

olho
maior
que a
barriga

Olho maior que a barriga: nós temos!

Nós cuidamos bem da nossa hortinha e tratamos o blog como filho, então só falta... Bom, faltava.

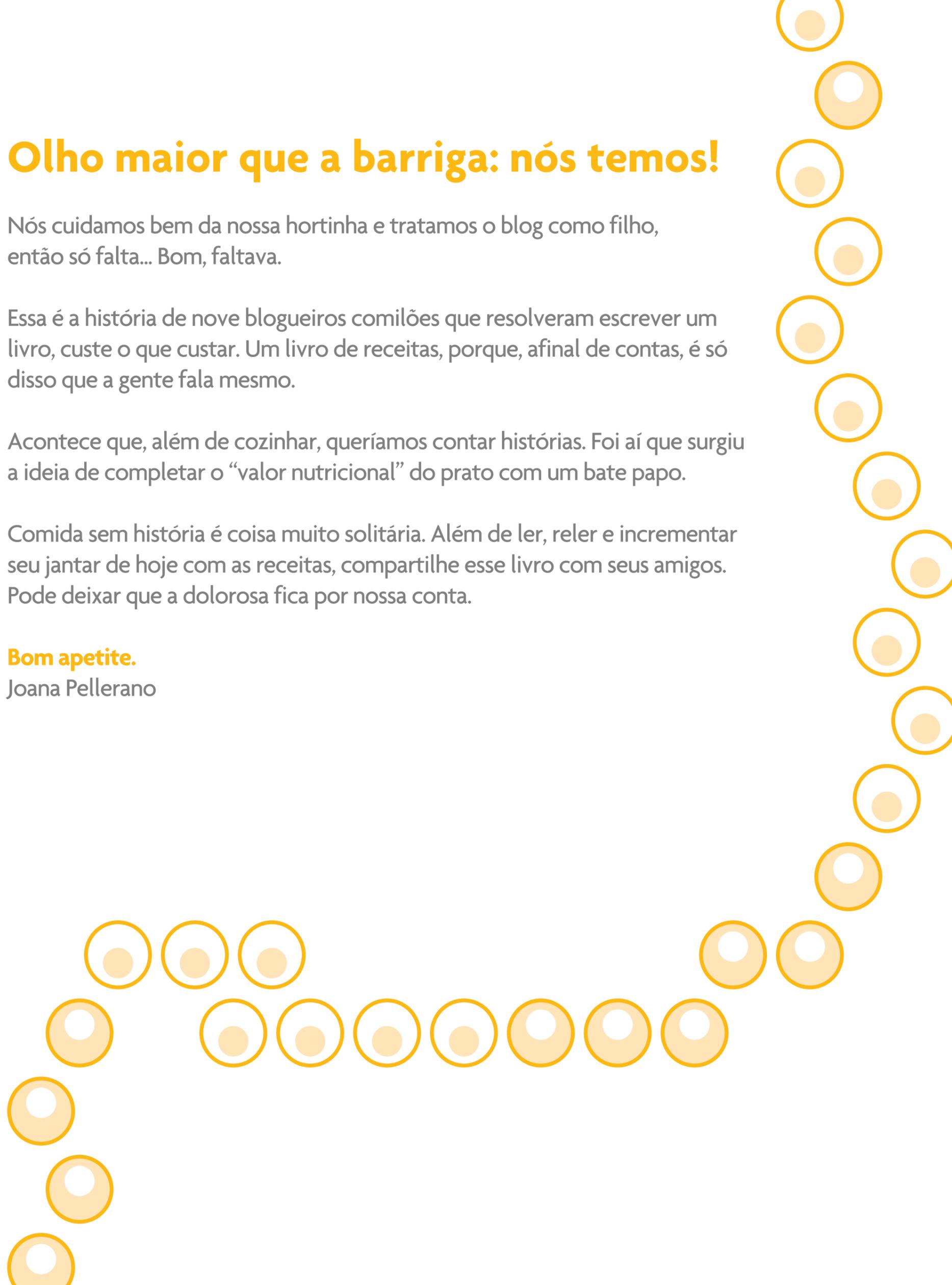
Essa é a história de nove blogueiros comilões que resolveram escrever um livro, custe o que custar. Um livro de receitas, porque, afinal de contas, é só disso que a gente fala mesmo.

Acontece que, além de cozinhar, queríamos contar histórias. Foi aí que surgiu a ideia de completar o “valor nutricional” do prato com um bate papo.

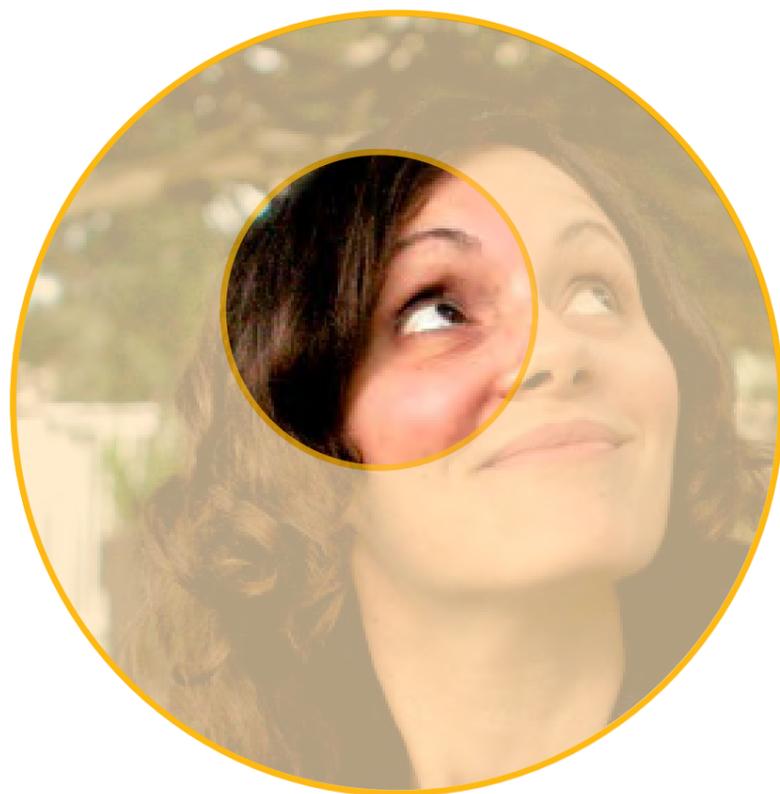
Comida sem história é coisa muito solitária. Além de ler, reler e incrementar seu jantar de hoje com as receitas, compartilhe esse livro com seus amigos. Pode deixar que a dolorosa fica por nossa conta.

Bom apetite.

