

DESSENDANDO OS cogumelos

A aparência pode parecer curiosa e até estranha, mas o sabor é inconfundível. Os cogumelos, fungos comestíveis capazes de enriquecer qualquer prato, ganham popularidade no Brasil e neste caderno, nas **páginas 2 e 4**.



VERSATILIDADE COM UM

toque de requinte

Fotos: Rafaelly Machado

Presente em receitas refinadas, os cogumelos são normalmente introduzidos em nossas vidas pelas mãos de grandes chefs. Eles são fontes de inspiração para muitas receitas, sendo um substituto comum para carnes em receitas tradicionais, como o ragu, por exemplo. Mas, apesar de famosos na alta gastronomia, são acessíveis, versáteis e rápidos de preparar. Podem ser utilizados como prato principal e são ótimos ingredientes para um acompanhamento saboroso e refinado.

E para quem deseja se aventurar na gastronomia, tendo o cogumelo como destaque, a chef Cátia Leal, do curso de Gastronomia da Escola Senac Santa Cruz do Sul, ensina uma receita muito prática e saborosa.

TORTA DE COGUMELOS

Ingredientes:

- ▶ 300g de cogumelos Shimeji, Hiratake e Hiratake Salmão cortados em tiras
- ▶ 1 cebola pequena
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ 1 colher de sopa de cheiro verde bem picadinho
- ▶ 3 ovos inteiros
- ▶ 80gr de ricota fresca ralada
- ▶ 60gr de nata ou creme de leite
- ▶ 1 colher de sobremesa de raspas de limão siciliano
- ▶ 1 a 2 colheres de sopa que queijo parmesão ralado
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 1 rolo de massa folhada

Preparo:

Aqueça bem uma panela, coloque um fio de azeite e acrescente a cebola bem picada. Depois de murcha, acrescente o alho picado e refogue levemente. Em seguida, leve os cogumelos à panela e refogue-os por aproximadamente 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.

Transfira os cogumelos refogados pra um bol e acrescente a ricota, o cheiro verde, os três ovos, a nata e as raspas de limão. Misture muito bem e acerte o sal e a pimenta.

Forre uma forma de fundo removível (15 centímetros de diâmetro) com a massa folhada e disponha essa mistura. Coloque por cima o queijo ralado.

Leve ao forno preaquecido (180 graus) e asse por 20 a 30 minutos. Retire do forno e espere amornar para desenformar. Decore com ramos de salsa e cogumelos. Esta receita serve duas pessoas.



Dicas

Não coloque muito azeite de oliva, pois o cogumelo tende a absorvê-lo.

Ao colocar a massa folhada na forma, faça de forma suave, sem apertá-la. Caso contrário, ela não vai folhar.

Aos 15 minutos no forno, retire, com cuidado, o aro da forma para que a massa fique dourada por igual, e asse por mais 5 ou 10 minutos.

Você pode servir a torta como prato principal, acompanhada de uma salada, ou como acompanhamento de medalhões de filé, camarão ou salmão grelhado.



VÍDEO

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

Docentes:
Chef Ana Elisa Menezes dos Passos | Chef Cátia Leal da Silveira

MATRÍCULAS COM ATÉ

35% OFF

Oficina Culinária de Pizzas – 12h
Início da turma em 21/11/2023

Restrições Alimentares: Gastronomia e Fundamentos – 20h
Início da turma em 20/05/2024

Oficina de Verão: Chefs de Cozinha Kids – 20h
Início das turmas em 29/01/2024 (manhã) e 05/02/2024 (tarde)

Confeitaria: Técnicas e Bases – 80h
Início das turmas em 01/03/2024 (noite) e 11/03/2024 (tarde)

Confeiteiro – 300h
Início da turma em 20/05/2024

Agende sua aula experimental gratuita.

Senac Santa Cruz
Rua Venâncio Aires, 300
(51) 3711.6460 | (51) 99966.7179

Matrículas abertas:
senacrs.com.br/santacruz

Senac Fecomércio Sesc

Facebook: /senacsantacruz
Twitter: @senacrs
Instagram: @senacsantacruz
LinkedIn: senac-rs
WhatsApp: Senac RS

VIVA ESSA

experiência

“**E**u amo essa comida, mas bem que hoje eu poderia comer algo diferente!” Essa é uma frase que provavelmente já passou na cabeça da maioria das pessoas, porque nos últimos anos tem se vivido uma verdadeira era da experimentação culinária.

Para atender a esse novo hábito de consumo, foi inaugurado em Santa Cruz do Sul o Food Lab: o primeiro laboratório de comidas do mundo.

O Food Lab tem como objetivo quebrar as barreiras do que um restaurante pode oferecer. Por isso, o público terá acesso a um cardápio variado e delicioso que será renovado sazonalmente, garantindo que sempre tenham novos pratos para experimentar.

“Uma vez que entendemos que o mercado quer experimentar, nosso foco foi adquirir os melhores equipamentos do mercado, o que garante a possibilidade de criar e recriar qualquer tipo de comida”, explicam os sócios Marcelo e Murilo Sad, proprietários.

No primeiro cardápio do Food Lab estão pratos únicos em sabor e textura, como carnes assadas através de fumaça quente por longas horas ao estilo texano. Assim como o lanche mais vendido dos Estados Unidos, o Philly Cheesesteak, e também um dos pratos mais icônicos do México: o Burrito, são alguns exemplos do que você irá encontrar hoje no Lab.

