [S. l.], p. 230-232. Disponível em: http://www.gelne.com.br/arquivos/anais/gelne-2002/artigos/01_teorica_e_analise_linguistica/artigo80.pdf. Acesso em: 16 mar. 2023.

HARDEN, Alessandra; REIS, Natália. Receitas culinárias e tradução: ligação entre culturas e ciências. *Belas Infiéis*, v. 2, n. 2, p. 31-41, 2013. Acesso em: 09 abril 2023.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. Anáfora indireta: o barco textual e suas âncoras in: *Revista Letras*, Curitiba, n.56, Jul/ dez. 2001. Editora da UFPR, p. 217-258.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. Gêneros Textuais: definição e funcionalidade. **Gêneros textuais como práticas sócio-históricas**, [s. l.]. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/133018/mod_resource/content/3/Art_Marcuschi_G%C3%AAneros_textuais_defini%C3%A7%C3%B5es_funcionalidade.pdf. Acesso em: 6 dez. 2022.

MAURO, Júlia Magalhães. A TRADUZINDO A AUTOBIOGRAFIA DE UM ENCARCERADO: Uma tradução funcionalista como instrumento de transformação social. *In: MAURO, Júlia Magalhães. A TRADUZINDO A AUTOBIOGRAFIA DE UM ENCARCERADO: Uma tradução funcionalista como instrumento de transformação social.* Orientador: Alessandra Ramos de Oliveira Harden. 2022. Tcc (Graduação letras-tradução-inglês) - Graduação, [S. l.], 2022.

NORD, Christiane. **Análise textual em tradução**: bases teóricas, métodos e aplicação didática. 1. ed. São Paulo: Coleção Transtextos, 2016. p. 1-438. Acesso em: 12 jan. 2023.

TAGNIN, S. E. O. e TEIXEIRA, E. D. **Linguística de corpus e tradução técnica** –relato da montagem de um corpus multivarietal de culinária. *TradTerm* 10. São Paulo: Humanitas, 2004.

TEIXEIRA, Elisa Duarte. A Linguística de Corpus a serviço do tradutor: proposta de um dicionário de Culinária voltado para a produção textual. 2008. (Apresentação de Trabalho/Comunicação. Acesso em: 10 abril 2023.

TORRES, Marie-Hélène. **Por Que é Como Pesquisar a Tradução Comentada?** Volume dois. Coleção Transletras. 2015. Acesso em: 10 abril 2023.

POLCHLOPEK, S.; AIO, M. **Tradução técnica**: armadilhas e desafios. *Tradução & Comunicação*, Brasil, v. 0, n. 19, p. 101-114, 2009.

PROCESSOS de produção textual. *In: ANTONIO MARCUSCHI, Luis. Produção textual, análise de gêneros e compreensão.* [S. l.: s. n.], 2008. Disponível em:

https://dlm.fflch.usp.br/sites/dlm.fflch.usp.br/files/MARCUSCHI-Luiz-Antonio__O-processo-de-producao-textual.pdf. Acesso em: 4 jan. 2023.

ZAVAGLIA, Adriana; M. C. RENARD, Carla; JANCZUR, Christine. Durante A tradução comentada em contexto acadêmico: reflexões iniciais e exemplos de um gênero textual em construção. p. 331-352, 1 jul. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/aletria/article/view/18655/15507>. Acesso em: 11 jan. 2023.

ZAVAGLIA, A.; RENARD, C. M. C.; JANCZUR, C. **A tradução comentada em contexto acadêmico: reflexões iniciais e exemplos de um gênero textual em construção**. Aletria: Revista de Estudos de Literatura, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 331–352, 2015. DOI: 10.17851/2317-2096.25.2.331-352. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/aletria/article/view/18655/15507>>. Acesso em: 10 abril 2023.

ANEXO I

Tradução dos capítulos 2 a 4 do Livro 30 – *Minutes Meals for Dummies*

ID	Source (en-us)	Target (pt-br)
1	Chapter 2	Capítulo 2
2	Tools for Speed	Ferramentas para velocidade
3	In This Chapter	Neste Capítulo
4	Pushing buttons to save time and energy	Aperte botões para economizar tempo e energia
5	Chopping faster and blending, too	Cortando e misturando mais rápido
6	Limiting your pots and pans collection	Limite sua coleção de panelas e frigideiras
7	Recipes in This Chapter	Receitas neste capítulo
8	Micro-Baked Butternut Squash	Abóbora menina assada no microondas
9	Savory Corn Pancakes with Mango Relish	Panquecas salgadas de milho com molho de manga

10	Relish ³ -Three-Berry ⁴ Smoothie	Smoothie ⁵ de morango, framboesa e mirtilo
11	As a professional food writer, I preview all the products that kitchenware manufacturers are ready to introduce each year before anything appears in stores.	Como escritora profissional de alimentos, eu vejo todos os anos os produtos que os fabricantes de utensílios de cozinha estão lançando antes mesmo de serem vendidos nas lojas.
12	For a passionate cook like me, attending the International Housewares Show ⁶ — which unfortunately isn't open to the public — is like a stroll through a gigantic toy store.	Para uma cozinheira apaixonada como eu, participar da Feira Internacional de Utilidades Domésticas — que infelizmente não é aberta ao público — é como passear por uma gigantesca loja de brinquedos.
13	Everything catches my eye.	Tudo faz os meus olhos brilharem.
14	But I really look for products that are more than playthings.	Mas eu realmente procuro produtos que sejam mais do que brinquedos.
15	Just like you, I want cookware and appliances that eliminate time-consuming preparation steps.	Assim como você, eu quero panelas e eletrodomésticos que eliminem as etapas demoradas de preparação.

³ Do Original: *Relish-Three-Berry* Significado: *Relish* - significa tanto condimento ou conserva (que pode ser de diferentes alimentos como frutas, legumes, verduras, que ficam em conserva) quanto saboroso, gostoso.

⁴ Do Original: *Three-Berry* Significado: *Three-Berry* é uma mistura entre três frutas vermelhas comumente encontradas congeladas (algumas vezes fresca) nos mercados nos Estado Unidos.

⁵ Smoothie: palavra de origem inglesa, comumente utilizada no português para falar sobre uma bebida cremosa de frutas, verduras ou vegetais, congelados ou concentrados.

⁶ O *international housewares show* é um encontro anual de expositores locais e internacionais dos mais diversos ramos de utilidades domésticas, como decoração, utensílios dos mais diversos, designs, entre outros. Disponível em: <https://www.housewares.org>

16	I search for equipment that speeds up my cooking without sacrificing the good taste that I demand from food.	Busco equipamentos que agilizem meu cozimento sem abrir mão do bom gosto que exijo dos alimentos.
17	When I find such products, they become permanent fixtures in my kitchen.	Quando encontro esses produtos, eles se tornam acessórios permanentes na minha cozinha.
18	For a time-crunched cook, distinguishing the essentials from the frills and even the frivolous is important.	Para um cozinheiro com pouco tempo, é importante distinguir o essencial do supérfluo e até do frívolo.
19	My garage shelves are proof that I'm a fan of equipment.	As prateleiras da minha garagem são a prova de que sou fã de equipamentos.
20	That's where I store my ice cream machine, bread baker, pressure cooker, slow cooker, and meat slicer.	É onde guardo minha máquina de sorvete, panificadora, panela de pressão, panela elétrica e fatiador de carne.
21	But the electric appliances that I'm partial to — the ones that truly save me time — are on my kitchen counter.	Mas os eletrodomésticos de que gosto - aqueles que realmente me economizam tempo - estão no balcão da cozinha.
22	In this chapter, I share my suggestions on how to choose and use the appliances that will save you time.	Neste capítulo, compartilho minhas sugestões sobre como escolher e como usar os eletrodomésticos que economizam seu tempo.
23	I review how to get the best results from your microwave oven.	Eu analiso como obter os melhores resultados do seu forno de micro-ondas.

24	I help you to fight the urge to cover your counter with too many machines by listing the benefits and disadvantages of small electronics, so you can decide how many appliances you really need.	Ajudando você a combater a vontade de encher seu balcão com várias máquinas, listando as vantagens e desvantagens dos pequenos eletrônicos, para que você mesmo possa decidir quantos eletrodomésticos realmente precisa.
25	And because most of your cooking still requires conventional stovetop cookware, I cover the pots and pans that are the most versatile.	E como a maior parte da sua cozinha ainda requer utensílios de cozinha convencionais, eu cubro as panelas e frigideiras que são mais versáteis.
26	And for your unplugged slicing, dicing, and chopping needs, you don't need knives that belong on the set of a television cooking show to produce your own prize-winning ⁷ dishes.	E para suas necessidades de fatiar, cortar em cubos e picar, você não precisa de facas que pertencem ao set de um programa de culinária de televisão para produzir seus pratos dignos de premiações.
27	I provide you with a simple list of the knives you need.	Eu vou te fornecer uma lista simples das facas de que você precisa.
28	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
29	The gadget addiction quiz	O teste do vício em gadgets

⁷ Do original: *Prize-winning*: que merece uma recompensa, um prêmio.

30	Take this tongue-in-cheek ⁸ test to see if you could fall victim to every gadget pitch that manufacturers hawk.	Faça este teste irônico para ver se você pode ser vítima de todos os gadgets ⁹ que os fabricantes anunciam.
31	1.	1.
32	How often do you blow a fuse in the kitchen?	Com que frequência você queima um fusível na cozinha?
33	A. Once a week.	A. Uma vez por semana.
34	B. Once a year.	B. Uma vez por ano.
35	C. I do everything manually, so I don't worry about electricity.	C. Eu faço tudo manualmente, então não me preocupo com eletricidade.
36	2.	2.
37	Can you see the surface of your counters?	Você consegue ver a superfície de suas bancadas?
38	A. Only if I remove the coffee maker, electric can opener, electric pepper mill, electric skillet, electric deep fryer, and the electric knife sharpener.	A. Somente se eu remover a cafeteira, o abridor de latas elétrico, o moinho de pimenta elétrico, a frigideira elétrica, a fritadeira elétrica e o afiador de facas elétrico.

⁸ Do Original: *Tongue-in-cheek* Significado: Brincadeira ou piada, que tem um tom humorístico e irônico, mas que é dito de forma séria.

⁹ *Gadget*: gíria tecnológica utilizada para designar dispositivos eletrônicos portáteis criados para facilitar funções específicas no cotidiano.

39	B. Yes, I see a bare patch, but that may be just the place to put the countertop grill.	B. Sim, vejo um pedaço vazio, mas pode ser apenas o lugar para colocar a grelha da bancada.
40	C. My counters are bare, so I can spread out when I cook.	C. Meus balcões estão vazios, então posso me espalhar várias coisas enquanto cozinho.
41	3.	3.
42	Which one of the following does your kitchen gadget drawer most closely resemble?	Com qual dos itens a seguir sua gaveta de utensílios de cozinha mais se parece?
43	A. A department store display the day before Christmas.	A. A vitrine de uma loja de departamentos na véspera do Natal.
44	B. A department store display the day after Christmas.	B. A vitrine de uma loja de departamentos no dia seguinte ao Natal.
45	C. A Zen meditation center, stripped to its bare essentials.	C. Um centro de meditação zen, reduzido apenas ao essencial.
46	4.	4.
47	How many of the following items do you own: cherry pitter, olive pitter, butter curler, escargot stuffer, and feather baster?	Quantos dos seguintes itens você possui: descaroador de cereja, descaroador de azeitona, encrespador

		de manteiga ¹⁰ , recheador de escargot e espátula de penas?
48	A. All of the above, but you forgot to mention the chicken feather plucker.	A. Todos os itens acima, mas você esqueceu de mencionar o depenador de galinha.
49	B. The cherry pitter but that doubles as an olive pitter and dried plum pitter, so it's multi- functional.	B. O descarçador de cereja funciona tanto como descarçador de azeitona quanto de ameixa seca, por isso é multifuncional.
50	C. What's an escargot stuffer?	C. O que é um recheador de escargot?
51	5.	5.
52	When you can't find a bottle opener, what do you usually do?	Quando você não encontra um abridor de garrafas, o que costuma fazer?
53	A. Go out and buy a new one.	A. Saio e compro um novo.
54	B. Keep searching.	B. Continuo procurando.
55	I know I'll find it eventually.	Eu sei que vou encontrá-lo eventualmente.
56	C. Use my teeth.	C. Uso meus dentes.

¹⁰ Do original: *Butter curler* Significado: Encrespador de manteiga é uma faca especial para manteiga que tem como objetivo de criar formatos charmosos na manteiga que foi retirada com o encrespador.

57	If you answer A to three or more questions, you probably have more gadgets than you need.	Se você respondeu a letra A três ou mais vezes, provavelmente você tem mais gadgets do que precisa.
58	You may be a cook who is eagerly awaiting a better-designed eggplant polisher, but having too much equipment can slow you down just as much as having too few cooking helpers.	Você pode ser um cozinheiro que está esperando ansiosamente por um polidor de berinjela mais bem projetado, mas ter muitos equipamentos pode atrasá-lo tanto quanto ter poucos ajudantes de cozinha.
59	Discover what items are really useful in this chapter.	Descubra quais itens são realmente úteis neste capítulo.
60	If you answer B to three or more questions, congratulations!	Se você respondeu a letra B três ou mais vezes, parabéns!
61	You're making practical choices based on your cooking style.	Você está fazendo escolhas práticas com base no seu estilo de cozinhar.
62	If you answer C to three or more questions, look through this chapter to find out how some utensils and small appliances can save you time.	Se você respondeu a letra C três ou mais vezes, neste capítulo você descobrirá como alguns utensílios e pequenos eletrodomésticos podem economizar seu tempo.
63	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
64	Plug-in Speed:	Velocidade do Plug-in:
65	Small Appliances	Pequenos eletrodomésticos

66	Having the right appliances makes cooking faster and more pleasurable, whether it's a microwave oven that thaws meat you want to serve for dinner or an immersion blender for making frothy smoothies for breakfast.	Ter os eletrodomésticos certos torna o cozinhar mais rápido e prazeroso, seja um micro-ondas que descongela a carne que você deseja servir no jantar ou um liquidificador de imersão para fazer smoothies com bastante espuma no café da manhã.
67	Keep reading to find out the benefits and drawbacks of the most popular small appliances — microwave ovens, food processors, food blenders, immersion blenders, and countertop grills.	Continue lendo para descobrir as vantagens e desvantagens dos pequenos eletrodomésticos mais populares – fornos de micro-ondas, processadores de alimentos, liquidificadores, liquidificadores de imersão e grelhas para bancada de cozinha ¹¹ .
68	You get some shopping tips, and I let you in on my preferences, but I also want to encourage you to choose the products that help with your specific cooking needs.	Você recebe algumas dicas de compras e eu conto minhas preferências, mas também quero incentivá-lo a escolher os produtos que atendem às suas necessidades específicas ao cozinhar.
69	The Truth about Your Microwave, according to Bev	A verdade sobre o seu micro-ondas, de acordo com Bev
70	Nine out of ten kitchens include a microwave oven, and you probably have one of them.	Nove a cada dez cozinhas possuem um forno micro-ondas, e você provavelmente tem um.

¹¹ Do original: *Countertop grills*. Significado: Grelhas que podem ser utilizadas dentro de casa e que ficam em cima do balcão da cozinha.

71	I can barely program my TV remote, so I'm not going to dive into the physics of how these work.	Eu mal consigo programar meu controle remoto da TV, então não vou mergulhar na física de como estes funcionam.
72	The important concept for the 30-minute cook is that a microwave oven can shave minutes off of meal preparation.	O conceito importante para o cozimento de 30 minutos é que um forno micro-ondas pode economizar alguns minutos no preparo das refeições.
73	Microwave oven devotees swear that the machine does a terrific job cooking food, but I'm not so sure.	Os devotos do forno micro-ondas juram que esta máquina faz um ótimo trabalho cozinhando comida, mas eu não tenho tanta certeza.
74	Microwave-cooked food doesn't have the fully developed aroma, color, and flavor of food cooked on a stovetop or in the oven.	Alimentos cozidos em micro-ondas não têm o aroma, a cor e o sabor totalmente desenvolvidos como o dos alimentos cozidos no fogão ou no forno.
75	What's more, as a frequently harried cook, I don't like various stop-and-start steps.	Além do mais, como uma cozinheira frequentemente apressada, não gosto de várias etapas em que preciso parar e iniciar.
76	Cooking food for 2 minutes in a microwave oven, turning it, and then cooking it another 2 minutes isn't a convenient way to prepare food.	Cozinhar alimentos por 2 minutos em um forno de micro-ondas, virar, e depois cozinhar por mais 2 minutos, não é uma maneira conveniente de preparar alimentos.

77	However, fans of microwave cooking and I do agree that microwaves are great in two instances — cooking veggies and in combination with other appliances and techniques.	No entanto, os fãs de cozinhar com micro-ondas e eu concordamos que os micro-ondas são ótimos em duas coisas - cozinhar vegetais e em quando combinado com outros aparelhos e técnicas.
78	Zapping your vegetables	Cozinhe ¹² seus vegetais
79	Vegetables are excellent when cooked in a microwave oven.	Legumes ficam excelentes quando cozidos em forno micro-ondas.
80	Broccoli and green beans remain a brilliant green.	Brócolis e vagens permanecem verdes brilhantes. ¹³
81	The vegetables can cook in a microwave with a minimal amount of water, so they don't lose as many vitamins and minerals when you wash that water down the drain.	Os vegetais podem cozinhar no micro-ondas com uma quantidade mínima de água, para que não percam tantas vitaminas e minerais quando você joga a água pelo ralo.
82	TIP MARK	MARCA DE DICA
83	Table 2-1 lists the microwave cooking times for vegetables that you're most likely to serve.	A Tabela 2-1 lista os tempos de cozimento no micro-ondas para vegetais que você possa preferivelmente servir.

¹² Do original: *Zapping* Significado: Cozinhar os vegetais ou comidas em geral com radiação (geralmente micro-ondas).

¹³ Curiosidade: Você sabe por que os vegetais ficam verdes e brilhantes quando cozidos no micro-ondas?

84	Except for baking potatoes, you can cook vegetables, unsalted, in a covered dish with a small amount of water.	Exceto para assar batatas, você pode cozinhar legumes, sem sal, em um prato coberto com um pouco de água.
85	Cook potatoes uncovered and without liquid on the microwave's tray.	Cozinhe as batatas destampadas e sem líquido na bandeja do micro-ondas.
86	Spear potatoes in a few places with a knife tip before cooking them in a microwave.	Espete as batatas em alguns lugares com a ponta de uma faca antes de cozinhá-las no micro-ondas.
87	(Otherwise you have Exploding Potato Salad on the menu.)	(Caso contrário, você terá uma Salada de Batata Explosiva no menu.)
88	Allow 5 minutes resting time before serving the vegetables.	Deixe os legumes descansarem por 5 minutos antes de servir.
89	Food	Comida
90	Quantity	Quantidade
91	Minutes (on high)	Minutos (em alta potência)
92	Asparagus, in 2-inch pieces s	Aspargos, em pedaços de aproximadamente 5 centímetros
93	16 spears	16 (unidades/lanças)
94	5 to 7 minutes	5 a 7 minutos
95	Broccoli	Brócolis

96	1 bunch, halved, trimmed	1 maço, cortado ao meio, aparado
97	8 to 10 minutes	8 a 10 minutos
98	Brussels sprouts	Couve de Bruxelas
99	1 pound, trimmed	450 gramas, aparada
100	5 to 7 minutes	5 a 7 minutos
101	Cabbage	Repolho
102	1 small head, shredded	1 cabeça pequena, picada
103	8 to 9 minutes	8 a 9 minutos
104	Carrots	Cenouras
105	4, trimmed and diced	4 unidades, aparadas e cortadas em cubos
106	7 to 9 minutes	7 a 9 minutos
107	Corn	Milho
108	Kernels from 4 ears	Grãos de milho de 4 espigas
109	4 to 6 minutes	4 a 6 minutos

110	Green beans	Feijão verde
111	1 pound, trimmed	450 gramas, aparado
112	10 to 12 minute	10 a 12 minutos
113	Green beans	Feijão verde
114	2 pounds, trimmed	900 gramas, aparado
115	16 to 18 minutes	16 a 18 minutos
116	Onion	Cebola
117	2, coarsely chopped	2 unidades, picada grosseiramente
118	5 to 6 minutes	5 a 6 minutos
119	Peas	Ervilhas
120	2 cups, shelled	2 xícaras, sem casca
121	4 to 6 minutes	4 a 6 minutos
122	Potatoes (baking)	Batatas (assar)
123	1 medium	1 batata média
124	4 to 6 minutes	4 a 6 minutos
125	Potatoes (baking)	Batatas (assar)

126	4 medium	4 batatas médias
127	13 to 14 minutes	13 a 14 minutos
128	Spinach	Espinafre
129	1 pound, trimmed	450 gramas, aparado
130	6 to 7 minutes	6 a 7 minutos
131	CAUTION MARK	MARCA DE CUIDADO
132	Always pierce foods with a tight skin before cooking them in a microwave oven.	Sempre perfure os alimentos que possuem cascas ou peles firmes antes de cozinhá-los no forno micro-ondas.
133	This includes potatoes, squash, and sausages.	Isso inclui batatas, abóbora e salsichas.
134	This step prevents the food from bursting during cooking.	Esta etapa evita que os alimentos rebentem durante a cozedura.
135	Combination cooking	Cozimento combinado
136	TIP MARK	MARCA DE PONTA
137	Microwave cooking combined with conventional cooking offers the best of both techniques.	A cozedura no micro-ondas combinada com a cozedura convencional oferece o melhor de ambas as técnicas.
138	Use this approach when you need to	Use esta abordagem quando precisar

139	<input checked="" type="checkbox"/> Thaw:	<input checked="" type="checkbox"/> Descongelar:
140	<p>If the meat that you're planning to serve for dinner isn't completely thawed, microwave the meat on the thaw cycle for a couple of minutes and then proceed with your recipe.</p>	<p>Se a carne que você pretende servir no jantar não estiver totalmente descongelada, coloque-a no micro-ondas no ciclo de descongelamento por alguns minutos e depois prossiga com a receita.</p>
141	<input checked="" type="checkbox"/> Get a head start:	<input checked="" type="checkbox"/> Obtenha uma vantagem inicial:
142	<p>Using a microwave to start long-cooking vegetables, such as hardshell squash and baked potatoes, cuts the total cooking time by half.</p>	<p>Usar o micro-ondas para iniciar o cozimento de vegetais que demoram mais para cozinhar, como abóbora e batatas, reduz o tempo total de cozimento pela metade.</p>
143	<p>Starting hardshell squash in a microwave oven also makes the vegetables easier to peel.</p>	<p>Colocar a abóbora com casca em um forno micro-ondas também facilita o descascar.</p>
144	<p>If you've ever tried to peel a squash with the skin of an armadillo, you know how difficult it is.</p>	<p>Se você já tentou descascar uma abóbora que mais se parece com a pele de um tatu, sabe como é difícil.</p>
145	<p>Check out my Micro-Baked Butternut Squash recipe to find out how I get the rich, roasted flavor of oven-baked butternut squash — the long-necked tan-colored squash — in a fraction of the time</p>	<p>Confira minha receita de Abóbora menina assada no micro-ondas para descobrir como obtenho o sabor rico e torrado da abóbora assada no micro-ondas - a abóbora de pescoço comprido e de cor bronzeada - em uma fração do</p>

	by taking advantage of the strengths of a microwave.	tempo, aproveitando os pontos fortes de um micro-ondas.
146	Micro-Baked Butternut Squash	Abóbora menina assada no micro-ondas
147	Maple sugar is a granulated version of maple syrup.	O açúcar de bordo é uma versão granulada do xarope de bordo.
148	Use this delightful sweetener as an alternative to brown sugar on squash and sweet potatoes.	Use este delicioso adoçante como alternativa ao açúcar mascavo na abóbora e na batata-doce.
149	Maple sugar is sold in natural food stores and gourmet food shops.	O açúcar de bordo é vendido em lojas de produtos naturais e gourmet.
150	If you can't find it, substitute an equal amount of brown sugar.	Se você não conseguir encontrar, substitua por uma quantidade igual de açúcar mascavo.
151	Preparation time: 5 minutes	Tempo de Preparo: 5 minutos
152	Cooking time:	Tempo de cozimento:
153	About 15 minutes	Aproximadamente 15 minutos
154	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
155	1 small butternut squash, about 1/2 to 3/4 pound	1 abóbora pequena, cerca de 450 a 700 gramas
156	1/4 cup apple juice, or water	1/4 xícara de suco de maçã ou água

157	1 tablespoon butter	1 colher de sopa de manteiga
158	2 tablespoons maple sugar	2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou açúcar de bordo
159	1/4 teaspoon salt	1/4 colher de chá de sal
160	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
161	1 Preheat the oven to 400 degrees.	1 Pré-aqueça o forno a 200 °C graus.
162	Pierce the squash in several places with the tip of a knife.	Fure a abóbora em vários lugares com a ponta de uma faca.
163	Place the squash in a microwave-safe, ovenproof dish and microwave on high for 3 minutes.	Coloque a abóbora em um refratário próprio para micro-ondas e leve o prato ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos.
164	Turn the squash over and microwave another 3 minutes.	Vire a abóbora e leve ao micro-ondas por mais 3 minutos.
165	2 As soon as you can handle the squash, peel it.	2 Assim que a abóbora esfriar, descasque-a.
166	Cut the squash into 1/2-inch thick rings.	Corte a abóbora em rodela de 2 centímetros de espessura.
167	Scrape out the seeds and pulp.	Raspe as sementes e a polpa
168	Return the squash to the dish.	Retorne a abóbora para o refratário.

