

COZINHA DE FIM DE SEMANA

Este mês por **ISAÍAS NERES**, do Parador Lumiar, Nova Friburgo, RJ



SALADA CATTLEYA

(4 porções)

Fácil

15 minutos

R\$ 1,50

INGREDIENTES

(salada)

- 200 g de abobrinha
- 120 g de brócolis
- 60 g de cavalo roxo

(azeite capim-limão)

- 5 folhas de capim-limão
- 50 ml de azeite de oliva virgem
- 1/2 laska de casca de limão-galego (1 limão de 80 g)
- Sal e pimenta a gosto

(vinagrete dijon)

- 5 ml de vinagre de vinho branco
- 1 colher de chá de mostarda de Dijon
- 15 ml de azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

(salada)

- Cortar a abobrinha em rodéias e cozinhar em água fervente com sal por 2 minutos. Dar um choque em água gelada para cortar o cozimento, escorrer e reservar
- Cozinhar os brócolis em água fervente com sal por 1 minuto
- Dar um choque em água gelada para cortar o cozimento, escorrer e reservar

(azeite)

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e coar em peneira fina

(vinagrete dijon)

- Colocar o vinagre no bowl, juntar o azeite e bater com fouet até obter um creme
- Juntar a mostarda e continuar batendo até emulsionar bem
- Temperar com sal e pimenta

MONTAGEM

- Colocar um aro no centro do prato, em volta as abobrinhas e dentro os brócolis. Retirar o aro, acrescentar sobre os brócolis, o cavalo roxo temperado com o vinagrete e, ao redor do prato, o azeite de capim-limão



FOTOS: DENNY WOODRICK

NHOQUE DE CARÁ AO MOLHO DE CARNE ASSADA

(4 porções)

Médio

2h20 + marinada

R\$ 9,80

INGREDIENTES

(nhoque)

- 1,5 kg de cará
- 1 colher de café de noz-moscada
- 1 gema
- 20 g de manteiga sem sal
- 50 g de farinha de trigo
- 100 g de parmesão ralado fino
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de trigo para polvilhar a bancada

(molho de lagarto)

- 500 g de lagarto redondo
- 1 dente de alho
- 50 g de vinho branco seco
- 2 folhas de louro
- 20 g de mostarda de Dijon
- 300 g de tomate
- 100 g de cebola
- 2 ramos de tomilho
- 2 ramos de salsa
- 2 folhas de cebolinha
- 3 litros de água
- 30 g de azeite

(finalização do molho)

- 1 colher de sopa de amido de milho
- 70 ml de água
- 240 g de carne desfiada
- 700 g de caldo de carne

(decoração)

- Mix de brotos, ciboulette e parmesão a gosto

PREPARO

(nhoque)

- Lavar o cará, descascar e cozinhar em água fervente com sal até que estejam macios. Escorrer e passar pela peneira
- Colocar em uma bancada de trabalho e deixar esfriar. Assim que esfriar, acrescentar manteiga, noz-moscada, gema, parmesão, farinha de trigo, sal e a pimenta-do-reino. Amassar bem até a massa ficar com uma boa consistência. Polvilhar a bancada com farinha de trigo e fazer rolinhos com 1 1/2 cm de espessura e cortar com pedaços com 3 cm de

comprimento

- Cozinhar o nhoque em água fervente levemente salgada. Assim que vierem à tona, retirar com uma escumadeira e colocar no prato

(molho de lagarto)

- Temperar o lagarto com duas horas de antecedência. Misturar sal, alho e todos os temperos. Esfregar essa mistura em toda a carne. Juntar o vinho e deixar marinar
- Levantar uma panela de pressão ao fogo, deixar aquecer bem e colocar o azeite. Tirar os pedacinhos de tempero da carne e reservá-los com o líquido em que ficaram. Refogar a carne até ficar bem dourada
- Depois que estiver dourada, juntar a marinada reservada e deixe que evaporem os líquidos dela para então juntar a cebola e alho
- Quando estiverem refogados, juntar os tomates inteiros, o louro e os outros temperos