O menu ainda conta com uma linha de produtos exclusivos, como a melhor pimenta do mundo, a melhor mostarda dos Estados Unidos, bebidas de outros países e também de outros estados do Brasil.

Ao ver o cardápio do restaurante, torna-se simples entender o que significa um laboratório de comidas e o quão única será a experiência do cliente.

Ficou curioso, quer acompanhar o cardápio completo e o que está por vir? Então acompanhe o Food Lab nas redes sociais.



Albus Produtora

Como ter essa experiência única na cidade:

Telefone: (51) 2914 2020

Instagram: @foodlab_experience

Delivery ou retirada na Rua Marechal Deodoro, 110, sala C, em Santa Cruz Sul.

Café Santinha Satisfazendo seu Paladar!

- Otimize seu tempo com as nossas Máquinas de Cafés Expresso.
- Locação e venda de Insumos.



(51) 99599.8593

@cafesantinha



food lab
LABORATÓRIO DE COMIDAS

O que de diferente **você vai comer hoje?**

No nosso primeiro cardápio você já pode experimentar um **CHURRASCO SEM FOGO** e outros pratos internacionais.

Ficou curioso para provar o nosso **barbecue estilo Texas?**

Então, utilize o cupom **GAZETA10** e viva a experiência Food Lab na sua casa.

Como faço para pedir?

Nos siga no Instagram **@foodlab_experience** e peça pelo link na BIO ou ligue **51 2914-2020**

Horário de funcionamento:

Terça à Sábado 18h às 22h30
Domingo 11h às 13h30

Atendimento: Delivery

Endereço: Rua Marechal Deodoro, 110
centro de SCS



veja o cardápio



O sabor do Natal pode ser excelente.

KITS NATALINOS

Consulte valores e cidades de entrega:
☎ (51) 9 9537.5551
ou compre pelo site:
excelsiorkits.com.br



OS QUERIDINHOS da vez

Os cogumelos na gastronomia fazem sucesso tanto pelo sabor quanto pela versatilidade e propriedades nutricionais. Aliás, são alimentos que fornecem vitaminas do complexo B, fibras, antioxidantes e outros nutrientes que proporcionam diversos benefícios à saúde.

Nas dietas sem carne ou para quem reduzir seu consumo, eles são uma ótima pedida como substituto nas receitas. Isso porque os cogumelos casam com uma infinidade de preparos, de um snack ao prato principal. Ou seja, não faltam opções na hora de variar o cardápio.

Das mais de 10 mil espécies de cogumelos conhecidas e classificadas no mundo, 2 mil são consideradas comestíveis. Apesar disso, todo o seu poder e sabor continuam presos a cerca de 36 espécies produzidas com regularidade e, infelizmente, grande parte das outras variedades de fungos permanece desconhecida da maioria das pessoas. Elisa Regina Rabuske, proprietária da Passione Cogumelos, explica que existem diversas variedades silvestres que têm



Freepik/Divulgação/GS

potencial enorme para a gastronomia e nem sequer foram produzidas comercialmente ainda.

Segundo ela, no mercado brasileiro, os mais utilizados são Champignon (Cogumelo Paris), Shimeji e Shitake. "O Champignon é o mais popular de todos, e a sua cor branca e formato de guarda-chuva são inconfundíveis. Ele tem uma textura que varia de acordo com o preparo e possui sabor suave, que combina muito bem em receitas com molhos, como stroganoff. Mas, assim como o Champignon, o Shimeji é supersátil na hora do preparo e é o queridinho dos restaurantes culinária oriental", ressalta.

PREPARAÇÃO

Elisa garante que os cogumelos são muito versáteis e fáceis de preparar. Mas antes de mais nada, é importante lembrar que eles não devem ser lavados em água corrente ou deixados de molho, porque absorvem água rapidamente. Opte por passar um pano ou papel toalha úmidos.

Como sugestão ela indica:

- ▶ Cozinhe com alho e manteiga e consuma como acompanhamento.
- ▶ Adicione mix de cogumelos na pizza caseira.
- ▶ Utilize o hiratake salmão na salada e dê um colorido todo especial.
- ▶ Utilize como ingrediente no molho de macarrão.
- ▶ Em risotos, stroganoff, sopas e cremes.
- ▶ Grelhados na churrasqueira.

Dicas

Na hora da compra é importante observar o cogumelo à procura de manchas. Assim, se ele tiver aspectos mais escuros, evite comprá-los.

Para conservá-los, armazene-os de forma a permitir-lhes um pouco de ar, sem os secar muito. Use um saco de papel com a parte superior enrolada frouxamente dentro da geladeira.

Outra maneira de mantê-los relativamente frescos é armazená-los em bandejinhas plásticas forradas com toalhas de papel, que captura a umidade. Troque as toalhas caso não vá usá-los imediatamente.

Mantenha-os em seu invólucro lacrado. Certifique-se de não abrir ou adulterar até a hora de usá-los.

É possível congelar cogumelos para uso posterior, mas muito mais difícil quando crus. A melhor maneira é cozinhá-los primeiro e, em seguida, embalá-los em recipientes herméticos ou sacos de congelamento.



Produzidos com Amor!

☎ 51 99578-0445

📱 @passionecogumelos

