



RECEITAS FÁCEIS E QUE  
COMBINAM COM O  
**VERÃO**  
PARA FAZER EM CASA.

Neste momento de pandemia os Experts Zona Sul prepararam deliciosas receitas bem práticas diretamente de suas casas para você inovar na sua cozinha.

**Vamos cozinhar juntos neste verão?**  
Compartilhe seus pratos com a gente em foto  
ou vídeo nas redes sociais e não esqueça  
de marcar [@sigazonasul](#).

Veja essas receitas e muito mais  
no **Blog Gastronomia Carioca**



Zona Sul 

## BRUSCHETTA DI CAPRI



por **ANDRÉ GUEDES**

# BRUSCHETTA DI CAPRI



Rendimento de 1 porção



## Ingredientes

4 fatias de pão de forma integral ou fatias de pão italiano  
1 tomate grande  
1 colher de sopa de azeite  
1 mozzarella de búfala  
Folhas de manjeriço a gosto  
Pimenta moída a gosto



## Modo de preparo

### PREPARO

Aqueça o pão em um grill ou em uma frigideira. Corte e os tomates em cubos pequenos e pique as folhas de manjeriço, misture e reserve. Fatie a mozzarella de búfala.

### MONTAGEM

Coloque os pães ainda quentes em um prato, coloque a mozzarella sobre o pão, em seguida coloque os tomates e algumas folhas e manjeriço para enfeitar. Finalize com o azeite e a pimenta moída. Está pronto para saborear.



## CROQUETE DE BATATAS



por **PIERO CAGNIN**

# CROQUETE DE BATATAS

 **Rendimento de 20 porções**



## Ingredientes

1 kg de batata Asterix  
6 ovos  
40 g de parmesão ralado  
Farinha de rosca Panetto a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta a gosto  
900 ml de óleo



## Modo de preparo

### COZIMENTO E MASSA

Corte as batatas em cubos pequenos, coloque-as na panela de pressão com água e cozinhe até que fiquem completamente cozidas. Escorra a água e amasse as batatas ainda quentes. Adicione as batatas 2 gemas de ovo, queijo parmesão ralado, sal e pimenta. Misture com as mãos.

### MONTAGEM E FRITURA

Bata os 4 ovos restantes. Pegue porções de massa de aproximadamente 50 gramas. Enrole em cilindros. Passe no ovo e passe na farinha de rosca, repita o processo 2 vezes para que fiquem mais crocantes. Esquente o óleo e frite os croquetes até que fique dourados de 2 em 2.



**CANAPÉ DE SALMÃO DEFUMADO  
COM MOZZARELLA FRESCA**



por **CARLOS OHATA**

# CANAPÉ DE SALMÃO



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

4 fatias de pão Santa Mônica  
40 g de salmão defumado  
40 g de mozzarella fresca  
20 g de patê de aipo e alho  
8 alcaparras  
1 fio de azeite extravirgem  
1 pitada de páprica doce



## Modo de preparo

### MONTAGEM

Passa uma camada do patê na torrada. Em seguida coloque uma fatia do salmão defumado em um dos lados da torrada e acrescente uma fatia de mozzarella por cima.

### FINALIZAÇÃO

Coloque 2 alcaparras por cima regando com um fio de azeite, finalize com uma pitada de páprica doce.



ARROZ DE TAMBORIL E CAVAQUINHA



por **CARLOS OHATA**



# ARROZ DE TAMBORIL E CAVAQUINHA



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate picado sem sementes
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 10 folhas de coentro picadas
- 1 ramo de cebolinha picada
- 200 g de arroz parboilizado
- 1 cavaquinha
- 200 g de filé de tamboril fresco em cubos médios
- 100 ml de vinho verde
- 1 fio de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 limão siciliano



## Modo de preparo

### PREPARO ARROZ

Limpe a cavaquinha e reserve a cauda cortada em cubos médios. Use o corpo e a casca da cauda para fazer o caldo do arroz, colocando em uma panela com 600ml de água, deixando até quase levantar fervura e reserve. Em outra panela coloque o azeite a cebola, o alho, a pimenta e o tomate e refogue por 3 minutos. Acrescente o arroz e o sal misturando bem. Coloque a água da cavaquinha, um pouco de azeite, o vinho verde, o coentro e a cebolinha picados, e misture. Coloque a tampa na panela deixando espaço para sair o vapor. Deixe no fogo médio por 15 minutos. Em seguida acrescente os cubos de tamboril. Abaixar o fogo.

