

101

Receitas exclusivas dos principais restaurantes de SP



Aprenda a fazer os pratos mais famosos e deliciosos dos principais restaurantes da cidade



O sabor dos melhores restaurantes, agora na sua casa!

O livro digital “**101 receitas exclusivas dos principais restaurantes de SP**” é mais do que um livro de receitas e dicas de culinária.

Aqui você faz um mergulho pelos melhores restaurantes desta cidade que é uma das capitais gastronômicas do mundo. Você vai aprender como se prepara diversos pratos, das mais variadas especialidades, e elaborados por chefs renomados.

Aproveite esta coletânea e traga para a sua cozinha o delicioso sabor dos restaurantes de São Paulo.



Aizomê	
Cheesecake de tofu com calda de frutas vermelhas	Pág.6
Allez, Allez!	
Rémoulade de endívia e pêra com roquefort e nozes	Pág.8
Antiquarius	
Bacalhau ao Forno	Pág.9
Arábia	
Salada bulgur com grão de bico	Pág.11
Arábia	
Freek com abóbora e cebola casse	Pág.12
Arturito	
Tarantella de peras	Pág.13
Astor	
Steak Tartar	Pág.14
Baby Beef Rubaiyat	
Feijoada	Pág.15
Bananeira	
Pescada-Cambucu	Pág.18
Bar Buenos Aires	
Bife Buenos Aires	Pág.20
Bar Original	
Buraco Quente	Pág.21
Baruk	
Arroz Marroquino	Pág.22
Benjamin Abrahão	
Torta de Morango	Pág.23
Beograd	
Strudel de maçã	Pág.25
Bistro da Sara	
Terrine de ricota com laranjinha kinkam	Pág.26
Boa Bistro	
Rosbife tailandês	Pág.28
Brasiliiani	
Salada colorida com lula	Pág.30

Café Journal	
Carpaccio de bacalhau com Cointreau e pistache	Pág.31
Capim Santo	
Croquete de palmito com molho de limão	Pág.32
Carlota	
Tartar de Salmão	Pág.34
Casa Libanesa	
Sanduíche de faláfel	Pág.35
Chakras	
Medalhão de leitão	Pág.36
Chou	
Torta de coco com limão	Pág.37
Clo	
Miolo de contrafilé com batata dourada, alecrim e tomate	Pág.39
Confeitaria Christina	
Stollen	Pág.40
Cosí	
Nhoque de Mandioquinha	Pág.42
D.O.M.	
Anchova com purê de raiz-forte	Pág.43
Dalva e Dito	
Salada de Cavaquinha	Pág.45
DeliParis	
Quiche Lorraine	Pág.46
Due Cuochi Cucina	
Costeleta de cordeiro com batata rústica	Pág.47
Dui	
Bouillabaisse com espuma de Jerez	Pág.48
Eau	
Filé au poivre clássico com purê de batata	Pág.50
Emporio Santa Maria	
Saltimboca à romana	Pág.52
Eñe	
Paella marinera	Pág.53

Espaço Árabe	
Kibe recheado com cream cheese e geleia de pimenta	Pág.54
Fasano	
Stinco de vitela com polenta e ervas	Pág.55
Fasano	
Salada de baby lula com tomate marinado	Pág.57
Figueira Rubaiyat	
Arroz à praia	Pág.58
Halim	
Homus	Pág.60
Josephine Bistro	
Carpaccio de Adoque	Pág.61
Jun Sakamoto	
Garoupa cozida em molho de shoyu	Pág.62
Kaá	
Tartar de atum com mousse de guacamole	Pág.63
Kabuki	
Tiraditos e niguiris de salmão com molho à base de maracujá e crispies de batata doce	Pág.64
Kabuki	
Fatias de manga brüllée com sorvete de baunilha e cubinhos de kanten de leite	Pág.65
Kebaberia	
Kebab de Cordeiro	Pág.66
Ker	
Rosbife de Lagarto	Pág.67
Kinoshita	
Sunomono de Lichia	Pág.69
La Brasserie Erick Jacquin	
Escalope de foie gras com salada ao azeite de avelã	Pág.70
La Casserole	
Cassoulet	Pág.71
La Grassa	
Tagliatelli ao molho de soja e mel	Pág.73
La Mar Cebicheria Peruana	
Tiradito tradicional	Pág.74
La Pasta Gialla	
Peixe grelhado com presunto cru e tagliolini ao molho de limão	Pág.75
La Pasta Gialla	
Bruschetta com legumes grelhados, queijo coalho e pimenta dedo-de-moça	Pág.76
La Pasta Gialla	
Crepe recheado com doce de leite e fonduta de requieijão	Pág.77
La Tambouille	
Peito de Peru com frutas vermelhas e top de foie gras	Pág.79
La Vecchia Cucina	
Tagliolini à carbonara	Pág.81
Lanchonete da Cidade	
Salada Broto Legal	Pág.82
Le French Bazar	
Tarte Tatin	Pág.83
Le Marais	
Carpaccio de atum com abacaxi e aspargo	Pág.85
Mara Mello	
Sanduíche de macaron recheado de morango	Pág.86
Mercearia do Conde	
Creme de Tomate com Lulas	Pág.89
Mondo di Vino/La Table	
Pastiera di Grano	Pág.90
Museum	
Vieira Grelhada	Pág.92
Nakasa	
Manjar de coco com mel, gengibre e limão	Pág.93
Nakombi	
Uramaki de carne seca	Pág.94
Nico Pasta & Basta	
Ravióli de camarão ao molho ao sugo	Pág.95
Nou	
Robalo ao Açafraão com Risoto e Salada de Ervas	Pág.97
Nur	
Shakshuka	Pág.99

Obá	
Laab Gai	Pág.100
Obá	
Salada da Aninha	Pág.102
Oliva	
Salada Grega	Pág.103
Osteria Del Pettiroso	
Tiramisu	Pág.104
P.J. Clarke's	
Cobb Salad	Pág.105
Petit Gourmet	
Sopa Pepino com Iogurte	Pág.106
Pirajá	
Caldinho de Sururu	Pág.107
Piselli	
Tartar de salmão ao molho de iogurte	Pág.108
Praça de São Lourenço	
Bombom de alcatra e risoto de gorgonzola	Pág.110
Praça de São Lourenço	
Abobrinha Recheada	Pág.112
Quattrino	
Penne Giobbi	Pág.113
Restaurante Caroline	
Confit de frango	Pág.114
Seraphini	
Carpaccio crostado de avestruz com raspa de limão siciliano e chocolate	Pág.115
Shimo	
Tempura udon	Pág.116
Shintori	
Salada de Tofu e Salmão	Pág.118
Skye	
Terrine de foie gras com chutney de manga e tomate verde e torrada de brioche	Pág.119
Sódoces	
Torta suprema	Pág.121

Sushi Lika	
Kimpira	Pág.123
Tanger	
Harira (sopa marroquina)	Pág.124
Tantra	
Cordeiro Tandoori	Pág.125
Tantra	
Thai beef salad	Pág.126
Tempero das Gerais	
Vaca atolada	Pág.127
Tiger	
Croquete de Peixe	Pág.128
Ton Hoi	
Macarrão frito chop suey	Pág.129
Toro	
Gaspacho	Pág.131
Totó	
Tagliolini gamberi	Pág.132
Trappo Trattoria	
Insalata Caprese	Pág.133
Valentina	
Carpaccio de abacaxi grelhado com pesto de agrião e pimenta rosa	Pág.134
Ville du Vin	
Carpaccio de pèra	Pág.135
Vinheria Percussi	
Espaguete ao cogumelo portobello	Pág.136
Wrap's	
Wrap Viking	Pág.137
Yakisoba Factory	
Shimeji Soba	Pág.138
Zucco	
Bavarese de iogurte com calda de manga	Pág.139

1 Cheesecake de tofu com calda de frutas vermelhas



Ingredientes

Cheesecake

- 1 e 1/2 potes de cream cheese
- 1 e 1/2 unidades de tofu do tipo kinugoshi
- 250ml de creme de leite fresco
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 2 limões
- 2 pacotes de gelatina em pó sem sabor

Calda

- 500g de frutas vermelhas variadas (framboesas, blueberries e amoras)
- 250g de flor de ameixa umê* (também chamada de vinagreira ou vinagreza)
- 2 litros de água
- 500g de açúcar
- Amido de milho

Modo de preparo

Cheesecake

Drene o tofu e passe-o pela peneira. Bata o cream cheese com a casca ralada dos limões mais o suco até obter uma mistura homogênea. Junte o tofu e três colheres de açúcar e misture bem. Bata o creme de leite com o açúcar restante, mas sem deixar encorpar. Dissolva bem a gelatina, adicione o creme batido e a gelatina ao cream cheese com tofu e mexa. Coloque em uma travessa ou assadeira retangular e leve para a geladeira. O cheesecake deverá ficar com uma altura de 2 a 3 centímetros.

Continua

1 Cheesecake de tofu com calda de frutas vermelhas



Calda

Separe cuidadosamente apenas a parte das pétalas da flor de umê. Leve a água ao fogo com o açúcar e as frutas vermelhas e cozinhe até obter um caldo vermelho vivo. Adicione as pétalas do umê nos últimos minutos do cozimento, apenas para amaciá-las, tomando o cuidado para não cozinhá-las demais. Dissolva um pouco de amido de milho em um copo de água e adicione à calda apenas o suficiente para engrossar um pouco (como não deve ficar muito doce, a receita não leva açúcar suficiente para formar uma calda de fato). Resfrie.

Montagem

Corte a cheesecake em cubos e arranje-os em porções individuais. Cubra com um pouco da calda e arremate com algumas pétalas da flor de umê e uma folhinha de hortelã.

*A flor de ameixa umê pode ser encontrada sazonalmente em feiras e lojas de produtos orientais.

2 Rémoulade de endívia e pêra com roquefort e nozes



Ingredientes

4 endívias
2 peras
1 gema
4 colheres (sopa) de óleo de girassol
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
1 colher (café) de mostarda de Dijon
Sal e pimenta-do-reino 1 colher (chá) de cebolinha francesa picada
50 g de queijo tipo roquefort
50 g de nozes picadas

Modo de preparo

Corte as endívias e as peras em tirinhas. Reserve. Coloque a gema em uma tigela e, com um batedor de arame, incorpore o óleo. Em seguida, junte o azeite aos poucos, continuando a bater para emulsionar e formar a maionese. Tempere com a mostarda, o sal e a pimenta. Em outra vasilha, coloque as endívias e as peras e acrescente a maionese temperada, chamada de molho rémoulade. Junte a cebolinha francesa, o queijo e as nozes. Misture tudo, acerte o tempero e sirva em seguida.

3 Bacalhau ao forno



Ingredientes

2 postas de bacalhau (250g cada)
2 cebolas médias cortadas em tiras
4 dentes grandes de alho fatiados
2 batatas médias fatiadas
4 ramos de brócolis
1 tomate sem pele e sem semente
2 ovos cozidos
Azeite extra-virgem a gosto

Modo de preparo

Bacalhau

O primeiro passo é dessalgar as postas de bacalhau. Isso deve ser feito com 3 dias de antecedência. Mergulhe a carne em uma vasilha com água fria e leve à geladeira. Troque a água de duas a três vezes por dia. Finalizado o processo da dessalga, o bacalhau deve ser grelhado em fogo alto. O ideal é usar uma chapa ou uma frigideira grande antiaderente. Doure cada lado da posta do bacalhau durante 3 a 4 minutos. A carne deve ficar crocante por fora e macia por dentro. Reserve.

Continua

3 Bacalhau ao forno



Acompanhamentos

Em uma frigideira, coloque um pouco de azeite e doure a cebola cortada em tiras. Na sequência, use a mesma frigideira para dourar as batatas.

Em uma pequena assadeira, acomode as rodela de batata douradas e coloque as postas de bacalhau por cima. Complete com mais batatas nas laterais da assadeira e cubra tudo com a cebola dourada. Regue com azeite e leve ao forno médio durante 30 minutos.

Retire do forno e adicione à assadeira os ovos e o brócolis, que já devem estar previamente cozidos. Junte o tomate cortado ao meio, sem pele e sem sementes e, por fim, o alho frito e dourado em azeite. Cubra a assadeira com mais uma camada generosa de azeite e leve ao forno novamente, dessa vez em temperatura baixa, por 10 minutos. Esse processo faz com que todos os ingredientes sejam aquecidos por igual.

Montagem

Em um prato raso, disponha uma das postas de bacalhau sem desmanchar a apoio de batatas em que ela foi assada. Coloque um dos ovos, metade do brócolis e do tomate.

Coroe com mais um pouco de azeite e sirva acompanhado de um bom vinho tinto encorpado.

4 Salada bulgur com grão de bico



Ingredientes

- 1 xícara de bulgur (trigo fino branco para quibe)
- 2 dentes de alho socados com um pouco de sal
- Suco de 3 limões
- Sal e pimenta do reino moída na hora
- 7 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 400 g de grão de bico cozido
- 3 ½ xícaras de salsinha picada bem fina
- 1 xícara de folhas de hortelã fresca picada bem fina

Modo de fazer

Deixe o grão de bico de molho em água abundante, de véspera. Lave bem antes de cozinhar. Durante o cozimento, retire toda a espuma que vai subindo, até que o grão de bico fique cozido. Escorra, deixe esfriar e retire as cascas dos grãos. Reserve.

Lave o trigo e deixe de molho por aproximadamente dez minutos. Misture o grão de bico, o trigo, a salsa e hortelã. Tempere com o suco de limão, o alho e o azeite. Utilize sal e pimenta a gosto. Sirva a salada fria. O rendimento é de seis porções.

5 Freek com abóbora e cebola casse



Ingredientes

200 g de freek (grãos de trigo colhidos verdes, levemente torrados e cozidos como arroz)
50 ml de azeite
½ cebola finamente picada
1 dente de alho finamente picado
½ xícara de salsão picado
½ xícara de abóbora cortada em pequenos cubos
¾ de xícara de grão-de-bico cozido sem casca
½ colher (chá) de cominho moído
Suco de 1 limão
6 cebolas casses, descascadas e cortadas ao meio
1, 25 ml de caldo de legumes
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Lave o freek e, depois, deixe de molho em água por 30 minutos. Aqueça o óleo em uma panela. Refogue a cebola e depois o alho. Adicione o salsão e a abóbora, o grão-de-bico e o cominho. Refogue tudo por alguns minutos. Adicione o freek, e 500 ml de caldo de legumes preparado antecipadamente. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo brando por aproximadamente uma hora. A cada 10 minutos, verifique se precisa colocar um pouco mais de caldo. Não pode secar. Quando estiver quase pronto, adicione as cebolas casses (para não desmancharem). Quando ficar pronto, retire do fogo, coloque o suco de limão. Decore com salsinha picada e acompanhe com coalhada fresca.

6 Tarantella de peras



Ingredientes para o confit de peras:

15 peras
1 colher de canela moída
90 g açúcar
100 g de rum

Ingredientes para o pudim de pão:

270 ml de leite
270 ml de creme de leite
6 ovos
75 g açúcar
225 g de miolo de pão branco cortado em fatias de aproximadamente 3 mm de grossura
60 ml de rum
Forma untada com caramelo

Modo de fazer

Para o confit de peras, descasque-as e as corte em cubos, coloque junto aos outros ingredientes em uma panela com tampa e cozinhe por dez minutos. Retire a tampa, mexa com uma colher e cozinhe até que todo o líquido tenha evaporado e as peras estejam tenras e com uma cor de caramelo. Deixe esfriar.

Para o pudim de pão, misture os ovos com o leite, o creme de leite, o açúcar e o rum, acrescente as fatias de pão e deixe de molho aproximadamente 10 minutos. Acrescente o confit de peras, misture e coloque nas formas com caramelo. Feche com papel alumínio. Cozinhe em banho-maria, no forno a 100 graus, de 45 a 60 minutos. Deixe esfriar e desinforme, aquecendo um pouco a base da forma para amolecer o caramelo e desgrudar a tarantella.

7 Steak tartar



Ingredientes

150 gramas de alcatra limpa e moída
15 gramas de mostarda Dijon
10 gramas de azeite extra virgem
5 gramas de páprica doce
40 gramas de pickles picado bem fininho (ou passado no processador)
30 gramas de alcaparras picadas bem fininho (ou passadas no processador)
5 gramas de pimenta Tabasco
5 gramas de molho inglês
5 gramas de salsinha picada
1 gema de ovo
15 gramas de cebola roxa picada bem fininho

Modo de preparo

Em uma vasilha, misture bem a carne com todos os ingredientes. Decore com alcaparrones e sirva com torradas de pão de miga.

