

Gastronomia

ANGELONI

ANO 3 | Nº15 | SET/OUT 2014

**ESPECIAL
CONTINENTES**

ÁFRICA E OCEANIA

Do legado dos faraós às tradições milenares indígenas,
desvende essa culinária exótica em sabores e aromas



ANGELONI
www.angeloni.com.br

A MISTURA DE INFLUÊNCIAS DA ÁFRICA DO SUL * A SOFISTICADA COZINHA MARROQUINA

Experimente as
pizzas e lasanhas Seara.

A qualidade vai te

SURPREENDER.



É tudo de bom.

Sabores exóticos que encantam

Dos primeiros habitantes nativos, passando pelos faraós do Egito até a influência dos colonizadores europeus nos últimos séculos, nossa viagem pela gastronomia dos continentes nos leva, nesta edição, a África e Oceania. O mergulho em culturas tão diferentes e, ao mesmo tempo, tão similares a nossa em alguns aspectos, trouxe grandes descobertas e mostrou a riqueza da cozinha de regiões ainda pouco conhecidas, mas não menos fascinantes. Em comum, Marrocos, Egito, África do Sul, Angola e Austrália, países retratados nas próximas páginas, têm o fato de suas cozinhas serem resultado da mistura de várias culturas, como os nativos e os colonizadores europeus. Essas características as tornam muito peculiares e, muitas vezes, familiares ao nosso paladar, já que em alguns casos temos as mesmas heranças culturais – não tem como ver o funge angolano sem pensar no nosso angu mineiro, ou não se lembrar de nosso escondidinho quando vemos a receita do bobotie da África do Sul. Mas as diferenças também são muitas, e o uso de especiarias é uma delas. É o caso da cozinha marroquina, famosa pelo cuscuz, mas que também esconde vários segredos perfumados com muitas cascas, raízes, frutas secas e flores. Já a gastronomia egípcia preserva ingredientes e conhecimentos que são usados desde a época dos faraós.

Angola nos apresenta receitas milenares, com ingredientes muito familiares ao Brasil, como quiabo, farinha de mandioca e amendoim. Afinal, daquele país vieram muitos escravos que, depois, fixaram residência por aqui. A África do Sul revela a influência de todos os povos que por lá passaram. Nossa viagem termina na Austrália. Terra de aborígenes e de natureza exuberante, é o lugar perfeito para um descontraído almoço ao ar livre. Não à toa, os churrascos acontecem por lá em toda a parte.

Esperamos que você goste de mais esta viagem!

Equipe Angeloni

> Na próxima edição: a gastronomia da Europa

BRASTEMP INVERSE VIVA! ECONOMIZE 32,9%* DE ENERGIA

INVERSE
Viva!



- Exclusivo Compressor de Capacidade Variável**
 Consome 32,9%* a menos de energia que um refrigerador de classificação energética A.
- Alto Índice de Reciclabilidade**
 Mais de 80% dos materiais que compõem o refrigerador são recicláveis, podendo ser transformados em novos produtos.
- Circuito de Refrigeração Butanizado**
 Refrigera à base de gás butano, reduzindo o potencial de aquecimento global e a destruição da camada de ozônio.
- LED no Modo Econômico**
 Ao acionar o modo “**trava painel**”, é possível deixar apenas três LEDs acesos, sem interferir no funcionamento do refrigerador.
- 2.000 Refrigeradores iguais a este**
 evitariam uma emissão de CO² referente a 4.571.507 lâmpadas de 100W, acesas 24 horas por dia, durante um ano.

Veja mais em www.brastemp.com.br/inverseviva

*Comparado ao consumo máximo permitido para que um refrigerador de capacidade similar tenha classificação energética A PBE/PROCEL. Fonte: Inmetro.

BRASTEMP

Bebeu, chame o Doutor!

A Ultrapan inova mais uma vez com o lançamento de Dr.UP, uma bebida revitalizante anti-ressaca. Dr.UP combate os sintomas da ressaca.



 **RICO EM VITAMINAS**

 **SAIS MINERAIS**

 **CONTÉM CAFEÍNA**

 **COM GLICOSE**



www.drup.net.br

Colaboraram nesta edição



JANAINA RESENDE

Formada em publicidade, atuou no marketing promocional antes de começar a se aventurar na cozinha e na produção culinária. Desde então, trabalhou com diversas empresas, como China in Box e Nestlé, entre outras. Nove anos depois, nasceu o Estúdio Fuê, da qual é proprietária. É dela a produção das receitas que são apresentadas nas próximas páginas na África do Sul, em Angola e na Austrália.



KIKE MARTINS DA COSTA

Engenheiro agrônomo de formação, trabalha como jornalista de variedades há mais de duas décadas. Após dez anos no jornal "Folha de S. Paulo", especializou-se em gastronomia e colaborou para veículos como UOL, IG, "Veja", "Época", "RG Vogue" e "Prazeres da Mesa". Aficionado por viagens, visitou a África do Sul em 2008. Nesta edição, assina uma reportagem sobre o país e outra sobre Angola.



DUDU RAMOS

Nascido em São Paulo, Dudu Ramos foi chef e fundador do restaurante Tico e Taco nos Estados Unidos e do restaurante Nacho Libre em São Paulo. Atualmente, é produtor cultural e consultor do restaurante africano Biyouz, na capital paulista. Também é autor de vários artigos sobre a gastronomia africana. Ele colaborou com a execução das receitas apresentadas na África do Sul e em Angola.



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 Cacá Bratke, Rogério Voltan e
Marcela Jaques (assistente)

CONSULTORIA Marcelo Katsuki

COLABORADORES
Camile Comandini e Simone Dias (produção),
Marcelo Katsuki e Roberta Malta (texto) e Tatiana
Damberg (produção 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. Getulio 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.

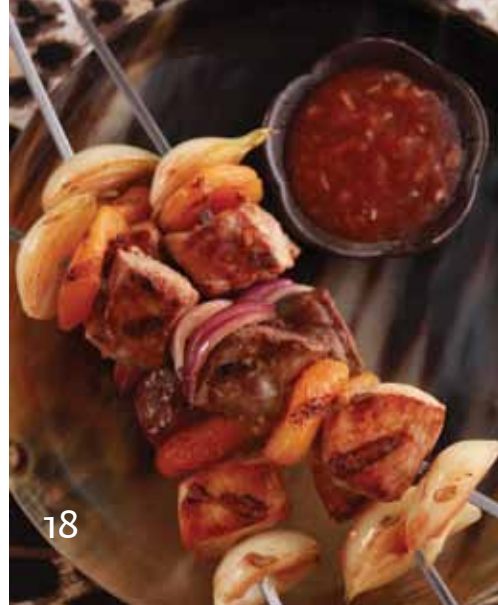
FLORIANÓPOLIS – Rod. SC 403, 6375,
Ingleses, CEP 88058-001, tel. (48) 3331-7100,
Fax (48) 3331-7100. Esteves Júnior, 307,
Centro, CEP 88015-530, tel. (48) 3216-6250, Fax
(48) 3216-6250. Av. Gov. Ivo Silveira, 2445,
Capoeiras, CEP 88085-001, tel. (048) 3271-7500,
Fax (048) 3271-7557. Av. Irineu Bornhausen,
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.

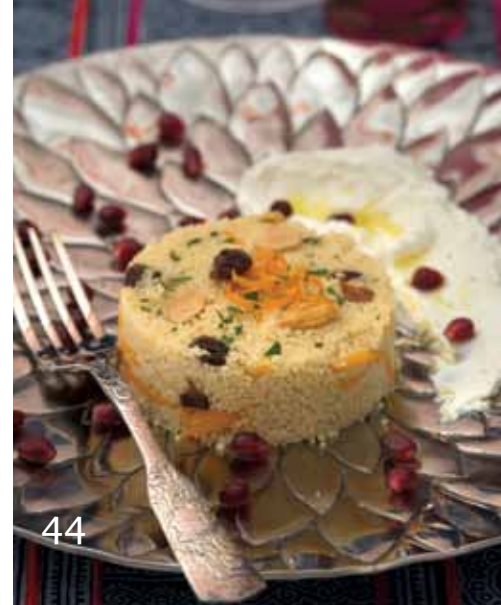
PARANÁ

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.
LONDRIANA – 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.

Créditos da capa: **Fotografia:** Rogério Voltan/ **Produção:** Camile Comandini/ **Produção culinária:** Janaina Resende/ **Peças usadas na foto:** tecido na mesa, KATMANDU/ sousplat, talheres e prato, DIVINO ESPAÇO/ guardanapo, ROUPA DE MESA/ taça, IDEIA ÚNICA.



