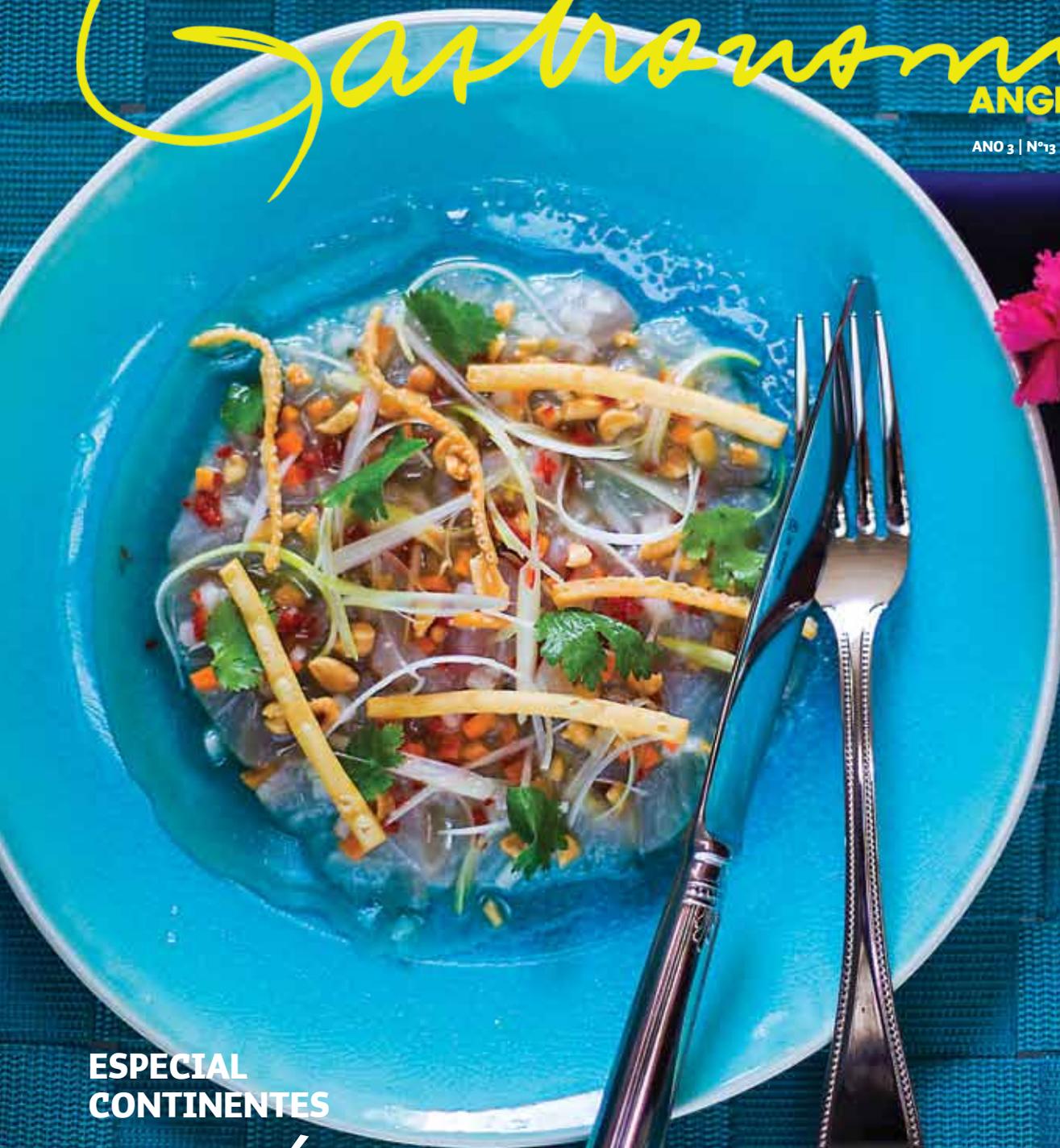


# Gastronomia

ANGELONI

ANO 3 | Nº13 | MAI/JUN 2014



ESPECIAL  
CONTINENTES

# AMÉRICA DO SUL

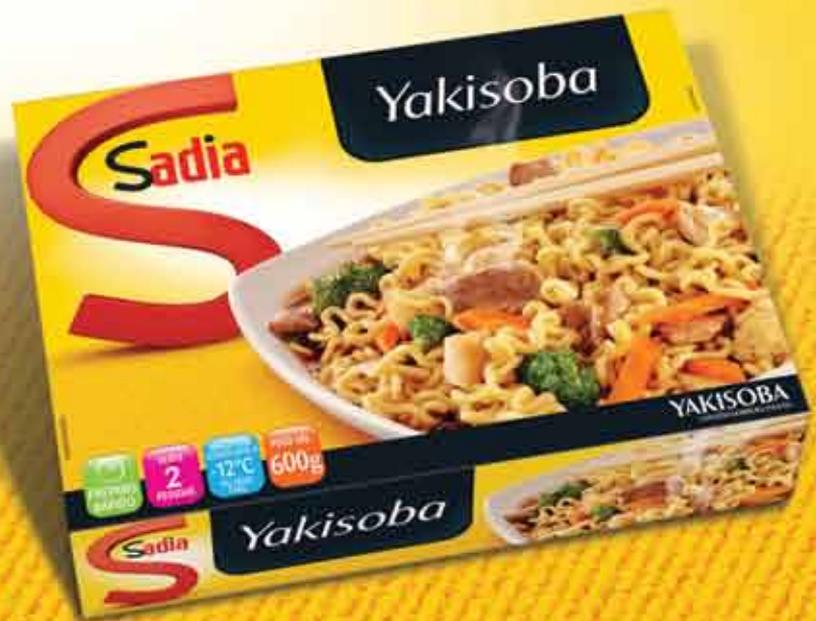
Um passeio pelo nosso continente por meio dos ricos e variados sabores que encantam o mundo todo

  
**ANGELONI**  
[www.angeloni.com.br](http://www.angeloni.com.br)

A TRADIÇÃO DA FEIJOADA BRASILEIRA - A FAMOSA COZINHA PERUANA - O ENCANTO DA CULINÁRIA ARGENTINA

**S**  
**Sadia**

*Yakisoba*



**Prático,  
Suculento,  
e muito gostoso!**

*O Yakisoba Sadia é uma receita preparada com espaguete tipo oriental, cubos de carne bovina e de peito de frango, refogados com pedaços de brócolis, couve-flor e cenoura, ao molho oriental.*



## Todos os **sabores** da América do Sul

De uma riqueza cultural inegável, a gastronomia da América do Sul, ainda pouco explorada, vem aos poucos conquistando paladares ao redor do mundo. Seus ingredientes nativos e suas raízes primitivas, associados à influência dos colonizadores, desdobram-se em pratos originais que despertam a curiosidade e os sentidos.

O Peru é uma dessas grandes surpresas. Sua cozinha –hoje internacional– deve muito de sua fama ao ceviche: o prato de peixe cru marinado que nasceu do encontro dos pescados e das pimentas dos índios com as cebolas e os limões trazidos pelos espanhóis. Mas a cozinha peruana também tem uma grande influência oriental, o que a torna mais original.

Ainda fazem a fama do continente a carne argentina, com seus cortes precisos, os vinhos chilenos e a rica culinária brasileira. Aqui, chama a atenção a variedade de sabores, tão diferentes e ao mesmo tempo complementares. Para ilustrar essa riqueza, escolhemos um prato emblemático: a feijoada. Enriquecida com carnes e temperos e servida com uma boa caipirinha, a receita corta o país de Norte a Sul e é uma das poucas unanimidades nesse grande caldeirão de sabores que é a cozinha brasileira.

Fechamos a edição com uma “ilustre desconhecida”, a Colômbia e sua culinária que tem se reinventado ao resgatar elementos simples e comuns aos países vizinhos, como o milho, a batata e a banana, mas também tem influência africana e elementos da gastronomia tipicamente caribenha, com peixes e frutos do mar.

Como se vê, não faltam motivos para embarcar nessa viagem.

### **Equipe Angeloni**

> Na próxima edição: a gastronomia da América do Norte e Central



# FRANK'S RedHot

O Nº1 EM VENDAS  
NOS **USA**

— EXCLUSIVIDADE —

*Desde 1915*

## HEMMER



[www.hemmer.com.br](http://www.hemmer.com.br)



# EMBAIXO DESTA CASA DESCANSA 135 ANOS DE NOSSA HISTÓRIA



TARAPACÁ, UMA DAS VINÍCOLAS MAIS IMPORTANTES DO CHILE, FOI FUNDADA EM 1874 NO VALE DO MAIPO, COM UM FORTE COMPROMISSO COM A QUALIDADE E CONSISTÊNCIA. COM MARCAS RECONHECIDAS COMO A GRAN RESERVA, GRAN TARAPACÁ E LEÓN DE TARAPACÁ, É UM DOS PRINCIPAIS REPRESENTANTES DAS VINÍCOLAS DO NOVO MUNDO ESSE COMPROMISSO É LEVADO A CABO APROVEITANDO O MELHOR DAS DIFERENTES REGIÕES E SUB-REGIÕES VITIVINÍCOLAS DO CHILE.