Baby Beef Rubaiyat

8 Feijoada



Ingredientes

Para os temperos

- 2 talos de salsão
- 1 cebola
- 4-5 talos grandes de cebolinha verde
- 3-4 ramos de coentro
- 3 folhas de louro
- 5 dentes de alho
- 2 talos de alho-poró
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- ¼ de colher (sopa) de pimenta-do-reino
- 250g de bacon (picado e frito)
- 1 laranja pequena com a casca
- 100ml de pinga
- Sal a gosto

Para o refogado

- 50g de bacon (bem picado)
- ½ cebola (bem picada)
- 1 dente de alho (bem picado)
- 2 talos de cebolinha verde (bem picada)
- 1 folha de louro
- 25ml de pinga
- 25ml de suco de laranja

Continua

Baby Beef Rubaiyat

8 Feijoada



Feijão e as carnes

- 2 1/2kg de feijão preto
- 1 kg de carne-seca
- 250g de orelha de porco (salgada)
- 250g de pé de porco (salgado)
- 1 kg de costelinhas de porco (salgadas)
- 250g de língua defumada
- 250g de lombo de porco defumado
- ½ kg de paio
- ½ kg de lingüiça portuguesa
- ½ kg de lingüiça de lombo

Modo de preparo

Temperos

Moa o alho, a cebola e o bacon e reserve. Moa o restante dos ingredientes. Frite o alho a cebola e o bacon. Quando a mistura estiver dourada, retire um pouco a frigideira do fogo. Coloque o restante dos ingredientes. Frite até que todos fiquem bem dourados. Antes de colocar no feijão, adicione a pinga e a laranja.

Refogado

Refogue a cebola, o alho, a cebolinha verde, o louro e o bacon. Adicione a pinga e o suco de laranja. Reserve.

Continua

Baby Beef Rubaiyat

8 Feijoada



Feijão e carnes

Lave o feijão e as carnes salgadas.

Deixe as carnes de molho por 48 horas ou mais (troque algumas vezes a água) e o feijão por 12 horas.

Depois, leve ao fogo o feijão com a água em que ficou de molho. Quando começar a ferver, escorra. Reserve.

Troque a água das carnes, leve ao fogo e, depois que ferver, escorra. Reserve.

Coloque o tempero no feijão e deixe marinar durante quatro horas.

Depois, leve ao fogo. Adicione as carnes, começando pelas mais duras. Coloque bastante água e deixe cozinhar até amolecer um pouco. Por último, junte as carnes mais macias, como a língua, o lombo, o paio e as lingüiças. Se o feijão adquirir um aspecto ressecado, acrescente um pouco de água fria.

Quando estiver cozido, retire as carnes e corte em pedaços regulares.

Troque o feijão de panela e acrescente as carnes cortadas. Para realçar o sabor, misture o refogado ao feijão e tempere com sal.

Coloque a panela no forno pré-aquecido, e deixe o feijão gratinar, até que forme uma fina película na superfície. Na hora de levar à mesa, separe as carnes do feijão. Sirva.

9 Pescada-cambucu



Ingredientes

Peixe

800g filé de pescada cambucu - 4 peças de 200g cada (Limpo e sem pele)
4 folhas de bananeira 30x40
Sal
Pimenta branca moída na hora
50ml de vinho branco seco
1 colher (sopa) de azeite

Molho

100g de tomate maduro em cubos, sem pele e sementes
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de azeite-de-dendê
1 colher (chá) de cebola finamente picada
1 colher (café) de alho finamente picado
100ml de caldo de peixe suave
100ml de leite de coco
1/4 de colher (café) de pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
algumas folhas de alfavaca

Acompanhamento

200g arroz branco
1 colher (sopa) de manteiga de garrafa
1 colher (chá) de cebola, finamente picada
1/2 banana-da-terra, cortada em cubinhos
1 colher (café) de cheiro-verde, finamente picado
50g de castanha-de-caju crua, sapecada em frigideira bem quente

Continua

9 Pescada-cambucu



Modo de preparo

Lave as folhas de bananeira em solução clorada. Depois de enxaguá-las, passe cada uma sobre a chama direta do fogão por 30 segundos.

Tempere o peixe com sal, pimenta branca, azeite de oliva e vinho branco. Embrulhe os filés nas folhas de bananeira e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos.

Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça azeite de oliva e dendê para o molho, doure a cebola e o alho, a pimenta dedo-de-moça, junte os tomates, caldo de peixe, o leite de coco e a alfavaca. Deixe apurar por dois minutos.

Em outra frigideira, aqueça a manteiga de garrafa, refogue a cebola, junte a banana e o arroz, acrescente as castanhas e o cheiro-verde.

Montagem

Em uma caçarola ou travessa de cerâmica, abra as folhas de bananeira e sirva o peixe acompanhado do molho e do arroz com banana-da-terra e castanhas.

Bar Buenos Aires

10 Bife Buenos Aires



Ingredientes

Um bife de chorizo (contra- filé argentino) de aproximadamente 200 gramas
120 g de cogumelos frescos do tipo shitake, cortados em tiras
20 g de manteiga sem sal
1 colher sobremesa de molho shoyu
2 batatas médias descascadas e cortadas em oito
Sal de ervas
Sal grosso

Modo de fazer

Coloque o bife em uma chapa de ferro bem quente ou então na brasa da churrasqueira. Depois de dourado de um lado (selado), vire a carne e salgue com sal grosso. Deixe a carne assando até que comecem a aparecer gotas de sangue no lado superior. A carne estará ao ponto.

Enquanto a carne grelha, derreta a manteiga e coloque o shitake para refogar com o molho shoyu, até que fique cozido. Pré-cozinhe as batatas cortadas em oito e depois as frite em óleo abundante, salgando-as com o sal de ervas.

Observação do chef: para fazer o sal de ervas, coloque a mesma quantidade de sal grosso e ervas secas, tomilho, orégano e bata no liquidificador. Use para temperar saladas, batatas ou outras frituras.

11 Buraco quente



Ingredientes

2 dentes de alho
Azeite a gosto
150g de carne de porco moída (pernil)
150g de carne bovina moída (patinho)
Sal a gosto
50ml de molho inglês
50ml de molho de tomate
100g de mussarela de búfala
Salsa a gosto
2 pães franceses

Modo de preparo

Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e frite primeiro o alho picado. Em seguida, junte a carne suína e frite-a por 2 minutos. Adicione o patinho moído e misture bem as duas carnes. Ajuste o sal. Continue fritando até que as carnes estejam bem incorporadas e cozidas.

Acrescente o molho inglês e o molho de tomate e, por último, derreta a mussarela de búfala. Desligue o fogo e finalize com a salsa.

Na hora de montar os lanches, corte as pontas do pão e, com a ajuda de uma colher, empurre o miolo para uma das extremidades. Isso vai ajudar a segurar o recheio, para que não vaze.

Preencha com os pães com a carne. Se preferir, sirva acompanhado de pickles de pepino.

12 Arroz marroquino



Ingredientes

2 xícaras de arroz
2 colheres de sopa de manteiga
150 g de carne moída
1 colher de sopa de pinoli
2 colheres de sopa de amêndoas
1 galinha caipira
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Cozinhe a galinha em panela de pressão com água e sal, por 30 minutos. Retire do caldo e deixe secar. Desosse deixando o frango em pedaços médios. Reserve. Em uma panela, coloque a manteiga e refogue a carne ligeiramente.

Junte o arroz, refogue e tempere com pimenta e sal. Acrescente o caldo do cozimento da galinha fervente. Numa frigideira, torra as amêndoas e o pinoli na manteiga em fogo baixo.

Para a montagem, espalhe o arroz em uma travessa, disponha a carne de galinha em seu entorno e cubra com as amêndoas e o pinoli.

13 Torta de morango



Ingredientes

Massa

500 gramas de farinha de trigo
300 gramas de manteiga ou margarina
150 gramas de açúcar
1 ovo
1 pitada de sal
1 limão ralado (somente a casca)

Creme de baunilha

1 litro de leite
500 gramas de açúcar
150 gramas de farinha de trigo
8 gemas
1 pitada de baunilha ou vanilina

Geléia

1 copo de água
200 gramas de açúcar
40 gramas de maisena desmanchada em 7 colheres de água
2 colheres de (sopa) de glucose ou karo
1 laranja ou 1 limão fatiado
corante vermelho
1 caixa de morango

Continua

Benjamin Abrahão

13 Torta de morango



Modo de preparo

Creme de baunilha

Leve ao fogo o leite com a metade do açúcar. Assim que começar a ferver, adicione a outra metade do açúcar, já misturado com a farinha de trigo, sempre mexendo para não empelotar. Cozinhe mais alguns instantes e adicione o restante dos ingredientes. Cozinhe mais um pouco, retire do fogo, espere esfriar e use.

Geléia

Leve ao fogo, a água o açúcar e o limão. Assim que começar a ferver, adicione a maisena mexendo sempre para não empelotar. Por ultimo, adicione a gluçose e o corante, faça uma geléia bem grossa, espere esfriar um pouco e pincele em cima das tortas.

Torta

Misture todos os ingredientes acima e faça uma massa. Coloque-a numa assadeira e leve-a para gelar por uma hora. Em seguida, retire-a da geladeira, amasse-a um pouco em cima da mesa e a seguir, forre três formas de torta com 20 cm de diâmetro por 3 cm de altura cada uma e leve-as para assar. Após assadas e frias, desenforme-as, complete com creme de baunilha, decore-as com morangos, passe a geléia por cima e em volta caju moído ou côco ralado. Leve-as para gelar e sirva.

14 Strudel de maçã



Ingredientes

10 maçãs verdes
 1 colher (sopa) de semolina
 1/2 colher (sopa) de canela em pó
 100g de uva passa branca ou frutas cristalizadas
 1 xícara (chá) de açúcar
 Suco de um limão
 700g de massa folhada pronta*
 1/2 xícara (chá) de óleo
 1 gema batida para pincelar

Modo de preparo

Rale as maçãs em um ralador grosso, com casca e tudo. Em seguida, esprema para retirar todo o suco da maçã e reserve.

Adicione a semolina em pó, necessária para que a maçã não solte suco e umedeça a massa folhada.

Acrescente a canela, as uvas passas, o suco de limão e o açúcar. Misture bem. Em uma assadeira retangular, distribua um fio de óleo e reserve.

Pegue uma folha da massa e coloque um fio de óleo sobre toda a extensão. Coloque uma outra folha por cima e repita o processo.

Faça isso novamente, até completar as três camadas de massa folhada, terminando com o óleo sobre a última.

Coloque o recheio e enrole a massa. Pincele o rolo de strudel com a gema batida e leve ao forno por 30 minutos. Eles devem ficar dourados. Sirva quente com uma bola de sorvete ou em temperatura ambiente.

15 Terrine de ricota com laranjinha kinkam



Ingredientes

Terrine

- 2 pacotes de Ricota (400g cada)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada.
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada.
- 2 colheres de cebola picada.
- 1/2 xícara de parmesão ralado.
- Sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de noz-moscada.

Calda de kinkam

- 2 bandejas de kinkam (250g cada)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 1 semente cardamomo macerado
- 2 pauzinhos de canela
- 1 bandeja de flor comestível (para decorar)

Continua

15 Terrine de ricota com laranjinha kinkam



Modo de preparo

Terrine

Misture todos os ingredientes da terrine em um recipiente. Forre com plástico uma fôrma de bob inglês (22 cm x 10 cm). Coloque a mistura da terrine, aperte bem e leve à geladeira.

Calda de kinkam

Leve ao fogo baixo o azeite e o gengibre. Quando começar a dourar coloque o açúcar, as laranjas cortadas ao meio, o cardamomo e a canela. Tampe a panela e deixe cozinhando até a calda engrossar por cerca de 15 minutos. Deixe esfriar.

Montagem

Tire a terrine da fôrma. Enfeite com a calda de kinkam para cima e com as flores comestíveis.

16 Rosbife tailandês



Ingredientes

Filé mignon

- 1 colher (chá) de coentro em grãos
- 1 colher (chá) de mostarda em grãos
- 1 colher (chá) de kummel (alcaravia)
- 1 colher (chá) de erva-doce em grãos
- 1 colher (café) de pimenta síria
- 4 pedaços de filé mignon de 220 g cada
- Sal
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem

Macarrão

- 200 g de palmito pupunha cortado em fatias finas
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 300 g de macarrão de feijão transparente
- 200 ml de shoyu light
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de alga hijiki hidratada
- 100 ml de óleo de gergelim (para a montagem)

Modo de preparo

Filé

Com a ajuda de um pilão ou de uma faca, triture as especiarias (1). Acrescente a pimenta síria. Tempere os filés com sal e envolva-os com a mistura de especiarias, formando uma crosta (2). Numa frigideira antiaderente, esquente o azeite sem deixar aquecer muito para não queimar as especiarias e frite o filé por 2 minutos de cada lado (3). A carne deve ficar crua no centro. Corte cada pedaço de filé em 3 fatias. Reserve.

Continua

16 Rosbife tailandês



Macarrão

Refogue rapidamente o palmito pupunha no azeite e reserve. Cozinhe a massa por 2 minutos em água fervente (4). Escorra e misture com shoyu, cebolinha, alga hijiki e a pupunha refogada.

Montagem

Coloque a massa no centro do prato, disponha 3 fatias de filé mignon (5) em forma de triângulo e regue com o óleo de gergelim.

17 Salada colorida com lula



Ingredientes

3 folhas de alface crespa
3 folhas de alface roxa
3 folhas de alface lisa
½ de maço de rúcula
½ de maço de agrião
4 folhas de radicchio
3 folhas de acelga
6 tomates cereja
½ manga fatiada
200g de lula

Modo de preparo

Lave as folhas, corte-as com as mãos e misture-as numa saladeira, acrescentando os tomates e a manga fatiada. Reserve. Lave, limpe e corte as lulas em anéis. Tempere-as com sal e limão e coloque em uma grelha até que fiquem crocantes. Disponha as lulas sobre a salada e sirva.

18 Carpaccio de bacalhau com Cointreau e pistache



Ingredientes

200 gramas de lombo de bacalhau desalgado
1 dose de Cointreau
50 ml de azeite de oliva extra virgem
suco de ½ limão
Flor de sal
1 gema de ovo cozida
Cebolinha francesa finamente picada
50 gramas de pistache sem casca, tostado e picado

Como fazer

Faça fatias finíssimas do lombo de bacalhau dispondo-as em uma só camada em 4 pratos de serviço. Divida eqüitativamente o cointreau sobre os carpacios, tempere com o azeite o suco de limão e a flor de sal. Finalize com a gema ralada o pistache e a cebolinha francesa.

19 Croquete de palmito com molho de limão



Ingredientes – Massa

100 g de pão de forma
600 g de palmito pupunha “in natura”
30 ml de azeite
5 g de alho picado
25 g de cebola picada
50 g de requeijão
200 ml de leite integral
Sal e pimenta do reino a gosto
Manjeriçã e salsinha picada a gosto

Para empanar:

250 g de farinha de rosca
3 ovos

Para fritar:

2l de óleo

Ingredientes – Molho:

30 ml de azeite
3 g de alho
20g de cebola
200 ml de creme de leite fresco
1 unidade de limão cravo (raspas e suco)
Sal e pimenta do reino a gosto

Continua

19 Croquete de palmito com molho de limão



Modo de fazer

Pré-preparo:

Descarte a casca do pão de forma e o triture no liquidificador até obter uma farinha. Corte o palmito pupunha em cubos pequenos. Para preparar a massa, doure o alho no azeite, adicione e refogue a cebola, tempere com sal e pimenta. Depois refogue o palmito, adicione o requeijão e o leite. Quando o palmito estiver "al dente", acrescente a farinha de pão e mexa bem. Quando a massa desgrudar da panela, desligue o fogo, acrescente os demais ingredientes e acerte o sal. Para o molho, doure o alho no azeite, refogue a cebola, tempere com sal e pimenta do reino. Adicione o creme de leite, o suco dos limões, as raspas da casca dos mesmos e finalize acertando o sal.

Montagem

Modele os croquetes com a mão, passe pelos ovos temperados com sal e pimenta do reino, depois pela farinha de rosca e frite em óleo. Sirva com o molho de limão a parte.