18



44



27

Sempre Aqui

11 APERITIVO

Amarula: a bebida de sabor adocicado que vem da savana sul-africana

13 ENCONTRE NO ANGELONI

Os melhores produtos e eletrodomésticos para levar sabor e praticidade a sua casa

61 MAIS SABOR

Versátil, o cuscuz pode ser servido da entrada à sobremesa

ÁFRICA E OCEANIA

Edição Especial

14 ÁFRICA DO SUL

Os vários imigrantes que formaram a África do Sul influenciaram a gastronomia do país

24 ANGOLA

As origens tribais e a herança dos colonizadores portugueses compõem a legítima gastronomia angolana

32 AUSTRÁLIA

A tradição dos outbacks, as casas de carnes que revelam o jeito local de se alimentar neste país da Oceania

42 MARROCOS

Com o uso de muitas especiarias, a culinária marroquina é um convite aos sentidos

52 EGITO

Com técnicas apuradas, a cozinha egípcia preserva o uso de ingredientes que já iam à mesa dos faraós

Senseo®

REDESCUBRA O CAFÉ DE TODO DIA

Senseo Original



Prata



Vermelha



Preta



Senseo Quadrante

Senseo é a combinação perfeita entre a praticidade da monodose e o café coado de todo dia. Ao toque de um botão, prepare o café favorito dos brasileiros com uma deliciosa camada de creme.

Senseo prepara o seu café Pilão por meio de seu exclusivo sistema de sachês que proporciona o máximo de aroma e sabor.

Senseo é uma nova maneira de tomar café.
Descubra Senseo e seus nove sabores de café e cappuccino.



Senseo



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

SUAS RECEITAS MAIS
PRÁTICAS E SABOROSAS.



Penne ao Bacalhau
cozido com Batatas



Conheça outros produtos da linha Carne

Sem conservantes

Cozidos a Vapor

Prontos para o seu
toque final

★ DISPONÍVEL NO ANGELONI: WWW.ANGELONI.COM.BR

Sabor sul-africano

Preparado com os frutos da maruleira, árvore típica das savanas da África do Sul, a Amarula é um licor perfeito para quem aprecia aperitivos doces e de sabor marcante. A bebida típica, que você encontra no Angeloni, também é perfeita para enriquecer o preparo de sobremesas, como esse delicioso pavê à base de creme de canela com ganache.

★
CONFIRA A
RECEITA NA
VERSÃO PARA
TABLET



ENCONTRE NO ANGELONI
WWW.ANGELONI.COM.BR

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



CHARME À MESA REQUINTE EM PEQUENAS DOSES

Da entrada à sobremesa, as minicaçarolas de porcelana, importadas com exclusividade pelo Angeloni, fazem bonito na hora de servir. O melhor é que elas podem ser usadas no preparo de receitas que precisam ir ao forno já nos recipientes nos quais serão servidas. As panelinhas, que estão disponíveis nas cores laranja, vermelho e amarelo, também são resistentes ao micro-ondas e à máquina de lavar.



SABOR EM TAÇAS O MELHOR DA ÁFRICA DO SUL

Apesar de os vinhos sul-africanos só terem ganhado o mundo há cerca de duas décadas, sua fama tem crescido de forma surpreendente. Isso graças à qualidade de seus rótulos, como é o caso dos vinhos da Durbanville Hills. Aqui apresentamos duas castas bem emblemáticas no país, que se adaptaram perfeitamente ao terroir da África do Sul: o Pinotage, resultado do cruzamento das uvas Pinot Noir e a Hermitage, e a Cabernet Sauvignon. Um brinde!



TECNOLOGIA NO FORNO MUITO MAIS QUE UM MICRO-ONDAS

Espaço é a palavra de ordem hoje em dia. Esse forno micro-ondas de embutir da Fischer Prime alia essa comodidade a uma série de outras vantagens, como a função dourador com grade, trava de segurança e cinco níveis de potência. O forno também é arrojado no design, com moldura de aço inox escovado. Internamente, ele é de aço inox polido. Com capacidade para 24 litros, também permite preparar a refeição da família toda.

Um lugar perfeito. Um suco perfeito.

Ceres
The perfect place to grow juice



ÁFRICA DO SUL:

safári gastronômico

Por Kike Martins da Costa • Fotos Rogério Voltan

Aventure-se pelos sabores surpreendentes e pelos inebriantes aromas da exótica e variada gastronomia sul-africana

Em um safári pelas savanas da África do Sul, é possível conhecer de perto animais como girafas, leões e elefantes. Mas quem explorar a gastronomia do país também vai encontrar uma diversidade enorme de sabores, aromas e texturas, resultado de um mix cultural que se deu a partir do século 16. Desde o início, a região é habitada por dezenas de tribos, mas foi a partir do século das grandes navegações que começaram a se estabelecer por lá portugueses, holandeses, ingleses, franceses, indianos, malaios e indonésios. Cada grupo trouxe suas tradições, ingredientes e receitas. Dessa mistura, nasceu a moderna cozinha sul-africana. “Já rodei o mundo e afirmo que não existe outro lugar onde haja um mix de influências tão rico com um resultado tão fantástico”, avalia o chef Phil Alcock, que trabalhou em restaurantes estrelados de Cidade do Cabo e Joanesburgo.

Dos povos tribais, as principais heranças são os ensopados preparados na potjie, um caldeirão de ferro ideal para ir à fogueira, que é também onde se prepara e se serve um saboroso pão que acompanha as refeições –da entrada ao prato principal. Nossa sugestão é saboreá-lo com os sosaties, espetinhos de influência indonésia preparados com carne de cordeiro, frango e porco e marinados em suco de damasco.

SOSATIES
(ESPETINHOS DE CARNE DE CORDEIRO, PORCO E FRANGO)
RECEITA NA PÁGINA 18

Entre as especialidades com sotaque indiano vale citar a torta de mariscos, preparada com os frutos do mar dessa região, onde os oceanos Atlântico e Índico se encontram. “Ela é perfumada graças à presença do curry amarelo no tempero. Na África do Sul, os curries –além de aromáticos– são bem mais apimentados que na Índia”, explica Dudu Ramos, chef estudioso da arte e da cultura africana.

Os indonésios e malaio também introduziram os boboties, espécie de escondidinho de carne moída com castanhas, uvas-passas e damascos, que era o prato predileto de Nelson Mandela. Dos holandeses vêm as koeksisters, tiras de massa (uma espécie de bolinho de chuva trançado) embebidas em mel ou calda de açúcar.

Para acompanhar esse verdadeiro safári gastronômico, a dica é beber um dos incríveis vinhos produzidos no país por descendentes dos huguenotes, que se estabeleceram nos vales próximos à Cidade do Cabo. Fugindo da perseguição religiosa na França, eles desenvolveram variedades de uvas próprias para o terroir da região, como a Pinotage –cruzamento de cepas de Pinot Noir e Hermitage. Bom apetite!

CLAM PIE (TORTA DE MARISCOS)

RENDIMENTO: 10 FATIAS

INGREDIENTES

RECHEIO

200 g de bacon cortado em cubos
4 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola cortada em cubos
500 g de mariscos sem casca e cortados em pedaços
2 colheres (sopa) de vermute seco
1 batata pequena cozida e cortada em cubos
1 cenoura pequena cozida e cortada em cubos
½ xícara (chá) de aipo picado
1 colher (sopa) de salsa picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/3 xícara (chá) de creme de leite
Molho de pimenta a gosto

MASSA

1 e 1/2 xícaras de farinha
1/4 colher (chá) de sal
6 colheres (sopa) de manteiga fria cortada em pedaços
2 colheres (sopa) de gordura vegetal fria em pedaços
2 colheres (sopa) de água fria
1 gema para dourar a massa

MODO DE PREPARO

RECHEIO: frite o bacon em uma frigideira grande, acrescente duas colheres de manteiga e refogue a cebola até dourar. Em seguida, acrescente o marisco e o vermute e deixe refogar até evaporar bem o gosto do álcool. Adicione o restante dos legumes previamente cozidos, a salsa e o aipo e refogue por alguns instantes. Tempere com sal e pimenta a gosto. Por último, acrescente o creme de leite e deixe refogar por mais uns instantes para que ele incorpore a mistura. Adicione o molho de pimenta, desligue o fogo e deixe o recheio esfriar.

MASSA: em um recipiente, misture bem todos os ingredientes da massa (exceto a gema) até incorporar bem a manteiga e a gordura vegetal. Embale a massa em um filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

MONTAGEM: divida a massa em duas partes, separando um pouco mais para a base da torta. Abra a massa com um rolo em uma superfície lisa. Cubra o fundo da assadeira com uma parte da massa até as bordas e leve para assar por 10 minutos em forno preaquecido a 180° C. Retire do forno e acrescente o recheio. Cubra a torta com o restante da massa previamente aberto. Pressione bem as bordas para que sele a massa. Pincele a gema sobre a superfície da massa e retorne a torta para o forno por 40 minutos, ou até dourar. Sirva com salada de folhas verdes.