VIÑA  
**TARAPACÁ**  
DESDE 1874



GRAN RESERVA  
Etiqueta Negra 2007  
Carménère 2007



GRAN RESERVA  
Carménère 2006



GRAN RESERVA  
Cabernet Sauvignon 2008  
Carménère 2008



GRAN RESERVA  
Cabernet Sauvignon 2008



GRAN RESERVA  
Sauvignon Blanc 2010



[www.facebook.com/vinatarapaca](http://www.facebook.com/vinatarapaca)

# Colaboraram nesta edição



## DAGOBERTO TORRES

Nascido no interior da Colômbia, Dagoberto Torres se formou técnico profissional em cozinha pela SENA, prestigiada universidade pública de gastronomia em Bogotá. Em São Paulo, trabalhou um ano no D.O.M antes de abrir a cevicheria Suri. É coautor do livro "Ceviche do Pacífico para o Mundo", lançado pela editora Senac em 2013. São dele as receitas e a execução dos pratos da Colômbia nesta edição.



## FABIO BARBOSA

O chef do restaurante La Mar, em São Paulo, nasceu em Manaus e começou sua carreira em 1997, quando se mudou para Londres. Graduiu-se em cuisine e pâtisserie pela Le Cordon Bleu de Londres, onde viveu por sete anos. Retornou ao Brasil em 2004 e foi trabalhar como sous chef no hotel Emiliano, em São Paulo. Fabio assina as receitas da reportagem sobre o Peru.



## TATU DAMBERG

Tatu Damberg faz da cozinha sua paixão e sua profissão. Empresária, produtora e food stylist, já publicou três livros de receitas e, desde 2002, mantém o site [www.mixirica.com.br](http://www.mixirica.com.br). Nesta edição da revista, foi responsável pela execução das receitas do Chile e de alguns pratos e acompanhamentos da Argentina.



PRESIDENTE José Augusto Fretta

DIRETORA DE MARKETING Sabrina Angeloni

GERENTE DE MARKETING Marcelo Leão

SUPERVISORA DE MARKETING  
Larissa Walendowsky Spricigo



Tel. (11) 3088-1957

JORNALISTA RESPONSÁVEL  
Jéssika Torrezan (MTB 41.394/SP)

EDITORA-EXECUTIVA Cleide Floresta

DIREÇÃO DE ARTE Renata Drimel

FOTOGRAFIA Rogério Voltan

CONSULTORIA: Marcelo Katsuki

### COLABORADORES

Camile Comandini (produção), Danilo Pimentel (arte), Marcelo Katsuki, Pedro Contrera e Roberta Malta (texto) e Tatu Damberg (culinária)

Impressão: Gráfica e Editora Posigraf S.A.  
Tiragem: 50.000 exemplares

CONFIRA A VERSÃO PARA TABLETS DA REVISTA GASTRONOMIA  
O APLICATIVO PODE SER BAIXADO GRATUITAMENTE NAS PLATAFORMAS IOS E ANDROID

## NOSSAS LOJAS

### SANTA CATARINA

**ARARANGUÁ** – Av. Getúlio Vargas, 1259 Bairro Urussanguinha, CEP 88900-000 tel. (48) 3521-4300, Fax (48) 3521-4300.  
**BALNEÁRIO CAMBORIÚ** – 4ª Avenida, 880, Centro, Balneário Camboriú, CEP 88330-110 tel. (47) 3263-5600, Fax (47) 3263-5600. Av. do Estado, 2440, Bairro das Nações CEP 88338-063, tel. (47) 3263-4300, Fax (47) 3263-4300.  
**BIGUAÇU** – R. Cel. Teixeira Oliveira, 128 CEP 88160-000 tel. (48) 3279-8500, Fax (48) 3279-8500.  
**BLUMENAU** – Humberto de Campos, 77, Bairro da Velha, CEP 89036-050 tel. (47) 3221-9200, Fax (47) 3221-9200. Sete de Setembro, 100, Garcia, CEP 89010-200, tel. (47) 3331-7400, Fax (47) 3331-7400.  
**CRICIÚMA** – Felipe Schmidt, 26, Centro, CEP 88801-240, tel. (48) 3444-3400, Fax (48) 3444-3400. Av. do Centenário, 2699, Centro, CEP 88804-000, tel. (48) 3444-3500, Fax (48) 3444-3500.

**FLORIANÓPOLIS** – Rod. SC 403, 6375, Ingleses, CEP 88058-001, tel. (48) 3331-7100, Fax (48) 3331-7100. Esteves Júnior, 307, Centro, CEP 88015-530, tel. (48) 3216-6250, Fax (48) 3216-6250. Av. Gov. Ivo Silveira, 2445, Capoeiras, CEP 88085-001, tel. (048) 3271-7500, Fax (048) 3271-7557. Av. Irineu Bornhausen, 5288, Agronômica, CEP 88025-202, tel. (48) 3215-6100, Fax (48) 3215-6100. Av. Mar. Max Schramm, 3450, Jardim Atlântico, CEP 88095-000, tel. (48) 3271-6700, Fax (48) 3271-6700. Nirberto Haase, 75, Santa Mônica, CEP 88035-215, tel. (48) 3215-6200, Fax (48) 3215-6200.  
**IÇARA** – Av. Florianópolis, 235, Praia do Rincão, CEP 88820-000, tel. (48) 3468-1014, Fax (48) 3468-1014.  
**ITAJAÍ** – Brusque, 358, Centro, CEP 88303-000, tel. (47) 3398-5200, Fax (47) 3398-5200.  
**JARAGUÁ DO SUL** – Barão do Rio Branco, 732, Centro, CEP 89251-400, tel. (47) 3274-3700, Fax (47) 3274-3700. Bernardo Grubba, 247, Centro, CEP 89251-090 tel. (47) 3275-7900, Fax (47) 3275-7900.  
**JOINVILLE** – Ministro Calógeras, 1639, Anita Garibaldi, CEP 89202-005, tel. (47) 3451-4400, Fax (47) 3451-4400. Dr. João Colin, 2500,

América, CEP 89204-002, tel. (47) 3451-2400, Fax (47) 3451-2400.

**LAGES** – Frei Rogério, 587, Centro, CEP 88502-161, tel. (49) 3251-9400, Fax (49) 3251-9400.

**LAGUNA** – 13 de Maio, 12, Centro, CEP 88790-000, tel. (48) 3647-7300, Fax (48) 3647-7300.

**TUBARÃO** – Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1120, Centro, CEP 88704-201, tel. (48) 3631-1800, Fax (48) 3631-1800.

### PARANÁ

**CURITIBA** – Al. Dr. Carlos de Carvalho, 2050, Batel, CEP 80730-201, tel. (41) 3270-8200, Fax (41) 3270-8216. Av. República Argentina, 900, Vila Izabel, CEP 80620-010 tel. (41) 3312-2300, Fax (41) 3312-2300.

**LONDRIINA** – Av. Américo Deolindo Garla, 224, Bairro Pacaembu, CEP 86079-225, tel. (43) 3575-2400, Fax (43) 3575-2400.

**MARINGÁ** – Av. Adv. Horácio Raccanello Filho, 5120, Zona 07, Novo Centro, CEP 87020-035, tel. (44) 3301-3600, Fax (44) 3301-3600.

38



22



30



# AMÉRICA DO SUL

## Edição Especial

### 14 PERU

A mistura de sabores que conquistou o mundo

### 24 ARGENTINA

A carne mais famosa do continente e vinhos perfeitos para acompanhá-la

### 34 BRASIL

A tradição da feijoada, verdadeira paixão nacional

### 44 CHILE

Comfort food ideal para um passeio pelos vinhedos

### 52 COLÔMBIA

A vibrante gastronomia do país ganha cada vez mais admiradores

## Sempre Aqui

### 11 APERITIVO

O tradicional doce de leite uruguaio é ingrediente de deliciosas sobremesas. Resista se puder!

### 13 ENCONTRE NO ANGELONI

Produtos, eletrodomésticos e alimentos que deixam sua cozinha completa

### 60 MAIS SABOR

Uma seleção de vinhos argentinos e chilenos para incrementar sua adega

# PETIT GATEAU, PÃES DE QUEIJO, EMPADINHAS E MUITO MAIS SEM SAIR DE CASA? SÓ COM A CUPCAKE MAKER I DA BRITÂNIA.

## MÁQUINA DE CUPCAKE BRITÂNIA CUPCAKE MAKER I

Também faz pão de queijo, petit gateau,  
polvilho, bolinho de chuva, broinhas,  
empadinhas, tortinhas e muito mais!

- Assa em aproximadamente 8 minutos
- Chapa antiaderente



FAZ ATÉ  
**7**  
CUPCAKES DE  
UMA SÓ VEZ



Imagens meramente ilustrativas. Em virtude de constantes aperfeiçoamentos em sua linha de produtos, a BRITÂNIA reserva-se o direito de proceder, sem prévio aviso, às modificações técnicas que julgar convenientes.

DESDE 1956

# BRITÂNIA

Em uma marca, todas as soluções

# ANGELONI E CERATTI, DUAS FAMÍLIAS REUNIDAS PARA FAZER PARTE DA SUA.

Fotos meramente ilustrativas

BURST



A linha de produtos Ceratti é fabricada com carinho e cuidado para a família brasileira. Variedade, qualidade e tradição que se põe à mesa em qualquer refeição onde o prato principal seja a alegria de compartilhar momentos recheados de sabor.

Experimente a linha completa de produtos Ceratti  
à venda no Supermercado Angeloni mais perto de você.

 **ANGELONI**

[www.ceratti.com.br](http://www.ceratti.com.br)

  
*A grife do sabor*

## Tentação que vem do Sul

Uma das mais deliciosas tradições uruguayas, o doce de leite Conaprole, à venda no Angeloni, é reconhecido internacionalmente por seu sabor e cremosidade, que o tornam ideal como recheio das mais variadas receitas. Difícil vai ser esperar a sobremesa ficar pronta!



