LIVRO DE RECEITAS

Livro de receitas do filme ESTÔMAGO com a participação dos blogueiros: Alessander_Guerra Chris_Campos Eduardo_Luz Fabiana_Zanelati Fernanda_Zacchi Leandro_e_Marcele Marcel_e_Nina Miki Neide_Rigo Renata_e_Fran Ricardo_Cobra Tatiana_Damberg

Í N D I C E

Receitas dos blogueiros:

Alessander Guerra

Nhoque de batata assada ao Alecrim com molho de Gorgonzola, damasco e nozes.....05

Chris Campos

Chá de gengibre.....07

Bolo surpresa.....07

Eduardo Luz

Bife acebolado.....10

Risoto de feijoada com "Alegrinho".....11

Fabiana Zanelati

Espaguete ao meio-dia.....13

Salada de abacate com queijo Estepe.....13

Fernanda Zacchi

Batatas assadas de última hora.....15

Pudim de leite da vó Dinah (e da Maria Arlete, da Íria, da Iraí).....16

Leandro e Marcele

Filé Mignon à etecétera.....18

Risotto de Macho!.....19

Marcel e Nina

Sorbet de goiabada com biscoitinho de Gorgonzola.....20

Miki

Polenta com ragu de lingüiça defumada ao perfume de erva-doce.....21

Princesas-maçãs em sopa de baunilha.....24

Neide Rigo

Farofa de formiguinhas ou farofa de passas com alecrim.....26

Músculo com cebolas e alecrim, com batatas douradas no azeite de urucum.....26

Renata e Fran

Medalhão de frango recheado com farofa de banana.....29

Íria e Nonato - Banana e queijo coalho ao melado de cana e canela.....30

Ricardo Cobra

Risoto de gorgonzola, pêra e nozes.....32

Salada de cebola doce.....33

Tatiana Damberg

Cheesecake Romeu e Julieta à Boccaccio.....34

Salada com frango glaçado em Angostura.....35

Receitas do filme:

Anita & Garibaldi.....37

Bife gordo ao alecrim.....38

Carpaccio.....39

Coxinha de frango.....40

Farofa de içá.....41

Feijoada.....42

Leitão ao forno.....43

Negroni.....44

Pastel de carne.....45

Peixe ao forno.....46

Penne alla Puttanesca.....47

Risotto alla Milanese.....48

Spaguetti della mezza notte.....49

Xinxin de galinha, com leite de coco e farofa de dendê.....50

Entrada (mas pode chamar de introdução)

Olhe, a idéia foi a seguinte: juntaram o povo desse negócio de blog - blog de comida, né - e pediram pra eles assistirem o filme. Eles assistiram, gostaram, muitos elogios (vou até fazer outro dicionário), e daí depois eles do blog inventaram receitas inspiradas no filme, percebe? Filme de comida dando idéia pra fazer uns pratos de comida. Então. Daí que o povo dos blogs criou, por exemplo, o “Filé do Etecétera”, a “Coxinha da Íria (devia de ser

coxão, eita saudade), e um monte de outros pratos. Os melhores, a gente pôs aqui, nesse livro. Depois, se der certo, se as pessoas gostarem e disserem “gostei, viu?”, daí capaz da gente publicar em página escrita mesmo, não sabe? Mas por enquanto, é aqui. É gostoso. Vocês vão comer de limpar o prato. E melhor ainda: é tudo receita que dá certo. Não é igual aquelas receitas que a gente vê na televisão, que fica linda na tela, mas depois quando a gente faz nas panelas, fica pior que dançar com irmã em formatura. Ave Maria.

Nhoque de batata assada ao Alecrim com molho de Gorgonzola, damasco e nozes

Uma pequena Introdução

Com relação a fazer o nhoque já vou dizendo que dá trabalho e, principalmente, faz sujeira. Se bobear, na hora de jogar o nhoque pra dar a cozida prévia, voa água fervente pros lados. E farinha de trigo mais água = uma cola daquelas. Bom, dito isso, vamos à receita, que vai ser bem ao jeito Cuecas na Cozinha – ou seja, tudo pode e deve ser feito ao seu gosto. Se eu falar x gramas disso e você quiser mais forte ponha mais, ou se quiser mais fraco ponha menos. Sobrou alguma coisa na geladeira e quer colocar na roda, manda ver. Se não quiser fazer o nhoque, compra pronto e faz só o molho. Cozinha é liberdade de criação!

O Nhoque de batata assada ao alecrim

Por que de batata assada? Porque nhoque bom tem gosto de batata e não de farinha. Então se a batata é assada e não cozida, já de cara terá menos água e então precisará de menos farinha para dar o ponto.

Botando a mão na massa

Pega uns 2 kg de batata pra nhoque (pergunta na feira e ameaça que se a batata estiver aguada você volta na semana seguinte para acertar as contas com o batateiro), descasca, lava, seca e corta essas batatas em 4 partes. Numa assadeira grande refogue na boca do fogão: azeite (escolher azeite pela acidez é uma boa opção entre 0,5 e 0,7 graus de acidez tá jóia!), uns 5 dentes de alho picados, sal à gosto, e uma meia dúzia de ramos de alecrim (passa os dedos pelo ramo do alecrim no sentido contrário das folhinhas pra soltar todas do galho). Começou a levantar um aroma delicioso da assadeira espalha as batatas e dá uma mexidona. Depois leve a assadeira (usa luva!) para o forno alto por 40 minutos ou até as batatas assarem (vá espetando!). Ponha uma panela de água pra ferver (onde o nhoque será pré-cozido depois).

Numa vasilha esprema as batatas ainda mornas. Elas estão com crostinhas torradas, mas não se desespere que isso amassado e misturado com tudo fica buótimo! Despeje sobre as espremidas todo o líquido da assadeira, 2 ovos, 1 colher de sopa de manteiga e 100 grs de queijo ralado (não vai botar aqueles de saquinho, hein!). Misture tudo e depois comece a acrescentar a farinha de trigo (umas 400 grs normalmente dá). Escolha uma marca boa, porque senão vai ter que colocar bem mais farinha. O ponto é quando ficar firme para que possa fazer os rolinhos e cortar os nhoques em fatias de 1 cm. Faz os rolinhos de massa em cima de uma base enfarinhada, pro negócio poder deslizar. Agora é a hora de aproveitar aquela água que já está borbulhando. Ponha os nhoques com cuidado. Rapidinho eles vão subir. Retire, dê um banho de água fria, coloque em uma vasilha com um pouquinho de óleo (espalha bem o óleo entre os nhoques pra que eles não se grudem). Aí dá pra guardar na geladeira por até uma semana.

Variações

Pode tirar a batata e colocar pinhão (vai ser duro descascar, mas... fica bom), ou mandioca, mandioquinha, abóbora – o processo é o mesmo. Você só vai ter que regular a quantidade de farinha pra mais ou menos conforme a umidade de cada ingrediente. Dá também pra fazer de batata e acrescentar espinafre. Enfim, dá pra pirar na batatinha, literalmente!

O Molho de Gorgonzola, damasco e nozes

Para 4 pessoas separe mais ou menos 1 kg de nhoque (comprado ou feito). Isso porque sempre tem repeteco do povo. E se sobrar não tem problema, faz uma quentinha chique para o dia seguinte.

Agora o molho: numa panela que caiba tudo (pense antes no volume de 1 kg de nhoque + molho + espaço para mexer todo esse negócio junto), desmanche 250 grs de gorgonzola, até o queijo derreter bem e começar a pegar no fundo. Pique umas 100 grs de damasco e misture. Adiciona uns 200 ml de creme de leite fresco e deixe dar uma leve aquecida; aí pode despejar (com cuidado) o 1 kg de nhoque e misturar geral. Como os nhoques estão pré-cozidos é só aquecê-los no molho. Quando estiverem aquecidos, rale um bocado generoso de um bom parmesão e sirva. Coloque os nhoques nos pratos e decore com nozes picadas e damascos.

- . - . - . -

Alessander Guerra

Gosto de cozinhar e receber os amigos. Em volta do fogão, acompanhados de uma boa bebida, compartilhamos a melhor das experiências.

O Cuecas na Cozinha surgiu para mostrar que cozinha não é tão complicada assim. Procuro transformá-la num lugar divertido, onde tudo é possível. Nada de stress. Vai errar? Claro que vai. Errar faz parte do jogo. Mas não podemos nos esquecer que de diversos erros surgiram excelentes criações culinárias. E vamos tentando de novo que uma hora a gente acerta. Vamos temperando nossas vidas e dando sabor ao dia-a-dia. Quer coisa melhor? Amigos somados a isso tudo. Entrem e fiquem à vontade!

Chá de gengibre

(Para aquecer os amigos de cela sem precisar apelar para a pinga de cadeia. De quebra, Alecrim teria bastante trabalho para encomendar um carregamento de gengibre e impressionar seus convivas).

MATERIAIS
Faquinha afiada * tábua de madeira * chaleira

INGREDIENTES
Rodelas de gengibre sem casca (para cada xícara, reserve pelo menos 4 rodelas de gengibre) * 1 colher (sopa) de açúcar para cada xícara de chá a ser servida * pauzinhos de canela (a gosto) * cravos-da-Índia (a gosto) * casquinha ou rodelas de limão (a gosto, levando em conta que rodelas conferem um sabor mais ácido ao seu chá) * água mineral ou filtrada na proporção de uma xícara cheia para cada xícara que você deseja servir.

MODO DE FAZER
Doure o açúcar na chaleira. Adicione água mineral ou filtrada e todos os ingredientes. Tampe a chaleira e deixe ferver por cerca de 9 minutos. Coe o chá e sirva imediatamente.

