



GASTRONOMIA CARIOCA

ESTACÃO

ANO 233 - SEMESTRE I - OUTONO 2016

5 Zona Sul

Nathalie Passos
a moça que encantou a cidade com seus pratos vegetais

TEM FRUTA NA PANELA!

- > propostas SEDUTORAS com assinatura de CHEFS
- > BANANA para renovar o cardápio

Saúde na Cozinha

o que é bom saber sobre a BATATA-DOCE

Do botequim aos estrelados, o sucesso das

AVES NOBRES

irresistíveis receitas de **BRIGADEIRO**

Outono com *sabor e variedade*



32

passo a passo 30

Em vídeo, o chef Pedro Siqueira, do aclamado Puro, mostra detalhes de uma criação bela e fácil: Peito de Pato com Caju Confit.

encontro dos chefs 32

Uma reunião exuberante de pratos assinados por quatro profissionais de diferentes tendências. Em pauta, frutas e originalidade.

cozinha contemporânea 42

Do botequim ao cinco estrelas, as aves alçaram voo e são encontradas cada vez mais facilmente nos cardápios da cidade. Fomos em busca de bons representantes desta irresistível tendência.

cozinha da estação 52

Brigadeiro, uma brasilidade sem limites. Constantemente reinventado, o docinho deixou de ser sinônimo de festa infantil, ganhou sabores inusitados e mesas bacanas.



52

8



tempero de FRUTA no ar



Alguns de nossos bons profissionais, de diferentes trajetórias, vêm seduzindo com uma cozinha criativa. Usam o saber e a imaginação para surpreender a partir de pratos tradicionais. Não se trata de algo totalmente novo; mas que torna-se novo pela combinação de insumos ou forma de utilizá-los. É neste cenário que temos notado a crescente presença da fruta. Para dar uma saborosa mostra da tendência, convidamos quatro *chefs* para uma única mesa.

A reunião foi no Bingo, restaurante do Jardim Botânico onde Isaías Neries tem mostrado seu especial talento para dialogar com os ingredientes. Vários deles são bem corriqueiros, o que é sua marca, tanto no Parador Lumiar Hospedagem & Lazer, em Nova Friburgo – onde muitas vezes se inspira na horta local –, quanto no urbano Bingo. A Moqueca de Frutos e Frutas, por exemplo, mescla frutos do mar com caju e bananas-da-terra, e basta passar os olhos pela receita para perceber que o prato – tão brasileiro – encontrou em Isaías uma pitada de autoria.

O caju também está no cardápio que Marcones Deus criou para o Mauá (Praça Mauá e Lagoa). Com ele, este profissional – que reinterpreta de forma arrebatadora tradições nacionais – criou um picadinho que, pela apresentação, faz lembrar o prato de carne tão amado. No paladar, no entanto, o resultado traduz um preparo esmerado, onde o caju primeiramente é assado; o caldo resultante desse processo é usado

POR MARIA HELENA ESTEBAN
FOTOS FILICO



no molho; para depois voltar ao fogo, picado, e se tornar uma atração e tanto, com acompanhamentos (farofa e ovo) igualmente de personalidade.

No dia-a-dia do Lorenzo Bistrô, no Jardim Botânico, as frutas aparecem com contorno internacional. São opções como a Terrine de Foie Gras com Chutney de Damasco e Tâmaras e a Salada de Burrata e Figo, executadas por Allessandra Belliny que aqui dá dicas de como reproduzi-las. O *chutney* de frutas secas é um excelente complemento para aves em geral; portanto, coringa charmoso que vale ter por perto.

