



ENTRE MALAS E TEMPEROS:

Cozinhando na quarentena

RECEITAS PARA DEIXAREM O CONFINAMENTO MAIS
DESCONTRAÍDO

João Bertolotti
Lara Tassis





Olá!

Que bom te encontrar por aqui!

Há situações na vida que não conseguimos alterar, mas podemos deixar mais leve na medida do que esteja ao nosso alcance, não é mesmo?

Além disso, o tempo que nos foi imposto nesse momento, pede reflexão e um olhar carinhoso conosco e com o próximo.

Esse próximo, muitas vezes, está na mesma casa que você, no quarto ao lado, na sala, e, na rotina corrida do dia-a-dia vocês quase não param para conversar né?

Bem, se você não está na linha de frente nessa batalha contra o COVID-19, não há mais desculpas para continuar com tanta distância mesmo que tão próximo (sim, é paradoxal).

Por outro lado, caso você se encontra em isolamento total nesse momento, porque não aproveitar para se conhecer melhor, adquirir novos hábitos e, quem sabe, despertar para novos hobbies?

Pensando nisso e considerando nossa paixão pela cozinha, desenvolvemos esse *e-Book* com o objetivo de levar mais sabor para a sua quarentena e, ao mesmo tempo, desenvolver o seu potencial culinário.

Te convidamos aqui a conhecer ou reconhecer a cozinha, através do aspecto mais bonito que ela traz: cuidado e união!

Nas próximas páginas, você irá encontrar algumas das receitas que elaboramos durante a quarentena e compartilhamos por vídeos ou *lives* em nossas páginas no *Instagram*, aberta para todos.

Tivemos um retorno delicioso das pessoas cozinhando com a gente e se divertindo na cozinha durante esses dias!



Então, decidimos tirar do papel, nesse momento, nosso projeto de mentoria culinária para continuarmos esse contato, ainda mais próximo com vocês!

Ao final desse *e-Book*, disponibilizaremos todas as informações de como irá funcionar a mentoria e o que você precisa fazer para se juntar à nós!

Mas antes de começarmos, se liga nessa sugestão de leitura e de criação de memórias:

Antes de iniciar qualquer receita desse *e-Book*, leia atentamente todos os ingredientes necessários, o modo de preparo, e, principalmente os "pulos do gato".

Ao final de cada receita, disponibilizamos algumas linhas para quem quiser imprimir e deixar registrado suas anotações. É legal escrever até mesmo com quem e em qual momento você fez essa refeição. No futuro, você irá gostar de se recordar desses momentos, então, deixe sua marca! :)

Aproveitem as receitas, vivam os momentos na cozinha, se (re) descubram e, acima de tudo, sejam felizes e façam o bem!

Com carinho,
João e Lara

SUMÁRIO

- Risotto de camarão, aspargos e limão siciliano

4

- Arroz cremoso de camarão e batatinha palha

7

- Gnocchi de batata com molho de tomate e linguiça

9

- Bolo de cenoura

12

- Brigadeiro de "Nescau"

14

- Mentoria

16



Risotto de camarão, aspargos e limão siciliano

Nível: Médio



Memória afetiva

Curiosamente, quando nos demos conta, quase todas as receitas que escolhemos para estarem aqui, são carregadas de memórias afetivas por um de nós (ou ambos).

São lembranças que sempre encham o coração de alegria e recomendamos: criem suas próprias memórias afetivas com os seus queridos também!

Funcionam como um verdadeiro abraço, mesmo em tempos que esses estão proibidos!

Para quem não sabe, a Lara não sabia cozinhar até os 18 anos, quando foi estudar em Belo Horizonte, longe dos pais, e então sentiu a necessidade de aprender.

Claro que não foi de um dia para o outro que aprendeu a fazer *risotto*. Mas, quase 3 anos depois, em Dezembro de 2013, foi para a cidade da família passar férias e viu a oportunidade perfeita para se arriscar nesse prato pela primeira vez.

O pai e o irmão foram para a cozinha ajudar, e, longe de ser a versão do *risotto* de hoje, esse foi o prato que fizeram juntos.

A conexão que se criou ali é inesquecível e deixou, sem dúvidas, o prato MUITO mais saboroso (mesmo usando aspargos em conserva e caldo de legumes industrializado hahaha).

Risotto de camarão, aspargos e limão siciliano

Nível: Médio Rendimento: 2 pessoas



Ingredientes

160 g de arroz arbóreo de legumes
50 ml de vinho branco
500 ml de fundo de legumes
1 cebola em cubos
1 dente de alho repicado
8 aspargos cortados
300 g de camarão limpo e descascado
10 und tomates cereja
30 g de queijo parmesão ralado
Raspas de 1 limão siciliano
Azeite a gosto
Sal e pimenta do reino à gosto



Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o fundo de legumes e o mantenha aquecido durante todo o processo.