Bolo Surpresa

(Neste caso ele seria recheado com o clássico dos filmes de "xadrez": uma lima, totalmente surpresa)

INGREDIENTES
Para a massa

5 claras em neve
5 gemas
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha
1 xícara (chá) de leite morno
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

PREPARO
Massa

Prepare o pão-de-ló que servirá de base para o seu bolo, começando pelas claras em neve. Quando estiverem bem firmes, adicione as gemas. Bata um pouco até ficar bem fofo. Em seguida, acrescente o açúcar. Bata mais um pouquinho. Por último, adicione a farinha aos poucos, intercalada com o leite morno, e finalize com a colher de fermento. Leve para assar até que o teste do palito libere a saída do forno - cerca de 40 minutos.

INGREDIENTES
Para o recheio de chocolate

1 lata de leite condensado
3 colheres de achocolatado
1 colher (café) de manteiga
1 gema peneirada

Para o recheio de doce de leite

1 lata de leite condensado ou um doce de leite que você goste comprado pronto

Para o marshmallow

3 claras em neve
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha

PREPARO
Recheio de chocolate

Coloque todos os ingredientes na panela e prepare como brigadeiro mole.

Recheio de doce de leite

Caso resolva fazer o doce de leite com o leite condensado, leve a lata para cozinhar em banho-maria, numa panela de pressão, por cerca de 15 minutos após o início da fervura.

Marshmallow

Coloque para ferver a água, o açúcar e a baunilha. Enquanto isso, bata as claras em neve. Quando a calda estiver levemente engrossada, despeje-a, ainda quente, sobre as claras em neve e continue batendo. Bata por, pelo menos, 15 minutos. É esse o segredo para deixar seu marshmallow, além de gostoso, lindo!

MONTAGEM

Espere o bolo esfriar, desenforme sobre o prato de bolo e comece a operação recheio. Abra o bolo em três partes. Recheie a parte mais baixa com o doce de leite e a mais alta com o brigadeiro mole. Cubra com o marshmallow, que deve ser usado assim que estiver no ponto, e enfeite com confeitos de chocolate.

- . - . - . -

Chris Campos

Chris Campos é jornalista, escritora e editora do site Casa da Chris. O site é uma revista sobre o universo do lar-doce-lar, com dicas de decoração, bem-viver, receitas e sobrevivência doméstica. Na Casa da Chris, há ainda o Blog da Casa, com novidades diárias sobre o universo doméstico, sempre com muito bom-humor.

Bife acebolado pro Dr Etc

Ingredientes

1 pacote de paillard de ancho maturado ***
2 colheres de azeite espanhol ***
3 echalotes ***
3 colheres de vinagre balsâmico de Módena ***
Pimenta do reino moída na hora ***
Flor de sal de Guerande ***

***** Produtos comprados na Casa Santa Luzia (o sex-shop) com muita molhação de mão do carcereiro!**

Modo de fazer

Selar os paillards dos dois lados numa frigideira com o azeite quente. Retirar e deixar descansar num forno pré-aquecido (Dr Etc não gosta de comida fria!). Colocar nesta mesma frigideira com os sucos dos paillards e o azeite, as echalotes cortadas em meia lua e amolecê-las. Junte o aceto balsâmico e espere reduzir. Tempere com pimenta do reino moída na hora.

Montagem

Faça uma cama com as echalotes no centro do prato. Coloque os paillards quentes (olha o Etc!!) sobre esta cama, regue com o molho e finalize com a flor de sal. Se tiver sobrado algum ramo de alegrinho, decore!
Dr Etc não vai esquecer de você!

Bife acebolado pros etcétera (os outros)

Repita a receita acima. Troque o paillard por acém, azeite espanhol por óleo de soja, echalotes por cebola, o balsâmico por vinagre e a flor de sal por sal comum. Os etcétera não vão nem reclamar!

Risoto de Feijoada com "Alegrinho"

Ingredientes para 4 porções (vai ter briga!)

3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de cebola roxa picada
30ml de cachaça (serve até Maria Louca!)
300 g de arroz arbóreo
1,5 litros de caldo de carne
1 colher de sopa de manteiga
"alegrinho" (alecrim) fresco a gosto
Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto
200 g de carnes cozidas de feijoada cortadas em pedaços (paio, carne seca etc)

Molho

3 colheres de sopa de azeite
½ cebola média picada
1 colher de sopa de salsinha picada
1 colher de sopa de cebolinha verde picada
2 colheres de sopa de suco de limão
½ pimenta dedo-de-moça picada
½ xícara de chá de caldo da feijoada

Modo de fazer o molho

Misture tudo (exceto o caldo da feijoada) e leve à geladeira. No momento da montagem do prato, junte o caldo da feijoada bem quente e acerte o sal.

Modo de fazer o risoto

Pra começar (e conseguir fazer) esta receita, você deverá ter uma sobra "daquela" feijoada que você fez e com a qual você conseguiria facilmente um lugar no beliche do meio! Como ela estará congelada, descongele!
Separe as carnes e corte-as em pedaços pequenos. Reserve o feijão com o caldo da feijoada, que deverá estar bem temperada e curtida!
Enquanto isso, esquente o caldo de carne numa panela à parte.
Comece o risoto, refogando a cebola roxa no azeite até ela ficar translúcida. Em seguida, coloque o arroz arbóreo do jeito que está na caixa (ou seja, não lave, senão o Etc vem te pegar...) e deixe refogar por dois minutos. Adicione a cachaça (se for Maria Louca, utilize uma com "procedência") ao risoto e se estiver com sede, dê um pequeno gole, mas cuidado pra não afetar a qualidade final da comida!
Assim que a cachaça evaporar, comece a adicionar o caldo de carne quente, de concha em concha, sempre que o risoto aparentar estar seco.
Mexa bastante com movimentos circulares (como se você estivesse caminhando no pátio da prisão) pra que o arroz não grude.
Quando o arroz estiver quase "al dente" (experimente!), coloque as carnes e o alegrinho (aproximadamente uns 13 min após o início).
Tempere com sal e teste novamente o ponto de arroz. Se gostou, desligue o fogo, coloque a manteiga , misture bem, tampe a panela, espere mais uns dois minutos e... sirva. Acho que o beliche de cima nunca esteve tão perto!!!

Montagem do prato:

Posicione um aro no centro do prato. Coloque o risoto dentro do aro e por fora do aro o feijão preto reservado e aquecido. Verta um pouco do molho sobre ele e junte os complementos que desejar (ou os que foram possíveis passar pela revista da penitenciária!).
Então enfeite com um belo ramo de alegrinho fresco!
Como acompanhamento podemos ter uma bela farofinha (menos de formiga!!!), uma endívia refogada com lingüiça moída, uma laranja flambada na cachaça.
É só pedir pro Raimundo Nonato, o Canivete, fazer! Ele e você vão gostar!

- . - . - . -

Eduardo Luz

Eu sou Eduardo Luz, um engenheiro que virou empresário (e blogueiro) e que adora viajar com a família.
Meu blog é o Da Cachaça pro Vinho. Ele relata as reuniões de uma pequena confraria formada por Débora (esposa), Déo (irmão), Mingão (compadre) e pelo Eduardo (é claro!) que se reúne toda quarta-feira (já são 172 edições) e inclui informações gastronômicas (ervas, especiarias e vinhos) além de fotos das viagens que fizemos. Como o próprio nome diz, começou como experimentação de cachaças e evoluiu (graças a Deus!) pra degustação de vinhos, sempre acompanhados de um menu completo com receitas temáticas ou não, feitas pelo blogueiro.
Somos verdadeiros avestruzes (exceto a Débora) e já comemos (ou vamos comer) de tudo! Só não gostamos de arraia e dobradinha, adoramos vodka Absolut Vanilia (já propusemos patrocínio com permuta, mas eles não toparam!) e idolatramos a Casa Santa Luzia (o verdadeiro sex-shop).

Espaguete ao meio-dia

Para 2 pessoas

Ingredientes

200 gr de espaguete grano duro
3 colheres (sopa) azeite
1/2 pimentão vermelho cortado em cubinhos
1/2 cebola bem picada
1 dente de alho bem picado
3 tomates sem pele e sem semente
100gr de presunto cru
folhas de manjericão
sal e pimenta a gosto
uma pitada de açúcar

Cozinhe o espaguete grano duro em água com sal (nada de azeite, que é coisa de macarrão vagabundo!) até ficar al dente. Escorra e reserve 1/2 copo da água do cozimento.

Em uma frigideira esquente o azeite e adicione o alho, a cebola e o pimentão. Refogue até a cebola amaciar (cerca de 3 minutos). Junte o tomate e cozinhe até que o pimentão esteja macio. Junte uma pitada de açúcar, só para "quebrar" a acidez do tomate, o 1/2 copo da água do cozimento do espaguete e tempere com sal e pimenta a gosto.

Acrescente o espaguete cozido ao molho, incorpore os ingredientes e finalize com o presunto cru em lascas, as folhas de manjericão e sirva imediatamente. Ao meio dia, ou não ;)

Salada de abacate com queijo Estepe

Para 2 pessoas

Nonato foi apresentado à clássica mistura frutas + queijo e aprendeu como incrementar o bom e velho Romeu & Julieta e torná-lo chique. Aqui, a fruta e o queijo também aparecem, em versão salada e metida à besta, feito o Anita & Garibaldi do Giovanni ;)

Ingredientes

1 abacate maduro
1 colher de chá de suco de limão
50 gr de queijo tipo Estepe
1 colher (sopa) de ricota
2 colheres (sopa) de iogurte natural
pimenta do reino moída na hora
folhas de hortelã
uma pitada de noz moscada
sal

Corte o abacate ao meio, retire o caroço e, com uma colher, a polpa. Corte a polpa em cubos e passe-os rapidamente pelo suco de limão. Corte o queijo em cubos, misture com o abacate e preencha as cascas.
Misture bem a ricota e o iogurte e tempere com sal, pimenta à gosto e uma pitada de noz moscada. Coloque um pouco do creme de iogurte por cima das metades do abacate e finalize com folhas de hortelã.

- . - . - . -

Faby Zanelati
Nasceu em uma família de cozinheiras e desde criança tem uma queda pelas panelas. A paixão pela cozinha só cresceu e a levou a criar, junto com uma amiga, o blog Rainhas do Lar, onde conta suas aventuras pelo mundo da culinária.

