



CONECTADOS PELOS SABORES DE VERÃO

NOSSOS EXPERTS E CHEFS PREPARARAM UMA
SELEÇÃO DE RECEITAS INCRÍVEIS PARA VOCÊ
CURTIR A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO!

Stanislas Brito
EXPERT
EM PÃES



Marcelo Scofano
EXPERT EM
AZEITES E
TEMPEROS



Jimmy Ogro
EXPERT
EM CARNES



EXPERTS ❤️
ZONA SUL

Dionísio Chaves
EXPERT
EM VINHOS



Dominique Guerin
EXPERT EM
PÂTISSERIE



André Guedes
EXPERT
EM QUEIJOS
E FRIOS





Carlos Ohata
EXPERT
EM PEIXES
E FRUTOS
DO MAR



José Padilha
EXPERT EM
CERVEJAS



Paulo Tassinari
EXPERT
EM CAFÉS



Christophe Lidy
EXPERT EM
GASTRONOMIA



Lorena Abreu
EXPERT EM
COZINHA
SAUDÁVEL





Sumário

- 05** **FILHOTE AO CURRY E ARROZ NEGRO**
por Carlos Ohata
- 06** **ARUANÃ RECHEADO COM ARROZ INTEGRAL VERMELHO**
por Carlos Ohata
- 07** **CARPACCIO DE ABACAXI COM SORVETE DE COCO**
por Marcelo Scofano
- 08** **SALADA GREGA REFRESCANTE COM MELANCIA, FETA E AZEITONAS**
por Marcelo Scofano
- 09** **CATÁLOGO DE VINHOS DE VERÃO**
por Dionísio Chaves
- 10** **SOPA GELADA DE MORANGOS, VINHO ROSÉ E HORTELÃ**
por Stanislas Brito
- 11** **SALADA CAPRESE**
por André Guedes
- 12** **TÁBUA DE FRIOS**
por André Guedes
- 13** **STEAK DE PICANHA COM FAROFA**
por Jimmy Ogro
- 14** **WRAP NA FOLHA DE COUVE**
por Lorena Abreu
- 15** **VINAGRETE DE MAMÃO**
por Bia Souza
- 16** **VINAGRETE DE MORANGO**
por Beth de Sá
- 17** **SALADA DE QUINOA E MEXERICA**
por Beth de Sá
- 18** **ABÓBORA ASSADA COM MEL, FRANGO E CASTANHA DO PARÁ**
por David Eleutério
- 19** **TACOS DEL BRASIL**
por Thays Costa





FILHOTE AO CURRY E ARROZ NEGRO POR CARLOS OHATA



INGREDIENTES

500g de Filhote
100g de arroz negro integral
Sal
Alho
Alho negro
1 inhame
1 cebola grande

1 cenoura grande
Coentro
Lemon pepper
30g de gengibre
2 colheres de sopa de curry em pó
2 colheres de sopa de molho
peanut coconut



MODO DE PREPARO

Corte o peixe em cubos e deixe reservado. Prepare o arroz negro, temperado com sal à gosto, alho picado e inhame em finas fatias. Em outra panela, coloque a cebola e a cenoura para cozinhar e, em seguida, bata esses ingredientes com os temperos no liquidificador até formar um caldo grosso. Aplicar esta mistura ao peixe em conjunto com curry e molho tailandês à base de coco e amendoim. Depois é só montar e aproveitar!





ARUANÃ RECHEADO COM ARROZ INTEGRAL VERMELHO POR CARLOS OHATA



INGREDIENTES

4 filés de Aruanã (400g)
100g de pupunha em tiras
1 cenoura média
4 aspargos médios
100g de arroz integral vermelho
azeite de oliva
tempero lemon pepper

1 limão siciliano
Manteiga
Sal rosa do Himalaia moído
10 folhinhas de coentro
10 folhinhas de salsa
100ml de vinho branco
Brotos para finalização



MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz vermelho com alho picado e sal à gosto até ficar ao dente. Coloque os filés de Aruanã em uma travessa e tempere com azeite, sal rosa, coentro picado, salsa picada e lemon pepper à gosto. Misture bem os filés e esprema meio limão siciliano junto. Cozinhe a cenoura em tiras médias por 5 minutos e acrescente o aspargos em seguida deixando só por 2 minutos. Retire e coloque uma tira de cenoura, 1 aspargo e um pouco das tiras de pupunha em uma das extremidades do filé de Aruanã. Em seguida faça um rolo com o filé deixando o recheio bem uniforme. Aqueça uma frigideira em fogo baixo e coloque duas colheres de sopa de manteiga para aquecer. Coloque os rolos de Aruanã e em seguida o vinho branco por cima. Vire os filés até cozinharem uniformemente. Sirva o arroz vermelho no centro de um prato e coloque com cuidado o rolo do Aruanã por cima com o caldo. Finalize com raspas de limão siciliano por todo o prato e brotos por cima do peixe.



CARPACCIO DE ABACAXI COM SORVETE DE COCO POR MARCELO SCOFANO



INGREDIENTES

1 unidade abacaxi
80 ml azeite extra virgem de média intensidade
20 g pimenta rosa
120 g açúcar de confeiteiro
Flor de sal
Sorvete de coco



MODO DE PREPARO

Corte o abacaxi em fatias bem finas e as disponha sobre um prato grande. Peneire o açúcar, salpicando sobre a preparação. Amasse em um pilão a pimenta rosa e espalhe sobre as fatias da fruta. Salpique flor de sal e regue com azeite extra virgem de média intensidade. Sirva imediatamente com sorvete de coco, finalizando com azeite





SALADA GREGA REFRESCANTE COM MELANCIA, FETA E AZEITONAS POR MARCELO SCOFANO



INGREDIENTES

1 unidade cebola roxa
2 a 4 unidades limão
1,5 kg melancia Quasi Pronto
250 g queijo feta ou mussarela
de búfala
2 maços salsinha

2 maços hortelã picada
4 colheres sopa azeite extra
virgem koroneiki (frutado médio)
100 g azeitonas pretas
sem caroço
qb pimenta do reino negra



MODO DE PREPARO

Corte a cebola em meia lua, em fatias bem fininhas. Esprema o suco de dois limões e coloque junto às cebolas até que fiquem com uma coloração rosa transparente e misture as raspas. Corte a melancia (mais ou menos 4 cm) em cubos, sem casca e sem caroço. Corte o queijo feta da mesma maneira que a melancia e misture-os em um bowl. Rasgue as folhas de salsa com as mãos (pode-se manter pedaços dos cabinhos) e misture-as ao bowl, como se fossem as folhas de uma salada. Pique a hortelã e misture. Misture as cebolas com o suco de limão, o azeite e as azeitonas. Faça isso com cuidado para que o queijo e a melancia não desmanchem. Tempere com pimenta do reino e verifique o sal. Se necessário acrescente mais azeite.



CATÁLOGO DE VINHOS DE VERÃO POR DIONÍSIO CHAVES

O nosso Expert em Vinhos, Dionísio Chaves, preparou uma seleção de rótulos especiais para você aproveitar o melhor do verão carioca.



CLIQUE E BAIXE O SEU!



SOPA GELADA DE MORANGOS, VINHO ROSÉ E HORTELÃ POR STANISLAS BRITO



INGREDIENTES

1kg de Morango QuasiPronto
30gr de mel
40gr de açúcar
10 ml de extrato de baunilha

Raspas de um limão siciliano
100ml de água filtrada
6 folhas de hortelã
Uma garrafa de Vinho Rosé Laurent
Miquel PERE et FILS cinsault Syrah



MODO DE PREPARO

Numa panela, colocar o açúcar, o mel, o extrato de baunilha, as raspas de um limão siciliano e a água filtrada. Colocar para ferver por 10 min. Mexendo sempre a preparação. Adicionar o vinho Rosé e deixar ferver de novo. Quando começar a ferver, tirar do fogo e reservar. Transvasar num bowl e deixar esfriar. Adicione as folhas de hortelã e os morangos. Cobrir com filme plástico e deixar por 24h na geladeira antes de consumir. Consumir bem gelado.





