GUSTAVO CASTRO

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

AMÉRICA CENTRAL E SUL

SÃO PAULO
2018

Sumário

AMÉRICA CENTRAL "CARIBE" 3
FICHAS TÉCNICAS: 4
BARBECUE JERK CHICKEN 4
BAKED BANANA IN GUAVA SAUCE 5
BERINJELA CRIOULA 6
PELAU 7
AMÉRICA DO SUL 8
FICHAS TÉCNICAS: 10
EMPANADAS SALTEÑAS 10
MOLHO CHIMICHURRI 11
MOLHO CRIOLLO 11
FLAN DE DULCE DE LECHE 12
PASTEL DE CHOCLO 13
CONGRIO EM FUENTE DE BARRO 14
AREPAS DE QUESO 15
GUISADO DE CARNE COM FRUTAS SECAS 16
SALSA HUANCAÍNA 17
CAUSAS PERUANAS 18
CEVICHE COM LEITE DE TIGRE 19
QUINOA COM QUESO 20

AMÉRICA CENTRAL “CARIBE”

Caribe e América Latina são compostos de vários países e cada um deles têm diversas maneiras de preparar seus pratos, de modo que apresentam uma culinária original. Têm em comum o fato de terem sido colonizados inicialmente por portugueses e espanhóis. Antes da chegada de Cristóvão Colombo em 1492 na ilha que ele dá o nome de Hispaniola (atualmente o Haiti) achando que tinha chegado às Índias, as ilhas do Caribe eram habitadas por índios ciborey que eram nômades e viviam de caça e da pesca. Nas guerras estes índios foram dominados pelos taino e logo em seguida pelos Caribes. Estas comunidades plantavam feijão, milho, tomate, abóbora, mandioca, batatas, pimentas, Yam (inhame), e aqueles que viviam na costa pescavam e consumiam tartarugas, patos selvagens, peixes crus, cobras e roedores. O milho era utilizado para fazer pão e armazenado para o inverno, e a palha era utilizada para fazer cordas. As Ilhas oferecem os melhores frutos do mar, ensopados aromáticos e picantes. Quando os europeus chegam nestes locais trazendo seus animais como o gado, porcos, ovelhas além das plantações de cana-de-açúcar, esta cozinha é enriquecida com novos produtos e gerando uma culinária ímpar: saborosa, colorida e apimentada. Africanos, hindus, franceses, ingleses e holandeses são também colaboradores desta cozinha. As saladas são servidas como entrada, acompanhadas por acras e chouriço de sangue antilhano. O arroz é onipresente, preparado de todas as maneiras possíveis. Os tubérculos também têm espaço importante. Nos cozidos, as carnes devem ser saborosas, muito temperadas com bastante antecedência. O rum é a bebida mais popular. No café-da-manhã, em geral, os adultos tomam café e as crianças bebem chocolate. No interior, o café-da-manhã é uma verdadeira refeição, com salada, tubérculos e bacalhau grelhado. A banana é apreciada no começo do dia. O dia começa muito cedo, em particular para os estudantes; por isso, a tradição é parar no meio da manhã para comer um sanduíche e pequenos patês de caranguejo, com um suco de frutas. O almoço farto é composto em geral de arroz, tubérculos e peixe ou carne. A sobremesa não é uma tradição. O jantar trata-se de uma refeição leve à noite – uma sopa, uma salada de alface – e nenhuma fruta antes de deitar; às vezes uma sobremesa cremosa. Os mais velhos sempre tomam uma infusão de folhas locais (chá ou corossol) que facilita a digestão e o sono. A Culinária Cubana é a fusão das cozinhas africana, espanhola e caribenha. Há muitos temperos e técnicas, vindos da Espanha e África, mas sempre com sabores e influências do Caribe. Há muita plantação de cana de açúcar e tabaco. A parte leste da ilha, recebeu muitos imigrantes vindos da Espanha, Haiti, e do próprio Caribe. A culinária do leste, tem bases na técnica criollo de cozimento. Outros temperos importantes são: alho, cominho, cebola, orégano e louro. Feijão e arroz são a base da culinária cubana. Sopas e ensopados são muito comuns em cuba, especialmente, os que são feitos com feijão preto.