Batatas Assadas de Última Hora

Abri um largo sorriso quando o (ainda) Raimundo Nonato espiou a gororoba da prisão e pensou em voz alta numa roupa nova praquele engulho: é só butá um alecrim, um alho, uma cebola...
O gorgonzola e as alcaparras do carpaccio vieram bem depois. Graças à citação dessas três primeiras palavrinhas aromáticas, Bujiú passou a reparar direito no recém-chegado, a partir de então e pra sempre Alecrim, imediatamente incumbido da autoridade de preparar a bóia.

Tempero é salvação de cozinheira, ativador de sabores, resgatador de receitas sem-graça, viabilizador de 'pudê'. Quase posso imaginar o povo todo da prisão sabendo de cor e salteado o formato, aroma, sabor e combinações não somente do alegrinho, mas também de finezérbes, érbedeprovããnnnnce, sálllllvias e salamaleques culinários em geral.

A receita a seguir tem como estrela a ciboulette, cebolinha verde bem fininha, metida a francesa e que agrada a qualquer facção. Pode ser preparada pelo Leitor e pela Leitora que pouco ou nada têm de familiaridade com fogão e panelas. São três ingredientes (sem contar o azeite e o sal opcionais), um microondas e nenhuma panela.

Para uma pessoa:

1 batata grande bem lavada, ainda com casca
2 a 3 fartas colheradas de algum tipo de queijo cremoso (cottage, cream cheese ou o bom e velho requeijão de copinho)
1 colher de sopa de ciboulette picadinha
azeite e sal, se quiser

Como fazer:

Faça furinhos na casca da batata com a ponta de um garfo. Sobre uma caminha de guardanapo ou toalha de papel, diretamente sobre o prato do microondas, repouse a batata. Ligue o aparelho em potência alta por 3 minutos. Abra a porta e, com a ajuda de uma luva ou pano de prato e bastante cuidado, vire a batata 'de cabeça pra baixo' e ligue em potência alta por mais 3 minutos. Deixe-a lá, descansando um pouco, enquanto prepara o recheio.

Misture o queijo cremoso, cottage ou requeijão com a ciboulette.

Faça um corte em cruz na batata, não muito profundo. Aperte-a para abrir um pouco e sirva com o recheio frio mesmo. Se desejar, pode usar um tiquinho de sal e uma rega de azeite. Se tomar gosto pela coisa, pode experimentar usar um alecrim, uma cebola, um alho, umas finezérbes, érbedeprovããnnnnce, sálllllvias... para depois passar prum gorgonzola, prumas alcaparras...

Pudim de Leite da Vó Dinah

(e da Maria Arlete, da Íria, da Iraí)

De cintura larga, cabelos até a cintura, saia até o joelho, decote até o pescoço, rosto apagado e sobrancelhas revoltas, Maria Arlete não assistia à televisão, não ouvia rádio, fazia questão de deixar bem claro que 'não era de desfrutes'. Vi uma foto dela comigo, eu devia de ter uns dois, três anos. Ela ajudava na limpeza da casa da mãe. Por debaixo da casca estudadamente pudica, tinha duas grandes taras, por assim dizer: sabonete Francis e pudim de leite.

Gastava, a cada banho, uma barra do seu sabonete preferido, três quartos de hora e boa parte da conta de luz – 'esfregar bastante o sabonete debaixo da água bem quente ajuda a derreter a banha da barriga', confidenciava como se fora truque de beleza.

Nas horas vagas, sucumbia aos pudins de leite que a Vó Dinah mandava e que a mãe nem chegava a ver a cor. Negava até a morte, jurava pela tia-avó mortinha, chorava e soluçava. A mãe, jovencita, inexperiente de tudo e um pouco assustada, não sabia bem como reagir. E Maria Arlete seguiu por alguns meses no afã interminável de mandar a brasa na sobremesa e purgar as calorias com a tal esfregação de barriga.

De corpo sinuoso, cabelos curtos em cachinhos bem-cuidados, macacão transparente, top de oncinha, sombra azul, batom-vermelho e sobrancelhas desenhadas, Íria não tinha dessas encanações, fazia questão de deixar bem claro um sensual orgulho de suas carnes. Nua em pêlo, sucumbia à gula com sofreguidão e gemidos, tendo a luz da geladeira do cliente como testemunha. Tivesse ela também avistado um pudim de leite da Vó Dinah, não contaria tempo para comer e lamber até a última gotinha de caramelo, antes-durante-e-depois das coxinhas.

De corpo rotundo, cabelos à escovinha, camisetão amarelo, legging azul-marinho, fone nos ouvidos e sobrancelhas tristes, Iraí fez ontem a faxina combinada, recebeu e foi embora. Não comeu o pão, o presunto, o queijo, a carne, o arroz, as frutas. Não tocou nos ovinhos de chocolate, não bebeu a coca-cola, não abriu o pacote de biscoitos. Sucumbiu, entretanto, ao pudim de leite da Vó Dinah que fiz no fim de semana e que repousava imponente na geladeira coberto por papel alumínio, ainda na forma, no aguardo do jantar com os amigos para fechar a noite com alegria. Dele só restou a forma, lavada e brilhante, mocozada no fundão do armário, como se fora arma de crime.

Fula da vida por ter os planos arruinados e a sobremesa subtraída, sorrio complacente ao pensar na sedução dessa sobremesa tão simples e caseira, na lascívia despertada em Marias Arletes, Írias e Iraís, cujos assaltos à geladeira alheia devem ser relevados diante da irrestibilidade de uma comida boa, seja coxinha de bar ou pudim de leite da Vó Dinah.

A receita do pudim da Vó não tem nada de diferente do tradicional, aquele que vai na embalagem do leite condensado.

Ligue o forno para preaquecer em temperatura média. Numa forma de buraco no meio, despeje uma xícara de chá de açúcar. Leve ao fogo para caramelar, mexendo a forma com um pano, uma luva e muito cuidado até que o açúcar esteja derretido e marronzinho. Nada de meter a colher, senão desanda. Tire do fogo e — agora sim — com a ajuda de uma colher, espalhe o caramelo por toda a superfície da forma (laterais e cone central).

No copo do liquidificador, bata seis ovos, duas latas de leite condensado e use a lata para duas medidas de leite. Despeje a mistura na forma caramelada, cubra com papel alumínio, apóie em uma assadeira maior (redonda ou quadrada, desde que a altura chegue pelo menos à metade da forma do pudim) e leve tudo ao forno. Com um bule, ou chaleira, ou leiteira, e cuidado, despeje água na assadeira até perto da metade da altura da forma do pudim. Parece complexo, mas tenha fé. Conte 45 a 50 minutos e faça o teste para saber se o pudim assou: levante um cantinho do papel alumínio e espete uma faca no pudim. Se sair limpa, está pronto.

Espere arrefecer e guarde na geladeira por pelo menos quatro horas, até gelar bem. Fique de olho em intrusos, utilize os dispositivos de segurança de sua preferência. Para desenformar, aqueça a forma por uns segundinhos na boca do fogão, para o caramelo derreter um pouco. Passe uma faquinha rente às laterais e ao cone central, para soltar tudo bem, cubra a forma com um prato de servir e, em manobra rápida e precisa, vire seu pudim para que ele seduza os convivas em toda sua formosura.

- . - . - . -

Fernanda Zacchi

Fernanda Zacchi é uma jovem-senhora-moderna-à-moda-antiga e Dadivosa é o nome de sua personalidade cozinheira. Ela acredita que todos temos uma Dadivosa ou Dadivoso latentes dentro de si, esperando uma brechinha para se "libertar". A personalidade se manifesta, por exemplo, quando você prepara um drink pros amigos, quando arruma uma mesa mais caprichada pra esperar o moço entregar a pizza, quando leva café na cama pra alguém ou pra si mesmo, quando faz aquele único prato que sabe preparar, quando se encanta por uma taça bonita, quando… ah, deu pra entender, né? Quando está animada, é capaz de fazer tudo isso ao mesmo tempo e ainda chegar em casa do trabalho louca pra fazer um pão, ou passar o domingo inteirinho na cozinha, feliz da vida, fazendo iogurte caseiro, pão, almoço pros amigos, bolo, chá gelado… tudo sem preocupação, sem correria, com lembranças de amor de vó e disposição para compartilhar suas histórias, fotografias e experimentos no blog www.dadivosa.com.br.

Risotto de Macho

É gor-gon-zola. Pense num queijo de macho... é gorgonzola!
É assim que Alecrim, protagonista do filme Estômago, define para os companheiros de cela o queijo de origem italiana e odor peculiar.

Ingredientes:

4 cubos de caldo de frango ou vegetais, diluídos em um litro e meio de água quente
3 colheres de sopa de azeite extra-virgem
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
1 xícara de chá de vinho branco seco
200g de espinafre
150g de queijo gorgonzola picado
2 xícaras de chá de arroz arbóreo
½ xícara de chá de nozes picadas
1 colher de sopa (rasa) de manteiga
queijo parmesão ou grana padano ralado
Sal e pimenta a gosto

Frite a cebola e o alho no azeite por três ou quatro minutos, acrescente o arroz e mexa bem por dois minutos para refogar.

Adicione o vinho e deixe cozinhar em fogo baixo até todo o líquido ser absorvido (isso acontece bem rápido, por isso fique atento!). Agora começa a parte mais delicada do risotto: adicione o caldo (a água precisa estar bem quente) com uma concha e não pare de mexer o arroz! Assim que a água for completamente absorvida, adicione rapidamente outra concha e repita o processo até que seja utilizado todo o caldo. O importante é adicionar a água aos poucos, concha por concha, e não parar de mexer o arroz.

Quando todo o caldo acabar, o arroz deve estar al dente e é nessa etapa que se acrescenta o espinafre e o gorgonzola. Mexa cuidadosamente até que o queijo derreta e o espinafre murche (aproximadamente dez minutos). Regule o sal, adicione a pimenta. Desligue o fogo, coloque a manteiga e as nozes, mexa para incorporá-los ao arroz e sirva imediatamente com parmesão ou grana ralado.