### CAVAQUINHA

Em uma frigideira coloque a manteiga para derreter. Em seguida coloque os cubos da cavaquinha e abaixe o fogo. Vire os pedaços espremendo um pouco do limão siciliano e um pouco do vinho verde. Deixe por mais ou menos 3 a 4 minutos. Verifique o ponto do arroz de tamboril e desligue o fogo.

### MONTAGEM DO PRATO

Em um prato fundo, coloque o arroz com os pedaços do Tamboril no centro e em seguida os pedaços de cavaquinha por cima. Finalize com um pouco de coentro e cebolinha picados por cima do prato e raspe um pouco de casca de limão por cima.

## COUS COUS DE PEIXE



por **PIERO CAGNIN**

# COUS COUS DE PEIXE



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

120 g de cous cous pré cozido  
1 abobrinha Italiana média cortada em cubinhos  
250 g de camarão 80/100  
300 g de lulas limpas  
300 g de filé de robalo limpo  
40 ml de azeite extravirgem  
2 dentes de alho  
2 galhos de tomilho fresco  
1 casca de laranja  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
1 molho de salsa lisa (folhas)  
30 g de amêndoas filetadas

### CALDO

As cabeças dos camarões  
50 g de cebola cortadas em cubos  
50 g de cenoura cortada em cubos  
50 g de aipo cortado em cubos  
100 ml de vinho branco seco  
Talos de 1 molho de salsa  
150 g de extrato de tomate  
Casca de 1 limão siciliano  
40 ml de azeite extravirgem  
4 galhos de tomilho seco  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de preparo

### CALDO

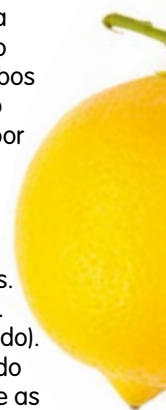
Em uma panela aqueça o azeite e refogue as verduras. Acrescente as cabeças dos camarões e torre-as bem. Coloque o extrato de tomate, misturando bem. Acrescente o vinho branco e cubra com água. Acrescente os galhos de tomilho e a casca do limão e deixe ferver. Em seguida abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. A seguir coe o caldo e reserve.

### COZIMENTO

Coloque numa vasilha, marine por 15 minutos os camarões limpos com sal, pimenta, os galhos de tomilho e a casca da laranja e 10 ml de azeite. Em uma panela ou frigideira, aqueça 20 ml do azeite e torre o cous cous mexendo bem. Acrescente o caldo do camarão suficiente para cobrir o couscous, tampando a panela ou frigideira deixando descansar por cerca de 15 minutos. Em outra panela, aqueça o azeite restante. Acrescente os dentes de alho, a abobrinha cortada em cubinhos e as lulas cortadas em anéis. Misture bem e acrescente o restante voltando a panela para o fogo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e acrescente o lé de peixe cortado em cubos grandes. Experimente o sabor e, se necessário regule o sal. Coloque os camarões e cozinhe por mais 2 minutos no máximo.

### MONTAGEM

Desfaça com as mãos os grumos no cous cous. Coloque em um prato formando um montinho. Acrescente o peixe e as abobrinhas (sem o caldo). Coloque sobre o cous cous algumas colheres do caldo para hidratar e salpique a salsa picada e as amêndoas. Sirva com o caldo restante colocado em uma tigela a parte.



## SALMÃO A'L UNILATERAL, ASPARGOS E BATATA-BAROA



por **CHRISTOPHE LIDY**

# SALMÃO A'L UNILATERAL



Rendimento de 3 porções



## Ingredientes

### BATATA BAROA

200 g de batata baroa  
50 g de manteiga sem sal  
1 pitada de sal

### MOLHO

1 unidade de cebola pequena picada  
100 ml de vinho branco  
1 colher de sopa de vinagre branco  
5 unidades de grãos de pimenta-do-reino  
branca esmagada  
20 folhas de estragão picadas  
100 g de manteiga sem sal  
4 unidades de aspargos  
3 unidades de tomate-cereja em cachos

### SALMÃO

180 g de lombo de salmão  
1 colher de sopa de azeite de oliva

### FINALIZAÇÃO

Brotos para decorar a gosto  
Flor-de-sal a gosto



## Modo de preparo

### MOLHO

Numa panela, junte a cebola, o vinho branco, o vinagre, a pimenta-do-reino e as folhas de estragão e leve a fogo baixo para reduzir, até o líquido secar. Desligue o fogo, acrescente a manteiga e mexa com um fouet, devagar, com movimento circular, até obter um molho cremoso.