# OREO. O BISCOITO MAIS AMADO DO MUNDO CHEGOU AO BRASIL.



**FACEBOOK/OREO**



## ENCONTRE NO ANGELONI

Os **melhores produtos** para facilitar seu dia a dia e levar ainda mais **sabor e conforto** para a sua cozinha



### CERVEJA SEMPRE GELADA UM BAR EM CASA

A cervejeira Bierhausen, da Cadence, é ideal para quem gosta de receber os amigos em casa, já que tem cinco temperaturas -chegando a  $-6^{\circ}\text{C}$ - e capacidade para até cem litros. Com prateleiras removíveis e ajustáveis, ela comporta todos os tipos de bebida, desde latinhas até as maiores garrafas. Também tem iluminação interna e display eletrônico. Além disso, seu formato compacto é cheio de estilo. Sua casa vai se transformar no melhor home bar de todos!



### QUEIJO E VINHO TRADIÇÃO URUGUAIA

Conhecido por suas carnes e pelo doce de leite, o Uruguai tem mais um alimento reconhecido internacionalmente: o queijo parmesão Calcar. Produzido por uma cooperativa da cidade de Carmelo desde 1956, ele pode ser utilizado em lascas, em fatias ou ralado. Esse queijo firme, de estrutura quebradiça, é maturado por cerca de oito meses, o que faz com que tenha cristais de sal por toda a estrutura. É uma ótima pedida para acompanhar um bom vinho tannat, marca registrada do país.



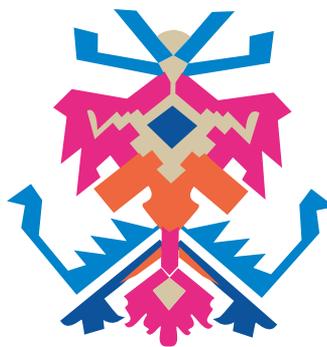
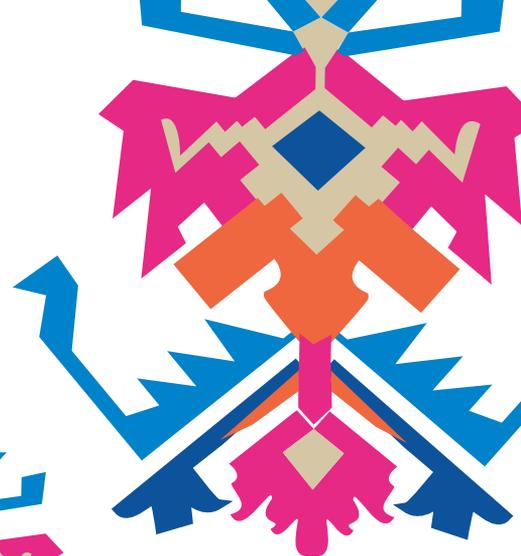
### COZINHA PRÁTICA LUXO NO FOGÃO

O conjunto de panelas em aço inox Hércules tem fundo triplo, que aprimora o desempenho térmico e permite o cozimento uniforme, e tampas de vidro temperado com furos especiais para o escoamento. Também é muito prático, já que suas formas arredondadas facilitam a limpeza, e pode ser levado para a lava-louças. O kit é formado por três caçarolas nos tamanhos pequeno, médio e grande, uma frigideira e uma panela pequena. As panelas podem ser usadas em qualquer tipo de fogão.

## AEROPORTO DE MARISCOS

> RECEITA NA PÁGINA 16





# PERU:

## cozinha mestiça

por Marcelo Katsuki

Um dos melhores destinos de gastronomia do mundo, o país esbanja cores, aromas e sabores com sua cozinha multicultural

“A comida está para o peruano assim como o futebol para o brasileiro.” É assim que o chef Fabio Barbosa, do restaurante La Mar, em São Paulo, resume a gastronomia peruana, enquanto observa o prato de ceviche que sai de sua cozinha. “A comida resgatou a autoestima do povo peruano, levando sua rica cultura para o mundo”, finaliza o chef, que assina as receitas das próximas páginas. Prova disso é que o país foi eleito em 2013 o melhor destino de gastronomia do mundo pela segunda vez consecutiva pelo respeitado *World Travel Awards*, batendo países bem mais tradicionais como Itália, França e Japão.

Mas nem só de ceviche vive o Peru. O prato de peixe cru marinado, que nasceu do encontro dos pescados e das pimentas dos nativos com as cebolas e os limões trazidos pelos colonizadores espanhóis, é sem dúvida seu prato símbolo. Mas a cozinha peruana é um mix de culturas, reflexo da influência dos diferentes povos que migraram para o país.

Para Gastón Acurio, grande expoente da culinária peruana e espécie de herói nacional, a gastronomia peruana é uma fusão por definição. “Tivemos influência espanhola, italiana, árabe, chinesa e japonesa”, conta o chef do restaurante Astrid Y Gastón, em Lima, considerado o melhor da América Latina no ranking da revista britânica “Restaurant”. Dessas duas últimas culturas nasceram cozinhas que já fazem parte do cotidiano do país, a Nikkei e a Chifa, das quais selecionamos duas receitas apresentadas nesta edição. O tiradito, versão do ceviche, mas com o corte do peixe similar ao do sashimi, reflete a influência japonesa. O arroz chaufa,

Ícone da cozinha Chifa, utiliza técnicas chinesas de cocção e a panela wok.

O Peru também é famoso por possuir mais de 4.000 tipos de batatas catalogadas, de diversos formatos e cores. Daí o surgimento das causas, cilindros formados por camadas de purê intercaladas com diversos recheios e coberturas, geralmente frutos do mar. As diferentes batatas permitem compor pratos coloridos, que formam belas paletas de cores comestíveis. Fechando o cardápio, uma sobremesa doce e suave, “como o suspiro de uma mulher”, segundo o poeta José Gálvez Barrenechea, que a batizou de suspiro limeño. A delícia é composta por um creme de doce de leite coberto por merengue com Vinho do Porto. Para celebrar esse banquete peruano, Barbosa apresenta a receita do pisco sour, drinque muito popular no país e perfeito para acompanhar essa culinária de pratos condimentados e sabores pungentes.

*Para entrar no clima: o talismã com a semente de olho-de-cabra é uma forma de os peruanos evocarem a proteção divina*



## AEROPORTO DE MARISCOS (ARROZ FRITO COM MARISCOS)

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

### INGREDIENTES

40 g de polvo cozido  
40 g de lula  
3 camarões  
3 vieiras  
4 mexilhões  
60 g de peixe branco em cubos  
Sal a gosto  
20 ml de óleo de soja  
15 ml de óleo de gergelim  
10 g de cebolinha fatiada  
30 g de pimentão vermelho em cubinhos  
10 g de gengibre picado  
260 g de arroz branco cozido  
30 ml de shoyu  
20 ml de molho de ostra  
1 pitada de açúcar  
3 ovos  
30 g de brotos de feijão

### MODO DE PREPARO

Coloque os frutos do mar e o peixe em uma tigela e tempere com sal. Em seguida, coloque-os em uma panela wok em fogo bem alto para selar com o óleo de soja. Retire da panela e reserve. Pegue a mesma wok, coloque o óleo de gergelim e refogue a cebolinha, o pimentão e o gengibre. Acrescente o arroz e salteie. Adicione o shoyu, o molho de ostra e o açúcar à mistura, mexendo sem parar. Em uma vasilha de vidro ou inox, misture os ovos, tempere com sal e frite em uma frigideira à parte, como se fosse um ovo mexido. Ainda mal passados, adicione os ovos à mistura de arroz. Em seguida, acrescente os frutos do mar à wok e misture. Por fim, coloque os brotos de feijão e acerte o sal. Sirva em seguida.





*Uma opção charmosa é servir o ceviche em porções menores, nas conchas de vieira usadas para a casquinha de siri.*



## CEVICHE CLÁSSICO

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

### INGREDIENTES

#### LEITE DE TIGRE CLÁSSICO

300 ml de suco de limão  
300 ml de caldo de peixe  
1 cebola branca média  
200 g de salsão  
100 g de alho  
50 g de gengibre  
Aparas de filé de peixe  
30 g de coentro  
1 pimenta dedo-de-moça  
Sal a gosto

#### CALDO DE PEIXE (rendimento 1 litro)

1 kg de carcaça de peixe  
30 g de cebola  
10 g de alho-poró  
10 g de salsão  
4 g de gengibre  
4 g de alho  
1 litro de água

#### CEVICHE

120 g de peixe branco fresco cortado em cubos  
Sal a gosto  
Suco de 1 limão  
2 g de pimenta dedo-de-moça picada  
5 g de gengibre ralado  
2 g de coentro picado  
100 ml de leite de tigre clássico  
10 g de cebola roxa fatiada  
Folhas de alface para decorar

### MODO DE PREPARO

**LEITE DE TIGRE CLÁSSICO:** coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto a pimenta e o coentro, e bata com um pouco de gelo. Acerte o sal. Acrescente a pimenta e o coentro à mistura e bata por poucos segundos, com cuidado, para não soltar “cor” no leite. Coe e reserve na geladeira.

**CALDO DE PEIXE:** coloque os ingredientes em uma panela e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Deixe esfriar. O que sobrar pode ser congelado e guardado por 1 mês.