20 Tartar de salmão



Ingredientes

500 gramas de salmão limpo picado na faca
 2 colheres de sopa de pepininho em conserva bem picado
 1 colher de sopa de mini alcaparras
 1 colher de sopa de ovas de arenque
 Azeite extravirgem
 Sal
 Tabasco à gosto

Modo de fazer

Misture bem todos os ingredientes, junte o sal e o tabasco aos poucos, provando sempre.

Marinada de Cítricos

Ingredientes

1 xícara de água
 1 xícara de açúcar
 150 mL de sakê mirim
 1 pitada de sal
 2 laranjas (só os gomos, extraído os suprêmes)
 1 limão grande (só suprême)
 1 limão siciliano (só suprême)
 1 grapefruit (só suprême)
 Galinhos de dill, só as folhinhas

Modo de fazer

Junte a água e o açúcar, leve ao fogo e ferva até reduzir à metade.
 Junte o sakê e 1 pitada de sal e ferva mais 5 minutos. Retire do fogo e reserve. Corte os suprêmes das frutas em 3 pedaços cada, junte-os à calda ainda morna e por último acrescente as folhinhas de dill, depois de frio.

21 Sanduíche de faláfel



Ingredientes

Favas
Grão-de-bico
Salsa
Coentro fresco
Coentro em pó
Cominho
Sal
Alho picado
Alface
Tomate
Picles de pimenta árabe verde ou de legumes
Molho de gergelim

Montagem

No pão pita, sem abrir, coloque os bolinhos, alface, tomate, picles de pimenta árabe verde ou de legumes e molho de gergelim. Feche o pão, fazendo uma espécie de rocambole e enrole no papel alumínio.

22 Medalhão de leitão



Ingredientes

250g de lombo de porco
250ml de caldo de legumes
30g de manteiga
1/3 de um maço de manjeriço
100g de creme de leite
80g de polenta
pimenta do reino a gosto
sal a gosto

Modo de preparo

Polenta

Aqueça em uma panela o caldo de legumes com a manteiga e adicione a polenta. Misture bem em fogo baixo até dar liga. Coloque a polenta no freezer por cerca de duas horas (para que atinja a consistência desejada). Corte em rodela grossas e asse no forno por 5 minutos a 180°C (o forno já deve estar pré aquecido).

Lombo de Porco

Temperere o lombo com pimenta do reino e sal e grelhe-o.

Molho de manjeriço

Em uma panela, aqueça o creme de leite e assim que levantar fervura, despeje no liquidificador. Adicione o manjeriço, sal e pimenta do reino. Bata bem.

23 Torta de coco com limão



Ingredientes

Massa

- 200g de farinha
- 100g de manteiga (gelada)
- 1 colher (sopa) de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de água gelada (ou o suficiente para dar liga)

Recheio

- 125g de manteiga sem sal (temperatura ambiente)
- 345g de açúcar de confeiteiro
- 4 ovos grandes
- 170ml de iogurte natural
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de casca de limão ralada
- 90g de coco ralado

Continua

23 Torta de coco com limão



Modo de preparo

Massa

Corte a manteiga gelada em cubos pequenos e coloque numa vasilha com a farinha, o açúcar e a essência de baunilha. Misture os ingredientes, delicadamente, com a ponta dos dedos, apertando a manteiga contra a farinha. Deixe a mistura escorrer por entre os dedos. Quando estiver com a aparência de uma farofa grossa, incorpore 1 colher (sopa) de água bem gelada e amasse com os dedos, para dar liga. (Observação: Cuidado para não aquecer a manteiga com o calor das mãos. Se necessário, acrescente, aos poucos, mais água gelada.)

Modele a massa para que ela ganhe o formato de uma bola. Em seguida, achate-a com o punho e enrole em papel filme. Deixe descansar na geladeira por pelo menos 20 minutos.

Depois, retire e, com cuidado, passe um rolo de macarrão por cima, até que a massa fique bem fina. Unte e polvilhe uma fôrma de torta (25 - 28 cm) e forre com a massa. Com uma garfo, faça pequenos furos na massa e leve ao forno (pré-aquecido a 180°C) por 10 a 15 minutos ou até ficar levemente dourada e com aparência de assada. Retire do forno e deixe esfriar.

24 Miolo de contrafilé com batata dourada, alecrim e tomate



Ingredientes

800 g de batata bolinha limpa, com pele
Sal
50 g de alecrim fresco
8 colheres (sopa) de azeite de oliva
200 g de tomate-cereja
Pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
1,6 kg de miolo de contrafilé
4 colheres (sopa) de mostarda de Dijon

Modo de preparo

Cozinhe as batatas em água abundante com sal. Escorra e reserve. Desfolhe o alecrim e frite-o no azeite até ficar crocante. Coe e reserve o azeite e o alecrim. Em uma frigideira quente, refogue os tomates com duas colheres do azeite, acrescente sal, pimenta e deixe dourar. Tempere com o vinagre e reserve. Em uma travessa, coloque as batatas com sal e pimenta, leve ao forno e deixe dourar. Reserve até o momento de servir. Corte a carne em porções de 400g. Tempere-as com sal e pimenta dos dois lados e reserve. Esquente uma grelha de ferro e grelhe a carne com azeite de ambos os lados. Ponha os tomates, as batatas e o alecrim numa tigela. Regue com azeite. Corrija o sal e a pimenta, se necessário, e aqueça. Sirva a carne com um pouco dessa guarnição e uma colher de mostarda ao lado.

Confeitaria Christina

25 Stollen



Ingredientes

Esponja

250g de farinha de trigo
200ml de leite integral morno
100g de fermento biológico

Massa principal

750g de farinha de trigo
500g de manteiga
120g de açúcar
1 ovo inteiro
1 gema
12g de sal
Casca de limão
1 fava de baunilha

Recheio

400g de frutas cristalizadas
400g de uvas passas
80g de rum
200g de castanhas sortidas (amêndoa, avelã e nozes)

Modo de preparo

Esponja

Bata bem os ingredientes e deixe descansar em temperatura ambiente (25º C) de 30 a 45 minutos ou até a mistura dobrar de volume.

Massa principal

Bata a massa por quatro minutos e sove-a por mais quatro minutos. Procure não ultrapassar esse tempo. Descanse a massa por 30 minutos.

Continua

Confeitaria Christina

25 Stollen



Montagem

Acrescente à massa descansada todo o recheio. Com o auxílio de um rolo, estique a massa no comprimento deixando uma altura de cerca de dois dedos. Com um cabo, demarque o centro da massa e dobre a primeira parte até o centro e, em seguida, o outro extremo por cima da primeira. Deixe descansar até dobrar e leve ao forno (200º C) de 50 a 60 minutos. Retire, pincele a massa com manteiga derretida e peneire açúcar de confeiteiro por cima.

26 Nhoque de mandioquinha



Ingredientes

Nhoque

1kg de mandioquinha cozida
400g de farinha de trigo
Sal a gosto
Fatias finas de peito de pato seco*

Molho

400ml de creme de leite fresco
250g de parmesão ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Nhoque

Misture os ingredientes até que a massa fique firme e dê para modelar. Forme os nhoques e reserve. Depois de preparar o molho, cozinhe a massa em água salgada.

Molho

Misture os ingredientes e leve ao fogo até atingir uma consistência bem cremosa.

Finalização

Misture a massa e o molho e disponha-os nos pratos. Finalize com finas fatias de peito de pato seco.

27 Anchova com purê de raiz-forte



Ingredientes

Anchova

520g de filés de anchova com pele
Sal
Pimenta-do-reino
100ml de azeite

Salada

1 pacote de miniagrião
100g de erva-doce cortada em lâminas finas
3 colheres (sopa) de suco de limão
Raspas de 1 limão siciliano
Sal
Pimenta-do-reino

Molho

1 colher (sopa) de shoyu
100ml de azeite

Purê

300g de batatas com casca
Sal
3 colheres (sopa) de manteiga
150ml de creme de leite fresco
3 colheres (sopa) de leite
1 pitada de pimenta-do-reino
5g de raiz-forte em pasta.

Continua

27 Anchova com purê de raiz-forte



Modo de preparo

Anchova

Divida os filés de anchova em quatro pedaços de sete centímetros no sentido do comprimento e tempere com sal e pimenta. Aqueça o azeite em uma frigideira, sem deixar esquentar muito (senão o peixe gruda), e grelhe os filés, primeiro do lado da pele, até que ele fique crocante. Vire e grelhe rapidamente do outro lado. Os filés devem ficar malpassados. Reserve.

Salada

Tempere o miniagrião e a erva-doce com suco de limão, raspas de limão, sal e pimenta. Reserve.

Molho

Coloque o shoyu e o azeite numa tigelinha e bata com batedor de arame, também chamado de fuet, até ficar bem emulsionado. Reserve.

Purê

Cubra as batatas com água, junte sal a gosto e leve para cozinhar até ficarem macias. Descasque-as com a ajuda de um pano e, ainda quentes, passe-as pelo espremedor. Em outra panela aqueça a manteiga, o creme de leite, o leite e a pimenta-do-reino. Acrescente as batatas espremidas e cozinhe em fogo baixo, mexendo, até começar a soltar do fundo da panela. Adicione a raiz-forte, mexa bem e tire do fogo. Confira o sal e corrija, se necessário. O purê deve ser totalmente liso. Caso necessário, passe-o pelo processador.

Montagem

Coloque no centro de um prato fundo o purê de batata quente e, em seguida, o filé de anchova grelhado no meio do purê. Em cima do filé de anchova, arrume a salada e, em volta do purê, o molho de shoyu.

Dalva e Dijo

28 Salada de cavaquinha



Ingredientes

160 gramas de cavaquinha limpa
 300 gramas de tomate sem sementes
 20 gramas de cebola
 120 gramas de pepino caipira sem sementes
 16 folhas de coentro
 ½ de limão tahiti (suco)
 10 unidade de cebolinha francesa
 10 unidade de trevo
 30 ml de azeite
 1 laranja
 1 tangerina
 10 ml bisque (caldo de camarão concentrado)
 4 gramas de pimenta de cheiro
 4 gramas de pimenta dedo de moça
 Pimenta do reino e sal agostó

Modo de preparo

Grelhe a cavaquinha numa frigideira, dourando os dois lados e deixando quase cru no meio. Para fazer o azeite marinado, pegue as cascas do limão e da laranja sem a parte branca e branquei-as (passe por água quente para tirar o amargo). Corte em quadradinho, o menor tamanho que puder, e misture com azeite. Pique as pimentas como os cítricos e misture no azeite também. Para marinar a cavaquinha, coloque o azeite marinado e o suco de limão minutos antes de servir. Corte o tomate em meia-lua e depois bem fino. Reserve. Corte a cebola em meia-lua e depois bem fino e deixe no gelo (troque 2 vezes). Reserve. Corte o pepino em cubos de 1 cm e reserve. Corte em cubos os gomos da ½ laranja e da ½ tangerina e reserve. Faça um suco de ½ laranja, ½ tangerina e ¼ de limão. Misture o tomate, a cebola, o pepino, a laranja, a tangerina, os sucos e metade da bisque. Coloque no prato os legumes, por cima a cavaquinha e enfeite com as ervas, a outra metade da bisque e um pouco da marinada.

29 Quiche Lorraine



Ingredientes

Massa

250g de farinha de trigo
125g de manteiga
5g de sal
1 ovo
100g de água

Recheio

1 litro de leite
12 ovos
1 pitada de sal
100g de queijo mussarela ou prato em cubos
100g de presunto
375g de manteiga
50g de bacon
Pimenta-do-reino
Noz-moscada

Modo de preparo

Massa

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por uma hora. Estique a massa e forre uma forma redonda de aproximadamente 25 a 30 cm de diâmetro.

Recheio

Misture todos os ingredientes e despeje sobre a massa previamente moldada sobre a forma. Assar por 30 minutos em forno a 180° C.

30 Costeleta de cordeiro com batata rústica



Ingredientes

1 carré de cordeiro (cerca de 800g)
500ml de azeite de oliva
2 cebolas picadas
6 dentes de alho amassados
5 folhas de louro
8 batatas grandes cortadas em gomos
Sal
Pimenta-do-reino
10 colheres (sopa) de hortelã fresca
5 colheres (sopa) de alecrim fresco
5 colheres (sopa) de sálvia fresca
5 colheres (sopa) de tomilho fresco

Guarnição (opcional)

4 cabeças de alho inteiras com a parte superior cortada, assadas junto com as batatas.

Modo de preparo

Em uma assadeira, espalhe 130ml do azeite de oliva. Junte a cebola, o alho e o louro. Coloque as batatas, tempere com sal e pimenta-do-reino e leve ao forno aquecido a 140°C por cerca de 45 minutos ou até as batatas ficarem macias. Aqueça 270ml de azeite até uma temperatura de mais ou menos 60°C. Retire do fogo, adicione as ervas frescas e deixe repousar por meia hora. Limpe o carré, retirando o excesso de gordura e, com uma faca, corte entre os ossos, fazendo oito costeletas. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Use o azeite restante para grelhar as costeletas em frigideira. Se for na grelha, não precisa do azeite. Cerca de dois a três minutos de cada lado são suficientes para deixar a carne ao ponto, como deve ser. Sirva o cordeiro com as batatas e regue com o azeite de ervas.

31 Bouillabaisse com espuma de Jerez



Ingredientes

Caldo

60 gr de cebola picada
 20 gr de alho picado
 30 gr de alho Porro
 60 ml de azeite
 60 gr de cenoura picada
 70 gr de batata picada s/ casca
 50 gr de salsão
 150 gr mexilhão, limpo e s/ casca
 550 ml de caldo de peixe
 1 ud. de folha de louro
 Caule de salsinha a gosto
 Sal a gosto
 Pimenta moída na hora a gosto
 3 unidades de açafraão pistilo

Espuma

500 ml de creme de Leite fresco
 50ml de jerez reduzido
 6 gr de Agar Agar
 Sal a gosto
 Pimenta moída na hora a gosto

Azeite de Manjeriço

500 ml de óleo
 500 ml de azeite extra virgem
 1 maço de manjeriço fresco folhas

Continua

31 Bouillabaisse com espuma de Jerez



Modo de Preparo

Caldo

Refogue a cebola, alho e alho porro em 40 ml do azeite ligeiramente quente até os ingredientes ficarem translúcidos.

Acrescente a cenoura, salsão e batata e deixe refogar por um minutinho. Coloque o louro, caule de salsinha e o açafraão.

Separadamente em uma frigideira, esquente o restante do azeite e salteie rapidamente o mexilhão.

Adicione o mexilhão o ao refogado e acrescente o caldo.

Cozinhe até que a batata fique cozida.

Retire o louro. Bata o caldo no liquidificador e coe-o.

Tempere com sal e pimenta e acerte a textura do caldo com mais caldo caso esteja muito grosso, ou reduza se estiver muito ralo.

Espuma

Leve o creme de leite ao fogo até ferver.

Acrescente o jerez e o sal e a pimenta cozinhar por 3 minutos.

Acrescente o Agar Agar ao líquido e coloque-o em um sifão com duas cargas de gás. Mantenha o sifão aquecido em banho-maria se necessário.

Em uma taça de grapa, coloque o 3 gotas de azeite de manjeriço.

Coloque o caldo quente sobre o azeite. Sirva a espuma sobre o caldo quente.

Azeite de Manjeriço

Esquente o óleo e quando estiver bem quente frite o manjeriço por aproximadamente 1 minuto.

Retire o manjeriço e coloque-o em papel toalha. Dispense o óleo.

Bata o azeite extra virgem e o manjeriço frito no liquidificador.

Coe o azeite em chinóis através de um filtro de café ou pano de prato limpo.

Utilize o azeite como desejar.

32 Filé au poivre clássico com purê de batata



Ingredientes

Purê

600 g de batata
200 g de manteiga
200 ml de leite
200 ml de creme de leite
Sal

Filé

3 colheres (sopa) de pimenta-do-reino branca em grãos
800 g de filé mignon
Sal
4 colheres (sopa) de óleo de girassol 100 g de manteiga
2 colheres (sopa) de conhaque
150 ml de caldo de carne

Modo de preparo

Purê

Descasque as batatas, corte-as em pedaços pequenos e cozinhe em bastante água. Escorra e esmague com um amassador de legumes (1). Coloque numa panela e junte a manteiga. Leve ao fogo e acrescente, aos poucos, o leite e o creme de leite (2). Misture bem até aquecer, tempere com sal e reserve.

