

# Sabores da Páscoa

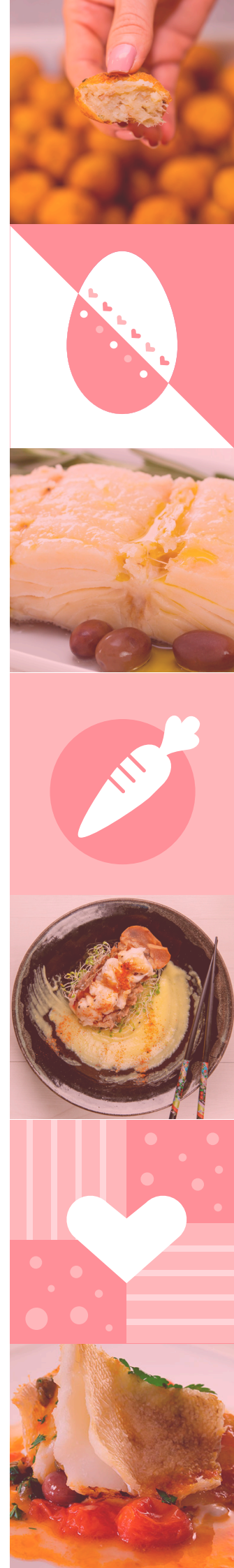


Receitas dos nossos Experts para fazer em casa na Páscoa e aproveitar os momentos de coração.

**Vamos cozinhar juntos?**

Compartilhe sua foto ou vídeo no Instagram, marcando o [@zonasulsupermercado](https://www.instagram.com/zonasulsupermercado).

Zona Sul 



**CAVAQUINHA GRELHADA COM CREME DE BAROA**



por **CARLOS OHATA**

# Cavaquinha Grelhada com Creme de Baroa



Rendimento de 1 porção



## Ingredientes

- 1 cauda grande de cavaquinha
- 200 g de batata baroa descascada em cubos
- 50 ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
- 10 g de brotos variados
- 1 colher de sopa de mel de abelha
- 2 pitadas de pimenta chili em pó



## Modo de preparo

### BATATAS

Cozinhe a batata baroa por 20 min. Retire-as e faça um purê com o creme de leite e sal à gosto.

### CAVAQUINHA

Corte a carne da cauda da cavaquinha em cubos grandes e coloque a casca em água fervente por 2 min.

### NA FRIGIDEIRA

Em uma frigideira, coloque a manteiga e os 2 pedaços da cauda da cavaquinha em fogo médio e acrescente o limão siciliano por cima. Vire os pedaços até dourar por 5 minutos.

### FINALIZAÇÃO

Em um prato, espalhe o purê de baroa ao lado, acrescente os brotos para usar de base para a casca da cauda e coloque os pedaços da cavaquinha por dentro. Finalize com mel por cima e o pó de pimenta.



**BOLINHOS DE BACALHAU**



por **PIERO CAGNIN**



# Bolinhos de Bacalhau

 **Rendimento de 4 porções**

## **Ingredientes**

600 g de bacalhau cozido e desfiado

3 batatas tipo Asterix (600g no total)  
descascadas e amassadas

2 dentes de alho

50 g de cebola

120 g de farinha de trigo

1 ovo

Folhas de ½ molho de salsa

Pimenta preta a gosto

óleo para fritar

## **Modo de preparo**

### **NA TIGELA**

Em uma tigela grande, misture o bacalhau com as batatas, o ovo, o alho e a cebola, devidamente descascados e bem picados, a pimenta do reino e a salsa picada.

### **FAZENDO BOLINHAS**

Aos poucos, acrescente a farinha de trigo, continuando a trabalhar o composto com as mãos. Forme bolinhas do tamanho de uma bolinha de pingue-pongue, auxiliando-se com um pouco de farinha sempre que os bolinhos querem grudar nas mãos.

### **FRITE**

Aqueça o óleo em uma panela grande e frite os bolinhos até ficarem dourados.



## ESCONDIDINHO DE BATATA BAROA E BACALHAU



por **PIERO CAGNIN**

# Escondidinho de Batata Baroa e Bacalhau

 **Rendimento de 4 porções**



## Ingredientes

- 1 kg de batatas baroa
- 300 ml de leite
- 80 g de manteiga sem sal
- Sal a gosto
- Pimenta do reino preta a gosto
- 800 g de bacalhau dessalgado e congelado
- 50 g de cebola descascada e picada
- 2 dentes de alho descascados e picados
- 2 unidades de tomate carmen
- 50 g de azeitonas pretas descaroçadas e fatiadas
- 1/2 molho de cheiro verde
- 10 g de folhas de manjeriço
- 40 ml de azeite extravirgem
- 90 g de queijo Serra da Canastra
- 1 colheres de café de manteiga para untar



## Modo de preparo

### MASSA DE BATATA

Cozinhe as batatas, inteiras com a casca em abundante água salgada ou já descascadas e cortadas em cubos na panela de pressão com pouca água. Escorra, retire a casca e/ou amasse-as, ainda quentes em uma panela. Acrescente a manteiga, o leite aos poucos e o sal, misture bem e leve ao fogo na potência mínima por alguns minutos sempre mexendo. Reserve.