Joana Pellerano



QUEM FEZ ENTRADAS



Maria Capai De comida sempre gostei: doce, salgado, PF ou refinado. Pelas panelas, ingredientes e processos me apaixonei depois que casei. E da vontade de registrar e compartilhar essa paixão nasceu a Maria, do DigaMaria!
www.digamaria.com

Marcel Gussoni
É publicitário por gosto e genética. Autodidata das panelas e apaixonado por fotografia e música.
www.saborsonoro.com.br



Melissa Setubal Seu paladar e habilidades culinárias foram desenvolvidos de tanto ver televisão. Hoje, como coach de saúde integrativa, seu maior prazer é cuidar da saúde pelo prato. Vai sementinhas de girassol pra comer vendo um filminho na sessão da tarde?
www.melissasetubal.com.br



QUEM FEZ PRINCIPAIS



Sandro Marques

É pesquisador e gosta de comida, boas histórias e boas teorias em torno da mesa.
www.umlitrodeletras.wordpress.com

Vitor Hugo

Um farmacêutico que trocou vidrarias do laboratório pelas panelas da cozinha para produzir experiências muito mais apetitosas. Cozinheiro técnico e futuro gastrônomo. Prazer, é de comer?
www.pratofundo.com

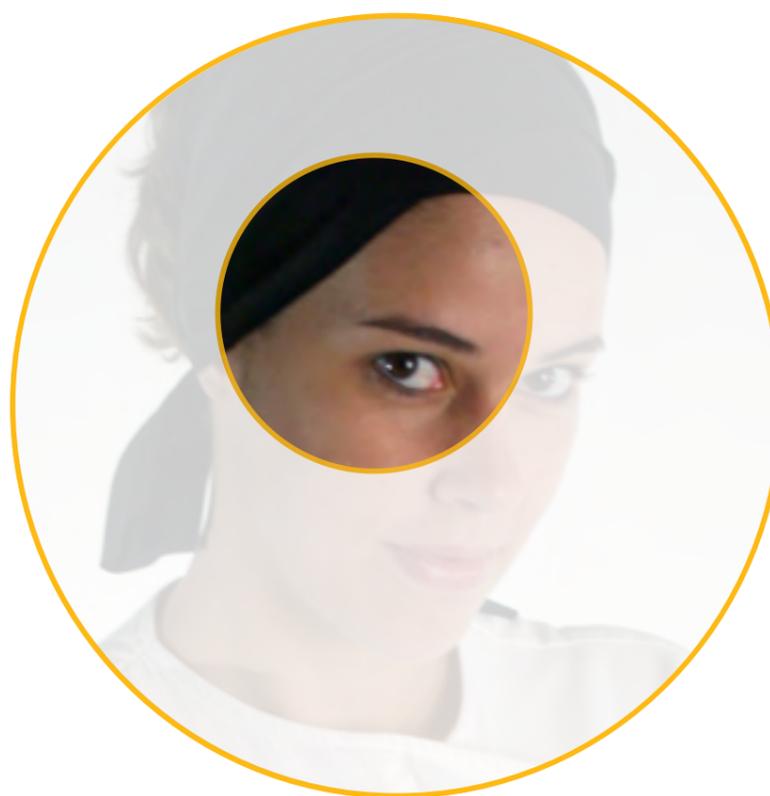


Maria Rê Herdou de sua mãe um fogão azul de 40 anos. Desse fogão saem pratos simples, sem muitos passos, feitos com poucos e bons ingredientes - sempre que possível orgânicos, produzidos de forma sustentável na sua região, comprados direto do produtor através de comércio justo e na época em que a natureza escolheu para nos dar.
www.fogaoazul.com



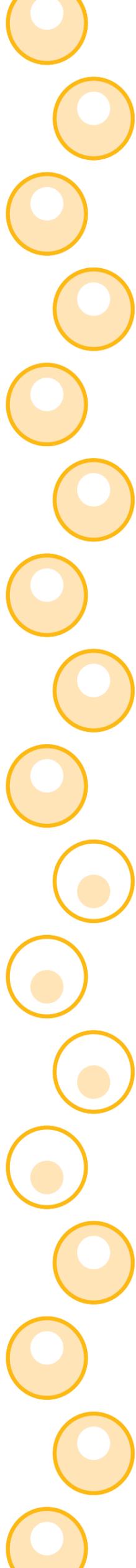
Luana Budel Chef professora e amante de viagens gastronômicas. Na panela tem gastronomia saudável e ingredientes da terra, com uma pitada de agroecologia e sustentabilidade. Também adora falar abobrinhas...
www.falandoabobrinhas.com.br

Joyce Galvão Formiga de plantão e confeitaria de coração. É professora em diversas universidades paulistanas e apaixonada por toda a química e mistério que envolve ingredientes, fogo e panela. O porquê das coisas que ocorrem dentro da cozinha? Ela sabe responder!
www.gastronomicas.blogspot.com



Joana Pellerano É de comer? Então ela topa. Já provou bastante mas não o suficiente, e está disposta a dar uma chance pra gororoba do restaurante da esquina. É jornalista e escreve sobre comida no blog *Apetite*.
www.apetite.info





Entradas

- Bolinho de tutu. 7
- Verrine de salmão defumado com lentilhas no molho de iogurte e mostarda. 12
- Polenta de cenoura com molho de feijão defumado . . . 16

Principais

- Arroz com lentilha, fígado de galinha e cebola caramelizada. 21
- Prime rib na mostarda com cremoso de mandioquinha salsa 25
- Filés de peixe com farofa de baru, purê de inhame e brócolis assados. 30

Sobremesas

- Beignets de abacaxi e frutas vermelhas com sorvete de iogurte e gengibre. 36
- Sopa de maçã verde com iogurte e espuma de manjeriçã 40
- Biscotti 48

