



/06/ sociedade

## GASTRONOMIA

Léa Araújo

# Quarentena com Paixão

Já se foi mais de um mês de isolamento social e muitas restrições na vida pessoal de cada um. Mas, se tem algo de bom que podemos aproveitar com essa situação, certamente, é descobrir como cozinhar pode ser fácil. E quem dá as diretrizes é o chef Leonardo Paixão – dono de um dos restaurantes mais premiados de BH –, que ensina de receitas simples e fáceis em seu perfil pessoal do Instagram: @leonardopaixao. “Sou um cozinheiro forjado na alta gastronomia. Meu dia a dia é cheio de técnicas complexas, equipamentos de ponta, produtos caros, exóticos e uma brigada de cozinha pronta pra executar, em grande escala, as ideias mais mirabolantes da minha cabeça. Os prêmios e reconhecimento só me fizeram buscar cada vez mais precisão. Todos me conheciam assim. Até a quarentena chegar. Não sou de compartilhar minha intimidade com as pessoas, por isso, poucos sabiam de meu enorme apreço pela cozinha simples, de família. Cresci com um fogão à lenha no quintal. A base de meu paladar foi formada pela cozinha mineira, feita pelas cozinheiras da família com muito carinho e enorme paciência. Veio, então, a quarentena”, desabafa o chef.

Frango com quiabo, rabadá, tropeiro, canjiquinha com costelinha, pão de queijo, lombo com farofa e muita mineiridade de um jeito didático, fácil de aprender e replicar em casa, é o que tem alegrado esses dias na casa do chef Léo Paixão. A velha e boa prática do pinga e frita é um dos grandes segredos para a construção da camada de sabor no preparo do frango e do lombo. Poucos ingredientes e muita paciência para deixar as carnes bem coradas no processo de caramelização. Já a panela de pressão é aliada na receita caseira de rabadá, canjiquinha com costelinha e de carne moída. Atendendo a pedido dos seguidores, teve até receita de arroz soltinho e feijão com

bacon e calabresa.

Quando a Sexta-Feira da Paixão foi se aproximando, Léo Paixão ensinou uma receita de moqueca e duas opções de bacalhau. A moqueca baiana de camarão foi acompanhada de angu de coco e farofinha de amendoim torrado. Uma boa bacalhoda de Gadus Morhua caprichada no azeite ou um bacalhau mais barato para fazer à moda Bras: está tudo muito bem explicado nos “stories” deixados nos destaques do Instagram. É preciso somente uma frigideira e os ingredientes – bacalhau dessalgado e desfiado, batata palha, cebola, alho ovo, salsinha e azeitona portuguesa –, cada um no seu tempo, para fazer o bacalhau à Bras.

A costela de porco ao barbecue leva mais tempo para fazer, mas nada tão complicado. Há uma técnica de dobrar as pontas do papel alumínio três vezes com o cuidado de não rasgar: importante para não perder o vapor nas 3 horas de forno. Já o pão de queijo é muito rápido e feito somente com três ingredientes: queijo meia cura, creme de leite de caixinha e polvilho azedo. Usa-se o volume igual de queijo ralado grosso, polvilho e creme de leite. Não leva ovos e é só misturar bem e jogar as pelotas de massa numa assadeira com ajuda de duas colheres.

Os doces não ficam de fora das receitas e já teve bolo de cenoura com chocolate, tarte tatin de pêssego e tortinha de maçã. Versátil, o crepe pode ser feito tanto salgado quanto doce. A sugestão salgada foi de queijo com bacon e tomatinho e a versão doce foi com banana e doce de leite. A massa pode ser guardada na geladeira para ser usada no dia seguinte.

São todas receitas para serem compartilhadas à mesa com quem você ama e com muita paixão. Quem sabe você não descobre um cozinheiro aí dentro de casa.



Fique em casa, se proteja, que vamos até você!

danielaguimaraesdoceria@gmail.com | @danielaguimaraesdoceria | danielaguimaraesdoceria (31) 98484-9899

ifood

99food

UberEats

Rappi

WhatsApp Loja\*