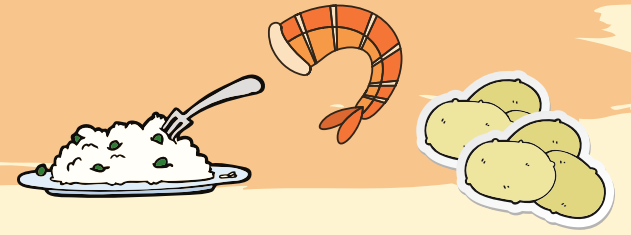
Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite, adicione o dente de alho e, em seguida os camarões. Grelhe por aproximadamente 2 minutos em fogo alto. Desligue o fogo e acrescente metade das raspas de limão siciliano. Reserve.

Em outra panela, aqueça um pouco de azeite e acrescente a cebola. Em fogo médio, refogue a cebola e entre com o arroz. Adicione o vinho branco e vá mexendo. Com uma concha, vá adicionando o fundo de legumes aos poucos, e fique mexendo sem parar. Quando o grão estiver quase ao dente, adicione os aspargos e continue adicionando o fundo aos poucos. Adicione os camarões reservados, os tomates cereja e o queijo. Acerte o tempero, finalize com azeite e o restante das raspas de limão. Sirva ainda quente.

Arroz cremoso de camarão com batatinha palha

Nível: Fácil

Rendimento: 2 pessoas



Reaproveitamento de alimentos

Essa receita é um exemplo clássico de como aproveitar o que tem na geladeira para fazer um prato diferente daqueles dos dias anteriores. E sabe o que a gente mais ama nesses reaproveitamentos? É que, além de minimizar o desperdício, ressignifica o alimento!

Dê uma olhada na sua geladeira, olhe com carinho para o que você tem em casa, solte a criatividade e descubra novos pratos deliciosos!

Ingredientes

250 g de arroz cozido

1 colher de sopa de manteiga

1 dente de alho repicado

250 g de camarão limpo e descascado

2 colheres de sopa bem cheias de requeijão

100 g de creme de leite uht

8 und de tomates cereja

50 g de parmesão ralado

50 ml de espumante (ou outra bebida alcóolica de sabor mais neutro)

Salsa repicada a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

Batata palha a gosto

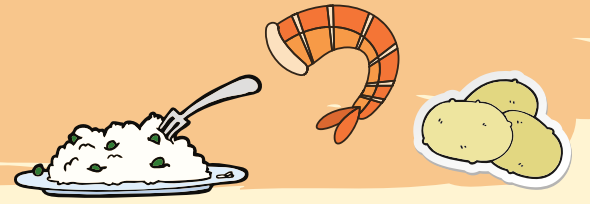
Azeite a gosto



Arroz cremoso de camarão com batatinha palha

Nível: Fácil

Rendimento: 2 pessoas



Modo de preparo:

Em uma frigideira grande, adicione a manteiga e, quando aquecida, coloque o alho e os camarões. Tempere com pimenta do reino, sal e grelhe em fogo alto por aproximadamente 2 minutos. Adicione o espumante, abaixe o fogo, e, em seguida, acrescente o requeijão e o creme de leite. Deixe o molho incorporar rapidamente e então coloque o arroz, o tomatinho e $\frac{2}{3}$ do queijo ralado.

Envolva toda a mistura, desligue o fogo e adicione a salsa. Misture novamente e coloque em um refratário que possa ir ao forno. Despeje o restante do queijo ralado por cima e leve ao forno para gratinar (temperatura máxima do seu fogão até o queijo derreter).

Coloque batatinha palha por cima e sirva ainda quente.



Os "pulos do gato":

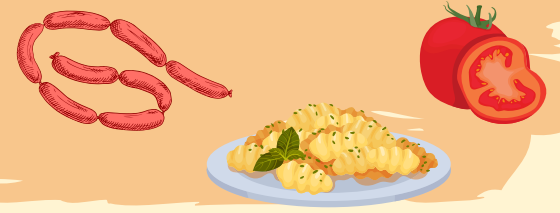
- 1) Não demorar muito para fazer o preparo para o camarão não passar do ponto e ficar “borrachudo”.
- 2) Colocar a batata palha apenas na hora de servir para não murchar.
- 3) Deixar o arroz que estava na geladeira atingir a temperatura ambiente antes de iniciar o preparo.

[illegible]

Gnocchi de batata com molho de tomate e linguiça

Nível: Difícil

Rendimento: 2 pessoas



Memória afetiva

Outra receita que carrega boas lembranças passou por aqui nesses dias!

O João aprendeu a fazer essa receita com um primo Italiano, em uma visita dele ao Brasil.