Segundo o Alecrim, "tem mil e uma maneiras de comer gorgonzola"... e ele está certo!

FILÉ MIGNON À ETECÉTERA

Ingredientes:

1 kg de filé mignon em peça.
200 grs de filé de frango.
Dois gomos de linguiça calabresa fininha.
uma baguette cortada em fatias finas.
três claras e três gemas separadas.
200 ml de leite.
Alecrim quanto bastar.
Sal à gosto.
Dois dentes de alho.
Manteiga para dourar a carne.

Como fazer:

Fazer uma trincha na peça de carne, de modo que possa recheá-la com os gomos de linguiça.

Salgar a peça de filé mignon (lembrando da linguiça que já é salgada), e dourá-la com a manteiga, em fogo bem alto.

Colocar o frango, metade do leite, as claras e o alho no liquidificador ou processador, e bater até formar um pasta sem nenhum pedaço.

Passar essa pasta na carne já dourada e assar em forno médio, cerca de 250 graus, por 35 minutos, ou até ela ficar bem passada, do jeito que o Etecétera gosta.

Com a peça assada, espalhar o alecrim por cima da pasta de frango, que a essa altura estará bem dourada, e reservar.

Fazer a montagem da crosta de pão, molhando as fatias numa mistura das gemas com o leite restante.

As fatias de pão devem ser sobrepostas, apertando-as levemente, para que "grudem" na carne.

Voltar a carne para o forno, até a crosta ficar bem dourada. Daí é só servir, com toda a certeza do mundo de agradar quem vai comer o prato!

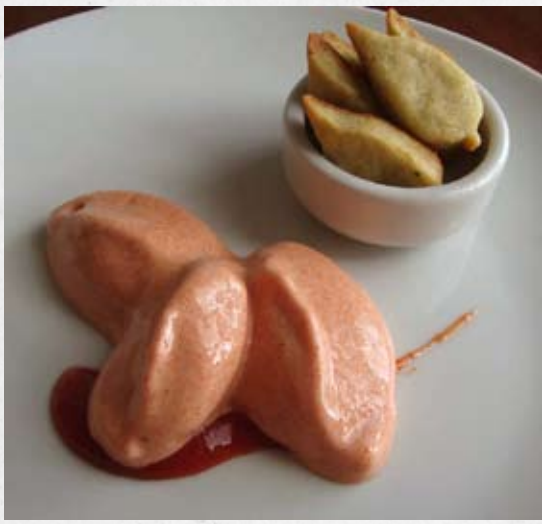
- . - . - . -

Leandro Gonçalves é projetista aeroespacial. Paulista, da região do ABC, começou a cozinhar cedo, pra evitar comer frituras, que ele odeia, e tomou amor por cozinhar para os amigos. Gosta de churrasco mal-passado com cerveja e bolo quentinho com café. Perdeu a disputa ao tentar provar que comida sem cebola pode ser gostosa.

Marcele Martins é jornalista e fotógrafa. Carioca da "gema mole" (condição imprescindível de seu ovo frito), descobriu que as panelas não mordiam há oito anos e desde então a cozinha passou a ser seu cômodo favorito da casa. Como boa filha de mãe portuguesa, não abre mão de um bom azeite na despensa e dois pares de amigos para dividir com ela uma garrafa de vinho. Nunca nos vimos, mas sempre nos conhecemos e escrevemos nossas experiências e impressões sobre o maravilhoso mundo dos "comes e bebes" no blog COZINHA PEQUENA.

Sorbet de goiabada com biscoitinho de gorgonzola:

(2 porções)



Sorbet:

125g de goiabada cremosa
30g de clara de ovo (1 unidade)
10g de açúcar refinado
Aqueça a clara e o açúcar em banho-maria, mexendo até dissolver os grãos de açúcar. Retire do calor e bata com fouet (batedor chicote) até montar e esfriar.
Incorpore na goiabada cremosa.
Coloque na sorveteira. Ou leve ao freezer, mexendo de 30 em 30 minutos, até congelar e obter consistência de sorbet.

Biscoitinho de gorgonzola:

25g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
56g de queijo tipo gorgonzola
10g de gema de ovo (½ gema)
pitada de noz moscada e pimenta do reino preta
75g de farinha de trigo
Misture, com auxílio de espátula, a manteiga e o queijo até obter um creme.
Una a gema e misture bem. Agregue a farinha de trigo e especiarias.
Faça um disco com a massa e embrulhe em filme plástico. Gele por 30 minutos.
Abra a massa até obter espessura de 0,5cm. Corte (usei cortador em forma de folha) com cortador/aro de biscoito.
Asse no forno pré aquecido à 220°C por 12 minutos ou dourar a base dos biscoitos.
Deixe esfriar e armazene em pote com tampa.

Montagem:

Risque um pouco de goiabada cremosa no prato, coloque as bolas de sorbet e organize os biscoitinhos de gorgonzola de forma harmônica.

- . - . - . -

Marcel Miwa e Nina Moori

um casal unido pela boa mesa (pelos pratos e pelas taças)...

Menu du jour para o cinema brasileiro

por Miki W.

18.mar.2008
um punhado de foodbloggers assistiram a uma sessão de pré-estréia do filme estômago de marcos jorge e alguns deles se encontraram ao vivo pela primeira vez! a festa teve início ali.

19.mar.2008
inspirados pela trama, eles foram convidados a preparar duas receitas que tivessem algum tipo de ligação com a trama. o desafio estava lançado.

26.mar.2008
deadline para a entrega das receitas!

a maquininha da menina inventora aqui começou a rodar, a rodar, a rodar. passei as coordenadas do filme e da proposta para a pri, amiga querida que divide o cabeça-gorda comigo, para que cada uma propusesse uma receita. como ela mora fora, infelizmente não pôde assistir à pré-estréia.

com feriado de páscoa no meio do caminho e as deliciosas visitas familiares, infelizmente, a pri declinou do convite.

de minha parte, continuei as pesquisas criativas que sempre faço em qualquer trabalho e pensei em três linhas de atuação:

1. comida com inspiração botequeira, já que o primeiro lugar onde raimundo trabalha é um boteco podre, rs. no filme, a coxinha que ele faz fica célebre, vira petisco disputado e o mais pedido no lugar. então, uma idéia seria inventar algo nesse clima botequeiro.

2. "cantina chique": como outra ambientação do filme é uma tratoria phiiiiina, pensei que este poderia ser um segundo caminho. talvez uma invenção de sobremesa com inspiração italiana seria uma boa pedida, já que os pratos salgados são a tônica da trama.

3. cozinha inventiva na prisão: uma terceira ambientação cabeça-gorda é a prisão, onde nonato canivete acaba virando o "cozinheiro oficial dos companheiros de cela" e transformando o péssimo grude que chega em quase-banquetes. nessa linha, caberia a cozinha inventiva, com ingredientes que você tem à mão no melhor estilo "abro-a-geladeira-e-invento-algo-gostoso-com-o-que-está-disponível" (rs).

como petiscos botequeiros não são o meu forte e muitas vezes eu tenho que fazer uma "cozinha inventiva" no dia-a-dia, acabei optando pela linha "cantina chique". mas como eu gosto de inventar moda (estrelando: miki, a menina terror hahahaha), pensei em propor um "menu du jour" para a cantina boccaccio!

tudo bem que o menu du jour é um clássico da frança, mas acho ótima a idéia de poder fazer um almoço completo por um preço bacaninha. além disso, é uma oportunidade também para o chef ou o cozinheiro poderem testar suas receitas antes de a lançarem definitivamente nos cardápios. e, para arrematar, combina muito com o clima descontraído do filme e do brasil.

o primeiro prato que elaborei foi o prato principal: uma "polenta com ragu de lingüiça defumada ao perfume de erva-doce". fiquei em dúvida se a chamava alternativamente de "polenta com ragu de lingüiça defumada e legumes crocantes". gosto dos dois nomes e não consigo me decidir, rs!

a partir dele, pensei na entrada e na sobremesa. como era um prato com muita personalidade e sabores marcantes, eu quis algo suave para iniciar e finalizar a refeição. uma entrada suave que preparasse o caminho para o prato principal sem competir com ele. então, propus um "creme verde" feito a base de legumes guarnecido com um fio de creme de leite.

para finalizar, queria algo à base de frutas, para não tornar a refeição muito pesada. mas não poderia ser uma fruta in natura pura e simples, pois eu queria um toque de sofisticação. partindo dessa premissa, lembrei-me de uma maçã cozida que eu sempre faço como guarnição de assados e, com base nela, elaborei as "princesas-maçãs em sopa de baunilha".

então, vamos às receitas?