- Colocar água aos poucos e refogar até o tomate virar um purê. Colocar água fervente suficiente para cobri-lo. Fechar a panela de pressão e cozinhar por 1h30
- Soltar o vapor, retirar a carne e desfiar

(finalização do molho)

- Bater o caldo do cozimento no liquidificador, passar na peneira fina e levar ao fogo para ferver
- Em uma tigela misturar o amido na água, dissolver e acrescentar à carne e ao caldo, mexendo sem parar
- Provar o sal, a pimenta e, caso necessário, acrescentar mais
- Deixar no fogo por 15 minutos

MONTAGEM

- Colocar o molho do lagarto no fundo do prato, o nhoque sobre ele e acrescentar mais molho por cima. Polvilhar os brotos e finalizar com a ciboulette. Servir de imediato com parmesão ralado



COZINHA DE FIM DE SEMANA

NAMORADO NO BAFO DE PINGA COM PIPOCA DE QUIRERA, ARROZ PROIBIDO E TOMATE SECO (6 porções)

👤 Médio
🕒 1h30
💰 R\$ 20,74

INGREDIENTES

(namorado)

- 640 g de filé de namorado
- 2 galhos de tomilho
- 60 ml de cachaça de boa qualidade
- Sal e pimenta a gosto

(arroz negro)

- 160 g de arroz negro
- 20 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 3,2 l de caldo de legumes
- 20 g de azeite
- 160 g de rúcula
- 280 g de tomate seco com azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

(quirera)

- 20 g de manteiga
- 40 g de quirera
- Sal a gosto

(decoração)

- 8 ramos de tomilho
- 8 flores de coentro

PREPARO

(namorado)

- Temperar o peixe com sal e pimenta. Em uma panela a vapor, colocar água e deixar ferver, acrescentar o tomilho e o peixe sobre a grelha
- Despejar a cachaça na panela
- Tampar e cozinhar por 15 minutos

(arroz negro)

- Em uma panela com azeite, refogar a cebola em fogo baixo até ficar transparente e juntar o alho. Adicionar o arroz negro e continuar refogando por mais 2 minutos
- Juntar aos poucos o caldo previamente aquecido e cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre
- Conforme o líquido for secando, adicionar mais caldo e continuar cozinhando até que o arroz o absorva
- Quando o arroz estiver al dente, adicionar o tomate seco, a rúcula e temperar com sal e pimenta

(quirera)

- Em uma frigideira aquecer a manteiga, juntar a quirera e deixar estourar bem. Temperar com sal

MONTAGEM

- Colocar o arroz negro no centro do prato. Sobre ele, o namorado. Cobrir com a pipocinha e decorar com tomilho e flor de coentro



SOPA DE BRIGADEIRO DE CAPIM-LIMÃO (4 porções)

👤 Fácil
🕒 10 minutos
💰 R\$ 2,36

INGREDIENTES

(sopa)

- 200 g de leite condensado
- 25 g de capim-limão
- 15 g de manteiga sem sal
- 50 g de cobertura de chocolate branco
- 150 ml de creme de leite

(montagem)

- 120 g de sorvete de brigadeiro bem congelado
- 4 folhas de capim-limão
- 20 g de chocolate granulado

PREPARO

(sopa)

- Em um liquidificador, bater o capim-limão com o creme de leite
- Passar em uma peneira fina e reservar
- Em uma panela, usando fogo baixo, colocar o leite condensado, a manteiga e a cobertura de chocolate branco, mexendo sempre, por 5 minutos
- Retirar do fogo e misturar o creme de capim-limão
- Retornar ao fogo por mais 5 minutos

MONTAGEM

- Servir a sopa num prato fundo
- No centro acrescentar o sorvete passado por granulado, para parecer um brigadeiro
- Decorar cada prato com uma folha de capim-limão e um pouquinho de granulado

