

GAZtronomia

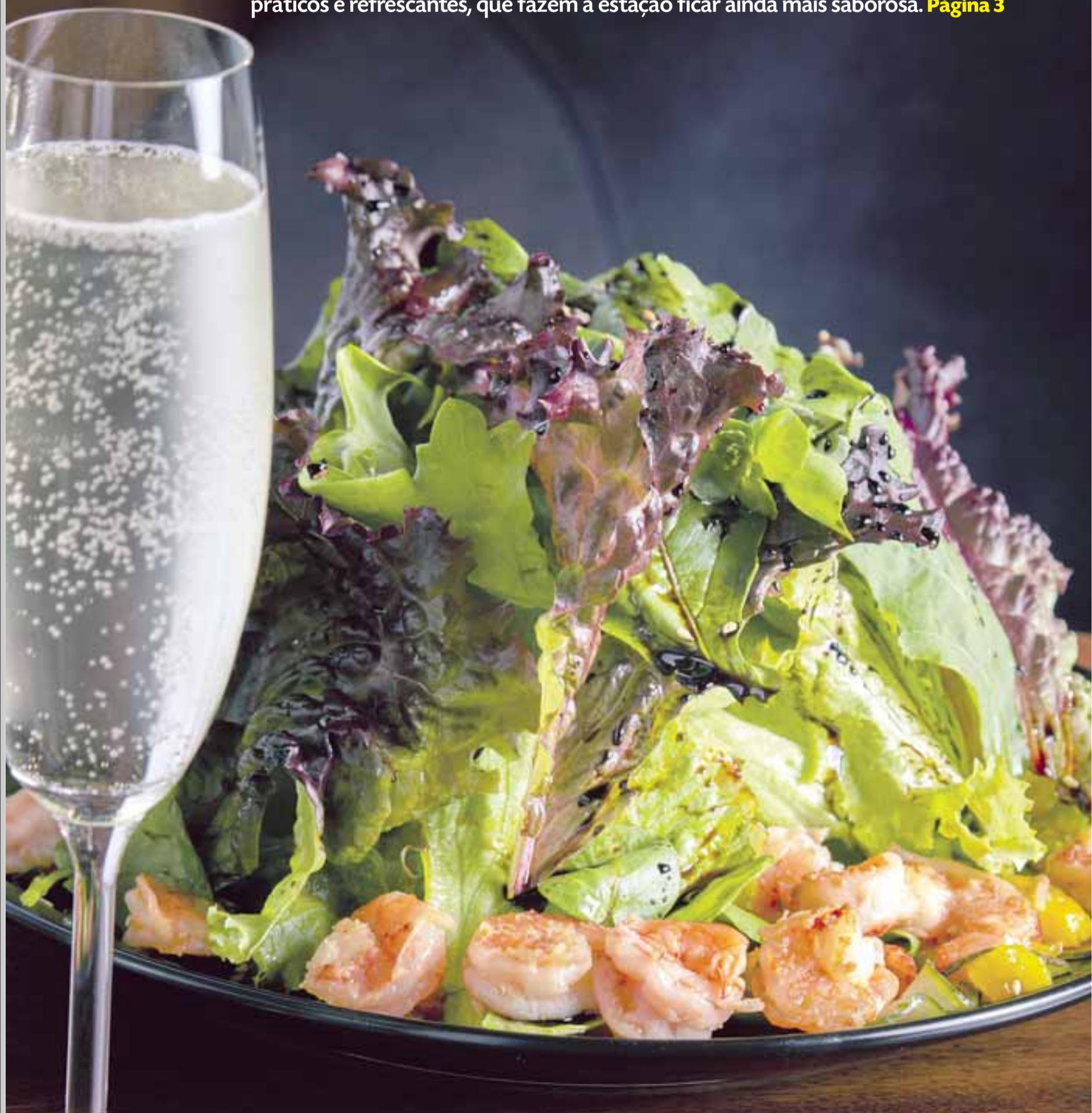
Nami Fotografia/Divulgação/GS

COM O SABOR

da estação

Verão, termômetros lá nas alturas, muita vontade de curtir uma praia, piscina, balneário, sombra boa e água fresca. Mas não dá para esquecer daqueles pratos práticos e refrescantes, que fazem a estação ficar ainda mais saborosa. **Página 3**