SALADA CAPRESE POR ANDRÉ GUEDES



INGREDIENTES

Muçarela de búfala
Tomate italiano
Manjerição basilicão
Azeite frutado italiano



MODO DE PREPARO

Corte a muçarela de búfala em 5 partes. Faça o mesmo procedimento com o tomate italiano. Numa travessa intercale as fatias de muçarela, tomate e as folhas de basilicão. Para finalizar, regue com um fio de azeite.





TÁBUA DE FRIOS POR ANDRÉ GUEDES



INGREDIENTES

Grana Padano a gosto
Camembert a gosto
Bola a gosto
Boursin a gosto

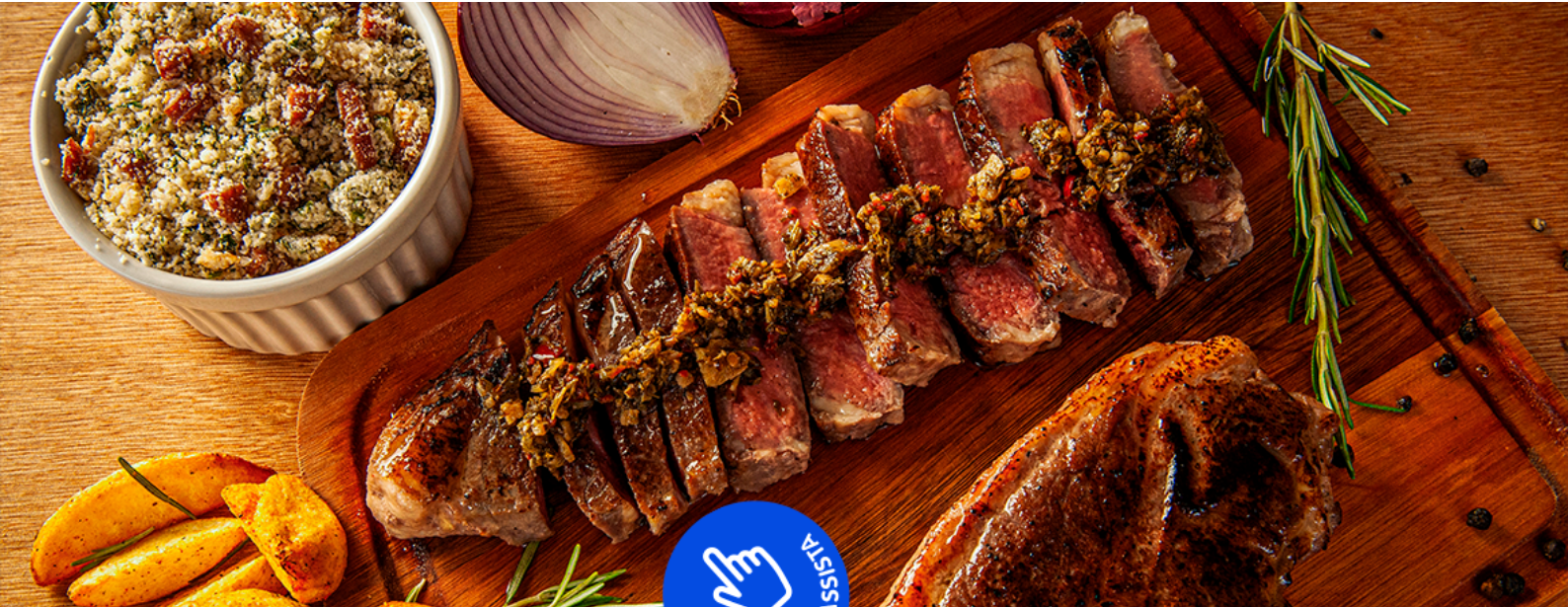
Pão Santa Mônica a gosto
Damasco a gosto
Nozes a gosto
Mel a gosto



MODO DE PREPARO

Corte o grana padano em escamas com a ponta da faca. Reserve. O camembert deve ser cortado em 8, para lembrar o formato original ao ser servido. Reserve. O queijo bola deve ser cortado mostrando as olhaduras após, corte ao meio.