169	Pour in the apple juice.	Despeje o suco de maçã.
170	Dot the squash with butter and sprinkle with maple sugar, salt, and pepper.	Coloque em cima da abóbora manteiga e polvilhe o açúcar, o sal e a pimenta.
171	Bake the squash for 10 minutes or until fork tender.	Asse a abóbora por 10 minutos ou até ficar macia.
172	Spoon the butter and maple sugar glaze over the squash and serve.	Coloque a manteiga e o glacê de açúcar de bordo sobre a abóbora e sirva.
173	Per serving:	Por porção:
174	Calories 68 (From Fat 26); Fat 3g (Saturated 2g); Cholesterol 8mg; Sodium 150mg; Carbohydrate 11g (Dietary Fiber 1g); Protein 1g.	Calorias 68 (De gordura 26g); Gordura 3g (Saturada 2g); Colesterol 8mg; Sódio 150mg; Carboidrato 11g (Fibra Alimentar 1g); Proteína 1g.
175	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
176	Logging on to dinner	Conectando-se ao jantar
177	Have you ever forgotten how to make Mom's prize-winning chicken casserole?	Você já se esqueceu de como fazer a premiada caçarola de frango da mamãe?
178	Instead of calling her for the recipe, wouldn't it be great to send her an instant message using an Internet, refrigerator, and freezer combination.	Em vez de ligar para ela para pedir a receita, não seria ótimo enviar uma mensagem instantânea usando uma combinação de Internet, geladeira e freezer?

179	This is just one of the futuristic features that you can find (or will soon find) in your local appliance store to speed up dinner or make your meal preparation easier.	Este é apenas um dos recursos futuristas que você pode encontrar (ou encontrará em breve) em sua loja de eletrodomésticos local para acelerar o jantar ou facilitar o preparo de sua refeição.
180	Imagine having a refrigerator that keeps track of when you stored perishables and signals you when it's time to finish off the milk, eggs, or lunchmeats.	Imagine ter uma geladeira que registra quando você armazenou produtos perecíveis e avisa quando é a hora de terminar o leite, os ovos ou os almoços.
181	Oh, did I forget to mention that I've seen refrigerator designs that also have built-in stereo speakers so you can listen to music while you cook?	Ah, esqueci de mencionar que já vi designs de geladeiras que também possuem alto-falantes estéreo embutidos para que você possa ouvir música enquanto cozinha?
182	Of course, you can always save a few thousand dollars by sticking with that old portable radio you have on your counter.	Claro, você sempre pode economizar alguns milhares de dólares usando aquele velho rádio portátil que você tem no balcão.
183	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
184	Processing Food like a Professional	Processe alimentos como um profissional

185	Makes it sound as if you're a chemist or the owner of a small food- manufacturing plant, doesn't it?	Parece que você é um químico ou dono de uma pequena fábrica de alimentos, não é?
186	But I'm talking about processing food with a food processor — a contraption that can help you make short work of your chopping, slicing, and shredding jobs.	Mas estou falando de processar alimentos com um processador de alimentos - uma engenhoca que pode ajudá-lo a reduzir o trabalho de picar, fatiar e triturar.
187	Place a food, such as a fruit or vegetable, into a container with a razor-sharp steel blade and turn the machine on; your food processor finishes the job in an instant.	Coloque um alimento, como uma fruta ou legume, em um recipiente com uma lâmina de aço afiada e ligue a máquina; seu processador de alimentos terminará o trabalho em um instante.
188	Purchasing a food processor	Comprando um processador de alimento
189	If you regularly chop, mince, or shred vegetables for recipes, a food processor is a good investment, and the more vegetables that you need to process for a given meal, the more efficient using the machine can be.	Se você corta, pica ou rala vegetais regularmente para receitas, um processador de alimentos é um bom investimento e, quanto mais vegetais você precisar processar para uma determinada refeição, mais eficiente será o uso da máquina.
190	TIP MARK	MARCA DE DICA
191	If you're buying a food processor, look for a machine with a feed tube at least 4 inches in diameter so it can hold a whole, small onion or tomato.	Se você estiver comprando um processador de alimentos, procure um com um tubo de alimentação de pelo menos 10 centímetros de diâmetro para

		que possa cortar uma cebola ou tomate pequeno por inteiro.
192	It should also include a steel blade, shredding blade, and slicing blade.	O processador também deve ter incluído uma lâmina de aço, uma lâmina para triturar e uma lâmina para fatiar.
193	Most food processors have an 11- to 14-cup bowl capacity.	A maioria dos processadores de alimentos tem uma capacidade de tigela de 11 a 14 xícaras.
194	The more expensive models also come equipped with a mini bowl, so you can chop parsley or garlic and have a smaller bowl to clean.	Os modelos mais caros também vêm equipados com uma mini tigela, para que você possa picar salsinha ou alho e ter uma tigela menor para limpar.
195	Putting processing power to work	Colocando o poder do processador para trabalhar
196	I don't mind preparing a recipe that calls for minced fruits and vegetables if I can toss everything into a food processor.	Não me importo em preparar uma receita que pede frutas e vegetais picados desde que eu possa jogar tudo em um processador de alimentos.
197	But using a food processor demands that you pay close attention to what you're doing.	Mas usar um processador de alimentos exige que você preste muita atenção ao que está fazendo.
198	In seconds, you can dice a whole onion.	Em segundos, você pode picar uma cebola inteira.

199	You can also turn an onion into a pile of mush in seconds, so a food processor isn't without its drawbacks.	Você também pode transformar uma cebola em um mingau em segundos, então um processador de alimentos tem suas desvantagens.
200	REMEMBER MARK	MARCA LEMBRE-SE
201	Just because you have a food processor doesn't mean that using it is always the fastest option.	Só porque você tem um processador de alimentos não significa que usá-lo seja sempre a opção mais rápida.
202	Chopping a garlic clove is a good example.	Cortar um dente de alho é um bom exemplo.
203	Mincing a clove of garlic in a food processor takes 20 to 30 seconds.	Picar um dente de alho em um processador de alimentos leva de 20 a 30 segundos.
204	Chopping one clove by hand takes as many seconds, and you have no machine to wash, so the overall chore is faster when you do it manually.	Cortar um dente à mão leva alguns segundos e você não tem mais um utensílio para lavar, então no geral a tarefa será mais rápida se você fizer isso manualmente.
205	CAUTION MARK	MARCA DE CUIDADO
206	When washing a food processor, never leave the chopping blade in a sink full of suds.	Ao lavar um processador de alimentos, nunca deixe a lâmina de corte em uma pia cheia de espuma.
207	You can reach in and accidentally slice your finger.	Pois ao colocar a mão, você pode acidentalmente cortar seu dedo.

208	Wash the chopping blade separately, dry it immediately, and put it back in its holder.	Lave a lâmina de corte separadamente, seque-a imediatamente e coloque-a de volta em seu suporte.
209	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
210	Shopping for small appliances	Compra de pequenos eletrodomésticos
211	Just as car prices come down as new models hit the showrooms each fall, department and discount stores slash the prices of small appliances as new versions hit the shelves by late spring or early summer.	Assim como os preços dos carros caem à medida que novos modelos chegam aos showrooms a cada outono, as lojas de departamentos dão descontos e reduzem os preços dos pequenos eletrodomésticos à medida que novas versões chegam às prateleiras no final da primavera ou início do verão.
212	If you don't mind having last year's model blender, food processor, or other piece of equipment, look for sales starting in the spring.	Se você não se importa em ter o modelo de liquidificador, processador de alimentos ou outro equipamento do ano passado, procure vendas a partir da primavera.
213	And because small-appliance prices vary so much, check discount mass merchandisers and Web sites for good buys.	E como os preços dos pequenos eletrodomésticos variam muito, verifique os grandes comerciantes e sites com desconto para fazer boas compras.
214	Summer is also a fun time to peruse your neighbors' garage sales.	O verão também é uma época divertida para ver o que os seus vizinhos estão vendendo em suas garagens.

215	Their counter clutter may be just the item that you need.	O que tem na bancada deles pode ser o item que você precisa.
216	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
217	Savory Corn Pancakes with Mango Relish	Panquecas salgadas de milho com molho de manga
218	Pancakes flecked with corn, chives, and red pepper is a confetti-like dish to serve for Sunday brunch.	Panquecas salpicadas com milho, cebolinha e pimenta vermelha são um prato parecido com confete para servir no brunch de domingo.
219	Accompany this entree with a hot and sweet mango relish.	Acompanhe esta entrada com um molho de manga quente e doce.
220	Preparation time: 10 minutes	Tempo de preparo: 10 minutos
221	Cooking time: 4 minutes per side	Tempo de cozimento: 4 minutos de cada lado
222	Yield:	Rendimento:
223	About 12 pancakes	Cerca de 12 panquecas
224	1/3 cup chives	1/3 xícara de cebolinha
225	2 cups corn kernels, canned or frozen	2 xícaras de milho, enlatados ou congelados

226	1 small red bell pepper, cored, seeded and coarsely chopped	1 pimentão vermelho pequeno, sem caroço, sem sementes e picado grosseiramente
227	2 eggs, beaten	2 ovos, batidos
228	1/2 cup milk	1/2 xícara de leite
229	1 cup flour	1 xícara de farinha
230	1 1/2 teaspoons baking powder	1 1/2 colheres de chá de fermento em pó
231	3/4 teaspoon salt	3/4 colher de chá de sal
232	2 tablespoons butter	2 colheres de sopa de manteiga
233	1 large mango, peeled and coarsely chopped	1 manga grande, descascada e picada grosseiramente
234	1 jalapeno chile, cored, seeded and coarsely chopped	1 pimenta jalapeno, sem caroço, sem sementes e picada grosseiramente ¹⁴
235	1 teaspoon honey	1 colher de chá de mel
236	1 Set the steel blade in a food processor.	1 Coloque a lâmina de aço em um processador de alimentos.
237	Add the chives, cover the machine, and process the chives with on/off bursts for 30 seconds or until the chives are minced.	Adicione a cebolinha, tampe a máquina e processe a cebolinha ligando e

¹⁴ Do original: *Coarsely chopped* Significado: Cortar em tiras ou pedaços grossos.

		desligando a cada 30 segundos ou até que a cebolinha esteja picada.
238	Remove 1 tablespoon of the chives and set aside.	Retire 1 colher de sopa de cebolinha e reserve.
239	2 Add the corn kernels and bell pepper to the remaining chives in the food processor.	2 Adicione o milho e o pimentão à cebolinha restante no processador de alimentos.
240	Cover the machine and process the vegetables with on/off bursts for 30 seconds or until the vegetables are minced.	Cubra a máquina e processe os legumes ligando/desligando por 30 segundos ou até que os legumes estejam picados.
241	Scrape down the bowl.	Reserve em outra tigela.
242	Add the eggs, milk, flour, baking powder, and 1/2 teaspoon of the salt.	Adicione os ovos, leite, farinha, fermento em pó e 1/2 colher de chá de sal.
243	Cover the machine and process the batter with on/off turns for 30 seconds.	Cubra a máquina e processe a massa ligando/desligando por 30 segundos.
244	Scrape down the bowl.	Reserve.
245	Don't over process or the batter will be tough.	Não processe demais ou a massa ficará dura.
246	Spoon the batter into another bowl.	Despeje a massa em outra tigela.

247	Wipe the bowl of the food processor clean with a damp paper towel.	Limpe a tigela do processador de alimentos com um papel toalha úmido.
248	3 Melt 1 tablespoon of the butter in a large nonstick sauté pan.	3 Derreta 1 colher de sopa de manteiga em uma frigideira antiaderente grande.
249	Drop the batter by 1/4-cup measures onto the skillet to form pancakes.	Coloque a massa em medidas de 1/4 de xícara na frigideira para formar panquecas.
250	Do not crowd, but cook the pancakes in batches.	Não encha a panela, mas distribua as panquecas de forma que não encostem umas nas outras.
251	Cook the pancakes on medium high heat for 4 minutes on the first side and 3 to 4 minutes on the second side, or until the pancakes are firm and golden.	Cozinhe as panquecas em fogo médio por 4 minutos de lado e 3 a 4 minutos do outro lado, ou até que as panquecas estejam firmes e douradas.
252	Add the remaining butter when necessary and cook the rest of the batter.	Adicione a manteiga restante quando necessário e cozinhe o restante da massa.
253	4 Make the mango relish while the pancakes cook.	4 Faça o molho de manga enquanto as panquecas cozinham.
254	Add the mango, the reserved 1 tablespoon of chives, and chile.	Adicione a manga, a colher de sopa de cebolinha reservada e a pimenta.

255	Cover the machine and process with on/off turns for 30 seconds or until the mango is finely chopped.	Cubra a máquina e processe ligando/desligando por 30 segundos ou até que a manga esteja bem picada.
256	Remove the relish and spoon into a serving bowl.	Retire o molho e reserve em uma tigela.
257	Stir in the honey and add the remaining 1/4 teaspoon of salt.	Misture o mel e adicione 1/4 colher de chá de sal.
258	Per serving:	Por porção:
259	Calories 119 (From Fat 32); Fat 4g (Saturated 2g); Cholesterol 42mg; Sodium 329mg; Carbohydrate 19g (Dietary Fiber 2g); Protein 3g.	Calorias 119 (de gordura 32); Gordura 4g (Saturada 2g); Colesterol 42mg; Sódio 329mg; Carboidrato 19g (Fibra Alimentar 2g); Proteína 3g.
260	Blending with Ease	Misturando com facilidade
261	With its small blade and tall container, a blender is similar to a food processor, but produces different results.	Com sua lâmina pequena e recipiente alto, um liquidificador é semelhante a um processador de alimentos, mas produz resultados diferentes.
262	Food processors do an excellent job of chopping, slicing, and shredding food, but give poor results when it comes to purees.	Os processadores de alimentos fazem um excelente trabalho ao cortar, fatiar e triturar alimentos, mas apresentam resultados ruins quando se trata de purês.
263	That's where blenders come in.	E é aí que entram os liquidificadores.

264	Buying a blender	Comprando um liquidificador
265	Some machines come with a row of buttons for different degrees of chopping, blending, or pureeing.	Alguns utensílios vêm com uma fileira de botões para diferentes graus de corte, mistura ou purê.
266	But two buttons — one for slow and one for high speed — are all that you need.	Mas dois botões - um para lento e outro para alta velocidade - são tudo o que você precisa.
267	By the time you decide whether you should choose the blending or pureeing speed, you could be done.	No momento em que você decidir se deve escolher a velocidade para misturar ou para fazer um purê, poderá terminar.
268	Practically speaking — and this is from someone who hates to dust her computer keyboard — the more buttons you have, the more you have to clean.	Falando de forma prática - e isso é de alguém que odeia tirar o pó do teclado do computador - quanto mais botões você tiver, mais terá que limpar.
269	A day in the life of your blender	Um dia na vida do seu liquidificador
270	The design of the blender's blade and container means the food comes into contact with more air than when you use a food processor.	O design da lâmina e do recipiente do liquidificador significa que a comida entra em contato com mais ar do que quando você usa um processador de alimentos.
271	The result?	O resultado?
272	Your creation is lighter and fluffier.	Sua criação fica mais leve e fofinha.

273	If you haven't already experienced your blender's multitasking capabilities, try the following:	Se você ainda não experimentou os recursos multitarefa do seu liquidificador, tente o seguinte:
274	✔ Making sauce and soup:	✔ Fazer molho e sopa:
275	Blenders are wonderful when you want to make a satiny sauce or soup without chunks of the original ingredients ruining the texture.	Os liquidificadores são maravilhosos quando se quer fazer um molho ou uma sopa sem que pedaços dos ingredientes originais estraguem a textura.
276	✔ Crushing ice:	✔ Triturar gelo:
277	Higher-priced and higher-quality models have powerful motors that grind ice for smoothies and mixed drinks.	Modelos de maior preço e qualidade possuem motores potentes que trituram gelo para smoothies e drinks mistos.
278	(They're perfect for making a frozen Margarita to enjoy while you prepare a 30-minute meal.)	(Eles são perfeitos para fazer uma Margarita bem gelada para saborear enquanto você prepara uma refeição de 30 minutos.)
279	Blenders certainly surpass a hammer for making crushed ice.	Os liquidificadores certamente superam um martelo no que diz respeito a picar gelo.
280	✔ Making baby food:	✔ Fazer papinhas de bebê:

281	If you're only using a blender for baby food, choose an inexpensive model that purees ingredients.	Se você for usar apenas um liquidificador para papinhas, escolha um modelo barato que bata os ingredientes até a textura de um purê.
282	✔ Creating frothy, light smoothies:	✔ Criar smoothies leves e espumosos:
283	Another great use for your blender.	outro ótimo uso para o seu liquidificador.
284	CAUTION MARK	MARCA DE CUIDADO
285	Cheaper blender models vibrate as they puree foods.	Modelos de liquidificadores mais baratos vibram enquanto fazem purê de alimentos.
286	Watch the blender whenever it's operating to make sure that it doesn't march off the counter, taking your smoothie with it!	Observe o liquidificador sempre que estiver funcionando para garantir que ele não saia do balcão, levando seu smoothie com ele!
287	Three-Berry Smoothie	Smoothie de morango, framboesa e mirtilo
288	Buy bags of frozen loose berries, so you can measure out what you need and keep the remainder frozen.	Compre saquinhos de frutas congeladas, assim você pode medir o que precisa e manter o restante congelado.
289	Unsweetened berries are preferable, so you can adjust the sweetness to your preference.	Frutas sem açúcar são preferíveis, então você pode ajustar a doçura de acordo com sua preferência.

290	Preparation time: 5 minutes	Tempo de preparo: 5 minutos
291	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
292	1 cup frozen raspberries	1 xícara de framboesas congeladas
293	1 cup frozen blueberries	1 xícara de mirtilos congelados
294	1 cup frozen strawberries	1 xícara de morangos congelados
295	2 cups buttermilk, plus more if desired	2 xícaras de leiteiro ¹⁵ , pode acrescentar mais se desejar
296	2 tablespoons honey	2 colheres de mel
297	Dash of nutmeg (optional)	Uma pitada de noz-moscada (opcional)
298	1 Place the berries in a blender container.	1 Coloque as frutas no liquidificador.
299	Add the 2 cups buttermilk, honey, and nutmeg (if desired).	Adicione 2 xícaras de leiteiro, mel e noz-moscada (se desejar).
300	2 Turn on the blender to low speed for 30 seconds, then increase the speed to high and blend for 1 minute or until the fruit is pureed and the mixture is light and frothy.	2 Ligue o liquidificador em velocidade baixa por 30 segundos, depois aumente a velocidade para alta e bata por 1 minuto ou até que não tenha mais pedaços de frutas e a mistura esteja clara e espumosa.

¹⁵ Do original: *Buttermilk*: Leiteiro ou leite de manteiga é um leite feito a partir da nata em sua forma amanteigada.

301	If the smoothie is too thick for your taste, add more buttermilk by the quarter cup to reach the desired consistency.	Se o smoothie estiver muito grosso para o seu gosto, adicione mais leiteiro até atingir a consistência desejada.
302	3 Pour into cups and serve immediately.	3 Despeje em copos e sirva imediatamente.
303	Vary It!	Varie!
304	Use 1 cup of vanilla yogurt and 1 cup of buttermilk.	Use 1 xícara de iogurte de baunilha e 1 xícara de leiteiro.
305	Per serving:	Por porção:
306	Calories 128 (From Fat 13); Fat 1g (Saturated 1g); Cholesterol 5mg; Sodium 131mg; Carbohydrate 26g (Dietary Fiber 3g); Protein 5g.	Calorias 128 (De gordura 13); Gordura 1g (Saturada 1g); Colesterol 5mg; Sódio 131mg; Carboidrato 26g (Fibra Alimentar 3g); Proteína 5g.
307	TIP MARK	MARCA DE DICA
308	Using frozen fruit instead of fresh fruit and ice cubes in a smoothie assures you of a frosty drink with undiluted fruit flavor.	Usar frutas congeladas em vez de frutas frescas e cubos de gelo em um smoothie garante uma bebida gelada com sabor de fruta não diluído.
309	You don't have to wait for the fruit to thaw before you sip a luscious and nourishing blend of strawberries, blueberries, and raspberries.	Você não precisa esperar que a fruta descongele antes de saborear uma deliciosa e nutritiva mistura de morangos, mirtilos e framboesas.

310	Keep a bag of your favorite berries or other fruits in the freezer, and you can have smoothies at a moment's notice.	Mantenha um saco de suas frutas favoritas ou outras frutas no freezer assim, você pode fazer smoothies a qualquer momento.
311	Read your blender information booklet to make sure the machine grinds ice before you start the smoothie recipe in this chapter.	Antes de realizar essa receita de smoothie, leia o manual de instruções do liquidificador para certificar-se de que ele consegue triturar gelo.
312	Waving Your Magic Wand	Agitando sua varinha mágica
313	The blender is one small appliance that I frequently use, but it has its limitations as well.	O liquidificador é um pequeno eletrodoméstico que uso com frequência, mas também tem suas limitações.
314	When I want to make a hot cream soup, I have to pour the soup from the pot into the blender and then back into the pot to reheat before I serve it.	Quando quero fazer um creme, tenho que despejar a sopa da panela no liquidificador e depois colocá-la de volta na panela para reaquecer antes de servir.
315	That's where the wonderful wand, better known as an immersion blender comes in handy.	É aí que a maravilhosa varinha, mais conhecida como liquidificador de imersão, vem a calhar.
316	The blender is shaped like a long flashlight with a blade at one end (as you can see in Figure 2-1).	O liquidificador tem o formato de uma longa lanterna com uma lâmina em uma das extremidades (como você pode ver na Figura 2-1).

317	Immersion blenders allow you to puree your food in the serving or cooking vessel that it's already in, instead of pouring the food into a blender container.	Os liquidificadores de imersão permitem que você bata a comida no recipiente em que você irá servir ou no que ela foi cozida, ao invés de despejar a comida no copo de um liquidificador.
318	To use it, simply place the blender in the mixture that you want to puree and turn on the switch.	Para utilizá-lo, basta colocar o liquidificador na mistura que deseja fazer um purê e ligar o liquidificador.
319	In seconds, you have a well-blended sauce, soup, or drink, without the mess of pouring liquids back and forth.	Em segundos, você tem um molho, sopa ou bebida bem misturados, sem a bagunça de derramar líquidos de um lado para outro.

320	TIP MARK	MARCA DE DICA
321	The more I use this gadget, the more indispensable it becomes.	Quanto mais eu uso esse utensílio, mais indispensável ele se torna.
322	Ten years ago, I bought my first immersion blender to make cold Cucumber-Buttermilk Soup.	Dez anos atrás, comprei meu primeiro liquidificador de imersão para fazer sopa fria de pepino ¹⁶ e leiteiro.
323	(See the recipe in Chapter 9.)	(Veja a receita no Capítulo 9.)

¹⁶ A *cold cucumber-buttermilk soup* tem origem na tradicional sopa de pepino, típica da Polônia. A sopa de pepino é considerada como uma das favoritas das mulheres grávidas polacas. A receita, quando adaptada para a cultura norte-americana, sofreu alterações em alguns itens da lista de ingredientes e do modo de fazer.

324	Now I use my immersion blender to make daiquiris in the pitcher, get the lumps out of mashed potatoes, and froth up a flattened smoothie.	Agora eu uso meu liquidificador de imersão para fazer Daiquiris na jarra, tirar os caroços do purê de batatas e fazer um smoothie achatado.
325	Some hand blenders come with an ice crusher, and others are cordless and rechargeable.	Alguns liquidificadores de mão vêm com um triturador de gelo, enquanto outros são sem fio e recarregáveis.
326	Instead of being tethered to the kitchen outlet, you can blend and serve cocktails and dinner on the deck.	Em vez de ficar preso à tomada da cozinha, você pode misturar e servir coquetéis e jantar (na varanda da sua casa) no deck.
327	How's that for chilling out?	Que tal relaxar?
328	Figure 2-1:	Figura 2-1:
329	The oh-so-handly immersion blender.	O todo poderoso ¹⁷ liquidificador de imersão.
330	Grilling Food Indoors	Grelhando alimentos dentro de casa
331	I never saw George Foreman in a boxing match, but he's a knockout salesman for countertop grills.	Nunca vi George Foreman ¹⁸ em uma luta de boxe, mas ele é um excelente vendedor de grelhas.

¹⁷ A expressão "*oh-so-handly*" foi adaptada para "O todo poderoso liquidificador de imersão" em português, com a finalidade de mostrar ao receptor do texto a importância do liquidificador de mão para a autora, e também de causar uma boa impressão sobre o utensílio.

¹⁸ George Foreman é um lutador de boxe que anos após sua aposentadoria lançou uma série de utensílios domésticos, entre eles o grill. Os grills de George Foreman se tornaram famosos por prometerem cozinhar a comida, retirando grande parte da gordura sem perder o sabor.