### ASPARGOS

Descasque os aspargos, coloque em uma panela com água fervendo para cozinhar por dois minutos e, em seguida, retire e dê um choque em água gelada.

### TOMATES

Confite os tomates no forno.

### SALMÃO

Numa frigideira com azeite de oliva, em fogo baixo, coloque o salmão com o lado da pele virado para baixo (em contato com a frigideira) e cozinhe.

### FINALIZAÇÃO

Monte o prato, servindo todos os preparos com cuidado e gosto.

# SALMÃO "MI-CUIT" VINAGRETE DE MARACUJÁ



por STANISLAS BRITO

# SALMÃO "MI-CUIT"



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

- 200 g de filé de salmão sem pele e sem espinhas
- 2 fatias de pão Santa Mônica
- 10 g de manteiga
- 2 unidades de maracujá fresco (suco)
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico branco
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de flor de sal
- 1 limão siciliano (raspas)
- 5 g de pimenta preta moída ou esmagadas
- 1 galho de coentro fresco



## Modo de preparo

### SALMÃO

Tempere o salmão com sal e pimenta. Sele todos os lados do salmão na frigideira quente por mais ou menos 2 segundos. Após selar, corte o salmão em fatias e coloque em um prato (colocar as fatias lado a lado). Cortar as fatias em cubinhos e dourar.

### VINAGRETE

Passar as sementes do maracujá em uma peneira e reservar o líquido. Acrescentar o vinagre balsâmico, o azeite extra virgem e misturar com um fouet ou garfo. (reservar)

### MONTAGEM DO PRATO

Pincelar o salmão com o vinagrete, salpicar com uma pitada de sal e de pimenta esmagadas ou moídas e misturar com as raspas do limão siciliano. Finalizar com folhas de coentro e o crouton (cubos do pão Santa Mônica (assado) colocando por cima das fatias.

## SANDUICHE ROSBIFE COM MOLHO TÁRTARO E SHITAKE



por **CHRISTOPHE LIDY**



# SANDUICHE ROSBIFE



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

### MOLHO TARTARO

1 colher de sopa de maionese

1 colher de sopa de alcaparra picada

1 colher de sopa de pepino agri-doce picado

1 colher de sopa de salsa

### BAGUETE

1 baguete rustiguite

300 g de rosbife

200 g de shiitake

Pimenta do reino preta a gosto



## Modo de preparo

### MOLHO TARTARO

Em bowl adicione a maionese, alcaparra picada, pepino agri-doce picado e a salsa e misture bem.



### SANDUICHE

Corte a baguete ao meio, espalhe o molho tartaro, coloque as fatias de rosbife dobradas, o shiitake e pimenta do reino a gosto.



## PEIXE "AL CARTOCCIO"



por **PIERO CAGNIN**

# PEIXE "AL CARTOCCIO"



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

400 g de filés de peixe  
400 g de batatas  
1 unidade de alho poró  
100 g de tomatinhos sweet grape  
10 folhas de manjericão  
20 ml de azeite extra-virgem de  
oliva San Frediano  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
1 folha de papel manteiga  
1 unidade de clara de ovo  
20 g de farinha de trigo



## Modo de preparo

### BATATAS

Descasque e corte em rodela as batatas. Cozinhe-as em uma panela com água em ponto de fervura até ficarem "al dente". Reserve.

### TEMPERO

Limpe bem, retirando a parte verde, um alho-poró e corte-o em tirinhas. Reserve. Corte ao meio após a higienização os tomatinhos. Reserve.

### PEIXE

Se o filé do peixe estiver grosso, sele-o rapidamente de ambos os lados em uma frigideira. Do contrário proceda diretamente a montagem do "cartoccio" (embrulho). Abra um retângulo de papel manteiga de aproximadamente 50 x 40 cm. No centro, coloque uma ao lado da outra formando um retângulo, as rodela de batatas. Sobre elas, coloque agora os filés de peixe já temperados com sal e pimenta. Por cima, acrescente o alho-poró e, em volta do peixe coloque os tomatinhos e as folhas de manjericão. Regue com o azeite.