STEAK DE PICANHA COM FAROFA POR JIMMY OGRO



INGREDIENTES

Picanha
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo

1 cebola roxa
Talo de coentro
Manteiga a gosto
Farinha panko a gosto



MODO DE PREPARO

Com seu steak de picanha em mãos, adicione sal e pimenta do reino. Iremos cortar o pimentão vermelho, o pimentão amarelo, a cebola roxa e o talo do coentro.

Em uma frigideira, colocamos manteiga, adicionamos os pimentões, a cebola roxa, o coentro e a panko. Após, colocamos o sal e pimenta do reino, misturamos bem e está pronto.





WRAP NA FOLHA DE COUVE POR LORENA ABREU



INGREDIENTES

2 folhas de couve manteiga
100g de tofu defumado ralado
ou frango
2 colheres de sopa de cenoura
ralada
2 colheres de sopa de repolho
roxo ralado
Sal marinho e pimenta do
reino a gosto

Cheiro verde picadinho à gosto
400g de grão de bico cozido
2 colheres de sopa de sumo
de limão
2 colheres de sopa de tahini
2 dentes de alho
Sal marinho e pimenta do reino
Fio de óleo de gergelim torrado
a gosto
Salsinha ou hortelã fresca a gosto



MODO DE PREPARO

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata bem até obter uma textura lisa e homogênea. Prove e ajuste o sabor. Deixar de molho por 8h e após cozido, tirar a pele.

Em uma panela com água fervente, coloque as folhas de couve e deixe por 30 segundos, retire e coloque em uma tigela com água fria enquanto prepara o salpicão.

Em uma tigela, misture todos os ingredientes do salpicão, acerte os temperos e reserve. Seque bem as folhas de couve, coloque o salpicão e enrole as folhas. Corte a meio e sirva com uma salada de folhas ou legumes.



VINAGRETE DE MAMÃO POR BIA SOUZA



INGREDIENTES

300g de mamão formosa
Quasi Pronto
40g de cebola roxa em tirinhas
40 ml do suco de limão taiti
Sal a gosto

40 ml de azeite extra virgem
San Frediano
Coentro ou salsa picada a gosto
10g de Pimenta dedo de moça
bem picadinha sem semente



MODO DE PREPARO

Coloque o mamão cortado em um bowl médio e acrescente a cebola roxa, limão, azeite, pimenta dedo de moça e por último o sal e o coentro. Misture tudo e reserve. Sirva com carne vermelha ou outra proteína de sua preferência.





VINAGRETE DE MORANGO POR BETH DE SÁ



INGREDIENTES

300g morangos Quasi Pronto
250g tomates cerejas amarelos
200g cebolas roxas
50g folhas de hortelã fresco



MODO DE PREPARO

Higienize os insumos. Corte os tomatinhos ao meio e a cebola em Julienne, desfolhar o hortelã e reservar as folhas. Junte todos os ingredientes e temperar a gosto, fica muito harmônica apenas temperada com sal e azeite.