SOSATIES (ESPETINHOS DE CARNE DE CORDEIRO, PORCO E FRANGO)

RENDIMENTO: 12 ESPETOS

INGREDIENTES

½ kg de lombo de cordeiro
½ kg de pernil de porco
½ kg de peito de frango
6 cebolas pequenas
cortadas em pétalas
6 cebolas roxas pequenas
cortadas em pétalas
24 damascos
Molho chutney de damasco
para acompanhar

MARINADA

75 ml de geleia de damasco
30 ml de açúcar mascavo
6 dentes de alho picados
3 folhas de louro
1 colher (sopa) de curry em pó
30 ml de vinagre
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (chá) de gengibre picado
1 colher (chá) de açafrão
1 colher (chá) de cominho em pó
1 colher (chá) de coentro em pó

MODO DE PREPARO

Corte as carnes em cubos e reserve. Coloque todos os ingredientes da marinada no liquidificador e bata bem. Monte os espetos alternando entre carnes, cebolas e damascos. Em seguida, deixe os espetos mergulhados na marinada por 24 horas em um refratário com tampa na geladeira. Leve os espetos à grelha e sirva com o molho chutney de damasco.



POT BREAD (PÃO NA PANELA)

RENDIMENTO: 8 FATIAS

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo
15 ml de sal
2 g de fermento biológico em pó
150 ml de água morna
1 colher (sopa) de margarina

MODO DE PREAPRO

Em uma tigela grande, peneire os ingredientes secos (farinha, sal e fermento) juntos. Em seguida, adicione água morna suficiente para formar uma massa firme. Junte a margarina e amasse até obter uma massa elástica. Coloque essa massa na panela de ferro de 15 cm de diâmetro, cubra e deixe em um lugar quente até que a massa cresça e encha o pote. Coloque no forno ou sobre a brasa do fogão à lenha. Asse por cerca de 1 hora ou até que a crosta fique dourada.

Produção culinária: Janaina Resende. **Produção:** Camile Comandini. **Peças usadas nas fotos:** tecido na foto do bobotie, KATMANDU/ talher, colher e bowl do geel rys, DIVINO ESPAÇO/ panela de ferro, M DRAGONETTI/ copos amarula, JÔ DECOR/ guardanapo de zebra, ROUPA DE MESA/ taça OXFORD, STAR HOME.

Uma gentileza com os convidados é deixar à mesa pequenos potes de iogurte ou leite de coco para atenuar um prato com curry que ficou muito picante. Eles reduzem a potência desse tempero “caliente”



BOBOTIE (TORTA DE CREME COM RECHEIO DE CARNE)

RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

25 ml de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de manteiga
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picados
1 kg de carne moída
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (chá) de curry
1 colher (sopa) de açafrão
2 folhas de louro
3 fatias de pão branco
3 ovos
375 ml de leite
2 colheres (sopa) de geleia de damasco

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C. Derreta a manteiga no azeite em uma panela funda e frite a cebola até ficar transparente. Junte o alho e frite por mais alguns minutos. Adicione a carne moída e refogue bem. Em seguida, acrescente o sal, a pimenta, o curry em pó, o açafrão e as folhas de louro. Deixe refogar bem para apurar o tempero. Reserve. Mergulhe o pão em uma vasilha com água e, em seguida, esprema bem para sair a água. Na sequência, bata bem os ovos. Coloque o leite em uma vasilha e adicione o ovo batido, o pão e a geleia. Misture bem. Reserve. Unte uma assadeira com manteiga e coloque a carne moída. Regue a carne com a mistura de pão e leite e leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

GEEL RYS (ARROZ AMARELO)

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz branco
1 colher (sopa) de óleo
1 litro de água fervente
2 paus de canela
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de açafrão
½ xícara de uvas-passas

MODO DE PREPARO

Refogue o arroz no óleo, acrescente a água previamente fervida até cobrir cerca de 2 cm acima do arroz. Acrescente os dois paus de canela, o sal e o açafrão. Deixe ferver até evaporar a água de cima do arroz, abaixe o fogo e deixe cozinhar o arroz até evaporar bem a água. Desligue o fogo e acrescente as passas. Sirva a seguir.





KOEKSISTERS (BOLINHOS TRANÇADOS COM MEL)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES

INGREDIENTES

MASSA

2 xícaras de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
½ colher (chá) de sal
4 colheres (sopa) de manteiga
1 ovo grande
¼ xícara de água
Óleo para fritar

CALDA

1 kg de açúcar
1 e ½ xícaras de água
1 e ½ paus de canela
½ colher (chá) de gengibre em pó
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

MASSA: peneire a farinha, o fermento e o sal juntos. Coloque essa mistura em uma vasilha e adicione a manteiga aos poucos até dissolver bem. Em seguida, acrescente o ovo e a água aos poucos, misturando devagar. Continue mexendo até formar uma bola que desprenda da mão. Deixe descansar por 40 minutos.

CALDA: prepare a calda um dia antes para que ela esteja gelada na hora de servir. Em uma panela, dissolva o açúcar na água. Adicione as especiarias e o suco de limão. Desligue o fogo assim que levantar fervura. Leve à geladeira e deixe esfriar.

MONTAGEM: em uma superfície lisa, abra a massa até ficar com uma espessura fininha. Em seguida, corte-a em tiras de 10 centímetros de comprimento, com 3 cm de largura. Corte cada uma dessas faixas em três faixas, mas sem cortar até o final, deixando as tiras ligadas no topo. Trance as tiras de massa e junte as pontas. Esquente o óleo e frite os bolos até dourar. Retire do óleo e escorra rapidamente. Em seguida, mergulhe as koeksisters quentes na calda fria (que estava na geladeira até o momento). O segredo é manter a calda fria e as koeksisters quentes, dessa forma ele vai puxar a quantidade certa de calda.

DICA: Se preferir, faça uma trança grande e leve ao forno para assar.

O licor de Amarula é uma deliciosa surpresa da África do Sul. Além de ser usado para o preparo de várias sobremesas ou no recheio de bombons, é uma delícia ao natural. Experimente servir pequenas doses como aperitivo ou ao final da refeição



VOCÊ JÁ PERCEBE QUE O BOLO
É SOFISTICADO SÓ DE OLHAR
O QUE ELE TÁ VESTINDO.



Bolos Fleischmann.
A qualidade de sempre em novas embalagens.

www.fleischmann.com.br

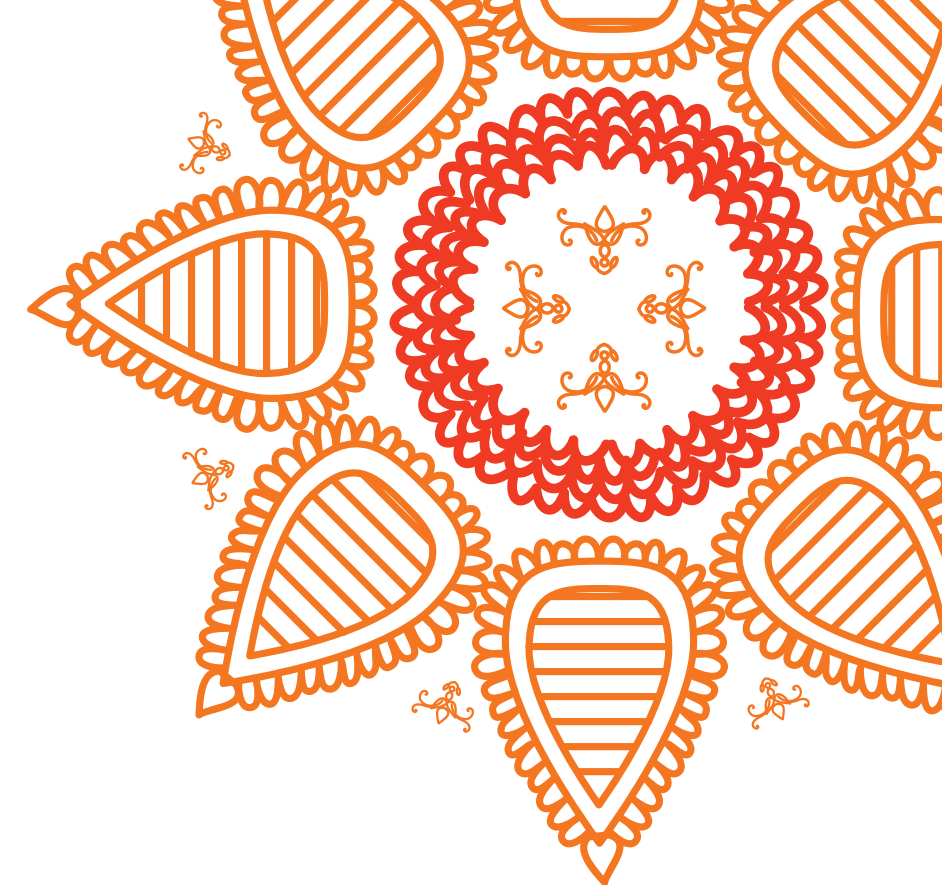
facebook.com/fleischmannbrasil

@fleischmannbrasil



**MUAMBA DE GALINHA**

> RECEITA NA PÁGINA 27



ANGOLA:

cozinha de raiz

Por Kike Martins da Costa • Fotos Rogério Voltan

Comidas típicas angolanas misturam ingredientes frescos e ricos em sabor, tradições tribais e alguns toques herdados dos colonizadores portugueses