### RECHEIO

Retire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em 4 partes cada um. Reserve. Retire a pele das postas de bacalhau e ferva-as em uma panela com água por cerca de 2 minutos desde a retomada da fervura da água. Escorra e desfie o bacalhau, eliminado bem todas as espinhas. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho sem que cheguem a dourar. Acrescente agora o bacalhau desfiado, misture bem, coloque as azeitonas e o cheiro verde picado, regule de pimenta e eventualmente o sal. Transfira o bacalhau para um recipiente e na mesma frigideira coloque os tomates. Acenda o fogo na potência mínima e deixe-os cozinhar por 2 minutos, só para que os tomates amoleçam, acrescentando as folhas de manjeriço rasgadas com as mãos.

### MONTAGEM E FINALIZAÇÃO

Unte com a manteiga uma travessa que possa ir ao forno e a mesa, espalhe a metade do purê de batata Baroa, acrescente o bacalhau refogado, espalhe também as fatias de tomate e cubra com o purê de Baroa restante. Nivele bem a superfície e salpique uniformemente com o queijo Serra da Canastra ralado. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20 minutos ou até a superfície ficar dourada e sirva imediatamente.



## BACALHAU MEDITERRÂNEO COM POLENTA DE COLHER



por **PIERO CAGNIN**



# Bacalhau mediterrâneo com polenta de colher



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
- Manjeriço a gosto
- 3 colheres de sopa de salsa lisa
- Pimenta do reino a gosto
- 750 ml de água
- 180 g de farinha de polenta pré-cozida
- Sal a gosto
- 1 Colher de sopa de manteiga



## 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.



## BACCALÀ ALLA VICENTINA COM POLENTA



por **MARCELO SCOFANO**

# Baccalà Alla Vicentina com Polenta

 **Rendimento de 2 porções**



## Ingredientes

500 g de bacalhau dessalgado  
1 unidade de cebola branca  
2 unidades de file de aliche  
50 g de farinha de trigo  
Sal grosso a gosto  
Sal fino a gosto  
500 ml de creme de leite  
100 g de Grana Padano  
Pimenta preta a gosto  
Azeite extravirgem a gosto  
Salsinha a gosto



## Modo de preparo

### BACALHAU

Se o bacalhau for salgado, dessalgar em água fria, por 2-3 dias, trocando a água fria a cada 3-4 horas, quando dessalgado, abrir o peixe e retirar as espinhas e cortar em pedaços.

### REFOGUE

Fatiar as cebolas a JULIENE, bem fininhas, refogar com azeite extra virgem e a aliche previamente lavadas para retirar o excesso do sal.

### TABULEIRO

Passar os pedaços de bacalhau na farinha. Fazer uma camada em um tabuleiro do refogado de cebola e por cima apoiar o bacalhau, depois cobrir com o restante da cebola, adicionar o leite, o grana padano ralado, sal e pimenta do reino.

### FINALIZAÇÃO

Derramar o azeite ate cobrir o bacalhau. Cozinhar no fogo bem baixinho, por 4/5 horas, nunca mexa o bacalhau, girar o tabuleiro em sentido horário e ir balançado em modo que o bacalhau se mova sem mexer. ESTA FASE DE COZIMENTO SE CHAMA PIPARE EM DIALETO VICENTINO. Servir quente acompanhando a polenta.



## SALADA DE GRÃOS E BACALHAU



por MARCELO SCOFANO

# Salada de Grãos e Bacalhau



Rendimento de 6 porções



## Ingredientes

- 800 g de lombo de bacalhau dessalgado
- 1 unidade de cebola picada
- 200 g de tomate cereja
- 1 maço de salsa
- 1 unidade de cardamomo
- 3 paus de canela
- 1 colher de sopa de curry Kotanyi
- 2 xícaras de chá de arroz Sete Grãos Râriz
- 1 embalagem de lentilha vermelha Gran Santé
- 200 g de cebola crispy
- Azeite extravirgem fresco a gosto
- 1 baga de cardamomo



## Modo de preparo

### COZIMENTO E HIGIENIZAÇÃO

Cozinhe o arroz sete grãos Râriz em água e um pouco de sal até que fique ao dente. Reserve. Deixe de molho a lentilha em água fria por 30 min ou em água quente por 15 min. Escorra e reserve. Ferva os lombos de bacalhau por 10 min, escorra, deixe esfriar e limpe-os formando lascas. Reserve. Lave os tomates e corte-os ao meio. Reserve. Higienize a salsa e pique-a bem. Reserve.

### FOGO E FINALIZAÇÃO

Em uma panela coloque o azeite e acrescente a cebola e refogue até que fique transparente. Junte a canela, as sementes do cardamomo e o curry. Mexa bem e refogue por 10 minutos. Apague o fogo e adicione o arroz: misture bem, junte a lentilha, acrescente o tomate, o bacalhau, um punhado de salsa, retire os paus de canela, continue a misturar com delicadeza. Salpique a cebola crispy por cima e finalize com um azeite extra virgem fresco de boa intensidade.

