

GASTRONOMIA



Léa Araújo
contato@degustatividade.com.br
degustatividade

Saladas Felipe Caputo

Verão, calor e a busca por comidas leves. Aquela salada bem elaborada, cheia de ingredientes saborosos, tem o seu lugar. E como variar sem cair na mesmice? No curso de Felipe Caputo, aprendi dez receitas e como fazer uma bela apresentação. Tomando um mix de folhas como base, é possível acrescentar ingredientes que combinam muito bem entre si, por exemplo, o figo e o gorgonzola. Nessa receita acrescento ainda uvas, bacon e avelãs tostadas para dar crocância. Um molho com azeite, vinagre e mostarda dijon, sal e pimenta complementa e dá “liga” para a salada. Outra combinação que gostei muito foi a gremolata de pistache com romã. Para a gremolata foi usado, além do pistache, gergelim branco, pimenta calabresa e limão siciliano. A tradicional salada grega à base de tomate, pepino, cebola e azeitona preta ganhou um toque de sofisticação com aspargos levemente grelhados no forno. Uma ótima forma de atenuar a acidez da cebola é deixá-la de molho na água gelada ou dar um choque térmico mergulhando em água quente e depois lavar com água gelada.

Para uma refeição completa, a dica é acrescentar uma proteína grelhada. O peito de frango feito à moda Thai, com o uso de shoyo light e gergelim, fica ótimo para servir com chips de coco numa base de alface americana, repolho roxo picado bem fininho, cenoura ralada e edamame

sem casca. O molho a ser usado é simples e basta bater no liquidificador gengibre, alho, gergelim, shoyo light e vinagre de arroz. Dá para caprichar na apresentação com uma linda flor de avocado feita com cortes finos no fruto partido ao meio. Exige-se certa habilidade para ajeitar as lâminas e enrolar no formato de caracol, mas o esforço vale a pena, já que fica belíssimo. E uma comida bonita dá mais vontade de comer, não é verdade?

O salmão grelhado vai bem com quinoa, tomates e amêndoas ou castanhas. Tanto o peito de frango quanto o salmão podem ser apreciados quentes ou frios. Ponto alto da aula foi a salada quente de camarão e legumes assados. Não é complicado de fazer, já que os ingredientes vão todos juntos para uma assadeira: repolho roxo, abobrinha, cenoura, cebola, coentro, pimenta dedo de moça, shoyo, néctar de coco, azeite, pimenta do reino e os camarões previamente temperados. Após 15 minutos de forno, é só finalizar com hortelã e castanhas trituradas. É claro que há outros detalhes e dicas valiosas do Felipe Caputo nesse curso, como sugestão de marcas de ingredientes e técnicas aprendidas em sua experiência profissional nos Estados Unidos. Agora ele está seguindo carreira em São Paulo, mas sempre vem a BH para workshops e cursos, principalmente sobre alimentação saudável. Vale a pena conferir.

FOTOS ARQUIVO PESSOAL



MENU TOSCANO VECCHIO SOGNO

Aproveitando as altas temperaturas do verão brasileiro, o chef Ivo Faria está promovendo uma breve temporada Toscana, convidando o público a experimentar um menu degustação completo, que inclui quatro pratos e uma sobremesa a R\$ 129. Até o dia 20 de janeiro, essa região da Itália será homenageada iniciando por um tartare de filé aromatizado com azeite trufado, vegetais e molho de anchova, passando pela codorna com trifolati de funghi, agnolotti del plin com ragu de galinha d'Angola, medalha de filé com pappardelle de vegetais e finalizando com merengue recheado com creme de queijo e coulis de morango. R. Martim de Carvalho, 75 – Santo Agostinho. Reservas: (31) 3292-5251.

CANUDO ECOLÓGICO DE MACARRÃO

Na busca de uma opção mais sustentável em substituição ao canudo de plástico, o Redentor Savassi está usando canudos de macarrão grano duro. Após o uso, eles viram adubo, ou seja, são 0% nocivos à natureza e aos animais. Foram testados também canudos de vidro e metal, mas eles não se mostraram práticos para a grande operação do bar, segundo Daniel Ribeiro, um dos sócios da casa. Já o canudo de papel também foi uma opção testada e descartada, pois pode alterar o sabor das bebidas. Embora ainda não exista lei que proíba o uso de canudos de plástico nos bares e restaurantes de Belo Horizonte, tal como já acontece em capitais como o Rio de Janeiro – a primeira a ter esse tipo de restrição –, alguns estabelecimentos já estão adotando, por conta própria, uma postura mais ecológica diante do alto consumo deste material nada sustentável para o meio ambiente. Além de conferir o canudo de macarrão, quem for ao Redentor Savassi de chinelo ganha um chope Brahma tradicional de 300 ml. A ideia é brincar e estimular o bem-estar do público no verão e trazer para os mineiros aquele clima praiano. A promoção vai até o final de fevereiro. Rua Fernandes Tourinho, 500 – Savassi.

CLUBE DE VINHOS PARA O VERÃO

Quem disse que vinho só dá para beber

no inverno? Vinhos brancos, rosés e espumantes são perfeitos para o clima de verão e estão cada vez mais presentes na mesa dos brasileiros. Seguindo essa tendência, a Casa Rio Verde lançou a Seleção Summer, composta por duas garrafas a R\$ 118 na assinatura mensal. Para janeiro, foram selecionados os vinhos Conde de Cantanhe-de-Rose Colheita Selecionada – 2017 (valor de prateleira R\$ 83) e Casanova Sauvignon Blanc Reserva 2017 (valor de prateleira R\$ 75,90). Para quem quiser aprofundar o conhecimento do mundo dos vinhos, a Escola de Vinhos da Casa Rio Verde realizará, no dia 26 de janeiro (sábado), das 9h às 19h, mais uma edição do Curso de Iniciação ao Vinho. Devido à grande procura neste início de ano, a importadora acrescentou mais uma data em janeiro – dias 28, 29 e 30, para quem preferir assistir às aulas durante a semana, completando três edições no mês. As aulas acontecem na loja da Praça Marília de Dirceu, 104, em Lourdes – uma das seis da importadora em Belo Horizonte. www.casarioverde.com.br.

FESTIVAL LOVE WINE ESPECIAL DE VERÃO

Dia 19 de janeiro, das 12h às 22h, no Belvedere, a festa Love Wine ao ar livre promete cerca de 40 rótulos de vinhos, espaço gastronômico e boa música. O foco são os vinhos brancos, espumantes e rosés, ideais para “enganar” as altas temperaturas. O mixologista Tiago Santos assina o bar de drinks, com destaque para os refrescantes coquetéis, criados exclusivamente para o Love Wine. Já estão confirmadas as participações dos restaurantes Rokkon, Salumeria Central, Pizza Sur, Tapas! Tapas! e Bouchet at Boca. A música de qualidade fica por conta das bandas Pipa, de música brasileira; e Classic, com um mix de rock, indie e pop, além da cantora Iris Ramada, com hits e composições próprias que passem entre pop, jazz, MPB e rock nacional e internacional. O Love Wine é parceiro da distribuidora Casa Rio Verde, que faz a curadoria e fornece os vinhos. Ingressos no Sympla: R\$ 15 (entrada até 15h) ou R\$ 25 (entrada a qualquer horário). Local: Av. Professor Cristovam dos Santos, 444, Belvedere.

parrilla pontena
o autêntico sabor da carne

BH Shopping • Loja NL 47 • 31 3286-1656