A cozinha angolana é fruto de uma combinação das forças da natureza com a alma da África negra. Se suas tradicionais receitas tribais à primeira vista são rústicas e aparentemente muito simples, revelam-se complexas em termos de sabores e aromas. E o que surpreende ainda mais é que, mesmo milenares, estão em total sintonia com algumas das tendências mais atuais da gastronomia internacional.

“O que me impressiona na culinária angolana é que há ali um aproveitamento total dos ingredientes, algo que vem sendo praticado nos melhores restaurantes do planeta. O povo usa a raiz da mandioca no preparo do funge [espécie de angu] e não desperdiça as folhas, que são maceradas e dão origem a outra especialidade bem típica por lá, a kizaka”, afirma Diego Sacilotto, chef paulistano que trabalhou dois anos em restaurantes de Angola.

Outra coisa que chamou a atenção do chef foi o fato de quase todos os vegetais serem orgânicos –o uso de adubos e pesticidas químicos ainda não é algo muito comum na região. “Dessa forma, as estações do ano é que determinam o que há para comer e, por conta disso, tudo tem muito frescor e sabor”, analisa Sacilotto, que aqui no Brasil já passou pela cozinha do Fasano e, na Europa, integrou a equipe de restaurantes estrelados como o do espanhol Mugaritz e o do britânico Savoy.



Encontrados por todos os cantos do país, os colares e as pulseiras de contas ficam lindos para decorar vasos ou como argolas de guardanapo. Use a criatividade e surpreenda seus convidados!

A cozinha angolana também apresenta muitas semelhanças com a brasileira –o que é fácil de entender, já que parte dos escravos que forjaram a cultura do país foram trazidos de Angola. A principal similaridade é a onipresença do óleo de palma –que no Brasil é chamado de dendê. Outro ingrediente muito comum tanto por lá como por aqui é o quiabo. O prato nacional de Angola é a muamba de galinha –com a carne da ave marinada em alho e depois misturada a uma pasta de amendoins e quiabos, que apresentamos nas próximas páginas como a estrela do nosso jantar.

Outra receita muito tradicional do país é a kizaka, que pode ser considerada uma “prima” da paraense maniçoba. Trata-se de um macerado elaborado com folhas do pé de mandioca cozidas e temperadas, que também pode ser substituída pela couve, como na receita que apresentamos a seguir. A kizaka pode ser incrementada com camarão.

No lugar do brasileiríssimo arroz com feijão, a principal guarnição na mesa dos angolanos é o funge, que lembra nosso mineiríssimo angu. “Normalmente ele é feito com água, mas, para deixá-lo mais saboroso, uso um caldo de galinha, um fumê de peixe ou ainda uma infusão de legumes bem temperadinho”, sugere Diego.

Para terminar esse banquete, uma sobremesa clássica: o bolo com cobertura de amendoins, que agrada aos paladares mais exigentes e vai deixar os convidados com água na boca.

MUAMBA DE GALINHA (PEITO DE FRANGO NO AZEITE DE DENDÊ COM LEGUMES)

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 peito de frango cortado em cubos	1 xícara (chá) de azeite de dendê
Suco de 1 limão	400 g de abóbora descascada sem sementes e cortada em cubos pequenos
2 dentes de alho picados	12 quiabos macios cortados na diagonal
1 pimenta dedo-de-moça sem semente e picada	1 cebola média
Sal a gosto	500 ml de água fervente
3 tomates descascados cortados em 4 partes	

MODO DE PREPARO

Em uma travessa, coloque o frango para marinar por 1 hora na marinada de suco de limão, alho picado, pimenta dedo-de-moça, sal e tomate. Em seguida, leve uma panela ao fogo alto e adicione o azeite de dendê. Acrescente o frango em cubos e doure bem. Reserve. Na mesma panela usada para dourar o frango, coloque a abóbora e o quiabo e deixe grelhar até que o quiabo esteja macio. Junte o frango aos legumes grelhados e deixe refogar por mais 5 minutos. Acrescente sal a gosto. Sirva a seguir



FUNGE (CREME DE FARINHA DE MANDIOCA)

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 litro de água
½ colher (chá) de sal
300 g de farinha de mandioca
Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, retire uma caneca e reserve. Adicione o sal e vá acrescentando a farinha aos poucos, mexendo sempre com uma colher de pau para não formar grumos. Vá mexendo até a bola de funge ficar uniforme. Se achar que o funge ficou muito grosso, ainda mexendo sem parar, acrescente aos poucos a água reservada até amaciar. Sirva em um bowl ou formando bolinhos com as mãos. Salpique salsa a gosto.

DICA: É possível trocar a água pelo caldo de vegetais (receita pág. 47)





KISAKA (COUVE REFOGADA COM PASTA DE AMENDOIM E CAMARÃO)

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

500 g de camarão
6 colheres (sopa) de azeite
1 cebola grande
4 dentes de alho
1 maço de couve cortado
em tiras finas
1 xícara (chá) de água quente
4 colheres (sopa) de pasta
de amendoim
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue os camarões previamente limpos e descascados em 2 colheres de azeite e reserve. Em uma frigideira grande, adicione o restante do azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente as folhas de couve e refogue bem. Vá adicionando a água aos poucos ao refogado para o cozimento da couve. Finalize com a pasta de amendoim, sal a gosto e os camarões previamente refogados. Sirva a seguir.

Produção culinária: Janaina Resende.
Produção: Camile Comandini. **Peças usadas nas fotos:** sousplat de palha, prato e talheres da muamba de galinha e concha da sopa de grão-de-bico, DIVINO ESPAÇO/ taça vermelha e bowl com funge, IDEIA ÚNICA/ colares e tecido na mesa da muamba, máscara e prato do bolo, KATMANDU/ panela vermelha, SPICY.

SOPA DE GRÃO-DE-BICO

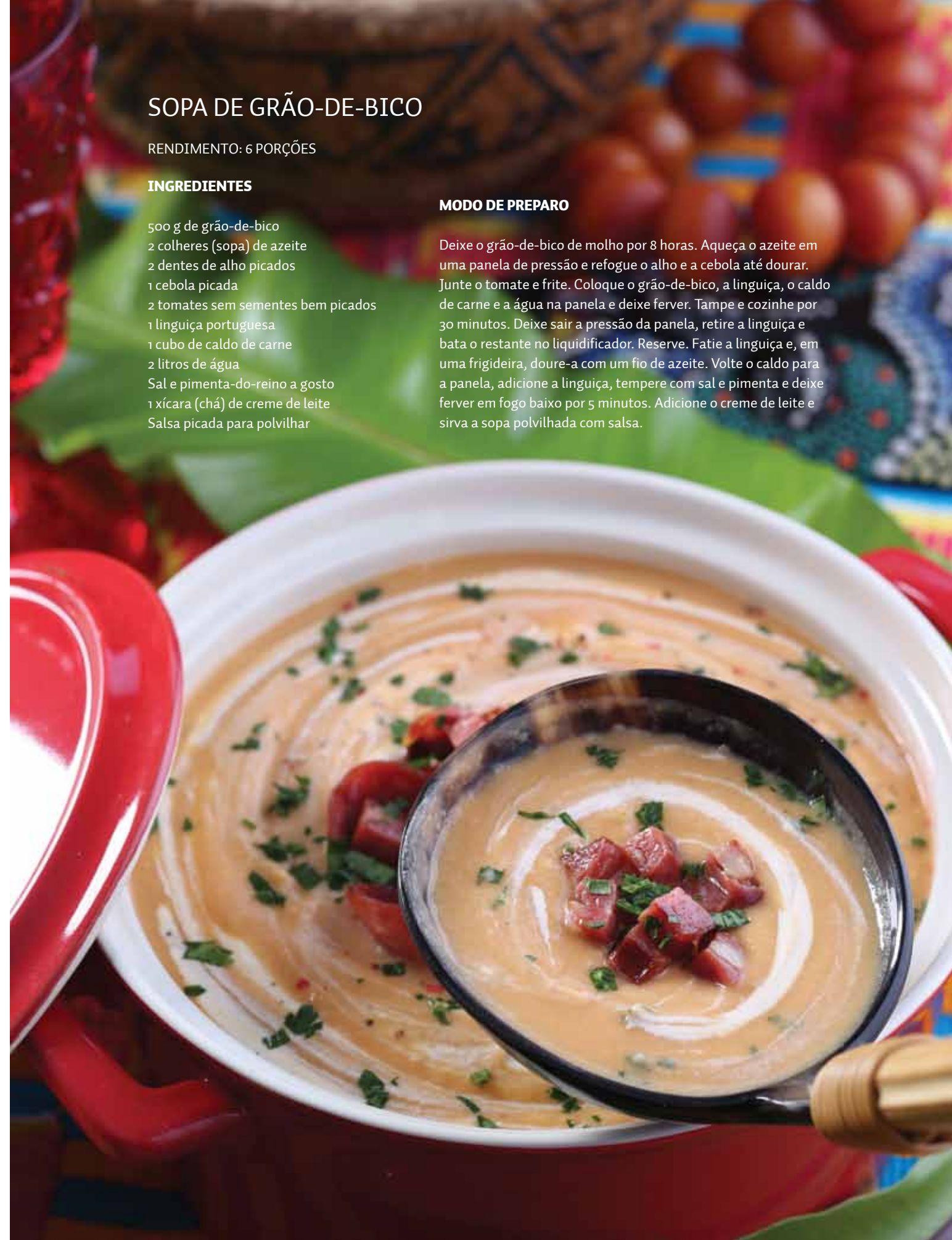
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