**CEVICHE:** coloque o peixe em um bowl de inox ou vidro e tempere com sal. Adicione o suco do limão e misture bem. Acrescente a pimenta picada e esprema o gengibre ralado por cima, misturando sem parar para que o peixe absorva bem os sabores. Adicione o coentro e o leite de tigre. Acerte o sal, acrescente a cebola e sirva a seguir. Use a folha de alface para decorar.



## CAUSA DE POLVO (BOLINHO DE PURÊ COBERTO COM POLVO)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

### INGREDIENTES

½ abacate pequeno  
 ½ xícara de maionese  
 Suco de 3 limões  
 Sal a gosto  
 1 e 1/2 xícara de pasta de aji panca  
 1 xícara de óleo de milho  
 1 xícara de cerveja  
 10 dentes de alho  
 ½ garrafa de vinagre branco  
 1 colher (sopa) de orégano seco  
 1 colher (sopa) de cominho em pó  
 4 xícaras de batatas  
 ½ xícara de pasta de aji amarelo  
 ¼ de xícara de azeite de oliva  
 500 g de polvo cozido

### MODO DE PREPARO

Corte o abacate em cubos pequenos e misture com a maionese. Acrescente 1/3 do suco de limão à mistura, acerte o sal e reserve. Para fazer a salsa anticuchera, bata no liquidificador a pasta de aji panca, o óleo de milho, a cerveja, o alho, o vinagre branco, o orégano e o cominho. Acerte o sal e reserve. Em uma panela com água, coloque as batatas inteiras e com casca para cozinhar. Quando estiverem cozidas, descasque-as e amasse-as ainda quentes. Deixe o purê esfriar e adicione a pasta de aji amarelo, o azeite, o restante do suco de limão, o sal e misture bem. Faça pequenas bolinhas com o purê e cubra com a mistura de abacate. Grelhe o polvo em uma frigideira e coloque pedaços em cima da cobertura de abacate. Antes de servir, coloque sobre o polvo a salsa anticuchera.

## PISCO SOUR

RENDIMENTO: 1 TAÇA

### INGREDIENTES

3 doses de pisco  
 1 dose de goma de açúcar  
 ½ dose de clara de ovo pasteurizada  
 1 dose de suco de limão  
 Gelo a gosto  
 3 gotas de angostura

GOMA DE AÇÚCAR (rendimento 3 litros)  
 2,5 kg de açúcar  
 2 litros de água

### MODO DE PREPARO

GOMA DE AÇÚCAR: coloque água e açúcar em uma panela, misture bem e leve ao fogo. Assim que ferver, baixe o fogo e deixe reduzir até ficar com uma coloração dourada. Reserve. Manter na geladeira por até 1 mês.  
 PISCO SOUR: coloque no liquidificador o pisco, a goma, a clara de ovo, o limão e o gelo e bata por alguns segundos. Coe e sirva a seguir com as 3 gotas de angostura em cima.



*Miniaturas de touros também são comuns nas casas dos peruanos. É uma forma de garantir boa colheita e felicidade para a família*

## TIRADITO CHIFA DE PESCADO (VERSÃO DO CEVICHE DE PEIXE FATIADO)

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

### INGREDIENTES

BASE DE MARACUJÁ (rendimento 400 g)

10 maracujás  
1/2 xícara de água  
200 g de açúcar  
30 g de gengibre

LEITE DE TIGRE CHIFA

100 ml de leite de tigre clássico  
(receita na pág. 18)  
70 g de base de maracujá  
10 ml de óleo de gergelim

LEGUMES CURTIDOS (rendimento 1/2 kg)

100 g de açúcar  
100 ml de vinagre  
100 g de cenoura em Juliene

(cortada fininha)

100 g de nabo em Juliene  
100 g de sal

TIRADITOS

240 g de peixe branco fresco cortado em tiras  
Sal a gosto  
100 ml de leite de tigre chifa  
20 g de legumes curtidos  
4 g de pimenta dedo-de-moça picada  
10 g de amendoim torrado  
10 g de cebolinha fatiada  
20 g de massa de pastel frita em tiras

### MODO DE PREPARO

**BASE DE MARCUJÁ:** bata a polpa do maracujá com um pouco de água no liquidificador e coe a seguir. Coloque esse suco em uma panela em fogo baixo, acrescente o açúcar e o gengibre e mexa até diluir bem. Deixe no fogo até reduzir a mistura pela metade. O que sobrar pode ser misturado com azeite extravirgem e usado como molho para saladas.

**LEITE TIGRE CHIFA:** coloque o leite de tigre clássico, a base de maracujá e o óleo de gergelim em uma tigela e misture bem. Acerte o sal e reserve.

**LEGUMES CURTIDOS:** coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio. Assim que ferver, tire do fogo e deixe esfriar na própria panela. A sobra pode ser conservada na geladeira por até 3 dias.

**TIRADITO:** em um prato, arrume as tiras de peixe e tempere com o sal. Por cima, coloque o leite de tigre chifa e decore com os legumes curtidos, a pimenta, o amendoim e a cebolinha. Finalize com a massa de pastel em tiras e sirva a seguir.

Produção: Camile Comandini. Peças usadas nas fotos: Tecidos, touro e pingentes de olho-de-cabra, COMITÊ SENHORAS PERUANAS/ pratos e bowl azuis das fotos com o arroz e o tiradito, TOK&STOK/ taças, garrafas e vasos azuis da mesa, L'OEIL/ talheres, ST. JAMES/ guardanapos, ROUPA DE MESA/ panela vermelha com arroz, M. DRAGONETTI/ pratos fundos e retangular do ceviche e prato da causa de polvo, STELLA FERRAZ/ garrafa do pisco sour, IDEIA ÚNICA/ taça do suspiro limeño, ROBERTO SIMÕES



## SUSPIRO LIMEÑO (CREME DE DOCE DE LEITE COBERTO COM MERENGUE)

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

### INGREDIENTES

20 g de açúcar refinado  
400 ml de leite  
400 g de leite condensado  
2 gemas de ovos  
340 ml de Vinho do Porto  
240 g de açúcar cristal  
Clara de 3 ovos

### MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar refinado em uma panela e leve ao fogo até formar um caramelo. Acrescente o leite e o leite condensado. Deixe no fogo até reduzir a mistura à metade. Tire a panela do fogo e acrescente as gemas. Misture bem e coloque em um banho-maria de gelo para esfriar rapidamente. Reserve. Coloque o vinho e o açúcar cristal em uma panela e leve ao fogo médio até engrossar. Reserve. Bata as claras em uma batedeira. Quando estiverem consistentes, vá acrescentando a calda de vinho aos poucos até o suspiro atingir ponto de picos firmes. Coloque o doce de leite em taças ou bowls de sua escolha e cubra com o merengue.



# LACFREE

*ELIMINE DO SEU DIA A DIA  
O DESCONFORTO.*

- REDUÇÃO DOS GASES INTESTINAIS
- REDUÇÃO DO INCHAÇO ABDOMINAL
- ALTA DIGESTIBILIDADE

**ZERO  
LACTOSE**

**%**

**+  
SABOROSO**



SINTA-SE BEM COM **LACFREE**.  
SABOR E BEM-ESTAR QUE SURPREENDEM.





# ARGENTINA:

## encanto portenho

por Roberta Malta

Estrela da mesa argentina, a carne encontra no vinho seu parceiro ideal; saiba como nossos vizinhos tiram o máximo proveito da culinária do país

Assim como no tango, em que os parceiros precisam combinar perfeitamente para executar uma coreografia, na gastronomia os argentinos também escolhem a dedo cada um dos acompanhamentos que vão levar à mesa: sempre com uma boa carne como prato central. Uma tradição que tem a seu favor as características geográficas de parte do país, como as regiões mais ao Norte, nos pampas, com grandes áreas planas, o que garante que o gado se movimente menos e, assim, produza cortes mais macios.

Dessa forma, a Argentina ficou famosa por suas parilladas regadas a bons vinhos –outra presença certa nas mesas dos nossos vizinhos. A festança inclui diversos cortes de carne, como bife ancho, chorizo, asado de tira, linguíça e miúdos. Diferentemente do churrasco brasileiro, que usa espetos, as peças lá são assadas em grelhas, em cima de um fogo potente. O método resulta em carnes mais suculentas, que conservam todos os seus sulcos.

Os cortes mais consumidos são partes do que seria o nosso contrafilé, sempre acompanhados do condimentado chimichurri –molho que serve também para ladear as emblemáticas empanadas. “Os argentinos gostam da carne mais fibrosa, gordurosa”, diz Luiz Marsaioli, sócio da rede de restaurantes Pobre Juan. Por lá, ela é temperada com sal granulado, mais fino que o usado no Brasil, que deixa o alimento mais leve e não dá a sensação imediata de saciedade. “A carne argentina fica macia até quando está bem passada”, diz Flávio Miyamura, do restaurante Miya, em São Paulo.

*Surpreenda seus  
convidados  
colocando o nome  
deles nas taças.  
Você só vai precisar  
de uma tinta  
para vidro fosca e  
giz de lousa*



Para combinar com toda essa variedade de carnes, vinhos da uva malbec, com alguma passagem por madeira, sempre caem bem. Mas não são os únicos. “Apesar de essa ser a uva mais emblemática do país, a cabernet sauvignon é considerada outra grande uva da Argentina”, diz Diego Arrebola, wine director do grupo Pobre Juan.