Desde então, encontrou um sentido ainda maior nesse prato, pois começou à reproduzi-lo com seu pai, de modo que o molho sempre fica na responsabilidade do João enquanto a massa é preparada pelo pai (e anteriormente, quem a fazia era a avó).

O resultado é claro, né? Além de uma memorável refeição em família, a conexão que se cria através da cozinha e desses momentos compartilhados traz um sabor único e inconfundível: amor!

Ingredientes

Gnocchi:

350g batatas Asterix cozidas com casca

1 ovo

50g parmesão

Farinha de trigo – até dar o ponto

Molho:

1 cebola em cubos

800g tomate pelati

2 dentes de alho inteiros

3 und de linguiça em gomos

1 cenoura em cubos

1 folha de louro

200g bacon em cubos

50 ml de vinho tinto

Salsa a gosto

Azeite a gosto

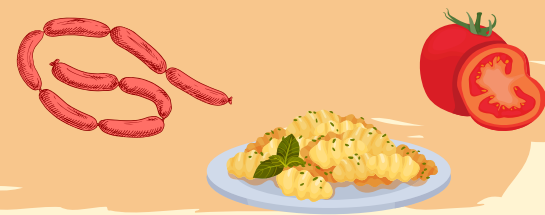
Sal e pimenta do reino à gosto



Gnocchi de batata com molho de tomate e linguiça

Nível: Difícil

Rendimento: 2 pessoas



Modo de preparo:

Gnocchi:

Primeiramente, coloque uma panela com água e sal (como água do mar) para ferver.

Descasque as batatas (ainda mornas), amasse e deixe esfriar. Rale o queijo em ralo fino e reserve.

Em uma tigela, quebre o ovo e misture a gema com a clara e adicione uma pitada de sal. Reserve.

Quando as batatas esfriarem, transfira-as para uma bancada levemente enfarinhada para começar a trabalhar a massa. Acrescente aproximadamente duas colheres de farinha de trigo na massa e comece a envolver, delicadamente, com as pontas dos dedos (se tiver uma espátula, pode usar nesse momento para auxiliar). Acrescente o queijo e adicione os ovos ao pouco, até ficar uma massa uniforme.

MUITO IMPORTANTE! **NÃO** sovar a massa! Para um bom gnocchi temos que fazer movimentos bem sutis e adicionar a farinha aos poucos.

Com a bancada levemente enfarinhada, faça pequenas cobrinhas e corte-as a cada 2,5cm. Leve a massa para cozinhar em água fervente, e, assim que forem subindo, vá retirando os gnocchi da água.

Molho:

Adicione o bacon em uma panela e leve em fogo baixo. Quando começar a dourar e a gordura já tiver soltado, adicione os dentes de alho inteiros e a cebola. Nesse momento, adicione azeite à gosto se o bacon não eliminar muita gordura. Quando a cebola começar a amolecer, adicione a cenoura e refogue bem. Adicione o vinho, os tomates pelati, o louro e a linguiça.

Deixe reduzir, em fogo baixo e panela aberta, até o ponto de molho (não escorre água quando coloca no prato). Ajuste o tempero.

Em um prato, coloque o gnocchi, o molho (com pelo menos um pedaço de linguiça) e finalize com salsinha. Sirva quente.

Bolo de cenoura

Nível: Fácil Rendimento: 12 pessoas



Memória afetiva

Bem, quem não tem uma memória afetiva com bolo de cenoura que atire a primeira pedra!

Por aqui temos várias: merenda da escola, casa da amiga de infância, casa de mãe e até casa de ex-sogra! Hahaha O encontro com esse bolo sempre era de brilhar os olhos! Aliás, sempre é! Quando fazemos aqui em casa é questão de dois dias para terminar! Palavras do João: "assumo: a culpa é minha!"

Ingredientes

3 cenouras médias
4 ovos
1 xícara de óleo de girassol (ou outro)
1 ½ xícara de açúcar refinado
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento químico



Modo de preparo

Descasque as cenouras e corte em rodelas.

Em um liquidificador, bata as cenouras, os ovos e o óleo até ficar um creme liso.

Em uma recipiente, peneire o açúcar, a farinha e o fermento. Misture. Acrescente o creme e incorpore o suficiente para perder os “grumos” da farinha.

Unte uma forma com manteiga e farinha, despeje a massa até atingir a metade da altura da forma.

Leve para assar a 180° por aproximadamente 40 minutos (ou até o palito sair limpo).

Bolo de cenoura

Nível: Fácil

Rendimento: 2 pessoas



Os "pulos do gato":

- 1) Utilize os ovos em temperatura ambiente.
- 2) Sempre pré aqueça o forno, para que ele já esteja na temperatura desejada quando colocar o bolo.
- 3) Não abra o forno antes de, pelo menos, 25 minutos, e, quando abrir para verificar o assamento, seja breve.
- 4) Para saber se o bolo está assado, basta introduzir um palito no mesmo e observar se, ao retirar, o palito saiu limpo.
- 5) É importante que a massa ocupe, no máximo, até a metade da assadeira escolhida para assar o bolo.