PRATO PRINCIPAL

polenta com ragu de lingüiça defumada ao perfume de erva-doce

ingredientes para o ragu

» 3 colheres (sopa) de azeite
» 1 cebola cortada em meia-lua fininha
» 2 dentes de alho amassadinhos
» 1 lingüiça defumada (paio, calabresa, portuguesa ou outra de sua preferência cortada em rodelas e depois em 4 partes)
» 1 xícara (chá) de cenoura em cubinhos pequeninos
» 1 xícara (chá) de erva-doce em cubinhos pequeninos
» 4 tomates italianos sem pele cortados em cubinhos
» 1 colher (chá) de pimenta calabresa
» sal a gosto
» 2 colheres (chá) de caldo de legumes em pó

ingredientes para a polenta

» 4 xícaras (chá) de água
» 1 envelope de caldo de carne em pó
» 1 xícara (chá) de fubá
» 1 colher (sopa) de manteiga
» 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
» sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

modo de preparo: ragu

aqueça o azeite em uma panela grande, junte a cebola e o alho e refogue até ficar transparente.

junte a lingüiça e deixe fritando até ficar bem douradinha. vá mexendo constantemente para não queimar. junte os legumes e a pimenta e refogue um pouco. por último o tomate com o sal e o caldo de legumes. junte um pouquinho d'água e deixe o suficiente para o tomate desmanchar um pouco. reserve em lugar aquecido.

modo de preparo: polenta

misture o caldo de carne na água e leve a ferver. adicione o fubá aos poucos e misture com a ajuda de um fouet para evitar a formação de grumos. caso fique empelotado, você pode utilizar o mixer para que a mistura fique homogênea. salgue e cozinhe em fogo brando por cerca de 20 minutos. corrija os temperos se necessário e acrescente a pimenta, a manteiga e o parmesão.

caso não queira fazer a polenta em casa, você pode utilizar as misturas prontas, mas a textura ficará um pouco comprometida, a menos que você use as misturas italianas. nesse caso, use a proporção 1:4 (1 porção de mistura para cada 4 de água).

se a polenta - em ambos os casos - ficar dura, você pode acrescentar um pouco mais de água fervente para chegar ao ponto desejado.

montagem

monte uma cama de polenta em pratos fundos e, por cima, distribua uma generosa porção de ragu fumegando.

leve à mesa acompanhado de azeite e parmesão ralado.

SOBREMESA

princesas-maçãs em sopa de baunilha

ingredientes para as maçãs cozidas

» 3 maçãs pequenas (as menores que você conseguir encontrar)
» 1 copo de água
» 1 colher (sopa) de açúcar
» 6 colheres (chá) de geléia de framboesa (ou outra geléia vermelha de sua preferência)
» raspas de castanha-do-pará para guarnecer

ingredientes para a sopa de baunilha

» 3 gemas peneiradas
» 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
» 200ml de leite
» 1 colher (chá) de essência de baunilha
» sementes de papoula para guarnecer

modo de preparo: maçãs

descasque as maçãs, corte ao meio retirando o pedúnculo e o fundo da maçã. faça uma cavidade no centro de cada metade utilizando o aparelho de retirar semente de modo que fique uma bolinha perfeita.

misture a água com o açúcar numa panela grande o suficiente para acomodar todas as maçãs sem empilhá-las. leve ao fogo. assim que ferver, abaixe o fogo e deixe tampado. vá vigiando o cozimento. caso necessário, acrescente um pouco mais de água. cozinhe até que fiquem macias e levemente amareladas. vire as maçãs para que "dourem" por igual na metade do cozimento. reserve.

modo de preparo: sopa de baunilha

bata, com a ajuda do fouet, as gemas e uma das colheres de açúcar até obter um creme espumoso e esbranquiçado.

aqueça o leite com o restante do açúcar e a baunilha, sem deixar ferver. deve ficar apenas morno. junte um pouquinho à mistura de ovos tomando cuidado para não talhar.

verta essa mistura na panela do leite e retorne ao fogo, mexendo levemente e no fogo muito brando. não deixe ferver em hipótese alguma. retire do fogo, deixe esfriar e leve para gelar.

montagem

num prato fundo, acomode três metades das maçãs cozidas no centro do prato. cuidadosamente, recheie os buracos com a geléia de framboesa com a ajuda de uma colher de chá. salpique um pouquinho das raspas de castanhas-do-pará.

com muito cuidado, derrame um bocadinho da sopa de baunilha ao redor da composição. guarneça a sopa com as sementes de baunilha e sirva em seguida!

sugestão

a polenta fica ótima acompanhada de um bom vinho tinto seco: um cabernet ou um bordeaux por exemplo.

e a sobremesa também pode ser acompanhada de um vinho de sobremesa como um moscato d'asti!

bon appétit!

-.-.-.-.-

miki w. é inventora.

passou pela engenharia, pela produção editorial, pelo desenho industrial e pela moda. trabalhou por oito anos com web design.

e, depois, largou tudo para abrir seu ateliê, onde gosta de inventar bonecas, histórias, conceitos, enfim, tudo o que se relacione com o universo criativo. e como comida é criação pura, nasceu o cabeça-gorda para que ela pudesse inventar também na cozinha =D!

Farofa de formiguinhas ou farofa de passas com alecrim

No filme, Nonato faz a farofa com formiguinhas. Cá, fiz minhas adaptações. Alecrim é um dos protagonistas do filme e forma um casal perfeito com uvas passas pretas que, aqui, fazem as vezes das formiguinhas usadas por Raimundo Nonato. Ficou muito boa, recomendo.

Ingredientes

4 colheres (sopa) de manteiga ou azeite ou óleo qualquer (nesta ordem de preferência)
1 cebola média micropicada
1 colher (chá) de alecrim fresco picado - ou mais, se gosta bastante da erva
½ xícara de uvas passas picadas como formiguinhas
2 xícaras de farinha de mandioca crua (a minha veio de Natividade da Serra – SP)
1 colher (chá) de sal

Modo de fazer

Aqueça a gordura e refogue nela a cebola até ficar dourada. Junte a uva passa picada e o alecrim e mexa para ficar bem soltinha. Junte a farinha e o sal e misture. Deixe esquentar bem, até ficar crocante, sem parar de mexer. Sirva como aperitivo antes da xepa ou como acompanhamento de frango assado (vale o de padaria).
Rende: 6 porções

Músculo com cebolas e alecrim, com batatas douradas no azeite de urucum

É com um cozidinho de músculo com batatas e aroma de alecrim, sobra do almoço de brigada fora do cardápio, que Raimundo Nonato fisga pelo estômago o italiano, dono do restaurante que o contrata. Ah, se eles soubessem no que isto ia dar. Mas sem a sobra, não haveria argumento.

Eu gosto muito desta carne pelo simples motivo que muita gente a rejeita – o colágeno entranhado, que fica gelatinoso depois de cozido. E como colágeno é proteína e não gordura, trata-se de um corte magro, cheio de sabor e suculência. Adaptei uma receita de minha mãe que não cozinha junto as batatas porque roubam sabor da carne (podem ver, a batata cozida com carne fica deliciosa, já a carne e o caldo perdem sabor). Eu não gosto de juntar batatas a este tipo de prato porque

acho que o cozido fica mais apurado e saboroso no outro dia, enquanto as batatas amanhecidas ficam com gosto de marmita. Mas cebolas e cenouras vão bem, somam, contribuem. Também não gosto de juntar cebolas e pimentões para cozinhar junto com a carne porque derretem até o fim do cozimento. E gosto de senti-los. Então, só entram quando a carne já está macia.

Ingredientes

800 gramas de músculo cortado em pedaços
2 colheres (chá) de sal ou a gosto
1 pitada de pimenta-do-reino
2 dentes de alho socados
2 colheres (sopa) de azeite de urucum
(azeite aquecido em fogo baixo com sementes
de urucum e coado – 1 colher de sopa de grãos
para 1 xícara de azeite – pode fazer com um bom óleo)
1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
1 colher (chá) de cominho triturado
2 xícaras de água quente
12 cebolinhas (320 g)
¼ de pimentão verde em tirinhas
¼ de pimentão vermelho em tirinhas
1 cebola média em fatias
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Para as batatas
12 cebolas pequenas (600 g)
1,5 colher (sopa) de azeite de urucum
2 dentes de alho micropicado
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, finamente picada
1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
1 colher (chá) de flor de sal ou sal grosso triturado

Modo de fazer

A carne:

tempere os pedaços de músculo com sal e pimenta-do-reino e reserve. Numa panela de pressão, doure o alho no azeite de urucum em fogo alto e junte a carne. Mexa e deixe dourar por cerca de 10 minutos. Junte o alecrim, o cominho e a água quente. Tampe a panela e cozinhe em fogo por 30 minutos contados a partir do momento em que a válvula começou a chiar. Deixe sair toda a pressão da panela, fora do fogo. Abra a panela e coloque as cebolinhas inteiras. Cozinhe com a tampa apoiada, mas sem pressão, por 10 minutos. Junte os pimentões, a cebola e metade da salsinha e cozinhe por mais 10 minutos. Prove o sal e corrija, se necessário. Se precisar, junte um pouco mais de água quente (deve restar um pouco de molho). Na hora de servir, espalhe por cima o resto da salsinha.

As batatas:

descasque as batatas e cozinhe no vapor (steamer de bambu, cuscuzeira ou panelas de vapor) por cerca de 15 minutos ou até que fiquem macias, mas íntegras. Numa frigideira grande e antiaderente, aqueça o azeite e doure nele o alho, sem deixar queimar. Junte a pimenta, o alecrim e o sal. Mexa e logo em seguida coloque as batatas. Vá chacoalhando a frigideira até que as batatas fiquem todas recobertas pelos temperos e comece a dourar um pouco. Sirva com a carne.

Rende: de 6 a 8 porções

-.-.-.-.-

Neide Rigo

Por pouco não segui a carreira de jornalismo ou artes plásticas, mas hoje sou nutricionista. Além de atender em consultório, escrever para uma revista e dar consultoria na área de alimentação, sou vice-líder do Slow Food em São Paulo e mantenho o blog Come-se.blogspot.com, onde procuro, através de experiências e paixões muito pessoais, incentivar meus leitores a ter uma relação mais próxima e prazerosa com a comida.

Medalhão de Frango recheado com Farofa de Banana

Para impressionar o Nonato, Bujiú, Etecétera e outros companheiros de cárcere, a sugestão do Frango com Banana é um... Frango com Banana em nova versão. Medalhão de frango recheado com farofa feita com banana e os miúdos do frango acompanhado de purê de batata-doce. Ingredientes do dia-a-dia para um banquete de primeira.
Para 2 pessoas

O que usar:

Para a Farofa de Banana:
- 1 cebola picadinha;
- manteiga sem sal;
- 20 g de bacon picado;
- miúdos do frango;
- 2 bananas nanica;
- 150 g de farinha de mandioca;
- ½ xícara de passas sem semente;
- ½ xícara de azeitonas verdes picadinhas;

Para o Purê de Batata-doce
- 3 dentes de alho;
- 1 cebola;
- 160 ml de leite;
- manteiga sem sal;
- 2 batatas-doce;
- sal e pimenta do reino;

Para o Medalhão de Frango:
- 1 peito de frango desossado;
- sal e pimenta;
- pasta de alho;
- suco de 1 limão;
- ½ copo de cerveja;

Como fazer:

Farofa de banana:

Derreta a manteiga em uma panela e junte o bacon. Depois de alguns minutos adicione a cebola picadinha até ela ficar dourada. Coloque os miúdos do frango e frite por alguns minutos. Junte a farinha de mandioca, as passas, a azeitona e, por último, as bananas cortadas em rodelas.