Continua

32 Filé au poivre clássico com purê de batata



Filé

Quebre os grãos de pimenta e reserve(3). Divida o filé em 4 pedaços de 200 g e tempere com sal. Coloque sobre um dos lados do filé a pimenta, pressionando para que fique aderida e cubra a superfície (4). Leve ao fogo alto uma frigideira com metade do óleo e deixe esquentar bem. Sele os filés dos dois lados até ficarem dourados (5). Passe-os para uma travessa refratária, cubra com o óleo restante e 40 g de manteiga e leve ao forno quente. Deixe por 10 minutos para completar o cozimento. Escorra a gordura excedente, devolva os filés à frigideira e flambe com o conhaque. Junte o caldo de carne e leve ao fogo para ferver. Desligue o fogo, separe a carne e a mantenha aquecida. Adicione ao molho, aos poucos, a manteiga restante bem gelada e cortada em pedacinhos. Mexa bem a cada adição para emulsionar. Sirva o purê ao lado do filé, com o molho em volta.

Empório Santa Maria

33 Saltimboca à romana



Ingredientes

200g de filé mignon
30g de presunto de Parma
4 folhas de sálvia
100ml de molho roti pronto
100g de polenta
100ml de creme de leite fresco
100ml de leite integral
20g de parmesão ralado
40g de queijo tipo brie
1 cebola pequena picada
20g de manteiga
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Polenta

Doure a cebola na manteiga e, em seguida, acrescente o leite integral e o creme de leite fresco. Em fogo baixo, coloque a polenta aos poucos até que ganhe consistência, cozinhe por cerca de vinte minutos até que comece a ficar cremosa. Tempere com sal e pimenta.

Com o fogo desligado, adicione o parmesão ralado e disponha a polenta em um refratário. Deixe na geladeira até esfriar.

Corte o queijo brie em fatias finas e disponha sobre a polenta. Leve ao forno por aproximadamente quinze minutos ou até que fique gratinado.

Filé mignon

Corte o filé mignon em duas partes, tempere a gosto com sal e pimenta. Coloque a fatia de presunto cru sobre uma das partes e cubra com a outra parte da carne, formando um "sanduíche". Em uma frigideira, coloque um pouco de manteiga e salteie o bife dos dois lados, até que fique no ponto de preferência.

34 Paella marinera



Ingredientes

400g de camarão
200g de lagostins
400g de mexilhão gambas
150g de caranguejos
250g de lula
1 cebola grande
4 alhos
1 tomate maduro
400g de arroz bomba
200ml de azeite de oliva
1 1/2 fumet de peixe
2 pistilos de açafreão
Sal

Modo de preparo

Numa panela especial para paella, em fogo baixo, coloque o azeite de oliva. Disponha os frutos do mar, salteie e retire do fogo. Na mesma panela, e com o mesmo azeite, frite a lula em pedaços, a cebola finamente picada e os alhos laminados por cinco minutos. Agregue o tomate ralado e deixe confitar. Ponha o arroz, o fumet de peixe e, por último, o açafreão e o sal. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Pouco antes do término do cozimento, finalize incorporando os frutos do mar, ajustando o sal e a pimenta.

35 Kibe recheado com cream cheese e geleia de pimenta



Ingredientes

Massa

100 g de trigo para kibe
200 g de patinho moído
8 g de sal
30 g de hortelã fresca picada e higienizada
0,8 g de pimenta síria

Recheio

Cream cheese (1 colher de chá por kibe)
Geleia de pimenta (1 colher de café por kibe)
Folha de hortelã para decorar (1 por kibe)

Modo de preparo

Massa

Lave bem o trigo. Com o auxílio de uma peneira, esprema o trigo e tire o excesso de água. Em uma tigela, junte a carne, o trigo, a hortelã, a cebola, a pimenta e o sal. Misture todos os ingredientes fazendo uma massa homogênea. Divida a massa em porções de 20 g. Faça bolinhas com cada porção. Com o dedo, afunde o centro de cada bolinha para rechear. Frite em fogo brando com óleo quente e abundante, e escorra em papel absorvente.

Montagem

Coloque cream cheese em uma bisnaga plástica e preencha o espaço vazio do kibe. Coloque a geleia sobre o cream cheese e finalize com a hortelã.

36 Stinco de vitela com polenta e ervas



Ingredientes

Stinco

4 unidades pequenas de canela de vitela, o stinco (1,2 kg)
 Sal grosso
 Pimenta-do-reino
 100g de cenoura
 1/2 cebola média
 100g de salsão
 3 dentes de alho inteiros
 2 colheres (sopa) de tomilho fresco
 2 colheres (sopa) de alecrim fresco
 1,5 litro de vinho branco seco
 100g de manteiga
 200ml de azeite extra-virgem

Polenta

1,5 litro de água
 300g de polenta (farinha de milho italiana)
 150g de queijo pecorino
 5 colheres (sopa) de sálvia fresca picada

Continua

36 Stinco de vitela com polenta e ervas



Modo de preparo

Stinco

Tempere a canela de vitela com sal grosso e pimenta. Coloque-a em uma assadeira. Corte em cubinhos a cenoura, a cebola e o salsão e junte os dentes de alho inteiros e descascados. Coloque tudo por cima da carne. Acrescente o tomilho, o alecrim e o vinho branco. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve para assar a 180°C por cerca de 1 hora e 50 minutos. Vire o stinco, retire o papel-alumínio e deixe por mais 15 a 20 minutos até ficar dourado. Reserve. Passe na peneira ou bata ligeiramente no liquidificador o caldo e os legumes da assadeira. Despeje em uma panela e deixe ferver por mais cinco minutos. Acrescente metade da manteiga e o azeite e bata com um batedor. Acerte o sal, se necessário.

Polenta

Coloque 1,5 litro de água numa panela, acrescente a manteiga restante do stinco e um pouco de sal e leve ao fogo para ferver. Aos poucos, pulverize a polenta, mexendo continuamente com um batedor e depois com uma colher de madeira. Cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos. No final, acrescente o queijo pecorino ralado na hora e a sálvia picada. Mexa bem a polenta, que deve ficar com uma consistência mais mole. Sirva a polenta ao lado do stinco com o molho bem quente por cima.

37 Salada de baby lula com tomate marinado



Ingredientes

1 xícara de folhas de manjeriço
 2 cubos de gelo
 350 ml de azeite extravirgem
 Sal
 3 tomates-caqui
 Suco de 1 limão siciliano
 Pimenta-do-reino
 20 baby lulas (cerca de 350 g)
 100 g de alface frisée

Modo de preparo

Suco de manjeriço

Faça o suco batendo no liquidificador as folhas de manjeriço com o gelo, 50 ml de azeite e sal a gosto.

Tomate

Corte os tomates em rodelas de aproximadamente 1 centímetro de espessura e coloque-as lado a lado num prato. Cubra com um molho feito com o limão, 150 ml de azeite, três pitadas de sal e duas pitadas de pimenta. Reserve em local frio.

Lulas

Limpe as lulas com cuidado, descartando a pele e a cabeça. Reserve e limpe bem os tentáculos. Recheie cada lula com os tentáculos (3), regue com o azeite restante e doure por cerca de 3 minutos de cada lado em uma chapa ou grelha antiaderente, preaquecida (bem quente)(4). Tempere com sal e pimenta a gosto.

Montagem

Sirva o tomate marinado no centro com a alface e as lulas ao lado. Regue com azeite e suco de manjeriço a gosto.

38 Arroz à praia



Ingredientes

Caldo de peixe (fumet)

- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 tomate
- 1/2 maço de salsa (só o talo)
- 1/2 maço de alho-poró
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 pimentão vermelho
- 150 ml de azeite
- 1 colher (chá) de alho moído
- 1 kg de espinha de peixe
- 300 g de casca de camarão
- 2 l de água

Arroz

- 4 tentáculos de polvo
- 8 vieiras
- 8 camarões grandes
- 20 lulas
- 8 mariscos sem casca
- 2 dentes de alho picados
- 2 cebolas picadas
- 50 ml de azeite
- 4 colheres (sopa) de vinho branco
- 200 g de arroz carnaroli
- 1 colher (chá) de sal
- 200 ml de caldo de peixe (fumet)
- 0,5 g de açafrão em pó
- 3 g de corante alimentar amarelo em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 70 g de queijo grana padano ralado

Continua

Figueira Rubaiyat

38 Arroz à praia



Modo de preparo

Caldo de peixe

Corte todos os vegetais em pedaços não muito pequenos, coloque em uma panela com o azeite, o alho e leve ao fogo. Refogue, mexendo, adicione a espinha de peixe e as cascas de camarão. Acrescente a água. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe por 30 minutos ou até que os legumes estejam cozidos. Passe o caldo por um coador e descarte o conteúdo da peneira. Reserve 200 ml do caldo para usar nesta receita e mantenha-o quente (use o restante em outras receitas, já que pode ser guardado no congelador).

Arroz

Separe todos os frutos do mar, sendo que 4 camarões devem ser picados e as lulas abertas ao meio. Reserve. Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione os frutos do mar e refogue por cerca de 6 minutos ou até que fiquem dourados. Acrescente o vinho branco e o arroz, mexendo bem. Em seguida, coloque o sal, o caldo de peixe, o açafrão e o corante alimentar. Quando ferver, junte, aos poucos, a manteiga e o queijo, mexendo sempre até cozinhar o arroz. Sirva em seguida.

39 Homus



Ingredientes

1k de grão-de-bico
250g de pasta de gergelim
1 xícara (chá) de água
Suco de 1 limão
2 dentes de alho
Sal

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico de molho um dia antes para hidratar. Em seguida, colocar o grão-de-bico em uma centrífuga junto com a pasta de gergelim, a água, o suco de limão, o alho inteiro e o sal.

Josephine Bistro

40 Carpaccio de adoque



Ingredientes

12 fatias de adoque defumado cortados bem fininho

Ingredientes do molho básico

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de vinagre

8 colheres de sopa de mostarda

2 colheres (sopa) de alcaparras

sal e pimenta a gosto

ceboleto para salpicar em cima

Salada

Alface Americana

Alface Roxa

Radicchio

Rúcula

Como fazer

Misture os ingredientes do molho, com exceção do cebolite, que deve ser polvilhado por último. Disponha as fatias de carpaccio de adoque defumado no prato (conforme sugerido na foto), de modo que uma fatia não cubra muito a outra. Derrame o molho sobre o carpaccio de adoque defumado e polvilhe o cebolite. Acrescente por cima a salada e sirva imediatamente.

41 Garoupa cozida em molho de shoyu



Ingredientes

4 postas de 200 g de garoupa
200 ml de água
4 colheres (sopa) de saquê
4 colheres (sopa) de saquê mirin (doce)
4 colheres (sopa) de shoyu
5 colheres (sopa) de açúcar
2 pedaços de gengibre
1 colher (sopa) de amido de milho diluído em 4 colheres (sopa) de água

Modo de preparo

Escalde a garoupa numa superfície inclinada com a ajuda de uma concha. Em uma panela grande, misture a água, o saquê, o saquê mirin, o shoyu, o açúcar e 1 pedaço de gengibre fatiado. Leve ao fogo para aquecer. Coloque o peixe por cima desse caldo e deixe cozinhar por 15 minutos em fogo médio, coberto por papel-alumínio. Junte o amido de milho para engrossar o molho e deixe cozinhar por mais 8 minutos. Coloque cada posta de garoupa em um prato grande com muito cuidado para preservá-la inteira. Regue com o molho coado e guarneça de gengibre cortado bem fininho.

42 Tartar de atum com mousse de guacamole



Ingredientes

500g de atum fresco
2 abacates
Mix de ervas frescas ou cerefolho
1 ramo de ciboulette
1 beterraba
2 limões sicilianos
60ml de azeite extra virgem
1 colher (café) de vinagre de framboesa
Sal
Pimenta branca

Modo de preparo

Faça um suco de beterraba na centrífuga. Coloque-o em uma panela para reduzir com 20 gramas de açúcar, até ficar com textura de xarope. Adicione o vinagre de framboesa.
Descasque e retire o caroço do abacate. Bata a polpa no liquidificador com 30 mililitros de azeite e suco de um limão siciliano. Tempere com sal e pimenta branca.
Corte o atum em cubinhos e tempere com a ciboulette picada, sal, pimenta branca, azeite e suco de um limão siciliano. Enforme os tartares em pratos com aros de 6cm X 5cm. Decore com ervinhas e a redução de beterraba.

43 Tiraditos e niguiris de salmão com molho à base de maracujá e crispies de batata doce



Ingredientes

4 fatias finas de salmão
 4 fatias para nigui de salmão
 Shari (arroz para sushi)
 100 g de cebola roxa cortada em tiras finas
 10 g de salsa crespa picada
 100 g de batata-doce cortada em tiras finas

Molho de maracujá

100 ml de fumet de peixe
 30 ml de maracujá azedo sem as sementes
 10 g de alho
 10 g de gengibre
 10 g de salsão
 Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de preparo

Molho

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Salada

Corte a batata-doce em tiras finas e frite em óleo quente. Reserve.
 Monte os niguiris (fatia de salmão sobre o arroz) com o shari, disponha as fatias finas de salmão, cubra os niguiris com a cebola roxa e a salsinha crespa. Coloque o molho de maracujá (misture todos os ingredientes) por cima de tudo. Ao lado dos niguiris e das fatias de salmão, disponha a batata-doce frita e sirva em seguida.

44 Fatias de manga brüllée com sorvete de baunilha e cubinhos de kanten de leite



Ingredientes

- ½ unidade de manga tomy
- 1 bola de sorvete de baunilha
- 10 g de açúcar mascavo
- 1 pacote de 10 g de gelatina agar agar
- 1 copo de leite
- 2 copos de água
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo

Coloque a gelatina agar agar em uma panela com a água. Ferva durante três minutos. Retire do fogo e adicione o copo de leite e a lata de leite condensado. Deixe por 15 minutos na geladeira e corte em cubinhos. Corte a manga em fatias e coloque em um prato, jogue o açúcar mascavo por cima e, com um maçarico, derreta o açúcar. Coloque a bola de sorvete e as gelatinas em cubinhos.

45 Kebab de cordeiro



Ingredientes

1 pão pita
210g de pernil de cordeiro sem gordura
1g de pimentas
20ml de molho inglês
50g de tomate concassê em cubos
50g de alface
Sal grosso batido com pimenta-do-reino

Modo de preparo

Tempere a carne com a pimenta e o molho inglês e deixe marinar por doze horas. Leve a carne para a chapa com um fio de azeite e um pouquinho de sal. Retire a carne quando estiver ao ponto. No pão, disponha o alface, a carne e o tomate. Dobre e prenda até que o pão fique crocante.

46 Rosbife de lagarto



Ingredientes

Rosbife (para 20 porções)

1 lagarto de 1,5kg limpo
 300g de mire poix (50g de cenoura, 25g de cebola, 25g de salsão cortados em cubos pequenos)
 500ml de vinho tinto
 10g de mix de ervas (orégano, alecrim, tomilho e sálvia)
 Sal
 Pimenta-do-reino
 Páprica

Vinagrete de Mostarda

5g de mostarda Dijon
 30ml de azeite
 5g de mostarda l'ancienne
 5ml de vinagre de vinho branco
 Sal
 Pimenta-do-reino
 7ml de água
 3g de açúcar

Montagem

10g de alcaparras
 10g de parmesão Grana Padano em lascas
 40 g de rúcula selvagem
 1 flor de capuzim

Continua

46 Rosbife de lagarto



Modo de preparo

Rosbife

Tempere o lagarto com o sal, a pimenta-do-reino e a páprica e deixe na geladeira por quatro horas. Misture o restante dos ingredientes e deixe marinar por 44 horas. Em uma grelha de ferro, leve para selar de todos os lados até dourar bem a carne. Leve-a rapidamente ao refrigerador para reter o sangue. Enrole em papel filme e em seguida em papel alumínio e leve ao forno baixo até atingir a temperatura de 35°C interno. Retire do forno e leve ao refrigerador. Retire o a papel alumínio e congele a carne por um dia. Retire do freezer e passe num fatiador de frios para que fique bem fina e padronizada.

Vinagrete de Mostarda

Junte num bowl de Inox, as mostardas, o vinagre, o sal e o açúcar e emulsione com um batedor de arame, juntando o azeite em fio.

Montagem

Disponha uma porção de fatias de rosbife em um prato, tempere com o vinagrete de mostarda, as alcaparras e o parmesão. Se desejar, sirva com uma salada de rúcula.