332	I certainly pay attention to his pitches.	Eu certamente presto atenção aos seus argumentos de vendedor.
333	I've read what happens to boxers in the ring who ignore his delivery.	Eu li o que acontece com boxeadores no ringue que ignoram sua entrega.
334	But do you need a grill?	Mas você precisa de um grill?
335	The answer is a qualified yes.	A resposta é sim.
336	First, there are two kinds of electric indoor grills:	Primeiro, existem dois tipos de grills elétricos que podem ser usados dentro de casa:
337	<input checked="" type="checkbox"/> The closed grill, such as the George Foreman Grilling Machine, and many others from a wide range of manufacturers, features a cooking surface with metal plates that the food rests on (see Figure 2-2).	<input checked="" type="checkbox"/> A grelha fechada, como a Grill do George Foreman, e muitas outras de diversos fabricantes, que apresentam uma superfície de cozimento com placas de metal sobre as quais a comida repousa (consulte a Figura 2-2).
338	Preheat the appliance, add the food, and shut the lid.	Pré-aqueça o aparelho, adicione os alimentos e feche a tampa.
339	The food, pressed in-between the top and bottom, cooks quickly and has grill marks on both sides.	A comida, pressionada entre a parte superior e inferior, cozinha rapidamente e tem marcas de grelha em ambos os lados.

340	<p>✔ The open grill is a broad surface set over a drip pan.</p>	<p>✔ A grelha aberta é uma superfície ampla colocada sobre uma bandeja coletora de gordura.</p>
341	<p>Turn the machine on to preheat it and add the food that you want to cook.</p>	<p>Ligue a máquina para pré-aquecer-la e adicione os alimentos que deseja cozinhar.</p>
342	<p>Theoretically, it's like cooking on an outdoor grill.</p>	<p>Teoricamente, é como cozinhar em uma churrasqueira ao ar livre.</p>
343	<p>But no matter what manufacturers say, I can't reproduce the taste of outdoor grilled food indoors with a countertop grill.</p>	<p>Mas não importa o que digam os fabricantes, não consigo reproduzir o sabor da comida grelhada ao ar livre dentro de casa com uma grelha de bancada.</p>
344	<p>TIP MARK</p>	<p>MARCA DE DICA</p>
345	<p>If you frequently serve hamburgers, steak, fish, or boneless, skinless chicken breasts, a closed grill can be handy.</p>	<p>Se você costuma servir hambúrgueres, bifés, peixes ou peitos de frango desossados e sem pele, uma grelha fechada pode ser útil.</p>
346	<p>It cooks quickly and cleans easily.</p>	<p>Cozinha rapidamente e limpa facilmente.</p>
347	<p>Devotees like the fact that fat drips off, so you get a leaner, lower calorie food.</p>	<p>Os devotos gostam do fato de que a gordura escorre, então você obtém uma comida mais magra e com menos calorias.</p>

348	But unless you have more counter space than you know what to do with — and in that case, I'd like to sell you a couple of gadgets — I can't recommend an open grill.	Mas, a menos que você tenha mais espaço no balcão do que sabe o que fazer - e, nesse caso, gostaria de vender alguns utensílios - não posso recomendar uma churrasqueira aberta.
349	It's big and messy and never gets to a high enough temperature to cook food fast.	É grande e bagunçado e nunca atinge uma temperatura alta o suficiente para cozinhar comida rapidamente.
350	Figure 2-2:	Figura 2-2:
351	A closed grill allows you to cook hamburgers without splattering your stovetop.	Uma grelha fechada permite cozinhar hambúrgueres sem respingar no fogão.
352	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
353	Almost scrub-free grilling	Grelhar quase sem esfregar
354	If your least-favorite outdoor chore is scrubbing the grill, an indoor closed grill gives you a break.	Se a sua tarefa ao ar livre menos favorita é esfregar a grelha, uma grelha interna fechada oferece uma pausa.
355	It comes clean in a fraction of the time.	Ele fica limpo em pouco ¹⁹ tempo.
356	After you finish cooking, turn off the grill and let it cool while you eat.	Depois de terminar de cozinhar, desligue a grelha e deixe esfriar enquanto você come.

¹⁹ Do original: *Fraction of the time*. Tradução para: pouco a fim de facilitar o entendimento.

357	Then turn the grill on again for one minute just to warm it up.	Em seguida, ligue a grelha novamente por um minuto apenas para aquecê-la.
358	Unplug the grill, put a wet paper towel on the surface, and shut the grill.	Desconecte a grelha, coloque papel toalha molhado na superfície da grelha e feche a tampa.
359	After a minute, remove the paper towel while wearing an oven mitt — the paper towel is hot.	Depois de um minuto, remova o papel toalha usando uma luva de forno - o papel toalha estará quente.
360	The combination of the damp towel and the heat loosen any grime.	A combinação do papel úmido com o calor solta qualquer sujeira.
361	You may have to do these two or three times depending on what you're cooking.	Você pode ter que fazer isso duas ou três vezes, dependendo do que estiver cozinhando.
362	Hamburger grease is easy to clean.	A gordura do hambúrguer é fácil de limpar.
363	Chicken may take three tries.	Frango pode levar até três tentativas.
364	After the third try, use a damp paper towel to wipe up any remaining residue.	Após a terceira tentativa, use um novo papel toalha úmido para limpar qualquer resíduo restante.
365	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
366	Kitchenware Unplugged	Utensílios de cozinha desconectados

367	Electric gizmos can only get you so far.	Aparelhos elétricos ²⁰ só podem levar você até um certo ponto.
368	You still need pots, pans, and good ol' fashioned knives to prepare a meal.	Você ainda precisa das antiquadas panelas, frigideiras e facas para preparar uma refeição.
369	Department store cookware displays send out a seductive message:	As lojas de departamentos que vendem utensílios de cozinha enviam uma mensagem sedutora:
370	“Buy me and cook like the bam guy from TV.”	“Compre-me e cozinhe como a Ana Maria Braga da TV”. ²¹
371	But choosing, maintaining, and storing a large collection of cookware is time-consuming.	Mas escolher manter e armazenar uma grande coleção de utensílios de cozinha consome muito tempo.
372	When you have a limited cooking schedule, you don't want to waste time pulling the butter warmer out of the cupboard, wondering whether you're better off using the copper or stainless-steel skillet, or choosing from among a block full of 30 different knives.	Quando você tem um cronograma de cozimento limitado, não quer perder tempo puxando o aquecedor de manteiga do armário, imaginando se é melhor usar a frigideira de cobre ou de aço inoxidável ou escolhendo entre um bloco com 30 facas diferentes.
373	Being a passionate cook and one who loves cookware, I reluctantly realize that less is better when I'm in a hurry.	Sendo uma cozinheira apaixonada e que adora utensílios de cozinha, percebo

²⁰ Do original: *Electric gizmos*. Na tradução literal seria "engenhocas elétricas", porém, com a finalidade de soar natural na cultura de chegada, o termo foi adaptado para aparelhos elétricos.

²¹ Do original: “*Buy me and cook like the bam guy from TV.*” Adaptação para: Ana Maria Braga, afim de facilitar aos leitores e adaptar para a cultura de chegada.

		com relutância que menos é mais quando estou com pressa.
374	Keep reading to find out how to lighten up kitchen clutter.	Continue lendo para descobrir como diminuir a bagunça na cozinha.
375	Boiling down your stock of pots and pans	Ferva seus estoques de panelas e frigideiras
376	Squatting down on the floor and rummaging through a cupboard in search of just the right pan or lid drives me to distraction.	Agachar-se no chão e vasculhar um armário em busca da panela ou tampa certa me deixa distraída.
377	Having some family member pull out a different pot for every cooking chore and leaving everything in the sink for me to wash doesn't speed up dinner either.	Ter algum familiar puxando uma panela diferente para cada tarefa de cozinhar e deixar tudo na pia para eu lavar também não acelera o jantar.
378	My radical approach is to limit most of my cooking to four pots and pans, each with a lid.	Minha abordagem radical é limitar a maior parte da minha cozinha a quatro panelas e frigideiras, cada uma com uma tampa.
379	Why four?	Por que quatro?

380	I cook on a standard four-burner stovetop, and I keep one pot on each burner.	Eu cozinho em um fogão padrão de quatro bocas e mantenho uma panela em cada boca.
-----	---	---

381	(The only drawback to my four-burner, four-pot scheme is that I have nowhere to put my teakettle!)	(A única desvantagem do meu esquema de quatro bocas e quatro panelas é que não tenho onde colocar minha chaleira!)
382	The rest of my pots and pans stay in the cupboard until I absolutely need them.	O restante das minhas panelas e frigideiras ficam no armário até que eu precise delas.
383	This Spartan approach may not work for you, but before you indulge in cookware sets or extravagant pots and pans that have limited use, take an inventory of your cooking style.	Essa abordagem espartana pode não funcionar para você, mas antes de satisfazer seus desejos por panelas e frigideiras extravagantes de uso limitado, faça um inventário do seu estilo de cozinhar.
384	Shopping with your inner chef	Compre com o seu chef interior
385	TIP MARK	MARCA DE DICA
386	If your current cookware selection is limited or it's time to replace those sticking, formerly nonstick pans, keep the following in mind while you check out the shelves and then select cookware that meets your needs.	Se a sua seleção atual de utensílios de cozinha for limitada ou se for hora de substituir as panelas antiaderentes, lembre-se das seguintes dicas ao verificar as prateleiras e, em seguida, selecione os utensílios de cozinha que atendem às suas necessidades.
387	✔ Pots or pans:	✔ Panelas ou frigideiras:

388	Pans have one long handle and come with or without lids.	As frigideiras possuem um cabo longo e vêm com ou sem tampa. ²²
389	Pots have lids and handles on opposite sides.	As panelas têm tampas e alças em lados opostos.
390	I recommend always buying cookware with a tight-fitting lid, which makes the cookware more versatile.	Recomendo sempre comprar panelas com tampa bem justa, o que torna as panelas mais versáteis.
391	I also prefer pans to pots.	Eu também prefiro panelas a frigideiras.
392	One handle means that I only need one potholder when I'm cooking.	Uma alça significa que só preciso de um pegador de panela quando estou cozinhando.
393	That's a personal quirk.	Isso é uma peculiaridade pessoal.
394	You may feel more comfortable using pots.	Você pode se sentir mais confortável usando frigideiras.
395	✅ Versatility:	✅ Versatilidade:
396	My cooking instructors would slap my wrist, but I cook pasta in a Dutch oven, not a huge pasta pot that allows my spaghetti to float freely.	meus instrutores de culinária dariam um tapa no meu pulso, mas eu cozinho macarrão em um forno holandês, não em uma enorme panela de macarrão que permite que meu espaguete flutue livremente.

²² Do original: *Pans have one long handle and come with or without lids. Pots have lids and handles on opposite sides.* No Brasil não é comum encontrarmos frigideiras com alças curtas e nem panelas com cabos longos (exceto panelas de pressão), por isso, foi necessária a adaptação para frigideiras de cabo longo e panelas com alças.

397	A Dutch oven is large enough, so the pasta doesn't stick together, but small enough to fit comfortably on a stovetop burner.	Um forno holandês é grande o suficiente para que a massa não grude, mas pequeno o suficiente para caber confortavelmente em um fogão.
398	Cookware should be large enough to take care of several tasks but not so large that it doesn't do any well.	Os utensílios de cozinha devem ser grandes o suficiente para cuidar de várias tarefas, mas não tão grandes que não funcionem bem.
399	Metal cookware handles are more versatile than wood or plastic ones, because you can put a metal-handled skillet in the oven without it melting.	Os cabos de panela de metal são mais versáteis do que os de madeira ou plástico, porque você pode colocar uma frigideira com cabo de metal no forno sem que ele derreta.
400	✔ Your cooking style:	✔ Seu estilo de cozinhar:
401	Recipes in this book often tell you to sauté foods; to sauté means to cook them in a little fat over high heat.	As receitas deste livro costumam dizer para você refogar os alimentos; refogar significa cozinhá-los em um pouco de gordura em fogo alto.
402	This speedy cooking technique requires a heavy-bottomed sauté pan that gets hot, retains heat, and doesn't buckle over high heat.	Essa técnica de cozimento rápido requer uma frigideira de fundo grosso que esquenta, retém o calor e não deforma em fogo alto.
403	Good materials include porcelain-coated cast-iron or sandwiches of metals	Bons materiais incluem ferro fundido revestido de porcelana ou diferentes

	including stainless steel and copper or aluminum.	camadas de metais, incluindo aço inoxidável e cobre ou alumínio.
404	(For more information on sautéing, check out Chapter 6.)	(Para obter mais informações sobre refogados, consulte o Capítulo 6.)
405	✔ Your physical comfort level:	✔ Seu nível de conforto físico:
406	If you want to lift weights, go to the gym.	Se você quer levantar pesos, vá para a academia.
407	Cookware shouldn't be flimsy, but if your wrists buckle when you hold a skillet, go for something lighter.	Os utensílios de cozinha não devem ser frágeis, mas se seus pulsos cederem ao segurar uma frigideira, escolha algo mais leve.
408	✔ Your budget:	✔ Seu orçamento:
409	You're only buying a few things, so buy the best quality you can afford.	Você está comprando apenas algumas coisas, então compre da melhor qualidade que puder.
410	Cheaply made cookware has to be replaced more often, so it's no bargain in the long run.	Utensílios de cozinha baratos precisam ser substituídos com uma frequência maior, por isso não é uma pechincha a longo prazo.
411	Look for better prices at discount general merchandise stores.	Procure preços melhores em lojas de mercadorias em geral com desconto.

412	A pot or pan for every occasion	Uma panela ou frigideira para cada ocasião
413	TIP MARK	MARCA DE DICA
414	The items that I find essential for making most dinner recipes are in the following list.	Os itens que considero essenciais para fazer a maioria das receitas de jantar estão na lista a seguir.
415	Select the cookware that allows you to make your family's favorite dishes quickly.	Selecione os utensílios que lhe permitem preparar rapidamente os pratos preferidos da sua família.
416	If you're cooking for one or two, look for smaller sizes of the same kinds of pots and pans.	Se você estiver cozinhando para um ou dois, procure tamanhos menores dos mesmos estilos de panelas e frigideiras.
417	As you can see from the list, versatility is key.	Como você pode ver na lista, a versatilidade é fundamental.
418	✔ 2-quart pan with a tight-fitting lid:	✔ Panela de 2 litros com tampa bem ajustada:
419	This is a great size for reheating canned soup, heating milk for hot chocolate, making one or two servings of rice, or preparing breakfast oatmeal for one or two.	Este é um tamanho ótimo para reaquecer sopa enlatada, aquecer leite para chocolate quente, fazer uma ou duas porções de arroz ou preparar mingau de aveia para uma ou duas pessoas.
420	✔ 3-quart pan with a tight-fitting lid:	✔ Panela de 3 litros com tampa bem ajustada:

421	Vegetables, sauces, and puddings are suited to this size.	Legumes, molhos e pudins são adequados para este tamanho.
422	✓ 12-inch sauté pan with nonstick surface and a tight-fitting lid:	✓ Frigideira de 30 centímetros com superfície antiaderente e tampa bem ajustada: ²³
423	Along with sautéing chicken, meat, and fish, I use this cookware to cook one-pot meals of rice, meat, and vegetables; risotto, the Italian dish of slowly simmered rice; and the occasional stir-fry.	Junto com refogar frango, carne e peixe, eu uso esta panela para cozinhar refeições em apenas uma panela, como arroz, carne e legumes; risoto, o prato italiano de arroz cozido lentamente; e o ocasional refogado.
424	(I own a 12-inch skillet as well, but I don't use it nearly as often for my speed cooking.)	(Também possuo uma frigideira de 30 centímetros, mas não a uso com tanta frequência para cozinhar rapidamente.)
425	✓ 5-quart Dutch oven:	✓ Forno holandês de 5 litros:
426	This is my all-purpose soup and chili pot and pasta cooker.	Esta é a minha panela de cozinhar sopa, chili e macarrão.
427	A Dutch oven is a large pot with a tight-fitting lid that's often used for long-simmering soups and stews, but I find other uses for it.	Um forno holandês é uma panela grande com uma tampa bem ajustada que costuma ser usada para sopas e ensopados que fervem por muito tempo, mas encontro outros usos para ela.

²³ Do original: *12-inch sauté pan with nonstick surface and a tight-fitting lid*. Tradução: Adaptando para os leitores do texto alvo, a conversão foi feita com o propósito de facilitar a compreensão e a fluidez do texto.

428	For the recipes in this book, I call for cookware in relatively generic sizes, such as medium or large pots or pans.	Para as receitas deste livro, invoco panelas de tamanhos relativamente genéricos, como panelas ou frigideiras médias ou grandes.
429	I don't want you to skip a recipe, because you don't have a specific size or shape cookware.	Não quero que você pule uma receita, porque você não tem um tamanho ou formato específico de panela.
430	In Table 2-2, I lay out approximate sizes that you can use to match my generic descriptions.	Na Tabela 2-2, apresento tamanhos aproximados que você pode usar para corresponder às minhas descrições genéricas.
431	Description	Descrição
432	Size	Tamanho
433	Small pot or pan	Panela ou frigideira pequena
434	1 quart	1 litro
435	Medium pot or pan	Panela ou frigideira média
436	2 to 3 quarts	2 a 3 litros
437	Large pot or pan	Panela ou frigideira grande
438	4 to 5 quarts	4 a 5 litros
439	Dutch oven	Forno holandês

440	5 quarts	5 litros
441	Small skillet or sauté pan	Frigideira pequena ou frigideira para refogar
442	6 to 8 inches in diameter	15 a 20 centímetros
443	Medium skillet or sauté pan	Frigideira média ou panela para refogar
444	10 inches in diameter	25 centímetros
445	Large skillet or sauté pan	Frigideira grande ou panela grande para refogar
446	12 to 14 inches in diameter	30 a 35 centímetros
447	Chopping, slicing, and dicing like grandma used to do	Cortar, fatiar e picar como a vovó fazia
448	Preparing a small amount of food is faster using a knife and cutting board than a food processor or other gizmo that you have to set up and clean.	Preparar uma pequena quantidade de comida é mais rápido usando uma faca e uma tábua de corte do que um processador de alimentos ou outro aparelho que você precise montar e limpar.
449	But if your knives aren't sharp or aren't appropriate to the task, you're not saving time.	Mas se suas facas não estiverem afiadas ou não forem apropriadas para a tarefa, você não estará economizando tempo.

450	A slip with a dull blade, and you may be spending dinner hour in the emergency room.	Um deslize com uma lâmina cega e você pode passar a hora do jantar na sala de emergência.
451	TIP MARK	MARCA DE DICA
452	These knives should get you through most kitchen tasks.	Essas facas devem ajudá-lo na maioria das tarefas na cozinha.
453	✔ Chef's:	✔ Chef:
454	Choose a knife with a 10- to 12-inch tapered blade for chopping and slicing.	Escolha uma faca com lâmina de 25 a 30 centímetros para cortar e fatiar.
455	✔ Slicing:	✔ Fatiar:
456	Select a knife with an 8- to 10-inch thin, flexible blade for carving meat and poultry.	Selecione uma faca com uma lâmina fina e flexível de 20 a 25 centímetros para cortar carne e aves.

457	✔ Paring:	✔ Descascar:
458	Buy a well-made knife with a 3- to 4-inch blade for peeling, coring, and paring fruits and vegetables.	compre uma faca de boa qualidade, bem-produzida, com uma lâmina de 7 a 10 centímetros para descascar, tirar o miolo e cortar frutas e vegetais.

459	TIP MARK	MARCA DE DICA
460	When shopping for knives, consider the following:	Ao comprar facas, considere o seguinte:
461	✔ Balance:	✔ Equilíbrio:
462	Think like Goldilocks.	Pense como Cachinhos Dourados.
463	You want a knife that's not too heavy and not too light.	Você quer uma faca que não seja muito pesada nem muito leve.
464	✔ Materials:	✔ Materiais:
465	Excellent for home use, high-carbon stainless steel doesn't rust easily.	Excelente para uso doméstico, aço inoxidável de alto carbono não enferruja facilmente.
466	(High-carbon steel does.)	(O aço com alto teor de carbono sim.)
467	You can sharpen it at home with a honing steel, which looks like a toy sword.	Você pode afiá-lo em casa com um aço de afiação, que se parece com uma espada de brinquedo.
468	✔ Handles:	✔ Cabos:
469	Most home cooks prefer knives with wood-riveted handles.	A maioria dos cozinheiros domésticos prefere facas com cabos rebitados em madeira.

470	Restaurant pros often choose heavy-duty molded plastic, because they're less likely to trap bacteria.	Os profissionais de restaurantes costumam escolher plástico moldado resistente, porque é menos provável que acumulem ²⁴ bactérias.
471	With either choice, make sure that no gaps exist between the blade and the handle where bacteria can thrive.	Em qualquer uma das opções, certifique-se de que não haja espaços entre a lâmina e o cabo onde as bactérias possam prosperar.
472	CHAPTER 3	CAPÍTULO 3
473	Staples for Speed	GRAMPOS PARA VELOCIDADE
474	In This Chapter	Neste capítulo
475	Stocking up on grains	Estoque grãos
476	Cooking protein straight from your cupboard	Cozinhe proteína direto do seu armário
477	Putting canned and frozen veggies to work	Coloque vegetais enlatados e congelados para trabalhar
478	Seasonings make the difference	Temperos fazem a diferença
479	Recipes in This Chapter	Receitas neste capítulo

²⁴ Do original: *Trap*. O significado literal da palavra seria aprisionar, porém, para tornar o texto mais fluido e palavra comum aos falantes de português o termo *trap* foi traduzido para "acumular bactérias".

480	Pepperoni, Pesto, and Pepper Pasta Salad	Salada de macarrão com pepperoni, pesto e pimenta
481	Tuna, Pepper, and Rice Salad	Salada de Atum, Pimenta e Arroz
482	Kale and Cannellini Beans	Couve e Feijão Cannellini
483	Chicken Stew with Winter Vegetables	Ensopado de Frango com Legumes de Inverno
484	Sweet Potato and Bean Soup	Sopa de Batata Doce e Feijão
485	You can't whip up a quick dinner if your cupboard resembles Old Mother Hubbard's.	Você não pode preparar um jantar rápido se seu armário se parecer com o da Velha Mãe Hubbard - a da cantiga de ninar. ²⁵
486	Stock your kitchen with staples, and you'll have the fixings for a meal even when you don't have time to shop.	Estoque em sua cozinha alimentos básicos e você terá os ingredientes para uma refeição mesmo quando não tiver tempo para fazer compras.
487	This chapter covers the food products that form the basis for everyday entrees.	Este capítulo abrange os produtos alimentares que constituem a base das entradas para o dia a dia.
488	Having a well-stocked pantry doesn't mean predictable or boring meals.	Ter uma despensa bem abastecida não significa refeições previsíveis ou chatas.

²⁵ No original: *Old Mother Hubbard's*. Traduzido por "a velha mãe Hubbard", é uma canção de ninar muito famosa, que fala sobre uma senhora que foi procurar comida para o cachorro no armário e não tinha nada, estava totalmente vazio. Por isso a autora faz a alusão de não conseguir preparar um jantar se o seu armário for igual ao da velha mãe Hubbard.

489	You're going to discover that many of the same ingredients that you enjoy in restaurants — herb-flavored pasta, fire-roasted tomatoes, and cannellini beans — are on supermarket shelves.	Você vai descobrir que muitos dos mesmos ingredientes que você aprecia em restaurantes – massas com sabor de ervas, tomates assados no fogo e feijão cannellini – estão nas prateleiras dos supermercados.
490	Boxes, cans, and jars are your shortcuts to dinner.	Caixas, latas e potes são seus atalhos para o jantar.
491	In this chapter, I show you how to use staples as part of quick and innovative meals.	Neste capítulo, mostro como usar alimentos básicos como parte de refeições rápidas e inovadoras.
492	Use a combination of fresh and convenient foods for the best color, aroma, and texture in your dishes.	Use uma combinação de alimentos frescos e enlatados para obter uma melhor cor, aroma e textura em seus pratos.
493	I'm not going to describe every food that you can fit on your shelf.	Não vou descrever todos os alimentos que cabem na sua prateleira.
494	Instead, taking the building blocks of the Food Guide Pyramid (see Chapter 1) as inspiration, this chapter covers the various categories of staples (including grains, protein foods, and vegetables) that you're most likely to use every day — or when you have an emergency and can't get to a grocery store.	Em vez disso, tomando os blocos de construção da Pirâmide Alimentar (veja o Capítulo 1) como inspiração, este capítulo aborda as várias categorias de alimentos básicos (incluindo grãos, alimentos proteicos e vegetais) que você provavelmente usará todos os dias - ou quando você tem uma emergência e não pode ir ao supermercado.

495	And I can't ignore spices or fresh and dried herbs in a discussion of staples.	E não posso ignorar especiarias ou ervas frescas e secas em uma discussão sobre alimentos básicos.
496	They're the extra touch that assures you that your efforts are as flavorful as they are quick.	Eles são o toque extra que garantem que seus esforços ao preparar um alimento sejam tão saborosos quanto rápidos.
497	Ladies and gentlemen, to your can openers!	Senhoras e senhores, aos abridores de latas! ²⁶
498	Going with Grains	Indo com grãos
499	Grains provide the foundation for quick and hearty meals.	Os grãos fornecem a base para refeições rápidas e saudáveis.
500	A bowl of meat sauce looks meager but spoon it over spaghetti, and it's a rib-sticking entree.	Uma tigela de molho de carne parece escassa, mas coloque-a sobre o espaguete e é uma entrada de costela.
501	Grains come in many forms, but two types are primary — whole grains and refined grains:	Grãos vêm em muitas formas, mas dois tipos são primários – grãos integrais e grãos refinados:
502	✔ Whole grains:	✔ Grãos integrais:
503	The manufacturer doesn't refine these grains, so they contain healthy fats and dietary fiber that you should be getting.	o fabricante não refina esses grãos, portanto, eles contêm gorduras saudáveis e fibras alimentares que você deve consumir.