GAZETA DO SUL/SÁBADO E DOMINGO, 21 E 22 DE JANEIRO DE 2023



RÁPIDO E saudável



calor induz a busca por alimentos que refresquem e, ao mesmo tempo, possam garantir a sensação de saciedade e acréscimo

de vitaminas. Assim, além do sabor, eles ainda são saudáveis. Os pratos quentes não podem ser, simplesmente, abandonados, mas há opções de versões frias que conseguem suprir as necessidades do ser humano.

Desafiada a trazer uma opção capaz de agradar ao paladar dos leitores do GAZtronomia, a chef Cátia Leal, do curso de Gastronomia da Escola Senac Santa Cruz do Sul, optou por um lanche que pode substituir uma das refeições: baguete com salmão. A ideia de que pode ser apresentado em um almoço ou jantar, quando há maior informalidade, dá-se pelo fato de que tem um pouco de tudo: carboidrato, proteína, fruta, e por aí vai.

Nessa receita, existem algumas questões a levar em consideração. A baguete pode ser produção própria, se a pessoa gosta de colocar a mão na massa, ou comprada na padaria. Depende da escolha de quem for se arriscar a produzir essa delícia. Um outro fato é a utilização do abacate, que não é muito comum no dia a dia gastronômico dos brasileiros, mas vêm ganhando cada vez mais espaço. Não é preciso esperar a guacamole para aproveitar.

Na parte que facilita a ingestão, a maionese, vem outro detalhe que deve ser levado em consideração. Ela não leva ovo. Foi feita apenas com leite e óleo. Fica saborosa, mas pode ser incrementada com tempero verde para dar tom e sabor diferenciado, bacon ou alho. Nesse caso fica bem acentuada e não agrada ao paladar de todos, então, vale sempre a pergunta para quem vai comer o sanduíche.

Assim como pode substituir uma das refeições, é uma sugestão ideal para a garotada que, de férias, curte a piscina ou fica nos jogos eletrônicos e ar-condicionado. Uma pausa para o momento de agitação e para garantir a reposição de energias.

Fotos: Alencar da Rosa



Provamos!

O verão pede comida rápida, leve e nutritiva. A proposta apresentada pela chef Cátia Leal foi excelente, porque reforça em nossa alimentação a possibilidade do uso do abacate como alimento, não só sobremesa. Além disso, a combinação de cores e sabores faz com que a cada mordida seja percebida uma sensação de novidade, sem que nenhum dos ingredientes fique saliente, nem esquecido. É claro que alguns não conseguem aceitar o peixe cru. Uma leve tostada nele também é possível, se for o caso. De qualquer modo, a forma suave da maionese, com o salmão presente, mas não saliente, faz com que se torne uma boa parceria para a cerveja gelada. Refreshante para um lanche da tarde, um happy hour ou mesmo para substituir uma refeição, quando a fome está mais moderada.

INGREDIENTES

- ▶ Baguete
- ▶ Salmão
- ▶ 1/2 abacate
- ▶ Tomate cereja
- ▶ Maionese
- ▶ 1 cebola roxa
- ▶ Tomate cereja

VÍDEO

Direcione a câmera de seu celular para o QR-Code para assistir ao vídeo da receita com a chef Cátia Leal.



Para fazer a maionese

- ▶ 50 ml de leite integral
- ▶ Óleo
- ▶ 1 colher de sopa vinagre
- ▶ Sal
- ▶ Pimenta-do-reino



Preparo do sanduíche

Corte de forma atravessada nas pontas. Pincele azeite de oliva na baguete. Aqueça a frigideira. Coloque a baguete pincelada, pressione para que pegue em toda a superfície da frigideira. Deixe por alguns minutos. Corte os elementos que irão compor o sanduíche. Parta a cebola roxa em pequenas tiras finas. Parta o abacate ao meio, tire o caroço. Com a colher, retire a polpa. Corte o abacate em pequenas tiras; corte os tomates cereja ao meio. Passe uma leve camada de maionese no pão tostado; ponha o salmão, sal, pimenta-do-reino, abacate, cebola roxa e os tomates. Na outra parte do pão, coloque leve camada de maionese, que fica mais fácil de aderir.