47 Sunomono de lichia



Ingredientes

3 unidades de lichia em calda
1 unidade de pepino japonês
½ unidade de nabo
1 unidade de pimenta dedo-de-moça
100ml de suco de Limão tahiti
100ml de suco de Laranja pêra
100ml de Shoyu Kinkoman suave
15 gramas de flocos de peixe bonito seco 'katsuoboshi'
1 unidade de alga Kombu
Raspas de limão siciliano.
Sal

Ingredientes para o molho

Misture os sucos de laranja e limão, adicione o shoyu, a alga e o katsuoboshi, reserve um dia antes do preparo do prato.

La Brasserie Erick Jacquin

48 Escalope de foie gras com salada ao azeite de avelã



Ingredientes

1 foie gras fresco de pato (cerca de 600 gramas)
Sal
Pimenta-branca moída na hora
100 g de folhas para salada
50 ml de azeite de avelã
Vinagre de vinho tinto
Manjericão
Cerefólio
Cebolinha francesa
Pimenta-rosa

Modo de preparo

Corte o foie gras em 4 fatias . Tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira em fogo bem forte. Coloque as fatias de foie gras para corar durante 2 minutos de cada lado . Tempere a salada com o azeite de avelã, vinagre e as ervas frescas a gosto.

Montagem do prato

Em cada prato, coloque um pouco de salada temperada e decore com manjericão, cerefólio e cebolinha francesa. Finalize colocando um escalope de foie gras e a pimenta-rosa.

49 Cassoulet



Ingredientes

Carnes

4 metades de peito de pato
 4 bistecas de porco (aproximadamente 100g cada)
 320g de pernil de cordeiro em cubos
 4 lingüiças de porco
 4 paios
 4 fatias de bacon bem finas e assadas
 4 litros de banha de pato
 Sal
 Pimenta-do-reino
 1/2 maço de tomilho picado bem fino
 500ml de caldo de carne claro
 30ml de azeite

Feijão

320g de feijão branco
 20g de tomilho
 200g de cenoura cortada em cubos bem finos
 2 cebolas échalotes pequenas cortadas em pedaços
 1 dente de alho
 2 folhas de louro
 50ml de azeite
 20ml de água
 Sal
 Pimenta-do-reino

Finalização

80g de farinha de mandioca

Continua

49 Cassoulet



Modo de preparo

Carnes

Tempere os peitos de pato com sal e pimenta a gosto e o tomilho. Em uma panela bem funda coloque a banha de pato e aqueça até derreter. Acrescente os peitos de pato, os paios e as lingüiças. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 50 minutos sem deixar ferver. Retire do fogo e reserve. Em uma panela funda, aqueça o azeite e "sele" a carne de cordeiro em cubos e as bistecas de porco, previamente temperadas com sal e pimenta. Na mesma panela, acrescente o caldo de carne e cozinhe as carnes em fogo alto, mantendo a panela tampada. Após o início da fervura, deixe por aproximadamente mais 20 minutos, até que as carnes fiquem bem macias. Reserve as carnes e o caldo.

Feijão

Deixe o feijão de molho da noite para o dia seguinte. Cozinhe e escorra, reservando o feijão. Em uma panela grande, esquite bem o azeite e refogue a échalote, a cenoura, o alho e o louro. Adicione a água e deixe evaporar. Acrescente o feijão, as carnes e o caldo de cozimento, deixando cozinhar por mais 10 minutos. Verifique o sal e a pimenta.

Finalização

Em quatro cumbucas refratárias individuais, monte o cassoulet intercalando o feijão e as carnes. Finalize com feijão e acrescente uma fatia de bacon por cumbuca. Polvilhe com farinha de mandioca por último. Leve ao forno pré aquecido (250°C) até borbulhar e a farinha gratinar.

50 Tagliatelli ao molho de soja e mel



Ingredientes

100 g de tagliatelli
100 ml de molho de soja (shoyo)
30 ml de mel
40 g de shimeji
54 g de acelga chinesa fatiada
40 g de tomate fresco sem pele e sem semente
2 limões tahiti
200 ml de azeite
10 ml de azeite para saltear o alho
15 g de alho descascado

Modo de preparo

Em um bowl coloque o shoyo, o suco do limão e o mel. Mexa bem com a ajuda de um fuet. Acrescente o azeite aos poucos, sem parar de mexer. Cozinhe a massa. Em uma frigideira, coloque 10 ml do azeite e salteie o alho. Acrescente a acelga e o shimeji. Coloque a massa já cozida e envolva a massa no refogado. Acrescente 50 ml do molho e deixe reduzir. Por último coloque os cubos de tomate fresco e sirva.

La Mar Cebicheria Peruana

51 Tiradito tradicional



Ingredientes

Leite de tigre natural

500ml de caldo de peixe
1 litro de suco de limão
250g de salsão
50g de alho
40g de gengibre
10g de coentro
120g de cebola roxa
10g de pimenta dedo-de-moça
Sal a gosto

Tiradito

120g de robalo cortado em 12 lâminas finas
80ml de leite de tigre natural
Uma pitada de sal
Uma pitada de coentro
Uma pitada de pimenta dedo-de-moça

Modo de preparo

Leite de tigre natural

Bata o caldo de peixe, o suco de limão, o salsão, o alho, o gengibre e a cebola no liquidificador. Coe e bata com o coentro e a pimenta bem rápido para que a pimenta e o coentro não soltem cor. Mantenha sempre gelado.

Tiradito

Espalhe as lâminas de robalo em formato circular em um prato raso. Tempere com o sal, acrescente o leite de tigre natural e decore com as folhas de coentro e a pimenta.

52 Peixe grelhado com presunto cru e tagliolini ao molho de limão



Ingredientes

1 filé de peixe
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
2 fatias finas de presunto cru
2 ninhos de tagliolini tradicional
50 ml de creme de leite
50 g de molho branco
½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
Óleo de soja para grelhar
½ limão taiti
Salsinha a gosto
Farinha de trigo a gosto

Modo de preparo

Tempere o peixe com pimenta e pouco sal. Cubra o peixe com as o presunto. Depois, enfarinhe o filé e tire o excesso. Grelhe com óleo de soja, reservar aquecido. Afine o molho branco com creme de leite. Junte o suco de limão e corrija o sal. Mantenha aquecido. Juntar a massa cozida al dente e finalize com salsinha picada. Disponha a massa na metade do prato e, o filé de peixe, apoiado na massa. Regue com um fio de azeite extravirgem.

53 Bruschetta com legumes grelhados, queijo coalho e pimenta dedo-de-moça



Ingredientes

- ¼ de fatia de pão italiano
- ½ colher (sopa) de molho de tomate fresco
- 15 g de abobrinha italiana
- 10 g de berinjela
- 10 g de queijo coalho
- ½ pimenta dedo-de-moça
- ½ colher (sopa) de redução do balsâmico
- 1 dente de alho
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- Manjericão para decorar
- 1 ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo

Higienize a abobrinha e a berinjela. Corte em fatias finas no sentido do comprimento. Higienize a pimenta dedo-de-moça e retire a casca. Grelhe a abobrinha e a berinjela com azeite, pimenta-do-reino e sal. Grelhe a pimenta dedo-de-moça só com azeite, cortar em tiras finas e reserve. Toste o pão, esfregue o alho e regue com azeite. Disponha o molho de tomate fresco no pão, cubra com a abobrinha e a berinjela. Salpique o queijo coalho ralado grosso por cima e leve para gratinar. Retire e finalize com a pimenta cortada e grelhada. Disponha em um prato raso, regue com a redução do balsâmico, deixando cair no prato. Decore com um ramo de manjericão.

54 Crepe recheado com doce de leite e fonduta de requeijão



Ingredientes

1 massa de crepe

- 3 colheres (sopa) de doce de leite caseiro
- ½ colher (sopa) de catupiri
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de leite integral
- 1 folha de hortelã
- 1 bola pequena de sorvete de creme

Massa de crepe (30 porções)

- 2 ovos
- 120 g de farinha de trigo
- 250 ml de leite integral
- Sal a gosto
- 100 g de açúcar
- Manteiga a gosto

Doce de leite caseiro

- 1 lata de leite condensado
- Água filtrada

Modo de preparo

Aqueça a massa de crepe e recheie com o doce de leite. Feche a massa em duas partes (formato de triângulo). Aqueça o requeijão e junte o catupiri com o leite. Mexa bem. Disponha o crepe no prato e regue com a fonduta de requeijão. Coloque a bola de sorvete ao lado do crepe. Decore com hortelã.

Continua

54 Crepe recheado com doce de leite e fonduta de queijo



Massa de crepe

Bata todos os ingredientes (menos a manteiga) no liquidificador e deixe a massa descansar por duas horas. Em uma frigideira antiaderente untada com manteiga, frite os crepes um a um. Armazene em recipiente fechado, um crepe sobre o outro, intercalando com saco plástico.

Doce de leite caseiro

Disponha a lata de leite condensado dentro de uma panela de pressão, cubra com água. Deixe cozinhar por 45 minutos em fogo baixo. Esperar esfriar e retire da lata. Reserve em pote transparente com tampa.

55 Peito de peru com frutas vermelhas e top de foie gras



Ingredientes

1 Peru temperado de mais ou menos 2, 200 ou 2, 300 Kg
 600 gramas de foie gras cortado em escalopes de 100 gramas cada
 40 ml de mel
 10 gramas de cada fruta: framboesa, amora, blueberry, damasco e figos secos e morangos frescos
 2 copos de vinho branco seco
 1 colher de sopa de maisena
 20 gramas de manteiga sem sal
 Sal a gosto e pimenta do reino branca macerada na hora

Modo de preparo do peru

Pegue o peru temperado cru, desosse com cuidado para não retirar a pele, e em uma tábua deixe o peru com o formato de um paillard (achatado). Você também pode pedir para o açougueiro desossar. Isso feito, enrole-o para que fique parecendo um rocambole, envolva-o em um papel manteiga para manter o formato e finalize protegendo com um papel alumínio enquanto assa: por aproximadamente duas horas em forno a 160 graus, em forno combinado*.

*Dica do Chef: Giancarlo Bolla

Se não tiver forno combinado use um recipiente que possa ir ao forno com água para não ressecar.

Modo de preparo do molho de frutas

Em uma frigideira coloque a toda a manteiga saltear todas as frutas começando pelo morango, assim que as frutas estiverem bem incorporadas ao molho, coloque 30 ml de mel e o vinho branco deixe reduzir por aproximadamente 10 a 15 minutos. Em um copo com 20 ml de água dissolva a maisena e adicionar sobre o molho.

Continua

55 Peito de peru com frutas vermelhas e top de foie gras



Grelhando o Foie Gras

Grelhe o foie gras em frigideira antiaderente levemente aquecida com sal e pimenta a gosto, depois de grelhado laquear com o restante do mel.

Montagem do prato

Coloque o molho sirva sobre ele as fatias de peru e coloque o foie gras grelhado no topo do prato, decore com galhinho de tomilho.

56 Tagliolini à carbonara



Ingredientes

400 gramas de tagliolini fresco
 150 g de pancetta
 1 cebola cortada em fatias bem finas
 3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
 250 ml de creme de leite fresco em temperatura ambiente
 1 pacotinho de açafrão
 Sal e pimenta-do-reino moída na hora
 4 colheres (sopa) de parmesão ralado
 1 colher (sopa) de queijo pecorino ralado
 4 gemas
 1 clara
 1 colher (sopa) de salsinha
 4 talos de cebolinha e 4 nirás (para decorar)

Modo de preparo

Ponha a massa para cozinhar em água salgada até ficar al dente. Enquanto isso, fatie a pancetta, coloque-a numa frigideira grande e leve ao fogo para que frite na sua própria gordura. Retire o excesso de gordura, coloque a cebola e refogue. Acrescente a manteiga e o creme de leite, abaixe o fogo e junte o açafrão, o sal e a pimenta. Desligue o fogo e adicione os queijos parmesão e pecorino. Escorra a massa e junte ao molho bem quente da frigideira. Coloque as gemas e a clara e cozinhe em fogo baixo só até ficarem cozidas. Sirva em pratos individuais e espalhe por cima a salsinha. Enfeite com a cebolinha e o nirá.

57 Salada broto legal



Ingredientes

2 Bardanas
Óleo Vegetal
Gergelim torrado
3 Colheres de sopa de Shoyu
1 colher e meia de sopa de açúcar
1 colher de sopa de Sakê Mirim
1 colher de café de glutamato monossódico
1 limão

Modo de preparo

Descasque a bardana e fatie-a em lascas finas – faça como se estivesse apontando um lápis, e tente obter pedaços de, em média, 5cm de comprimento. Imediatamente, despeje as lascas em água fria com um pouco de limão. Isso impede que a bardana escureça. Aqueça o óleo em uma panela. Adicione a bardana (mexa bem) e refogue em fogo alto. Adicione Shoyu, açúcar e o Sakê Mirim. Continue refogando e adicione o glutamato monossódico. Quando estiver macio, retire e acrescente o gergelim torrado.

58 Tarte tatin



Ingredientes para a massa

200 gramas de farinha de trigo
100 gramas de manteiga gelada
25 gramas de açúcar refinado
1 pitada de sal
1 a 3 colheres de sopa de água gelada

Modo de preparo

Numa tigela, coloque a farinha e a manteiga que deve estar cortada em pedaços e misture com as mãos, formando uma farofa. Em seguida, acrescente o açúcar e o sal e misture com as mãos. Adicione uma colherada de água gelada por vez, conforme a necessidade. Vá verificando o ponto da massa. Ela massa deverá ficar lisa e homogênea e não deve ficar muito grudenta. Faça uma bola e embrulhe a massa com filme. Leve à geladeira por 2 horas.

Ingredientes para o recheio

6 maçãs-verdes
1/2 limão
120 gramas de manteiga
320 gramas de açúcar refinado
40 ml de cointreau

Continua

Le French Bazar

58 Tarte tatin



Modo de Preparo

Descasque as maçãs e a corte na vertical em 4 partes. Em seguida e regue com o suco de $\frac{1}{2}$ limão para não deixar escurecer. Numa panela, coloque o açúcar e a manteiga e leve ao fogo médio até a mistura escurecer um pouco. Em seguida, baixe o fogo e coloque as maçãs. Adicione o conteau e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, ou até que as maçãs estejam macias.

Desligue o fogo. Preaqueça o forno a 150°C (temperatura baixa).

Numa fôrma redonda coloque um pouco da calda formada na panela no fundo da forma e em seguida distribua as maçãs por toda a forma. A seguir, coloque por cima das maçãs o restante da calda que ficou na panela. Retire a massa da geladeira. Com o auxílio de um rolo abra a massa com uma espessura fina (cerca de 3mm). Com cuidado, coloque a massa sobre as maçãs e corte os excessos com uma faquinha.

Com a ajuda de um garfo, force as bordas da massa para baixo (lembre-se de que a torta será virada depois de assada). Leve a torta ao forno preaquecido e deixe assar por 25 minutos ou até que a massa fique dourada. Retire a torta do forno e deixe esfriar um pouco. Para desenformar a torta coloque um prato sobre a fôrma, segure bem e vire de uma vez. Sirva a seguir com creme inglês ou sorvete de baunilha.

59 Carpaccio de atum com abacaxi e aspargo



Ingredientes

2 medalhões de atum de aproximadamente 150 gramas
 1 colher de azeite
 1 colher de chá de limão
 Sal a gosto
 Manjeriçãõ verde picado
 Ceboullete
 Pimenta do reino
 Chutney de abacaxi
 4 ponta de aspargos verdes
 Cerofolio

Como fazer

Preparo do atum

Coloque os medalhões entre dois plásticos e com a faca ir moldando o atum do centro para as bordas.

Como fazer o vinagrete

Coloque o limão em um bowl, acrescente salvia colocando o azeite - e ao mesmo tempo mexendo para emulsionar o molho. Adicione manjeriçãõ, ceboullete e cerofolio.

Montagem

No centro do prato coloque o carpaccio de atum com uma colher. Espalhe o vinagrete, faça duas aberturas no abacaxi e coloque as pontas do aspargos. Decore com cerofolio e manjeriçãõ roxo.