Por fim, com tamanha abundância de bom gado, o país só poderia produzir um ótimo doce de leite. Mais escuro, é cozido em fogo alto, com essência de baunilha, até quase queimar. Depois, ainda vai para o banho-maria para engrossar. Além de ser consumido puro, é famoso em sobremesas como flan, sorvetes e panquecas e no recheio dos tradicionais alfajores. O doce veio da Espanha, chegou ao país na colonização e hoje é praticamente sinônimo da doçaria argentina –que compete com o vizinho Uruguai pelo título de “melhor doce de leite do mundo”. Nesse jantar, só não se esqueça de colocar um tango de Carlos Gardel para se sentir um típico portenho.

## EMPANADA DE CARNE

RENDIMENTO: 20 UNIDADES

### INGREDIENTES

#### RECHEIO

2 colheres (sopa) de azeite  
2 cebolas picadas  
300 g de carne moída  
3 colheres (sopa) de  
uvas-passas  
1 pitada de cominho em pó  
1/2 xícara de azeitonas  
verdes picadas  
3 ovos cozidos picados

#### MASSA

1/2 kg de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
1/2 xícara (chá) de manteiga  
1 xícara (chá) de água morna  
Farinha para polvilhar  
1 gema para pincelar

### MODO DE PREPARO

#### RECHEIO

Em uma panela, coloque o azeite e refogue as cebolas picadas. Acrescente a carne. Salgue a gosto e deixe cozinhar até que a carne perca a cor avermelhada. Acrescente as uvas-passas, as azeitonas e o cominho. Mexa bem, retire do fogo e acrescente os ovos. Deixe na geladeira enquanto prepara a massa.

#### MASSA

Em um recipiente, coloque a farinha de trigo e o sal. Junte a manteiga e acrescente a água aos poucos. Sove até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos. Em uma superfície lisa, polvilhe farinha e abra a massa. Corte círculos de 10 cm a 15 cm de diâmetro. Coloque uma porção do recheio e feche as empanadas apertando a borda entre os dedos e dobrando para fechar bem. Coloque-as em uma assadeira e pincele com ovo. Asse em forno preaquecido por cerca de 20 minutos ou até que fiquem douradas.



Argentina

## BIFE ANCHO

> RECEITA NA PÁGINA 30





### DICA DO CHEF

Sirva a carne com o chimichurri e diversos acompanhamentos em conserva, como minimilhos, azeitonas, cebolas, alcachofras, tomates secos e picles. Os pães e as manteigas do couvert podem permanecer à mesa. Assim, mesmo com a carne vermelha, a refeição continua leve



## BIFE ANCHO \*

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

### INGREDIENTES

2 bifes ancho de 250 g cada um  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal e deixe descansar por cerca de 5 minutos em cima do forno. Coloque a carne em uma chapa preaquecida em uma temperatura acima de 180° C ou o mais quente possível. Deixe cerca de 3 minutos de cada lado ou até que atinja o ponto de cozimento de sua preferência. Retire do fogo e deixe descansar por cerca de 5 minutos antes de servir.

\* Receita Flávio Miyamura, do restaurante Miya



## CHIMICHURRI VERMELHO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

### INGREDIENTES

1 xícara (chá) de salsinha picada  
1 folha de louro picada  
4 dentes de alho picados  
2 colheres (sopa) de orégano fresco  
1/2 xícara (chá) de azeite  
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino recém-moída a gosto  
Pimenta calabresa a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por cerca de 30 minutos. Sirva com as carnes.



*Prepare uma cesta  
de pães e manteigas  
aromatizadas com  
sal grosso e ervas  
para compor a mesa  
na hora de servir o  
prato principal*



## PANQUECAS COM DOCE DE LEITE

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

### INGREDIENTES

1 xícara (chá) de leite	1 colher (chá) de fermento em pó
2 ovos	Doce de leite para rechear
1 pitada de sal	Sorvete de baunilha para servir
1 pitada de açúcar	
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo	

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o leite e os ovos com um batedor de arame. Junte o sal, o açúcar e a farinha de trigo aos poucos. Por fim, acrescente o fermento em pó, mexendo bem. Com a ajuda de uma concha, despeje a massa em uma frigideira aquecida, untada com óleo. Frite até a panqueca ficar opaca e vire. Recheie as panquecas com o doce de leite e dobre. Sirva com sorvete.

*Um minifajor e uma garrafa de vinho formam o casal perfeito para os convidados levarem para casa e se lembrarem desse jantar no dia seguinte*



Produção: Camile Comandini. Produção culinária: Tatu Damberg. Peças usadas nas fotos: taças, pratos brancos e faca para carne, SPICY/ sousplat, talheres de cobre e panelinhas do molho chimichurri, D. FILIPA/ vaso azul, porta-velas, bandeja de madeira da foto das taças de vinho com nomes, tábua de pães, balde com pães e prato da panqueca, IDEIA ÚNICA/ guardanapos, ROUPA DE MESA/ prato da empanada e do bife ancho e azeiteiro, BENEDIXT



# Felicidade. Um produto do trabalho da Sococo.

A Sococo é mais do que a empresa líder do segmento de derivados de coco do Brasil. É uma empresa ética, que respeita o meio ambiente e as comunidades das regiões em que atua. São mais de 3 mil colaboradores que trabalham para fazer o melhor. E o melhor vai além do sabor. Para a Sococo o trabalho deve gerar integração social e assim produzir o que todas as pessoas querem e merecem: **Felicidade.**

**SOCOCO**  
www.sococo.com.br



Brasil



## FEIJOADA DA TIA SURICA

> RECEITA NA PÁGINA 38



# BRASIL:

## diversidade de sabores

por Roberta Malta

Feijoada e caipirinha formam uma das combinações mais festejadas na culinária do nosso país

A gastronomia brasileira é muito rica. Os mais de 8 milhões de quilômetros quadrados de extensão do país proporcionam uma incrível diversidade de sabores e tradições culinárias. Se há poucos pratos unânimes, a feijoada é, sem dúvida, um deles. De preferência acompanhada de uma boa caipirinha. O fato de a preferência pelo prato de feijão com carnes ser tão abrangente tem explicação. “Em todo o país se come feijão, e ingredientes extras dão mais sabor e textura especial aos grãos”, diz Ricardo Maranhão, historiador e professor de gastronomia da Universidade Anhembi Morumbi, em São Paulo. Mas, segundo ele, essa conversa de que o prato foi inventado na senzala por escravos que usavam as partes do porco desprezadas pela casa-grande não tem fundamento.



Ele conta que o feijão que os escravos faziam em grandes caçarolas era enriquecido, sim, mas com maxixe, jiló, mandioca, inhame, batata-doce e o que mais tivesse disponível. “Essa acabou virando a feijoada baiana, já que a escravidão no Nordeste foi mais duradoura.”

Mas, em que pesem as diferenças regionais –no Recife, por exemplo, carne e linguiça temperam o “feijão adubado”, enquanto no Tocantins babaçu incrementa o cozido-, foi a receita carioca que virou a oficial do país. Isso porque foi no Rio de Janeiro que, em meados do século 19, vinculados ao crescimento urbano, surgiram os primeiros mercados de produtos embutidos e carnes salgadas, destinados à classe média.

“Esses ingredientes tornam o prato riquíssimo”, diz Maranhão. Sem falar que pé, orelha e rabo têm muito colágeno e deixam o caldo do cozido bem mais saboroso. “Amassar um pouco dos grãos também ajuda a engrossá-lo, mas não o faz aveludado”, diz Manuel Rocha, proprietário do tradicional bar Jobi, no Rio de Janeiro.

Como acompanhamento, o carioca fez um mix do que o Brasil entende como ideal. “A farinha, típica do Nordeste, a couve, de influência mineira, o arroz, que não pode faltar em nenhuma mesa, e a laranja, auxiliar na digestão do prato”, diz Edber Mazzoni, chef da Cia. Tradicional de Comércio, que serve, no Pirajá, bar conhecido como “a esquina carioca em São Paulo”, a receita da Tia Surica –figura lendária na comunidade portelense no Rio de Janeiro. O toque final fica por conta do torresmo. “É a parte do porco que não vai dentro do feijão”, diz o chef.

Para começar os trabalhos, é comum tomar um pouco do caldo do feijão com salsinha picada, cebola crua e torresmo e, claro, uma batidinha feita de limão, açúcar e cachaça. Esta servida sem pedras de gelo em um copinho de shot.

Receitas: Bar Pirajá

*Deixe um cesto de frutas  
com garrafinhas de  
cachaça no ambiente  
para incentivar os  
convidados a criarem as  
próprias caipirinhas*





*Harmonize a sua feijoada com espumante e tenha uma nova combinação de sabor*

## FEIJOADA DA TIA SURICA

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

### INGREDIENTES

#### FEIJÃO

1 kg de feijão preto  
200 g de rabo suíno  
200 g de pé suíno  
100 g de linguiça paio  
100 g de linguiça calabresa  
50 g de costelinha de porco defumada  
200 g de carne-seca  
1 g de folha de louro  
2 litros de água

#### FEIJOADA

600 g de feijão cozido  
35 g de carne-seca  
35 g de costela fresca  
35 g de costela defumada  
15 g de lombo suíno  
20 g de paio  
20 g de linguiça fresca  
100 g de arroz cozido  
85 g de couve refogada  
80 g de farofa  
3 rodelas de laranja  
1 pitada de salsinha e ceboleto

### MODO DE PREPARO

**FEIJÃO:** dessalgue as carnes previamente. Em uma panela grande, coloque todas elas, o feijão e o louro, adicione a água e deixe ferver em fogo brando. Retire os pertences conforme o cozimento dos mesmos. Isso pode durar até 1 hora, quando o feijão já estará cozido. Reserve os pertences e o feijão separadamente.