Purê de batata-doce:

Descasque as batatas e leve para ferver em água por cerca de 30 minutos. Após amolecer, bata no liquidificador com o leite até obter uma mistura homogênea. Em uma panela, doure no azeite a cebola e o alho picadinho. Acrescente a mistura da batata na panela, deixe refogar e tempere com sal e pimenta do reino.

Para rechear o peito:

Tempere o peito de frango com pasta de alho, sal, pimenta, suco de 1 limão e a cerveja. Fure o frango para que o tempero penetre e deixe descansar por pelo menos 2 horas. Depois, espalhe sobre o peito de frango a farofa de banana. Enrole o peito de frango como rocambole e amarre com um barbante toda a extremidade. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e doure o peito inteiro. Passe para uma assadeira e leve ao forno coberto com papel alumínio por 1 hora a 200°C. Regue com caldo de frango, se preciso. Retire e corte os medalhões com dois dedos de espessura. Para completar o prato, despeje um pouco do caldo de frango na assadeira e leve ao fogo. Assim que a mistura ficar espessa, regue os medalhões. Sirva com o purê de batata-doce e decore com salsinha. Para alegrar o Nonato, não esqueça do raminho de alecrim!

Íria e Nonato – Banana e Queijo Coalho ao Melado de Cana e Canela

Como Romeu e Julieta, Anita e Garibaldi, Barbie e Ken, Rainier e Grace Kelly e o que mais você imaginar. De uma forma ou de outra, a combinação perfeita.

Para 2 pessoas

O que usar:

-1 banana da terra;
-2 queijos coalho no espetinho;
-4 colheres de sopa de melado de cana;
-1 xícara de chá de água;
-2 canelas em pau;
-2 colheres de sopa de açúcar;
-1 colher de chá de manteiga sem sal;

Como fazer:

Retire o queijo do espeto e grelhe até ficar dourado. Descasque a banana e corte ao meio (como uma barquinha). Em uma frigideira, aqueça a manteiga e frite rapidamente a banana. Retire e reserve. Na mesma frigideira adicione a água, o açúcar, o melado e a canela. Deixe ferver por 8 minutos, volte a banana nesta calda e aqueça por mais 5 minutos.

Depois de pronta, arrume em um prato a banana e o queijo por cima. Regue o queijo e a banana com a calda que ficou na frigideira. Combinação perfeita!

Fran Jubran e Rê Gallo são as patroas do Frango com Banana e adoram um papo de mulherzinha. Fran Jubran já trabalhou em cozinhas badaladas como a do Mugaritz, na Espanha, e pretende ser uma grande chef. Rê Gallo já trabalhou em redações importantes e pretende ser uma grande jornalista. Na cozinha delas rolam receitas especiais, dicas de viagem, arte, arquitetura e diversão. Para contra-balancear, contam com a colaboração de dois meninos, que falam sobre culinária de macho e vinhos.

Risoto de Gorgonzola, pêra e nozes

Ingredientes:
2 xícaras (chá) de arroz arbóreo
4 colheres (sopa) azeite de oliva
1 colher (sopa) manteiga
½ cebola, picada
1 xícara (chá) de vinho branco, seco
1 ½ l de caldo de galinha
2 pêras (com casca), em cubos pequenos
8 colheres (sopa) de queijo gorgonzola
queijo parmesão, a gosto
pimenta-do-reino, a gosto
Nozes picadas

Modo de preparo:

Preparar o caldo de galinha com dois tabletes de caldo instantâneo e 1 litro e meio de água filtrada. Deixe ferver e reserve sempre em fogo baixo.
Corte as pêras em cubos. Esses cubos devem ser pequenos, porém não pequenos o suficiente para que a pêra "se desfaça". Coloque os cubos numa tigela com água e suco de ½ limão para que as pêras não oxidem. Reserve.

Coloque o azeite numa panela e leve ao fogo baixo. Acrescente a cebola e misture bem com uma colher de pau por 4 minutos ou até que fique transparente. Se preferir, bata a cebola em um processador antes de refogá-la.
Acrescente o arroz, refogando-o por até 2 minutos em fogo alto, adicionando o vinho na seqüência. Até o vinho evaporar é necessário mexer o arroz durante aproximadamente 15 minutos. Acrescente uma concha do caldo e mexa sem parar; quando secar, junte outra concha.

Acrescente o queijo gorgonzola e as pêras, escorridas, na panela do risoto e mexa até o queijo derreter.

Salpique as nozes picadas e mexa cuidadosamente.

Verifique a consistência: cuidado para não passar do ponto, risoto deve ser "al dente". Se ainda estiver cru, continue cozinhando por mais um minuto e, se for preciso, junte um pouco (bem pouco) de caldo.

Desligue o fogo, junte a manteiga, não mexa e tampe a panela.
Tempere com a pimenta, mexa o risoto mais uma vez.

Por fim, polvilhe com o parmesão.

Salada de Cebola Doce

Ingredientes

1 kg de cebolas em pedaços
1 copo de vinho tinto
1 colher de sopa de vinagre
5 colheres de sopa rasas de açúcar
orégano, sal e azeite a gosto

Modo de preparo

Leve ao fogo todos os ingredientes e deixe ferver até que a cebola cozinhe.

Tire a cebola e deixe no fogo até que o molho engrosse.

Coe a cebola, tempere AINDA QUENTE com: orégano, sal, azeite e um pouco do vinho que sobra.

-.-.-.-.-

Ricardo Cobra

Sou gerente comercial de profissão e blogueiro / cozinheiro por vocação. Cresci vendo minha mãe cozinhar e nunca poderia imaginar que um dia eu iria me viciar em cozinha. Meu blog, o Homem na Cozinha, surgiu como uma brincadeira e me trouxe grandes amigos e uma satisfação imensa.

Cheesecake Romeu e Julieta à Boccaccio

para o cheesecake

1kg de cream cheese
350g de açúcar
1 colher de chá de extrato de baunilha
4 ovos
1 xícara de creme de leite fresco
150g de gorgonzola
biscoito e manteiga para a crosta

para a calda

600g de goiabada
1 xícara de água
1 xícara de açúcar
1 cálice de vinho do porto

Créditos: Estevam Romera

preparo do cheesecake

Unte com manteiga uma forma de fundo removível grande, e cubra o fundo e as bordas com migalhas de biscoito (bata o biscoito no liquidificador para conseguir as migalhas). Acenda o forno em temperatura média-baixa e deixe aquecendo.

Na tigela da batedeira, coloque o cream cheese e o açúcar. Bata em velocidade média até obter um creme leve e fofo. Acrescente o extrato de baunilha e adicione os ovos, um de cada vez, batendo cada um por 2 minutos antes de acrescentar o próximo.

Junte o creme de leite e deixe combinar bem. Desligue a batedeira e misture à massa metade do gorgonzola grosseiramente picado. Coloque o creme na forma preparada e distribua o restante do gorgonzola por cima de tudo. Asse no forno preaquecido por cerca de 70 minutos, ou até firmar no centro.

Retire o cheesecake do forno e coloque em uma grade de bolo para esfriar. Leve à geladeira, e deixe descansar por cerca de 6 horas antes de servir. Sirva com a calda de goiabada.

preparo da calda

Em uma panelinha, aqueça todos os ingredientes em fogo baixo, até a goiabada derreter completamente.

Créditos: Estevam Romera

Salada com frango glaçado em Angostura

para o frango

1 peito inteiro de frango, sem osso
sal e pimenta do reino
1/2 xícara de mel
suco de meio limão
3 colheres de chá de angostura

para a salada

folhas verdes variadas
1/2 colher de chá de angostura
1 colher de chá de vinagre
3 colheres de chá de azeite
sal e pimenta do reino

preparo do frango

Corte o peito do frango ao meio, no sentido do comprimento. Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma tigela, misture o mel, o suco de limão e a angostura e tempere com sal. Coloque o frango em uma forma pequena ou refratário, cubra com a mistura de angostura e leve ao forno, preaquecido no médio, por cerca de 30 minutos. Durante o tempo de forno, regue o frango algumas vezes com a mistura de angostura do fundo da assadeira.

preparo da salada

Arranje as folhas limpas e cortadas no prato. Em um potinho, misture, com a ajuda de um garfo ou pequeno batedor (fouet), a angostura e o vinagre. Acrescente sal e pimenta a gosto, mexa e junte o azeite à mistura.

montagem

Quando o frango estiver pronto, tempere a salada com o vinagrete de angostura, corte o frango em pedaços bonitos e disponha sobre as folhas temperadas. Finalize derramando o molho que restar no fundo da assadeira sobre o frango em pedaços. Rende 2 porções bem servidas.

-.-.-.-.-

Tatiana Damberg

Redatora, autora de dois livros de gastronomia, editora do site mixirica.com.br e quase mãe, Tatiana Damberg - mais conhecida por Tatu - sabe que nasceu para esquentar a barriga no fogão e faz isso com muito prazer, em todas suas horas vagas.

As pessoas viviam me parando, perguntando: “vem cá, Alecrim, como faz isso?”, ou “Alecrim, me diz como é a receita do Xinxin?” Cansa, viu, essa história de dar receita. Então, o que eu fiz: escrevi as receitas que eu faço no filme. Tá tudo aí, até onde eu lembro — cê sabe que quando eu tomo Maria Louca esqueço um pouco das coisas, né?