FICHAS TÉCNICAS:

BARBECUE JERK CHICKEN

(Jamaica, Barbados E Costa Rica)

Coxa de frango 1 kg

JERK SEASONING (MARINADA):

Pimenta Jamaica 2 Colher de sopa

Canela em pó 2 Colher de chá

Tomilho seco 2 Colher de chá

Noz moscada 2 Colher de chá (moída na hora)

Açúcar demerara 30 g

Alho 4 Dentes

Cebola 60 g

Vinagre de vinho branco 30 ml

Óleo 60 ml

Pimenta branca moída Qb

Pimenta dedo de moça 2 unidades

Sal refinado Qb

Suco de limão 30 ml

Modo de preparo:

- Bater os ingredientes da marinada no liquidificador, se precisar acrescente óleo de soja
- Fazer cortes na coxa do frango e passá-la na pasta.
- Deixar marinar por 30 min.
- Aquecer o forno a 200°C colocar a sobrecoxa e deixar por 10 minutos.
- Depois diminuir a temperatura para 180°C e assar até ficarem douradas e crocantes.

BAKED BANANA IN GUAVA SAUCE

Banana da terra 4 Unidades (cortada longitudinalmente)

Açúcar cristal 80 g

Pimenta da Jamaica Qb (moída na hora)

Manteiga 80 g (gelada em cubos)

Suco de goiaba 500 ml

Açúcar 300 g

Suco de limão Tahiti 20 ml

Rum 60 ml

Canela em pó Qb

Chantilly 200 ml

Modo de Preparo:

- Colocar a banana em uma assadeira e pulverizar com açúcar cristal e a pimenta Jamaica.
- Espalhar os cubos de manteiga por cima e levar ao forno para assar.
- Em uma panela, misturar o suco de goiaba, o açúcar, suco de limão e o rum.
- Levar ao fogo baixo e deixar a calda reduzir.
- Despejar a calda sobre a banana e retornar ao forno por mais 5 minutos.
- Servir com chantilly misturado com canela.

BERINJELA CRIOULA

Berinjela 2 unidades (cubos grandes)

Cebola 2 unidades (cortada pétalas)

Alho 3 dentes (picado)

Tomate 4 unidades (sem pele, sem semente cortado em quartro)

Pimentão verde 2 unidades (cubos grandes)

Pimenta dedo de moça 2 unidades (sem semente picada)

Salsão 1 talos (cubos pequenos)

Salsa 15 g (picada)

Azeite 60 ml

Extrato de tomate 20 g

Orégano Qb

Tomilho Qb

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Rum 30ml

Queijo prato 60 g (ralado)

Queijo Parmesão 60 g (ralado)

Modo de Preparo:

- Seque bem as berinjelas, saltei bem na metade do azeite, retire e coloque num recipiente refratário.
- Aqueça o forno a 170°C
- Saltei a cebola, o olho, o tomate, os pimentões e o salsão por 5 minutos. Adicione o restante dos ingredientes, menos o rum. Cozinhe até engrossar, se precisar adicione água.
- Acrescente o rum e despeje por cima da berinjela.
- Finalize com os queijos e leve para o forno para gratinar por 15 a 20 minutos.

PELAU

(Arroz creole da ilha de trinidad)

Feijão fradinho 300 g

Fundo claro de legumes 1200 ml

Azeite extra virgem 60 ml

Açúcar mascavo 30 g

Manteiga 50 g

Cenoura em cubos pequenos 150 g

Arroz agulhinha 300 g

Leite de coco 240 ml

Uva passa 150 g

Sal refinado Qb

Pimenta preta moída Qb

Marinada de porco:

Pernil porco sem osso e sem pele 600 g

Cebola em cubos pequenos 240 g

Alho 6 dentes

Coentro fresco 3 ramos

Molho inglês 60 ml

Pimenta dedo de moça 1 unidade

Sal refinado Qb

Pimenta preta moída Qb

Modo de preparo:

- Misturar a cebola e a pimenta cortadas em brunoise, o alho finamente picado, o coentro picado, o molho inglês, sal e pimenta do reino, juntar o porco cortado em cubos grandes, e deixar marinando por 12hs hora mais ou menos.
- Cozinhar o feijão fradinho no fundo de legumes (750ml), escorrer e reservar. (Deixar ao dente)
- Aquecer o azeite e a manteiga, acrescentar o açúcar até amolecer. Juntar o pernil de porco e dourar nessa mistura. Juntar a marinada do porco, as cenouras cortadas em cubos pequenos e o fundo de legumes (450ml) e leve para cozinhar a carne até estar cozida. Adicione o feijão e misture bem. Junte o leite de coco e o arroz, deixe cozinhar.
- Quando o arroz estiver quase cozido, acrescentar as passas.
- Sirva quente.

AMÉRICA DO SUL

Do norte ao sul, as culinárias variam. Porém, elas apresentam um certo número de pontos em comum, como a importância do milho ou a onipresença dos molhos picantes e da pimenta. Outras características: as carnes de boi e de carneiro de excelente qualidade, bem como os ensopados apimentados. Na culinária da Venezuela, o feijão ocupa um lugar de destaque, ao lado das arepas. As grandes bananas da terra verdes entram, com o feijão, a carne, o arroz e os ovos, na composição de vários pratos. Na Colômbia, encontramos novamente as arepas. O arroz é bastante presente, servido crocante, com peixe e coco. O leite de coco é usado em receitas de carnes e aves. No Equador, no Peru e no Chile, os ceviches são muito populares. São acompanhados por uma boa cerveja. O Peru é o país de origem da batata, mas os peruanos consomem muito milho. Fermentado, é a base da bebida mais apreciada, a chicha. Feijão e peixe entram na composição de muitos pratos, bem como a carne de boi grelhada. Os anticuchos são muito apreciados e comidos na rua acompanhados com batata e molho picante. A culinária boliviana é muito condimentada. Ensopados e sopas são muito apimentados. O milho serve para preparar as empanadas, a humita e uma bebida, o api. No Chile, consomem-se muitos peixes do mar. Os chilenos apreciam igualmente crustáceos e mariscos, tais como os cholgas. A Argentina é famosa por seus rebanhos bovinos. Os argentinos gostam de se reunir em torno de um “asado”, um churrasco gigante. Preparam muitos ensopados à base de carne, batata, milho e pimenta, mas igualmente de frutas. O carneiro e o peixe estão também bastante presentes na culinária Argentina.

Argentina Segundo Hugo, “Parrilla” ou “parrilha”, como também se pode chamar de uma forma aportuguesada, é a grelha de ferros paralelos mais usada na Argentina e no Uruguai, os países banhados pelo Rio da Prata, onde a parrillada é o prato típico nacional. É um churrasco feito “a las brasas”, integrado por diferentes miúdos de boi e tipos de lingüiças e embutidos. Uma parrillada normal leva de embutidos: o “chorizo” (lingüiça mista de carne de porco e boi) e “morcilla” (embutido feito à base de sangue de porco cozido e temperado, conhecido entre nós como morcela ou chouriço, e que os franceses chamam de “boudan noir”); e os miúdos: “mollejas” (a glândula “timo” localizada no pescoço dos animais, iguaria muito apreciada também na França – onde é conhecida como “Riz de Veau” – e na Itália – chamada de “Aminella”), as tripas do intestino fino, que os rio-platenses chamam de “chinchulines”, os rins, etc. Na parrillada completa, alguns restaurantes colocam também na grelha pedaços não muito grandes de carne bovina e de porco (costelinhas) e servem a receita num braseiro que vai diretamente à mesa do cliente. Eu, pessoalmente, acho perigoso esse método, porque as carnes correm o risco de passar do ponto, a não ser que estejam sendo preparadas por um parrillero muito experiente. Como é o caso, por exemplo, do Wladimir, da churrascaria típica uruguaia “El Tranvia” (O Bonde), localizada na Vila Madalena, em São Paulo, que, por ser um profundo conhecedor do assunto, coloca as carnes no braseiro ainda um pouco mal-passadas para que elas não fiquem além do ponto durante o ritmo normal da refeição. ” E ele completa: “-É, na minha opinião, uma pedida muito boa, pois você tem a oportunidade de experimentar tudo o que o churrasqueiro tem na grelha, o sabor geral da “parrillada”. No Brasil, não é comum o uso de miúdos de boi e é difícil encontrá-los para comprar nos açougues. Porém, os grandes frigoríficos os exportam com muito sucesso para a França, Itália e outros países do centro da Europa. Uma outra receita adaptada surgiu na época em que o mercado cambial estava favorável à Argentina e o fluxo de turistas brasileiros para lá era grande. Os restaurantes argentinos e uruguaios preparavam uma parrillada só de carnes de boi, porco, frango e lingüiças para atender a esses clientes que gostam de churrasco servido no braseiro na mesa, mas não estão acostumados com os sabores exóticos dos miúdos assados na brasa. Quanto ao “tempero com salmoura” também é uma forma rio-platense de usar o sal grosso. Ao invés de ser usado diretamente na carne, ele é dissolvido em água, na proporção de uma colher de sopa para um copo de água, e essa “salmoura” é pincelada sobre a carne na hora de ir para a grelha. Agora, abram um bom vinho tinto e brindem conosco: saúde e bom apetite! ”