500 g de grão-de-bico
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
2 tomates sem sementes bem picados
1 linguiça portuguesa
1 cubo de caldo de carne
2 litros de água
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara (chá) de creme de leite
Salsa picada para polvilhar

MODO DE PREPARO

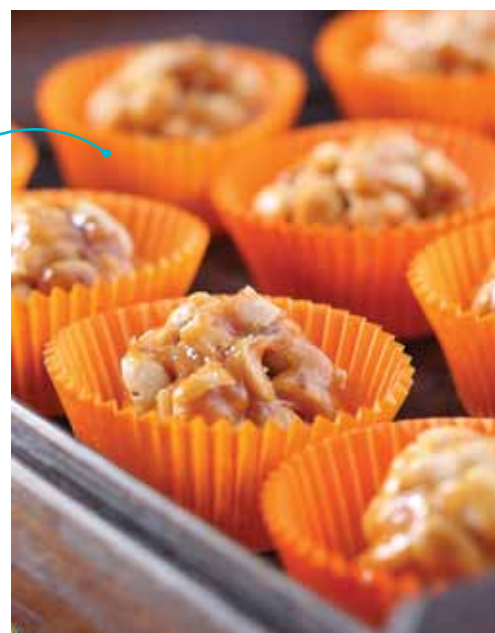
Deixe o grão-de-bico de molho por 8 horas. Aqueça o azeite em uma panela de pressão e refogue o alho e a cebola até dourar. Junte o tomate e frite. Coloque o grão-de-bico, a linguiça, o caldo de carne e a água na panela e deixe ferver. Tampe e cozinhe por 30 minutos. Deixe sair a pressão da panela, retire a linguiça e bata o restante no liquidificador. Reserve. Fatie a linguiça e, em uma frigideira, doure-a com um fio de azeite. Volte o caldo para a panela, adicione a linguiça, tempere com sal e pimenta e deixe ferver em fogo baixo por 5 minutos. Adicione o creme de leite e sirva a sopa polvilhada com salsa.



MASSA: na batedeira, misture o açúcar com a margarina até dissolver bem. Acrescente os ovos um a um e, em seguida, junte o leite e a farinha e bata bem. Acrescente o fermento em pó, sem parar de mexer. Preaqueça o forno a 180° C e unte uma forma redonda com furo no meio com manteiga e farinha de trigo. Asse durante 40 minutos. Depois de cozido, deixe esfriar e retire o bolo da forma.

COBERTURA: espalhe o doce de leite sobre a superfície do bolo e salpique a gínguba sobre a cobertura.

O pé de moleque é outra sobremesa muito apreciada no país. E fica muito mais saboroso quando feito em casa: derreta 500 g de açúcar em uma panela em fogo baixo e acrescente o amendoim de uma vez, mexendo bem. Molde quente com a ajuda de uma colher





CORDEIRO ASSADO COM MOLHO DE HORTELÃ

> RECEITA NA PÁGINA 39



AUSTRÁLIA: paixão por carnes

Por Roberta Malta - Fotos Rogério Voltan

A carne está presente na mesa dos australianos sempre acompanhada de saborosos molhos; uma tradição que faz a fama dos outbacks ao redor do mundo

Terra de aborígenes, com praias paradisíacas e natureza exuberante, a Austrália é lugar para se saborear boas carnes, sempre com muitos molhos –sendo o barbecue um dos mais apreciados. Os churrascos também acontecem ali por toda a parte. Nos parques, praias ou dentro dos outbacks, casas de carne que retratam bem o jeito local de se alimentar.

É justamente esse clima do outback australiano que trazemos nas próximas páginas, com um cardápio bem tradicional: coquetel de camarão, cordeiro assado com molho de hortelã, costela com molho barbecue e batata com sour cream. Receitas que retratam uma Austrália tradicional, tal qual desenharam seus colonizadores ingleses, explica o australiano residente no Brasil Greigor Caisley, chef do paulistano Twelve Bistrô. Tanto que, se hoje a gastronomia local tem forte influência de países como Tailândia, Grécia e Itália, esses ainda são pratos facilmente encontrados em restaurantes típicos da Austrália.

As churrasqueiras, porém, nunca saíram de circuito e estão tanto nas residências quanto em restaurantes e disponíveis em ambientes abertos. Nesses lugares, onde é comum fazer piquenique em família, é só inserir uma moedinha que a máquina, movida a gás, funciona por determinado tempo. Ali, assam-se carnes, linguças, hambúrgueres, abacaxis, cebolas.

A uva Syrah, ou Shiraz como é chamada na Austrália, é a casta predominante no país e tem admiradores em todo o mundo. É uma boa pedida para hamornizar esse jantar regado a carnes e molhos



A comilança é acompanhada por cervejas leves e bem geladas, como no Brasil. “Por aqui, uma das poucas que encontramos é a Coopers”, diz a especialista Carolina Oda. “Do tipo ale, é uma bebida bastante refrescante”.

Mas, para acompanhar as carnes servidas nos outbacks, outra boa pedida é um Shiraz australiano. “Por conta do terroir, os rótulos de lá são muito mais encorpados do que os franceses. Têm mais madeira, muita fruta cozida e são bastante intensos”, afirma Benedito Filho, sommelier do Benedictus, em São João Del Rei. Se a refeição não for churrasco, especialmente no jantar, é comum beber vinho branco. “São deliciosos, frescos, delicados, bem minerais e fáceis de beber.” Para a sobremesa, lamingtons, presentes na infância de muita gente. “Trata-se de um pão de ló banhado em chocolate e com coco ralado por cima”, diz o chef.

Para encerrar a refeição, a variedade de cafés é grande. As preparações clássicas, chamadas de latte ou flat white, levam 80% de leite texturizado com vapor. Cremosas, dão vontade de pedir bis. E por lá são tomados por todo mundo –das crianças aos adultos.

BATATA RÚSTICA COM SOUR CREAM

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO APERITIVO

INGREDIENTES

SOUR CREAM

- 1 xícara de creme de leite fresco para bater chantilly
- Suco de ½ limão Taiti
- ¼ de colher (café) de sal

BATATAS

- 1 colher (sopa) de cominho em pó
- 1 colher (sopa) de coentro em pó
- 1 colher (sopa) de páprica
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino em pó
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 kg de batatas médias lavadas
- Sal marinho
- 2 cebolinhas finamente picadas
- 1 colher (sopa) de coentro picado

MODO DE PREPARO

SOUR CREAM: em uma tigela, coloque o creme de leite fresco e o suco de limão. Bata até que a mistura fique firme. O ponto é um pouco antes do ponto de chantilly. Adicione o sal e misture mais um pouco. Reserve.