Pode sair fazendo. Se dá certo na cadeia, cozinhando naquele fogareiro mixuruca, imagina na sua casa, com um fogãozão lindo desses? Pode tentar. Se não der certo, reclama com o Seu Giovanni, que ele quem me ensinou as coisas. E com o Marcos Jorge, que foi quem descobriu o Anita & Garibaldi e ensinou pro Seu Giovanni, que eu sei.

Bom apetite.

ANITA & GARIBALDI

Coisas que vão:

1 fatia de meio dedo visto de lado (meio centímetro) de gorgonzola
1 fatia de meio dedo visto de lado (meio centímetro) de goiabada cascão
mel o quanto quiser

Pra montar o prato

Com um daqueles cortadores de fazer corte redondinho, recorte duas rodelas de gorgonzola e duas de goiabada cascão. Ponha uma em cima da outra, e dê um talento no prato espalhando mel com uma bisnaga de catchup (sem catchup, só com mel).

BIFE GORDO AO ALECRIM

Coisas que vão:

Um tanto de carne gorda, conforme a fome
Azeite pacas
3 pimentinhas inteiras, daquelas queima-cueca
2 dentes de alho cortados bem no meio
Sal
Pimenta do reino esbagaiada na hora
Um ramo de alecrim

Como faz:

Esquente o azeite, ponha as pimentas e o alho e frite até o alho ficar douradinho. Cuidado pro alho não passar do ponto, senão amargueia. Ponha daí a carne, o sal, a pimenta do reino esbagaiada bem moidinha, e despene o ramo de alecrim por cima da carne. Daí ponha pra comer no ponto que o povo gostar. O melhor é mal passadinho, meio sangrando, pra ficar bem molinha.

CARPACCIO
para 4 pessoas

Coisas que vão:

- 120 g de contrafilé congelado e fatiado bem fininho
- molho de alcaparras (aquelas bolotas salgadas)
- azeite de oliva extra-virgem, ou seja: azeite caro
- parmesão deslascado fininho
- folhas de rúcula, das pequenas
- pimenta-do-reino, se você for hôme
- sal (com cuidado, porque a alcaparra já é salgada feito o mar)
- algumas alcaparras inteiras para botar uma banca
- pão ciabatta para comer junto

O molho:

1 e ½ xícaras de alcaparras miúdas bem escangalhadas com a faca
1 cebola grande bem picadinha lavada e escorrida
1 xícara de azeite de oliva caro
4 colheres de vinagre de estragão, que é coisa de bacana
pimenta-do-reino moída na hora

Misture tudo e coloque no canto, esperando.

Como faz:

É fácil, nem vai no fogão. Ponha as fatias de carpaccio pelo prato, como fazem com o salame no boteco. Daí, por cima, jogue o molho de alcaparra. Pronto, já é. Agora vem a hora de decorar, das bichices. Depois do molho, ponha por cima de tudo o parmesão, as alcaparras pra decorar, e a rúcula no meio do prato. Sirva junto com o pãozinho, pro caso de alguém querer comer carpaccio tipo canapé.

COXINHA DE FRANGO

Rendimento: 40 unidades

COISAS PARA A MASSA

2 1/2 xícaras (chá) de purê de batata
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
7 1/2 xícaras (chá) de água
2 tabletes de caldo de galinha — compre pronto
2 colheres (sopa) bem lotadas de manteiga
1 colher (sopa) de sal
1 dente de alho amassado
1 folha de louro

COISAS PARA O RECHEIO

2 peitos de frango cozidos e desfiadinhos
2 tomates sem pele picados
1 cebola grande picada
2 dentes de alho amassados
4 colheres (sopa) de óleo
1 folha de louro
1 pitada de noz-moscada
4 colheres (sopa) de polpa de tomate
2 colheres de salsinha picadinha fino
sal e pimenta-do-reino de acordo

água e farinha de rosca para empanar

COMO FAZ:

· Para a massa: leve ao fogo em uma panela grande a água, a manteiga, o louro, o caldo de galinha, o sal e o alho. Quando começar a ferver adicione o purê de batata e misture bem, em seguida coloque a farinha de trigo de uma vez e mexa bem até obter uma massa inteira, bonita. Deixe cozinhar por 2 minutos, mexendo sempre. Desligue o fogo e deixe esfriar.
· Para o recheio: em uma panela refogue o óleo com a cebola, o alho e os tomates, até formar um molho grosso mas ao mesmo tempo fácil de mexer. Acrescente o frango desfiado, a polpa de tomate e os temperos e misture legal. Por último coloque 2 colheres de salsa picada e misture de novo bem legal. Deixe esfriar.
· Coloque a massa em uma mesa seca (e limpa) e amasse bem, faça um ou mais rolinhos com aproximadamente 5 cm de diâmetro e corte em 40 pedaços. Abra cada pedaço com as mãos, coloque um pouco de recheio, feche e molde a coxinha.
· Passe na água e na farinha de rosca e frite em óleo quente.

É boa !

FAROFA DE IÇÁ

INGREDIENTES

Azeite
Alho e cebola picadinhos
Sal e pimenta
Farinha de mandioca
Formiga Tanajura, aquela de bunda grande

Como faz

Aqueça o azeite, frite o alho e a cebola e junte as formigas. Acrescente a farinha de mandioca até que se forme a farofa, tempere com pimenta, ajuste o sal e sirva. Se desejar acrescente salsinha picada.

Fica bom, mas é melhor avisar para as pessoas o que elas vão comer antes de servir.

FEIJOADA

Coisas que vão:

2 kg de feijão preto
1 kg de carne defumada
1 kg de carne de porco salgada
500 g de lingüiça
500 g de lombo
100 g de toucinho defumado
500 g de paio
1 pé de porco
1 língua de porco
1 orelha de porco
3 dentes de alho socados
6 colheres (sopa) de cebola batidinha
7 colheres (sopa) de óleo
1 folha de louro
sal

Como faz:

Escolha e lave o feijão. Deixe de molho em água fria de véspera. Lave bem a mão, e depois as carnes para tirar o excesso de sal. Deixe também de molho em água fria, mas em vasilha separada, trocando a água de, tipo, quatro em quatro horas. No dia seguinte, cozinhe em panelas separadas o feijão e as carnes. Quando o feijão estiver macio, refogue o alho e a cebola no óleo, junte 3 ou 4 colheradas de feijão, amasse, acrescente algumas colheradas do caldo do feijão e deixe ferver. Despeje em seguida na panela de feijão.

Quando as carnes estiverem cozidas, despeje-as também na panela de feijão, que deve ser bem grande. Deixe ferver durante 15 ou 20 minutos, para tudo tomar gosto. Se gostar de louro, pode acrescentar uma folha. Prove o sal e, se preciso, ponha mais. Como as carnes são salgadas, nem sempre é necessário pôr mais sal. Cuidado pra não fazer besteira; antes de pôr o sal veja se já não está bom. Pode servir a feijoada em tigelas individuais, de barro ou cerâmica, colocando em cada uma algumas colheradas de feijão e as várias carnes cortadas em pedaços. Normalmente a feijoada vem com arroz branco, couve à mineira, farinha de mandioca torrada, laranjas meio azedas, descascadas e cortadas em fatias, e molho. A bebida apropriada é a caipirinha de pinga, que amortece o lábio e facilita o consumo de pimenta. Maria Louca também acompanha bem o prato.

LEITÃO AO FORNO, olerê !

Ingredientes

- 1 leitão de 2 quilos e meio
- 3 litros de água fria
- 2 limões grandes em rodelas
- 1 e 1/2 colher (sopa) de sal
- 6 dentes de alho em fatias
- 4 pimentas-de-cheiro picadas
- 3 folhas de louro
- 1 galho de alecrim
- 1 litro de vinho branco seco
- 1/2 quilo de banha de porco
- 1/2 colher (sopa) de colorau

Para deixar bonito e decorar

- 1/2 maço de agrião lavado
- 12 maçãs assadas inteiras em forno por uma hora
- casca de 1/2 laranja em tirinhas
- 6 losangos de pimentão vermelho
- 1/2 rodela de limão
- 6 lacinhos de fita vermelha de veludo

Como faz:

Lave o leitão bem lavado por dentro e por fora, em água da torneira aberta. Coloque o porco em uma tigela grande. Junte a água, o limão e metade do sal e deixe nesse tempero por 2 horas. Jogue fora a água. Junte o sal restante, o alho, a pimenta, o louro, o alecrim e o vinho branco. Molhe duas folhas de papel absorvente nesta mistura e cubra o leitão com elas. Deixe em lugar fresco até o dia seguinte. Coloque o leitão na assadeira e espalhe sobre ele banha de porco misturada com colorau.

Eita, lá vamos nós. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno quente por, tipo, 1 hora. Jogue fora o papel. Regue o leitão com a gordura do próprio assado. Asse por 1 hora ou até ficar bem tostadão. Coloque o leitão na travessa em que será servido. Deixe-o esfriar por 30 minutos. Intercale as maçãs e os galhos de agrião em volta do leitão. Coloque os pimentões bem juntos, formando uma flor sobre a cabeça do leitão. Coloque as tirinhas de casca de laranja sobre o dorso e os lacinhos de fita em volta da travessa. Sirva o leitão com farofa de ovo, e arrume uma rede pra dormir depois.

NEGRONI

conforme serviu o barman do Dancin'

1/3 de Gin
1/3 de Vermute tinto
1/3 de Bitter Campari
Gotas de Angostura

Montar em copo com gelo.
Decorar com meia fatia de laranja.
Servir com mexedor.

Beber de um trago só e pedir outro.

PASTEL DE CARNE

Pra fazer a massa:

Peneire um quilo de farinha de trigo sobre uma mesa. Faça um monte com a farinha, abra um buraco no centro e ponha 4 ovos inteiros, 4 colheres (sopa) de óleo e 2 colheres (sopa) de pinga. Mas a pinga é pra massa, não é pra beber, não. Pelo menos não ainda.