### PARA SELAR

Em um a vasilha, com o auxílio de um garfo, bata junto a clara de ovo e a farinha até formar um creme bastante líquido. Pincele essa mistura em todas as extremidades do papel manteiga, junte as extremidades do lado maior, apertando bem para selar. Faça o mesmo com os outros lados.

### FORNO E FINALIZAÇÃO

Aqueça o forno na temperatura máxima. Coloque o embrulho sobre um tabuleiro e leve ao forno para assar durante 15 minutos. Retire do forno, abra o "cartoccio" com o auxílio de uma tesoura e sirva nos pratos, acompanhando o peixe com arroz branco ou salada.

**COSTELA DE TAMBAQUI MARINADA  
NA CACHAÇA COM AIPIM E PIRÃO**



por **CARLOS OHATA**

# COSTELA DE TAMBAQUI



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

6 costelinhas de tambaqui fresco  
1 cabeça e restante do corpo do tambaqui  
4 pedaços de médios de aipim  
1 cebola roxa picada  
1 pimentão amarelo picado  
1 pimentão vermelho picado  
1 pimentão verde picado  
1 xícara de chá de azeite de oliva extravirgem  
3 dentes de alho picados  
1 tomate sem pele e sem sementes picado  
1 xícara de chá de coentro picados  
1 xícara de chá de salsa picados  
1 xícara de chá de cebolinha picados  
1 xícara de chá de sálvia picados  
1 xícara de chá de tomilho picados  
1 xícara de chá de estragão picados  
1 xícara de chá de manjerona picados  
200 mL de cachaça  
2 limões taiti  
2 colheres de sopa de tempero lemon pepper  
1 xícara de chá de farinha de mandioca  
2 colheres de sopa de manteiga de garrafa



## Modo de preparo

### INICIO

Aqueça a cachaça em fogo baixo para evaporar um pouco o álcool sem deixar ferver e reserve para esfriar. Em uma tigela, acrescente o azeite, sálvia, tomilho, estragão, manjerona, suco de 1 limão taiti, o lemon pepper, ¼ da cebola roxa picada, a cachaça, sal a gosto e misture bem. Coloque as costelas de Tambaqui junto da marinada e reserve na geladeira por 30 minutos.

### COZIMENTO

Cozinhe o aipim na água e sal a gosto até ficar macio e reserve. Aqueça água em uma panela acrescentando a cabeça e os pedaços do Tambaqui por 15 minutos. Retire os ingredientes e reserve o caldo para o pirão. Retire com cuidado os pedaços da carne do Tambaqui e reserve com suco de 1 limão misturando bem. Em uma panela, acrescente o azeite, o restante da cebola roxa picada, o alho picado, os pimentões picados e o peixe com limão.

### CONTINUAÇÃO

Em fogo médio, acrescente 2 xícaras do caldo de peixe, a farinha de mandioca diluída no mesmo caldo e misture até formar o pirão. Em uma grelha, acrescente as costelas do Tambaqui e o aipim regando com um pouco mais de cachaça e a marinada por cima por 5 a 7 minutos. Vire as costelas e coloque mais um pouco da cachaça e da marinada por cima. No aipim acrescente um pouco da manteiga de garrafa e sal a gosto. Em um prato, coloque uma colherada de pirão, as costelas por cima e o aipim ao lado.

## MASSA AO MOLHO NORMA



por **PIERO CAGNIN**

# MASSA AO MOLHO NORMA



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

1 unidade de berinjela graúda  
150 g de tomatinhos sweet grape  
10 folhas de manjericão  
60 ml de azeite extravirgem de oliva San Frediano  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa cheias de ricota fresca Vitalatte  
180 g de massa San Frediano (a sua escolha)  
20 g de queijo parmesão ralado



## Modo de preparo

### BERINJELA

Limpe bem a berinjela e retire as extremidades. Corte-a em fatias de 1 cm de espessura e por sua vez corte cada fatia ao meio. Coloque a berinjela cortada sobre uma peneira grande ou escurridor e salpique de sal. Reserve por 20 a 30 minutos para que a berinjela perca o líquido amargo. Enxague sob água corrente a berinjela e seque-a com papel toalha. Em uma frigideira grande, aqueça 50 ml do azeite. Frite as fatias de berinjela de ambos os lados, acrescentando mais azeite se for preciso.