²⁶ Fala comum a apresentadores de tv ou de shows.

504	Brown rice is a good example of a whole grain.	O arroz integral é um bom exemplo de grão integral.
505	Make whole grains, such as oats, whole wheat, barley, and rye, half of your daily servings, say diet experts.	Faça grãos integrais, como aveia, trigo integral, cevada e centeio, metade de suas porções diárias, dizem os especialistas em dieta.
506	Whole grains have more nutrients than refined grains, but many also take much longer to cook, making them an occasional dish, not part of your 30-minute meal.	Grãos integrais têm mais nutrientes do que grãos refinados, mas muitos também levam muito mais tempo para cozinhar, tornando-os um prato ocasional, não fazendo assim parte de sua refeição de 30 minutos.
507	✔ Refined grains:	✔ Grãos refinados:
508	These grains have been processed to remove the high-fiber bran and germ, leaving the starchy portion.	Esses grãos foram processados para remover o farelo e o germe ricos em fibras, deixando a porção amilácea.
509	White rice is a refined grain.	O arroz branco é um grão refinado.
510	Processed grains are usually white, easy to digest, and quicker cooking than their whole counterparts.	Os grãos processados são geralmente brancos, fáceis de digerir e de cozimento mais rápido do que os integrais.
511	REMEMBER MARK	MARCA DE LEMBRE-SE

512	Keep the daily recommendations of the Food Guide Pyramid (see Chapter 1) in mind when you stock grains and other staples and plan your menus.	Tenha em mente as recomendações diárias da Pirâmide Alimentar (veja o Capítulo 1) ao estocar grãos e outros alimentos básicos e planejar seus cardápios.
513	I love serve-overs, and not just because I play a lousy game of tennis.	Adoro saques, e não apenas porque jogo uma péssima partida de tênis.
514	By serving a saucy meat, poultry, or seafood dish over one of the two most popular processed grains — spaghetti and rice — I turn a lightweight entree into a rib-sticking meal.	Ao servir um prato picante de carne, frango ou frutos do mar sobre um dos dois grãos processados mais populares - espaguete e arroz - transformo uma entrada leve em uma refeição de costela.
515	That’s why I always stock an assortment of pasta and rice products.	É por isso que sempre estoco uma variedade de massas e produtos de arroz.
516	Using your noodle	Usando seu macarrão
517	Spaghetti is the little black dress of meal planning.	O espaguete é o vestidinho preto do planejamento das refeições.
518	Dress it up, or dress it down — either way, it’s always in style.	Vista-se bem ou despojado - de qualquer forma, está sempre na moda.
519	As soon as I use up one package, I buy another.	Assim que acabo um pacote, compro outro.

520	Health experts say a serving of spaghetti is one ounce, uncooked.	Especialistas em saúde dizem que uma porção de espaguete é o equivalente a 0,028 gramas de espaguete cru.
521	But between you and me, 2 ounces of uncooked spaghetti — which turns into one cup of cooked spaghetti — is closer to what many people eat as a serving.	Mas cá entre nós, 0,056 kg de espaguete cru - que se transformam em uma xícara de espaguete cozido - está mais próximo do que o que muitas pessoas comem como porção.
522	TIP MARK	MARCA DE DICA
523	Make a circle slightly smaller than the size of a quarter with your thumb and forefinger.	Faça um círculo ligeiramente menor que o tamanho de uma moeda com o polegar e o indicador.
524	That’s about the equivalent of 2 ounces of spaghetti, thin spaghetti, or linguine.	Isso é o equivalente a 0,056 kg de espaguete, espaguete fino ou linguine.
525	(Check out Figure 3-1 for the exact two-ounce circle size.)	(Confira a Figura 3-1 para o tamanho exato do círculo.)
526	In addition to standard spaghetti, include chunky pasta, such as farfalle (butterfly shape), conchiglie (a frill-edged seashell shape), or radiatore (grooved curved shape), in your collection of staples for casseroles, stews, and skillet meals.	Além do espaguete padrão, inclua massas grossas, como farfalle (formato de borboleta), conchiglie (formato de concha com bordas franzidas) ou radiatore (formato curvo com ranhuras), em sua coleção de alimentos básicos para caçarolas, ensopados e refeições em frigideiras.

527	Orzo, pasta shaped like a fat grain of rice, is excellent to use instead of rice for a little variety in soups, under stews, or in pasta salads.	Orzo, massa em forma de grão gordo de arroz, é excelente para usar no lugar do arroz para variar um pouco em sopas, ensopados ou em saladas de macarrão.
528	IMPROVISE MARK	MARCA DE IMPROVISO
529	Even though many pastas use the same basic ingredients of flour and water, different shapes trick you into thinking the flavor is different as well.	Embora muitas massas usem os mesmos ingredientes básicos de farinha e água, massas com formatos diferentes levam você a pensar que o sabor também é diferente.
530	That's something to remember if you're serving yet another pasta dish.	Isso é algo para se lembrar se você estiver servindo outro prato de massa.
531	Change the shape.	Mude o formato.
532	(Of course, with all the quick and delicious recipes in this book, you're not going to suffer taste-bud fatigue.)	(É claro que, com todas as receitas rápidas e deliciosas deste livro, você não sentirá fadiga nas papilas gustativas.)
533	TIP MARK	MARCA DE DICA
534	Cooking pasta is almost as easy as boiling water.	Cozinhar macarrão é quase tão fácil quanto ferver água.

535	Fill a large pot with 3 to 4 quarts of salted water.	Encha uma panela grande com 3 a 4 litros de água e coloque uma pitada de sal.
536	Cover the pot and bring the water to a rolling boil.	Tampe a panela e leve a água para ferver.
537	Uncover, add 8 ounces of pasta, stir, and return to a boil.	Descubra, adicione 225 g de macarrão, mexa e volte a ferver.
538	Cook 8 to 10 minutes for orzo or 10 to 12 minutes for spaghetti, farfalle, conchiglie, or radiatore.	Cozinhe de 8 a 10 minutos para orzo ou 10 a 12 minutos para espaguete, farfalle, conchiglie ou radiatore.
539	Drain and use in a recipe for four.	Escorra e use em uma receita para quatro pessoas.
540	TIME-SAVER MARK	MARCA DE ECONOMIA DE TEMPO
541	Salt raises the boiling point of water.	O sal aumenta o ponto de ebulição da água.
542	If you don't salt water, it comes to a boil a few minutes sooner.	Se você não salgar a água, ela ferve alguns minutos antes.
543	When every minute counts, bring unsalted water to a boil, but don't forget to add the salt after the water is boiling.	Quando cada minuto contar, leve água sem sal para ferver, mas não se esqueça de adicionar o sal depois que a água estiver fervendo.
544	Figure 3-1:	Figura 3-1:

545	If your handful of spaghetti is the same size as this circle, you have 2 ounces of spaghetti.	Se o seu punhado de espaguete for do mesmo tamanho deste círculo, você terá 0,056 g de espaguete.
546	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
547	Following the grain trail	Seguindo a trilha do grão
548	When archeologists search the sites of ancient villages, whole grains are often found among the ruins.	Quando os arqueólogos vasculham os locais de antigas aldeias, grãos inteiros são frequentemente encontrados entre as ruínas.
549	According to The Cambridge World History of Food (Cambridge University Press), barley has been traced back to 7000 B.C., millet has its roots in biblical times, and the ancient Aztecs cultivated amaranth.	De acordo com o livro <i>The Cambridge World History of Food (Editora britânica - Cambridge University Press)</i> ²⁷ , a cevada remonta a 7000 a.C., o painço tem suas raízes nos tempos bíblicos e os antigos astecas cultivavam o amaranto.
550	The Aztecs toasted amaranth and even popped it like popcorn.	Os astecas torraram amaranto e até o estouraram como pipoca.
551	Maybe this proves that snacking is in your genes.	Talvez isso prove que o lanche está em seus genes.
552	Even quinoa, the hot grain of the moment, traces its roots to Inca farmers in the Andes of Peru.	Até a quinoa, o grão quente do momento, tem suas raízes nos agricultores incas dos Andes do Peru.

²⁷ Do original: *The Cambridge World History of Food* (Editora britânica - Cambridge University Press) - mantido em inglês pois não tem o livro traduzido para o português.

553	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
554	Pepperoni, Pesto, and Pepper Pasta Salad	Salada de macarrão com pepperoni, pesto e pimenta
555	Combine typical ingredients like olives and pepperoni in an antipasto plate and add farfalle pasta, and you have a meal.	Combine ingredientes típicos como azeitonas e pepperoni em um antepasto e adicione macarrão farfalle, e você terá uma refeição.
556	Serve this dish at room temperature for the best flavor.	Sirva este prato em temperatura ambiente para o melhor sabor.
557	Preparation time: 10 minutes	Tempo de preparo: 10 minutos
558	Yield: 2 servings	Rendimento: 2 porções
559	2 cups cooked farfalle pasta	2 xícaras de macarrão farfalle cozido
560	6 ounces thinly sliced pepperoni	170 kg de pepperoni em fatias finas
561	1/4 cup pitted, chopped mixed Mediterranean olives	1/4 xícara de azeitonas mediterrâneas sem caroço picadas
562	4 to 6 oil-packed sun-dried tomatoes, sliced	4 a 6 tomates secos embalados em óleo, fatiados
563	2 roasted red bell peppers, sliced	2 pimentões vermelhos assados, fatiados

564	1/4 cup tomato or basil pesto	1/4 xícara de pesto de tomate ou manjericão
565	1 to 2 tablespoon olive oil	1 a 2 colheres de sopa de azeite
566	1 tablespoon red wine vinegar	1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
567	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
568	1 Place the farfalle in a salad bowl.	1 Coloque o farfalle em uma saladeira.
569	Add the pepperoni, olives, tomatoes, and peppers.	Adicione o pepperoni, as azeitonas, os tomates e os pimentões.
570	Toss gently but well.	Misture delicadamente, mas bem.
571	2 Combine the pesto, 1 tablespoon of olive oil, vinegar, and pepper in a small bowl.	2 Combine o pesto, 1 colher de sopa de azeite, vinagre e pimenta em uma tigela pequena.
572	Mix well.	Misture bem.
573	Spoon the pesto dressing over the salad.	Espalhe o molho pesto sobre a salada.
574	If the mixture looks dry, add the remaining tablespoon of olive oil.	Se a mistura parecer seca, adicione a colher de sopa restante de azeite.
575	Per serving:	Por porção:

576	Calories 909 (From Fat 594); Fat 66g (Saturated 19g); Cholesterol 77mg; Sodium 2,385mg; Carbohydrate 48g (Dietary Fiber 3g); Protein 31g.	Calorias 909 (de gordura 594); Gordura 66g (Saturada 19g); Colesterol 77mg; Sódio 2.385mg; Carboidrato 48g (Fibra Alimentar 3g); Proteína 31g.
577	Sticking with rice	Fazendo com arroz
578	If spaghetti is the little black dress, rice is my favorite pair of jeans.	Se espaguete é o vestidinho preto, arroz é meu jeans favorito.
579	The dinner plate always looks inviting with a side of rice.	O prato de jantar sempre parece convidativo com arroz do lado.
580	It goes with everything from soup to pudding.	Vai com tudo, desde sopa a pudim.
581	The types of rice that you're most likely to use include long-grain, parboiled, instant, and instant brown rice, each of which I describe in the following listing.	Os tipos de arroz que você provavelmente usará incluem arroz de grão longo, parboilizado, instantâneo e integral instantâneo, cada um dos quais descrevo na lista a seguir.
582	✔ Long grain:	✔ Grão longo:
583	This long, slender rice goes with practically everything, from salads to skillet dinners, and it's the most popular kind of rice in American homes.	Esse arroz longo e fino combina com praticamente tudo, de saladas a jantares em frigideiras, e é o tipo de arroz mais popular nos lares americanos.

584	To cook long-grain rice, combine 2 cups of water and 1/2 teaspoon salt in a medium-size pot and bring to a boil.	Para cozinhar arroz de grão longo, misture 2 xícaras de água e 1/2 colher de chá de sal em uma panela de tamanho médio e deixe ferver.
585	Stir in 1 cup rice.	Misture 1 xícara de arroz.
586	Cover pot, reduce heat to low, and simmer 18 to 20 minutes or until the rice is tender and the liquid is absorbed.	Tampe a panela, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 18 a 20 minutos ou até que o arroz esteja macio e o líquido seja absorvido.
587	Yields 3 cups.	Rende 3 xícaras.
588	<input checked="" type="checkbox"/> Parboiled:	<input checked="" type="checkbox"/> Parboilizado:
589	Sold as converted rice by a major food company, it's produced by a steam-treatment.	Vendido como arroz convertido por uma grande empresa alimentícia, é produzido por tratamento a vapor.
590	That's a fancy way of saying that you get rice that doesn't clump together.	Essa é uma maneira elegante de dizer que você obtém arroz que não se aglutina.
591	It's not an advantage if you're eating with chop sticks and want rice that's easier to scoop up, but it's a plus in many skillet dinners.	Não é uma vantagem se você estiver comendo com palitos e quiser um arroz mais fácil de pegar, mas é uma vantagem em muitos jantares preparados em frigideira.

592	To cook parboiled rice, combine 2 1/4 cups water and 1/2 teaspoon salt in a medium-size pot and bring to a boil.	Para cozinhar arroz parboilizado, misture 2 1/4 xícaras de água e 1/2 colher de chá de sal em uma panela de tamanho médio e deixe ferver.
593	Stir in 1 cup of rice.	Misture 1 xícara de arroz.
594	Cover pot, reduce heat to low, and simmer 20 to 25 minutes or until the rice is tender, and the liquid is absorbed.	Tampe a panela, reduza o fogo para baixo e deixe cozinhar por 20 a 25 minutos ou até que o arroz esteja macio e o líquido seja absorvido.
595	Yields 3 cups.	Rende 3 xícaras.
596	<input checked="" type="checkbox"/> Instant:	<input checked="" type="checkbox"/> Instantâneo:
597	Precooked and dehydrated rice.	Arroz pré-cozido e desidratado.
598	Despite what you may read in serious food publications, you won't be banned from the kitchen if you use it.	Apesar do que você pode ler em publicações sérias sobre alimentos, você não será banido da cozinha se usá-lo.
599	Yes, instant rice has a pulpy texture.	Sim, o arroz instantâneo tem uma textura carnuda.
600	It's fine, however, when you need a quick base for a serve-over dish or you're preparing a skillet dinner that takes a little more time and you want to cut a few minutes of cooking.	Tudo bem, no entanto, quando você precisa de uma base rápida para um prato de servir ou está preparando um jantar na frigideira que leva um pouco mais de tempo e deseja economizar alguns minutos de cozimento.

601	Combine 1 cup of water and 1/4 teaspoon of salt in a small pot and bring to a boil.	Combine 1 xícara de água e 1/4 colher de chá de sal em uma panela pequena e leve para ferver.
602	Stir in 1 cup of instant rice and cover the pot.	Misture 1 xícara de arroz instantâneo e tampe a panela.
603	Remove the pot from the heat and let it stand for 1 minute.	Retire a panela do fogo e deixe descansar por 1 minuto.
604	Fluff up the rice with a fork.	Solte o arroz com um garfo.
605	This makes about 1 1/2 cups.	Isso rende cerca de 1 1/2 xícara de arroz.
606	✔ Instant brown:	✔ Arroz integral instantâneo:
607	Another precooked and dehydrated rice, this time made from brown rice.	Outro arroz pré-cozido e desidratado, desta vez feito de arroz integral.
608	Instant brown rice has a nutty taste and the nutrients of regular brown rice, but it's ready in a fraction of the time.	O arroz integral instantâneo tem um sabor de noz e os nutrientes do arroz integral normal, mas fica pronto em uma fração do tempo.
609	Follow the same cooking instructions as you do for instant rice.	Siga as mesmas instruções de cozimento do arroz instantâneo.
610	Of the rice varieties, I prefer parboiled rice, because it's indestructible.	Das variedades de arroz, prefiro o arroz parboilizado, porque é indestrutível.

611	However, parboiled rice takes about 20 to 25 minutes to cook, and that means you have to be super-organized to make a skillet dinner using it.	No entanto, o arroz parboilizado leva cerca de 20 a 25 minutos para cozinhar, e isso significa que você precisa ser super organizado para fazer um jantar na frigideira com ele.
612	I wouldn't demand that level of organization from myself, and certainly not from you:	Eu não exigiria esse nível de organização de mim mesmo e certamente não de você:
613	✔ If you're cooking without a minute to spare, substitute instant for parboiled rice in skillet dinners.	✔ Se você estiver cozinhando sem um minuto de sobra, substitua o arroz instantâneo pelo parboilizado em jantares feitos na frigideira.
614	(See Chapter 12 for a super fast and super tasty Spanish dish called paella that uses instant rice.)	(Veja o Capítulo 12 para um prato espanhol super-rápido e super saboroso chamado paella que usa arroz instantâneo.)
615	✔ If you're just cooking rice to serve under a dish, prepare a large pot of parboiled rice when you have a chance, and refrigerate leftovers to use for a few dinners.	✔ Se você estiver apenas cozinhando arroz para servir em um prato, prepare uma panela grande de arroz parboilizado quando puder e refrigere as sobras para usar em alguns jantares.
616	Stir the cooked rice into a stew, soup, or skillet dinner to heat it.	Mexa o arroz cozido em um ensopado, sopa ou frigideira para aquecê-lo.

617	TIP MARK	MARCA DE DICA
618	Rice becomes hard at the center when it's refrigerated.	O arroz fica duro no centro quando refrigerado.
619	To tenderize it, sprinkle a couple of teaspoons of water over the rice and reheat in a microwave oven.	Para amaciar, polvilhe um par de colheres de chá de água sobre o arroz e aqueça em um forno micro-ondas.
620	Packing in Proteins	Armazenando proteínas
621	Most protein foods are perishables — meat, eggs, fish, seafood, and poultry.	A maioria dos alimentos proteicos são perecíveis – carne, ovos, peixes, frutos do mar e aves.
622	But you can stock plenty of cupboard choices as well, including canned tuna, salmon, and sardines.	Mas você também pode estocar muitas opções em seu armário, incluindo atum enlatado, salmão e sardinha.
623	And beans are an often-overlooked source of protein, vitamins, minerals, and dietary fiber.	E os feijões são uma fonte frequentemente negligenciada de proteínas, vitaminas, minerais e fibras alimentares.
624	Fishing for some respect	Pescando algum respeito
625	What could be faster?	O que poderia ser mais rápido?
626	Open a can of fish, and you're on your way to a main course.	Abra uma lata de peixe e você estará a caminho de um prato principal.

627	Different canned fish products offer different advantages.	Diferentes produtos de peixe enlatado oferecem diferentes vantagens.
628	Check 'em out.	Confira.
629	Tuning in to tuna	Sintonize o atum
630	Unfortunately, you can't make mom's comforting tuna-noodle casserole in a time-crunched 30 minutes, but you can make plenty of other dishes with canned tuna.	Infelizmente, você não pode fazer a reconfortante caçarola de atum e macarrão da mamãe em 30 minutos, mas pode fazer muitos outros pratos com atum enlatado.
631	Choose the type that's appropriate for what you're cooking.	Escolha o tipo apropriado para o que você está cozinhando.
632	✔ Albacore tuna is a high-fat fish with a pleasing, firm, white flesh and a mild taste.	✔ O atum albacora é um peixe com alto teor de gordura, carne branca agradável, firme e sabor suave.
633	It's usually the most expensive type of canned tuna.	Geralmente é o tipo mais caro de atum enlatado.
634	Use it in entree salads.	Use-o em saladas como entrada.
635	✔ Fancy tuna comes in large chunks.	✔ O atum chique (albacora) vem em pedaços grandes.

636	Spoon fancy tuna onto a platter with steamed vegetables and drizzle on the vinaigrette dressing (see Chapter 5) for a lunch entree.	Coloque o atum em uma travessa com legumes cozidos no vapor e regue com o molho de vinagrete (consulte o Capítulo 5) para o prato principal do almoço.
637	✔ Light meat tuna doesn't specify the fish variety on the label.	✔ O atum de carne light não especifica a variedade do peixe no rótulo.
638	Base your selection on the grading.	Baseie sua seleção na classificação.
639	Use this type of tuna in salads — especially pasta salads.	Use este tipo de atum em saladas — especialmente saladas de macarrão.
640	✔ Chunk tuna, in smaller but distinct pieces, is great for tuna salad sandwiches and pasta salads.	✔ O atum em pedaços, em pedaços menores mas distintos, é ótimo para sanduíches de salada de atum e saladas de macarrão.
641	✔ Flaked tuna, which comes in smaller shredded pieces, is appropriate for tuna croquettes.	✔ O atum em lascas, que vem em pedaços menores desfiados, é apropriado para croquetes de atum.
642	TIP MARK	MARCA DE DICA
643	Food companies also give you a choice of water-pack or oil-pack tuna.	As empresas de alimentos também oferecem a opção de atum embalado em água ou embalado em óleo.

644	You'll probably drain tuna for most recipes, so save time and 100 calories per can with water-pack tuna.	Você provavelmente vai retirar todo o óleo do atum para fazer a maioria das receitas, então economize tempo, e 100 calorias por lata, comprando o atum ao natural. ²⁸
645	Use albacore or chunk tuna in the Tuna, Pepper, and Rice Salad.	Use o atum albacora ou o atum em pedaços na Salada de Atum, Pimenta e Arroz.
646	If you only have oil-pack tuna, drain the oil and use it as part of the salad dressing in place of some of the olive oil.	Se você tiver apenas atum embalado em óleo, escorra o óleo e use-o como parte do molho da salada no lugar do azeite de oliva.
647	Tuna, Pepper, and Rice Salad	Salada de atum, pimenta e arroz
648	Start with leftover cooked rice and add canned vegetables and tuna for a tasty dish.	Comece com sobras de arroz cozido e adicione legumes enlatados e atum para um prato saboroso.
649	This recipe calls for canned, roasted tomatoes, which you can find in most natural food stores and some supermarkets.	Esta receita leva tomates enlatados e assados, que você pode encontrar na maioria das lojas de produtos naturais e em alguns supermercados.
650	I like the smoky taste of the tomatoes.	Eu gosto do sabor defumado dos tomates.

²⁸ Do original: *water-pack tuna*. Tradução: Não é comum achar no Brasil atum dizendo que ele é conservado apenas na água e no sal. No Brasil, o nome comum desse atum em água é atum ao natural. Por isso foi adaptado.

651	If you can't find this product, use your favorite canned, diced tomatoes.	Se você não conseguir encontrar este produto, use seus tomates cortados e enlatados favoritos.
652	You can also make this rice salad a day in advance and chill.	Você também pode fazer esta salada de arroz com um dia de antecedência e relaxar.
653	Adjust olive oil and lemon juice, adding more to taste if necessary.	Ajuste o azeite e o suco de limão, adicionando mais a gosto, se necessário.
654	Preparation time:	Tempo de preparo:
655	About 10 minutes	Aproximadamente 10 minutos
656	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
657	2 cups hot cooked rice	2 xícaras de arroz cozido quente
658	1 can (14 to 16 ounces) corn, drained	1 lata (400g a 450g) de milho, escorrido
659	2 cans (6 1/2 ounces each) white tuna, packed in water, drained	2 latas (184g cada) de atum branco, ao natural, escorrido
660	1 can (14 1/2 ounces) roasted diced tomatoes, drained	1 lata (400g) de tomates em cubos assados, escorridos
661	1 can (4 ounces) diced chiles, drained	1 lata (113g) de pimenta em cubos, escorrida
662	8 green onions, diced	8 cebolas verdes, em cubos

663	1 small green bell pepper, seeded and diced	1 pimentão verde pequeno, sem sementes e picado
664	1 small red bell pepper, seeded and diced	1 pimentão vermelho pequeno, sem sementes e picado
665	2 teaspoons ground cumin	2 colheres de chá de cominho moído
666	1/4 cup chopped cilantro (optional)	1/4 xícara de coentro picado (opcional)
667	2 garlic cloves, minced	2 dentes de alho, picados
668	3 tablespoons olive oil	3 colheres de sopa de azeite
669	2 tablespoons lemon juice	2 colheres de sopa de suco de limão
670	1/2 teaspoon salt	1/2 colher de chá de sal
671	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
672	Place the rice in a large bowl.	Coloque o arroz em uma tigela grande.
673	Add the corn, tuna, tomatoes, chiles, green onions, peppers, cumin, cilantro (if desired), and garlic.	Adicione o milho, o atum, o tomate, a pimenta, a cebolinha, o pimentão, o cominho, o coentro (se desejar) e o alho.
674	In a cup, stir together the oil, lemon juice, salt, and pepper.	Em um copo, misture o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta.
675	Add the dressing to the rice mixture.	Adicione o molho à mistura de arroz.