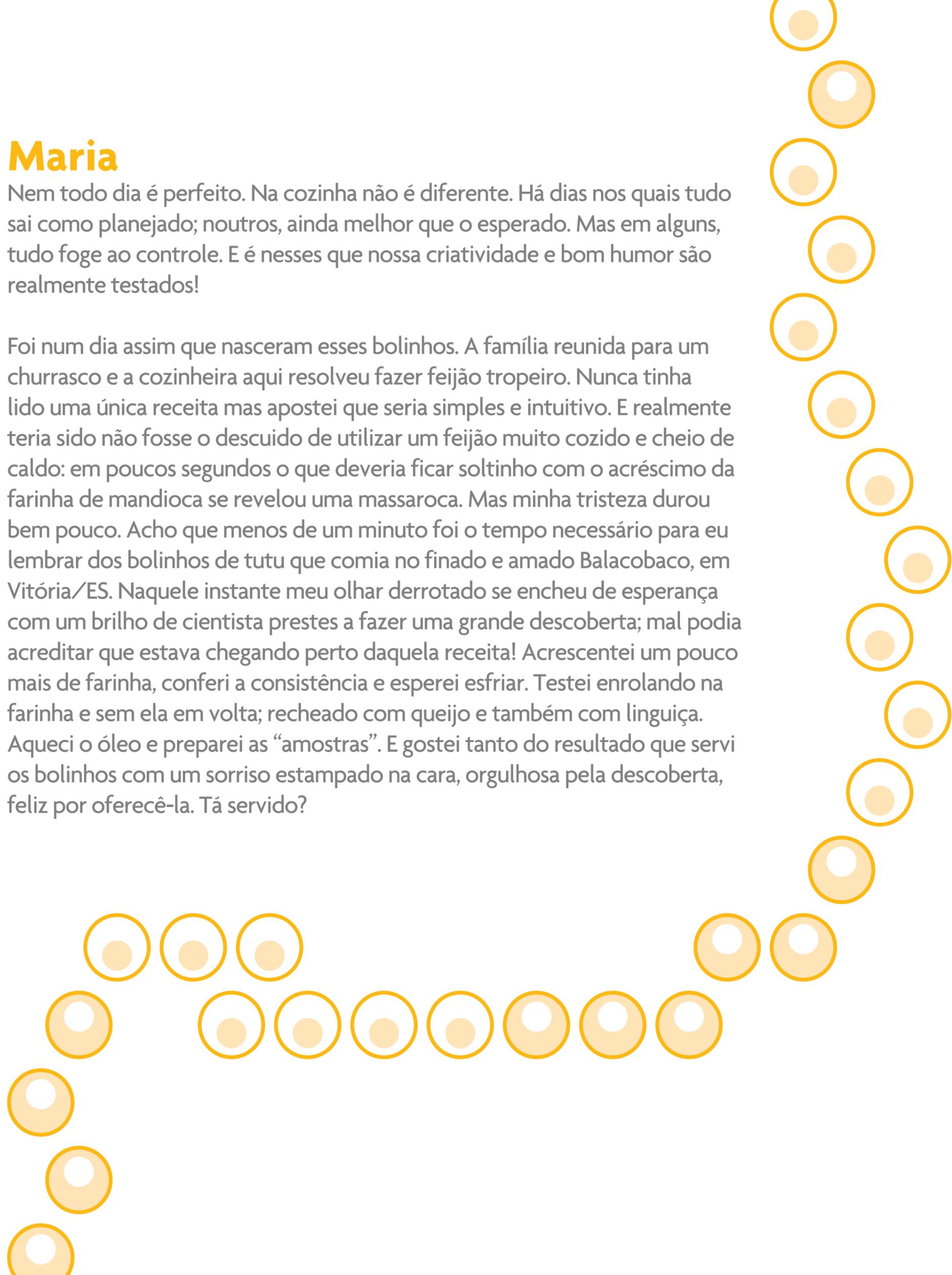


**Bolinho
de tutu**

Maria

Nem todo dia é perfeito. Na cozinha não é diferente. Há dias nos quais tudo sai como planejado; noutros, ainda melhor que o esperado. Mas em alguns, tudo foge ao controle. E é nesses que nossa criatividade e bom humor são realmente testados!

Foi num dia assim que nasceram esses bolinhos. A família reunida para um churrasco e a cozinheira aqui resolveu fazer feijão tropeiro. Nunca tinha lido uma única receita mas apostei que seria simples e intuitivo. E realmente teria sido não fosse o descuido de utilizar um feijão muito cozido e cheio de caldo: em poucos segundos o que deveria ficar soltinho com o acréscimo da farinha de mandioca se revelou uma massaroca. Mas minha tristeza durou bem pouco. Acho que menos de um minuto foi o tempo necessário para eu lembrar dos bolinhos de tutu que comia no finado e amado Balacobaco, em Vitória/ES. Naquele instante meu olhar derrotado se encheu de esperança com um brilho de cientista prestes a fazer uma grande descoberta; mal podia acreditar que estava chegando perto daquela receita! Acrescentei um pouco mais de farinha, conferi a consistência e esperei esfriar. Testei enrolando na farinha e sem ela em volta; recheado com queijo e também com linguiça. Aqueci o óleo e preparei as “amostras”. E gostei tanto do resultado que servi os bolinhos com um sorriso estampado na cara, orgulhosa pela descoberta, feliz por oferecê-la. Tá servido?



Ingredientes

- 500 g (ou 2 ¹/₂ xícaras) de feijão bem cozido, sendo 300 g de caroço e 200 g de caldo
- 5 dentes de alho
- 70 g (ou ¹/₂ xícara) de cebola picada
- 70 g (ou ²/₃ de xícara) de linguiça defumada picada em cubinhos
- 40 g (ou ¹/₂ xícara) de bacon picado pequeno
- 1 pimenta malagueta sem semente picada
- 160 g (ou 2 xícaras) de farinha de mandioca mais um pouco para enrolar
- óleo para fritar



22 unidades
de 5 cm de
diâmetro

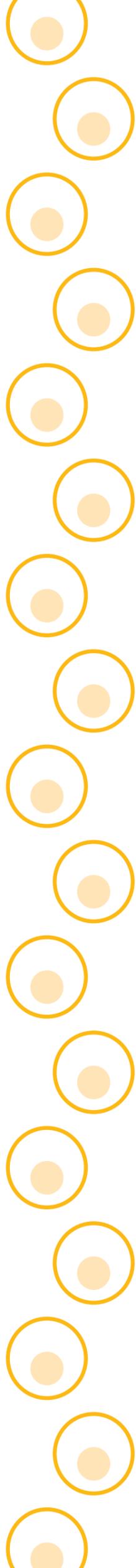
Preparo

Cozinhe o feijão como de costume até os grãos ficarem bem macios. Depois de cozido, separe os 500 gramas, mantendo a proporção de $\frac{3}{5}$ de caroço para $\frac{2}{5}$ de caldo.

Aqueça uma panela em fogo médio, aproximadamente 200 graus, com um fio de óleo ou azeite. Coloque o bacon, aguarde soltar a gordura, junte e refogue a cebola, depois o alho e a pimenta. Acrescente a linguiça e aguarde dourar.

Coloque o feijão, acerte o sal e prove o tempero. Agora é a hora da farinha de mandioca: coloque aos poucos para não errar o ponto e mexa com vigor amassando bem os grãos de feijão. A ideia é formar uma massa que será enrolada com a mão e que, assim como um brigadeiro, não pode ficar muito mole senão grudará na mão e não conseguiremos enrolar, nem muito rígida pois o bolinho ficará duro. Quando a massa começar a soltar do fundo da panela, está pronto! E não estranhe, é rápido mesmo.

Aguarde esfriar, umedeça as mãos, molde os bolinhos como quem enrola um brigadeiro grande e passe na farinha de mandioca, como quem passa no granulado. Repita o processo até estarem todos prontos.



Aqueça uma panela com óleo suficiente para cobrir a metade do bolinho. Quando o óleo estiver quente coloque alguns bolinhos (não muitos para não esfriar a gordura) e com auxílio de uma escumadeira vire-os depois de alguns segundos.

Quando as duas metades estiverem igualmente fritas, retire os bolinhos e coloque-os num pirex ou prato forrado com papel toalha para absorver a gordura.

Sirva-os quentinhos acompanhados de limão e uma boa pimenta.

Dicas

- Depois que misturar o feijão não demore para colocar a farinha porque não queremos que o caldo evapore. Se tiver feijão cozido congelado, basta descongelá-lo antes de levá-lo pra panela com os demais ingredientes.
- Os bolinhos não devem ser fritos por muito tempo ou a farinha que os envolve ficará com gosto de queimado. O recheio já está cozido portanto a fritura é apenas para deixar a superfície crocante.
- Você pode adaptar a receita substituindo a linguiça por carne seca desfiada, por exemplo. Ou recheá-los com mais linguiça ou pedacinhos de queijo.



**Verrine
de salmão
defumado com
lentilhas no
molho de iogurte
e mostarda**

Marcel

Para mim, comida e música sempre tiveram forte semelhança e ligação. Lembra aquele bolo que sua avó fazia? É só você sentir o cheiro de novo e todas as situações, conversas e pessoas voltam à sua memória, como se você tivesse entrado em uma máquina do tempo.

Com a música é a mesma coisa, quando ouço Pearl Jam ou Alice in Chains é como se voltasse à adolescência, e todo aquele período me vem a cabeça como se tivesse acontecido ontem (um ontem meio longe, vá lá), em uma mistura de saudade e alegria.