### REFOGADO

Coloque para ferver em uma panela 2 litros de água e salgue-a com 30 gr de sal. Em outra frigideira, aqueça o azeite restante e refogue até dourar o dente de alho descascado e amassado. Acrescente os tomatinhos cortados ao meio e refogue-os em fogo alto por 5 minutos. Regule de sal e pimenta a gosto, retire o dente de alho e acrescente a berinjela frita e as folhas de manjericão cortadas grosseiramente.

### MASSA E FINALIZAÇÃO

Cozinhe a massa na panela de água que estará fervendo pelo tempo indicado na embalagem. Escorra a massa, acrescente-a na frigideira do molho junto a ricota. Mexa bem para que os ingredientes se amalgamem e sirva nos pratos polvilhando com o queijo ralado.



## RISOTO DE MOQUECA CARIOCA



por MARCELO SCOFANO



# RISOTO DE MOQUECA CARIÓCA



Rendimento de 6 porções



## Ingredientes

700 ml de caldo de peixe ou camarão  
500 g de arroz arbório, carnaroli  
50 ml de manteiga  
100 g de cebola  
2 dentes de alho  
1 ramo de coentro  
300 ml de vinho branco seco  
200 g de camarão descascado  
(camarão seco – opcional)  
1 unidade de pimentão verde  
1 unidade de pimenta dedo-de-moça  
200 g de tomate  
Azeite extravirgem a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Azeite de dendê a gosto (opcional)



## Modo de preparo

### CALDO DE CAMARÃO

Ferva o caldo de camarão e mantenha-o sempre aquecido. Reserve.

### REFOGUE

Refogue a cebola, o tomate, o pimentão verde e a pimenta, bem picados, no azeite; acrescente um pouco de caldo de camarão, deixe cozinhar por 5 minutos e desligue o fogo. Reserve.

### ARROZ ARBÓRIO

Em outra panela, coloque a cebola picada e refogue-a no azeite, acrescentando o arroz em seguida, mexendo sempre. Adicione o vinho e continue mexendo até secar. Vá trabalhando o arroz com o caldo, concha a concha, mexendo continuamente, até que o arroz esteja "al dente". Na metade do cozimento, acrescente o refogado de pimentão e tomate e junte os camarões. Quando chegar ao ponto desejado, desligue o fogo, adicione uma colher de azeite extravirgem intenso e misture

### FINALIZAÇÃO

Finalize polvilhando coentro bem picado e mais um fio de azeite.

## ARROZ DE COSTELINHA SUÍNA



por **MARCELO MALTA**




# ARROZ DE COSTELINHA SUÍNA



Rendimento de 1 porção



## Ingredientes



2 kg de costelinha suína  
1 kg de arroz  
300 g de queijo meia cura  
2 l de cerveja  
6 dentes de alho  
4 cebolas  
2 cenouras médias  
2 molhos de agrião  
Sal a gosto




## Modo de preparo

### PREPARO PRÉVIO


Limpe a Costelinha; Deixe o alho, a cebola e a cenoura picados; Rale o queijo meia cura.

### PANELA DE PRESSÃO



Refogue a costelinha na panela de pressão com a cebola, o alho e a cenoura até dourar; Cubra com cerveja e cozinhe por 40 min; Coe o caldo, retire a gordura e desfie a costelinha.

### ARROZ E FINALIZAÇÃO



Cozinhe o arroz com um refogado de cebola e alho, água e sal a gosto; Em uma outra panela, junte o arroz e a costelinha com um pouco do caldo; Mexa até ficar bem cremoso e apague o fogo; Finalize com o queijo, as folhas de agrião e estará pronto para servir.