**RISOTO DE BACALHAU, COGUMELOS  
FRESCOS E TOMATES SECOS**



por **PIERO CAGNIN**

# Risoto de Bacalhau, Cogumelos Frescos e Tomates Secos

 **Rendimento de 4 porções**



## Ingredientes

- 400 g de arroz para risoto
- 800 g de bacalhau congelado dessalgado
- 150 ml de vinho branco seco
- 400 g de cogumelos shimeji
- 400 g de cogumelos cardoncelli
- 400 g de cogumelos shiitake
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- 1 unidade de cebola pequena
- 100 g de manteiga sem sal
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 150 g de tomates secos



## Modo de preparo

### COZIMENTO

Cozinhe rapidamente o bacalhau, limpo, em uma panela com água em ponto de fervura. Escorra e lasqueie o bacalhau. Reserve.

### REFOGUE

Refogue os dentes de alho na metade do azeite, acrescente os cogumelos limpos e fatiados, regule de sal e pimenta e salteie-os por alguns minutos.

### RISOTO

Em uma frigideira grande, refogue sem que chegue a corar 4 colheres de sopa da cebola muito bem picada na metade da manteiga. Acrescente o arroz, misture bem para que os grãos se encharquem na manteiga e deglanceie com o vinho branco.

### ACRESCENTE

Em seguida, coloque, aos poucos durante a cocção do risoto o caldo vegetal. Na metade do cozimento (por volta de 10 minutos) acrescente os cogumelos e o bacalhau, sempre misturando o risoto em cocção.

### FINALIZAÇÃO

Experimente o risoto e, antes de desligar o fogo, acrescente os tomates secos cortados em filetes. Em seguida, coloque a manteiga restante, o queijo parmesão ralado e a salsa picada. Salteie bem para mantear o risoto e sirva imediatamente.

**BACALHAU CONFIT COM TOMILHO,  
ALHO E PURÊ DE BATATA**



por **CHRISTOPHE LIDY**



# Bacalhau Confit com tomilho, alho e purê de batata



Rendimento de 4 porções



## Ingredientes

- 1 kg de bacalhau super lombo
- 500 ml de azeite de oliva
- 1 maço de tomilho
- 3 cabeças de alho
- 800 g de batatas
- 80 g de amêndoas sem casca
- 8 unidades de minicebolas
- 1 colher de chá de açúcar
- 250 g de creme de leite pasteurizada
- 4 fatias de pão de forma sem casca



## Modo de preparo

### BACALHAU

Deixar o bacalhau na água na véspera, trocando regularmente para fazer o processo da dessalga. "Confitar" o Bacalhau: numa panela, colocar o azeite, o tomilho e uma cabeça de alho cortada ao meio e deixar esquentar, sem passar de 45°C; Mergulhar os nacos de bacalhau por 10 a 12 minutos no azeite a 40°C; Retirar e secar entre duas folhas de papel-toalha, esmagar de leve para abrir as lascas.

### PURÊ DE BATATA

Lavar e cozinhar as batatas inteiras com a casca. Depois de cozidas (conferir com a ponta duma faca), retirar a pele e passar em uma peneira ou espremedor. Incorporar 100g de manteiga na espátula.

### MINICEBOLA

Numa panela pequena, cobrir as cebolas com água, acrescentar o açúcar, uma pintada de sal e 25g de manteiga, deixar cozinhar até ficar no ponto "glaciada".

### FAROFA DE PÃO

Deixar secar as fatias de pão em temperatura ambiente de 2 a 4 horas; Passar no processador ou liquidificador até ficar no ponto de farinha grossa; "Tostar" na frigideira com azeite, manteiga e dois dentes de alho picados e tomilho.

### MOLHO

Ferver o creme de leite com dois galhos de tomilho até obter uma consistência de molho.

### MONTAGEM DO PRATO

Montar no meio do prato uma "quenelle" de purê de batata; encostar o bacalhau; salpicar com a farofa de pão, decorar com as cebolinha cortadas no meio e, por fim, regar com um filete de molho.

# SALADA ESPECIAL DE BACALHAU



por MARCELO SCOFANO

# Salada Especial de Bacalhau



Rendimento de 4 porções



## Ingredientes

- 1 vidro de azeitona em conserva fatiada
- 2 colher de sopa de alho em conserva
- 1 kg de bacalhau Porto D'Oro
- 2 colheres de chá de Balsâmico branco De Nigris
- 1 vidro de grão de bico em conserva
- 1 maço de salsa picada
- Pimenta do reino branca a gosto
- Sal a gosto
- 1 pote de tomatinho grape



## Modo de preparo

### BACALHAU

Em uma panela grande ferva o bacalhau por 5 minutos, deixe esfriar e desfie-o em lascas.

### PREPARO

Coloque a lentilha em uma peneira e lave em água corrente, até que saia toda o líquido da conserva e reserve. Lave os tomates cereja e corte-os pela metade. Retire duas colheres de sopa do alho em conserva e deixe escorrer bem o óleo.

### SALADA

Em uma saladeira, misture a lentilha, o alho em conserva, a azeitona, o tomate, a salsa picada, regue com azeite extra virgem, acrescente o balsâmico branco, corrija o tempero com sal, pimenta e misture bem. Acrescente as lascas de bacalhau e continue a misturar delicadamente, até que esteja homogênea.

### FINALIZAÇÃO

Deixe descansar uma hora na geladeira e sirva fresca.