676	Toss gently but well.	Misture delicadamente, mas bem.
677	Vary It!	Varie!
678	Add a little variety by substituting 2 cups of cooked pasta or bulgur for the rice.	Adicione um pouco de variedade substituindo o arroz por 2 xícaras de macarrão cozido ou bulgur (também conhecido como burghul ou trigoilho).
679	Per serving:	Por porção:
680	Calories 385 (From Fat 120); Fat 13g (Saturated 2g); Cholesterol 30mg; Sodium 926mg; Carbohydrate 41g (Dietary Fiber 5g); Protein 23g.	Calorias 385 (de gordura 120); Gordura 13g (Saturada 2g); Colesterol 30mg; Sódio 926mg; Carboidrato 41g (Fibra Alimentar 5g); Proteína 23g.
681	Plenty of other fish in the sea	Muitos outros peixes no mar
682	Tuna isn't the only water-based, protein-providing, canned staple that you can use to whip up a quick meal.	O atum não é o único alimento enlatado à base de água que fornece proteínas e que você pode usar para preparar uma refeição rápida.
683	Canned salmon is a nutrition powerhouse.	O salmão enlatado é uma potência nutricional.
684	If you eat the soft bones, you get the equivalent calcium that you get in a glass of milk in each serving.	Se você comer os ossos macios, obterá o cálcio equivalente ao obtido em um copo de leite em cada porção.

685	Salmon also provides omega-3 fatty acids, the kind of fat that health experts say may reduce your risk of heart disease.	O salmão também fornece ácidos graxos ômega-3, o tipo de gordura que, segundo especialistas em saúde, pode reduzir o risco de doenças cardíacas.
686	All that with speed, convenience, and variety, too.	Tudo isso com rapidez, conveniência e variedade também.
687	✔ Sockeye or red salmon has a deep orange-red color, firm texture, and meaty taste.	✔ Sockeye ou salmão vermelho tem uma forte cor vermelha alaranjada, textura firme e sabor carnudo.
688	Serve it with sliced tomatoes and mayonnaise or topped with sliced red onions on a slice of pumpernickel bread.	Sirva com tomates fatiados e maionese ou coberto com cebolas roxas fatiadas em uma fatia de pão integral.
689	Sockeye is also excellent in the chowder recipe in Chapter 9.	O Salmão vermelho também é excelente na receita de sopa no Capítulo 9.
690	✔ Pink salmon has a light flesh and a soft texture.	✔ O salmão rosa tem carne leve e textura macia.
691	The flavor is mild.	O sabor é suave.
692	This is the salmon I'd serve to children who aren't crazy about fish.	Este é o salmão que eu serviria para crianças que não são loucas por peixe.
693	Use pink salmon for a salmon and macaroni salad.	Use salmão rosa para uma salada de salmão e macarrão.

694	Minced clams have the briny taste that seafood lovers expect but without the shells to fuss with.	Amêijoas picadas têm o sabor salgado que os amantes de frutos do mar esperam, mas sem as conchas para se preocupar.
695	Find minced clams in 6- to 7-ounce cans in the same supermarket aisle as the tuna and salmon.	Encontre amêijoas picadas em latas de 170 a 200g no mesmo corredor que o atum e o salmão.
696	Add minced clams to a canned clam chowder — to beef it up.	Adicione amêijoas picadas a uma sopa de mariscos enlatados - para reforçá-la.
697	TIME-SAVER MARK	MARCA DE ECONOMIA DE TEMPO
698	Check out my bare bones clams-to-the-rescue emergency dinner that follows:	Confira meu jantar de emergência de mariscos-ao-resgate que se segue:
699	1.	1.
700	Cook 8 ounces of spaghetti as I describe in the “Using your noodle” section earlier in this chapter.	Cozinhe 220g de espaguete conforme descrevo na seção “Usando seu macarrão” anteriormente neste capítulo.
701	2.	2.
702	Drain the spaghetti well and add a can of clams — or two if your family or friends are really hungry.	Escorra bem o espaguete e adicione uma lata de amêijoas - ou duas, se sua família ou amigos estiverem com muita fome.
703	3.	3.

704	Open a jar of your favorite tomato-based spaghetti sauce and stir 2 cups (or more depending on your taste) in with spaghetti and clams.	Abra uma jarra de seu molho de tomate favorito e misture 2 xícaras (ou mais, dependendo do seu gosto) ao espaguete e as amêijoas.
705	4.	4.
706	Heat it all up until the dish is warmed through, and you're done.	Aqueça tudo até que o prato esteja bem aquecido e pronto.
707	TIP MARK	MARCA DE DICA
708	Canned shrimp are convenient, but for my money, I'd rather use frozen shrimp.	Camarão enlatado é conveniente, mas pelo meu dinheiro, prefiro usar camarão congelado.
709	Canned shrimp usually taste salty and have a mushy texture.	Camarão enlatado geralmente tem sabor salgado e textura pastosa.
710	That's a hill of beans	Isso é um monte de feijão
711	If I had space for only one protein food in the cupboard, I'd choose canned beans.	Se eu tivesse espaço para apenas um alimento proteico no armário, escolheria feijão enlatado.
712	Beans are filling, which is a great advantage when you're trying to feed a family fast.	O feijão enche, o que é uma grande vantagem quando você está tentando alimentar uma família rapidamente.

713	But more than that, beans are a good source of dietary fiber, which helps reduce your risk of heart disease, prevents you from overeating, and keeps you regular.	Mas, mais do que isso, o feijão é uma boa fonte de fibra dietética, que ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, evita que você coma demais e o mantém regular.
714	Beans are loaded with folate, a B vitamin that reduces the risk of heart disease and helps prevent spinal defects in a fetus.	Os feijões são ricos folato, uma vitamina B que reduz o risco de doenças cardíacas e ajuda a prevenir defeitos na coluna vertebral do feto.

715	Beans also contain some iron.	O feijão também contém ferro.
716	Enough of the nutrition lecture.	Mas agora, chega de palestra sobre nutrição. ²⁹
717	You eat dinner, not nutrition, and beans are your ally when you're preparing a soup or stew in 30 minutes or less.	Você come o jantar, não a nutrição, e o feijão é seu aliado na hora de preparar uma sopa ou ensopado em 30 minutos ou menos.
718	What's more, beans come in so many varieties that you can serve beans every night of the week and not repeat yourself.	Além do mais, os feijões vêm em tantas variedades que você pode servir feijão todas as noites da semana e não repetir.
719	TIP MARK	MARCA DE DICA

²⁹ Do original: *Enough of the nutrition lecture*. Para tornar a leitura mais fluida e suave acrescentei "Mas agora" no início da frase, tornando uma leitura mais leve e a quebra mais suave também

720	The five types of beans that I recommend that you stock along with suggestions for using them are as follows.	Os cinco tipos de feijão que eu recomendo que você armazene junto com as sugestões de como usá-los são os seguintes.
721	(You can see what these little fellas look like in Figure 3-2.)	(Você pode ver como esses carinhas se parecem na Figura 3-2.)
722	✔ Black beans:	✔ Feijão preto:
723	Also called turtle beans, these small beans have a rich black shell covering a white interior.	Também conhecido como feijão tartaruga, esses pequenos feijões possuem uma rica casca preta cobrindo um interior branco.
724	Black beans taste sweet and not as starchy as some other bean varieties.	O feijão preto tem um sabor doce e não tão amiláceo quanto algumas outras variedades de feijão.
725	Use them in soup, black bean, and white rice side dishes, or salads.	Use-os em sopas, acompanhamentos de feijão preto e arroz branco ou saladas.
726	✔ Chickpeas:	✔ Grão-de-bico:
727	These beans also go by their alias, garbanzo beans.	Esses feijões também são conhecidos como grão-de-bico.
728	The round- to square- shaped, tan-colored beans have a firm texture and sweet, nutty taste.	Os grãos redondos a quadrados, de cor bronzeada, têm textura firme e sabor doce e de nozes.

729	Chickpeas keep their shape well even after long cooking.	O grão-de-bico mantém sua forma bem mesmo após um longo cozimento.
730	They're good for soup, salads, and stews.	Eles são bons para sopas, saladas e ensopados.
731	✔ Cannellini beans:	✔ Feijão Cannellini:
732	Also called white kidney beans, this variety is sweet and mild with an almost buttery consistency.	Também chamado de feijão branco, essa variedade é doce e suave com uma consistência quase amanteigada.
733	The bean falls apart after long cooking and helps thicken soups.	O feijão se desfaz após um longo cozimento e ajuda a engrossar sopas.
734	Good for purees, soups, or as a side dish for meat.	Bom para purês, sopas ou como acompanhamento de carnes.
735	You can see how the starchy consistency of cannellini beans complements tender kale by preparing the Kale and Cannellini Beans recipe from this chapter.	Você pode ver como a consistência amilácea do feijão cannellini complementa a couve tenra preparando a receita de couve e feijão cannellini deste capítulo.
736	✔ Kidney beans:	✔ Feijão vermelho:
737	These red beans with the pink-to-white interior have a full flavor that makes them a good match for meat.	Esses feijões vermelhos com o interior rosado a branco têm um sabor completo que os torna uma boa combinação para carne.

738	The lighter colored beans have a softer texture than those with a deep red skin.	Os grãos de cor mais clara têm uma textura mais macia do que os de casca vermelho-escura.
739	Choose them when you want a dish with a pulpy consistency.	Escolha-os quando quiser um prato com consistência de polpa.
740	Use the firm beans for salads.	Use o feijão firme para saladas.
741	They also work well in chili and soup.	Eles também funcionam bem em chili e sopa.
742	✔ Pinto beans:	✔ Feijão Pinto:
743	This pink to tan-colored bean is meaty tasting, yet mild enough to blend with other ingredients.	Este feijão de cor rosa a bronzeado é mais carnudo ao paladar, mas suave o suficiente para misturar com outros ingredientes.
744	The bean holds up to cooking.	O feijão aguenta o cozimento.
745	Common uses include chili, soup, and refried beans.	Os usos comuns incluem pimenta, sopa e feijão frito.
746	TIP MARK	MARCA DE DICA
747	For a healthful snack, drain chickpeas and dry with a paper towel.	Para um lanche saudável, escorra o grão-de-bico e seque com um papel toalha.
748	Dust with pepper and serve.	Polvilhe pimenta e sirva.

749	Figure 3-2:	Figura 3-2:
750	Stockpile different types of beans.	Armazene diferentes tipos de feijão.
751	Size, shape, and color can vary.	Tamanho, forma e cor podem variar.
752	Kale and Cannellini Beans	Couve e feijão Cannellini
753	Beans and greens make a hearty yet quick vegetarian entree.	Feijões e verduras são uma entrada vegetariana saudável, mas rápida.
754	To boost the protein and calcium in the dish, sprinkle a tablespoon of grated Parmesan cheese over each serving.	Para aumentar a proteína e o cálcio no prato, polvilhe uma colher de sopa de queijo parmesão ralado sobre cada porção.
755	Serve this dish with whole-grain bread and a simple vegetable.	Sirva este prato com pão integral e um vegetal simples.
756	Preparation time: 10 minutes	Tempo de preparo: 10 minutos
757	Cooking time: 17 minutes	Tempo de cozimento: 17 minutos
758	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
759	1 tablespoon olive oil	1 colher de sopa de azeite
760	1 medium onion, chopped	1 cebola média, picada
761	1 large garlic clove, minced	1 dente de alho grande, picado

762	1 pound fresh kale, thick stems removed	450g de couve fresca, sem os caules grossos
763	1 cup vegetable broth	1 xícara de caldo de legumes
764	1 can (15 ounces) cannellini beans, drained and rinsed	1 lata (425g) de feijão cannellini, escorrido e enxaguado
765	1/4 teaspoon crushed red pepper flakes	1/4 colher de chá de flocos de pimenta vermelha esmagados
766	1/4 teaspoon salt	1/4 colher de chá de sal
767	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
768	2 teaspoons fresh lemon juice	2 colheres de chá de suco de limão fresco
769	1 Heat the oil in a 5-quart pot.	1 Aqueça o azeite em uma panela de 5 litros.
770	Add the onion and garlic and cook over low-medium heat 2 minutes.	Adicione a cebola e o alho e refogue em fogo baixo-médio por 2 minutos.
771	2 Coarsely chop the kale into 1- to 2-inch pieces.	2 Pique grosseiramente a couve em pedaços de 2 a 5 centímetros de largura.
772	Place in a colander and run under cold water.	Coloque a couve em uma peneira e passe os pedaços na água corrente fria.
773	Do not pat dry.	Não seque.

774	Add the kale to the pot.	Adicione a couve à panela.
775	You'll have about 12 cups, but it will quickly cook down.	Você terá cerca de 12 xícaras, mas vai cozinhar rapidamente.
776	Cook over high heat 5 minutes, stirring frequently, until kale wilts.	Cozinhe em fogo alto por 5 minutos, mexendo sempre, até a couve murchar.
777	3 Add the broth, beans, red pepper flakes, salt, and pepper.	3 Adicione o caldo de legumes, o feijão, os flocos de pimenta vermelha, o sal e a pimenta.
778	Cook at medium-high heat 10 minutes, or until the kale is tender, stirring occasionally.	Cozinhe em fogo médio-alto por 10 minutos, ou até a couve ficar macia, mexendo de vez em quando.
779	Sprinkle with lemon juice just before serving.	Adicione o suco de limão pouco antes de servir.
780	Per serving:	Por porção:
781	Calories 133 (From Fat 40); Fat 5g (Saturated 1g); Cholesterol 0mg; Sodium 511mg; Carbohydrate 20g (Dietary Fiber 6g); Protein 6g.	Calorias 133 (de gordura 40); Gordura 5g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sódio 511mg; Carboidrato 20g (Fibra Alimentar 6g); Proteína 6g.
782	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
783	Avoiding the consequences	Evitando as consequências

784	Beans get a bad rap for causing flatulence.	Os feijões têm uma má reputação por causar flatulência.
785	To reduce or eliminate that handicap, use a commercial product, such as Beano.	Para reduzir ou eliminar esse problema, use um produto comercial, como o Beano.
786	You can buy this over-the-counter product in most drug stores and follow the package directions.	Você pode comprar este produto sem receita na maioria das farmácias e seguir as instruções da embalagem.
787	If you start eating a small amount of beans, say 1/4 cup at a meal, and eat them frequently, your body builds a tolerance to the beans, and you experience less flatulence.	Se você começar a comer uma pequena quantidade de feijão, digamos 1/4 de xícara em uma refeição, e comê-los com frequência, seu corpo desenvolverá tolerância ao feijão e você terá menos flatulência.
788	END SIDEBAR	FIM DA BARRA LATERAL
789	Moving on to Greener Pastures	Seguindo para pastos mais verdes
790	Shopping for fresh vegetables in season is one of my great pleasures.	Comprar vegetais frescos da estação é um dos meus grandes prazeres.
791	And a little fresh-veggie shopping know-how can save you plenty of time in the kitchen.	E um pouco de know-how em compras de vegetais frescos pode economizar muito tempo na cozinha.

792	That's why I devote a whole chapter, Chapter 5, to shopping for these green goodies.	É por isso que dedico um capítulo inteiro, o Capítulo 5, a comprar essas guloseimas ecológicas.
793	But I don't always have time to get to my farmers market or supermarket.	Mas nem sempre tenho tempo para ir ao varejão ³⁰ ou ao supermercado.
794	And to be honest, I appreciate the fact that manufacturers prepare vegetables in ways that I don't have the time to do.	E, para ser sincero, aprecio o fato de os fabricantes prepararem vegetais de maneiras que não tenho tempo para fazer.
795	For example, it would take me 10 minutes to bring a pot of water to boiling, then scald, seed, and dice a couple of tomatoes.	Por exemplo, levaria 10 minutos para levar uma panela de água para ferver, depois escaldar, tirar as sementes e cortar alguns tomates.
796	Opening a can of peeled and diced tomatoes takes one minute, tops.	Abrir uma lata de tomates pelados e picados leva um minuto, no máximo.
797	Do I have the time to scrape corn kernels from the cob?	Tenho tempo para raspar os grãos de milho da espiga?
798	Not when I'm the designated driver for family activities.	Não quando sou a motorista designada para as atividades familiares.
799	I'd just as soon use frozen or canned corn kernels.	Prefiro usar grãos de milho congelados ou enlatados.

³⁰ Do original: *Farmers Market*. Tradução para varejão - local onde se compra frutas, verduras, legumes e outros tipos de alimentos para casa.

800	But what do you do if a recipe calls for a fresh vegetable and you only have the canned or frozen version?	Mas o que você faz se uma receita pede um vegetal fresco e você só tem a versão enlatada ou congelada?
801	Don't worry.	Não se preocupe.
802	You can easily convert from fresh to canned or frozen using Table 3-1 in this chapter.	Você pode facilmente converter de fresco para enlatado ou congelado usando a Tabela 3-1 neste capítulo.
803	FRESH	FRESCO
804	CANNED	ENLATADO
805	FROZEN	CONGELADO
806	2 large e bell peppers	2 pimentões grandes
807	Not available	Não disponível
808	10-ounce package	pacote de 280 gramas
809	1 pound broccoli	1 brócolis de aproximadamente 450 gramas
810	Not available	Não disponível
811	16-ounces frozen	450 gramas congeladas
812	1 pound brussels sprouts	450 gramas de couve de bruxelas

813	Not available	Não disponível
814	2 (10-ounce) packages	2 pacotes (280 gramas)
815	4 to 6 carrots	4 a 6 cenouras
816	16-ounce can	Lata de 450 gramas
817	10-ounce bag	saco de 280 gramas
818	4 ears corn	4 espigas de milho
819	16-ounce can	450 gramas
820	10-ounce bag	saco de 280 gramas
821	8 ounces green beans	220 gramas de feijão verde
822	14-ounce can	lata de 390 gramas
823	10-ounce bag	saco de 280 gramas
824	2 pounds shelled peas	900 gramas de ervilhas descascadas
825	16-ounce can	Lata de 450 gramas
826	10-ounce bag	Saco de 280 gramas
827	3 tomatoes	3 tomates
828	14.5-ounce can	lata de 400 gramas

829	Not available	Não disponível
830	REMEMBER MARK	MARCA DE LEMBRE-SE
831	But are you getting nutritionally inferior vegetables when you opt for the canned or frozen variety?	Mas você está obtendo vegetais nutricionalmente inferiores quando opta pela variedade enlatada ou congelada?
832	Not for a minute.	Nem por um minuto.
833	Studies from the University of Illinois show that canned vegetables are on a nutritional par with fresh ones.	Estudos da Universidade de Illinois ³¹ mostram que os vegetais enlatados estão em pé de igualdade nutricional com os frescos.
834	Recommendations from health experts to eat 3 to 5 servings of vegetables a day don't specify fresh, canned, or frozen.	As recomendações de especialistas em saúde para comer de 3 a 5 porções de vegetais por dia não especificam frescos, enlatados ou congelados.
835	Serve whatever form fits into your schedule.	Sirva da forma que se encaixe em sua programação.
836	Tomatoes to the rescue	Tomates ao resgate
837	Canned tomatoes are one of my favorite convenience foods.	Tomates enlatados são um dos meus alimentos enlatados favoritos.

³¹ Universidade pública dos Estado Unidos, localizada em Chicago, Illinois.

838	You can find diced, sliced, pureed, and whole tomatoes.	Você pode encontrar tomates em cubos, fatiados, em purê e inteiros.
839	Manufacturers offer tomatoes with garlic, onions, chiles, Italian seasonings, Mexican seasonings, and more.	Os fabricantes oferecem tomates com alho, cebola, pimenta, temperos italianos, temperos mexicanos e muito mais.
840	Just open a can, and you're halfway to dinner.	Basta abrir uma lata e você estará a meio caminho do jantar.
841	And that's just for starters.	E isso é só para começar.
842	You also have your choice of tomato paste, tomato sauce, or pureed tomatoes.	Você também pode escolher entre pasta de tomate, molho de tomate ou purê de tomate.
843	With so many choices, what should you stock?	Com tantas opções, quais você deve ter em casa? ³²
844	Start with these tomato products:	Comece com estes produtos de tomate:
845	✔ Tomato paste is a thick tomato concentrate.	✔ A pasta de tomate é um molho de tomate concentrado.
846	It's available in cans or tubes.	Está disponível em latas ou em bisnagas.

³² Do original: *Stock* Tradução: A tradução do original seria estocar. Ao traduzir para o português não considerei estocar uma palavra muito fluída no texto. No Brasil não é comum estocar alimentos, por isso optei por colocar a opção "ter em casa".

847	I prefer tubes, because I can use what I want and refrigerate the remainder.	Prefiro bisnagas, porque posso usar o quanto quiser e refrigerar o restante.
848	It's less messy than half-opened cans.	Faz menos bagunça do que latas abertas.
849	Add a tablespoon of tomato paste to pasta sauce, soup, or chili for an intense tomato taste.	Adicione uma colher de sopa de extrato de tomate ao molho de macarrão, sopa ou chili para obter um sabor intenso de tomate.
850	✔ Tomato puree is a thick liquid made by cooking and straining tomatoes.	✔ O purê de tomate é um líquido espesso feito ao cozinhar e coar os tomates.
851	Add tomato puree to soups and stews.	Adicione purê de tomate a sopas e ensopados.
852	Pasta sauce recipes often call for adding a can of tomato puree to a mixture of ground beef and seasonings.	As receitas de molho de macarrão geralmente exigem a adição de uma lata de purê de tomate a uma mistura de carne moída e temperos.
853	✔ Tomato sauce, the thinnest and least intense of the three tomato products, has the consistency of a thick juice.	✔ O molho de tomate, o mais fino e menos intenso dos três produtos derivados do tomate, tem a consistência de um suco espesso.
854	Use it in soups, stews, pasta sauces, or as part of a sauce for meat or poultry.	Use-o em sopas, ensopados, molhos para massas ou como parte de um molho para carnes ou aves.

855	TIME-SAVER MARK	MARCA DE ECONOMIA DE TEMPO
856	Canned tomatoes are a boon during the off-season when you can't find good-tasting, fresh tomatoes, but I also choose diced tomatoes when I'm pressed for time.	Os tomates enlatados são uma mão na roda ³³ durante o período de entressafra, quando você não consegue encontrar tomates frescos e saborosos, mas também escolho tomates em cubos quando estou com pressa.
857	Your cupboard should include plain and flavored diced tomatoes.	Seu armário deve incluir tomates em cubos simples e com sabor.
858	If you do much Tex-Mex cooking, stock diced tomatoes with chiles; if you prefer Italian cooking, buy tomatoes with garlic.	Se você cozinha muito Tex-Mex, coloque tomates em cubos com pimenta; se preferir a culinária italiana, compre tomates com alho.
859	You'll also find fire-roasted diced tomatoes, which give your dishes a delicious smoky taste.	Você também encontrará tomates em cubos assados no fogo, que dão aos seus pratos um delicioso sabor defumado.
860	TIP MARK	MARCA DE DICA
861	Tomatoes are high in lycopene, a substance that may reduce your risk of certain cancers.	Os tomates são ricos em licopeno, uma substância que pode reduzir o risco de certos tipos de câncer.
862	Cooked tomatoes are higher in lycopene.	Tomates cozidos são mais ricos ainda em licopeno.

³³ "mão na roda" significa facilitar, ajudar, ser de grande auxílio.

863	Your body is better able to absorb lycopene when it's in a dish with some fat.	Seu corpo é mais capaz de absorver o licopeno quando está em um prato com um pouco de gordura.
864	So mix a little olive oil and a can of diced tomatoes with garlic and pour it over a package of spaghetti for a real quick, healthy dish.	Então, misture um pouco de azeite e uma lata de tomate picado com alho e despeje sobre um pacote de espaguete para um prato rápido e saudável.
865	If you want to get a bit more involved with your canned tomatoes, try my Chicken Stew with Winter Vegetables recipe or the Sweet Potato and Bean Soup.	Se quiser envolver-se um pouco mais com os tomates enlatados, experimente a minha receita de Caldeirada de Frango com Legumes de Inverno ou a Sopa de Batata Doce e Feijão.
866	Chicken Stew with Winter Vegetables	Ensopado de frango com legumes de inverno
867	Use canned tomatoes and their liquid to make this saucy stew.	Use tomates enlatados e seu líquido para fazer este ensopado picante.
868	Vary the tomatoes, substituting fire-roasted tomatoes or tomatoes with roasted garlic to change the flavor each time you make this recipe.	Varie os tomates, substituindo tomates assados no fogo por tomates com alho para mudar o sabor a cada vez que fizer esta receita.
869	Take a look at the chicken thighs when you're shopping.	Dê uma olhada nas coxas de frango quando estiver fazendo compras.
870	Choose brands that are trimmed of fat, saving you time and money.	Escolha marcas com menos gordura, economizando tempo e dinheiro.