60 Sanduíche de macaron recheado de morango



Ingredientes

Massa

1 e ½ xícara (chá) de açúcar de confeiteiro impalpável
¾ xícara (chá) de farinha de amêndoas
2 e ½ clara de ovos
Corante rosa

Creme de baunilha, mascarpone e mel de trufas

500ml de creme de leite
2 favas de baunilha
100g de gema de ovo (3 gemas)
125g de açúcar
1 folha de gelatina
400g de mascarpone
10 a 15 g de mel de trufas

Geléia de morango

250g de morango fresco
40g de açúcar
25g de suco de limão
5g de gelatina sem sabor

Continua

60 Sanduíche de macaron recheado de morango



Modo de preparo

Massa

Peneire 1 e $\frac{1}{4}$ xícara de açúcar de confeiteiro e a farinha de amêndoas. Reserve. Bata as claras na batedeira em velocidade média por 2 minutos ou até ficarem em ponto de neve.

Acrescente o restante de açúcar de confeiteiro e o corante. Bata por mais 2 minutos e depois passe para velocidade alta e bata por mais 2 minutos. Misture com as mãos as claras em neve com a mistura de farinha e açúcar até obter uma pasta homogênea e consistente.

Usando um saco de confeiteiro de bico redondo, faça bolas de aproximadamente 8 centímetros de diâmetro em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Deixe descansar até criar uma fina película. Asse em forno baixo por cerca de 10 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Reserve.

Creme de baunilha, mascarpone e mel de trufas

Ferva a mistura de leite e creme de leite. Bata as gemas e o açúcar. Despeje um pouco do creme quente nesta mistura, incorpore-os e adicione ao restante na panela. Deixe engrossar em fogo baixo.

Coloque o creme em uma vasilha e acrescente a folha de gelatina já hidratada. Mexa bem e espere esfriar. Guarde na geladeira coberto com filme plástico até engrossar.

Depois desse processo, bata na batedeira cerca de 700g desse creme de baunilha até que fique leve e macio. Separadamente, bata também o mascarpone. Junte os dois cremes batidos. Acrescente o mel de trufas e bata em velocidade média por 2 minutos. Mantenha na geladeira até a hora de usar.

Continua

60 Sanduíche de macaron recheado de morango



Geléia de morango

Hidrate a gelatina em água fria. Bata no liquidificador os morangos frescos com um pouco do açúcar. Aqueça levemente essa mistura com o restante do açúcar. Adicione o suco de limão e a gelatina hidratada. Despeje em uma assadeira pequena forrada com papel filme no fundo. A espessura deve ser de 3 centímetros. Leve à geladeira para endurecer. Na sequência, utilize um cortador com o diâmetro um pouco menor que o tamanho do macaron. Faça isso com a borda de um copo. Corte a geléia em círculos e mantenha-os na geladeira até a hora de usar.

Montagem

Coloque o creme de baunilha, mascarpone e mel em um saco de confeiteiro de bico redondo. No lado liso do macaron, espalhe um pouco do creme.

Coloque os discos de geléia de morango no centro e posicione em toda a lateral restante no macaron morangos frescos cortados em metades pequenas e iguais.

Preencha o centro com o creme de baunilha e feche com o outro macaron, como se fosse um sanduíche. Decore com pétala de rosa.

Mercearia do Conde

61 Creme de tomate com lulas



Ingredientes

- 300 ml de molho de tomate
- 1 talo de salsão
- 1 unidade de limão
- 1 ramo de alecrim
- 2 ramos de tomilho
- 1 unidade de pimenta jalapeña
- 2 talos de erva-doce fresca
- 5 gramas de gergelim
- 1000 gramas de lulas limpas cortadas em anéis
- 2 cebolas pequenas
- 1 pepino japonês pequeno
- 30 ml de catchup
- 300 gramas de inhame descascado
- 3 talos de manjeriço

Modo de fazer

Cozinhe o inhame com o alho poro, cebola e salsão. Após esfriar, bater no liquidificador com o molho de tomate, catchup, alecrim, pimenta, tomilho e o manjeriço. Peneire e corrija o tempero. Faça o vinagrete com cubinhos de salsão, erva-doce e pepino. Tempere com um pouco de azeite, sal, e o suco do limão. Sirva-o gelado um pouco do vingarete, as lulas puxadas no azeite (rapidamente, na frigideira).

Mondo di Vino/La Table

62 Pastiera di Grano



Ingredientes

Massa

1 kg de farinha de trigo 200 g de manteiga 150 g de açúcar 2 ovos

Recheio

250 g de trigo em grãos colocado de molho na água de um dia para outro
500 ml de leite

5 g de canela (1/2 colher de chá)

1 casca de limão inteira

6 ovos

270 g de açúcar

100 g de casca de laranja cristalizada

300 g de ricota passada pela peneira

1 casca de laranja ralada

1 casca de limão ralada

Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de preparo

Massa

Em uma tigela, misture a farinha com a manteiga, junte o açúcar e os ovos. Amasse, cubra a massa e deixe descansar na geladeira.

Recheio

Cozinhe o trigo com água por uma hora, até que fique macio. Escorra e reserve. Ferva o leite numa panela, junte a canela, o trigo escorrido e a casca de limão. Deixe ferver e cozinhar até que o trigo tenha absorvido todo o líquido. Retire a casca de limão e deixe esfriar. Separe as gemas das claras, bata as claras em neve e reserve. Numa vasilha misture no trigo cozido as gemas, o açúcar, a laranja cristalizada e a ricota. Junte as cascas de laranja e de limão raladas, uma pitada de canela e as claras batidas em neve. Misture delicadamente.

Continua

Mondo di Vino/La Table

62 Pastiera di Grano



Montagem

Retire a massa da geladeira e forre o fundo de uma forma de abrir de 25 cm de diâmetro. Utilize parte da massa para fazer rolinhos e coloque-os na lateral da forma. Reserve a massa que sobrou. Derrame o recheio de trigo sobre a massa. Decore as bordas da massa com ajuda dos dedos. Com o restante da massa, faça tiras de 1 cm de largura e decore a torta como se fosse um gradeado. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por 1 hora ou até dourar bem. Sirva morna, com açúcar de confeiteiro polvilhado. Opcionalmente pode ser servida com sorvete de baunilha.

63 Vieira grelhada



Ingredientes

6 vieiras grandes com coral
 1 galho de alecrim desfolhado
 1 colher (chá) de raspas de limão siciliano
 30g de repolho roxo cortado em fatias finas
 30g de cenoura cortada em palitos finos
 20g de maçã verde cortada em fatias finas
 10g de salsão cortado em fatias finas
 15g de iogurte fresco integral
 30ml de azeite extra-virgem
 3 folhas de hortelã picadas
 3 folhas de manjeriço picadas
 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
 Sal a gosto
 Pimenta-do-reino

Modo de preparo

Misture o iogurte, metade do azeite, o suco de limão, as folhas de hortelã e o manjeriço. Mexa tudo até virar uma emulsão. Adicione sal e pimenta-do-reino. Reserve. Marine, ou seja, deixe de molho as vieiras com o alecrim desfolhado e as raspas de limão siciliano. Coloque sal e pimenta-do-reino.

Em uma frigideira bem quente, adicione o azeite e refogue as vieiras dos dois lados até obter uma leve cor dourada. Misture o repolho, a cenoura, o salsão e maçã verde com o molho de iogurte. Disponha a mistura no centro do prato com as vieiras em volta. Sirva.

64 Manjar de coco com mel, gengibre e limão



Ingredientes

Manjar

395 ml de leite condensado
200 ml de leite de coco
20g de gelatina em pó sem sabor
395 ml de leite
Raspas de limão

Calda de gengibre

2L de água
700g de açúcar
1 kg de gengibre descascado

Modo de preparo

Calda

Pique o gengibre em cubos pequenos e coloque-os em uma panela junto com a água e 500g de açúcar. Ferva por 30 min. Coe e reserve o gengibre para a farofa, volte a calda para o fogo, acrescente os 200g de açúcar restantes e deixe reduzir a ponto de calda.

Manjar

Dissolva a gelatina em banho-maria, acrescente o leite de coco e o leite condensado e mexa. Coloque em formas pequenas e leve à geladeira por meia hora. Para servir, desinforme e cubra com as a calda e as raspas de limão.

65 Uramaki de carne seca



Ingredientes

1kg de carne-seca
 2 cebolas picadas
 20g de alho picado
 1 unidade de pimenta dedo-de-moça
 6 talos de cebolinha em rodelas
 500g de jerimum
 50g de gengibre picado
 50ml de molho agridoce
 200g de farinha de mandioca
 80ml de manteiga de garrafa
 30ml de saquê
 50ml de molho de soja

Modo de preparo

Dessalgue a carne seca em água fria durante um dia, trocando sempre a água. Cozinhe até ficar macia. Em uma panela, refogue o alho, a pimenta, metade da cebola e acrescente a carne. Finalize com cebolinha em rodelas. Cozinhe o jerimum em pedaços em água. Reserve. Refogue a outra metade da cebola picada, o gengibre e junte ao jerimum. Acerte os temperos e finalize com um pouco do molho agridoce. Torre a farofa de mandioca até ficar crocante, acrescente a manteiga de garrafa, o saquê e finalize com molho de soja.

Nico Pasta & Basta

66 Ravióli de camarão ao molho ao sugo



Ingredientes

Massa

3 gemas
30g de farinha
70g de sêmola

Recheio

200g de camarão picado
Ciboulette a gosto
Sal a gosto
Azeite extra virgem a gosto
Pimenta branca a gosto

Molho

1kg de Tomate italiano
50ml de azeite extra virgem
Manjericão a gosto

Limão

Casca de limão siciliano a gosto
Azeite de Sansa a gosto

Modo de preparo

Massa

Misture os ingredientes e sove a massa por 20 minutos. Em seguida, use um cilindro para abrir a massa por mais 20 minutos, até que ele fique com uma textura bem macia. Depois, corte no formato que desejar. Quem quiser pode comprar a massa fresca pronta em rotisseries ou supermercados.

Continua

Nico Pasta & Basta

66 Ravióli de camarão ao molho ao sugo



Recheio

Corte o camarão em pedaços pequenos e tempero com a ciboulette, o sal, o azeite e a pimenta. Reserve. Não é preciso aquecer pois o cozimento é feito junto com a massa.

Molho

Cozinhe os tomates e tire a pele e as sementes. Depois, passe em uma peneira e volte ao fogo. Coloque o manjeriço e o azeite. Deixe apurar até que saia toda a água.

Limão

Descasque os limões, retire toda a parte branca, lamine e ferva 3 vezes. Depois, coloque o azeite até cobrir e confite bem devagar.

Rendimento: 1 porção

67 Robalo ao açafião com risoto e salada de ervas



Ingredientes

4 Postas de robalo de 180 gramas cada

Ingredientes para o risoto de Grãos

50 gramas de Arroz Arbório

30 gramas de Arroz Negro

30 gramas de Arroz Vermelho

30 gramas de Cevadinha

30 gramas de Trigo

2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de parmesão

Caldo de Legumes e vinho branco para o risoto

Ingredientes para o molho de açafião

2 colheres de sopa de manteiga

30 gramas de cebola picada

¼ xícara de chá de conhaque

½ xícara de chá de vinho branco

200 ml creme de leite fresco

0,2 gramas de açafião

Sal e pimenta do reino branca

Ingredientes para a saladinha de ervas

Folhinhas de manjerição roxo, hortelã, rúcula e talinhos de ciboulette.

Flor de Sal e Azeite de oliva Extra Virgem

Continua

67 Robalo ao açafração com risoto e salada de ervas



Modo de Preparo

Robalo

Temperadas as postas de robalo com sal e pimenta, grelhar no azeite, em frigideira anti aderente, em fogo alto. Finalizar no forno caso necessário.

Risoto

Pré cozer cada grão individualmente no caldo de legumes com sal até que estejam bem 'al dente'. Preparar o arroz arbório como de costume (refogue em uma talça de vinho branco e deixar evaporar; adicionar o caldo de legumes e, em fogo baixo, cozinhar até ficar al dente). Minutos antes de finalizar o risoto com manteiga e parmesão, acrescente os grãos pré cozidos.

Molho de Açafração

Murchar a cebola em uma colher de sopa de manteiga no fogo baixo sem deixar dourar. Acrescentar o vinho e o conhaque e reduzir a seco. Acrescentar o creme de leite, deixar ferver por cinco minutos, coar acrescentar o açafração e reduzir por mais cinco minutos. Por último temperar com sal e pimenta branca moída na hora bater o molho no mixer ou no liquidificador com uma colher de sopa de manteiga para ficar aerado.

68 Shakshuka



Ingredientes

2 ovos
1 xícara de carne bovina (músculo) desfiada
1 pimenta dedo-de-moça
salsinha picada
azeite
sal a gosto

Para a matbucha

1 lata de tomate pelado
1 pimentão verde descascado
1 dente de alho picado
Sal

Modo de preparo

Matbucha

Leve todos os ingredientes para cozinhar em fogo brando. Adicione água conforme a necessidade. Deixe a mistura apurar até que forme uma pasta homogênea.

Shakshuka

Em uma frigideira pequena, com mais ou menos 20 centímetros de diâmetro, coloque o azeite e a matbucha. Acrescente a carne desfiada e misture tudo. Leve ao fogo baixo. Adicione a pimenta picadinha e deixe levantar fervura. Depois, coloque os dois ovos, uma pitada de sal e a salsa picada. Coloque a tampa da panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cinco minutos. Sirva na panelinha na companhia de pães árabes.

69 Laab Gai



Ingredientes

250 gramas de coxa de frango sem pele
 2 pitadas grandes de sal
 1 dente de alho grande finamente picado
 5 colheres de sopa de caldo de frango
 Uma pitada grande de açúcar
 3 colheres de sopa de suco de limão
 Uma pitada grande de chilli em pó
 1 colher de sopa molho de peixe tailandês
 50 gramas de cebola roxa finamente fatiada
 1 punhado de mistura de folhas de hortelã, coentro e manjericão
 1 colher de arroz assado e moído no pilão
 Folhas de alface americana

Modo de preparo

Picar finamente na faca o frango com sal e alho (na cozinha Tai evitamos moer os elementos com máquina... quando você substitui a carne moída e utiliza carne finamente picada com uma faca bem afiada, o resultado é mais leve e esponjoso e evita que a carne se oxide ao ser exposta por muito tempo ao ar quando você já compra ela moída). Esquente o caldo de frango e tempere com sal e açúcar. Agregue o frango e cozinhe em fogo bem baixo, até que esteja cozido (só uns 3 o 4 minutos para que não fique duro). Agregue o limão, pimenta em pó e molho de peixe. Mescle a cebola roxa e as ervas. Experimente e ajuste o tempero: a salada deve ter um sabor meio apimentado, amargo e salgado. Agregue o arroz assado em pó no final.

Sirva com pequenas folhas de alface americana para que os convidados coloquem o laab gai dentro para comer.

Continua

69 Laab Gai



Arroz assado moído

Utilizado como liga em saladas. Para fazer, frite numa panela sem azeite grãos crus de arroz moti branco (arroz glutinoso) em fogo muito baixo. Mexa até que eles fiquem bem dourados e perfumados. O arroz deve ter um aroma semelhante ao de nozes e ficar cozido. Se não estiver suficientemente assado, é indigesto. Deixe esfriar e amasse no pilão até obter um pó fino.

70 Salada da aninha



Ingredientes

Folhas verdes (alface, rúcula, agrião)
2 figos
30 g de parmesão ralado em tiras
1 colher (chá) de pinóles (nozes ou avelã)

Molho

1 colher (sopa) de mostarda em grãos
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Sal a gosto
Pimenta-do-reino branca a gosto
1 colher (chá) de aceto balsâmico

Modo de preparo

Molho

Misture todos os ingredientes.

Salada

Disponha os ingredientes em um prato e sirva com o molho.

71 Salada grega



Ingredientes para a salada

- 1/2 pé de alface mimosa
- 1 pé de alface americana
- 1 maço de rúcula
- 2 rabanetes em lâminas finas
- 100 gramas de azeitonas pretas inteiras
- sementes de ½ romã
- 160 gramas de queijo feta cortado em triângulos
- 1 pepino japonês sem sementes e cortado em triângulos
- 2 tomates maduros e firmes, sem sementes, cortado em triângulo

Ingredientes para o vinagrete de romã

- 7 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de xarope de romã
- 1 colher (sobremesa) zaatar
- sal a gosto

Modo de preparo vinagrete

Misture muito bem os ingredientes

Modo de preparo da salada

Disponha harmoniosamente as folhas e os demais ingredientes da salada.
Regue com o vinagrete e salpique as sementes de romã

Osteria del Pejirosse

72 Tiramisu



Ingredientes

4 gemas de ovos caipira de muito boa qualidade (certificado de procedência)
 4 colheres (sopa) de queijo mascarpone
 4 colheres (chá) de açúcar
 200g de pão-de-ló (pode ser substituído, na mesma quantidade, por bolachas champanhe)
 4 doses de café expresso
 2 colheres de pó de café misturadas com 2 colheres de cacau em pó.