BATATAS: em uma tigela, misture os temperos. Adicione o azeite e misture bem. Corte cada batata em 6 fatias e leve à tigela com as especiarias, mexendo bem. Em seguida, disponha as fatias de batata em uma única camada, em uma assadeira grande untada com manteiga. Polvilhe generosamente com sal marinho. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por 45 minutos ou até as batatas ficarem macias e crocantes. Retire do forno e coloque em uma travessa, cobrindo com cebolinha e coentro. Sirva com o sour cream.



COSTELA AO MOLHO BARBECUE

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

MOLHO BARBECUE
(rendimento 300 g)
1 alho batido
1 cebola pequena picada
1 colher (sopa) de óleo de linhaça
¼ de xícara (chá) de vinagre
3 colheres (sobremesa) de molho inglês
1 colher (sobremesa) de suco de limão
¼ de xícara (chá) de ketchup
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
3 colheres (sobremesa) de páprica doce
1 cravo-da-índia

COSTELA
2 kg de costela suína
Suco de 2 limões
3 dentes de alho amassados
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto
Orégano a gosto
Alecrim a gosto
300 g de molho barbecue caseiro

MODO DE PREPARO

MOLHO BARBECUE: refogue o alho e a cebola no óleo de linhaça. Adicione os demais ingredientes e deixe no fogo por cerca de 20 minutos ou até o molho encorpar. Reserve.
COSTELA: em uma tigela refratária, tempere a costela com o suco de limão, o alho, a pimenta, o sal, o orégano e o alecrim. Embrulhe a tigela com um saco plástico e leve à geladeira. Deixe a carne marinando por 5 horas. Tire a carne da geladeira, retire o saco plástico e cubra a tigela com papel-alumínio. Leve ao forno médio preaquecido a 180 °C e deixe assar por 40 minutos. Retire o papel-alumínio, pincele a carne com o molho barbecue e deixe dourar no forno. Repita esta etapa mais três vezes para que fique bem dourado. Sirva a seguir.



COQUETEL DE CAMARÃO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

12 camarões médios ou grandes
1 cebola picada
1 colher (sobremesa) de alho picado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 cenoura média descascada e ralada em fatias grossas
2 tomates picados
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 litro de água
4 colheres (sopa) de ketchup
2 colheres (sopa) de uísque
2 colheres (sopa) de molho de mostarda
2 colheres (sopa) de molho inglês
½ xícara de creme de leite light
1 pé de alface lisa, romana ou americana

MODO DE PREPARO

Retire as cascas e as cabeças dos camarões e coloque em uma panela. Reserve os camarões. Na panela com as cascas e as cabeças, acrescente a cebola, o alho, a salsinha, a cenoura, os tomates e tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque cerca de 1 litro de água, leve ao fogo e deixe ferver por 30 minutos, em fogo baixo, com a panela tampada. Retire as cascas e as cabeças do caldo. Em uma frigideira, leve o caldo ao fogo até reduzir à metade. Em seguida, coloque os camarões na frigideira e deixe por 2 minutos. Retire-os e reserve. Pegue 150 ml do caldo e deixe esfriar. Quando estiver frio, coloque em uma vasilha e adicione o ketchup, o uísque, a mostarda e o molho inglês. Mexa vigorosamente para que fique um creme homogêneo. Por último, coloque o creme de leite e mexa. Acerte o tempero e reserve. Em seguida, pique o alface em tirinhas. Na hora de servir, coloque as folhas no fundo de um bowl ou taça, cubra com uma boa quantidade de molho e enfeite com três camarões na borda. Sirva em temperatura ambiente.



CORDEIRO ASSADO COM MOLHO DE HORTELÃ

RENDIMENTOS: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

CORDEIRO
1 pernil de cordeiro de 2 kg (sem glândula)
Sal a gosto
750 ml de vinho branco seco
2 cebolas médias picadas
15 dentes de alho amassados
6 folhas de louro
10 galhos de alecrim
15 galhos de tomilho
1 xícara (chá) de folhas de hortelã
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em grãos
1 kg de batatas bolinha

MOLHO DE HORTELÃ
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
1 colher (chá) de sal
1 maço de hortelã fresca picada

MODO DE PREPARO

CORDEIRO: tempere o pernil com o sal. Em uma tigela, misture o restante dos ingredientes (exceto as batatas) e despeje sobre o pernil. Deixe-o marinar nessa mistura por 12 horas, virando-o na metade do tempo. Abra o pernil e retire o osso, faça cortes na carne desossada para afinar o pernil e penetrar o tempero. Enrole o pernil como um rocambole com as ervas e amarre com barbante para culinária. Forre uma assadeira com papel-alumínio, coloque o pernil com a marinada e cubra-o com papel-alumínio. Leve para assar no forno preaquecido (200 °C) por 10 minutos. Em seguida, reduza a temperatura do forno para 150 °C e deixe por aproximadamente 4 horas. Regue o pernil com o líquido da assadeira de vez em quando e vire-o na metade do tempo. Quando faltarem aproximadamente 40 minutos para finalizar, coloque as batatas com casca na assadeira para que cozinhem no caldo formado no recipiente.
MOLHO DE HORTELÃ: em uma panela, misture o açúcar, a água, o vinagre, o sal e deixe apurar por 10 minutos em fogo médio. Desligue o fogo, acrescente a hortelã e misture. Despeje o molho ainda quente sobre o pernil já assado.



Produção culinária: Janaina Resende. **Produção:** Camile Comandini e Simone Dias (assistente). **Peças usadas nas fotos:** prato de madeira da batata rústica, bowl de pães e tábua de madeira e vaso de madeira, LS SELECTION/ talheres da costela e porta-guardanapo, DIVINO ESPAÇO/ copo de cerveja, SPICY/ tronco de madeira, IDEIA ÚNICA/ guardanapo, ROUPA DE MESA.

LAMINGTONS

(BOLO COBERTO COM CHOCOLATE E COCO)

RENDIMENTOS: 24 PEDAÇOS

INGREDIENTES

BOLO

250 g de farinha de trigo
4 colheres (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal
125 g de manteiga
150 g de açúcar
1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 ovos
1/2 xícara (120 ml) de leite

COBERTURA

450 g de açúcar de confeiteiro
5 colheres (sopa) de cacau em pó
120 ml de leite
1 colher (sopa) de manteiga
200 g de coco ralado

MODO DE PREPARO

BOLO: unte e enfarinhe uma forma retangular de 20 cm x 30 cm. Peneire a farinha, o fermento e o sal. Reserve. Em uma tigela grande, bata a manteiga, o açúcar e a baunilha até obter um creme leve e fofo. Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo bem. Coloque também a mistura de farinha alternadamente com o leite e bata bem. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno preaquecido a 190 °C por 30 a 40 minutos. Tire do forno e deixe o bolo descansar por 5 minutos. Em seguida, vire-o em uma grelha aramada e deixe esfriar por completo. Se puder, faça o bolo um dia antes.

COBERTURA: em uma tigela, misture o açúcar de confeiteiro e o cacau. Em seguida, coloque uma panela no fogo e aqueça o leite e 1 colher de manteiga até derretê-la. Acrescente o leite ao açúcar com cacau. Misture bem os ingredientes para obter um creme fluido, mas não muito líquido.

MONTAGEM: corte o bolo em 24 quadradinhos. Coloque o coco em um recipiente raso. Usando um garfo, mergulhe cada quadradinho na cobertura. Em seguida, passe-o no coco. Coloque-o sobre a grelha para secar. Repita o procedimento com os 24 pedacinhos.

Rochedo



RIQUEZAS DO BRASIL

A LINHA INÉDITA DE FRIGIDEIRAS QUE
VAI DECORAR SUA COZINHA COM O
VERDADEIRO DESIGN BRASILEIRO.

WWW.ROCHEDO.COM.BR



**TAJINE DE FRANGO COM
GRÃO-DE-BICO**
> RECEITA NA PÁGINA 46



MARROCOS

um convite aos sentidos

O perfume da cozinha marroquina aguça o paladar e tem o cuscuz, popular no mundo todo, como uma de suas estrelas

Por Marcelo Katsuki - Fotos Cacá Bratke

Impossível pensar em comida marroquina e não associar sua imagem ao cuscuz, os delicados flocos de sêmola de trigo que acompanham todas as refeições. Assim também é para a chef Ariela Doctors, que comanda a cozinha do restaurante Tanger, em São Paulo. Filha de marroquina, aprendeu desde cedo a cozinhar com sua mãe e traz na memória afetiva um mingau doce que a avó preparava utilizando cuscuz, açúcar e canela. “Era um prato muito reconfortante, bastante doce e perfumado, como a maioria das receitas marroquinas.”

Com um cardápio heterogêneo e rico em especiarias, esse perfume vem de cascas, raízes, frutas secas e flores que fazem parte da rica comida marroquina. Bastante tradicional por lá, o ras el hanout é um blend de especiarias que pode ter de 5 a 25 variedades de temperos, onde se destacam a hortelã, o limão e a laranja desidratados, e estão sempre à mão na hora de preparar outro prato bem popular no país, as tajines.