871	For an accompaniment, open a bag of mixed greens and add your favorite salad dressing.	Para acompanhar, abra um saco de verduras mistas e adicione seu molho de salada favorito.
872	Preparation time: 8 minutes	Tempo de preparo: 8 minutos
873	Cooking time: 20 minutes	Tempo de cozimento: 20 minutos
874	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
875	3/4 cup long-grain rice	3/4 de xícara de arroz de grão longo
876	1 pound, boneless, skinless chicken thighs, trimmed of fat	1 450 gramas de coxas de frango desossadas e sem pele, sem gordura
877	1 tablespoon olive oil	1 colher de sopa de azeite
878	1/4 cup flour	1/4 xícara de farinha
879	1/2 teaspoon salt	1/2 colher de chá de sal
880	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
881	1/4 teaspoon curry powder	1/4 colher de chá de curry (também conhecido como caril) em pó
882	1/4 teaspoon ground cumin	1/4 colher de chá de cominho moído
883	1 can (14 1/2 ounces) diced tomatoes, undrained	1 lata (400 gramas) de tomate em cubos, não escorrido

884	2 canned sweet potatoes, cut into 1/2-inch pieces	2 batatas doces enlatadas, cortadas em pedaços de 2 centímetros e meio
885	1 Prepare the rice while the chicken is cooking.	1 Prepare o arroz enquanto o frango cozinha.
886	Combine 1 1/2 cups of water and 1/4 teaspoon salt in a medium-size pot and bring to a boil.	Combine 1 1/2 xícaras de água e 1/4 colher de chá de sal em uma panela de tamanho médio e deixe ferver.
887	Stir in the rice.	Junte o arroz.
888	Cover the pot, reduce the heat to low, and simmer 18 to 20 minutes, or until the rice is tender, and the liquid is absorbed.	Tampe a panela, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 18 a 20 minutos, ou até que o arroz esteja macio e o líquido seja absorvido.
889	2 While the rice is cooking, heat the olive oil over medium-high heat in a large nonstick skillet.	2 Enquanto o arroz cozinha, aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira grande antiaderente.
890	Place the chicken in a plastic bag with the flour, salt, and pepper and shake to coat.	Coloque o frango em um saco plástico com a farinha, o sal e a pimenta e agite para cobrir.
891	Add the coated chicken to the skillet in a single layer and brown 3 minutes per side.	Adicione o frango revestido à frigideira em uma única camada e doure 3 minutos de cada lado.
892	Remove the chicken from the skillet and set aside.	Retire o frango da frigideira e reserve.

893	3 Add the curry powder and cumin to the skillet.	3 Adicione o curry em pó e o cominho à frigideira.
894	Add the tomatoes with their liquid.	Adicione os tomates com o líquido.
895	Using a wooden spoon, scrape up any browned bits from the bottom of the skillet.	Usando uma colher de pau, raspe os pedaços dourados do fundo da frigideira.
896	4 Return the chicken to the skillet and add the sweet potatoes.	4 Devolva o frango à frigideira e acrescente a batata-doce.
897	Stir well.	Mexa bem.
898	Cover and simmer the dish for 5 minutes or until the sweet potatoes are hot.	Tampe e cozinhe o prato por 5 minutos ou até que as batatas-doces estejam quentes.
899	5 Serve by dividing the rice among 4 plates and topping each serving of rice with a portion of chicken and sauce.	5 Sirva dividindo o arroz em 4 pratos e cobrindo cada porção de arroz com uma porção de frango e molho.
900	Per serving:	Por porção:
901	Calories 428 (From Fat 109); Fat 12g (Saturated 3g); Cholesterol 76mg; Sodium 512mg; Carbohydrate 52g (Dietary Fiber 3g); Protein 26g.	Calorias 428 (de gordura 109); Gordura 12g (Saturada 3g); Colesterol 76mg; Sódio 512mg; Carboidrato 52g (Fibra Alimentar 3g); Proteína 26g.
902	Sweet Potato and Bean Soup	Sopa de batata doce e feijão

903	This hearty soup is flavored with the sweet, nutty taste of roasted garlic.	Esta sopa saudável é aromatizada com o sabor doce e aveludado do alho torrado.
904	Just open a can of diced tomatoes with garlic.	Basta abrir uma lata de tomate picado com alho.
905	Round out the soup with salad from a bag.	Complete a sopa com saladas prontas embaladas.
906	Preparation time: 10 minutes	Tempo de preparo: 10 minutos
907	Cooking time: 20 minutes	Tempo de cozimento: 20 minutos
908	Yield: 2 entrees; 4 first-course servings	Rendimento: 2 entradas; 4 porções de entrada
909	1 tablespoon olive oil	1 colher de sopa de azeite
910	1 medium onion, chopped	1 cebola média, picada
911	1 can (15 ounces) chickpeas, drained and rinsed	1 lata (425 gramas) de grão-de-bico, escorrido e enxaguado
912	1 medium sweet potato, peeled and cut into 1/2-inch dice	1 batata-doce média, descascada e cortada em cubos de 2 centímetros e meio
913	1 can (14 1/2 ounces) diced tomatoes with roasted garlic	1 lata (400 gramas) de tomate em cubos com alho torrado
914	1/4 teaspoon ground cumin	1/4 colher de chá de cominho moído

915	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
916	Salt to taste	sal a gosto
917	2 1/2 cups chicken broth	2 1/2 xícaras de caldo de galinha
918	1 tablespoon minced fresh basil (optional)	1 colher de sopa de manjericão fresco picado (opcional)
919	1/4 cup grated Parmesan cheese	1/4 xícara de queijo parmesão ralado
920	1 Heat oil over high heat in a medium pot.	1 Aqueça o óleo em fogo alto em uma panela média.
921	Add onion and sauté 3 minutes.	Adicione a cebola e refogue por 3 minutos.
922	Add chickpeas, sweet potato, tomatoes, cumin, pepper, salt, and chicken broth.	Adicione o grão-de-bico, a batata-doce, o tomate, o cominho, a pimenta, o sal e o caldo de galinha.
923	Bring to a boil.	Leve para ferver.
924	Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until potato is tender.	Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 15 minutos ou até que a batata esteja macia.
925	2 Stir in the basil (if desired) and simmer for 1 minute more.	2 Adicione o manjericão (se desejar) e cozinhe por mais 1 minuto.

926	To serve, spoon into 2 large soup bowls and garnish each serving with 2 tablespoons of grated Parmesan cheese.	Para servir, coloque em 2 tigelas grandes de sopa e decore cada porção com 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.
927	Speed It Up!	Acelere!
928	Cut the total preparation and cooking time to 10 minutes by substituting 1 cup of canned, diced sweet potatoes.	Reduza o tempo total de preparação e cozimento para 10 minutos substituindo a batata doce fresca por 1 xícara de batata-doce enlatada e cortada em cubos.
929	Vary It!	Varie!
930	For a vegetarian dish, use vegetable broth in place of the chicken broth.	Para um prato vegetariano, use caldo de legumes no lugar do caldo de galinha.
931	For a heartier dish, add a cup of leftover cooked chicken or pork cubes.	Para um prato mais forte, adicione uma xícara de sobras de frango cozido ou cubos de carne de porco.
932	Per serving:	Por porção:

933	Calories 431 (From Fat 150); Fat 17g (Saturated 4g); Cholesterol 14mg; Sodium 2,932mg; Carbohydrate 55g (Dietary Fiber 10g); Protein 15g.	Calorias 431 (de gordura 150); Gordura 17g (Saturada 4g); Colesterol 14mg; Sódio 2.932mg; Carboidrato 55g (Fibra Alimentar 10g); Proteína 15g.
-----	---	--

934	Corn on the can	Milho enlatado
935	Although tomatoes are the heavy hitter in the canned veggie world, corn is also an important ingredient to have on hand.	Embora os tomates sejam o peso pesado no mundo dos vegetais enlatados, o milho também é um ingrediente importante para se ter em mãos.
936	Corn is getting sweeter all the time.	O milho está ficando cada vez mais doce.
937	When farmers plant a variety called Candy Corn, they're not kidding.	Quando os agricultores plantam uma variedade chamada Candy Corn, eles não estão brincando.
938	If you want to add a naturally sweet flavor to a dish, corn is a great and healthful way to do it.	Se você deseja adicionar um sabor naturalmente doce a um prato, o milho é uma maneira excelente e saudável de fazê-lo.
939	For example, add a can of corn to a hot chili recipe.	Por exemplo, adicione uma lata de milho a uma receita de chili apimentado.
940	You'll calm the flames.	Você vai acalmar as chamas.
941	I'm not suggesting anything corny, but the following list shows how you can improve other quick recipes using canned corn:	Não estou sugerindo nada piegas, mas a lista a seguir mostra como você pode melhorar outras receitas rápidas usando milho enlatado:
942	✔ Buy a box of corn muffin mix.	✔ Compre uma caixa de mistura para muffin de milho.

943	Add a cup of drained, canned corn with the liquid ingredients.	Adicione uma xícara de milho enlatado escorrido aos ingredientes líquidos.
944	✓ Add a cup of canned or frozen corn kernels to 2 cups of fresh salsa or salsa in a jar.	✓ Adicione uma xícara de grãos de milho enlatados ou congelados a 2 xícaras de salsa fresca ou salsa em uma jarra.
945	✓ Stir a cup of canned or frozen corn into packaged corn chowder.	✓ Misture uma xícara de milho enlatado ou congelado na sopa de milho embalada.
946	✓ Stretch your own homemade vegetable soup with corn.	✓ Esticar sua própria sopa caseira de legumes com milho.
947	A cup of corn would be a great addition to the Harvest Vegetable Soup in Chapter 9.	Uma xícara de milho seria um ótimo complemento para a Sopa de Legumes da Colheita no Capítulo 9.
948	TIP MARK	MARCA DE DICA
949	When buying canned corn, choose vacuum-pack corn, because it's packed with minimal liquid, which you're probably draining off anyway.	Ao comprar milho enlatado, escolha o milho embalado a vácuo, porque contém o mínimo de líquido, que você drenará de qualquer maneira.
950	Why pay for something you're feeding to the plumbing?	Por que pagar por algo que você está jogando fora?

951	I prefer yellow corn to white, because I want more color in my cooking, but that's a matter of individual style.	Prefiro o milho amarelo ao branco, porque quero mais cor na minha cozinha, mas isso é uma questão de estilo de cada um.
952	Indulging yourself	Satisfazendo a si mesmo
953	Okay.	Ok
954	You won't go hungry if you don't stock your favorite splurge items.	Você não passará fome se não tiver em casa ³⁴ seus itens favoritos.
955	But cooking fast doesn't mean that you can't have fun.	Mas cozinhar rápido não significa que você não possa se divertir.
956	If you love to try new foods, cruise your supermarket's gourmet counters for items like imported olives or sun-dried tomatoes.	Se você gosta de experimentar novos alimentos, navegue pelos balcões gourmet do supermercado em busca de itens como azeitonas importadas ou tomates secos.
957	They're not really staples, but they go to show that you don't need to add much to transform the taste of an ordinary dish into something special.	Eles não são realmente básicos, mas mostram que não é preciso adicionar muito para transformar o sabor de um prato comum em algo especial.
958	These are foods that I rely on to dress up meals:	Estes são os alimentos em que confio para enfeitar as refeições:

³⁴ Do original: *Stock* Tradução: Ao invés de usar a tradução estocar, foi preferível substituir por "tiver em casa" a fim de que a tradução fique mais fluida.

959	✓ Canned artichoke hearts:	✓ Corações de alcachofra enlatados:
960	Add artichoke hearts to salads, toss with cooked pasta just before serving, or sprinkle chopped artichoke hearts on a frozen pizza before baking.	Adicione corações de alcachofra a saladas, misture com macarrão cozido antes de servir ou polvilhe corações de alcachofra picados em uma pizza congelada antes de assar.
961	You'll turn a simple dish into a glamorous one.	Você transformará um prato simples em um prato glamoroso.
962	✓ Bottled olives:	✓ Azeitonas:
963	You'll find dusky brown kalamata olives that have a tangy, herbal flavor and meaty-tasting niçoise olives along with the classic pimiento-stuffed green olives.	Você encontrará azeitonas kalamata marrons escuras com um sabor picante de ervas e azeitonas niçoise com sabor de carne, juntamente com as clássicas azeitonas verdes recheadas com pimentão.
964	Add olives to a skillet chicken or pork dish as a seasoning agent.	Adicione as azeitonas a uma frigideira de frango ou carne de porco como agente de tempero.
965	The taste will be slightly piquant and richer.	O sabor será ligeiramente picante e mais rico.
966	Olives are a fruit (I know they're listed in this vegetable section, but I figured you'd let me slide on this one) to serve as a savory ingredient or food.	Azeitonas são uma fruta (sei que estão listadas nesta seção de vegetais, mas achei que você poderia me deixar

		deslizar sobre esta) para servir como ingrediente salgado ou alimento.
967	✓ French fried onion rings:	✓ Anéis de cebola fritos:
968	I'll admit I'm a sucker for fried onion rings.	Admito que sou uma bobona apaixonada por anéis de cebola fritos.
969	Instant texture and taste with the flip of a lid.	Textura e sabor instantâneos com o toque de uma tampa.
970	Make a skillet dinner and sprinkle on fried onions, and you've transformed the dish.	Faça um jantar na frigideira e adicione a cebola frita, e você transformou o prato.
971	Seasoning in a Snap	Temperando em um piscar de olhos
972	Even when I'm cooking as fast as I can I don't want to forego flavor.	Mesmo quando estou cozinhando o mais rápido que posso, não quero abrir mão do sabor.
973	What's the point in making a quick dinner if it's inedible?	De que adianta fazer um jantar rápido se não for comestível?
974	That will never happen when you prepare the 30-minute dishes in this book.	Isso nunca acontecerá quando você preparar os pratos de 30 minutos deste livro.
975	And that's because I cook with spices and herbs.	E isso porque eu cozinho com especiarias e ervas.

976	Spices and herbs are important tools of the quick-cooking trade.	Especiarias e ervas são ferramentas importantes no comércio de cozimento rápido.
977	You can impart a ton of flavor in just a few seconds.	Você pode transmitir uma tonelada de sabor em apenas alguns segundos.
978	The following section shows you how to use spices and herbs.	A seção a seguir mostra como usar especiarias e ervas.
979	Adding some spice to your life	Adicionando tempero a sua vida
980	Spices are aromatic seasonings that come from the bark, buds, seeds, or roots of various plants or trees.	Especiarias são temperos aromáticos que vêm da casca, brotos, sementes ou raízes de várias plantas ou árvores.
981	Spices are roughly divided into two main categories:	As especiarias são divididas em duas categorias principais:
982	✔ Savory:	✔ Salgado:
983	Pepper, cumin, paprika, and cayenne pepper are the savory spices that you're most likely to use.	Pimenta, cominho, páprica e pimenta caiena são os temperos salgados que você provavelmente usará.
984	Add savory spices to entrees and side dishes to develop full robust tastes.	Adicione temperos salgados às entradas e acompanhamentos para desenvolver sabores robustos completos.

985	You don't have to cook savory-spiced foods for long to benefit from their flavors and aromas.	Você não precisa cozinhar alimentos condimentados por muito tempo para se beneficiar de seus sabores e aromas.
986	✔ Sweet:	✔ Doce:
987	You don't have to relegate common sweet spices, such as cinnamon, nutmeg, clove, and ginger, to dessert recipes.	Você não precisa relegar as especiarias doces comuns, como canela, noz-moscada, cravo e gengibre, para receitas de sobremesas.
988	A pinch of cinnamon rounds out the taste of beef stew.	Uma pitada de canela completa o sabor do ensopado de carne.
989	Add a dash of ginger to pork and make the taste more intense.	Adicione uma pitada de gengibre à carne de porco e torne o sabor mais intenso.
990	Cinnamon and ginger can get you through most dessert recipes.	A canela e o gengibre podem ajudá-lo na maioria das receitas de sobremesas.
991	IMPROVISE MARK	MARCA DE IMPROVISO
992	If you dine out in Mexican, Indian, Thai, or other Asian restaurants, you know about the wonderful foods that combine sweet and savory spices.	Se você janta em restaurantes mexicanos, indianos, tailandeses ou outros asiáticos, conhece as comidas maravilhosas que combinam temperos doces e salgados.
993	Think about those marvelous Indian curries that use cinnamon, ginger, cumin, and cayenne.	Pense naqueles curries indianos maravilhosos que usam canela, gengibre, cominho e pimenta caiena.

994	The combination of spices adds up to a well-rounded flavor in which no one spice predominates.	A combinação de especiarias resulta num sabor bem arredondado em que não predomina nenhuma especiaria.
995	You can experiment with these spices to add zest to your cooking as well.	Você também pode experimentar esses temperos para adicionar sabor à sua culinária.
996	Start with small amounts and introduce one seasoning at a time.	Comece com pequenas quantidades e introduza um tempero de cada vez.
997	You don't want to overwhelm your palate or those of your family and friends.	Você não quer sobrecarregar seu paladar ou o de sua família e amigos.
998	TIP MARK	MARCA DE DICA
999	Spices release their flavors when heated.	Especiarias liberam seus sabores quando aquecidas.
1000	Sprinkling cumin on a dish of cooked chili won't taste as good as when you add cumin and then simmer the chili.	Polvilhar cominho em um prato de pimentão cozido não terá um sabor tão bom quanto adicionar primeiro o cominho e depois cozinhar o pimentão.
1001	Fortunately, it doesn't take a long time for the flavor to blend into the dish.	Felizmente, não demora muito para que o sabor se misture ao prato.
1002	You can get plenty of satisfying taste from a spicy dish cooked for 10 or 30 minutes.	Você pode obter bastante sabor satisfatório de um prato picante cozido por 10 ou 30 minutos.

1003	Fat also releases the flavor and aroma of spices.	A gordura também libera o sabor e o aroma das especiarias.
1004	Use spices in recipes that also call for a little oil or butter.	Use temperos em receitas que também exigem um pouco de óleo ou manteiga.
1005	You can buy spices in two basic forms — whole and ground — and each brings something different to the table in terms of time and taste:	Você pode comprar especiarias em duas formas básicas – inteiras e moídas – e cada uma traz algo diferente para a mesa em termos de tempo e sabor:
1006	✔ Convenience and storage:	✔ Praticidade e armazenamento:
1007	Using pre-ground spices is faster than having to grind whole spices.	Usar temperos pré-moídos é mais rápido do que ter que moer temperos inteiros.
1008	Ground spices, however, lose their freshness and distinctive aromas more quickly than whole spices.	As especiarias moídas, no entanto, perdem o frescor e os aromas característicos mais rapidamente do que as especiarias inteiras.
1009	Buy ground spices for the seasonings that you use most often, such as cinnamon, ginger, allspice, and cumin.	Compre temperos moídos para os temperos que você usa com mais frequência, como canela, gengibre, pimenta da Jamaica e cominho.
1010	Buy whole spices for seasonings that you use on an occasional basis, such as cloves or nutmeg.	Compre especiarias inteiras para temperos que você usa ocasionalmente, como cravo ou noz-moscada.
1011	✔ Flavor:	✔ Sabor:

1012	Ground and whole spices also flavor foods in different ways.	Especiarias moídas e inteiras também dão sabor aos alimentos de maneiras diferentes.
1013	Cumin seed is subtler than ground cumin.	A semente de cominho é mais sutil do que o cominho moído.
1014	Use cumin seed for long- simmering dishes, so the taste is released gradually; use ground cumin for rubs or for quick soups.	Use sementes de cominho para pratos de cozimento lento, para que o sabor seja liberado gradualmente; use cominho moído para misturar com outros temperos ou para preparar sopas rápidas.
1015	Seed spices, such as caraway, fennel, and sesame seeds, are usually sold whole.	Especiarias de sementes, como cominho, erva-doce e sementes de gergelim, geralmente são vendidas inteiras.
1016	Pepper is my one exception to the ground rule.	Pimenta é minha única exceção à regra básica.
1017	I always buy whole peppercorns for their sharp, distinctive taste.	Eu sempre compro grãos de pimenta inteiros por seu sabor forte e distinto.
1018	The children get the chore of filling the pepper mill.	As crianças ficam com a tarefa de encher o moinho de pimenta.
1019	Herbs to the rescue	Ervas ao resgate

1020	Herbs are the aromatic leaves of plants.	As ervas são as folhas aromáticas das plantas.
1021	Some herbs, such as chives, are mostly leaves; others, such as rosemary or bay leaves, grow on woody stems.	Algumas ervas, como a cebolinha, são principalmente folhas; outras, como alecrim ou louro, crescem em caules lenhosos.
1022	You may be familiar with parsley, sage, rosemary, and thyme from the lyrics to an old Simon and Garfunkel song.	Você pode estar familiarizado com salsa, sálvia, alecrim e tomilho na letra de uma velha canção de Simon e Garfunkel.
1023	But even if you can't hum along, you can choose different herbs that make your dishes sing.	Mas mesmo que você não possa cantarolar, você pode escolher diferentes ervas que fazem seus pratos cantarem.
1024	TIP MARK	MARCA DE DICA
1025	Some suggestions for herbs that match nicely with these foods are as follows:	Algumas sugestões de ervas que combinam bem com esses alimentos são as seguintes:
1026	✅ Beef:	✅ Carne:
1027	Oregano, basil, rosemary, thyme, and bay leaf.	Orégano, manjeriço, alecrim, tomilho e louro.
1028	Always remove the indigestible bay leaf before you serve your food.	Sempre remova a folha de louro, que é indigerível, antes de servir sua comida.

1029	✓ Chicken:	✓ Frango:
1030	Oregano, basil, and thyme.	Orégano, manjeriçã e tomilho.
1031	✓ Eggs:	✓ Ovos:
1032	Thyme, chives, dill, and chervil.	Tomilho, cebolinha, endro ³⁵ e cerefólio.
1033	✓ Fish:	✓ Peixe:
1034	Tarragon, chives, mint, oregano, basil, dill, cilantro, and chervil.	Estragão, cebolinha, hortelã, orégano, manjeriçã, endro, coentro e cerefólio.
1035	✓ Lamb:	✓ Cordeiro:
1036	Rosemary, thyme, and oregano.	Alecrim, tomilho e orégano.
1037	✓ Pasta:	✓ Massas:
1038	Oregano, mint, thyme, chives, and basil.	Orégano, hortelã, tomilho, cebolinha e manjeriçã.
1039	✓ Pork:	✓ Carne de porco:
1040	Rosemary and sage.	Alecrim e sálvia.
1041	✓ Potatoes:	✓ Batatas:

³⁵ Também conhecido como aneto.

1042	Dill, thyme, oregano, and chives.	Endro, tomilho, orégano e cebolinha.
1043	✔ Tomatoes:	✔ Tomates:
1044	Basil, parsley, mint, and thyme.	Manjeriçã, salsinha, hortelã e tomilho.
1045	Herbs come in two basic varieties — dry and fresh.	As ervas vêm em duas variedades básicas – secas e frescas.
1046	Dry herbs have a more pungent aroma and flavor than their fresh counterpart.	Ervas secas têm aroma e sabor mais pungentes ³⁶ do que suas contrapartes frescas.
1047	However, they require cooking to make their flavor mellow.	No entanto, eles exigem cozimento para tornar seu sabor suave.
1048	Dried herbs taste harsh unless they're cooked first.	As ervas secas têm um sabor áspero, a menos que sejam cozidas primeiro.
1049	See the following quick-cooking herb breakdown on when and how to use each type of herb:	Veja o seguinte detalhamento de ervas de cozimento rápido sobre quando e como usar cada tipo de erva:
1050	✔ Dry:	✔ Seco:
1051	Use dry herbs in a dish that you'll be cooking for at least 5, preferably 10 minutes.	Use ervas secas em um prato que você vai cozinhar por pelo menos 5, de preferência 10 minutos.

³⁶ Pungentes significam sabores mais fortes, mais realçados do que os frescos.

1052	✓ Fresh:	✓ Fresco:
1053	Add fresh herbs to food during the last 5 to 10 minutes of cooking.	Adicione ervas frescas aos alimentos durante os últimos 5 a 10 minutos de cozimento.
1054	They lose their potency if overcooked.	Eles perdem a potência se cozidos demais.
1055	TIP MARK	MARCA DE DICA
1056	If a recipe calls for fresh herbs and you only have the dry version, use one-third the amount called for.	Se uma receita pede ervas frescas e você só tem a versão seca, use um terço da quantidade pedida.
1057	Instead of 1 tablespoon of fresh basil, substitute 1 teaspoon of dry basil.	Em vez de 1 colher de sopa de manjericão fresco, substitua por 1 colher de chá de manjericão seco.
1058	Don't forget to add the dried basil during cooking, not at the end.	Não se esqueça de adicionar o manjericão seco na metade (durante) o cozimento, não no final.
1059	And always crush dried herbs with your fingers to release the flavoring oils before adding the ingredient to a food.	E sempre esmague as ervas secas com os dedos para liberar os óleos aromatizantes antes de adicionar o ingrediente a um alimento.
1060	As much as I rely on dry herbs, I treasure having a few herb pots in the kitchen.	Por mais que eu dependa de ervas secas, aprecio ter alguns potes de ervas frescas na cozinha.

1061	During the winter, when I can't remember what a green lawn looks like, I reach for the thyme plant and smell the scent of spring.	Durante o inverno, quando não consigo lembrar como é um gramado verde, pego o tomilho e sinto o cheiro da primavera.
1062	(Check out Figure 3-3 to see what thyme and some other fresh herbs look like.)	(Confira a Figura 3-3 para ver como é o tomilho e algumas outras ervas frescas.)
1063	It adds a quick burst of flavor to my meal and a hint of sun to my disposition.	Ele adiciona uma rápida explosão de sabor à minha refeição e um toque de sol à minha disposição.
1064	Rosemary, chives, and parsley round out my indoor garden.	Alecrim, cebolinha e salsa completam meu jardim interno.
1065	To harvest and store fresh herbs:	Para colher e armazenar ervas frescas:
1066	Hold the plant under a spray of cold water to rinse the leaves	1. Segure a planta sob água corrente fria para enxaguar as folhas
1067	2.	2.
1068	Take a small pair of scissors and snip the leaves directly into the food that you're cooking.	Pegue uma pequena tesoura e corte as folhas diretamente na comida que você está cozinhando.
1069	Don't go overboard in trimming herbs, or you'll kill the plant.	Não exagere no corte de ervas, ou você matará a planta.
1070	3.	3.