SALADA DE QUINOA E MEXERICA POR BETH DE SÁ



INGREDIENTES

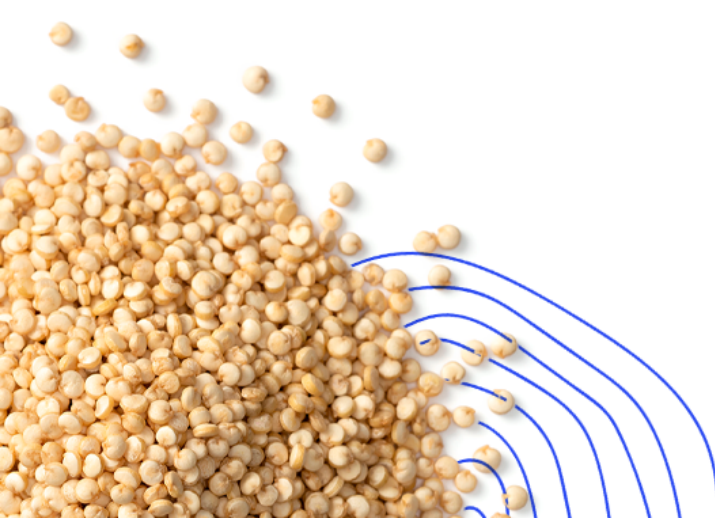
250 g quinoa
200 g mexerica QuasiPronto
150 g tomate cereja
150 g tomatinhos amarelo

75 g pickles de cebolas roxas
75 g pickles de cebolas branca
QuasiPronto
50 g folhas de hortelã



MODO DE PREPARO

Refogue a quinoa, cozinhe e reserve, corte as mexericas em rodela finas e corte as rodela em 4 partes, corte os tomatinhos ao meio, desfolhe o hortelã, junte todos os insumos, misture tudo regue com azeite a gosto.





ABÓBORA ASSADA COM MEL, FRANGO E CASTANHA DO PARÁ POR DAVID ELEUTÉRIO



INGREDIENTES

1 kg abóbora pescoço
30 g mel
50 ml azeite de oliva
1 peito de frango assado
50 g castanha do Pará



MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em rodela e depois em triângulos. Coloque numa placa (GN), regue com o mel e o azeite e leve para assar em forno combinado por 12 min a 150 C, reserve. Corte cada metade do frango em tranches. Pique as castanhas do Pará e a torre em frigideira. Arrume as abóboras numa travessa, acrescente o frango e salpique com as castanhas e finalize com o mel e o azeite.





TACOS DEL BRASIL POR THAYS COSTA



INGREDIENTES

Tortilhas para Tacos

SOUR CREAM DE LABNETH

400g de queijo de ovelha Labneh
170g de iogurte integral
Sumo de ½ limão siciliano
Sal a gosto

SALSA DE MANGA

3 mangas palmer
1 cebola roxa
2 pimentões vermelhos
1 coentro
1 pimenta cambuci
Sumo de 1 limão siciliano
Azeite extravirgem a gosto

MAIONESE DE ABACATE

2 avocados
Curry Asiático Kotanyi a gosto
Páprica Defumada Zuppa a gosto
100 de mostarda villux
60 ml de azeite
10 ml de vinagre balsâmico
rosé De Nigris

CAMARÕES SALTEADOS

1kg de camarões 30/50 limpos
Curry Asiático Kotanyi a gosto
Páprica Defumada Zuppa a gosto
Azeite extravirgem a gosto



MODO DE PREPARO

SOUR CREAM

Desmanche os queijos Labneh com um garfo. Misture com o batedor de arame iogurte, o sal, o sumo de meio limão siciliano. Cubra com o filme pvc e reserve na geladeira.

MAIONESE DE ABACATE

Bata no liquidificador a polpa dos avocados, a mostarda, a páprica com curry, o azeite e o vinagre balsâmico rosé. Transfira para um bowl médio. Cubra com o filme pvc e reserve na geladeira.

SALSA DE MANGA

Corte a manga, os pimentões, as pimentas e as cebolas em cubinhos. Pique o coentro. Misture com uma colher todos os insumos num bowl, acrescente o sumo de 1 limão e o azeite. Cubra com o filme pvc e reserve na geladeira.

CAMARÕES SALTEADOS

Limpe os camarões e corte no meio. Tempere com a páprica com curry. Salteie numa frigideira bem quente por 2 min com um fio de azeite. Cubra com o filme pvc e reserve.

MONTAGEM

Coloque dentro das tortilhas uma colher de sopa de sour cream, a salsa de manga, os camarões salteados e a maionese de abacate.



www.zonasul.com.br



[zonasulsupermercado](#)



[SuperZonaSulVÍdeos](#)