Molho chimichurri:

É um molho típico da Argentina e do Uruguay, usado principalmente para fazer churrascos. Pode ser usado tanto para deixar a carne de molho antes de fazer o churrasco (marinada), como para molhar a carne enquanto está sendo assada, ou mesmo para temperar depois de pronta. A base do chimichurri é a salsinha, o alho, o vinagre e o azeite de oliva.

Sobre essa base, pode haver muitas variações, desde acrescentar ou substituir a salsinha por coentro, acrescentar orégano ou mesmo alfavaca ou manjericão, até acrescentar ou substituir o vinagre por suco de limão. É comum acrescentar alguma pimenta. A mais usual é a pimenta calabresa ou outra semelhante, mas pode ser páprica picante ou mesmo pimenta do reino. Quando se usa para temperar a carne antes de assar (marinada), deixar a carne não mais de duas horas. Senão, o gosto do molho se sobrepõe ao gosto da carne.

Matambre:

O matambre tem seu nome originado do espanhol ´mata hambre´ (mata a fome), pois quando um bovino é abatido a primeira peça de carne que se retira é esta ´manta´ que envolve a costela. Quando se compra costela, o matambre é a tira de carne de cor rosada que a envolve, e que deve ser preparada separadamente. Pode ser preparada na grelha ou no espeto, cortada em tiras finas e servida como aperitivo para o churrasco. Outro preparo excelente é enrolar o matambre e recheá-lo com legumes, lingüiça e ovos.

FICHAS TÉCNICAS:

EMPANADAS SALTEÑAS

(Argentina)

Recheio:

Carne moída 600 g

Gordura de porco 30 g

Cebola 200 g

Cebolinha fresca 6 Ramos

Batata monalisa 300 g (cubos pequenos)

Páprica doce em pó 5 g

Pimenta do reino preta em pó Qb

Sal refinado Qb

Cominho em pó Qb

Pimenta cayena em pó Qb

Ovo 3 Unidades (cozido)

Uva passa branca 90 Gramas

Massa:

Farinha de trigo 750 g

Gordura de porco 150 g

Ovo 3 Unidades (batido)

Água morna 375 ml

Sal refinado Qb

Modo de Preparo:

- Preparar a massa pelo método direto (acrescente água aos poucos, se precisar adicione mais farinha de trigo). Descansar por meia hora.
- Aquecer a gordura e dourar a carne, sem ressecar.
- Acrescentar a cebola em brunoise, o sal, o cominho, as pimentas e a páprica. Retire do fogo.
- Adicionar a carne, as batatas cozidas e cortadas em cubos pequenos, o ovo cozido e cortado grosseiramente e as passas.
- Montar as empanadas.
- Assar em forno pré-aquecido a 180ºC, até dourar.