1071	Wrap stem ends of fresh herbs with a damp paper towel.	Enrole as pontas dos caules das ervas frescas em um papel toalha úmido.
1072	Place the herbs in a plastic bag with a resealable top.	Coloque as ervas em um saco plástico com tampa reutilizável.
1073	Close the bag, squeezing out excess air.	Feche o saco, retirando o excesso de ar.
1074	4.	4.
1075	Refrigerate the herbs up to a week, changing the paper towel every other day.	Refrigere as ervas por até uma semana, trocando o papel toalha dia sim, dia não.
1076	Figure 3-3:	Figura 3-3:
1077	These are the herbs that you'll rely on for quick, delicious, and fragrant dishes.	Estas são as ervas nas quais você vai confiar para preparar pratos rápidos, deliciosos e perfumados.
1078	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
1079	Coming out of the closet with spices	Retire do armário as especiarias ³⁷
1080	Light and heat destroy the color and flavor of spices.	A luz e o calor destroem a cor e o sabor das especiarias.
1081	The expert advice is to keep spices in tightly covered jars in your cupboard.	Um conselho de especialista é manter os temperos em potes bem fechados dentro do armário.

³⁷ Do original: *Coming out of the closet*. Tradução: Se traduzido ao pé da letra, a expressão sair do armário pode remeter a uma expressão pejorativa a comunidade LGBTQIA+, que seria se revelar a sua família e ao mundo. Com o intuito de não trazer essa conotação, foi traduzido como "retire do armário".

1082	But I disagree.	Mas eu discordo.
1083	As someone who can be easily distracted when cooking, I want my spice arsenal at arm's reach, not tucked away on some dark shelf.	Como alguém que pode se distrair facilmente ao cozinhar, quero meu arsenal de especiarias ao alcance da mão, não guardado em alguma prateleira escura.
1084	My spices sit under the kitchen windowsill in a shaded area.	Meus temperos ficam sob o parapeito da janela da cozinha em uma área sombreada.
1085	Look around and see if you can find an area near the stove but away from direct heat and light.	Olhe ao redor e veja se consegue encontrar uma área perto do fogão, mas longe do calor e da luz direta.
1086	Focusing on Efficiency	Foque na eficiência
	Chapter 4	Capítulo 4
	In this chapter	Neste capítulo
1087	Clearing the clutter and the cobwebs	Limpe a bagunça e as teias de aranha
1088	Multitasking in the kitchen	Multitarefa na cozinha
1089	Approaching meal preparation with a plan	Abordando a preparação da refeição com um plano

1090	Recipes in This Chapter	Receitas neste capítulo
1091	Tortellini and Sugar Snap Peas with Alfredo Sauce	Tortellini e ervilhas com molho Alfredo
1092	Linguine with Shrimp and Broccoli	Linguine com Camarão e Brócolis
1093	Farmer Breakfast	Café da Manhã do Fazendeiro
1094	All the best and sure-fire 30-minute meals can turn into 60-minute meals if you're disorganized.	Todas as melhores e infalíveis refeições de 30 minutos podem se transformar em refeições de 60 minutos se você for desorganizado.
1095	A nothing-is-where-you-can-find-it kitchen can throw a monkey wrench into the best-laid plans of mice and chefs.	Uma cozinha em que nada está onde você pode encontrar, pode atrapalhar os planos mais bem elaborados de ratos e chefs.
1096	Getting organized not only makes you a faster, more efficient cook but a less frantic one as well.	Organizar-se não apenas torna você um cozinheiro mais rápido e eficiente, mas também menos frenético.
1097	Knowing where the butter is without ripping the refrigerator apart can have a calming effect.	Saber onde está a manteiga sem destruir a geladeira pode ter um efeito calmante.
1098	Putting a pot of water on to boil as soon as you go into the kitchen saves you time when you're going to cook spaghetti or boil vegetables.	Colocar uma panela de água para ferver assim que você entrar na cozinha economiza tempo quando for cozinhar espaguete ou ferver legumes.

1099	Kitchen organization isn't something that comes naturally, but you'll discover that you can keep your kitchen organized if you make it a habit.	A organização da cozinha não é algo que vem naturalmente, mas você descobrirá que pode manter sua cozinha organizada se fizer disso um hábito.
1100	I know that you didn't buy this book to have someone lecture you on cleaning up your cupboards, and I won't do that.	Sei que você não comprou este livro para receber uma palestra sobre como limpar seus armários, e não farei isso.
1101	However, I will share the tips that can help you find the ingredients that you need in record time.	No entanto, vou compartilhar as dicas que podem ajudá-lo a encontrar os ingredientes de que precisa em tempo recorde.
1102	I also provide some tips and techniques that you can use when you're actually ready to cook as well.	Também forneço algumas dicas e técnicas que você pode usar quando estiver realmente pronto para cozinhar.
1103	Doubling up on some cooking chores also shaves time.	Dobrar algumas tarefas culinárias também economiza tempo.
1104	I show you how to multitask without getting frazzled.	Eu te mostro como realizar várias tarefas ao mesmo tempo sem se cansar. ³⁸
1105	This chapter shows you how to put rhythm into food preparation and provides all the coaching that you need to become more efficient in the kitchen.	Este capítulo mostra como colocar ritmo na preparação de alimentos e fornece todo o treinamento necessário para se tornar mais eficiente na cozinha.

³⁸ No original a expressão usada é *frazzled*, que remete a esgotamento/fadiga completa. Para tornar o texto mais leve, utilizei a expressão "cansar".

1106	Organizing, Schmorganizing	Organizar, desorganizar ³⁹
1107	Dismissing kitchen organization is easy.	Dispensar a organização da cozinha é fácil.
1108	Most likely your life, like mine, is pretty structured.	Muito provavelmente, sua vida, assim como a minha, é bastante estruturada.
1109	Having one area in which you can let loose is a relief.	Ter uma área na qual você pode se soltar é um alívio.
1110	Besides, you may think that putting things away in a specific place is one more chore that eats into your schedule.	Além disso, você pode pensar que guardar as coisas em um lugar específico é mais uma tarefa que atrapalha sua agenda.
1111	Getting organized the first time isn't much fun, but after you're set up, your going to gain plenty from your newfound organization:	Organizar-se pela primeira vez não é muito divertido, mas depois que tudo está no seu devido lugar, você ganha muito com sua nova organização:
1112	✔ Money:	✔ Dinheiro:
1113	I'm embarrassed to admit all the times that I've discarded slimy lettuce, because I forgot that it was in the refrigerator until the greens were well past their prime.	Tenho vergonha de admitir todas as vezes que descartei alface viscosa porque esqueci que estavam na geladeira até que as verduras estivessem estragadas.

³⁹ Do original: *Organizing, Schmorganizing*. O prefixo -SCHM utilizado antes da palavra *organizing* tem o intuito de trazer certo escárnio, ironia, graça ao texto. Ao usar esse prefixo a autora pretendia dizer o oposto do que foi dito, como no texto traduzido "organizar, desorganizar".

1114	✓ Space:	✓ Espaço:
1115	If you never have enough room for the groceries, check to see what you're stocking.	Se você nunca tem espaço suficiente para as compras, verifique o que está guardando no seu armário.
1116	Maybe you're buying duplicates of foods that you already have instead of eating down your inventory.	Talvez você esteja comprando duplicatas de alimentos que já possui, em vez de consumir seu estoque.
1117	Being organized can prevent this duplication.	Ser organizado pode evitar essa duplicação.
1118	And consciously arranging all those boxes, cans, and jars may free up even more space.	E organizar conscientemente todas essas caixas, latas e potes pode liberar ainda mais espaço.
1119	✓ Time:	✓ Tempo:
1120	During the five minutes that it takes to find the lid for the sauté pan, you could put your feet up and take a look at the newspaper.	Durante os cinco minutos que leva para encontrar a tampa da frigideira, você pode colocar os pés para cima e dar uma olhada no jornal.
1121	Developing Storage Options	Desenvolvendo opções de armazenamento
1122	The displays at your local storage or linens store can provide you with plenty of storage ideas.	A forma como estão dispostas as coisas no armazém ou em uma loja de roupas

		de cama podem fornecer muitas ideias de armazenamento.
1123	You can also look for functional and well-built storage pieces in restaurant supply houses.	Você também pode procurar peças de armazenamento funcionais e bem construídas em casas de suprimentos para restaurantes.
1124	Wire bins on metal frames allow you to see what's in each compartment without pulling out drawers.	Caixas de arame em armações de metal permitem que você veja o que está em cada compartimento sem precisar abrir as gavetas.
1125	Look for storage units on wheels that you can roll out of the way when you want more space.	Procure por unidades de armazenamento sobre rodas que você pode rolar para fora do caminho quando quiser mais espaço.
1126	TIP MARK	MARCA DE DICA
1127	Buy a waist-high set of drawers on wheels and add a butcher-block top to the unit.	Compre um conjunto de gavetas com rodas na altura da cintura e adicione um tampo de bloco de açougueiro a ele.
1128	You not only get storage options, but you gain another work surface as well.	Você não apenas obtém opções de armazenamento, mas também ganha outra superfície de trabalho.
1129	(Check out one version in Figure 4-1.)	(Confira uma versão na Figura 4-1.)
1130	Figure 4-1:	Figura 4-1:

1131	Rolling down Organization Avenue.	Descendo a Avenida da Organização.
1132	TIP MARK	MARCA DE DICA
1133	See the following listing for more storage ideas:	Veja a lista a seguir para mais ideias de armazenamento:
1134	<input checked="" type="checkbox"/> For compact storage, buy bottles of herbs and spices and place them in a heavy-duty clear plastic box.	<input checked="" type="checkbox"/> Para armazenamento compacto, compre frascos de ervas e especiarias e coloque-os em uma caixa de plástico transparente resistente.
1135	If you have spices, say cinnamon, that you always measure (instead of simply shaking), remove the perforated top, so you can get a measuring spoon into the jar faster.	Se você tiver especiarias, digamos canela, que você sempre mede (em vez de simplesmente agitar), remova a tampa perfurada, para que você possa colocar uma colher medidora na jarra mais rapidamente.
1136	Mark the lid of each jar with the name of the seasoning, so you see what you need at a glance.	Marque a tampa de cada frasco com o nome do tempero, para que você veja rapidamente o que precisa.
1137	Then store the box in a cupboard or on a kitchen counter away from heat and light.	Em seguida, guarde a caixa em um armário ou na bancada da cozinha, longe do calor e da luz.
1138	<input checked="" type="checkbox"/> Attach a measuring spoon on a colorful piece of yarn to your coffee canister, so you don't have to hunt for a spoon every morning.	<input checked="" type="checkbox"/> Prenda uma colher medidora em um fio colorido à sua lata de café, para que você não precise procurar uma colher todas as manhãs.

1139	You can also tie a tablespoon measure to your bottle of olive oil and keep the bottle near the stove.	Você também pode amarrar uma colher medidora de sopa à sua garrafa de azeite e manter a garrafa perto do fogão.
1140	You'll be ready whenever a recipe calls for olive oil.	Você estará pronto sempre que uma receita pedir azeite.
1141	✔ If you use much flour in your cooking (to flour chicken or thicken sauces, for example), place the flour in a canister and keep it on the counter.	✔ Se você usa muita farinha na sua cozinha (para enfarinhar frango ou engrossar molhos, por exemplo), coloque a farinha em uma vasilha e guarde na bancada.
1142	I also bury a graduated measuring cup in the container.	Eu também coloco um copo medidor na vasilha.
1143	✔ Transfer your brown sugar to a container with an airtight lid to keep it from getting hard.	✔ Transfira o açúcar mascavo para um recipiente com tampa hermética para evitar que endureça.
1144	If it's too late, soften hard brown sugar in your microwave.	Se for tarde demais, amoleça o açúcar mascavo no micro-ondas.
1145	Spoon, or chop, the amount you want, place it in a microwave-safe bowl, and heat it at medium or medium-high for 1 minute.	Coloque ou pique a quantidade desejada, coloque em uma tigela para micro-ondas e aqueça em potência média ou média-alta por 1 minuto.
1146	Repeat if necessary.	Repita se necessário.

1147	You can also soften a rock-hard sugar lump by adding a few apple slices, sealing the container, and setting it aside for a day.	Você também pode amolecer um torrão de açúcar duro adicionando algumas fatias de maçã, fechando o recipiente e deixando-o de lado por um dia.
1148	Supermarkets also sell granulated brown sugar.	Os supermercados também vendem açúcar mascavo granulado.
1149	The granulated variety isn't appropriate for cakes and cookies, but it's fine in most other recipes.	A variedade granulada não é apropriada para bolos e biscoitos, mas serve na maioria das outras receitas.
1150	✔ Pour sticky honey into a small bottle with a squirt cap, so it's less messy to use.	✔ Despeje o mel pegajoso em uma pequena garrafa com tampa de esguicho, para que seja mais fácil de usar.
1151	✔ Buy squeeze bottles or tubes of your favorite condiments.	✔ Compre garrafas ou tubos de seus condimentos favoritos.
1152	Just add a squirt of mustard to a vinaigrette dressing instead of spooning it out of a jar.	Basta adicionar um pouco de mostarda a um molho vinagrete ao invés de retirá-lo de uma jarra.
1153	✔ Buy a plastic spray bottle for cooking oils and spray your pots and pans with oil.	✔ Compre um borrifador de plástico para óleos de cozinha e borrife o óleo em suas panelas e frigideiras.
1154	You'll save time measuring the oil and probably use less of the highly caloric fat.	Você economizará tempo medindo o óleo e provavelmente usará menos gordura altamente calórica.

1155	If you cook with both olive oil and a vegetable oil, buy two bottles in different colors.	Se você cozinha com azeite e óleo vegetal, compre duas garrafas de cores diferentes.
1156	✔ Keep coarse salt in a small open bowl as chefs do.	✔ Mantenha o sal grosso em uma tigela pequena e aberta, como fazem os chefs.
1157	Reach for a pinch to season foods as you cook.	Pegue uma pitada para temperar os alimentos enquanto cozinha.
1158	✔ Use a magic marker to date everything that you put in the cupboard and fridge.	✔ Use um marcador mágico para datar tudo o que você colocar no armário e na geladeira.
1159	It only takes a minute and then you don't have to worry about how long you've kept a food.	Leva apenas um minuto e você não precisa se preocupar com quanto tempo guardou um alimento.
1160	CAUTION MARK	MARCA DE CUIDADO
1161	Discard canned foods that bulge or leak.	Descarte os alimentos enlatados que incham ou vazam.
1162	Don't open and taste any food to see whether it's okay.	Não abra e prove qualquer alimento para ver se está bom.
1163	The most deadly toxins don't have an off-taste.	As toxinas mais mortais não têm sabor desagradável.

1164	Also, don't toss the damaged cans or opened cans of spoiled food in a shallow garbage can or box where children or pets can get to them.	Além disso, não jogue as latas danificadas ou abertas de comida estragada em uma lata de lixo rasa ou caixa onde crianças ou animais de estimação possam alcançá-los.
1165	Getting organized can make cooking more enjoyable.	Organizar pode tornar a cozinha mais agradável.
1166	If this idea really appeals to you, pick up <i>Organizing For Dummies</i> by Eileen Roth and Elizabeth Miles (Wiley) for more in-depth organizing guidance.	Se essa ideia realmente agrada a você, leia <i>Organização para Iniciantes</i> , de Eileen Roth e Elizabeth Miles (Wiley), para uma orientação de organização mais aprofundada.
1167	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
1168	Dangerous storage spaces	Espaços de armazenamento perigosos
1169	Household accidents can result from carelessly storing everyday items.	Acidentes domésticos podem resultar do armazenamento descuidado de itens do dia a dia.
1170	Here are a few scenarios you may want to think twice about:	Aqui estão alguns cenários nos quais você pode querer pensar duas vezes:
1171	<input checked="" type="checkbox"/> Using a microwave as a storage space.	<input checked="" type="checkbox"/> Utilizar o micro-ondas como espaço de armazenamento.
1172	Avoid storing papers or packaged foods here.	Evite armazenar papéis ou alimentos embalados aqui.

1173	You don't even have to turn on the microwave to spark a fire, say the experts from Underwriters Laboratories, an independent, not-for-profit product-safety testing and certification organization.	Você nem precisa ligar o micro-ondas para que uma faísca cause um incêndio, dizem os especialistas do Underwriters Laboratories, uma organização independente e sem fins lucrativos de teste e certificação de segurança de produtos.
1174	A power surge can trigger a fire in the microwave oven.	Uma oscilação de energia pode provocar um incêndio no forno micro-ondas.
1175	Keep an oven empty unless you're using it.	Mantenha o micro-ondas vazio, a menos que você o esteja usando.
1176	(Visit Underwriters Laboratories on the Internet at www.ul.com/consumers for all kinds of household and general safety advice.)	(Visite Underwriters Laboratories na Internet em www.ul.com/consumers para obter todos os tipos de conselhos de segurança doméstica em geral.)
1177	<input checked="" type="checkbox"/> Storing items in a toaster oven.	<input checked="" type="checkbox"/> Armazenar itens em uma torradeira.
1178	Turning a toaster oven on requires only light pressure to the switch.	Ligar uma torradeira requer apenas uma leve pressão no interruptor.
1179	If you inadvertently flip the switch, any contents could go up in flames.	Se você apertar o botão inadvertidamente, qualquer conteúdo pode pegar fogo.
1180	<input checked="" type="checkbox"/> Repackaging nonfood items in food containers.	<input checked="" type="checkbox"/> Reembalar itens não alimentícios em recipientes para alimentos.

1181	Poisoning can occur when people eat what they think is food because it's in familiar food packaging.	O envenenamento pode ocorrer quando as pessoas comem o que pensam ser comida porque está em embalagens de alimentos familiares.
1182	Various poison-control centers often receive reports of people drinking weed killer or other dangerous household chemicals that are stored in food containers such as old juice jars.	Vários centros de controle de envenenamento geralmente recebem relatórios de pessoas que bebem herbicida ou outros produtos químicos domésticos perigosos que são armazenados em recipientes de alimentos, como potes de suco velhos.
1183	<input checked="" type="checkbox"/> Repackaging food in different food containers.	<input checked="" type="checkbox"/> Reembalar alimentos em diferentes recipientes para alimentos.
1184	You don't want someone with food allergies accidentally eating a food that he or she is allergic too because that person thought it was something else.	Você não quer que alguém com alergia alimentar coma acidentalmente um alimento ao qual também é alérgico porque essa pessoa pensou que era outra coisa.
1185	Keep food in its original containers with the original labels.	Mantenha os alimentos em suas embalagens originais com os rótulos originais.
1186	Occasionally this isn't practical.	Ocasionalmente, isso não é prático.
1187	For example, you may want to transfer opened canned food to a plastic container with a lid so the food is less likely to spill if the package is knocked over.	Por exemplo, você pode querer transferir comida enlatada aberta para um recipiente de plástico com tampa para que seja menos provável que a

		comida derrame se a embalagem for derrubada.
1188	In that case, take the original label and paste it on the container just to be safe.	Nesse caso, pegue a etiqueta original e cole na embalagem só para garantir.
1189	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
1190	Ready, Set, Cook!	Preparar, apontar, cozinhar!
1191	If you're like me, doing two things at once is probably the bane of your day.	Se você é como eu, fazer duas coisas ao mesmo tempo provavelmente é a ruína do seu dia.
1192	But handling more than one chore at a time in the kitchen is actually a timesaver, not a headache.	Mas lidar com mais de uma tarefa ao mesmo tempo na cozinha é, na verdade, uma economia de tempo, não uma dor de cabeça.
1193	If you've ever opened your mail while chatting with a friend or read the newspaper while drinking coffee, you can multitask in the kitchen without feeling frenzied.	Se você já abriu seu e-mail enquanto conversava com um amigo ou lia o jornal enquanto tomava café, você pode realizar várias tarefas na cozinha sem se sentir frenético.
1194	TIP MARK	MARCA DE DICA
1195	Chefs have years of experience cooking 50 to 100 meals a night to guide them.	Os chefs têm anos de experiência cozinhando de 50 a 100 refeições por noite para orientá-los.

1196	But they still start each day making a schedule for themselves and their staffs.	Mas eles ainda começam cada dia fazendo uma programação para si e para suas equipes.
1197	Writing out your plan gets you in the habit of moving efficiently.	Organizar os planos do seu dia cria te ajudam a se mover com mais eficiência. ⁴⁰
1198	Keep a list on the refrigerator of what you should be doing to get dinner ready.	Mantenha uma lista na geladeira do que você deve fazer para preparar o jantar.
1199	After the moves become second nature, scrap the list and keep mental notes.	Depois que os movimentos se tornarem uma segunda natureza, descarte a lista e faça anotações mentais.
1200	Some cooking steps don't need your constant attention — thank goodness — so you're free to take care of other kitchen chores.	Algumas etapas de cozimento não precisam de sua atenção constante - graças a Deus - então você está livre para cuidar de outras tarefas da cozinha.
1201	For example, in the 10 to 15 minutes it takes a pot of water to boil, you can do one of the following cooking-related activities:	Por exemplo, nos 10 a 15 minutos que uma panela de água leva para ferver, você pode fazer uma das seguintes atividades relacionadas à culinária:
1202	✅ Sauté boneless, skinless chicken breasts, chicken thighs, shrimp, or fish fillets.	✅ Refogue peitos de frango desossados e sem pele, coxas de frango, camarões ou filés de peixe.

⁴⁰ Do original: *Writing out your plan gets you in the habit of moving efficiently*. Tradução: Ao traduzir o sentido da frase foi necessário adicionar a palavra "dia", para que o texto fique fluido e de melhor compreensão na cultura de chegada.

1203	✓ Make a quick sauce to serve over pasta.	✓ Faça um molho rápido para servir sobre a massa.
1204	Sautéing chopped onions, garlic, and tomatoes takes about 10 minutes.	Refogar cebola picada, alho e tomate leva cerca de 10 minutos.
1205	✓ Make a salad and dressing.	✓ Faça uma salada e molho.
1206	(Chapter 10 has excellent salad suggestions.)	(O Capítulo 10 traz excelentes sugestões de saladas.)
1207	✓ Set the table — or better yet, call someone else to set the table.	✓ Arrume a mesa — ou melhor ainda, chame outra pessoa para arrumar a mesa.
1208	✓ Heat up bread in the oven.	✓ Aqueça o pão no forno.
1209	(For garlic bread, start by slicing a baguette — a loaf of French bread — lengthwise. Then mix garlic salt with butter that’s softened from being left outside the fridge. Spoon and spread the mixture in between the slices, wrap the loaf in foil, and bake for 10 to 15 minutes at 350 degrees.)	(Para o pão de alho, comece cortando uma baguete - um pão francês - no sentido do comprimento. Em seguida, misture o sal e o alho com a manteiga amolecida por ficar fora da geladeira. Coloque e espalhe a mistura entre as fatias, embrulhe o pão em papel alumínio, e asse por 10 a 15 minutos a 175°C.)
1210	✓ Uncork a bottle of wine.	✓ Abra uma garrafa de vinho.
1211	Take a taste.	Experimente.

1212	<input checked="" type="checkbox"/> Put your feet up for 5 minutes.	<input checked="" type="checkbox"/> Coloque os pés para cima por 5 minutos.
1213	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
1214	Making mealtime easier	Facilitando o horário das refeições
1215	I probably do some food preparations simply because that's what I was taught, and now they've become a habit.	Provavelmente faço algumas preparações de comida simplesmente porque foi isso que me ensinaram e agora se tornaram um hábito.
1216	I guess you do likewise.	Eu acho que você faz o mesmo.
1217	But, when you're in a time bind, decide whether all the prep that you do is really necessary.	Mas, quando você estiver com o tempo curto, decida se toda a preparação que você faz é realmente necessária.
1218	I try to eliminate the following:	Eu tento eliminar o seguinte:
1219	<input checked="" type="checkbox"/> Potato peeling:	<input checked="" type="checkbox"/> Descascar as batatas:
1220	If you cook and serve potatoes with the skins on, you not only skip the peeling part, you also increase the amount of dietary fiber that you get.	Se você cozinhar e servir batatas com casca, você não apenas pula a parte de descascar, mas também aumenta a quantidade de fibra alimentar que obtém.
1221	<input checked="" type="checkbox"/> Thawing frozen vegetables:	<input checked="" type="checkbox"/> Descongelar os legumes congelados:

1222	For soups or skillet dinners, simply add your vegetables while they're still frozen, breaking up any solid blocks with a wooden spoon.	Para sopas ou jantares na frigideira, basta adicionar os legumes enquanto ainda estão congelados, quebrando todos os blocos sólidos com uma colher de pau.
1223	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
1224	Cooking vegetables and pasta together	Cozinhando macarrão e legumes juntos

1225	Fresh pasta cooks in one-third to one-half the time of dried pasta.	A massa fresca cozinha em um terço da metade do tempo da massa seca.
1226	As a marvelous coincidence, pasta cooks as fast as many vegetables.	Por uma coincidência maravilhosa, a massa cozinha tão rápido quanto muitos vegetais.
1227	Taking advantage of that means that you can add fresh pasta and vegetables to one pot of boiling water.	Aproveitar isso significa que você pode adicionar macarrão e legumes frescos a uma panela de água fervente.
1228	You won't have extra cookware to wash or additional steps to take.	Você não terá panelas extras para lavar ou etapas adicionais a serem executadas.
1229	Just don't tell my Italian cooking instructor what I'm suggesting, or she's going to call on me with her rolling pin in hand.	Só não diga à minha instrutora de culinária italiana o que estou sugerindo, ou ela vai me chamar com o rolo na mão.