Os molhos frutados também fazem bonito no Bar D'Hôtel desde que a jovem Lydia Gonzalez assumiu a casa, empenhando-se em colher usos regionais e modernizá-los. E assim, o cajá (que – apesar de asiático – se tornou fruto de quintal, país afora) é a estrela do *chutney* no Camarões com Cajá; e o Polvo e Açai também é um belo exemplar deste tempero adocicado que anda se espalhando pela cidade.

salada de burrata e figo

POR ALESSANDRA BELLINY
LORENZO BISTRÔ

INGREDIENTES (1 porção)

Redução de balsâmico

500 ml de vinagre balsâmico

250 ml de mel

100g de açúcar mascavo

Salada

10 folhas de rúcula selvagem

1 *burrata* cortada ao meio

2 figos cortados em quatro partes

1 fio de azeite de oliva extravirgem

Pimenta-do-reino a gosto

5 ml de redução de balsâmico

3 nozes-pecã trituradas

Sal a gosto

PREPARO

Redução de balsâmico

Coloque todos os ingredientes em uma panela, em fogo baixo, e deixe reduzir até obter ponto de fio.

Salada

Arrume a rúcula no centro do prato e, nas laterais, os pedaços de *burrata* e de figo. Tempere a *burrata* com azeite de oliva e pimenta-do-reino. Regue os figos com a redução de balsâmico. Distribua as nozes-pecã e, se necessário, tempere com sal.

Dica

Para a salada será usado apenas um fio da redução de balsâmico, que pode ser armazenada em pote de vidro, na geladeira, por até vinte dias, aproximadamente.

terrine de foie gras com chutney de damasco e tâmaras

POR ALESSANDRA BELLINY
LORENZO BISTRÔ

INGREDIENTES (4 porções)

Chutney de damasco e tâmaras

- 10 damascos secos
- 5 tâmaras cortadas
- Água (o quanto baste)
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- 1 xícara (café) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de sumo de limão
- 2 colheres (sopa) de cebola fatiada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de cravo
- 1 pau de canela
- Pimenta-do-reino a gosto

Serviço

4 fatias de *terrine de foie gras**

* No Lorenzo Bistrô, Alessandra Belliny prepara a *terrine de foie gras* da casa, mas sugere que sejam usadas as *terrines* prontas disponíveis no mercado.

PREPARO

Chutney de damasco e tâmaras

Hidrate os damascos e as tâmaras, separadamente, colocando-as de molho na água, por 30 minutos. Reserve as frutas e a água do molho. Numa frigideira, misture o vinho com vinagre de maçã e o sumo de limão e acrescente a cebola e o alho. Após aproximadamente dois minutos, vá adicionando, aos poucos, os demais ingredientes. Por último, acrescente o damasco e as tâmaras com um pouco da água onde foram hidratados. Deixe cozinhar por cerca de

30 minutos, até ficar em ponto de geleia, acrescentando água sempre que necessário.

Serviço

Em um prato, arrume a fatia de *terrine de foie gras* e, ao lado, sirva o *chutney de damasco e tâmaras*. A *chef* sugere a guarnição de *brioche* e salada verde.

quibando

POR ISAÍAS NERIES
BINGO BAR E RESTAURANTE E
RESTAURANTE COZINHA DO PARADOR

INGREDIENTES (1 porção)

Vinagrete de iogurte (250 ml)

- 200g de iogurte natural
- 50 ml de azeite de oliva



Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Vinagrete de linhaça (270 ml)

200 ml de azeite de oliva extravirgem

40g de semente de linhaça

40g de mostarda

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Salada

10g de alface crespa verde

10g de alface *lollo rossa*

10g rúcula

10g de agrião

20g de manga cortada em cubos

20g de gomos de laranja, sem pele e sementes

20g de morangos

10g de tomates-uva vermelhos cortados ao meio

10g de tomates-uva amarelos cortados ao meio

30g de palmito cortado em rodela grossas

10g de vinagrete de iogurte

5g de vinagrete de linhaça

PREPARO

Vinagrete de iogurte

Em uma tigela pequena, coloque o iogurte e o azeite de oliva e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino e volte a misturar.

Vinagrete de linhaça

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Salada

Lave bem as folhas e arrume-as em uma tigela. Espalhe sobre elas os pedaços de fruta, tomates e palmito. Regue com molho de iogurte e vinagrete de linhaça e sirva, em seguida.

moqueca de frutos e frutas

POR ISAÍAS NERIES

BINGO BAR E RESTAURANTE E

RESTAURANTE COZINHA DO PARADOR

INGREDIENTES (4 porções)

200g de mandioca

Água (o quanto baste)

500 ml de molho de moqueca (ver receita)

5g de pimenta dedo-de-moça

40 ml de leite de coco

4 caju grandes, sem as castanhas e cortado em rodela

2 bananas-da-terra, cortadas em 3 pedaços grandes

150g de camarão sem casca e cabeça

150g de polvo cozido

100g de lula

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

20g de azeite de dendê

PREPARO

Cozinhe a mandioca em água fria,

dando choque térmico sempre que necessário, até que fique bem mole.

