



Podemos ganhar uma comissão de links nesta página.

Bem -vindo a “Livro de receitas da semana. Esta é uma [série](#) em que destaque os livros de receitas que são únicos, fáceis de usar ou apenas especiais para mim. Enquanto encontrar uma receita específica on -line serve a um propósito rápido, folhear um livro de receitas verdadeiramente excelente tem uma mágica própria.

Livros de receitas realmente não ensinam como cozinhar. Em vez disso, eles oferecem uma coleção de receitas que você (espero) gosta. Se você encontrar um, porém, com receitas que servem de inspiração para se adaptar e modificar para criar ainda mais receitas novas - bem, essa é uma verdadeira jóia.

Os livros de receitas que me vejo voltando uma e outra vez fazem uma pequena biblioteca de inspiração. Às vezes, uso suas receitas e, às vezes, encontro uma combinação de sabor ou método de cozimento que fico animado para usar no final da semana. Mas é raro que um livro de receitas quebre como um chef pensa na criação de receitas. Esta semana eu escolhi *Matriz de cozinha* Para o meu livro de receitas da semana, porque é diferente de qualquer outro livro de receitas que eu já vi antes. É um livro de receitas com grandes lições sobre como cozinhar.

O que você vai ler:



- [Um pouco sobre o livro](#)
- [Um ótimo livro para o cozinheiro confiante](#)
- [As receitas que você pode esperar](#)
- [O prato que fiz esta semana](#)
- [Como comprar](#)

Um pouco sobre o livro

Este livro vem de Mark Bittman, um lendário jornalista e autor (leia mais sobre [ele aqui](#)). Embora este livro de receitas não seja novo - foi publicado em 2015 - a mensagem é atemporal: cozinhar é um espectro sem fim. Existe uma única receita em um galho de uma árvore genealógica de um ingrediente. Ok, romance suficiente: deixe -me explicar.

As páginas de *Matriz de cozinha* estão cheios de receitas, sim, mas diretamente após uma receita será como riff de três a 12 maneiras diferentes. Essencialmente, como fazer uma refeição totalmente nova trocando o ingrediente principal ou o que você recebe ao alterar o método de cozimento de grelhar para vapor. Ele revela a conexão entre diferentes pratos



dentro de um conjunto de alimentos. Por exemplo, como apenas dois ou três ingredientes separam a minestrone da sopa de cogumelos da sopa de tomate e alho. O método de cozimento é o mesmo; É uma questão de trocar isso por isso. Quando você o vê exibido da maneira inteligente de Bittman organizou essas seções, a arte de cozinhar de repente clica em uma ciência clara.

Um ótimo livro para o cozinheiro confiante

Só porque alguém é um cozinheiro confiante não significa que não pode desfrutar de um bom livro de receitas. *Matriz de cozinha* é mais como cozinhar 201 versus cozinhar 101. É melhor para alguém que já se sente bem em contornar a cozinha, usando vários métodos de cozinha, experimentando novos sabores e assumindo riscos. Há muita inspiração neste livro de receitas e muito para o cozinheiro confiante se animar.

Dito isto, muitos dos spin-offs da receita estão escritos no que chamarei uma receita de abreviação, enquanto outras receitas são escritas em uma versão completa-com uma lista de ingredientes e etapas abaixo. Por exemplo, com a seção “MONS +12 WAYS”, você receberá uma receita curta equivalente a “Misturar isso, isso e isso. Cozinhe até dourar.” Em seguida, são indicadas duas variações de receitas, onde apenas os ingredientes trocados são indicados.

Os cozinheiros experientes poderão conectar os pontos, enquanto eu acho que as informações ausentes podem ser extremamente confusas para muitos outros cozinheiros domésticos.

As receitas que você pode esperar

Gosto que muitos dos capítulos sejam divididos por ingredientes principais, como carne, legumes ou aves e ovos. Dentro de cada capítulo, será uma mini seção dedicada aos principais itens populares que se encaixam na seção. Para a seção de vegetais, você pode girar para saladas Greens +12 maneiras, aipo +16 maneiras ou entradas veganas +10 maneiras, entre muitas outras.