Modo de preparo

Prepare o creme de mascarpone batendo o queijo junto com o açúcar e as gemas de ovo com uma batedeira elétrica, até o creme ficar consistente. Cuidado: se passar do ponto, o mascarpone começa a virar manteiga e o creme fica irremediavelmente perdido.

Acomode no fundo da taça um disco de pão-de-ló e molhe-o com um terço do café. Com uma colher, cubra com creme de mascarpone. Repita a camada de pão-de-ló embebido em café e outra de creme de mascarpone. Quem quiser ser generoso pode acrescentar mais camadas. A última é sempre de creme de mascarpone.

Pulverize a superfície da sobremesa com os pós de café e de cacau. Uma opção é acrescentar licor de café ao expresso no qual será embebido o pão-de-ló. Deixe em geladeira por duas horas antes de servir, para que os ingredientes fiquem bem gelados. O chef reforça que é fundamental escolher ingredientes de alta qualidade para que o resultado seja bom, e sugere montar a sobremesa em porções individuais, em taças cônicas de boca bem larga ou nas usadas para martini.

73 Cobb salad



Ingredientes

60 gramas de peito de frango grelhado
 30 gramas de tomate cortado em cubos sem sementes
 15 gramas de cebolinha picada
 1 clara de ovo ralada
 1 gema de ovo ralada
 30 gramas de bacon em tiras
 90 gramas de alface romana picada
 20 gramas de abacate
 50 gramas de gorgonzola
 Sal e pimenta a gosto
 50 ml de molho sherry shalot

Ingredientes para o sherry shalot

100 gramas de cebola echalote picada fina
 100 ml de vinagre balsâmico
 100 ml de vinagre de Sherry
 50 ml de azeite

Modo de preparo

Refogue todos os ingredientes por 15 minutos em fogo brando e reserve. Coloque as três gemas no liquidificador, as 20 gramas de mostarda amarela, aproximadamente 100 ml de óleo de soja. Mesmo processo para maionese, comece o processo e depois junte o refogado, tempere com sal e pimenta do reino.

74 Sopa pepino com iogurte



Ingredientes

200 gramas de pepino japonês
1 litro de iogurte natural
1 ½ de chá de sal refinado
2 dentes de alho pequenos ralados ou bem picadinhos
2 colher de sopa de hortelã picada
Pimenta do reino em pó à gosto

Modo de Preparo

Descascar o pepino e picar em cubinhos, misturando com os demais ingredientes. Despejar o iogurte em um recipiente fundo. Juntar o pepino ao iogurte e mexer delicadamente para não ficar muito líquido. Acrescentar hortelã picada na hora de servir. Servir bem gelada

75 Caldinho de sururu



Ingredientes

20ml de azeite de dendê
2 dentes de alho
1 cebola pequena
1 tomate salada pequeno
1/3 de pimentão Verde
100g de mandioca cozida
Coentro, Salsa, Cebolinha a gosto
100g de mexilhão
300g de vôngole Fresco
1 litro de caldo do Vôngole, peixe e camarão

Modo de preparo

Doure o alho e cebola no azeite. Refogue o tomate, o pimentão, o mexilhão, e o vôngole. Coloque o caldo e cozinhe com os temperos. Bata metade do caldo com a mandioca e junte ao restante.

76 Tartar de salmão ao molho de iogurte



Ingredientes:

500g de salmão limpo (sem pele, espinhas e gordura)
2 colheres de sopa de cebola, finamente picada
2 colheres de sopa de dill (endro), finamente picado
3 colheres de sopa de alcaparras, finamente picadas
4 colheres de sopa de azeite extravirgem
2 colheres de sopa de suco de limão siciliano
Sal fino a gosto
Pimenta do reino moída a gosto

Molho de iogurte:

200g de iogurte natural
3 colheres de sopa de azeite extravirgem
1 colher de sopa de suco de limão siciliano
Sal fino a gosto
Pimenta do reino moída a gosto

Para a salada:

Folhas frescas de alface crespa, alface crespa roxa, brotos de alface romana, rúcula e endívia.
Azeite extravirgem
Suco de limão siciliano
Sal fino
Pimenta do reino moída

Continua

76 Tartar de salmão ao molho de iogurte



Modo de Preparo:

Em uma tigela pequena, acrescente todos os ingredientes do molho de iogurte e misture-os bem com um fuet ou garfo. Reserve-o na geladeira. Corte o salmão em cubos pequenos e os disponha em uma tigela. Tempere com a cebola, as alcaparras e o dill, finamente picados e, por fim, adicione o sal, a pimenta do reino moída, o azeite e o suco de limão siciliano. Misture bem com uma colher e reserve.

Para a montagem final, arrume a salada de folha na lateral de um prato raso e grande e, com o auxílio de um aro, monte o Tartare no centro do prato. Tempere as folhas com azeite, suco de limão siciliano, sal e pimenta do reino moída e disponha o molho de iogurte gelado ao redor do Tartare.

Praça de São Lourenço

77 Bombom de alcatra e risoto de gorgonzola



Ingredientes

Risoto

400 g de arroz arbóreo
80 g de cebola
300 g de queijo gorgonzola
180 g de queijo parmesão
240 ml de caldo de legumes (cenoura, salsão e cebola)
180 g de rúcula hidropônica
400 ml de vinho branco
90 ml de azeite
30 g de manteiga
Água

Molho roti

300 g de coxão duro
300 g de mocotó
60 ml de óleo de soja
80 g de cenoura
70 g de cebola
30 g de manjeriço
400 ml de vinho tinto

Bombom

1,320 kg de bombom de alcatra (fazer porções de 220 g)
600 ml de molho roti
36 g de mostarda anciene

Continua

Praça de São Lourenço

77 Bombom de alcatra e risoto de gorgonzola



Modo de preparo

Risoto

Em uma panela, coloque o azeite e doure a cebola. Acrescente o arroz arbóreo e deixe cozinhar. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar. Acrescente água conforme a necessidade. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos sem parar de mexer.

Molho roti

Em uma assadeira, coloque o mocotó para assar por aproximadamente três horas. Em uma panela, coloque o óleo de soja e acrescente os legumes picados. Acrescente o coxão duro e deixe dourar. Coloque os ossos assados previamente. E acrescente o extrato de tomate e o vinho tinto. Deixe reduzir. Coe e reserve.

Montagem

Separe o bombom em seis peças de 220 g. Grelhe. Em uma panela, coloque o molho roti reservado anteriormente e acrescente a mostarda anciene. Deixe reduzir rapidamente e coloque em cima do bombom grelhado. Em uma outra panela, coloque o arroz arbóreo, o caldo de legumes e a manteiga. Quando estiver cremoso, acrescente o gorgonzola. Espere incorporar e finalize com o queijo parmesão.

Praça de São Lourenço

78 Abobrinha recheada



Ingredientes

2 abobrinhas clarita
1 alho com casca
10 ml de azeite
1 pitada de noz-moscada
1 pitada de pimenta-do-reino
30 g de queijo parmesão
200 g de ricota fresca
sal a gosto
50 g de tomate de rama
0,5 g de tempero zaatar

Modo de preparo

Abra a abobrinha ao meio e retire toda a polpa (miolo). Pique bem e reserve a casca. Em uma frigideira coloque o azeite e o alho picado e deixe dourar. Acrescente a abobrinha picada e deixe murchar. Reserve. Em um bowl, coloque a ricota. Espere a abobrinha esfriar e acrescente na ricota. Tempere com o zaatar, a noz-moscada e a pimenta-do-reino. Corrija o sal se necessário. Reserve o recheio. Leve o tomate de rama ao forno cobrindo as ramas para não queimar. Confite o tomate (cozinhar lentamente na gordura, em chama baixa) no azeite. Com o recheio pronto, recheie as abobrinhas e finalize com queijo parmesão ralado grosso. Leve ao forno médio por seis minutos. Na montagem, coloque os tomatinhos confitados ao lado da abobrinha.

79 Penne Giobbi



Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sobremesa) de cebola picada
1 colher (sopa) de alho-poró picado
1 colher (sopa) de azeitonas pretas picada
2 colheres (sopa) de atum fresco assado e desfiado ou sólido (lata)
8 colheres (sopa) de molho de tomates frescos
200 g de penne
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogar no azeite a cebola, o alho-poró, a azeitona e o atum. Junte o molho de tomate e misture tudo. Colocar sobre o penne já cozido al dente.

80 Confit de frango



Ingredientes

1 coxa e sobre coxa
200 ml de vinho branco
Sal a gosto
½ cenoura
Ramos de tomilho
1 talo de alho-poró picado
1 talo de salsão
Folhas de manjeriço
200 g de arroz para risoto
50 g cebola picada
1 colher de sopa de manteiga

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e deixe em um recipiente marinando por mais ou menos uma hora e meia. Leve tudo ao fogo baixo por mais ou menos uma hora, até que esteja cozido.
Para o risoto, refogue a cebola com a manteiga em uma panela média, depois acrescente o arroz para risoto e o vinho branco, deixe no fogo em média de 15 minutos, até ficar pré-cozido.

81 Carpaccio crostado de avestruz com raspa de limão siciliano e chocolate



Ingredientes

200 gramas do filé de coxa de avestruz.
Ervas picadas bem finas (tomilho, salvia e alecrim)
50 gramas de chocolate cacau 70% em pequenas lascas
Raspas de meia limão siciliano
Flor de sal e azeite.

Como fazer

Enrolar a carne de avestruz em filme plástico, de modo que a mesma fique em forma de cilindro para congelar.
Após congelar, envolver a carne nas ervas picadas, temperar com um pouco de sal comum e selar por completo em uma frigideira.
Voltar para o freezer para congelar novamente.
Após congelado novamente, fatiar a carne na maquina de frios.
Disponer as fatias sobre o prato, polvilhar o chocolate e o limão sobre elas.
Temperar com flor de sal e azeite.
Servir com folhas diversas e torradas finas de pão italiano.

82 Tempura udon



Ingredientes

Tempura

- 1 litro de água gelada
- 3 ovos
- 300g de farinha de trigo
- 6 camarões rosa grandes
- 6 vagens
- 1 berinjela japonesa
- 1 cenoura
- 1 litro de óleo

Sopa

- 1 litro de água
- 30g de kombu (alga japonesa)
- 30g de katsuobushi (lascas de Bonito)
- 60ml de shoyu
- 60ml de saquê seco
- 60ml de saquê licoroso sem álcool (fervido até a queima completa do álcool)
- 1/2 colher de sobremesa de hondashi
- 1/2 colher de sobremesa de açúcar
- 3 pacotes de macarrão udon (aproximadamente 600g)

Modo de preparo

Tempura

Em um recipiente grande, misture os ovos e a água. Adicione a farinha aos poucos (sem "bater"). Limpe os camarões, corte as fibras da barriga e estire-os. Corte os legumes em pedaços de 12cm por 5cm, envolva-os em farinha de trigo, coloque-os na massa e frite a 180°C.

Continua

82 Tempura udon



Sopa

Aqueça a água sem ferver, adicione a alga e as lascas de bonito e deixe infundar. Coe. Misture todos os ingredientes exceto o macarrão em fogo brando, sem ferver. Após a dissolução completa do açúcar e do hondashi acrescente o macarrão e mantenha no fogo até que esteja completamente cozido.

Montagem

Em um recipiente fundo, despeje o macarrão com o caldo. Por cima, coloque os legumes e os camarões. Salpique com cebolinha picada.

83 Salada de tofu e salmão



Ingredientes

Alface, agrião e rúcula.
pepino fatiado em tiras finas
Lâminas de rabanete (2 a 3 unidades)
Cenoura fatiada e nabo ralados
1 tofu
Carpaccio de salmão

Montagem

Para o preparo, disponha como base as verduras, com a cenoura, rabanete e as fatias de salmão ao centro. Você pode utilizar o nabo ralado para decorar. Utilize shoyo para temperar.

84 Terrine de foie gras com chutney de manga e tomate verde e torrada de brioche



Ingredientes

Terrine

1 foie gras (500 g)
 Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora
 1 colher (sopa) de azeite
 120 g de pistache moído

Chutney de manga e tomate verde

2 mangas hadn firmes (cerca de 750 g), cortadas em cubos
 4 tomates verdes, com pele e sem sementes, cortados em cubos
 150 g de açúcar branco
 100 g de açúcar mascavo
 100 ml de vinagre de vinho branco
 1 colher (sopa) de gengibre ralado
 3 colheres (sopa) de mostarda
 1 pau de canela
 6 cravos
 4 fatias de brioche (para acompanhar)
 Cebolinha francesa (para decorar)

Modo de preparo

Terrine

Corte o foie gras em duas metades, no sentido do comprimento, e retire o nervo, se necessário. Tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque o azeite e sele o foie gras por cerca de 2 minutos de cada lado até ficar com a superfície dourada. Espere amornar e coloque-o sobre um filme plástico. Enrole, apertando bem, até formar um cilindro, e faça pequenos furos no plástico com a ponta de uma faca para tirar o ar. Leve à geladeira por 6 horas. Retire da geladeira, desembulhe o foie gras, passe pelo pistache moído. Enrole novamente em filme plástico e mantenha-o na geladeira por mais 6 horas.

Continua

84 Terrine de foie gras com chutney de manga e tomate verde e torrada de brioche



Chutney:

Numa panela coloque todos os ingredientes e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

Montagem

Na hora de servir, desembulhe a terrine e corte em rodela com espessura de 1 centímetro. Disponha duas fatias por prato, ao lado de uma colher de sobremesa de chutney.

Complete com uma fatia de brioche cortada na diagonal e torrada dos dois lados. Decore com cebolinha francesa.

85 Torta suprema



Ingredientes

Massa

370g de farinha de trigo
30g de cacau em pó
200g de manteiga gelada
100g de açúcar
1 ovo médio batido
2g de sal

Creme de chocolate ao leite

200g de chocolate ao leite em barra
160g de creme de leite fresco

Creme de chocolate amargo

200g de chocolate amargo em barra
200g de creme de leite fresco

Modo de preparo

Massa

Misture a farinha, o açúcar, o cacau, a manteiga gelada e o sal com as mãos até obter uma farofa grossa. Adicione o ovo batido de uma só vez e misture. A massa deve ficar homogênea. Leve à geladeira para descansar durante 2 horas. Enforme a massa no tamanho que preferir. Leve ao forno e asse por quinze minutos em temperatura alta.

Crems de chocolate

O modo de preparo dos dois cremes de chocolate é o mesmo. Separadamente, ferva as duas medidas do creme de leite. Despeje uma sobre o chocolate amargo e a outra sobre o ao leite. Espere dois minutos e, em seguida, mexa bem até que os cremes fiquem homogêneos. Deixe esfriar.

Continua

85 Torta suprema



Montagem

Preencha metade da massa já assada com o creme de chocolate ao leite. Leve à geladeira para firmar. Complete o recheio da massa com o creme amargo e leve à geladeira novamente. Tão logo estejam firmes, decore como preferir. Sirva em temperatura ambiente.

86 Kimpira



Ingredientes

- 2 Bardanas
- Óleo Vegetal
- Gergelim torrado
- 3 Colheres de sopa de Shoyu
- 1 colher e meia de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de Sakê Mirim
- 1 colher de café de glutamato monossódico
- 1 limão

Modo de preparo

Descasque a bardana e fatie-a em lascas finas – faça como se estivesse apontando um lápis, e tente obter pedaços de, em média, 5cm de comprimento. Imediatamente, despeje as lascas em água fria com um pouco de limão. Isso impede que a bardana escureça. Aqueça o óleo em uma panela. Adicione a bardana (mexa bem) e refogue em fogo alto. Adicione Shoyu, açúcar e o Sakê Mirim. Continue refogando e adicione o glutamato monossódico. Quando estiver macio, retire e acrescente o gergelim torrado.