## SALADA DE BACALHAU SANTA MÔNICA



por MARCELO SCOFANO



# Salada de Bacalhau Santa Mônica



 **Rendimento de 6 porções**



## Ingredientes

Bacalhau já dessalgado em  
lombo ou posta a gosto

1 unidade de romã grande

1 unidade de vidro de grão de  
bico em conserva

12 unidades de azeitonas pretas

1 maço de agrião fresco

150 ml de azeite extravirgem  
verde médio ou intenso

20 ml de balsâmico 45 %

Sal a gosto

Pimenta do reino moída  
na hora a gosto

1/2 unidades de cebola roxa



## Modo de preparo

### BACALHAU

Em uma panela grande ferva o bacalhau  
por 5 minutos, escorra e deixe esfriar e  
desfie-o em lascas.

### SALADA

Corte a romã e separe suas sementes.  
Reserve. Escorra as azeitonas e grão de  
bico e lave este bem. Higienize o espinafre  
e retire os talos grossos. Em uma tigela  
grande misture o bacalhau em lascas, as  
azeitonas, o grão de bico e regue com  
azeite. Acerte o sal e a pimenta.

### FINALIZAÇÃO

Adicione a cebola cortada em juliana,  
as folhas de agrião e os grãos de romã,  
misturando delicadamente. Finalize com  
um fio de azeite de frutado verde intenso  
ou médio.



## BACALHAU NO AZEITE COM MOUSSELINE DE BAROA



por MARCELO SCOFANO

# Bacalhau no Azeite com Mousseline de Baroa

 **Rendimento de 2 porções**



## Ingredientes

- 400 g de lombo de bacalhau
- 500 g de batata baroa descascada
- 4 dentes de alho
- 300 g de jiló
- 120 g de quinoa
- 600 ml de azeite extravirgem
- 5 unidades de pimenta do reino em grão
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta moída na hora a gosto



## Modo de preparo

### BACALHAU

Lave os lombos de bacalhau em água corrente e coloque-o de molho na geladeira por pelo menos 24 horas, trocando a água gelada umas 4 vezes, sempre por água gelada.

### MOUSSELINE

Corte a baroa em pedaços grosseiros, coloque em água fervente e cozinhe até ficar bem mole. Reserve bastante para fazer um purê. Bata bem e acrescente 3 colheres de sopa de azeite extra virgem, misturando sempre até obter uma textura fina e brilhosa.

### QUINOA

Em uma panela pequena, cozinhe a quinoa, até que fique al dente, escorra e reserve.

### PREPARO DO BACALHAU

Em uma panela média, coloque 500 ml de azeite extra virgem, acrescente os dentes de alho inteiros e descascados, os grãos de pimenta e as folhas de louro. Acenda em fogo baixo e coloque os lombos inteiros em imersão no azeite. Mantenha o fogo sempre baixo e não deixe ferver, assegurando-se que cozinhará por mais tempo em temperatura mais baixa. 70° C por cerca de 90 minutos.

### PREPARO DA QUINOA

Em outra frigideira, cubra o fundo com azeite extra virgem e quando este estiver quente, frite a quinoa até que comecem a saltitar e fique crocantes como pipoca. Observe bem, pois podem queimar facilmente. Retire da frigideira, coloque sobre papel toalha, salgue a gosto e reserve.

### JILÓ

Corte o jiló em fatias finas, deixe de molho em água gelada, retire, seque bem e, pouco antes de servir, frite numa frigideira com azeite extra virgem. Coloque sobre papel toalha e sirva acompanhando o bacalhau na mousseline.

### FINALIZAÇÃO

Monte o prato, fazendo um fundo com a mousseline, coloque a metade de um lombo sobre ela, ao lado os chips de jiló e sobre o bacalhau, a pipoca de quinoa.



**LOMBO DE BACALHAU CONFIT EM CAMISA DE BERINJELAS  
E MOLHO DE TOMATE FRESCO, AZEITONAS E ALCAPARRAS**



por **MARCELO SCOFANO**



# Lombo de Bacalhau

 **Rendimento de 4 porções**



## Ingredientes

- 1,5 kg de lombo de bacalhau dessalgado
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 500 ml de azeite extravirgem
- 2 unidades de berinjelas graúdas cortadas em fatias finas no sentido longitudinal
- 1 kg de tomates tipo Débora ou Italiano para molho maduros
- 80 g de azeitonas pretas
- 20 g de alcaparras
- 1 galho de salsa lisa
- 1 galho de manjericão
- Sal a gosto
- Pimenta do reino preta a gosto
- 30 g de passas brancas



## Modo de preparo

### BERINJELA

Comece grelhando as berinjelas de ambos os lados sobre uma chapa ou frigideira apenas untada com um fio de azeite. Coloque-as em uma vasilha e tempere-as com sal e pimenta. Reserve.

### COZIMENTO BACALHAU

Em uma panela, aqueça o azeite junto a 2 dos dentes de alho descascados e as folhas de louro. Atenção: o azeite não poderá ultrapassar os 80/90 °C de temperatura, por isso a chama deverá ficar abaixo do mínimo. Se tiver um termômetro de cozinha para controlar a temperatura ajudará a controlá-la. Coloque o bacalhau e cozinhe-o mergulhado no azeite durante de 5 a 7 minutos. Retire-o da panela, seque-o com papel toalha e reserve.