1230	Tortellini and Sugar Snap Peas with Alfredo Sauce	Tortellini e ervilhas ao molho Alfredo ⁴¹
1231	Tortellini are stuffed pasta squares (filled with meat, cheese, vegetables, or a combination of these ingredients) folded and formed into rings.	Tortellini são quadrados de massa recheados (recheados com carne, queijo, vegetais ou uma combinação desses ingredientes) dobrados e em formatos de anéis.
1232	I recommend using fresh tortellini, because it's plumper and more filling, and it cooks faster.	Eu recomendo usar tortellini fresco, porque é mais gordo, mais recheado e cozinha mais rápido.
1233	Find fresh pasta in the supermarket refrigerator cases near the cheese products.	Encontre massas frescas nas caixas da geladeira do supermercado perto dos produtos como queijo.
1234	Add a salad of mixed greens and a vinaigrette dressing to round out this meal.	Adicione uma salada de verduras mistas e um molho vinagrete para completar esta refeição.
1235	Preparation time: 10 to 15 minutes	Tempo de preparo: 10 a 15 minutos
1236	Cooking time: 10 minutes	Tempo de cozimento: 10 minutos
1237	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
1238	1 tablespoon salt	1 colher de sopa de sal

⁴¹ Molho feito a base de queijo, manteiga, leite, creme de leite e cebolinha.

1239	2 packages (9 ounces each) cheese-filled tortellini	2 pacotes (de 255 gramas cada) de tortellini recheado com queijo
1240	4 cups sugar snap peas, 8 to 9 ounces, well rinsed	4 xícaras de ervilhas, bem enxaguadas
1241	1 cup half-and-half of milk	1/2 xícara de leite 1/2 xícara de creme de leite
	1/4 cup butter	1/4 xícara de manteiga
1242	1/4 cup grated Parmesan cheese	1/4 xícara de queijo parmesão ralado
1243	2 tablespoons minced fresh chives	2 colheres de sopa de cebolinha fresca picada
1244	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
1245	1 Bring a large pot of water to a boil.	1 Leve uma panela grande com água para ferver.
1246	Add the salt.	Adicione o sal.
1247	Add the tortellini and sugar snap peas.	Adicione o tortellini e as ervilhas.
1248	Cook 5 minutes or until the tortellini are tender and float.	Cozinhe por 5 minutos ou até que os tortellini estejam macios e boiando.

1249	Drain the tortellini and sugar snap peas well and return them to the pot.	Escorra bem o tortellini e as ervilhas e coloque-os de volta na panela.
1250	2 Add the half-and-half, butter, cheese, chives, and pepper.	2 Adicione a metade do leite, do creme de leite, da manteiga, do queijo, da cebolinha e da pimenta.
1251	Cook over medium heat for 3 to 5 minutes or until the half-and-half thickens slightly and coats the tortellini.	Cozinhe em fogo médio por 3 a 5 minutos ou até que o leite e o creme de leite engrossem levemente e cubram o tortellini.
1252	Speed It Up!	Acelere!
1253	Substitute 1 1/2 cups of Alfredo sauce for the half-and-half, butter, and cheese.	Substitua o molho feito na receita por 1 1/2 xícara de molho Alfredo.
1254	You can find refrigerated Alfredo sauce near the fresh pasta.	Você pode encontrar o molho Alfredo refrigerado perto da massa fresca.
1255	You can also use a jar of Alfredo sauce.	Você também pode usar um pote de molho Alfredo.
1256	Include the fresh chives for color and flavor.	Inclua a cebolinha fresca para dar cor e sabor.
1257	Per serving:	Por porção:
1258	Calories 541 (From Fat 236); Fat 26g (Saturated 15g); Cholesterol 77mg; Sodium 716mg; Carbohydrate 58g (Dietary Fiber 9g); Protein 22g.	Calorias 541 (De gordura 236); Gordura 26g (Saturada 15g); Colesterol 77mg; Sódio 716mg; Carboidrato 58g (Fibra Alimentar 9g); Proteína 22g.

1259	Cooking shrimp and pasta together	Cozinhando camarão e macarrão junto
1260	Cooking shrimp in water while it's coming to a boil has two advantages:	Cozinhar o camarão na água enquanto ela ainda não está fervendo tem duas vantagens:
1261	The shrimp aren't exposed to the high heat that makes them tough, and you finish half the cooking while the water heats up.	O camarão não fica exposto ao calor que os torna duros, e você termina metade do cozimento à medida que a água esquenta.
1262	Unfortunately, this method has one downside.	Infelizmente, esse método tem uma desvantagem.
1263	Shrimp and other protein foods produce an unpleasant-looking brown foam as they simmer.	Camarão e outros alimentos proteicos produzem uma espuma marrom de aparência desagradável enquanto fervem.
1264	Use a slotted spoon to skim off the foam before you start cooking the pasta.	Use uma escumadeira para retirar a espuma antes de começar a cozinhar o macarrão.
1265	Linguine with Shrimp and Broccoli	Linguine com camarão e brócolis
1266	This all-in-one meal takes almost no effort on your part, yet it yields an elegant dish.	Esta refeição completa quase não exige esforço de sua parte, mas rende um prato elegante.

1267	It doesn't hold up well, so make the dish just before you're about to sit down to dinner.	Este prato pode estragar facilmente, então faça-o antes de se sentar para jantar.
1268	You can put a kitchen helper to work browning a small, chopped onion in a little butter.	Você pode colocar um ajudante de cozinha para dourar uma cebola pequena picada em um pouco de manteiga.
1269	Add the onion to the finished dish just before serving.	Adicione a cebola ao prato depois de finalizado antes de servir.
1270	Preparation time: 5 minutes	Tempo de preparo: 5 minutos
1271	Cooking time: 25 minutes	Tempo de cozimento: 25 minutos
1272	Yield: 4 servings	Rendimento: 4 porções
1273	1 tablespoon salt	1 colher de sal
1274	1 pound raw, large peeled shrimp	450 gramas de camarão grande cru descascado
1275	8 ounces dry linguine	225 gramas de linguine seco
1276	4 cups broccoli florets, cut into 1-inch pieces	4 xícaras de brócolis, cortadas em pedaços de 2,5 cm
1277	3/4 cup half-and-half	3/4 xícaras de leite com creme de leite

1278	1/8 teaspoon crushed red pepper flakes	1/8 colher de chá de flocos de pimenta vermelha esmagados
1279	1/8 teaspoon pepper	1/8 colher de chá de pimenta
1280	1 Fill a large pot with water and add the salt.	1 Encha uma panela grande com água e adicione o sal.
1281	Add the shrimp.	Adicione o camarão.
1282	Partially cover and cook over high heat for 10 minutes or until the shrimp are pink and firm and the water just comes to a boil.	Tampe parcialmente e cozinhe em fogo alto por 10 minutos ou até os camarões ficarem rosados e firmes e a água começar a ferver.
1283	Scoop out the shrimp with a slotted spoon and set aside.	Retire os camarões com uma escumadeira e reserve.
1284	Skim off any foam from the water.	Retire toda a espuma da água.
1285	Keep the water over high heat.	Mantenha a água em fogo alto.
1286	2 Add the linguine and cook 8 minutes.	2 Adicione o linguine e cozinhe por 8 minutos.
1287	Add the broccoli and cook another 2 to 3 minutes or until the linguine and broccoli are both tender.	Adicione o brócolis e cozinhe por mais 2 a 3 minutos ou até que o linguine e o brócolis estejam macios.

1288	Drain the pasta and broccoli well and return to the pot.	Escorra bem o macarrão e o brócolis e devolva ⁴² para a panela.
1289	Add the shrimp, half-and-half, crushed red pepper flakes, and pepper.	Adicione o camarão, o leite com o creme de leite, os flocos de pimenta vermelha esmagados e a pimenta.
1290	Cook over medium heat 1 minute or until the half-and-half thickens slightly and coats a spoon.	Cozinhe em fogo médio por 1 minuto ou até que o leite com o creme de leite engrosse levemente e cubra a colher.
1291	Vary It!	Varie!
1292	Substitute asparagus cut into 1-inch lengths for the broccoli.	Substitua o brócolis por aspargos cortados em pedaços de 2,5 centímetros.
1293	Speed It Up!	Acelere!
1294	Substitute 1 pound frozen, cooked shrimp for raw.	Substitua as 450 gramas de camarão congelado e cozido por camarões crus.
1295	To change the recipe, bring the water to boiling.	Para mudar a receita, leve a água para ferver.
1296	Add the linguine and broccoli as directed.	Adicione o linguine e o brócolis conforme as instruções.
1297	If the shrimp are still frozen, add them with the broccoli.	Se os camarões ainda estiverem congelados, acrescente-os junto com o brócolis.

⁴² Do original: *Return*. Tradução: Ao invés de traduzir por retorne, preferi devolva. No sentido de devolver/voltar o macarrão e o brócolis a panela.

1298	Otherwise, add thawed shrimp with the half-and-half.	Caso contrário, adicione camarão descongelado junto com o leite e o creme de leite.
1299	Per serving:	Por porção:
1300	Calories 359 (From Fat 66); Fat 7g (Saturated 4g); Cholesterol 185mg; Sodium 369mg; Carbohydrate 45g (Dietary Fiber 5g); Protein 28g.	Calorias 359 (de gordura 66); Gordura 7g (Saturada 4g); Colesterol 185mg; Sódio 369mg; Carboidrato 45g (Fibra Alimentar 5g); Proteína 28g.
1301	Breakfast in a pan	Café da manhã na panela
1302	You know how you can cook more than one food in a large pot.	Você sabe como pode cozinhar mais de um alimento em uma panela grande.
1303	But keep reading to discover how you can also get double or triple duty from a sauté pan.	Mas continue lendo para descobrir como você também pode obter serviço duplo ou triplo de uma frigideira.
1304	Preparing a hearty brunch, including toast, eggs, and bacon in one pan requires that you have all your ingredients in place.	Preparar um brunch ⁴³ saudável, incluindo torradas, ovos e bacon em uma panela requer que você tenha todos os ingredientes no lugar.
1305	The inspiration for the Hole-in-One Farmer Breakfast recipe in this section is a favorite camp recipe from my childhood, called Moon Over Miami.	A inspiração para a receita do café da manhã do fazendeiro nesta seção é uma receita de acampamento favorita da minha infância, chamado Moon Over Miami.

⁴³ *Brunch* é uma palavra do inglês que significa a refeição feita entre o café da manhã e o almoço.

1306	(See Figure 4-2 for the particulars. And for other, non-breakfast, one-pan meals, see Chapter 12.)	(Consulte a Figura 4-2 para obter detalhes. E para outras refeições de uma panela, além do café da manhã, consulte o Capítulo 12.)
1307	You can make this recipe in your kitchen or over a campfire.	Você pode fazer esta receita em sua cozinha ou em uma fogueira.
1308	Figure 4-2:	Figura 4-2:
1309	A complete breakfast in a pan or skillet.	Um café da manhã completo em uma panela ou frigideira.
1310	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
1311	Music is the speed demon's muse	Música é a musa do demônio da velocidade
1312	Okay.	Ok.
1313	Call me perverse, but I can't listen to soothing music when I'm in a hurry.	Chame-me de perversa, mas não consigo ouvir música suave quando estou com pressa.
1314	Ordinarily, I'd love to sit back and listen to a little Bach, but when time is of the essence, give me James Brown.	Normalmente, eu adoraria sentar e ouvir um pouco de Bach, mas quando o tempo for essencial, dê-me James Brown.
1315	When I blast that voice through the kitchen, I move to a quicker beat.	Quando eu explodo aquela voz pela cozinha, eu me movo com a batida mais rápida.

1316	Do you have a favorite radio station that supplies upbeat, high-energy music?	Você tem uma estação de rádio favorita que toca música animada e de alta energia?
1317	Turn it on.	Ligue-a.
1318	While you're turning the dial, check out my fave five when it comes to cooking:	Enquanto você gira o botão, confira minhas cinco músicas favoritas quando se trata de cozinhar:
1319	✔ "Good Golly Miss Molly" by Little Richard	✔ "Good Golly Miss Molly" de Little Richard
1320	✔ "Papa's Got a Brand New Bag" by James Brown	✔ "Papa's Got a Brand New Bag" de James Brown
1321	✔ "I Got You (I Feel Good)" also by James Brown	✔ "I Got You (I Feel Good)" também de James Brown
1322	✔ "I Heard it Through the Grapevine" by Marvin Gaye	✔ "I Heard it Through the Grapevine" de Marvin Gaye
1323	✔ "Great Balls of Fire" by Jerry Lee Lewis	✔ "Great Balls of Fire" de Jerry Lee Lewis
1324	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL
1325	Farmer Breakfast	Café da manhã do fazendeiro

1326	Bacon, eggs, and toast — all the fixings of an old-style farm meal — come together in minutes.	Bacon, ovos e torradas - todos os ingredientes de uma refeição de fazenda à moda antiga - se juntam em minutos.
1327	Serve this for Sunday brunch for two with a fruit salad on the side.	Sirva no brunch de domingo para dois com uma salada de frutas ao lado.
1328	Preparation time: 5 minutes	Tempo de preparo: 5 minutos
1329	Cooking time: 13 minutes	Tempo de cozimento: 13 minutos
1330	Yield: 2 servings	Rendimento: 2 porções
1331	4 strips bacon	4 tiras de bacon
1332	2 slices sourdough bread, sliced 1/2-inch thick	2 fatias de pão de fermentação natural, fatiadas com 1,2 cm de espessura
1333	2 eggs	2 ovos
1334	1/4 teaspoon salt	1/4 colher de chá de sal
1335	1/4 teaspoon pepper	1/4 colher de chá de pimenta
1336	2 slices cheddar or provolone cheese	2 fatias de queijo cheddar ou provolone
1337	1 Arrange the strips of bacon in a large nonstick sauté pan.	1 Disponha as tiras de bacon em uma frigideira antiaderente grande.

1338	Fry the bacon over high heat 2 minutes per side or until crisp.	Frite o bacon em fogo alto por 2 minutos de cada lado ou até ficarem crocantes.
1339	Remove the bacon to a plate lined with paper towels.	Retire o bacon para um prato forrado com papel toalha.
1340	Cover and keep warm while making the rest of the dish.	Cubra e mantenha quente enquanto faz o resto do prato.
1341	2 Pour off all but 1 tablespoon bacon fat in the skillet.	2 Despeje tudo, exceto 1 colher de sopa de gordura de bacon na frigideira.
1342	Using a cookie cutter, cut a 2-inch hole in the center of each bread slice.	Usando um cortador de biscoitos, corte um buraco de 5 centímetros no centro de cada fatia de pão.
1343	Add the bread to the skillet and sauté 1 minute.	Adicione o pão à frigideira e refogue por 1 minuto.
1344	3 One at a time, break each egg into a cup and then pour them into the holes in the center of the bread slices.	3 Um de cada vez, quebre cada ovo em um copo e despeje-os nos orifícios no centro das fatias de pão.
1345	Season each egg with 1/8 teaspoon salt and a dash of pepper.	Tempere cada ovo com 1/8 colher de chá de sal e uma pitada de pimenta.
1346	Fry 3 minutes to slightly set the eggs.	Frite por 3 minutos para definir ligeiramente os ovos.

1347	Using a spatula, gently turn the eggs over.	Com uma espátula, vire delicadamente os ovos.
1348	Arrange the cheese slices over each egg.	Disponha as fatias de queijo sobre cada ovo.
1349	Cover the sauté pan and cook 2 to 3 minutes or until the eggs are set and the cheese is slightly melted.	Tampe a frigideira e cozinhe por 2 a 3 minutos ou até que os ovos estejam firmes e o queijo levemente derretido.
1350	If the bacon is cold, return it to the pan for 1 minute to heat through.	Se o bacon estiver frio, retorne-o à panela por 1 minuto para aquecer.
1351	Serve immediately.	Sirva imediatamente.
1352	Vary It!	Varie!
1353	Slice a couple of tomatoes and sauté them with the bread slices.	Fatie alguns tomates e refogue-os com as fatias de pão.
1354	Speed It Up!	Acelere!
1355	Use precooked bacon slices instead of raw.	Use fatias de bacon pré-cozidas ao invés de cruas.
1356	To start the recipe, melt 2 tablespoons of butter or margarine in the sauté pan.	Para começar a receita, derreta 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina na frigideira.
1357	Add the bread, eggs, and cheese as directed.	Adicione o pão, os ovos e o queijo conforme as instruções.

1358	Either add the bacon strips during the last minute to heat through or heat separately in a microwave oven, following the package directions.	Adicione as tiras de bacon no último minuto para aquecer ou aqueça separadamente em um forno de micro-ondas, seguindo as instruções da embalagem.
1359	Per serving:	Por porção:
1360	Calories 489 (From Fat 252); Fat 28g (Saturated 12g); Cholesterol 259mg; Sodium 922mg; Carbohydrate 35g (Dietary Fiber 2g); Protein 25g.	Calorias 489 (De gordura 252); Gordura 28g (Saturada 12g); Colesterol 259mg; Sódio 922mg; Carboidrato 35g (Fibra Alimentar 2g); Proteína 25g.
1361	Getting a Head Start	Obtendo uma vantagem inicial
1362	Cooking more food than you serve for one meal gives you a head start on the week's dinners.	Cozinhar mais comida do que você serve para uma refeição lhe dá uma vantagem nos jantares da semana.
1363	Accept it as a bonus in your menu planning.	Aceite-o como um bônus em seu planejamento de cardápio.
1364	I know I do.	Eu sei que eu faço.
1365	In fact, I cook extra portions of ingredients that I know I'm going to use in two consecutive dinners.	Na verdade, cozinho porções extras de ingredientes que sei que vou usar em dois jantares consecutivos.
1366	You'll find that you save time and energy by doubling up on some cooking steps.	Você descobrirá que economiza tempo e energia dobrando algumas etapas de cozimento.

1367	In this section, I describe foods you can prepare in bulk for maybe a little more time than it takes to cook smaller amounts.	Nesta seção, descrevo os alimentos que você pode preparar a granel por talvez um pouco mais de tempo do que leva para cozinhar quantidades menores.
1368	Your reward is having cooked ingredients on hand for other recipes.	Sua recompensa é ter ingredientes cozidos à mão para outras receitas.
1369	(If this concept appeals to you, check out Chapter 8 for information on big batch cooking in the truest sense.)	(Se este conceito te agrada, verifique o Capítulo 8 para obter informações sobre cozimento em grandes quantidades no sentido mais verdadeiro.)
1370	TIME SAVER MARK	MARCA DE ECONOMIA DE TEMPO
1371	I often double up on the six ingredients that follow to jumpstart subsequent meals:	Costumo dobrar os seis ingredientes a seguir para iniciar as refeições subsequentes:
1372	✓ Eggs:	✓ Ovos:
1373	Hard-cook 5 or 6 eggs at a time.	Cozinhe 5 ou 6 ovos de cada vez.
1374	Store the extras in a bowl in the refrigerator to add to a pasta or rice salad (or for the egg salad sandwich in Chapter 11).	Guarde os extras em uma tigela na geladeira para adicionar a uma salada de macarrão ou arroz (ou para o sanduíche de salada de ovo no Capítulo 11).
1375	✓ Rice:	✓ Arroz:

1376	Cook double the amount of rice you need for a recipe.	Cozinhe o dobro da quantidade de arroz necessária para uma receita.
1377	Two cups of rice cooks in the same amount of time as one cup of rice.	Duas xícaras de arroz cozinham ao mesmo tempo que uma xícara de arroz.
1378	Store the leftovers in the refrigerator to use for rice salad.	Guarde as sobras na geladeira para usar na salada de arroz.
1379	Or for a quick light meal or snack, stir rice into chicken broth for soup.	Ou para uma rápida refeição leve ou lanche, misture o arroz no caldo de galinha para a sopa.
1380	REMEMBER MARK	MARCA DE DICA
1381	Rice becomes hard at the center when it's refrigerated.	O arroz fica duro no centro quando é refrigerado.
1382	Sprinkle a couple of teaspoons of water over the rice and reheat it in a microwave oven or add it to a dish that you're cooking.	Adicione duas colheres de chá de água sobre o arroz e aqueça-o em um forno micro-ondas ou adicione o arroz a um prato que esteja cozinhando.
1383	As the cold rice heats up, it becomes as tender as just-cooked rice.	À medida que o arroz frio esquenta, ele fica tão macio quanto o arroz recém-cozido.
1384	✅ Couscous:	✅ Cuscuz:

1385	My family loves toasted couscous, a large pearl couscous that's also called Israeli couscous.	Minha família adora cuscuz torrado, um cuscuz grande pérola que também é chamado de cuscuz israelense.
1386	Although toasted couscous sticks together when cooked and chilled, it separates into individual pearls when you add it to a soup or stew for an additional meal.	Embora o cuscuz torrado grude quando cozido e resfriado, ele se separa em formato de pérolas individuais quando você o adiciona à uma sopa ou ensopado para uma refeição adicional.
1387	<input checked="" type="checkbox"/> Ground beef:	<input checked="" type="checkbox"/> Carne moída:
1388	Browning twice the ground beef that you need for a given meal only takes a few more minutes, and you only have to clean up once.	dourar o dobro da carne moída necessária para uma determinada refeição leva apenas mais alguns minutos e você só precisa limpar uma vez.
1389	Refrigerate cooked, browned beef for up to two days or freeze it for up to one month.	Refrigere a carne cozida e dourada por até dois dias ou congele por até um mês.
1390	(You can use the cooked ground beef in my 8-Minute Chile in Chapter 17.)	(Você pode usar a carne moída cozida no meu chilli de 8 minutos no Capítulo 17.)
1391	<input checked="" type="checkbox"/> Onions:	<input checked="" type="checkbox"/> Cebola:
1392	Chopping extra vegetables takes only a little more time, and you save yourself from washing that skillet again.	Cortar legumes extras leva apenas um pouco mais de tempo e você evita lavar a frigideira novamente.

1393	Store cooked onions in the refrigerator and pull out your convenience food every time a recipe begins with “brown the onions.”	Guarde as cebolas cozidas na geladeira e retire-as toda vez que uma receita começar com “doure as cebolas”.
1394	✔ Vinaigrette:	✔ Vinagrete:
1395	Pouring oil and vinegar into measuring spoons isn't a big deal, but if you can do it less often, why not?	despejar azeite e vinagre em colheres medidoras não é grande coisa, mas se você pode fazer isso com menos frequência, por que não?
1396	Fill a fancy bottle with vinaigrette dressing and keep it around.	Encha uma garrafa chique com molho vinagrete e mantenha-o por perto.
1397	I prefer to refrigerate vinaigrette dressings, though not everyone agrees with me.	Prefiro refrigerar molhos de vinagrete, embora nem todos concordem comigo.
1398	Remove refrigerated vinaigrette and bring it to room temperature about 15 to 30 minutes before dinner.	Retire o vinagrete refrigerado e leve-o à temperatura ambiente cerca de 15 a 30 minutos antes do jantar.
1399	BEGIN SIDEBAR	INÍCIO DA BARRA LATERAL
1400	The pinch hitters	Os rebatedores
1401	All cooks, even the most organized of them, have reached onto the shelf for an ingredient only to find that they've run out.	Todos os cozinheiros, mesmo os mais organizados, procuram um ingrediente na prateleira e descobrem que acabou.

1402	It happens to me, and I bet it happens to you too.	Isso acontece comigo, e aposto que acontece com você também
1403	When the cupboard is bare, don't panic and don't rush to the store to waste your cooking time in a grocery line.	Quando o armário estiver vazio, não entre em pânico e não corra para a loja para desperdiçar o tempo que você gastaria cozinhando na fila do supermercado.
1404	Instead be flexible and think about substitutions you can make.	Em vez disso, seja flexível e pense nas substituições que você pode fazer.
1405	The Cheat Sheet at the front of this book suggests things that you can use in place of the ingredient you're missing.	A folha de dicas no início deste livro sugere coisas que você pode usar no lugar do ingrediente que está faltando.
1406	You may want to rip that page out of the book and put it on your refrigerator door.	Você pode rasgar essa página do livro e colocá-la na porta da geladeira.
1407	But I do have one additional bit of advice to keep in mind when you're tinkering with substitutes:	Porém, tenho um conselho adicional para quando você estiver mexendo com substitutos: ⁴⁴
1408	Taste as you cook.	Prove enquanto cozinha.
1409	You may want to add or eliminate other ingredients to compensate for the changes.	Você pode querer adicionar ou eliminar outros ingredientes para compensar as mudanças.

⁴⁴ Do original: *But I do have one additional bit of advice to keep in mind when you're tinkering with substitutes.*
 Tradução: Em inglês a autora fala sobre manter o conselho em mente ao pensar nas substituições. Ao traduzir para o português a expressão "manter em mente" não soou natural, ao ponto de que decidi por traduzir apenas por "tenho um conselho adicional para quando você estiver[...]", soando mais natural e fluído a cultura de chegada.

1410	For example, if you're using a bouillon cube instead of broth, taste your dish before you add salt because bouillon cubes are salty.	Por exemplo, se você estiver usando um cubo de caldo de carne, experimente o prato antes de adicionar sal, porque os caldos de carne são salgados.
1411	And your homemade ketchup may not be as thick as the store-bought version, so you may want to cook it over high heat for a couple of minutes to thicken it.	E seu ketchup caseiro pode não ser tão grosso quanto a versão comprada na loja, então você pode cozinhá-lo em fogo alto por alguns minutos para engrossar.
1412	END SIDEBAR	FIM BARRA LATERAL