



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

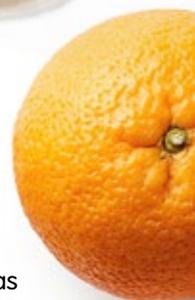
Em uma panela aqueça o azeite e refogue as verduras. Acrescente as cabeças dos camarões e torre-as bem. Coloque o extrato de tomate, misturando bem. Acrescente o vinho branco e cubra com água. Acrescente os galhos de tomilho e a casca do limão e deixe ferver. Em seguida abaixe o fogo e deixe cozinhar 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, salpique com uma pitada de sal e de pimenta esmagadas ou moídas e misturadas 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 CARIOCA



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

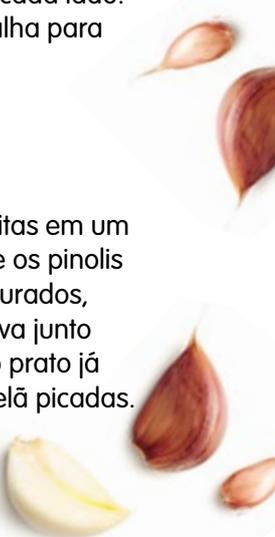
Corte a berinjela em fatias de aproximadamente 1 1/2 cm de espessura. Coloque-as em uma peneira e polvilhe com bastante sal fino. Deixe-as expurgar o líquido amargo por cerca de 30 a 40 minutos. Enquanto isso, prepare o molho: refogue a cebola no azeite e junte o alho e os tomates pelati amassados previamente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