Preparo da maionese

Com mixer ou liquidificador, bater o leite acrescentando o óleo até dar o ponto. Quando estiver cremosa, está ok! Se quiser mais consistente, acrescente mais óleo. Tempere com o vinagre, sal e pimenta. Ela fica mais firme. Se quiser mais leve, aumente o leite.

DICAS

Se a baguete ficar muito grande no momento de tostar, corte as pontas. Essas "sobras" podem virar brusquetas. Se quiser dar sabor à maionese, é possível fazer com alho, tempero verde, bacon.

Técnicas Culinárias da Cozinha Profissional 300h



f/senacsantacruz @senacrs @senacsantacruz senac-rs Senac RS #mudandoavida

Matrículas Abertas.

Senac Santa Cruz
Rua Venâncio Aires, 300
(51) 3711.6460 | (51) 99202.0423
senacrs.com.br/santacruz

MUITO ALÉM DO tradicional

Comidas mais leves e refrescantes têm tudo a ver com o verão. A estação mais quente do ano pede refeições que não pesem tanto, como receitas de saladas frias e peixes. No restaurante Melina, a chefe de cozinha, Caroline Guerra Limana, elaborou dois novos pratos, a Salada Lapa e a Pescada Volpe. Elas estarão presentes no novo cardápio que será disponibilizado aos clientes nos próximos dias.

Caroline, que também é a proprietária do restaurante, conta que gosta de estar o mais perto possível dos clientes. Por isso, com frequência prepara pratos a partir de sugestões deles. "Essa proximidade é muito bacana e tem gerado bons resultados na cozinha", afirma. E foi dessa forma que surgiram os dois pratos citados.

A Pescada Volpe, por exemplo, foi um pedido especial de um cliente antigo, que costuma frequentar o restaurante nas noites de sexta-feira. Segundo conta a chefe, um dia ela perguntou se ele não gostaria de algo diferente do que era oferecido no cardápio. De pronto, ele comentou que seria interessante comer ali um peixe que já havia

saboreado em Porto Alegre: a pescada amarela (Côngrio Espanhol). "Eu não conhecia esse peixe, mas fui atrás. Criei duas receitas diferentes e fiz um teste com a equipe do restaurante. A escolha por um deles foi unânime. Depois disso, preparei o peixe para o cliente. Ele provou e disse que estava igual ou melhor do que já havia consumido", relembra. E assim surgiu o prato que tem no nome o sobrenome do seu inspirador. A pescada é grelhada e vem acompanhada de purê de moranga e creme cítrico, que traz o toque especial da chefe.

Já a Salada Lapa foi um pedido especial para um casamento. Para essa ocasião, dois menus foram criados: o da noiva e do noivo. Ambos compostos de entrada, prato principal e sobremesa. A noiva, de sobrenome Lapa, sugeriu algumas alterações, ao seu gosto, para a salada de camarões que já existia no cardápio. Composta de camarão, vinagrete picante e mix de sementes, a salada é pura refrescância e promete agradar, e muito, seus consumidores. E para harmonizar com essa delícia, foi servido um espumante brut, também escolhido pela noiva.



A Europa a um prato de distância de você, no coração de Santa Cruz do Sul.



**Venha nos conhecer!
Trabalhamos com eventos fechados**

Reservas pelo:

 (51) 99969-8110

 @melinacozinhaevinho

 Borges de Medeiros 534

Horário de funcionamento de segunda a sábado:
Das 11h até às 14:30 e das 18h até às 22:30

 **Melina**
cozinha e vinho



Pão artesanal, e uma mistura de sabores e sensações!



@chefburger.scs



Avenida João Pessoa, 210, SCS

GAZtronomia 4

PRÁTICO E saboroso



calor do verão pede pratos mais leves e práticos para o preparo. Ao mesmo tempo, eles devem ser saborosos, tanto para petiscar quanto para algo mais elaborado.