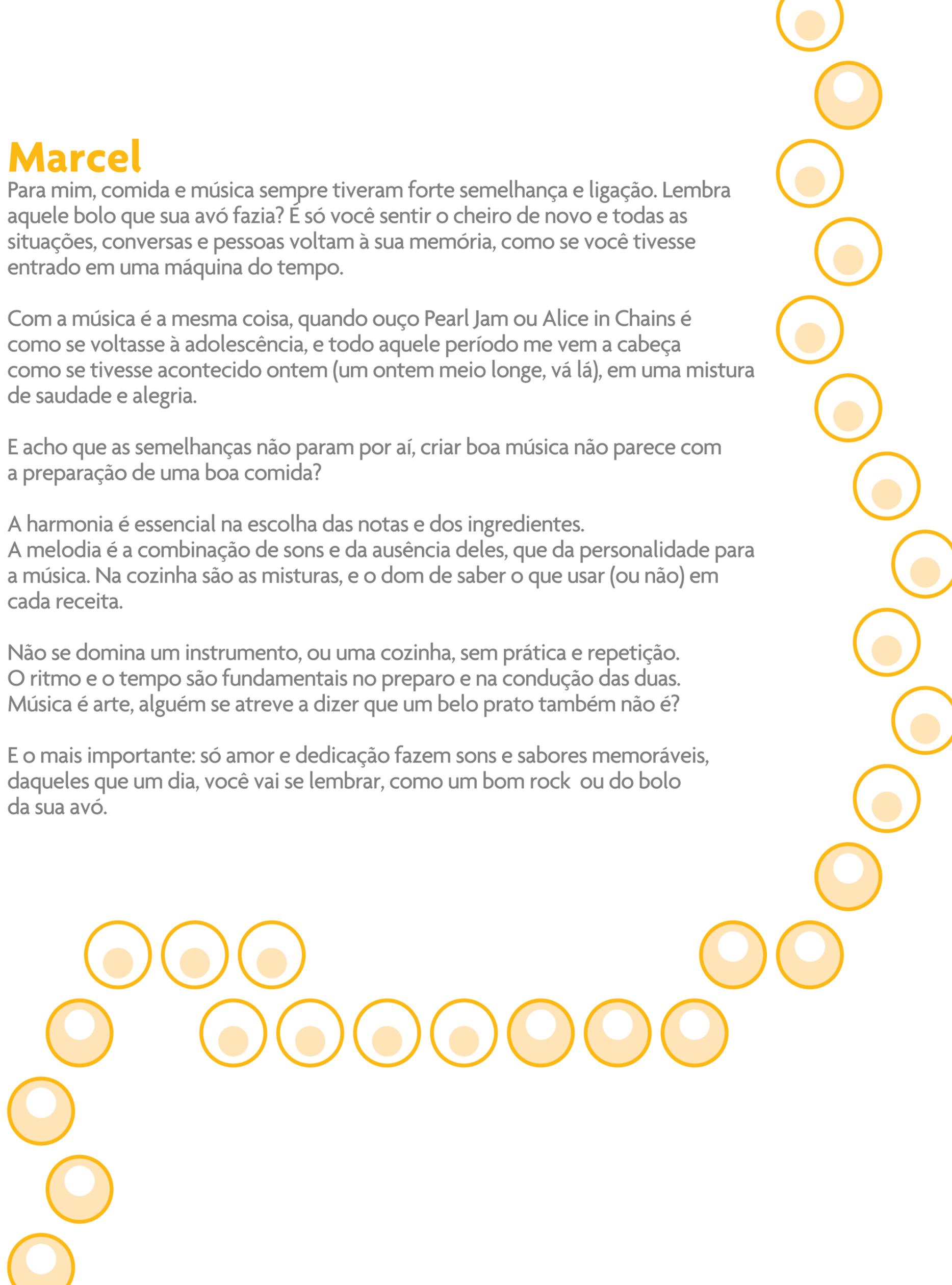
E acho que as semelhanças não param por aí, criar boa música não parece com a preparação de uma boa comida?

A harmonia é essencial na escolha das notas e dos ingredientes.

A melodia é a combinação de sons e da ausência deles, que dá personalidade para a música. Na cozinha são as misturas, e o dom de saber o que usar (ou não) em cada receita.

Não se domina um instrumento, ou uma cozinha, sem prática e repetição. O ritmo e o tempo são fundamentais no preparo e na condução das duas. Música é arte, alguém se atreve a dizer que um belo prato também não é?

E o mais importante: só amor e dedicação fazem sons e sabores memoráveis, daqueles que um dia, você vai se lembrar, como um bom rock ou do bolo da sua avó.



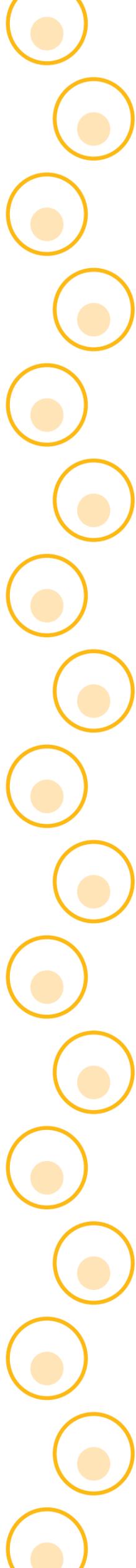
Verrine de salmão defumado com lentilhas no molho de iogurte e mostarda

Ingredientes

- 50g de salmão defumado fatiado
- 50g de lentilhas
- 100g de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de mostarda do tipo Dijon (de preferência com os grãos)
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- pimenta do reino moída na hora
- 1 colher (sopa) ervas finas desidratadas
- sal a gosto
- salsinha para decorar

Rende 4 porções

Verrine de salmão defumado com lentilhas no molho de iogurte e mostarda



Preparo

Deixe as lentilhas de molho por 1 hora, depois cozinhe em água e sal por 15 minutos, ou até ficar al dente, escorra em água fria para interromper o cozimento. Reserve.

Prepare o molho, misturando bem o iogurte, mostarda, azeite, sal e a pimenta. Misture o molho e as lentilhas. Reserve na geladeira.

Montagem

Se for usar copos de vidro, pressione delicadamente as fatias de salmão na lateral do copo, depois cubra com a lentilha.

Se usar um recipiente baixo, coloque 2 colheres de lentilha e coloque sobre ela algumas fatias finas de salmão. Finalize decorando com a salsa. Sirva frio.



**Polenta de
Cenoura com
Molho de Feijão
Defumado**

Melissa

A minha vó é uma referência na cozinha, como uma boa mamma italiana. Os netos nasceram já sabendo que isso é uma verdade absoluta e sem discussão. Desde cedo, sabemos que até o ovo frito dela não se compara ao de mais ninguém no mundo, até porque ela mesma costumava criar as próprias galinhas.

No tradicional almoço de domingo, é o dia dos filhos aproveitarem a famosa galinha ensopada com polenta. A briga é pelo pescoço, pela moela e pelos pés. A briga é certa, e tem que ser duas galinhas para ter suficiente de tudo. A neta, que faz cara feia para tudo isso, come coxas e quartos fritos, que é comida de criança, mesmo que eu já tenha passado dos 30.