### MOLHO DE TOMATE

Para o molho de tomate, comece retirando a pele incidindo-a com a ponta de uma faca e mergulhando os tomates por menos de 1 minuto em água em ponto de fervura. Dê choque térmico mergulhando os tomates em água gelada. Retire a pele e as sementes e pique grosseiramente a polpa dos tomates. Descasque e pique os 2 dentes de alho restantes e refogue-os em uma panela com um fio de azeite. Acrescente a polpa dos tomates, leve à fervura, diminua a chama e deixe cozinhar por uns 15 minutos no máximo. Descaroce as azeitonas, corte-as em fatias; passe as alcaparras sob água corrente para retirar o excesso de sal. Regule de sal e pimenta do molho de tomate, acrescente as azeitonas e as alcaparras, as passas brancas e as folhas de manjericão; retire do fogo e reserve.

### FINALIZAÇÃO

Enrole o lombo de bacalhau nas fatias de berinjela grelhadas e leve rapidamente ao forno para aquecer. Emprate, colocando o molho de tomate no centro do prato e o lombo de bacalhau com as berinjelas cortado em pedaços menores sobre ele, salpique com a salsa picada e sirva imediatamente.



## PALMITO COM NATAS



por LORENA ABREU



# Palmito com Natas



Rendimento de 6 porções



## Ingredientes

400g de palmito pupunha fresco ralado  
1 chuchu médio sem miolo descascado ralado  
1 folha de alga nori  
1 cebola picadinha  
2 dentes de alho picadinhos  
Raminhos de tomilho  
Salsinha fresca picadinha  
Sal marinho a gosto  
Fio de azeite extra Virgem  
2 batatas inglesas médias descascadas e cortadas em rodela  
Noz moscada ralada na hora  
Raspas de 1 limão siciliano  
100g de azeitonas pretas sem caroço  
300ml de creme de leite fresco sem lactose ou creme de leite vegetal  
200ml de natas com ou sem lactose  
100g de queijo parmesão ou grana padano ralado  
Sal marinho e pimenta do reino a gosto



## Modo de preparo

### PALMITO

Aqueça uma frigideira e passe a alga nori. Virando sempre até ficar sequinha e crocante. Quebre/ triture bem e reserve. Após, adicione o azeite e doure a cebola e em seguida, adicione o alho. Após, coloque o palmito e o chuchu ralados. Mexa bem e tampe até cozinhar rapidamente. Retire a tampa e tempere com sal ervas e a alga nori. Prove e ajuste os sabores. Reserve.


### BATATA

Pré aqueça o forno à 180oC. Em uma panela com água fervente, adicione o sal. Cozinhe rapidamente até ficarem macia e al dente. Escorra, jogue água fria para interromper o cozimento e reserve.

Ainda na mesma panela, já limpa, coloque o refogado de palmito e chuchu, junte o creme de leite e natas, tempere com noz moscada, misture bem, prove e ajuste os sabores.

### MONTAGEM

Coloque a mistura em um refratário e finalize com queijo. Leve para assar até gratinar. Sirva com uma salada de folhas ou uma salada de grão-de-bico.



## SALADA DE BACALHAU COM GRÃO DE BICO E BATATA



por ANA PAULA LEGEY

# Salada de Bacalhau com grão de bico e batata

 **Rendimento de 6 porções**



## Ingredientes

500g de bacalhau dessalgado em lascas  
4 batatas médias em cubos médios  
300g de grão de bico cozido  
2 ovos cozidos  
2 cebolas médias cortadas em rodela  
1 cebola roxa em tiras  
2 tomates cortados em cubos  
1 xícara de azeitonas pretas sem caroço  
3 dentes de alho fatiado em lascas  
Azeite de oliva a gosto  
Salsinha picada à gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Vinagre de maçã 100ml  
Água 300ml  
Açúcar 4 colheres de sopa



## Modo de preparo

### BATATA

Comece descascando as batatas e cortando-as em cubos pequenos, leve ao forno pré aquecido com bastante azeite e uma pitada de sal a 200° e asse até que estejam douradas e macias.

### FORNO

Enquanto isso leve ao fogo médio uma panela com azeite até cobrir todo o fundo. Deixe esquentar um pouco e junte a cebola e os alhos, deixando refogar até a cebola ficar macia. Adicione o bacalhau, tempere com pimenta e cozinhe por mais 10-15 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione salsinha picada, prove e adicione sal se necessário. Finalize com manteiga e mexa até incorporar.

### FINALIZAÇÃO

Corte a cebola roxa em tiras finas, deixe de molho numa mistura de água gelada, açúcar e vinagre de maçã por pelo menos 1 hora na geladeira. \*pode ser feito no dia anterior\* Essa cebola vai dar uma acidez ao prato para equilibrar o azeite.

### MONTAGEM

Numa tigela grande acrescente o grão de bico, o tomate, as azeitonas, 1 ovo cozido picado, as batatas, salsinha picadinha e adicione o bacalhau em lascas. Misture os ingredientes. Decore com o ovo cozidos picados, salsinha picadinha e o "pickles" de cebola roxa. Finalize com azeite extra-virgem.



## BACALHAU COM NATAS



por BETH DE SÃ



# Bacalhau com natas



## Ingredientes

500g de bacalhau desalgado  
200 de parmesão em pedaço  
1 cebola picada  
3 dentes de alho picados  
3 folhas de Louro  
180 mL de Azeite de oliva  
140 g de manteiga  
70 g de farinha de trigo  
500 mL de leite  
200 g de creme de leite (1 caixinha)  
sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
noz moscada a gosto  
100 g de queijo muçarela ralado



## Modo de preparo

### BACALHAU

Coloque em uma panela água e leve ao fogo. Quando começar a fazer as bolhas (antes da fervura) abaixe o fogo e acrescente o bacalhau dessalgado cozinhe por 8 minutos. Retire o bacalhau e reserve a água. Quando o bacalhau estiver mais frio retire as lascas e reserve.