## PERNIL DE CORDEIRO



por **CHRISTOPHE LIDY**

# PERNIL DE CORDEIRO

 **Rendimento de 1 porção**



## Ingredientes

### PERNIL

1 kg de pernil de cordeiro desossado  
100 g de salsa picada  
100 g de cebola picada  
5 g de tomilho picado  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Óleo a gosto (para selar)

### LEGUMES

350 g de vagem  
500 g de batata calabresa  
150 g de cebola pequena  
Manteiga a gosto  
Açúcar a gosto  
Caldo de carne a gosto  
1 unidade de cabeça de alho  
Azeite de oliva a gosto  
10 g de tomilho  
Sal grosso a gosto  
150 g de alcachofra  
50 g de azeitona preta sem caroço  
80 g de tomate seco

### MONTAGEM

Molho de cordeiro a gosto



## Modo de preparo

### PERNIL

Recheie o centro do pernil de cordeiro com salsa, cebola e tomilho picados. Depois, tempere com sal e pimenta-do-reino, leve à frigideira já aquecida com um pouco de óleo para selar, até dourar bem em volta do cordeiro. Em seguida, leve ao forno para assar a 160°C, por 20 minutos. Reserve.

### LEGUMES

Cozinhe a vagem e a batata calabresa. Após isto, corte-as em duas partes e reserve. Descasque as cebolinhas. Em uma panela pequena, coloque um pouco de manteiga, açúcar e caldo de carne, adicione as cebolinhas e deixe glacear. Reserve. Em um tabuleiro, tempere a cabeça de alho inteira (apena destrinche os dentes) com azeite, tomilho e sal grosso, cubra com papel-alumínio e leve para assar no forno a 120°C, por 30 minutos. Depois de assado, retire a casca e reserve. Em uma frigideira coloque um pouco de azeite e acrescente primeiro a batata e deixe dourar. Em seguida acrescente os demais legumes, tempere com sal e pimenta e salteie.

### MONTAGEM DO PRATO

Disponha os legumes em um lado do prato e no outro coloque o pernil fatiado. Acrescente o molho de cordeiro em volta e sirva.



## CALZONE COM PRESUNTO E QUEIJO



por **PIERO CAGNIN**

# CALZONE COM PRESUNTO E QUEIJO



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

- 2 massas de pizza
- 160 g de mozzarella ralada
- 100 g de presunto fatiado
- 50 g de catupiry em bisnaga pequena
- 1 pitada de orégano



## Modo de preparo

### MASSA

Polvilhe uma superfície lisa de trabalho com farinha de trigo. Abra as massas de pizza em tamanho redondo com aproximadamente 25 cm de diâmetro com o auxílio de um rolo de massa.

### RECHEIO

Na metade da massa aberta, coloque a mozzarella ralada e sobre a mesma o presunto rasgado com as mãos, preservando pelo menos 1 cm de borda livre. Sobre o presunto coloque o catupiry e 1 pitada de orégano.

### FINALIZAÇÃO

Feche a massa de pizza livre sobre a parte com recheio. Aperte muito bem toda a borda com a ponta dos dedos e em seguida com a lateral da palma da mão. Deverão resultar 4 meias luas. Transfira os calzoni em tabuleiro(s) e leve ao forno, pré-aquecido na temperatura máxima por cerca de 10 minutos ou de qualquer forma até que a massa fique bem dourada. Sirva imediatamente.



## BACALHAU MEDITERRÂNEO COM POLENTA DE COLHER



por **PIERO CAGNIN**








# BACALHAU MEDITERRÂNEO COM POLENTA



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes




600 g de lombo de bacalhau já dessalgado e limpo  
500 g de batatas asterix (de casca vermelha)  
500 g de cebolas roxas médias  
200 g de tomatinhos sweet grape  
100 ml de azeite extravirgem San Frediano  
3 colheres de sopa de salsa lisa  
750 ml de água  
180 g de farinha de polenta pré-cozida  
1 colher de sopa de manteiga  
Manjeriço a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto



## Modo de preparo

### FRIGIDEIRA



Escove bem e corte em 8 partes as batatas e cozinhe-as "al dente" no vapor. Reserve. Descasque e corte em 8 partes as cebolas. Em uma frigideira, coloque 20 ml. de azeite e salteie as cebolas até começarem a corar. Reserve. Na mesma frigideira, coloque mais 20 ml. de azeite e core as batatas já cozidas. Reserve. Sempre na mesma frigideira, coloque mais 20 ml. de azeite e grelhe de ambos os lados o lombo de bacalhau previamente cortado em pedaços.