87 Harira (sopa marroquina)



Ingredientes

- 1 copo de grão-de-bico
- 1 copo de lentilha
- 1/2 xícara de chá de arroz
- 1 cebola pequena cortada em cubinhos
- 2 cenouras pequenas cortadas em cubinhos
- 2 talos de salsão cortados em cubinhos
- 2 tomates maduros sem semente e sem pele cortados em cubinhos
- 1 osso com tutano (como canela de boi) - opcional
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo diluída em água
- Coentro fresco picado a gosto
- 3 limões

Modo de preparo

Na véspera, coloque o grão-de-bico de molho. No dia do preparo, caso ele ainda não tenha amolecido, cozinhe por alguns minutos, até que fique al dente. A lentilha deve ser colocada na água duas horas antes do preparo. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve os legumes para suar, ou seja, até que eles fiquem macios, sem precisar dourar. Comece com a cebola, em seguida coloque a cenoura, o salsão e, por último, o tomate. Em seguida, acrescente o grão-de-bico, previamente cozido, e a lentilha. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cubra os ingredientes com água. Adicione o osso com tutano. Tampe a panela e deixe ferver por cerca de 30 minutos. Depois, coloque o arroz já lavado e deixe cozinhar por mais 10 minutos, ou até o arroz amolecer. Retire o osso. Antes de desligar, acrescente a farinha de trigo diluída em água para espessar a sopa. Aguarde alguns minutos, mexendo bem e desligue o fogo. Para servir, coloque a sopa em uma cumbuca e salpique coentro por cima. Leve à mesa acompanhada de limão. A fruta é espremida na hora de consumir – sua acidez realça o sabor dos legumes.

88 Cordeiro Tandoori



Ingredientes:

- 1 peça de cordeiro
- 200 ml de iogurte
- 1 colher de gengibre ralada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de garam masala
- 2 colheres de coentro
- 1/4 colher de cúrcuma
- 1 colher de tandoori massala
- 4 colheres de suco de limão
- 1 colher de óleo vegetal
- sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Misturar o iogurte, gengibre, alho, garam masala, coentro, cúrcuma, tandoori massala, suco de limão e óleo. Temperar o cordeiro com sal e pimenta a gosto. Deixar o cordeiro de molho por 24 horas com o molho por cima. Levar ao forno. Servir com arroz de açafrão ou cuscuz.

89 Thai beef salad



Ingredientes

Salada

100 g filé mignon em medalhão
 sal e pimenta-do-reino a gosto
 30 g de tomate cereja cortado ao meio
 30 g de pepino japonês cortado em triângulos (retirar as sementes, se preferir)
 30 g de cebola roxa em meia-lua
 40 g de moyashi
 40 g de alface frisé e roxa
 20 g de folhas de manjeriço inteiras

Molho

1 dente de alho
 Suco de 1 limão
 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
 1 colher (sopa) de shoyo
 1 colher (sopa) de azeite
 1 colher (sopa) de gengibre bem picado ou ralado

Modo de preparo

Molho

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Salada

Tempere e grelhe o filé mignon ao ponto e corte em fatias finas (ao menos 10 fatias). Reserve. Corte os legumes e folhas. Disponha todos os ingredientes da salada na taça (prato) e, em seguida, as fatias de carne ainda mornas. Finalize o manjeriço com uma colher do molho e servir com um copo de dose do molho.

Tempero das Gerais

90 Vaca atolada



Ingredientes

2kg de costela bovina
1,5kg de mandioca
1 cabeça de alho (batido)
1/2 colher (sopa) de pimenta-do-reino
5 tomates concassé bem maduros (sem pele, sem sementes e em cubos, reduzido ao fogo)
80g de sal
1/2 maço de cebolinha (para decoração)
2 cebolas médias (picadas)

Modo de preparo

Limpe a costela, lavando-a em água corrente. Tempere com 60g do sal, o alho, a cebola, a pimenta e os tomates concassé. Reserve por uma hora. Após o descanso, refogue a costela numa panela, adicione água e espere ferver. Retire toda a espuma que formar e leve à pressão, por 15 minutos. Após este tempo adicione a mandioca e deixe ferver até adquirir o ponto de preferência, com mais ou menos caldo. Para a finalização, salpique a cebolinha picada sobre o prato.

91 Croquete de peixe



Ingredientes

1kg de peixe branco
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) de açúcar
30g de sal
250g de extrato de tomate
500g de farinha de trigo
200g de maizena (diluída em um copo de água)

Modo de preparo

Cozinhe o peixe branco durante 15 minutos em um litro de água. Escorra bem e amasse-o até que fique completamente despedaçado. Acrescente os demais ingredientes exceto a farinha de trigo e a maizena diluída. Leve ao fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, acrescente então a maizena diluída para engrossar o caldo. Agora, em fogo brando, vá acrescentando aos poucos a farinha de trigo até que a massa se desprenda da panela. Então modele os croquetes, passe em farinha de rosca e frite em óleo quente.

92 Macarrão frito chop suey



Ingredientes:

50g de peito de frango fatiado
 50g de carne bovina magra
 50g de lombo suíno sem gordura
 50g de camarão descascado e destripado
 120g de macarrão tipo espaguete (cozido e em temperatura ambiente)
 1 ovo (batido)
 4 folhas de acelga (cortadas em quadrados)
 1 folha de repolho (cortada em tamanho pequeno)
 10 floretes de brócolis
 Caldo de frango (natural, feito com ossos e sem sal)
 Amido de milho (quanto basta)
 Óleo de girassol ou milho (quanto basta)
 Óleo de gergelim torrado (quanto basta)
 Açúcar (quanto basta)
 Shoyu (quanto basta)
 Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo das carnes:

Bata o ovo até ficar homogêneo. Em seguida, envolva o peito de frango, a carne bovina e o lombo suíno com esse ovo batido. Coloque uma pitada de sal e pimenta do reino e mexa bem. Acrescente aos poucos o amido de milho até ficar pegajoso, sem que o ovo esteja escorrendo. Jogue um fio de óleo e misture rapidamente.

Modo de preparo do caldo de frango:

Ferva um litro de água, coloque cerca de duas carcaças de frango e cozinhe em fogo baixo por 25 minutos. Mantenha quente.

Continua

92 Macarrão frito chop suey



Modo de preparo do prato:

Em uma frigideira quente, coloque óleo e abaixe o fogo para o mínimo. Deixe o macarrão fritando, sem mexer. Reserve. Em uma panela, frite as carnes vermelhas em fogo alto. Quando estiver no ponto, jogue o shoyu e frite rapidamente por alguns segundos. Jogue as verduras e frite um pouco. Em seguida jogue o caldo de frango quente e o camarão. Tempere com o sal, pimenta do reino, óleo de gergelim, uma pitada de açúcar e shoyu (se achar necessário). Em uma tigela a parte, dilua amido de milho com água para engrossar o molho do Chopsuey. Acrescente aos poucos no molho, até perceber que está mais encorpado. Deixe levantar fervura e desligue o fogo. Em uma travessa, coloque o macarrão já frito, soltando-o um pouco, e despeje o molho por cima.

93 Gaspacho



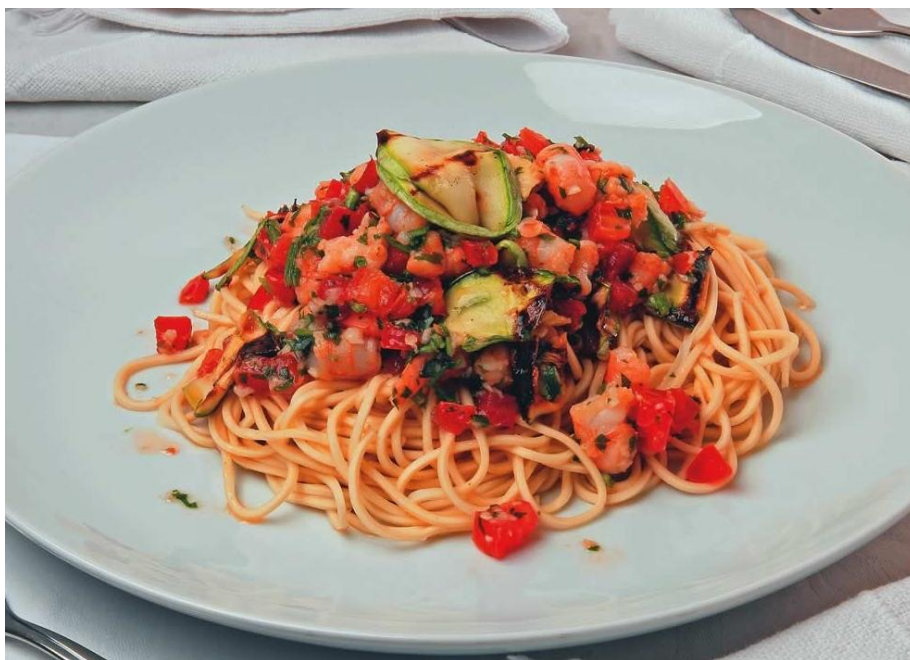
Ingredientes

- 1 kg de tomate maduro
- 1/2 cebola pequena
- 1 pepino pequeno sem sementes
- 1/2 pimentão vermelho pequeno sem sementes
- 1/3 pimentão verde sem sementes
- 1 dente de alho sem o miolo, picado
- 1 pãozinho francês amanhecido
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de vinagre de jerez
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 1 pitada de páprica doce
- 1 xícara de cubos de pão torrado

Modo de preparo

Pique bem miudinho cerca de 1/4 dos vegetais (tomate, cebola, pepino e pimentões) para a guarnição. Reserve. Pique o restante em pedaços grandes. Coloque numa tigela e junte o alho e o pão amanhecido. Tempere com azeite, vinagre, sal, pimenta e páprica. Misture bem, amassando para que os legumes soltem seu suco. Cubra com água e deixe macerando durante 1 dia na geladeira. Passe essa mistura pelo mixer e coe em uma peneira de malha bem fina. Coloque os vegetais reservados para guarnição em cumbucas separadas, assim como os cubos de pão torrado. Sirva o gaspacho bem gelado em tigelinhas de barro ou prato fundo, junto com as guarnições, que devem ser acrescentadas à sopa conforme o gosto de cada um.

94 Tagliolini gamberi



Ingredientes

1/2 quilo de camarão médio
200g de manteiga
1 cebola média picada
200g de queijo gorgonzola
1/2 litro de creme de leite
100g de nozes descascadas e picadas
600g de tagliolini

Modo de preparo

Em uma frigideira grande, refogue a cebola na manteiga e passe os camarões por três minutos retirando em seguida. Reserve. Na mesma frigideira, coloque o gorgonzola picado em cubos pequenos junto com o creme de leite e deixe que reduza até ficar espesso. Junte os camarões para aquecê-los e sirva sobre a massa que deve ser fervida em uma panela grande de aproximadamente cinco litros durante o tempo indicado. Finalize o prato adicionando as nozes picadas por cima.

95 Insalata caprese



Ingredientes

10 tomates maduros
5 mussarelas de búfala grandes
Manjericão
Azeite extra virgem
Sal
Água com gelo

Ingredientes da marinada

500 ml de azeite extra virgem
1 litro de óleo de milho
1 maço pequeno de manjericão
1 cabeça de alho
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de açúcar

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes da marinada em uma panela, aqueça por 7 mins em fogo médio. Retire do fogo, deixe esfriar. Passe por uma peneira. Com uma faca pequena faça uma X pequeno na parte de baixo do tomate cortando somente a pele. Em uma panela com água fervendo, coloque os tomates por 30 segundos. Retire e imediatamente coloque na água com gelo para parar o cozimento. Espere uns 10 minutos antes de manusear. Tire do gelo o retire a pele dos tomates.

Coloque os tomates dentro da marinada e deixe por pelo menos 24 horas na geladeira. Corte uma fatia da mussarela, coloque no centro do prato coloque o tomate sobre a mussarela acerte o sal regue com azeite e folhas de manjericão

96 Carpaccio de abacaxi grelhado com pesto de agrião e pimenta rosa



Ingredientes

- 1/2 maço de agrião
- 1/2 xícara de parmesão
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de castanha do para tostada
- 1 xícara de azeite extra-virgem (mais para grelhar o abacaxi)
- sal e pimenta do reino branca
- 1 abacaxi pequeno cortado em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de pimenta rosa

Como fazer

Bata em um processador os primeiros 5 ingredientes. Reserve. Grelhe as fatias de abacaxi em uma frigideira antiaderente ate que elas dourem e tempere com o sal e pimenta do reino branca. Sirva com fios de molho pesto e a pimenta rosa por cima.

97 Carpaccio de pêra



Ingredientes

200 gramas de salmão defumado
1 pêra portuguesa
2 colher (sopa) cachaça
2 colher (sopa) mel
2 colher (sopa) aceto balsâmico ou vinagre de maçã
1/3 maço de alface rosa
1/3 maço mini rúcula
100 ml. creme de leite fresco
½ limão (suco)
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela coloque o creme de leite fresco e bata até obter o ponto de chantilly. Adicione o suco de limão. Acerte o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Reserve.
Corte as pêras bem finas em formato de meia lua e deixe-as na marinada com o mel, cachaça e o vinagre de maçã por 5 minutos. Reserve.
Em um prato disponha as lascas de salmão defumado e o carpaccio de pêra. Por cima adicione o creme azedo e o bouquet de folhas.

98 Espaguete ao cogumelo portobello



Ingredientes

325 g de espaguete
3 colheres (sopa) de azeite
4 dentes de alho com casca
2 berinjelas médias cortadas em cubos
2 tomates sem pele e sem semente picados
4 cogumelos portobello grandes e fatiados
4 ramos inteiros de nirá
2 colheres (sopa) de cebolinha francesa
Sal
1 colher (sopa) de manjeriço
2 colheres (sopa) de pecorino ralado

Modo de preparo

Numa panela grande com bastante água fervente e salgada, coloque o macarrão e deixe cozinhar até ficar al dente. Enquanto isso, aqueça o azeite numa frigideira e salteie o alho. Junte a berinjela e refogue até ficar macia. Acrescente o tomate, cuidando para que não se desmanche, os cogumelos, o nirá e a cebolinha francesa. Salteie rapidamente misturando todos os ingredientes. Acrescente sal a gosto. Escorra a massa e coloque na frigideira sobre o molho. Tempere com o sal, o manjeriço e o pecorino. Arrume nos pratos e sirva imediatamente.

99 Wrap Viking



Ingredientes

- 1 tortilha verde (comprada pronta. Pode ser substituída por pão folha)
- 2 colheres de sopa de cream cheese
- 50g de salmão defumado
- ½ limão espremido
- 1 pitada de dill (endro)
- 5 folhas de alface americana

Modo de preparo

Aquecer a tortilha e espalhar cream cheese. Por cima, dispor o salmão defumado, o suco de limão, o dill (endro) e a alface americana. Enrolar, fechar as bordas (pontas), tornar a enrolar. Cortar ao meio transversalmente e na diagonal. Colocar no prato e decorar como quiser.

Yakisoba Factory

100 Shimeji Soba



Ingredientes

- 200 g de macarrão de yakisoba cozido
- 100 g de shimeji
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de shoyu tradicional
- 1 colher de sopa de saquê mirin
- 1 pitadinha de pimenta em pó
- 1 copo de cebolinha cortada em talinhos de 5cm

Modo de preparo

Em um frigideira média, com fogo alto, coloque a manteiga para derreter. Adicione o shimeji, misture e, em seguida, adicione o shoyu, o saquê e a pimenta em pó. Misture bem, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar até ficar um molho espesso, por cerca de 4 minutos. Depois, coloque a cebolinha e refogue por mais 1 minuto. Por fim, coloque sobre o macarrão e sirva imediatamente.

101 Bavarese de iogurte com calda de manga

**Ingredientes:**

600 ml de iogurte diet
300 ml creme de leite diet
4 folhas de gelatina
12 gotas de adoçante

Calda de manga:

100 ml de água
1 manga
15 folhas de hortelã
6 gotas de adoçante

Modo de preparo:

Reserve um pouco do creme de leite e derreta a gelatina. Em outro recipiente, misture o iogurte com o restante do creme de leite. Junte o creme de leite reservado com a gelatina e o adoçante e misture bem. Coloque em recipientes (individuais) de 160ml e leve à geladeira por duas horas.

Modo de preparo da calda:

Em uma panela, coloque as folhas de hortelã, a manga picada, água e o adoçante. Leve ao fogo e deixe ferver por 15 minutos. Leve a geladeira por uma hora.

Em um prato raso, desenforme a bavarese e por cima coloque a calda de manga.