Escorra, limpe-a bem, retirando os fiapos, e triture com um *mixer*, para obter uma massa.

Coloque a massa de mandioca em uma panela, adicione o molho de moqueca, a pimenta dedo-de-moça, leite de coco, o caju e a banana-da-terra e cozinhe por 20 minutos.

Tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino e sele rapidamente, no azeite de dendê. Separadamente, faça o mesmo (temperar e selar no azeite de dendê) com o polvo e a lula. Junte os frutos do mar à moqueca na hora de servir.

molho de moqueca

POR ISAÍAS NERIES

BINGO BAR E RESTAURANTE E

RESTAURANTE COZINHA DO PARADOR

INGREDIENTES (500 ml)

Caldo de peixe (primeira etapa)

400g de cabeça de peixe

400g de cabeça de camarão

100g de aipo em rodela

200g de cenoura

200g de tomate

250g de cebola

50g de capim-limão, com a raiz

40g de coentro

40g de cebolinha



1l de água

Molho de moqueca (segunda etapa)

250g de cebola

200g de tomate

1 dente de alho

40g de coentro

40g de cebolinha

200g de leite de coco

150 ml de azeite de dendê

PREPARO

Caldo de peixe

Em uma panela, coloque as cabeças de peixe e de camarão junto com aipo, cenoura, tomate, cebola, um amarrado de ervas (capim-limão, coentro e cebolinha) e a água, e cozinhe, deixando ferver até reduzir à metade do volume inicial, para fazer um caldo. Retire do fogo, coe, descarte os sólidos e reserve o líquido.

Molho de moqueca

Coloque o caldo de peixe de volta na panela e acrescente novas porções de cebola, tomate, coentro e cebolinha, e acrescente o leite de coco e o azeite de dendê. Cozinhe bem e, depois, transfira para o liquidificador. Bata até não haver partes sólidas, coe e reserve.

camarões com cajá

POR LYDIA GONZALEZ

BAR D'HÔTEL – MARINA ALL SUITES

INGREDIENTES (2 porções)

Chutney de cajá

1 fio de azeite de oliva

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

1 fatia de gengibre

3 grãos de pimenta-do-reino preta quebrados

2 pimentas dedo-de-moça, sem sementes, picadas

2 folhas de louro

300g de polpa de cajá

250g de açúcar

Sal a gosto

Camarões

8 camarões do tipo VM (médio) descascados

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

200g de farinha Panko

100g de castanha-de-caju quebrada grosseiramente

100g de farinha de trigo

1 ovo inteiro batido

Óleo (para fritar)

Serviço

Fatias de limão a gosto

PREPARO

Chutney de cajá

Refogue, no azeite de oliva, a cebola, o alho e o gengibre e adicione as pimentas (do reino e dedo-de-moça) e o louro. Acrescente a polpa de cajá, açúcar e sal e cozinhe, até ficar com consistência de geleia.

Camarões

Tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino. Misture a farinha Panko com as castanhas-de-caju (para usar no empanado). Empane os camarões, passando pela farinha de trigo, depois, no ovo e, em seguida, no preparo de farinha Panko. Frite em óleo quente e escorra.

Serviço

Sirva os camarões guarnecidos com o chutney de cajá e fatias de limão.

polvo e açai

POR LYDIA GONZALEZ

BAR D'HÔTEL – MARINA ALL SUITES

INGREDIENTES (4 porções)

Vinagrete de açai

100 ml de polpa de açai

100 ml de azeite de oliva

5 ml de vinagre balsâmico

1 pimenta-de-cheiro do Pará

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Polvo

1 kg de tentáculos grandes de polvo