Pois eu, a neta, que nunca fui de polenta, ao morar no frio do hemisfério norte, entendi o que há de tão bom nessa iguaria italiana feita de grãos latino-americanos: é quentinha, cremosa e enche a barriga, além de combinar com quase tudo.

Mas nunca imaginei que polenta e feijão fossem amigos. Até que aprendi uma receita que mudou esse meu conceito.

Enquanto isso, no almoço de domingo, eu fiz a polenta. A vó aprovou orgulhosa, e vê o talento sendo passado de geração a geração, mesmo que a neta tenha inventado uma nova moda de fazê-la assada, com suco de cenoura no lugar da água. E o feijãozinho então, é quase uma garantia de que agora, sim, a próxima geração da família vai ser bem alimentada.

E pelo menos, nessa refeição vegana, não houve briga pelos pedaços da galinha.



Polenta de Cenoura com Molho de Feijão Defumado

Ingredientes

Polenta

- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de suco de cenoura
- 1 xícara de fubá
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 xícara de cebola picada finamente
- 2 colheres de sopa de tomilho fresco
- óleo para assar

Feijão

- 1¹/₂ xícara de feijão preto, de molho por 8 horas
- 1 pimenta chipotle (ou qualquer pimenta defumada)
- 1 folha de alga Kombu ou Kelp
- 4 xícaras de água
- 1¹/₂ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 xícara de cebola picada finamente
- 2 dentes de alhos picados finamente
- 1 colher de chá de sementes de coentro moídas
- pimenta-do-reino
- 2 a 3 colheres de chá de suco de limão



Serve 4 pessoas

Preparo

Polenta

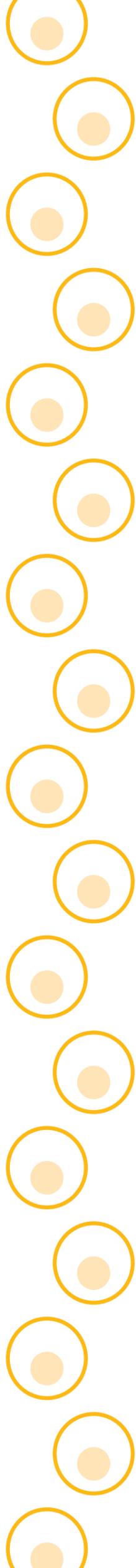
Misture bem a água e o suco com sal e com o fubá em uma tigela. Coloque a tigela em banho-maria e cubra com papel-alumínio. Deixe cozinhando, mexendo bem de 10 em 10 minutos, até completar cerca de 45 minutos de cozimento.

Enquanto isso, aqueça o azeite em uma frigideira e salteie a cebola até dourar levemente, por cerca de 8 minutos em fogo médio. Misture à polenta, juntamente com o tomilho.

Apague o fogo, e espalhe em uma travessa com óleo toda a polenta, para que ela fique uniforme e com cerca de 2 cm de espessura. Espere esfriar. Corte em triângulos, pincele ambos os lados dos pedaços de polenta com azeite e coloque para assar no forno em uma forma de assar biscoitos com papel-manteiga.

Asse em 230°C, por cerca de 20 minutos, virando os pedaços quando estiverem crocantes por cima.

Polenta de Cenoura com Molho de Feijão Defumado



Feijão

Coloque os feijões e a água numa panela de pressão. Deixe a água ferver com a tampa da panela solta. Retire a espuma que se forma na superfície com uma colher de metal e acrescente a pimenta e a alga. Trave a tampa e cozinhe por cerca de 20 a 30 minutos. Deixe a pressão cessar naturalmente. Abra a tampa, retire a pimenta e a alga, e tempere com o sal.

Aqueça o azeite em uma frigideira e salteie a cebola até dourar levemente, por cerca de 10 minutos em fogo baixo. Acrescente o alho e a semente de coentro, e cozinhe por mais alguns minutos.

Acrescente os temperos fritos, a pimenta-do-reino e o suco de limão ao feijão, e ajuste o sal. Bata o feijão, com o mixer de mão, levemente, até o molho ficar mais espesso, mas mantendo a maior parte dos grãos inteiros (ou cerca de meia xícara em um liquidificador, misturando de volta ao restante do molho).

Dica

Acompanhe esse prato com folhas verde-escuras refogadas no alho e óleo, como couve, escarola ou chicória.



**Arroz com
lentilha, fígado
de galinha
e cebola
caramelizada**

Sandro

A mãe foi trabalhar bem cedo e recomendou:

– Faz um arroz com lentilha pra menina. E não esqueça de comprar frango.

O pai deu a mamadeira e esperou a menina fazer cocô – ficava aterrorizado com a possibilidade de ter que trocar fralda no supermercado.

Às 08:40, a menina trocada e com fita no cabelo, foram ao supermercado.

Primeira vez o carrinho de brinquedo, com volante e portinha. Ela sentiu-se a rainha do biscoito de polvilho, e chamava a atenção de todos com gritinhos de alegria. O pai pede um quilo de músculo, a menina reclama – parou por quê?. “Pica o músculo que eu já venho!”.

Dá mais uma voltinha, pega o músculo, o frango e compra também um vinho. De volta à casa, faz o arroz com lentilha, acrescenta um fígado de galinha.

Faz o dobro de comida para não ter que voltar ao fogão na hora do jantar. Afinal, é domingo.

Hora de comer. A rainha, no seu cadeirão, reclama impaciente. A comida está cheirosa. O pai vai dando colheradas para a menina, de vez em quando rouba um pedacinho de fígado.

Resolve abrir o vinho, e vai bebericando. Dá uma olhada para o prato, outra para a panela. Será que ela vai comer tudo? Apenas duas colheradas da panela não vão fazer falta para o jantar. Pega mais duas colheres da panela, acrescenta azeite e pimenta.

Reveza entre o vinho, as colheradinhas para a menina, e as colheradas para si.

Termina a panela ao mesmo tempo em que a menina termina o prato.



Arroz com lentilha, fígado de galinha e cebola caramelizada

Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1/2 xícara de lentilha
- 1 dente alho micropicado
- Óleo para refogar o arroz
- Sal o quanto baste
- 2 cebolas médias
- Azeite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 300 gramas de fígado de galinha
- 1 ramo de tomilho
- Azeite
- 1 dente de alho micropicado
- Sal e pimenta q.b.



Serve 4 pessoas

Arroz com lentilha, fígado de galinha e cebola caramelizada

Preparo

Coloque a lentilha de molho em água pelo menos uma hora antes de começar a preparar o arroz.

Corte as cebolas em fatias finas e refogue-as no azeite até ficarem macias. Acrescente o açúcar e vá mexendo de vez em quando até caramelizarem. Leva um bom tempo para ficarem no ponto, enquanto isso você pode preparar o arroz.

Aqueça o alho no óleo, acrescente o arroz e refogue. Acrescente a lentilha, duas xícaras e meia de água quente e cozinhe até o arroz e lentilha ficarem macios.

Limpe o fígado cuidadosamente e tempere com sal, pimenta e alho.

Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite e refogue o fígado, acrescentando o tomilho, até ficar cozido. Descarte o tomilho.

Sirva as porções de arroz com o fígado ao lado e acrescente a cebola caramelizada.



**Prime Rib na
Mostarda com
Cremoso de
Mandioquinha
Salsa**

Vitor Hugo

Desafios, por mais que o reino encantado do açúcar seja o caminho que mais aprecio, desafio sempre é instigante. Então, não é nenhum espanto oferecer um prato salgado e ainda por cima ser um principal.