### FORNO

Em outra panela em fogo baixo acrescente a manteiga e espere derreter. Em seguida acrescente aos poucos a farinha de trigo e mexa bem com um batedor de claras e deixe cozinhar um pouquinho. Sempre misturando comece a colocar a água do cozimento do bacalhau, deveremos colocar 1/2 xícara (ou 2 conchas = 120 ml). Até formar um creme lisinho.

Em seguida comece a acrescentar o leite e depois o creme de leite, ambos aos poucos aos poucos. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto. Quando o molho ferver mantenha no fogo, sempre mexendo, por mais 3 minutos e reserve. Em outra panela coloque o azeite, a folha de louro e refogue a cebola e em seguida o alho.

### MONTAGEM

Acrescente o bacalhau em lascas e uma concha da água de cozimento do bacalhau para não ficar uma mistura seca, misture o molho branco. Despeje em um refratário untado com azeite de oliva e cubra com o queijo muçarela. Leve ao forno 200°C até o queijo derreter.



**FILE DE TILÁPIA COM ERVAS E PURÊ DE BANANA DA TERRA**



por **LEONARDO SALGUEIRO**



# Filé de tilápia com ervas e purê de banana da terra



## Ingredientes

- 2 filés de tilápia grandes
- 1 cebola média
- Pimenta branca moída
- Tomilho fresco
- Alecrim fresco
- Raspas de limão siciliano
- Fio de azeite
- 3 bananas da terra maduras
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 30 ml de creme de leite fresco
- Sal a gosto



## Modo de preparo

### PEIXE

Corte a cebola em fatias finas e as disponham em uma assadeira. Cubra com um fio de azeite e reserve. Pique as ervas e tempere os filés com as mesmas acrescentando sal, pimenta e azeite. Coloque os filés temperados sobre as cebolas e leve a assadeira ao forno pré aquecido a 200° por 10 min ou até que o peixe doure.

### PURÊ

Em uma panela, cozinhe as bananas cortadas em água suficientes para cobri-las. Após o cozimento, escorra a água, amasse as bananas e acrescente a manteiga e o creme de leite misturando até que tenha uma mistura homogênea. Tempere com sal a gosto.

### MONTAGEM

Disponha o filé assado com o purê ao lado. Decore com um galho de tomilho.

Bom apetite!



# PIRARUCU DE PÁSCOA



por **GABRIEL BANHARO**



# Pirarucu de Páscoa



## Ingredientes

Cebola  
Pimentão vermelho  
Pimentão amarelo  
Pimentão verde  
4 Mini abobrinha  
Tomates  
5 Batatas inglesa pequenas  
Amêndoas  
100ml Sopa de peixe  
400ml Fond Blanc  
Alho  
Salsa lisa  
50ml Vinho Moscatel

Pimenta calabresa QB  
Azeite QB  
Sal  
Pimenta QB  
Peixes pequenos do dia 1.5 kg  
Funcho seco 0,1gr  
10 um. Grão de pimenta branca  
Fundo claro QB  
4k Carcaça de frango  
Cenoura grande  
Sal grosso 30g  
10l Água



# Pirarucu de Páscoa



## Modo de preparo

### PIRARUCU

Aparar o peixe, retirar a pele e as espinhas, cortar 4 lombos de 10 X 2 cm, com cerca de 150 g cada. Reservar na geladeira.

### GUARNIÇÃO

Descascar a cebola e cortar em gomos. Descascar os pimentões, retirar as sementes e membranas e cortar em losangos. Lavar as abobrinhas, arredondar as extremidades, cortar em dois no sentido do comprimento. Descascar as batatas e cortar no formato de meia lua com 1cm de espessura, tornear. Retirar a pele dos tomates, cortar em 4 e retirar as sementes. Cortar as amêndoas em dois. Cozimento da guarnição. Aquecer um fio de azeite em uma cocotte, colocar as cebolas, os pimentões e as batatas misturar bem, temperar com sal. Regar com 100 ml de sopa de peixe e 250 ml de fond Blanc. Tampar. Cozinhar em fogo baixo durante 12 minutos. Acrescentar mais Fond Blanc. Juntar as abobrinhas e cozinhar por mais 8 minutos. Adicionar as pétalas de tomates e verificar o ponto de cozimento com uma agulha. Os legumes devem estar macios. Retirar do fogo, deixar a cocotte tampada.

### PICADA

Torrar as amêndoas, reservar sobre um papel toalha. Descascar o dente de alho cortá-lo em dois, retirar o germe. Lavar, secar, desfolhar a salsa e picar. Esmagar com a ajuda de um pilão o alho, as amêndoas e a salsa picada. Acrescentar uma pitada de pimenta calabresa e sal. Misturar bem até obter uma massa homogênea. Diluir com o vinho Moscatel. Misturar bem e montar a "picada" com 20 ml de azeite. Reservar.