E não faltam opções para os que gostam de uma boa carne. São variadas as possibilidades, desde o xixo, com diferentes cortes e legumes, até pratos como o contrafilé ao molho branco, que demanda pouco tempo e é muito saboroso.

É importante, em qualquer situação, garantir produtos de qualidade. Proprietário da LW Casa de Carnes, Lucas Wegner destaca que a peça deve estar com boa aparência, bem avermelhada. Ele sugere que o contrafilé fique ao ponto e tem como alternativa grelhar ou em parrilha.

“Esse prato harmoniza muito bem com cerveja gelada, como a Corona Extra”, sugere. Quem não gosta de bebida alcoólica pode escolher entre sucos refrescantes ou água.



Divulgação/GS

CONTRAFILÉ AO MOLHO BRANCO

Ingredientes

- ▶ 500 gramas de contrafilé em bife
- ▶ 300 gramas de batata-inglesa com casca lisinha
- ▶ 1 colher de café de sal
- ▶ 1/2 colher de café de pimenta-do-reino
- ▶ 1 colher de sopa de óleo
- ▶ 1 colher de sopa de manteiga
- ▶ 100 ml de azeite
- ▶ 1 ramo de alecrim

Molho branco

- ▶ 200 ml de leite
- ▶ 1 colher de sopa de manteiga
- ▶ 1 colher de café de alho
- ▶ 1/2 tablete de caldo de legumes
- ▶ 1 colher de sopa de farinha de trigo

Modo de preparo

Cozinhe as batatas em uma panela com água até ficarem macias, mas que não estejam desmanchando. Após o cozimento, murre as batatas uma a uma delicadamente com a mão fechada, sele cada batata de ambos os lados em uma frigideira com azeite e reserve. Em seguida, tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino. Em uma frigideira aquecida, grelhe a carne no óleo e na manteiga. Para o molho, frite o alho na manteiga em uma panela. Junte com o caldo de legumes e a farinha de trigo. Na sequência, acrescente o leite e deixe ferver até obter uma consistência cremosa. Cubra os bifes com o molho.

LEVEZA NO FAST FOOD

Divulgação/GS

O hambúrguer tornou-se o queridão na hora da escolha dos lanches. E os cardápios são os mais variados. Pode ser do modo tradicional ou em versões que têm o incremento de vegetais e até da proteína.

Um dos exemplos é encontrado no Chef Burger, que tem unidade no Streat Food Park, em Santa Cruz do Sul. A equipe trabalha com duas opções que são a cara do verão e permitem maior leveza e refrescância, com ingredientes saudáveis.

O sócio do local Márcio Roberto Costa indica o Chef Chicken (foto) e o Chef Burger Tradicional. O primeiro, como o nome em inglês sugere, é com frango. A carne é de peito e empanada em três tipos de farinhas e recebe o tempero especial do chef. Já o modelo tradicional, com carne bovina, tem como destaque o reforço de alface e pepino.

A ampliação de opções mais naturais tem atraído o público. Isso vale tanto para a forma de preparo quanto para a utilização de temperos especiais. “Temos o pão de beterraba, que é fabricação própria e um diferencial nosso”, reforça Márcio.

Assim, mexe com todos os sentidos. Além do ponto positivo no sabor, agradando ao paladar, também aguça a visão e o tato, porque é fofinho. O olfato, por certo, é muito beneficiado com o aroma desse lanche rápido. Você deve perguntar-se: e a audição, como é envolvida nesse momento de saciedade? Não há como comer um desses hambúrgueres sem ter, na sequência, o sonoro “hummmm” de satisfação.



GAZETA DO SUL/SÁBADO E DOMINGO, 21 E 22 DE JANEIRO DE 2023



O lugar onde você encontra qualidade e os melhores cortes!



Seg. a sexta:

9h às 12h30
15h às 20h

Sáb.: 8h às 20h
Dom.: 8h às 13h

Casa De Carnes



99939-0447 Avenida Leo Kraether, 3415 - sala 2 - SCS