Isso fala do meu hábito noturno de cozinhar, tenho seis abobrinhas que estão prestes a ficar estranhas, então preciso de uma estatística de refeição centrada em abobrinha. Eu posso simplesmente girar para abobrições +12 maneiras e escolher entre cru, grelhado, microondas ou refogado e ter três receitas cada uma pronta. Mesmo se eu tivesse mais abóbora de uma receita necessária, pelo menos tenho 11 opções diferentes para as refeições de amanhã. Isso é apoio. É como a [IA](#) não-Creepy (se você pode imaginar). Sinto que este livro de receitas está de costas quando preciso.

Meu recurso favorito de *Matriz de cozinha* é o gerador de receitas. Existem alguns deles ao longo do livro e são diagramas visuais de página dupla de refeições populares - como gerador de receitas de sanduíche, gerador de receitas tártaros, salada de grão, ovos, geléia

- e eles mostram os componentes que estão envolvidos junto com as opções Então você pode criar o seu próprio. O Prof. Bittman quer que você aprenda a criar suas próprias receitas. Como ex -professor testemunhando lindos diagramas, limpo uma única lágrima do olho.



Crédito: Allie Chanthorn Reinmann

O prato que fiz esta semana

Não sei se você notou, mas é inverno e o inverno congelou. Eu estive em um humor de sopa. Virei para sopas e ensopados e aterrissei nas sopas de vegetais. Adoro sopas para todas as refeições, e a matriz desta seção consistia em cremoso, brothy, feijão e vegetais. Eu nunca posso recusar uma sopa cremosa, então voltei minha atenção lá. A receita principal era para uma sopa cremosa de espinafre e, embaixo dela, havia as duas variações: couve -flor ao curry, ou abóbora e gengibre.

Eu escolhi a couve -flor ao curry. A receita principal para sopa de espinafre tinha instruções simples. Basicamente, cozinhe o alho e a cebola na água e adicione o espinafre e o iogurte antes de purê -lo. A sopa de couve -flor me instruiu a trocar alguns ingredientes: alho por gengibre, espinafre para couve -flor, salsa para pó de curry e iogurte para o leite de coco. Eu fiz exatamente isso, mas usando o mesmo método da receita de espinafre.

A sopa foi um abraço de tons dourados. Cremoso sem creme, grosso sem ser gloppy e impulsionado com tempero suficiente para complementar os sabores naturais da couve -flor. Foi um lembrete de que uma ótima sopa pode ser simples e, como resultado, sei como fazer



11 outras sopas simples. Isso é o suficiente para me levar durante o inverno.

Como comprar

Matriz de cozinha está disponível online, como um e-book (Para uma pechincha) e lembre-se de que você pode apoiar suas livrarias de tijolos e argamassa locais, pedindo que eles solicitem a localização deles, se não o tiverem em estoque.

```
function facebookPixelScript() { if (!facebookPixelLoaded) { facebookPixelLoaded = true;
document.removeEventListener('scroll', facebookPixelScript);
document.removeEventListener('mousemove', facebookPixelScript);
window.zdconsent.cmd.push(function() { ! function(f, b, e, v, n, t, s) { if (f.fbq) return; n =
f.fbq = function() { n.callMethod ? n.callMethod.apply(n, arguments) :
n.queue.push(arguments) }; if (!f._fbq) f._fbq = n; n.push = n; n.loaded = !0; n.version =
'2.0'; n.queue = (); t = b.createElement(e); t.async = !0; t.src = v; s =
b.getElementsByTagName(e)[0]; s.parentNode.insertBefore(t, s) }(window, document,
'script', '//connect.facebook.net/en_US/fbevents.js'); fbq('init', '37418175030'); fbq('track',
"PageView"); }); } }
```