### MONTAGEM

Na hora de servir, coloque o feijão e os pertences em uma cumbuca aquecida. Monte o prato com o arroz cozido, a farofa, a couve refogada e a laranja cortada em rodelas. Decore com salsinha e ceboleto picada.



Foto: Tadeu Brunelli

## CAIPIRINHA DE TOMATE COM MANJERICÃO\*

RENDIMENTO: 1 COPO

### INGREDIENTES

5 tomates-cereja  
6 folhas de manjericão  
¾ de limão siciliano  
½ colher de açúcar  
10 ml de vodca da sua preferência  
5 pedras de gelo pequenas

### MODO DE PREPARO

Em uma coqueteleira, coloque os tomates cortados ao meio. Acrescente o manjericão e o limão siciliano. Adicione o açúcar e macere com um pilão. Em seguida, coloque a vodca e o gelo. Chacoalhe tudo na coqueteleira. Sirva em copo baixo.

\* Receita Carlos Bertolazzi, Zena Caffé (ao centro na foto).

## CAIPIRINHA NAMORA

RENDIMENTO: 1 COPO

### INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de manga  
1 colher (sopa) de amora  
1 colher (sopa) de xarope de açúcar  
Cubos de gelo a gosto  
100 ml de cachaça Pirajá

### MODO DE PREPARO

Em um copo, macere a manga, previamente picada, a amora e o xarope de açúcar. Acrescente gelo em cubos e, por último, a cachaça. Com uma colher bailarina, misture vigorosamente os ingredientes e sirva a seguir.

## ESSA NÊGA É MINHA E NINGUÉM TASCA

RENDIMENTO: 1 COPO

### INGREDIENTES

½ limão taiti  
10 ml de suco de limão siciliano  
2 colheres de rapadura ralada  
50 ml de cachaça Nega Fulô Jequitibá

### MODO DE PREPARO

Macere os pedaços de limão taiti com o suco de limão siciliano e a rapadura em um copo longo, acrescente gelo quebrado até ¾ da capacidade do copo e a dose de Nega Fulô Jequitibá. Misture até que haja uma homogeneização de todos os ingredientes. Complete o copo com gelo quebrado. Guarnição: raspas de rapadura e 1 gomo de limão siciliano.

Produção: Camille Comandini. Peças usadas nas fotos: taças de cerveja, logo americano de palha, canecas de ágata do caldinho de Divino, TOK & STOK/ panelas de ferro com feijoadas e acompanhamentos, M. DRAGONETTI/ prato, PAULA ALMEIDA/ panelas de alumínio, M. DRAGONETTI/ talheres, ROBERTO SIMÕES/ guardanapos, ROUPA DE MESA/ estátua do Cristo Redentor e engradado com o Divino, IDEIA ÚNICA/ bowl do bolinho carroça, D. FILLIPA



## BOLINHO CARIOCA (BOLINHO DE ABÓBORA COM CARNE-SECA)

RENDIMENTO: 10 UNIDADES

### INGREDIENTES

MASSA DE ABÓBORA (rendimento 3 kg)  
280 g de abóbora sem casca e sem semente  
170 ml de caldo de frango  
300 ml de leite  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de óleo  
350 g de farinha de trigo

CARNE-SECA TEMPERADA (rendimento 400 g)  
½ cebola picada  
2 dentes de alho  
1 colher (chá) de azeite  
1 pitada de cebolinha picada  
1 pitada de pimenta-do-reino moída  
1 pitada de salsinha  
1 colher (chá) de óleo de milho  
300 g de carne-seca cozida

### BOLINHO

2 ovos  
2 colheres (sopa) de farinha de rosca  
250 g de massa de abóbora  
100 g de carne-seca  
Óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

**MASSA DE ABÓBORA:** preaqueça o forno a 300° C. Coloque a abóbora envolta no papel-alumínio e asse por 40 minutos. Retire a abóbora do forno e bata no liquidificador com o caldo de frango. Coloque a mistura em uma panela, acrescente o leite, o sal, o óleo e a farinha de trigo e mexa até chegar ao ponto de massa. Para saber se está no ponto, aperte a massa e verifique se não está grudando.

**CARNE-SECA TEMPERADA:** em uma panela com o azeite, refogue o alho e a cebola. Coloque o restante dos ingredientes, exceto a carne-seca, e mexa. Acrescente a carne-seca e refogue por 10 minutos.

**BOLINHO:** divida a massa em bolinhas. Abra-as delicadamente e coloque o recheio dentro. Feche cuidadosamente, modelando. Bata os ovos. Passe o bolinho no ovo mexido e depois na farinha de rosca. Coloque o óleo para aquecer. Quando estiver quente, coloque os bolinhos e frite até ficarem douradinhos.



## CALDINHO DE FEIJÃO

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

### INGREDIENTES

50 g de bacon picado em cubos  
½ cebola picada  
2 pimentões vermelhos médios picados  
2 dentes de alho picados  
2 colheres (sopa) de óleo  
250 g de feijão preto cozido  
½ maço de cebolinha verde  
½ maço de salsa  
1 pitada de coentro

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o bacon, a cebola, o pimentão e o alho no óleo até dourar. Acrescente o feijão, a cebolinha, a salsa e o coentro e mexa bem. Deixe esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador. Sirva com torresmo.

CHEGOU

A nova  
de g



**BRASTEMP**

BRASTEMP SIDE INVERSE

# va geração geladeiras



## CENTRAL INTELIGENTE

tecnologia Wi-Fi no gerenciamento da sua geladeira.



## CAPACIDADE 541 LITROS

pequena por fora e gigante por dentro.



## INVERSE

tudo que você mais usa ao alcance das suas mãos.



## SISTEMA ICE MAKER

uma fábrica de gelo na sua geladeira.

Só podia ser assiiim... **uma Brastemp**





# CHILE:

## aconchego à mesa

por Marcelo Katsuki

Reconhecido no mundo todo pela qualidade de seus vinhos, o Chile revela harmonizações perfeitas em sua cozinha tradicional, uma herança indígena

“Entre e venha se aquecer”, afirma a simpática senhora que recebe os visitantes da taberna na entrada de um vinhedo na região do Alto Jahuel, enquanto aponta para uma aconchegante poltrona junto à lareira. Visitar os vinhedos e desfrutar da gastronomia nas bodegas é uma das experiências mais prazerosas para se viver no Chile. País da América reconhecido mundialmente pela qualidade de seus vinhos, é na cozinha tradicional que a gastronomia chilena revela sua importância e uma forte relação com suas castas mais tradicionais.

Pratos quentinhos, como cozidos ou gratinados –especialidades da cozinha local– são sempre servidos com um legítimo vinho chileno de uvas como a carmenére e a cabernet sauvignon. Tendo ao fundo a cordilheira.

Inspirados por esse clima, apresentamos nas próximas páginas receitas perfeitas para você preparar para sua família, para os amigos ou mesmo para um delicioso jantar a dois em uma noite fria. Todas harmonizadas com um bom vinho –etapa fundamental das refeições desse país.



Preparadas com abóbora, as sopaipillas são massinhas fritas como na “casa da avó” e perfeitas para harmonizar com um cabernet sauvignon. Versáteis, também podem ser servidas com acompanhamentos doces no chá da tarde, uma herança dos ingleses.

As cazuelas são sopas de carne ou de galinha com legumes, podendo ainda levar arroz no preparo. Um ensopado ideal para os dias frios e que pode ser consumido com um bom carmenère –uva de origem francesa que encontrou no Chile o ambiente ideal para se desenvolver. Há até uma história curiosa sobre essa uva. Por causa de sua “extinção” na Europa, os produtores locais a confundiam com a merlot. Pouco mais de uma década da redescoberta, essa raridade se tornou uma casta-símbolo da produção vinícola chilena.

Outro prato tradicional por lá, o pastel de choco, torta de milho que se assemelha ao nosso “escondidinho”, é presença certa nas degustações nas adegas. A finalização é feita no forno para dourar a capinha de açúcar que cobre o prato e confere um sabor muito peculiar.

Fechando o menu, leche assada, um pudim com toque cítrico que pode ser servido em tigelinhas e finalizado com açúcar queimado, como um crème brûllée, e harmonizado com o late harvest. Nada mais reconfortante.



*Uma cesta de xales é uma boa maneira de receber os convidados para um jantar chileno, com muito papo, vinho e uma boa cazuela*



## SOPAIPILLAS (MASSINHA DE ABÓBORA FRITA)

RENDIMENTO: 20 UNIDADES

### INGREDIENTES

#### SOPAIPILLAS

4 xícaras de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio  
1 colher (chá) de sal  
250 g de abóbora cozida e amassada  
14 colheres (sopa) de manteiga derretida  
1 colher (chá) de cravo em pó  
Óleo para fritar

#### MOLHO

1 cebola picada  
1 tomate picado sem sementes  
2 colheres (sopa) de salsinha ou coentro picados  
1/2 pimentão verde picado  
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco  
1/3 de xícara de azeite  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

**SOPAIPILLAS:** em uma batedeira, misture a farinha, o bicarbonato e o sal. Com a batedeira em movimento, vá acrescentando a abóbora e a manteiga aos poucos. Quando tiver incorporado bem os ingredientes, retire a massa da batedeira e sove sobre uma superfície enfarinhada até que fique lisa. Cubra, deixe descansar por 15 minutos e depois abra com um rolo de massa. Corte em círculos com um cortador e frite em óleo quente. Reserve.