Os guisados de carnes e legumes são cozidos em recipientes cerâmicos com bonitas tampas cônicas, que também recebem o nome de tajine. Ariela explica que a tampa tem esse formato para permitir que o alimento cozinhe com o próprio vapor. Mas os cozidos também podem ser preparados em panelas convencionais para serem apenas servidos nesses recipientes.



No Marrocos, até mesmo as entradas esbanjam aromas e sabores adocicados, como a salada de cenoura e queijo feta que abre o nosso cardápio. Temperada com mel e especiarias, como semente de cominho, páprica e canela, é sem dúvida uma nova forma de servir esse legume. Seguimos com um cuscuz royal, com frutas secas, amêndoas, sementes de romã e coalhada seca para acompanhar nossos pratos principais. As almôndegas de cordeiro têm sabor marcado pela pimenta-da-jamaica e o perfume do cominho, além do frescor das folhas de hortelã. Opção para quem não come carne vermelha, a tajine de frango com grão-de-bico e limão é uma receita clássica e vem enriquecida com tâmaras secas, alho e o ras el hanout. Para terminar essa refeição que reverencia o cuscuz, preparamos uma versão doce do prato, como na receita da avó da chef, mas com frutas vermelhas, calda de flor de laranjeira e um toque de iogurte de ovelha que fará toda a diferença. Confira nossas receitas e conheça melhor esse mundo de aromas delicados e sabores marcantes.

CUSCUZ ROYAL (CUSCUZ MARROQUINO COM COALHADA SECA)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

CUSCUZ

250 g de cuscuz marroquino
240 ml de caldo de vegetais
(receita página 47)
2 colheres (sopa) de manteiga
Raspas da casca de 1 laranja
1/2 xícara de uvas-passas
1/2 xícara de amêndoas em lascas e
tostadas
2 colheres (sopa) de salsinha picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

COALHADA TEMPERADA

100 g de coalhada seca
Folhas de hortelã a gosto
Azeite a gosto
2 colheres (sopa) de
sementes de romã

MODO DE PREPARO

Coloque o cuscuz em uma tigela e reserve. Ferva o caldo de vegetais em uma panela e despeje sobre o cuscuz. Tampe e deixe descansar por 5 minutos. Adicione a manteiga e mexa com um garfo até derreter. Junte as raspas de laranja, as uvas-passas e as amêndoas e misture bem. Reserve. Tempere a coalhada com a hortelã, o azeite e as sementes de romã. Sirva como acompanhamento do cuscuz. Use sementes de romã para decorar. Sirva a seguir.





TAJINE DE FRANGO COM GRÃO-DE-BICO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

CALDO DE VEGETAIS
(rendimento 500 ml)
2 cenouras em rodelas
1 cebola em pedaços
1 aipo em pedaços
1 tomate em cubos
500 ml de água

TAJINE

Azeite a gosto
500 g de frango em pedaços
300 g de grão-de-bico
200 ml de caldo de vegetais
1/2 xícara de tâmaras
sem caroço e picadas
1 cabeça de alho
2 colheres (chá) de canela em pó
2 colheres (chá) de cravo-da-índia em pó
2 colheres (chá) de
pimenta-do-reino moída
2 colheres (chá) de sementes
de coentro moída
Sal a gosto
1 limão siciliano
Salsinha para finalizar

MODO DE PREPARO

CALDO DE VEGETAIS: em uma panela, cozinhe os vegetais na água por 40 minutos em fogo baixo, coe e use no preparo da tajine.
TAJINE: em uma tajine (certifique-se de que a sua panela pode ir ao fogo, algumas são apenas decorativas. Neste caso, use uma panela normal), aqueça o azeite e doure o frango. Retire da tajine e reserve. Na mesma panela, coloque o grão-de-bico, o caldo de vegetais, as tâmaras e os dentes de alho com casca. Coloque o frango sobre a cama de grão-de-bico e salpique com os temperos secos. Tampe e leve ao fogo para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até o grão-de-bico ficar macio. Corte o limão ao meio e doure em frigideira. Use o limão e a salsinha para decorar. Leve à mesa na panela.



SALADA DE CENOURA COM QUEIJO FETA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

3 cenouras raladas
200 g de queijo feta em pedaços
1 colher (sopa) de mel
2 colheres (sopa) de azeite
Suco de 1 limão
1 colher (sopa) de sementes de cominho
1 colher (chá) de páprica picante
1 colher (chá) de canela em pó
2 dentes de alho espremidos
Folhas de coentro (1 maço)
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, disponha as cenouras raladas e o queijo. À parte, faça o molho misturando o mel, o azeite, o limão e os temperos, exceto as folhas de coentro. Tempere a salada com esse molho e reserve. Frite as folhas de coentro em óleo quente e deixe escorrer em papel-toalha. Na hora de servir, coloque as folhas de coentro fritas por cima.



ALMÔNDEGAS DE CORDEIRO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 dentes de alho picados
Suco de 1 limão
Hortelã a gosto
1 colher (sopa) de cominho em pó
1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica moída
1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca moída
500 g de carne moída de cordeiro
1/2 xícara de farinha de rosca
1 ovo
Farinha de trigo para empanar
Azeite para fritar
1 cebola roxa picada
1 lata de tomate pelado
Sal a gosto
Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

Em um processador ou liquidificador, bata o alho com o suco de limão, a hortelã, o cominho e as pimentas. Coloque a carne moída em uma tigela e tempere com essa mistura. Acrescente a farinha de rosca e o ovo e mexa bem. Pegue pequenas porções da carne para fazer as bolinhas de almôndegas. Passe cada uma delas na farinha de trigo. Em uma frigideira grande, esquente o azeite e vá dourando as almôndegas aos poucos. Reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola picada e, em seguida, acrescente o tomate pelado. Mexa bem e deixe cozinhar até obter a consistência de molho desejada. Retorne as almôndegas à panela e ajuste o sal. Cozinhe por 5 minutos. Sirva decorado com folhas de hortelã.



Uma sobremesa bem típica no Marrocos é a salada de laranja temperada com hortelã, canela e água de flor de laranjeira

Produção culinária: Tatiana Damberg.
Produção: Camile Comandini. **Peças usadas nas fotos:** talheres, lanterna com flores e colher da tajine, ISHELA/ copos azuis, pratos estampados e travessa de laranja, REGATTA CASA/ guardanapo, ROUPA DE MESA/ tecido na mesa da tajine (pág. 46) e no cuscuz e talheres da salada, KATMANDU/ copo vermelho e prato prata, L'OEIL/ lanterna da foto da laranja, IDEIA ÚNICA.



CUSCUZ DOCE COM FRUTAS VERMELHAS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

250 g de cuscuz marroquino
250 ml de água
1/2 xícara de açúcar
4 estrelas-de-anis
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (chá) de canela em pó
50 g de framboesas
50 g de amoras ou blueberries
1 maço de hortelã picado
Iogurte de ovelha
Calda de flor de laranjeira para servir

MODO DE PREPARO

Coloque o cuscuz em uma tigela e reserve. Em uma panela, leve ao fogo a água, o açúcar e o anis. Assim que ferver, despeje sobre o cuscuz. Tampe a tigela e deixe o cuscuz hidratar por cerca de 5 minutos. Adicione a manteiga, mexendo com um garfo. Em seguida, salpique a canela. Junte as frutas e a hortelã picada. Sirva com uma colherada de iogurte de ovelha e com a calda de flor de laranjeira.

RAS EL HANOUT

Você pode oferecer para os seus convidados um blend de temperos, que são chamados no Marrocos de *ras el hanout*. Essa mistura é muito usada no preparo de tajines e carnes e pode ter de 5 a 25 variedade de especiarias. A nossa dica:

- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de sementes de cominho
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de açafraão em pó
- 1 pitada de canela em pó
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher (chá) de sementes de coentro moída
- 1 colher (chá) de páprica picante ou defumada



Sabor Irresistível!

**ROBALO AO FORNO
COM TOMATE E TAHINE**

> RECEITA NA PÁGINA 57



EGITO

gastronomia dourada

Por Marcelo Katsuki • Fotos Cacá Bratke

Sofisticação marca a culinária egípcia, que preserva o uso de ingredientes e técnicas de preparo que já eram utilizados na Antiguidade

Luxo e fartura simbolizavam a cozinha dos antigos egípcios. Técnicas sofisticadas para a época traduziam uma gastronomia de exímios cozinheiros. E, segundo o consultor gastronômico Leandro Ricardo, pesquisador que já preparou banquetes inspirados na obra do egiptólogo francês Pierre Tallet, muitas técnicas utilizadas atualmente, como a do confit, já eram praticadas pelos egípcios na Antiguidade.