### PIRARUCU

Revestir os lombos de peixe pirarucu com azeite. Temperar, e em seguida, numa chapa ou frigideira aquecida em fogo médio, cozinhar e dourar levemente ( 38oC no centro do peixe).

### FINALIZAÇÃO

Coloca no centro do prato os diferentes legumes. Dispor um lombo do peixe pirarucu por sobre os legumes. Espalhar as amêndoas torradas por cima. Colocar uma colher de picada ao lado. Temperar com pimenta moída na hora. Bases necessárias para o preparo da receita Preparação da sopa de peixe. Retirar as algas que possam eventualmente estar presas nos peixes, mas não lavá-los. Descascar as cebolas e cortar em tiras finas. Lavar os tomates e cortá-los em seis. Cortar a cabeça do alho em dois. Esquentar um pouco de azeite em uma cocotte grande, acrescentar as cebolas, o funcho seco, o alho e os grãos de pimenta. Refogar sem dourar durante 10 minutos com a cocotte tampada. Acrescentar os peixes. Deixar cozinhar durante 5 minutos em fogo baixo, sem mexer, com a panela tampada. Juntar os tomates e prensá-los levemente. Deixar cozinhar em fogo baixo com a panela tampada durante 5 minutos para que os peixes soltem um pouco de sua umidade. Acrescentar fundo claro até cobrir os pedaços de peixe. Cozinhar em fogo baixo por mais 20 minutos, filtrar no chinóis fino e reservar. Fond Blanc de Volaille Retirar as partes gordurosas e sanguinolentas das carcaças do frango. Descascar os legumes. Colocar as carcaças dentro de uma marmitta alta. Cobrir com os 10 litros de água fria. Ferver. Escumar. Colocar os legumes depois de escumar, ajustar o sal e a pimenta. Cozinhar durante 9 horas à 90°C (sem ferver) escumar de vez em quando. Passar no chinóis fino. Resfriar rapidamente.

## BOLO DE CAFÉ, CHOCOLATE E CACHAÇA



por **PAULO TASSINARI**

# Bolo de Café, Chocolate e Cachaça

 **Rendimento de 8 porções**



## Ingredientes

### BOLO

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de café de chocolate em pó 50% cacau

4 ovos

1 xícara de chá de café coado (Orfeu Intendo ou Tassinari Nero)

1 xícara de chá de óleo

1 xícara de chá de açúcar mascavo

1 colher de sopa de fermento em pó

Manteiga, farinha e chocolate em pó para untar e polvilhar a forma

### GANACHE

400 g de chocolate meio amargo

1 caixa de creme de leite

### CALDA

1/2 xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de água

1 tira de casca de limão

40 ml de suco de limão

50 ml de cachaça Werneck Prata



## Modo de preparo

### BOLO (PARTE 1)

Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Numa tigela pequena, misture 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo com 1 colher (sopa) de chocolate em pó, reserve. Unte com manteiga uma fôrma redonda, com furo, de 22 cm de diâmetro e 9 cm de altura – espalhe uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe o fundo e laterais da fôrma com a mistura de farinha e chocolate, bata bem sobre a pia para retirar o excesso. Numa tigela, misture a farinha com o chocolate em pó e reserve.

### BOLO (PARTE 2)

Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador – se um estiver estragado você não perde a receita. Junte o café e o óleo e bata apenas para misturar. Em seguida, junte os açúcares e bata bem até ficar liso. Transfira a mistura líquida para uma tigela grande e acrescente a mistura de farinha, em etapas, passando pela peneira.

### BOLO (PARTE 3)

Misture delicadamente com o batedor de arame para incorporar e a massa ficar lisa. Por último, misture o fermento em pó. Coloque a massa na fôrma preparada e gire sobre a bancada para nivelar. Leve ao forno para assar por cerca de 50 minutos – para verificar, espete um palito, se sair limpo está pronto, caso contrário deixe assar por mais alguns minutos. Retire do forno e deixe o bolo esfriar completamente antes de desenformar. Enquanto isso, prepare a calda.

### GANACHE E CALDA

Ganache: Derreta o chocolate em banho maria e deixe esfriar, em seguida misture o creme de leite até formar uma massa lisa e brilhante. Reserve. Calda: Numa panela pequena, misture o açúcar com a água, o suco e a casca de limão. Leve ao fogo médio, quando ferver, deixe cozinhar por mais 1 minuto até que o açúcar tenha dissolvido completamente. Desligue o fogo e deixe esfriar. Após esfriar misture a cachaça.

### MONTAGEM

Desenforme o bolo e corte pelo meio na horizontal. Divida as duas partes e coloque a calda. Volte as duas metades ao lugar e cubra todo ele com o Ganache.