**MOLHO:** prepare o molho misturando em um bowl todos os ingredientes indicados. Sirva com as sopaipillas.





## PASTEL DE CHOCLO (TORTA DE MILHO COM RECHEIO DE CARNE)

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

### INGREDIENTES

#### COBERTURA

500 g de milho verde em grãos  
1 punhado de manjeriço  
Sal a gosto  
1/2 copo de leite

#### RECHEIO

1 colher (sopa) de azeite	1 colher (chá) de páprica
1 cebola picada	Sal a gosto
500 g de filé mignon em cubos	2 ovos cozidos picados
1 cenoura picada	1 xícara de azeitonas picadas
1 colher (chá) de cominho em pó	1/2 xícara de uvas-passas
	2 colheres (sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARO

**COBERTURA:** em um liquidificador, bata o milho com as folhas de manjeriço, o sal e o leite, até obter consistência próxima à de um curau. Reserve.

**RECHEIO:** em uma frigideira, refogue a cebola, a carne em cubos e a cenoura. Tempere com o cominho, a páprica e o sal. Monte o pastel colocando os ingredientes refogados em um refratário. Acrescente os ovos picados, as azeitonas e as uvas-passas. Cubra com o purê de milho, salpique o açúcar e leve ao forno preaquecido em temperatura média. Asse até dourar.

## CAZUELA (ENSOPADO DE CARNE COM LEGUMES E ARROZ)

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

### INGREDIENTES

500 g de carne em pedaços (coxão mole, miolo de alcatra ou patinho)  
2 colheres (sopa) de azeite  
3 xícaras de abóbora em cubos  
6 batatas pequenas  
2 espigas de milho cortadas em pedaços  
2 cenouras em pedaços  
700 ml de caldo de carne  
Sal e pimenta a gosto  
Arroz cozido para acompanhamento  
Pimenta dedo-de-moça e cebote para decorar

### MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, doure a carne no azeite. Junte a abóbora, as batatas, o milho e a cenoura. Cubra com o caldo de carne, coloque sal e pimenta e cozinhe a mistura tampada por cerca de 30 minutos ou até a carne e os vegetais ficarem macios. Ajuste o tempero e sirva em tigelas com arroz, decorando com a pimenta e a cebote.

## LECHE ASSADA

### (PUDIM DE LEITE COM TOQUE CÍTRICO)

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

#### INGREDIENTES

250 g de açúcar  
6 ovos  
1 litro de leite  
1 colher (sobremesa) de raspas da casca de 1 limão  
1 colher (sobremesa) de raspas da casca de 1 laranja  
1 xícara de açúcar  
1/4 de xícara de água  
Raspas de limão e laranja para decorar

#### MODO DE PREPARO

Em uma tigela ou no liquidificador, misture 250 g de açúcar, os ovos, o leite e as raspas de limão e laranja até homogeneizar. Distribua em potes refratários pequenos e leve para assar em banho-maria no forno preaquecido a 180 °C. Asse por cerca de 40 minutos em forno médio ou até começar a firmar. Retire do forno, deixe esfriar e transfira para a geladeira para terminar de endurecer. Prepare a calda levando a água e o açúcar ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, até dourar levemente. Antes de servir, cubra com a calda de açúcar e as raspas de laranja e limão.

#### DICA DO CHEF

*O pudim também pode ser assado em forma caramelada para desinformar*

OS PRODUTOS QUE JÁ  
FAZEM PARTE DE CADA  
MOMENTO EM *família*,  
AGORA TÊM MAIS UM  
MOTIVO PARA ESTAREM  
NA *MESA*.

Nova linha de embalagens Uniagro.  
A mesma qualidade presente  
em diversos cardápios.



(51) 2129-1515

f /SelecionadosUniagro

🏠 selecionadosuniagro.com.br

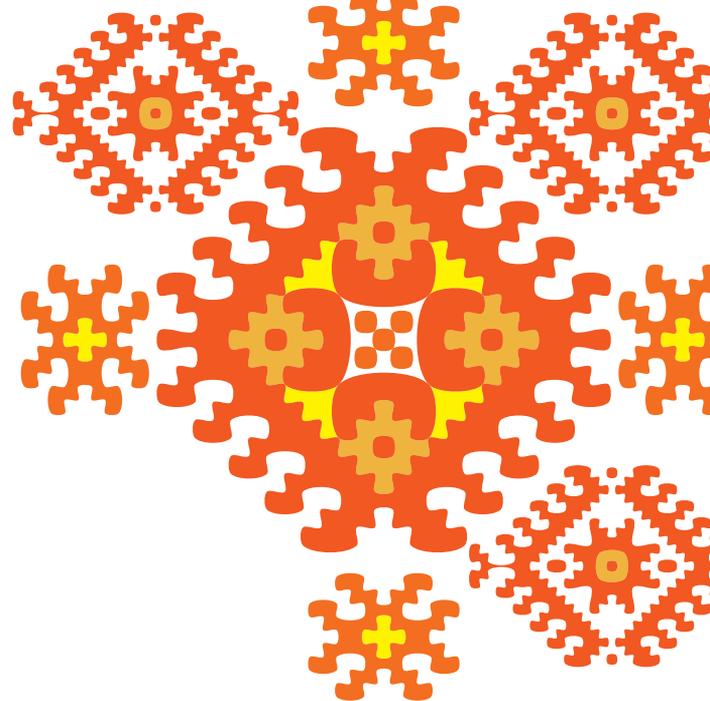
Selecionados  
**UNIAGRO**

O segredo das melhores receitas.

## AREPAS

> RECEITA NA PÁGINA 54





# COLÔMBIA: ilustre desconhecida

por Pedro Contrera

Apesar de ser muito rica e variada, a gastronomia colombiana ainda é pouco conhecida no Brasil; descubra algumas das mais saborosas receitas do país

Embora faça fronteira com o Brasil e divida conosco uma parte da floresta amazônica, a Colômbia ainda é uma ilustre desconhecida para nós –pelo menos em termos gastronômicos. Um dos motivos é que há poucos imigrantes por aqui, e isso se reflete nas poucas casas especializadas. O que é uma pena!

A Colômbia tem uma cozinha bastante rica, muito por causa de suas várias regiões, que incluem as costas do Atlântico e do Pacífico, os Andes e a variedade de ingredientes da Amazônia. Essa diversidade torna difícil resumir em apenas um prato –ou em um ingrediente predominante- a cozinha colombiana. “Não é possível identificar um só tipo de comida. Concentramos muita coisa em um espaço reduzido”, explica o chef colombiano Dagoberto Torres, que comanda o Suri Ceviche Bar, em São Paulo, e assina as receitas das próximas páginas.

Ainda assim, alguns ingredientes-chave ajudam a entender melhor o que sai das panelas do nosso vizinho. Como nos outros países cortados pela cordilheira dos Andes, milhos e batatas de todas as cores são fundamentais na cozinha local. “Todos comemos muito milho, batata e banana-da-terra”, explica Pupí Lopez, sócia do bar e restaurante colombiano Guanahaní, também em São Paulo.



Com o milho se faz as arepas, uma comida de rua muito saborosa e popular em todo o país. “O importante é que seja de milho e redonda”, brinca Torres. Isso porque existem aproximadamente 15 variedades de arepas, que dependem do tipo de milho usado e de como ele é processado. Sem mencionar os recheios, que podem ser de carne de boi, frango ou porco, entre outros.

Ainda na seara da comida de rua há os patacones, discos de banana-da-terra fritos que servem como entradas ou acompanhamento de outros pratos –quase como nossa batata frita. Nessa nossa festa colombiana, o chef traz a receita coberta com o ceviche cartagenero. Mais comum nas proximidades dos oceanos Atlântico e Pacífico, o ceviche desse país tem menos versões que no Peru e levam mais frutos do mar, com camarão, molho de tomate e pimenta.

O lado do Pacífico também tem uma forte influência africana, com receitas à base de leite de coco e peixes. Representada aqui pelo pargo e arroz com coco. O coco ainda aparece na nossa sobremesa, que também leva tomate e laranja. A seguir, um pouco do gostinho da Colômbia, que Torres apresenta em suas versões finger food – ideal para um almoço ou um jantar informal com os amigos.

## AREPAS (MASSA DE MILHO BRANCO GRELHADA E RECHEADA)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

### INGREDIENTES

#### AREPAS

100 g de milho de canjica  
4 xícaras de água

#### RECHEIO

1 kg de fraldinha	1 colher (sopa) de óleo
1 e 1/2 litro de água	3 tomates picados
3 dentes de alho picados	2 talos de cebolinha
1 colher de coentro	Sal e pimenta-do-reino

### MODO DE PREPARO

**AREPAS:** cozinhe a canjica por 1 hora ou até que os grãos fiquem macios. Tire o excesso de água e moa os grãos em um moinho. Modele a massa em discos do tamanho de sua preferência. Frite em uma frigideira em fogo baixo até dourar. Reserve.

**RECHEIO:** coloque a fraldinha na panela de pressão com a água, metade do alho, o coentro, a pimenta e o sal a gosto. Leve ao fogo e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Espere esfriar um pouco e desfie. Em outra panela, coloque o óleo e refogue o alho restante com o tomate e a cebolinha e adicione a fraldinha desfiada. Acrescente um pouco do caldo do cozimento e deixe cozinhar em fogo médio até que o molho apure. Sirva dentro das arepas já grelhadas.

