



Nhoque de taioba
ao molho de tomate



menu da horta



© RODRIGO AZEVEDO

Cará, mandioca, inhame, batata doce roxa, beterraba. A taioba, todas as ervas, algumas pimentas e os brotos, além de frutas, verduras e legumes. Tudo é colhido diariamente na horta orgânica do Parador Lumiar, a pouco mais de 150 km do Rio de Janeiro. Tudo bem fresquinho. Bem no meio da serra fluminense, colado às montanhas de Nova Friburgo. Os canteiros em questão são destaque na pousada charmosa, de apenas 13 chalés. E aromatizam até as saunas do hotel, ainda que ganhem fama, mesmo, a partir da cozinha do chef low-profile Isaías Neries. O moço colhe sempre os produtos na época certa, como uma forma de homenagear a fauna e a flora – e de usar o melhor que elas podem dar. É assim que o cozinheiro faz seus menus. Com belos tubérculos e raízes brasileiras plantados no Parador, ele criou esses pratos. Simples e infalíveis. Quem preferir, pode prová-los in loco (há diárias na pousada a partir de R\$ 370, www.paradorlumiar.com).



Creme de raízes
brasileiras

Nhoque de taioba ao molho de tomate

(Rende 7 porções)

ingredientes

▪ 1,5 kg de cará ▪ 1 gema ▪ 1 colher (chá) cheia de noz moscada ▪ 25 g de manteiga sem sal ▪ 300 g de farinha de trigo ▪ 290 g de folhas de taioba ▪ 60 g de azeite de oliva ▪ farinha de trigo para polvilhar a bancada ▪ 100 g de parmigiano reggiano ralado fino ▪ 1 kg de molho pomodoro ▪ 420 g de muçarela de búfala

decoreção

▪ 14 folhas de manjeriço italiano frito ▪ 70 g de taioba frita

preparo

Lave o cará, descasque e cozinhe em água fervente com sal até que esteja macio. Escorra e passe pela peneira. Coloque em uma bancada de trabalho e deixe esfriar. Coloque as folhas de taioba na panela com água fervente e sal e passe em seguida em água gelada, escorra e aperte com as mãos para retirar toda água. Coloque no liquidificador e bata com azeite e gema até formar um purê bem lisinho. Coloque 100 g de purê de cará e bata com o purê de taioba. Assim que o cará esfriar, acrescente o purê de taioba, a manteiga, o queijo, a noz moscada, a farinha de trigo, o sal e pimenta-do-reino. Amasse bem até a massa ficar com uma boa consistência. Polvilhe a bancada com farinha de trigo e faça rolinhos com 1,5 cm de espessura e corte com 3 cm de comprimento. Cozinhe o gnocchi em

água fervente levemente salgada. Assim que vierem à tona, escorra com uma escumadeira e coloque no prato. Em uma panela aqueça o molho pomodoro.

montagem

Coloque o molho no fundo do prato, distribua a muçarela de búfala em fatias grossas, disponha o gnocchi e finalize com a taioba frita e as folhas de manjeriço.

Creme de raízes brasileiras

(8 porções)

ingredientes

▪ 345 g de inhame ▪ 290 g de cará ▪ 280 g de mandioca ▪ 220g de batata doce roxa ▪ 100 g de cebola picada ▪ 10 g de alho picado ▪ 20 g de azeite de oliva ▪ 200 g de creme de leite ▪ 2 litros de caldo de legumes

decoreção

▪ 8 ramos de manjeriço roxo ▪ 80 g de azeite extra virgem

preparo

Em uma panela com azeite, refogue a cebola até ficar transparente, acrescente o alho até ficar levemente dourado. Junte a batata roxa, o cará, o inhame e a mandioca e refogue por 5 minutos. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por 35 minutos. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Retorne à panela e leve ao fogo, acrescente o creme de leite e tempere com sal e pimenta.

montagem

Coloque o creme no prato. Ao redor, decore com o fio de azeite e, no centro, com o ramo de manjeriço roxo.



Pudim de mandioca com baunilha

(14 porções)

ingredientes

▪ 500 g de mandioca cozida ▪ 395 g de leite condensado ▪ 50 g de manteiga sem sal ▪ 300 ml de leite ▪ 3 ovos ▪ 100 g de coco ralado fresco ▪ 50 g de queijo parmesão ralado ▪ 5 g de açúcar de baunilha ▪ Manteiga e açúcar para untar a forma

calda de caramelo

▪ 300 g de açúcar cristal ▪ 400 ml de água

decoreção

▪ 14 ramos de hortelã ▪ 14 folhas de erva doce

preparo

No liquidificador bata aos poucos a mandioca, o leite, o leite condensado, a manteiga, os ovos e o queijo ralado. Retire e passe para uma tigela e misture o coco ralado e o açúcar de baunilha. Unte as forminhas com manteiga e o açúcar e despeje a massa. Leve ao forno pré aquecido a 160° C, em banho-maria, durante 30 minutos. Em uma panela de cobre coloque o açúcar e leve ao forno baixo sem mexer. Deixe o açúcar caramelizar. Acrescente água quente e deixe reduzir a ponto de fio.

montagem

Coloque o pudim no centro do prato e a calda do caramelo por cima. Decore com ramos de hortelã e erva doce.

Pudim de mandioca
com baunilha