# BRIGADEIRO AZEITADO



por MARCELO SCOFANO

# Brigadeiro Azeitado



Rendimento de 4 porções



## Ingredientes

### AZEITES AROMATIZADOS

1 limão siciliano

1 laranja

1 ramo de alecrim

1 galho de manjeriço

4 xícara de chá de azeite

### BRIGADEIRO

1 lata de leite condensado

120 g de chocolate amargo



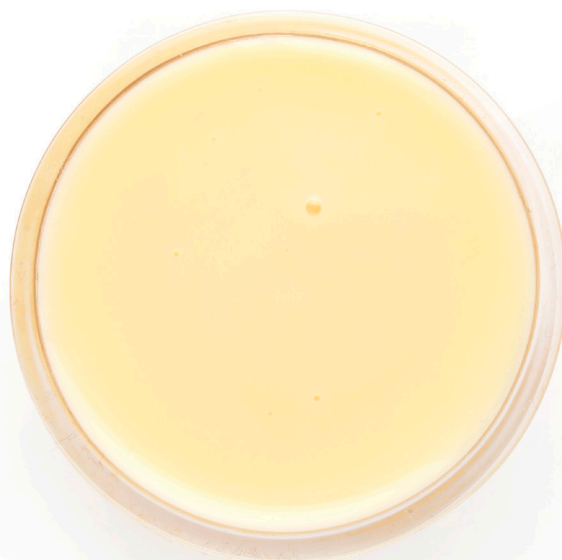
## Modo de preparo

### AZEITES AROMATIZADOS

Em 4 potes separados, rale a casca da laranja, rale a casca do limão, macere o as folhas do manjeriço, macere o alecrim. Em cada pote coloque 1 xícara de azeite, tampe com papel filme ou papel alumínio. Reserve.

### BRIGADEIRO

Em uma panela coloque o leite condensado e o chocolate, leve ao fogo misturando até que o brigadeiro esteja em ponto de desgrudar do fundo da panela. Coloque em um pote para que esfrie. Com uma colher pegue o brigadeiro e por cima derrame um pouco de azeite aromatizado com laranja. Saboreie!!!





## POTS CREME DE CHOCOLATE



por **CHRISTOPHE LIDY**



# Pots Creme de Chocolate



Rendimento de 2 porções



## Ingredientes

120 g de chocolate meio amargo cortado em pedaços

300 g de açúcar

3 gemas

35 ml de leite

35 ml de creme de leite fresco

4 biscoito tubetes



## Modo de preparo

### GEMA E AÇÚCAR

Bater as gemas com o açúcar até branquear (+/- 5 min). Ferver o leite e o creme de leite juntos. Quando levantar fervura retire do fogo.

### FINALIZAÇÃO

Acrescente os pedaços de chocolates, mexendo delicadamente com espátula de silicone até dissolver todo o chocolate. Feito isso, acrescente a mistura de gemas e açúcar misturando levemente. Distribua o conteúdo em pots na geladeira por 4 horas antes de servir.



## OVO DE PÁSCOA DE COMPOTA



por **HERBERT MONTEZUMA**

# Ovo de Páscoa de Compota



## Ingredientes

- 1 barra de chocolate 70%
- 1 barra de chocolate branco
- 2 latas de leite condensado denso
- 800 ml de creme de leite
- 100g de amido
- 400g de chocolate em pó
- 150g de leite em pó
- 1 colher de manteiga



## Modo de preparo

Fazer o creme branco com o leite condensado, o creme de leite e o amido levando ao fogo baixo e mexendo até dar ponto de creme. Reservar.

Fazer o creme de chocolate com Nescau, leite em pó e a manteiga em fogo baixo e com 100 ml de água. Mexer até dar ponto de creme.

Triturar as barras de chocolate.

Intercalar no pote o chocolate branco triturado, o creme branco, o chocolate preto triturado, o creme preto e fazer quantas camadas quiser. Finalizando com o triturado preto.



## MOUSSE DE CHOCOLATE VEGANO



por THAYS COSTA

# Mousse de Chocolate Vegano



## Ingredientes

- 1 xícara de chá de grão-de-bico
- 3 xícaras de chá de água
- 100 ml ou um terço de xícara de chá de água gelada da conserva do grão-de-bico
- Meia colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de suco de limão
- 10 gramas de açúcar
- 140 gramas ou 1 xícara de chá de chocolate meio amargo derretido



## Modo de preparo

### AQUAFABA

Em uma panela, coloque 1 xícara de chá de grão-de-bico e 3 xícaras de chá de água. Deixe ferver, em fogo médio, por 50 minutos até o grão-de-bico cozinhar. Se a água secar, adicione mais 1 ou 2 xícaras de chá de água

Dica: a aquafaba pode ser utilizada em todas as receitas que exigem o uso de claras em neve.

### MOUSSE DE CHOCOLATE VEGANO

Em uma batedeira, coloque 100 mililitros de aquafaba gelada e bata até obter uma espuma, por mais ou menos 3 minutos. Em seguida, adicione meia colher de chá de essência de baunilha, 1 colher de chá de suco de limão e 10 gramas de açúcar e bata bem até obter picos bem sólidos, por cerca de 10 minutos. Após, desligue a batedeira, coloque um terço da aquafaba em neve em uma tigela grande, despeje, em fio, 140 gramas de chocolate meio amargo derretido, misturando bem com um batedor de arame. Logo após, acrescente o restante da aquafaba em neve, aos poucos, misturando delicadamente, com a ajuda de uma espátula. Coloque a mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir. Na hora de servir, decore com raspas de chocolate, hortelã e frutas vermelhas.



# Sabores da Páscoa



CURTIU NOSSAS  
RECEITAS?

Compartilhe com a gente os  
seus momentos marcando  
[@zonasulsupermercado](https://www.instagram.com/zonasulsupermercado) no Instagram.

A gente adora saber o que  
você faz na cozinha, afinal,  
cozinhar é um ato de amor.

Zona Sul 