MOLHO CHIMICHURRI

(Argentina)

Azeite comum 120 ml

Vinagre de vinho tinto 120 ml

Água 20 ml

Alho picado 2 dentes

Pimenta dedo de moça 1 unidade (picada sem semente)

Orégano seco 2 Colher de chá

Tomilho seco 2 Colher de chá

Sal refinado 2 Colher de chá

Pimenta calabresa 2 Colher de chá

Páprica picante 2 Colher de chá

Salsinha fresca 2 Colher de Sopa

Modo de preparo:

- Em uma panela, ferver o vinagre, o azeite e a água com o sal por 2 minutos.
- Retirar do fogo e acrescentar ao líquido quente todos os ingredientes.
- Deixar esfriar.

MOLHO CRIOLLO

(Argentina)

Cebola 150 g (brunoise)

Tomates 300 g c (concasse)

Pimentão vermelho 200 g (assado sem pele e sem semente, em cubos)

Alho picado 3 dentes

Salsa picada 2 ramos

Orégano seco 1 colher de chá

Páprica picante 1 colher de chá

Vinagre 30 ml

Azeite 90 ml

Pimenta do reino Qb

Sal Qb

Modo de preparo:

- Usando 30 ml do azeite sue a cebolas, acrescente o alho e deixe até o alho começar a dourar.
- Acrescente o tomate e pimentão, e refogue rapidamente e acrescente os temperos e o vinagre, cozinhe até ficar um molho encorpado.
- Leve para o liquidificador com o restante do azeite.
- Corrija o sal, deixe esfriar e sirva.

#LEVAR 1 KG DE CARNE “CORTE ARGENTINO DE PREFERENCIA” PARA GRELHAR E DEGUSTAR COM OS MOLHOS#

FLAN DE DULCE DE LECHE

(Uruguai e Argentina)

Leite 1 L

Doce de leite pastoso 250 g

Açúcar 250 g

Ovos 6 unidades

Limão médio 1

Sal 2 g

Modo de preparo:

- Coloque 100 g do açúcar e o suco de 1 limão em uma forma e dissolva até formar um caramelo.
- Ferva o leite com o doce de leite.
- Bata levemente os ovos com 150 g de açúcar. Adicione o sal, o doce de leite e o leite, fazendo a temperagem, para não coagular a gema. Passe a misture por uma peneira.
- Despeje a mistura na forma caramelada. Asse em banho maria, em forno médio por 40 a 50 minutos.

PASTEL DE CHOCLO

Milho-verde 750 g debulhado (Ou 2 kg na espiga)

Leite 350 ml

Açúcar 30 gr

Sal Qb

Noz-moscada Qb

Recheio:

Azeite 50 ml

Carne moída 500 g

Cebola em brunoise 3 unidade

Uva-passa 100 g

Cominho 1/2 colher de chá

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Manteiga Qb (para untar)

Azeitona preta 100 g (picadas)

Ovo cozido 2 unidades (rodelas)

Açúcar 30 gr (para polvilhar)

Modo de preparo:

- Ralar as espigas de milho ou bata o milho debulhado no liquidificador.
- Em uma panela, colocar o leite com o açúcar, o sal e o milho ralado ou batido.
- Cozinhar em fogo baixo até que fique espesso, por 5 minutos.
- Retire do fogo e tempere com noz-moscada. Reserve.
- Refogar a carne moída no azeite, acrescentar a cebola, juntar as passas e o cominho
- Ajustar o sal e pimenta do reino e reservar.
- Untar um refratario com manteiga e coloque, sobre ele, uma camada de creme de milho, uma do recheio de carne, a azeitona e o ovo cozido. Cubra com o creme de milho restante.
- Polvilhar com o açúcar.
- Assar no forno médio até que doure.