### TABULEIRO

Reúna as batatas, as cebolas e o bacalhau em um tabuleiro. Acrescente os tomatinhos previamente cortados ao meio e temperados com as folhas do manjeriço e 20 ml. do azeite. Tempere com a pimenta a gosto, regue com o azeite restante, salpique a salsa picada e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 10 minutos

### POLENTA

Em uma panela, ponha para ferver a água, salgue a gosto e assim que a água estiver fervida, abaixe a chama e acrescente aos poucos a farinha de polenta pré-cozida, batendo com o auxílio de um fuet.

### FINALIZAÇÃO



Prossiga o cozimento da polenta por alguns minutos, mexendo com uma colher de pau e acrescente no final a manteiga. Retire do forno o bacalhau e sirva ao lado da polenta de colher.

## BERINJELAS FRITAS À MODA TURCA



por **PIERO CAGNIN**



# BERINJELAS FRITAS À MODA TURCA



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

1 berinjela grande  
Sal a gosto  
1 óleo para fritar

### MOLHO

1 lata de tomate pelati  
1 cebola média picada grosseiramente  
30 ml de azeite extravirgem  
2 dentes de alho descascados e amassados  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
1/2 molho de salsa lisa (Folhas)  
2 colheres de sopa de pPinoli


### PARA ACOMPANHAR

1 pote de iogurte tipo grego Yorgus  
6 folhas de hortelã fresca




## Modo de preparo

### PREPARO PRÉVIO E MOLHO





Corte a berinjela em fatias de aproximadamente 1 1/2 cm de espessura. Coloque-as em uma peneira e polvilhe com bastante sal fino. Deixe-as expurgar o líquido amargo por cerca de 30 a 40 minutos. Enquanto isso, prepare o molho: refogue a cebola no azeite e junte o alho e os tomates pelati amassados previamente com as mãos. Coloque o sal e pimenta e deixe que o molho encorpe. A seguir junte as folhas de salsa. Misture e reserve.

### FRITURA

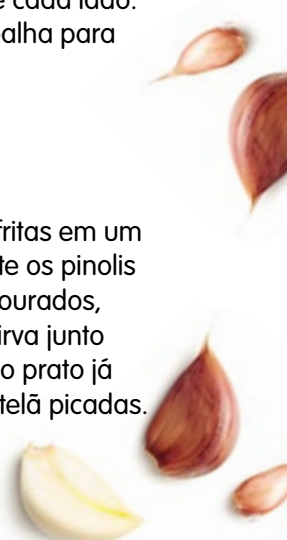




Pegue as berinjelas e enxágue bem para retirar o sal secando as rodelas em papel toalha. Frite em óleo pré aquecido (180°) , virando-as somente uma vez de cada lado. Após fritar, coloque em papel toalha para retirar o excesso de água.

### MONTAGEM



Coloque as fatias de berinjelas fritas em um prato e cubra com o molho. Toste os pinolis em uma frigideira até ficarem dourados, salpicando-os sobre o molho. Sirva junto ao iogurte colocado no centro do prato já misturado com as folhas de hortelã picadas.



## SALADA DE COGUMELO PARIS



por **MARCELO SCOFANO**

# SALADA DE COGUMELO PARIS



Rendimento de 4 porções



## Ingredientes

200 g de cogumelo paris  
1 maço de espinafre fresco  
50 g de parmesão em lascas  
100 g de tomate cereja cortado na metade  
10 ml de vinagre de framboesa ou balsâmico branco  
25 ml de azeite extravirgem de frutado verde médio  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Açúcar demerara a gosto  
1 unidade de gomo de limão siciliano  
1 maço de salsa crespa



## Modo de preparo

### COGUMELOS

Corte os cogumelos Paris em fatias finas ao comprido, coloque-os em um bowl, acrescente as folhas de espinafre rasgadas à mão, acrescente o tomate e reserve.

### MOLHO

Para o vinagrete, emulsione o vinagre e o azeite aos poucos batendo sempre com o batedor de arame. Tempere com um pouco de açúcar, se necessário, sal e pimenta do reino.

### FINALIZAÇÃO

Coloque a salada de cogumelos num bowl grande e decore com um gomo de limão siciliano e um ramo de salsa crespa. misturado com as folhas de hortelã picadas.





## CURTIU NOSSAS RECEITAS?

Compartilha com a gente  
marcando [@sigazonasul](#)  
no Instagram e fique ligado  
que teremos novas receitas  
em breve.

Veja essas receitas e muito mais  
no **Blog Gastronomia Carioca**



Zona Sul 