# PARGO FRITO COM ARROZ DE COCO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

## INGREDIENTES

3 dentes de alho picados fininhos  
2 talos de cebolinha  
Suco de 3 limões  
Pimenta-do-reino e sal a gosto  
4 pargos vermelhos limpos (200 g cada um)  
1 xícara de leite de coco  
4 colheres (sopa) de açúcar  
½ colher (sopa) de cebola branca em cubos  
1 xícara de arroz  
2 xícaras de água  
1 litro de óleo  
12 patacones (ver receita na pág. 56)

## MODO DE PREPARO

Misture o alho, a cebolinha, o suco de limão, o sal e a pimenta em uma tigela e coloque o peixe para marinar por 15 minutos. Em uma panela, junte o açúcar e o leite de coco e leve ao fogo até reduzir e obter um caramelo escuro. Em outra panela, refogue a cebola, adicione o arroz, o caramelo e a água. Acerte o sal e espere o arroz cozinhar. Frite os pargos em óleo quente. Sirva com arroz e patacones.



*Monte um cesto de frutas bem colorido para decorar o ambiente e servir aos convidados em alusão às palenqueras – vendedoras de frutas que andam com cestos nas cabeças e roupas bem coloridas. Uma cena tipicamente cartagenera*

## PATACONES COM CEVICHE (DISCOS DE BANANA FRITOS COBERTOS COM CEVICHE)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

### INGREDIENTES

#### PATACONES

1 banana-da-terra verde  
1 litro de óleo  
1 pitada de sal

#### COBERTURA - CEVICHE

8 ostras frescas pequenas e limpas  
200 g de camarão cozido  
100 g de vôngoles cozidos e sem casca  
1 e 1/2 colher (café) de sal  
1 colher (chá) de molho de pimenta vermelha tipo tabasco

1/4 de xícara (chá) de suco de limão  
1/4 de xícara (chá) de suco de laranja  
1 cebola roxa pequena finamente picada  
8 folhas de coentro picadas  
1 e 1/2 colher (sopa) de maionese  
3 colheres (sopa) de catchup  
3 pedras de gelo  
1/2 colher (sopa) de conhaque

### MODO DE PREPARO

**PATACONES:** descasque a banana-da-terra e a corte em 10 rodela. Em uma frigideira, aqueça o óleo até que ele fique bem quente. Baixe o fogo e frite as rodela de banana por 10 minutos. Tire-as do fogo e esmague-as sobre uma tábua com a ajuda de um socador ou de um prato até que fiquem com meio centímetro de altura. Volte a fritá-las para que fiquem bem crocantes. Adicione uma pitada de sal e reserve.

**COBERTURA:** retire as ostras das conchas e as coloque em uma tigela com os camarões e os vôngoles. Adicione o sal, o molho de pimenta e o suco de limão. Junte os demais ingredientes e misture continuamente por 4 minutos. Acerte o sal e sirva com os patacones.



Produção: Camile Comandini. Peças usadas nas fotos: prato com o bowl de arepas, sousplat com patacones e prato com doce de coco e tomate, ROBERTO SIMÕES/ bowl com arepas, DIVINO ESPAÇO/ guardanapo, ROUPA DE MESA/ prato com arepas e bowl com frutas, IDEIA ÚNICA/ prato com pargo, TOK & STOK/ talher dourado, BLAUSS MAISON



## DOCE DE COCO E TOMATE

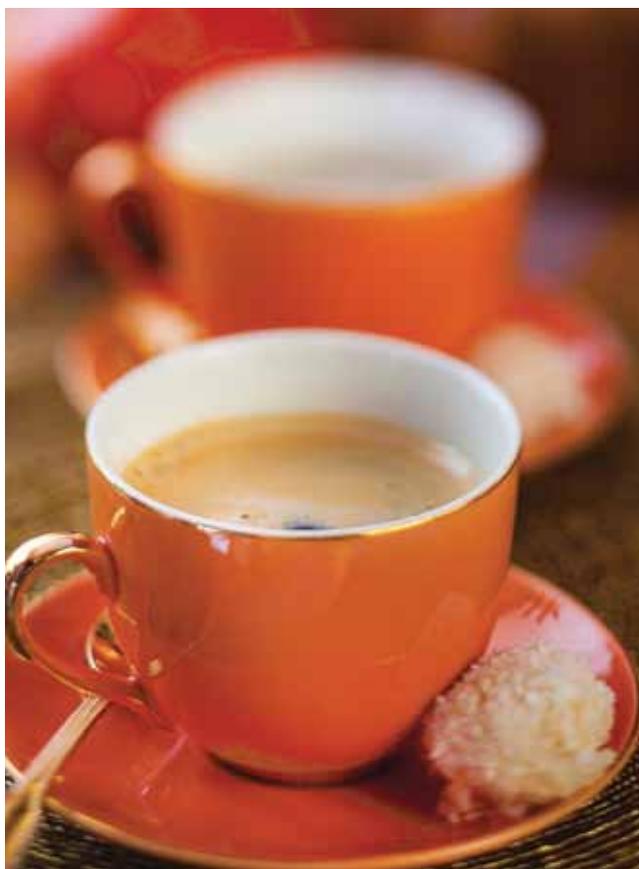
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

### INGREDIENTES

200 g de coco ralado  
150 g de açúcar  
100 ml de água  
2 tomates sem casca e sem semente  
(concasse)  
8 folhas de hortelã  
Gomos de 1 laranja

### MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela o coco, a água e o açúcar e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos. Depois disso, aumente o fogo e deixe reduzir a água a 1/4. Desligue, acrescente o tomate cortado em cubos médios e deixe esfriar. Pique com as mãos as folhas de hortelã e misture ao doce, junto aos gomos de laranja. Sirva em seguida.



## O CAFÉ

O café colombiano é considerado um dos melhores do mundo. Conhecido por sua suavidade e qualidade dos grãos, ele é tão importante no país que tem até destino turístico específico, a Paisagem Cultural Cafeeira. O triângulo do café, como é conhecido o local, abrange os Estados de Caldas, Quindío e Risaralda. Visitar o Parque Nacional do Café, em Quindío, é um passeio imperdível para os admiradores da bebida. Para garantir o máximo sabor, compre a versão em grãos e moa na hora de preparar. Sirva o café acompanhado por típicos doces de coco colombianos, que são vendidos nas ruas. Um dos mais famosos pontos de venda é o Portal de Los Dulces, em Cartagena, tradicional mercado que é um dos cenários do livro “O Amor nos Tempos do Cólera”, de Gabriel García Marquez.

**TRAMONTINA**

*O prazer de fazer bonito.*

**PANELAS INOX  
TRAMONTINA COM 25 ANOS  
DE GARANTIA.**

**SE VOCÊ NÃO SABE COZINHAR,  
AINDA DÁ TEMPO DE VIRAR UM CHEF.**



[WWW.TRAMONTINA.COM](http://WWW.TRAMONTINA.COM)



# HARMONIA NA TAÇA

**No Angeloni você encontra vinhos do mundo todo, muitos exclusivos e selecionados nas melhores vinícolas. Você ainda tem sempre um atendente de vinho pronto para ajudá-lo em sua escolha. Saúde!**



ARGENTINOS

A malbec está para o vinho argentino assim como o tango para a música do país. A uva de origem francesa encontrou no solo argentino, especificamente na região de Mendoza, as condições ideais para se desenvolver. As casas Vinorum e Finca são legítimas representantes desta tradição.





## CHILENOS

Produtor de alguns dos melhores rótulos cabernet sauvignon do mundo, o Chile redescobriu a carmenére, que até pouco tempo atrás era considerada extinta. Sozinhas ou misturadas, elas são responsáveis pela fama internacional dos vinhos chilenos. Os rótulos House of Morandé, La Cruz e Tarapacá contribuem para manter a boa reputação.

★ DISPONÍVEL NO ANGELONI

APRECIE COM MODERAÇÃO.



# SALTON

*Reserva Ouro*

*Reencante-se.*

O consagrado espumante Salton Reserva Ouro renova seu rótulo, trazendo finos traços dourados sobre um elegante fundo preto texturizado. Sua sofisticação está no toque e nos detalhes, que mostram o valor de uma história.

Seu sabor permanece na memória e envolve o paladar com muito mais cremosidade. A admiração é confirmada pelo encantamento do momento.

Se lembrar já é gratificante, imagine apreciar.

VINÍCOLA  
**SALTON**

[www.salton.com.br](http://www.salton.com.br)



## *José Salton, 'Bepi', o visionário.*

Dando continuidade ao Projeto Gerações, apresentamos o espumante nature José "Bepi" Salton, terceiro lançamento de edição limitada que homenageia as grandes personalidades da Vinícola Salton. "Bepi", como era conhecido, foi o grande visionário da família, que viu em São Paulo o local ideal para implantação de uma unidade da empresa, permitindo a expansão da marca no Brasil.

VINÍCOLA  
**SALTON**  
[www.salton.com.br](http://www.salton.com.br)



APRECIE COM MODERAÇÃO

# Bem-estar diário



[www.oliocostadoro.com](http://www.oliocostadoro.com)

Costa D'Oro entende bem as tendências modernas no consumo de alimentos, oferecendo produtos inovadores, mais saudáveis e nutritivos

Costa d'Oro spa Via Crispino Merini 1 SPOLETO - Italy