Claro, estou numa oportunidade controlada, diga-se. Caso estivesse no meio de um fogo cruzado iria apostar as fichas nos pontos altos. Perder ou se deixar perder por pura vaidade seria besteira.

Não me entenda mal, mesmo o sal não sendo o meu elemento de domínio, consigo conviver muito bem com ele. A prova disso é o prato em questão. Sem modéstia nenhuma, é ótimo se for carnivoríssimo como eu.

Essa relação por vezes dúbia, cheia de altos e baixos podem gerar encontros inusitados, diferentes e saborosos. Fatores que ganham ajuda quando os ingredientes falam por si.

Ah, a carne! Merece um ode para toda a sua graça e glória. Da mesma maneira que a mandioquinha salsa, essa miúda grande em sabor. A robustez do corte em contraste com a untuosidade do cremoso, praticamente um par perfeito. Pois nada é perfeito, não?

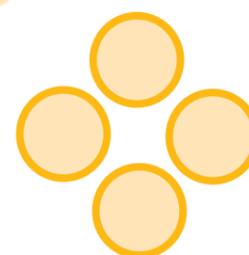
É, eu gosto de comer.



Prime Rib na Mostarda com Cremoso de Mandioquinha Salsa

Ingredientes

- 4 prime ribs (+/- 500g cada)
- 120ml de vinho branco seco
- 25g de mostarda dijon (ou 4 colheres de chá)
- 16g de mostarda em grão (ou 4 colheres de chá)
- 4 dentes de alho ralados
- 15 ramos de tomilho fresco
- 900g de mandioquinha salsa
- 3 ovos grandes
- 160g de queijo gruyère
- 120g de manteiga sem sal em cubos
- 80ml de leite integral morno
- 60g de queijo parmesão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga e óleo para refogar



Rende 4 porções

Preparo

Sobre um silpat, faça 4 círculos (8cm de diâmetro) com o queijo parmesão. Leve ao forno (200°C) por 5 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e transfira o queijo para uma grade. Reserve.

Aumente a temperatura do forno para 210-220°C.

Triture os grãos de mostarda num pilão até ficarem bem quebrados, junte o alho, mostarda, sal e tomilho. Continue triturando, acrescente o vinho branco e misture bem. Experimente e acerte o sal.

Distribua a pasta de mostarda nas prime ribs por igual, esfregando bem. Deixe marinar por 30 minutos, no mínimo. No momento de cozinhar as prime ribs, remova o excesso da marinada.

Numa frigideira grande, em fogo alto, adicione uma boa quantidade de manteiga (40-50g) e um fio de óleo, espere derreter. Coloque a prime rib para cozinhar, e com uma colher regue o osso e as laterais com a gordura excedente na frigideira. Para cada lado deixe 2 minutos e 1 minuto para as laterais da peça, deverá segurar e mudar de posição.

Prime Rib na Mostarda com Cremoso de Mandioquinha Salsa

Leve ao forno à 210-220°C, sendo 3 minutos para cada lado da prime, abra o forno e virar a carne. A frigideira usada deve poder ir ao forno. O ponto de cozimento da peça será médio (medium). Espere 1-2 minutos antes de servir.

Cozinhe a mandioquinha salsa em uma panela com água (até cobrir) por 15-20 minutos até estar bem macia. Passe por uma peneira de trama pequena, de preferência. Para uma textura mais fina, repita o procedimento.

Volte o pure para a panela, em fogo baixo, acrescente a manteiga e misture para derreter. Junte os ovos e o queijo gruyère, continue mexendo para incorporar. Acerte tempero. Adicione o leite aos poucos para ajustar a cremosidade. Deve ser servido bem quente, a medida que esfria ficará mais consistente.

Sirva o cremoso com o disco de parmesão com alguns ramos de tomilho e ao lado a prime rib.



**Filés de peixe com
farofa de baru,
purê de inhame e
brócolis assados**

Maria Re

Não há, na lista de comidas tradicionais da minha família, uma única receita de peixe. O mais próximo que se chega deles é no calzone, uma torta recheada de cebolinha verde e aliche. Mas uma receita com o peixe em destaque no prato, simplesmente não há.

Por mais que não faltasse aquele filezinho empanado no almoço em dia de feira nem o tradicional bacalhau da Sexta-feira Santa, não havia nessas receitas a magia que rondava os gnocchi, o calzone ou mesmo o molho de tomate de todos os domingos. Talvez seja esse o motivo de eu ter escolhido uma receita de peixe para este livro. Cara de pau de adentrar terreno desconhecido? Não. Puro medo de arrumar encrenca com as tradições.

Não espere desse prato a monotonia que o título pode lhe fazer supor. Se os sabores tendem ao familiar “peixe com purê” do PF de sexta-feira, as texturas certamente lhe surpreenderão. Como uma brincadeira de oposições. A maciez do peixe versus as crocâncias da farofa. Digo no plural porque a farinha de biju e a castanha de baru são informações completamente diferentes para os seus sentidos. De repente, mais um elemento entra na briga: a suavidade do purê. Mas junto com ela vem a estranha resistência dos brócolis assados - que provavelmente farão você desistir para sempre de cozinhá-los no vapor.

Finda a peleja, vem a satisfação. A culpa? Ela não. E nem se preocupe se não encontrar algum dos ingredientes. Use a receita como base, a graça está em adaptá-la ao que você tem à disposição. Só não deixe de procurar um peixe bem fresco, de mar ou de rio, aí da sua região.



Filés de peixe com farofa de baru, purê de inhame e brócolis assados

Ingredientes

Peixe

- 4 filés de peixe (cerca de 600 gramas)

Use de preferência um peixe fresco, da sua região

- Suco de 1 limão
- 50 ml de vinho branco
- Sal
- Pimenta vermelha em pedaços grandes
- Ervas frescas à sua escolha (usei dill)
- Azeite

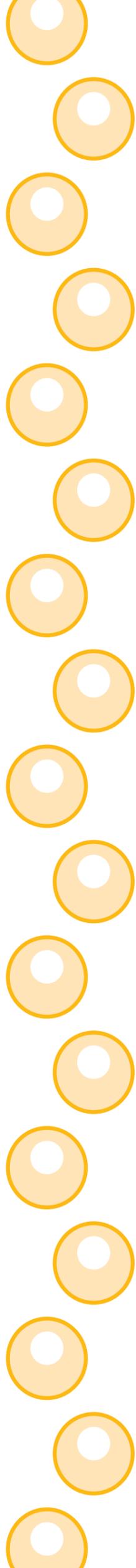
Farofa

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 talos de alho poró (parte branca) fatiados finamente
- 300 gramas de farinha de mandioca biju (caso não encontre, use uma boa farinha da sua região, pode ser de mandioca ou de milho em flocos, ou ainda farinha de rosca feita de pão italiano de qualidade)
- Sal a gosto
- 100 gramas de castanhas de baru (ou de caju ou do brasil) picadas grosseiramente



