

Cultura no Prato: Gastronomia e Arte

Junho/17 – Sesc Bom Retiro

Palestrante: Eleonora Soledade

Entrada

O Primeiro Jardim da Humanidade - O começo de Tudo

Aro de Abobrinha recheado com creme de gorgonzola e nozes, mini folhas e broto de alfafa, slices de rabanete, beterraba e pepino, crocância de bifum e molho de frutas vermelhas

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

1 unidade de Abobrinha
100 gramas de Queijo gorgonzola
100 gramas de Cream Cheese
50 gramas de Nozes
1 unidade de Rabanete
1 unidade de Beterraba
1 unidade de Pepino
1 pacote de Mini folhas verdes
1 pacote de Broto de Alfafa
70 gramas de Macarrão Bifum

Modo de Preparo

Cortar fatias finas e compridas de abobrinha crua.
Amassar o queijo gorgonzola com um garfo até virar uma pasta.
Acrescentar azeite, o cream cheese e misturar bem.
Temperar o creme com pimenta do reino e acrescentar as nozes já picadas.
Lavar as folhas e reservar.
Cortar fatias bem finas de rabanete, pepino e beterraba para a decoração.
Em uma panela com óleo quente, fritar o macarrão bifum até que esteja crocante.
Recheiar a abobrinha com o creme e montar a salada no prato com as folhas, brotos e legumes.

Ingredientes - Molho de Frutas Vermelhas

100 gramas de Frutas vermelhas
70 ml de Azeite
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
15 ml de Aceto balsâmico

Modo de Preparo

Triturar as frutas vermelhas com um mixer e temperar com sal e pimenta do reino. Acrescentar o aceto balsâmico.
Aos poucos, mexendo com um foue, vá colocando o azeite até incorporar.

Prato Principal

Duomo de Risoni - Duomo de Firenzi - a Construção da Cúpula

Risoni com ragu de ossobuco, chips de batata doce, ervas frescas e pesto de manjericão.

Rendimento: 4 porções

Ingredientes - Risoni

300 gramas Risoni

1 litro de Água fervente

Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, aquecer o risoni até ficar dourado.

Acrescentar água fervendo, temperar com sal e retirar o risoni assim que estiver al dente.

Ingredientes - Ragú de ossobuco

400 ml de Passata de tomate

1 unidade de Cebola

3 dentes de Alho

500 gramas de Ossobuco

1 unidade de Folha de louro

60 ml de Vinho tinto

50 ml de Azeite

2 talos de Salsa fresca

Tomilho fresco a gosto

Sal a gosto a gosto

Pimenta do reino a gosto

Manjericão a gosto

Modo de Preparo

Para o molho, picar cebola e alho.

Cortar o ossobuco em cubos pequenos e tempera com sal e pimenta do reino.

Selar o ossobuco em uma panela e acrescentar o vinho tinto para deglaçar.

Retirar a carne e o caldo da panela.

Na mesma panela, refogar o alho e cebola no azeite.

Voltar a carne e acrescentar a passata de tomate e deixar cozinhar por 1h30 em fogo bem baixo ou até que a carne esteja desmanchando. Sempre mexer para não pegar no fundo da panela. Se necessário, acrescentar um pouco de água aos poucos.

No final do cozimento, adicionar as ervas frescas e louro e cozinhar por mais 20 minutos.

Depois de cozido, acertar o tempero e servir com o Risoni.

Ingredientes - Pesto de manjericão

30 gramas de Amêndoa torrada

30 gramas de Parmesão

50 ml de Azeite

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Manjeriço a gosto

Modo de Preparo

Em um processador, bater as amêndoas, o parmesão e o manjeriço.

Acrescentar o azeite aos poucos até incorporar.

Temperar com sal e pimenta do reino.

Ingredientes - Chips de batata doce

1 unidade de Batata doce

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Óleo de girassol a gosto

Modo de Preparo

Com a ajuda de um fatiador, cortar a batata em fatias bem finas.

Temperar com sal e pimenta do reino.

Em uma panela aquecer o óleo de girassol e fritar a batata até que esteja levemente dourada e crocante.

Sobremesa

Estruturas Pós Modernas - O Mundo Globalizado no Prato

A reunião dos chocolates em formas com cítricos: mini brownie, brigadeiro, farofa crocante com sorvete de chocolate, triangulo de chocolate, tubo de chocolate. Decoração: Morango, physalis, carambola e calda de cítrica e de chocolate.

Ingredientes - Mini brownie - Rendimento: 8 porções

150 gramas de Chocolate meio amargo

200 gramas de Manteiga gelada

240 gramas de Farinha de trigo

10 gramas de Fermento em pó

3 unidade de Ovos

150 gramas de Avelã

240 gramas de Açúcar mascavo

3 unidade de Cardamomo

Quanto bastar de Farinha para untar

Quanto bastar de Manteiga para untar

Modo de Preparo

Aquecer o forno a 180°C.

Picar avelãs grosseiramente.

Untar uma assadeira retangular com manteiga e farinha de trigo.

Em uma tigela, peneirar a farinha de trigo e o fermento em pó, juntar as avelãs e misturar bem.

Retirar as cascas do cardamomo e triturar em um pilão até virar um pó.

Derreter o chocolate e a manteiga em banho Maria.

Em uma batedeira, juntar o açúcar mascavo e os ovos. Bater em velocidade alta por cerca de 3 minutos ou até a mistura ficar fofa e aerada.

Desligar a batedeira e retirar a tigela. Juntar o chocolate com manteiga derretido aos poucos e mexer com a ajuda de uma espátula.
Adicionar em etapas a mistura de farinha e avelãs, mexendo delicadamente.
Transferir a massa do brownie para a assadeira untada e levar ao forno.
Assar por 20 a 25 minutos.

Ingredientes - Brigadeiro Gourmet - Rendimento: 35 unidades

100 gramas de Chocolate belga meio amargo

12 gramas de Manteiga

1 lata de Leite condensado

1 unidade de Creme de leite de caixinha

20 gramas de Chocolate em pó

Modo de Preparo

Picar o chocolate meio amargo em pedaços menores.

Em uma panela, juntar o leite condensado, o creme de leite, a manteiga, o chocolate em pó e misturar.

Quando a mistura já estiver quente, juntar o chocolate meio amargo picado.

Cozinhar essa mistura até que esteja se desprendendo bem do fundo da panela.

Colocar a mistura ainda quente em uma tigela e esperar esfriar.

Bolear o brigadeiro e se desejar passar no granulado.