CONGRIO EM FUENTE DE BARRO

(Chile)

Filé de congrio 1 kg (trocar por robalo ou linguado)

Sal Qb

Pimenta Qb

Suco de limão 35 ml

Manteiga 20 g

Páprica doce 5 g

Cebola 100 g (brunoise)

Azeite 40 ml

Tomate 600 g (concassé)

Batata cozidas 500 g (fatias grossas)

Ovo cozido fatiado 2 unidades

Pimentão vermelho 150 g (julienne)

Leite QB (opcional)

Salsa picada Qb

Modo de preparo:

- Tempere o filé de congrio com sal e pimenta e o suco de limão e reserve.
- Aqueça o azeite, coloque a páprica e sue a cebola, acrescente o tomate e saltei.
- Unte a tigela de barro com manteiga. Coloque camadas do tomate, outra de congrio, outra de batata, e repita o processo.
- Cubra com as fatias de ovos cozidos e o julienne de pimentões. Asse coberto com papel alumínio a uma temperatura de 180°C por 30 minutos. Se durante o assado começar a ficar seco, acrescente um pouco de leite.
- Polvilhe a salsa e sirva.

AREPAS DE QUESO

(Colômbia)

Farinha de Milho 320 g Pré Cozida

Queijo Mussarela 200 g (Ralada)

Leite 550 ml

Manteiga 60 g (derretida)

Sal Qb

Manteiga (fritar) g

Finalização:

Queijo fresco esfarelado 120 g

Modo de preparo:

- Misturar a farinha de milho, queijo mussarela e sal em uma panela.
- Adicionar o leite e duas colheres de sopa de manteiga derretida e misturar bem.
- A massa vai absorvendo o leite, então deixe descansar por 5 minutos.
- Leve para o fogo para cozinhar (ficará pronto quando desgrudar da panela)
- Formatar as arepas em discos.
- Em uma frigideira antiaderente, adicionar um pouco de manteiga e derreter em fogo médio.
- Dourar as arepas por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado. Quando estiverem douradas, retirar da frigideira.
- Fazer um corte horizontal na arepa e rechear com o queijo da sua preferência.
- Levar ao forno a 160°C por aproximadamente 10 minutos, sendo 5 minutos de cada lado.

GUISADO DE CARNE COM FRUTAS SECAS

(Colômbia)

Ameixa seca sem caroço 80 g

Damasco seco 80 g

Pêssego seco 80 g (cortado em quatro)

Pera seca 80 g (cortada em quatro)

Óleo 45 ml

Coxão Mole 1000 g cubos médios

Cebola picada 100 g

Alho picado 5 g

Cenoura em cubos pequenos 100 g

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Vinho tinto seco 200 ml

Beurre manie 30 g

Modo de Preparo:

- Reidrate as frutas secas em água morna, suficiente por 1 horas, virando as frutas de vez enquanto.
- Aqueça o óleo e saltei (um de cada vez) a carne, a cebola, o alho e a cenoura. Tempere com sal e pimenta. E volte tudo para a panela.
- Coloque o vinho e o liquido reservado das frutas. Ferva, abaixe o fogo e cozinhe tampado por 2 horas, ou até carne ficar bem macia.
- Coloque as frutas, cubra e cozinhe por mais 30 minutos. Se o molho ficar muito grosso. Acrescente mais vinho. Se quiser engrossar o molho, coloque beurrie manie.
- Sirva com arroz

SALSA HUANCAÍNA

(Peru)

azeite 20 ml

cebola 30 gr (brunoise)

alho 5 gr (brunoise)

pimentão amarelo 60 gr

pimenta dedo-de-moça 10 gr (picada sem as sementes)

óleo 100 ml

queijo Minas 50 g

creme de leite 200 ml

leite 150 ml

biscoito Cream Cracker 50 g

Sal Qb

limão 1/2 (suco)

Acompanhamento:

Batatas 500 g (rodelas e cozidas)

Ovo 3 (cozido cortado ao meio0

Azeitonas Preta 10 unidades

Alface 4 folhas

Modo de Preparo:

- Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- No copo de um liquidificador adicione o pimentão, a pimenta dedo-de-moça, o óleo de soja, o queijo minas, o creme de leite, o leite, a cebola e o alho e bata bem.
- Adicione o biscoito cream cracker e bata novamente até o creme engrossar.
- Acerte o sal, adicione o suco de limão e bata novamente até fica homogêneo.
- Sirva o molho em cima das batatas cozidas, decorando com o ovo, as azeitonas e as folhas de alface.