Serve 4 pessoas

Filés de peixe com farofa de baru, purê de inhame e brócolis assados



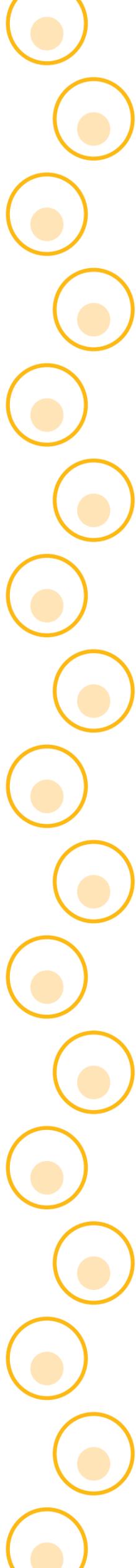
Purê

- 600g de inhame
- Água suficiente para cobrir o inhame na panela
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 200 ml de leite de coco

Legumes

- Brócolis em buquês (tente deixá-los do mesmo tamanho para que assem uniformemente)
- Abóbora em cubos
- Você pode usar também cenoura, inhame ou mandioquinha em palitos, ou couve-flor em buquês.
- Azeite
- Sal (gosto de usar sal grosso moído)

Filés de peixe com farofa de baru, purê de inhame e brócolis assados



Preparo

Peixe

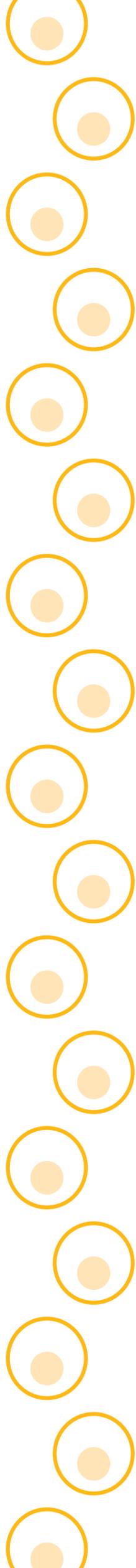
Pré-Disponha os filés de peixe num refratário, polvilhe sal, regue com o suco de limão, o vinho branco e o azeite. Por cima, espalhe as ervas e a pimenta. Deixe marinar por cerca de 2 horas na geladeira. Retire a pimenta e as ervas e disponha numa assadeira untada com azeite.

Asse por cerca de 20 minutos em forno médio, cubra com a farofa e volte para o forno até que esta esteja corada e o líquido da assadeira tenha secado.

Farofa

Numa panela, derreta a manteiga e doure o alho-poró. Junte a farinha e misture bem. Adicione o sal e as castanhas. Mexa mais um pouco e desligue o fogo.

Filês de peixe com farofa de baru, purê de inhame e brócolis assados



Purê

Descasque os inhames e coloque-os em pedaços numa panela. Cubra com água e deixe cozinhar até que amoleçam. Como alternativa, você pode cozinhá-los com a casca, no vapor. Fica mais fácil retirá-la assim.

Depois de cozidos, amasse com um garfo, amassador ou bata com o mixer - depende do seu gosto, se prefere mais rústico e pedaçudo ou mais liso e homogêneo. Adicione o sal, a manteiga e o leite de coco. Ligue o fogo novamente e mexa por alguns minutos.

Legumes

Cubra uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio. Disponha os legumes sobre ela, regue com azeite e polvilhe sal.

Asse em forno médio por cerca de 40 minutos ou até que estejam macios. Eu gosto deles bem torrados, no limite do queimado mesmo, então deixo um pouco mais.



**Beignets de
abacaxi e frutas
vermelhas com
sorvete de
iogurte e gengibre**

Luana

Era uma vez, por acaso, num canto do planeta.

As ruas e os canais estão mergulhados numa bruma persistente. No cair da noite os ciclistas passeiam em filas. Entre as luzes que se ascendem, destaca-se e uma em formato maçã verde iluminada por néon, na antiga fachada numa das típicas casas. No interior do ambiente com luz suave e música popular, encontra-se Maya a gata da casa, que vem se apresentar de mesa em mesa. Sua presença neste espaço indica a predileção por tempos alternativos.

Ao adentrar, terá a intervenção simpática de uma das garçonetes para mostrar as mesas vagas no mezanino, este feito de madeira sobre a cozinha. As mesas estão decoradas com alguns bibelôs peculiares, velas decorativas e vasilhinhos que até lembram mini jardins.

Às dezessete horas e trinta minutos começa a função. Mal se abre a porta e já começa entrar habituais da casa. As conversas que se ouve são em várias línguas, inglês, francês, holandês e também português. Em ritmo globalizado o barco culinário segue viagem.

No menu, a predileção por ingredientes da horta e pomar que são comprados diariamente no mercado biológico. O cardápio é renovado nas estações, com proposta de produtos frescos da época. Entre os pratos estão uma melange de vegetais na wok e uma “panqueca” de frutas frescas, servida com um sorvete artesanal de iogurte e gengibre, chamada de “beignet”. O nome ficou em francês mesmo por não achar um sinônimo melhor para o preparo.



Beignets de abacaxi e frutas vermelhas com sorvete de iogurte e gengibre

Ingredientes

Iogurte

- 1l iogurte integral
- 1 bolota de gengibre
- Suco de 1 limão cravo
- 4 colheres de sopa açúcar demerara

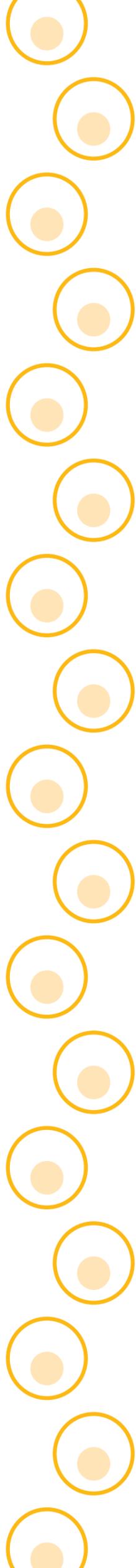
Beignets

- 300g farinha de trigo
- 500g frutas vermelhas
- 1 abacaxi pequeno em cubinhos
- Suco de 1 limão cravo
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- 50g de manteiga clarificada



Serve 4 pessoas

Beignets de abacaxi e frutas vermelhas com sorvete de iogurte e gengibre



Preparo

Iogurte

Extrair o suco do gengibre.

Misturar todos os ingredientes. Colocar na sorveteira.

Levar para o congelador.

Beignets

Em uma tigela colocar o açúcar e metade das frutas vermelhas, com ajuda de um mixer fazer um purê.

Acrescentar o restante das frutas vermelhas, abacaxi e suco de limão. Deixar descansar por 30 minutos na geladeira.

Acrescentas a farinha até ficar no ponto de massa médio grossa.

Em uma frigideira, derreter a manteiga e fritar os beignets. Uma colher de sopa cheia de massa para cada beignet. Fritas os dois lados até dourarem.

Servir com o sorvete de iogurte



**Sopa de maçã
verde com
iogurte e espuma
de manjericão**

Joyce Galvão

A cabeça de um cozinheiro viaja em ideias, são tantas que a maioria delas muitas vezes caem no esquecimento - e são essas ideias que me interessam. São as loucuras da mente de um cozinheiro que interessam a nós: químicos, cientistas e malucos beleza alucinados por descobertas, desejosos em fazer malabarismos para tornar o impossível, possível.