Misture tudo muito bem, amasse e vá juntando aos poucos uma salmoura feita com água fria e sal, sempre amassando, até obter uma massa lisa, uniforme e de boa consistência (nem dura nem mole demais – mais ou menos como a bunda de uma mulher).

Coloque a massa numa tigela funda, cubra-a com um guardanapo úmido e deixe ela ali, na dela, durante pelo menos 1 hora.

Pro recheio, coloque a massa já descansada na mesa polvilhada com farinha de trigo e divida a bicha em 4 ou 5 pedaços. Abra cada pedaço com um rolo, formando uma faixa tipo aquelas de capoeira, comprida e bem fina. Sobre essa faixa, deixando uma beirada de uns 4 dedos, coloque montinhos de recheio, de tanto em tanto. Dobre por cima a beirada que ficou livre, corte junto ao recheio com a carretilha de cortar massas e aperte cada pastel junto ao corte.

Quando todos estiverem prontos, frite os dois lados, poucos pastéis de cada vez, em frigideira ou panela funda. O óleo tem que estar quente. Quando estiver estufado e douradão, lindo de comer, tire e deixe escorrer em papel absorvente.

Como faz o recheio DE CARNE

500 g de carne moída de segunda
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de cebola picada
2 colheres de sopa de salsinha picada
3 folhas de louro
1 pitada de noz-moscada
sal e pimenta do reino a gosto

PEIXE AO FORNO

Coisas que vão:

Um peixe (pode ser Dourado)
2 colheres de sal
½ cabeça de alho
½ tomate sem sementes
½ cebola média
1 colher de cebolinha
½ colher de mostarda
½ colher de sopa de molho de pimenta
3 colheres de sopa de vinho branco seco (pode tomar o que sobrar na garrafa)
1 ½ colher de sopa de molho shoyu (aquele que japa usa pra comer peixe cru)
Caldo de 3 limões

Como faz:

Limpe, escame e lave bem o Dourado, ou peça pro peixeiro fazer. Esfregue bem no bicho uma mistura de sal, cebola picada, salsa, pimenta-do-reino e louro, tudo socadinho. Depois, coloque o dourado em uma travessa e jogue em cima o suco de alguns limões — se for daqueles galegos, melhor. Para assar, passe o dourado para uma forma, aí regando o peixe com manteiga derretida, azeite e um pouco de molho que sobrou na travessa. Arrume deitado de comprido ou com a barriga para baixo (fica mais bonito depois de assado). Enquanto o dourado assa, vá pondo às vezes o restante dos molhos. Se for necessário, ponha também mais azeite.

Depois de assado, coloque o dourado em uma travessa e enfeite com folhas de alface, rodelas de ovos cozidos e de limão, azeitonas escuras e batatinhas douradas. Ponha essas coisas sobre o peixe e em volta dele, na travessa.

Na hora de assar, não asse junto com carne. Os cheiros podem misturar e não fica tão gostoso.

PENNE ALLA PUTTANESCA

para 2 pessoas

Coisas que vão

- 3 colheres de sopa de azeite caro
- 3 dentes de alho em fatiazinhas
- 4 filés de alici (fala-se "alitchi")
- pimenta vermelha picadinha ou gotas de tabasco
- 1 lata de tomate pelado ou 6 tomates muito maduros sem peles e sementes (lata dá menos trabalho)
- 2 colheres de sopa de alcaparras
- 2 colheres de azeitonas pretas em lâminas
- salsinha milimetricamente picada
- sal se precisar
- 250g de penne cozido al dente

Como faz:

Aqueça o azeite numa frigideira, junte o alho, a pimenta e os filés de alici. Aviso: alici dá uma baita sede. Frite até que dourem bonitos. Acrescente as alcaparras, azeitonas e o tomate. Cozinhe por alguns minutos, veja o sal se necessário. Junte o penne cozido e a salsinha. Misture bem e coma no mesmo segundo.

RISOTO ALLA MILANESE

Coisas que vão

2 colheres de sopa de azeite de azeitona caro
2 dentes de alho picadinhos
½ cebola picadinha
50 gramas de bacon em cubos – azar que é gordura, e pode entupir as veias
1 xícara de arroz arbóreo, um arroz só pra fazer risoto
1 xícara de vinho branco seco, nem precisa ser bom
1 abobrinha média cortada fina
1 litro de caldo de legumes
5 filetes de açafrão ou meia colher de café de açafrão em pó
1 colher de sopa de manteiga
½ xícara de queijo parmesão ralado

CALDO DE LEGUMES
(outra opção é comprar pronto)

Coisas que vão

1 cenoura pequena em pedaços
1 talo de salsão com as folhas destruídas em pedaços
1 cebola cortada ao meio espetada com 2 cravos
5 dentes de alhos
algumas folhas de alho poro, que vende em mercado
ramos de salsinha
ramos de tomilho
folhas de louro
uma pitada de sal
pimenta-do-reino moída em cima da hora
noz-moscada de monte
1 e ½ l de água fria

Como faz

Fácil: junte tudo e quando ferver, espere meia hora. Daí desligue e ponha de pouco em pouco no risoto até ficar pronto.

Como faz o risoto

Numa panela aqueça o azeite, junte o bacon e frite tudo por uns segundos. Meta na panela o alho e a cebola e deixe até que fiquem macios. Daí ponha o arroz, misture bem e vai pondo o vinho, mexendo sempre até que pare de cheirar pinga. Junte as lâminas de abobrinha e vá pondo o caldo aos poucos sem parar de mexer.
Quando o arroz estiver "al dente", ou seja, mole mas ainda meio duro, coloque o açafrão, misture bem, junte o parmesão e a manteiga, misture novamente, tampe a panela e desligue o fogo. Espere uns cinco minutos e sirva.

SPAGHETTI DI MEZZANOTTE

(macarrão com alho, azeite e pimenta)

Coisas que vão

Água de monte
Sal grosso, daqueles de churrasco
Spaguetti de um jeito que chama "grano duro"
Azeite de oliva caro
Alho cortado fininho
Pimenta vermelha esmagada
Sal
Parmesão

Como faz:

Cozinhe o macarrão até ficar no ponto. Enquanto isso acontece, esquente o azeite, ponha daí a pimentinha, o alho em fatias e doure tudo. Acrescente o macarrão, veja se o sal está no ponto e sirva com queijo ralado por cima.

XINXIN DE GALINHA, COM LEITE DE COCO E FAROFA DE DENDÊ

Coisas que vão no XINXIN

- 1 galinha em pedaços (tem gente que chama de frango)
- suco de 2 limões
- sal e pimenta-do-reino a rodo, de acordo com o gosto do freguês
- 3 a 4 dentes de alho picadinhos
- ½ cebola picadinha com a faca boa
- 1 caldo de galinha — vai knorr mesmo
- 3 colheres de sopa de azeite-de-dendê, eita
- folhas de coentro picadinhas, cuidado pra não usar cheiro-verde
- bastante amendoim torrado

Como faz o xinxin

1. Limpe e corte a galinha, tempere com sal, suco de um dos limões, pimenta e um pouco do alho. Deixe pegar o gosto do tempero por 30 minutos
.
2. Refogue no azeite-de-dendê a cebola picadinha e o alho que sobrar. Ajunte os pedaços de galinha e frite até que fiquem douradinhos feito mulher na praia. Acrescente água e o caldo de galinha e cozinhe até que a carne esteja macia e com um caldo grosso. Adicione o coentro picado e um pouco do amendoim. Ponha na mesa.

3. Enquanto prepara o Xinxin, use o suco de um dos limões para fazer uma espremidinha de pinga, e o resto dos amendoins pra beliscar.

Arroz de leite de coco

Coisa mais fácil do mundo: pegue uma panela de arroz já pronto, aquele que sobrou do almoço. Esquente e quando ficar no ponto, ponha o leite de coco. Pronto.

FAROFA DE DENDÊ — Uêba!

Coisas que vão na farofa

2 xícaras de farinha de mandioca
½ xícara de azeite-de-dendê
2 dentes de alho trituradinhos
½ cebola picadinha
sal
Coentro picadinho de monte

PREPARO

Numa frigideira aqueça o azeite-de-dendê, junte o alho, a cebola e refogue até que fiquem molinhos. Vá juntando aos poucos a farinha de mandioca até dar em uma farofa. Veja se o sal está bom e ponha o coentro picadinho.

ZENCRANE FILMES E INDIANA PRODUCTION

APRESENTAM

UM FILME DE MARCOS JORGE

ESTÔMAGO

UMA FÁBULA NADA INFANTIL SOBRE PODER, SEXO E GASTRONOMIA.

JOÃO MIGUEL FABIULA NASCIMENTO BABU SANTANA CARLO BRIANI ZECA CENOVICZ PAULO MIKLOS JEAN PIERRE NOHER EM "ESTÔMAGO"

PRODUZIDO POR CLÁUDIA DA NATIVIDADE, FABRIZIO DONVITO E MARCO COHEN

MÚSICA DE GIOVANNI VENOSTA

DIREÇÃO DE ARTE JUSSARA PERUSSOLO

MONTAGEM DE LUCA ALVERDI

FOTOGRAFIA DE TOCA SEABRA

PRODUTORA EXECUTIVA CLÁUDIA DA NATIVIDADE

ARGUMENTO DE LUSA SILVESTRE E MARCOS JORGE

ROTEIRO DE LUSA SILVESTRE, MARCOS JORGE, CLÁUDIA DA NATIVIDADE E FABRIZIO DONVITO

UMA PRODUÇÃO ZENCRANE FILMES E INDIANA PRODUCTION

DIREÇÃO MARCOS JORGE

produção

distribuição

patrocínio

PETROBRAS

apoio

ancine

Secretaria do Audiovisual

Ministério da Cultura

GOVERNO FEDERAL

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA

WWW.ESTOMAGOOFILME.COM.BR

DESIGN: ANA FRANÇA LOGOTIPO: RODOLFO MESQUITA FOTO JOÃO MIGUEL: ZABELLA NETO