CAUSAS PERUANAS

(Peru)

Batata 1600 g

Cúrcuma Qb

Beterraba 160 g

Manteiga 120 g

Sal Qb

Pimenta do Reino Qb

Vinagre Qb

Recheio:

Azeitonas pretas picada 120 g

Azeitonas Verde Picada 120 g

Alho picado 4 dentes

Alcaparras 40 g

Salsa Picada 20 g

Pimentão vermelho Assado, sem pele sem semente em Brunoise 1 unidade

Azeite de Oliva 30ml

Suco e Raspas de limão 1 unidades

Modo de Preparo:

- Cozinhe as batatas e faça um purê com a manteiga, ajuste o sal e a pimenta. (Asse as batata do forno para ficar um purê mais seco)
- Divida o purê em 3 partes.
- Cozinhe a beterraba com a pele e um pouco de vinagre. Retire a pele faça um purê
- Uma das partes do purê de batata junte com o purê de beterraba, a outra parte tempere com cúrcuma dissolvida em um pouco de água ou leite, e terceira parte deixe apenas o sabor da batata.
- Misture todos os ingredientes do recheio.
- Com ajuda de um aro, monte camadas de purê alternando com recheio

CEVICHE COM LEITE DE TIGRE

(Peru)

Leite de tigre:

Fundo de peixe 500 ml (receita abaixo)

Suco de limão 500 ml

Salsão 125 g

Alho 25 g

Gengibre 20 g

Coentro2 5 g

Cebola roxa 60 g

Cebola branca 60 g

Pimenta dedo-de-moça 5 g

Sal Qb

Ceviche:

Peixe branco 1 kg (lâminas ou cubos) (robalo, St Peter, tilapia, pescada)

Leite de tigre 700 ml

Pimenta dedo-de-moça 5 unidades (sem semente em julienne)

Cebola roxa 200 g grande (julienne)

Coentro picado Qb

Milho verde (enlatado)200 g

Batata doce cozida 500 g (cubos)

Sal Qb

Modo de preparo:

- ***Leite de tigre***: Bata em um liquidificador o caldo de peixe, suco de limão, salsão, alho, gengibre e a cebola.
- Coar e bata novamente com o coentro e a pimenta dedo de moça. (se quiser um caldo mais espesso coloque 100 g de file de peixe para bater no liquidificador)
- ***Ceviche****:* Tempere o peixe com sal
- Adicione leite de tigre e continue misturando.
- Coloque a cebola roxa, o milho verde, o coentro e a pimenta dedo de moça e misture.
- Sirva imediatamente junto com a batata doce.

FUNDO DE PEIXE

Carcaça de peixe branco 1 kg

Cebola 50 g

Alho-poró 25 g

Salsão 25 g

Gengibre 10 g

Alho 2 dentes

Água 1 litro

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes do caldo numa panela grande e ferver por 2h. Em seguida coe e reserve.

QUINOA COM QUESO

(Peru e Bolívia)

Quinoa crua 200 g

Água fria 600 ml

Batata monalisa em cubos pequenos 300 Gramas

Manteiga sem sal 60 g

Cebola 150 g

Alho picado 6 Dentes

Purê de tomate 200 g

Pimenta dedo-de-moça sem sementes, 1 unidades

Coentro fresco picado Qb

Pimenta preta moída Qb

Sal refinado Qb

Manteiga para untar Qb

Queijo Prato 150 Gramas

Parmesão 150 g

Modo de preparo:

- Coloque a quinoa numa peneira e lavar bem em água corrente esfregando os grãos entre as mãos para retirar o resíduo amargo.
- Leve a quinoa em uma panela adicione a água e cozinhe em simmering, até que toda água seja absorvida pelo grão e que eles estejam transparentes.
- Cozinhe as batatas em água e sal até ficarem macias. Reserve.
- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte um refratário.
- Na sautesse aqueça a manteiga, sue o alho e a cebola, adicione o molho de tomate, a pimenta picada e o coentro. Nesta mistura junte a quinoa, a batata e metade do queijo. Ajuste o sal e a pimenta.
- No refratário coloque a mistura de quinoa e polvilhe com o restante do queijo.
- Leve para assar até que o queijo derreta.