Imagine só criar uma sensação nova, um frisson nos paladares mais tradicionais ao adicionar um “ingrediente secreto” capaz de saltitar dentro da boca... Incrível não é mesmo? Pois essa receita, apesar de não demonstrar claramente toda essa maluquice generalizada, vem provar que o conhecimento científico pode nos ajudar muito na cozinha.

Por exemplo, a nossa sopa de maçã. Como fornecer textura a esse suco sem aquecê-lo? Pergunta valendo um milhão! Pois bem, com um pouco de conhecimento de ciência e ingredientes, podemos utilizar diversos ingredientes encontrados facilmente em nossa despensa, como a gelatina. Gelatina como espessante? Pois é, quem disse que não pode?

Brincar com as texturas em um prato o torna mais interessante, mais apaixonante e porque não dizer mais intrigante? Lembro sempre do cheiro da grama após uma chuva de verão quando lanço a primeira colherada em minha boca... Os pés descalços na terra, as nuvens voando apressadas e o Sol batendo manso no rosto.

São as texturas, elas que me deixam assim: maluca beleza!



Sopa de maçã verde com iogurte e espuma de manjeriço

Ingredientes

Massa

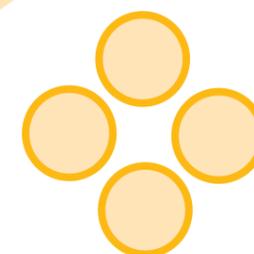
- 2 folhas de massa phylo
- 10g manteiga integral sem sal

Sopa de Maçã Verde

- 0,2kg maçã verde Gran Smith
- 1/2 limão
- 10g açúcar refinado
- 10 ml água
- 1 folha de gelatina sem sabor

Sorvete de iogurte

- 96 ml leite integral
- 21 ml creme de leite fresco
- 17 g leite em pó integral
- 80g dextrose
- 35g açúcar refinado
- 4g liga neutra para sorvete ou emulsificante
- 250g iogurte integral natural



Rende 4 porções

Sopa de maçã verde com iogurte e espuma de manjeriço

Espuma de manjeriço

- Água de manjeriço
- 1 maço de manjeriço
- 200 ml de água mineral

Espuma

- 60 ml água de manjeriço
- 15 ml água
- 15g açúcar refinado
- 1 folha de gelatina
- 50g clara de ovo pasteurizada

Maçã verde desidratada

- 1 maçã verde
- 50ml água
- 50g de açúcar refinado
- 1/2 limão

Preparo

Massa

Derreta a manteiga e passe por uma folha de massa phyllo. Coloque a segunda folha sobre a massa pincelada com manteiga.

Corte quadrados de 15x15cm e envolva a massa em um cilindro de metal. Asse em forno pré-aquecido até dourar. Reserve.

Sopa de Maçã Verde

Faça uma calda com o açúcar e a água. Junte os dois e leve ao fogo, ao primeiro sinal de fervura, desligue o fogo e deixe a mistura esfriar até 40 °C e então junte a gelatina. Espere a mistura atingir temperatura ambiente e reserve.

Em uma centrífuga faça o suco das maçãs e junte o suco de limão para evitar seu escurecimento.

Junte a mistura de água, açúcar e gelatina ao suco e reserve refrigerado até montagem.

Sopa de maçã verde com iogurte e espuma de manjeriço

Sorvete de logurte

Junte leite e creme de leite, adicione o leite em pó misturado com a dextrose e liquidifique.

Leve a mistura ao fogo até atingir 40 °C. Junte então o açúcar misturado à liga com o auxílio de um batedor de arame e então aqueça a mistura até 85 °C.

Resfrie o mix inicial até 4 °C e deixe repousar em geladeira por 6-12h.

Após esse período pese 250g do mix e misture ao iogurte batido previamente.

Passe pela máquina de sorvete* e reserve a -18 °C.

*caso não tenha máquina de sorvete, leve a mistura ao freezer por 1 hora, retire e bata em batedeira. Repetir o processo até consistência adequada.

Espuma de manjeriço

Branqueie o manjeriço e liquidifique com a água mineral. Coe e reserve.

Sopa de maçã verde com iogurte e espuma de manjeriço

Espuma

Faça uma calda com a água e o açúcar. Ao levantar fervura, desligue o fogo, junte a gelatina e reserve.

Adicione à mistura a água de manjeriço e a clara de ovo pasteurizada.

Coloque a mistura em um sifão de 0,5 L e junte uma carga. Reserve em geladeira até a montagem.

Maçã Verde Desidratada

Com o auxílio de um fatiador faça fatias finas da maçã e reserve em água com suco de $\frac{1}{2}$ limão.

Faça uma calda rala de água com açúcar. Resfrie.

Passe as fatias de maçã na calda e deposite-as em uma assadeira untada com papel manteiga.

Leve ao forno aquecido a 60 °C. Quando as fatias ficarem secas, retire-as do forno e reserve.

Montagem

Retire o sorvete do congelador 10 minutos antes da montagem para que fique macio e fácil de modelar uma quenelle.

Adicione mais um carga de gás ao sifão e agite bem. Recheie o cilindro com a espuma. Coloque no prato.

Coloque ao lado da massa recheada com espuma de manjericão uma quenelle de sorvete de iogurte e decore com a maçã verde desidratada.

Em uma jarra coloque a sopa de maçã e sirva no momento de degustação da sobremesa.



Biscotti

Joana

Os biscotti são finezas de macho. Biscoitos assados duas vezes, vejam só. Ao contrário de quebradiças rosquinhas de nata ou madeleines recheadas de lembrança poética, são grandes, desajeitados, duram uma eternidade em tempo seco e causam danos aos dentes mais sensíveis. Em lugar do chá em porcelana no meio da tarde, pedem banhos de vin santo toscano bem após o almoço, quando nada mais cabe no estômago.

E são fáceis de fazer que só. Não exigem mãos de fada, muito pelo contrário. Tem que ter é força no muque para misturar farinha e goró. Pois é, a receita não leva nem leite, por que os biscotti aguentam beber coisas mais fortes. E são pau-para-toda-obra: você pode trocar as castanhas, mergulhar em chocolate, acrescentar frutas secas.

Essas odes à macheza na cozinha ainda por cima impressionam. Fazem sucesso especialmente entre as senhorinhas. Não há mãe, tia ou avó, próprias ou emprestadas, que não tenham morrido de me elogiar quando, há uns dois anos, tive uma febre biscotteira e mandei pacotinhos como lembrança de Natal para meio mundo. Batata!

Então, meu amigo, você não tem desculpas para passar essa página sem tentar assar dobrado. Ou vai dar uma de covarde para cima dos biscoitos mais linha dura que existem?



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher de chá de licor de laranja
- Uma pitada de sal
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanhas do Pará e de caju picadinhas

40
biscoitos

Preparo

Misture bem o açúcar com os ovos, batendo bem. Coloque o licor e misture novamente.

Separadamente, misture farinha e fermento e acrescente ao creme com ovos. Acrescente as castanhas. Pré-aqueça o forno a 180C.

Cubra uma superfície lisa com farinha e forme com a massa um rolo de 35 X 10 cm. Transfira o rolo para uma assadeira coberta com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos, ou até que esteja firme ao toque.

Retire do forno (mantenha-o ligado) e deixe esfriar por 10 minutos. Corte o rolo em fatias de 1,5 cm. Coloque-as de volta na assadeira e leve ao forno para assar por 10 minutos de cada lado.