Ela evoluiu, e hoje é bem mais heterogênea e tem um caráter mediterrâneo, além de forte influência árabe. Mas a cozinha do Egito também preservou o uso de muitos ingredientes que já estavam na mesa dos faraós. É o caso do grão-de-bico, das lentilhas e favas, das tâmaras e figos, das nozes e das carnes de cordeiro e de aves em geral. Há ainda uma forte relação da gastronomia com o sagrado, uma vez que os peixes carregam uma grande importância religiosa no Egito, tendo sua imagem relacionada às cheias dos rios, que trazem benefícios para a agricultura local e fartura para as casas.

Para ilustrar toda a riqueza dessa culinária, nosso menu mescla esses ingredientes típicos, como as lentilhas e as nozes, com a grande influência árabe no uso dos condimentos, como a pimenta síria, a canela em pó e o tahine.



Começamos com o kousa mahshi, abobrinhas recheadas com arroz e carne, que têm seu sabor realçado pelo uso da canela em pó e das folhas de louro. Aqui, o segredo está no tempero, intenso. Segundo Leandro Ricardo, o consumo de legumes com carnes era uma das características da cozinha tradicional egípcia. Você pode inovar na apresentação servindo as abobrinhas em cortes cilíndricos com o recheio em cima e sobre o molho de tomate.

Nosso prato principal reverencia o peixe –que tinha seu valor classificado de acordo com a região onde era pescado–, com o preparo de um robalo ao forno, receita típica das cozinhas costeiras, que aqui aparece valorizada pelo sabor do tahine e pelo aroma do cominho, além de uma camada de tomates que confere doçura e acidez ao prato. Seu acompanhamento, o kushari, é um arroz com lentilhas, macarrão e cebola caramelizada. Nossa sugestão traz o macarrão frito para conferir crocância à combinação de ingredientes desse que é considerado o prato nacional do Egito.

Para encerrar, a sobremesa é o konafah, uma sedutora torta de ricota e coalhada seca feita com massa de cabelo de anjo, que fecha a refeição com leve doçura e um belo visual dourado, que remete aos áureos tempos do Egito. Para acompanhar, o tradicional chá de flor de hibiscos que, além de delicioso, é versátil e pode ser servido frio, acompanhado por frutas picadas, ou quente, acompanhado por um aromático anis-estrelado. Confira as receitas a seguir e prepare um banquete digno dos faraós.

KOUSA MAHSHI (ABOBRINHAS RECHEADAS)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

Azeite a gosto
2 dentes de alho picados
250 g de carne moída
200 g de arroz branco
1/2 xícara de caldo de carne
1 colher (sopa) de pimenta síria
1 pitada de canela em pó
1/4 de cebola roxa picada
2 folhas de louro
1 lata de tomate pelado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 abobrinhas
Salsinha para decorar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Coloque a carne e o arroz e mexa bem. Acrescente o caldo de carne, a pimenta e a canela e tampe a panela. Deixe cozinhar 20 minutos ou até o arroz cozinhar. Reserve. Para o molho, refogue em azeite a cebola e o louro e acrescente o tomate pelado. Cozinhe até obter a consistência desejada e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve. Em seguida, limpe as abobrinhas, retirando os miolos, e escale uma a uma em água fervendo. Recheie cada abobrinha com um pouco do arroz e sirva com o molho de tomates. Decore com a salsinha.





KUSHARI (ARROZ COM LENTILHA)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 dentes de alho picados
Azeite a gosto
1 xícara de arroz branco cru
2 xícaras de água
Sal a gosto
1 xícara de espaguete cortado em pedaços de 3 cm
1 xícara de óleo
2 dentes de alho laminados
1 pimenta fresca ou 1 colher de chá de pimenta seca
2 colheres (sopa) de vinagre
4 tomates maduros sem sementes picados
2 cebolas em rodela
Óleo para fritar
250 g de lentilha cozida
1 colher (sopa) de cominho

MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure o alho picado no azeite. Acrescente o arroz e mexa bem. Coloque duas xícaras de água e deixe cozinhar por 20 minutos ou até a água secar. Tempere com sal e reserve. Cozinhe o macarrão, escorra e depois frite em óleo até dourar. Reserve. Em outra panela, doure o alho laminado no azeite e acrescente a pimenta, o vinagre e os tomates picados. Tampe e deixe cozinhar até os tomates ficarem macios. Reserve. Em seguida, frite as rodela de cebola no óleo deixando dourar e escorra em papel- toalha. Em uma tigela, misture a lentilha, o arroz, o macarrão e o cominho. Ajuste o sal e despeje por cima o tomate. Finalize com a cebola dourada. Se preferir, monte em camadas, como na foto ao lado.



ROBALO AO FORNO COM TOMATE E TAHINE

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

Azeite a gosto	2 colheres (chá) de pimenta caiena
2 cebolas cortadas em rodela	Salsa picada a gosto
4 tomates sem sementes cortados em cubos	Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de semente de cominho	4 colheres (sopa) de tahine
	4 postas altas de robalo

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, refogue as cebolas e os tomates no azeite. Junte os temperos e o tahine e misture bem. Em um refratário, disponha essa mistura por baixo e as postas de peixe por cima. Tempere o peixe com sal e regue com azeite. Se preferir o molho menos espesso, acrescente água antes de assar. Leve ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos ou até as postas estarem cozidas. Sirva a seguir.



O tradicional chá de flor de hibisco egípcio pode ser servido como um ponche frio, acompanhado de frutas picadas, como uma maçã. Sirva com a concha

KONAFAH (TORTA DE RICOTA E COALHADA SECA)

RENDIMENTO: DE 8 A 10 FATIAS

INGREDIENTES

250 g de ricota
200 g de coalhada seca
1 xícara (chá) de açúcar
1 clara de ovo
500 g de macarrão cabelo de anjo
50 g de manteiga
Pistache picado a gosto
Calda de flor de laranjeira a gosto

MODO DE PREPARO

Comece pelo recheio. Em uma tigela, misture a ricota, a coalhada, metade do açúcar e a clara de ovo. Mexa até obter uma mistura homogênea. Reserve. Cozinhe o macarrão e escorra. Nele ainda quente, misture a manteiga e a outra metade do açúcar. Unte uma forma de fundo removível com manteiga e disponha metade do macarrão. Por cima do macarrão, coloque o recheio. Para finalizar, cubra a massa com o restante do macarrão. Leve para assar em forno baixo por cerca de 50 minutos ou até dourar. Ao tirar do forno, distribua o pistache por cima do doce. Sirva com a calda de flor de laranjeira.

Produção culinária: Tatiana Damberg. **Produção:** Camile Comandini. **Peças usadas nas fotos:** sousplat e bowl na foto do robalo, prato do kousa mahshi e bandeja do konafah, IDEIA ÚNICA/ tecido na mesa do robalo, KATMANDU/ guardanapo, ROUPA DE MESA, talher e sousplat do kousa mahshi, prato e talher do kushari e concha do chá de hibisco, DIVINO ESPAÇO/ pote de vidro do chá, LS SELECTION/ copos e lanternas da foto do chá, ISHELA/ cadeira, L'OEIL.



★ DISPONÍVEL NO ANGELONI: WWW.ANGELONI.COM.BR

Feel Chef



#feelthemoment

TÔNICA



★
CONFIRA A
RECEITA NA
VERSÃO PARA
TABLET

DO MARROCOS PARA A MESA

Típico prato árabe e praticamente um sinônimo da culinária do Marrocos, o cuscuz ganhou o mundo e hoje é preparado em todos os cantos do planeta. À venda no Angeloni, o Couscous Garofalo é perfeito para acompanhar saladas ou pode ser servido como entrada e prato principal. Incremente com uvas-passas, amêndoas e especiarias.

Foto: Rogério Voltan / Produção: Camille Comandini / Produção culinária: Janaina Resende / Tecido, SPAZIO DONATELLI / Prato, STELLA FERRZ / Copo, LS SELECTION

*Se você acha que Bubbly
é um Lacta delicadamente aerado,
você está redondamente certo.*



*O aerado redondinho
da Lacta*

*Tão redondinho
que fica ainda mais
irresistível morder.
Experimente.*



lacta.com.br  facebook.com/lactaoficial  [@Lacta](https://twitter.com/Lacta)



Inspirado na energia das plantas

Prove nossos deliciosos produtos à base de soja Alpro, rico em proteínas, cálcio, vitaminas B2, B12 e D.

Para maiores informações: www.alpro.com



Aproveite a vitalidade do natural



Novas embalagens em breve