Brigadeiro de "Nescau"



Nível: Fácil

Rendimento: 1 prato

Memória afetiva

Brigadeiro é brigadeiro, e, há de se encontrar um brasileiro, que não goste!

Até mesmo as(os) confeitadeiras(os) que seguem a linha da confeitaria francesa e evitam o uso do leite condensado (não é minha intenção entrar nesse mérito por aqui), na sua intimidade abrem espaço para uma bela colherada de um brigadeiro feito em casa.

É por isso que trouxemos essa receita aqui hoje: para fazer em casa! E é essa a receita, com Nescau e manteiga mesmo, que nos traz as recordações de infância e até mesmo do início do nosso namoro.

Por isso, nada mais justo do que ela estar presente nesse início de projeto a quatro mãos, né?

Ingredientes

1 lata de leite condensado

2 colheres de sopa de manteiga com sal

3 colheres de sopa de Nescau

Modo de preparo

Misturar o leite condensado e o Nescau na panela antes de levar ao fogo. Leve ao fogo baixo e mexa sempre, até atingir o ponto de fio (se for usar para cobertura ou de colher) ou até desgrudar o fundo da panela (se for para enrolar). Ao final, desligue o fogo, adicione a manteiga e mexa por mais um minuto.



Mentoria Culinária



As receitas escolhidas para esse primeiro e-book foram pensadas com muito carinho para vocês! Esperamos que tenham gostado e, quando reproduzirem, marquem o perfil do @entremalasetemperos ou nos envie a foto para acompanharmos o processo de vocês, hein? :)

Agora, vamos explicar brevemente o que é e como funcionará a nossa mentoria culinária.

Mentoria, em seu conceito estrito, é a prática de ajudar ou aconselhar uma pessoa menos experiente, durante um período de tempo.

Por aqui, temos o objetivo de oferecer uma **mentoria culinária**, a qualquer pessoa, sendo que você determina o tempo que quer participar, podendo entrar ou sair do grupo de mentorandos a qualquer momento!

Somos um casal de profissionais de cozinha que deseja repassar nosso conhecimento e nossas experiências de forma simples e por um valor acessível para que todos possam ter o prazer de cozinhar para si e para o próximo, com amor e leveza.

A nossa cozinha é democrática, é para todos! É para você que quer cozinhar em casa e para amigos. É também para você, profissional de cozinha, que deseja expandir seu repertório e (re)conhecer as técnicas através outros olhares e experiências. Em nossa página, toda semana serão disponibilizadas duas vídeo-aulas (para você assistir quando quiser e puder) que serão acompanhadas de apostila cheia de “pulos do gato” como essa!

Mentoria Culinária



Em nossa página, toda semana serão disponibilizadas duas vídeo-aulas (para você assistir quando quiser e puder) que serão acompanhadas de apostila cheia de “pulos do gato” como essa!

E, para ninguém passar sufoco com a panela no fogão, criamos um grupo de suporte de dúvidas no WhatsApp, e todos os mentorandos quem quiserem participar terão nosso auxílio diariamente por lá!

Além disso, semanalmente vocês viajarão pelo mundo conosco através de pratos e histórias que as culturas alimentares nos trazem!

Agora vamos para parte que todo mundo adora! Todos terão **descontos** em outros serviços em que nos contratarem: produtos da Bolos de Julieta, rodízio de pizza da Pizza Bertolotti, eventos/aulas particulares de gastronomia e consultorias.

As plataformas escolhidas para a mentoria culinária online estão na palma da sua mão e de fácil acesso: **Instagram** (perfil privado para mentorandos) para ter acesso às vídeo-aulas e conteúdos gastronômicos exclusivos, **WhatssApp** para suporte de dúvidas e **E-mail** para recebimento das apostilas.

Com o objetivo de tornar nosso conhecimento acessível para muitas pessoas e propagar a cozinha afetiva dentro das casas, o investimento será de **apenas R\$47,00 mensais (boleto ou transferência bancária) ou o pacote anual de 12xR\$40,00 no cartão.**

Mentoria Culinária



Para participar, é só solicitar o boleto bancário, os dados para transferência ou o link para pagamento no cartão pelo direct do Instagram (@entremalasetemperos).

Ah! E se você estiver na dúvida se vale a pena participar, faça o **teste grátis!** No primeiro mês que você entrar, te oferecemos a garantia de 7 dias no plano de pagamento mensal!

Se dentro de uma semana você, por algum motivo, não quiser continuar, o valor depositado será integralmente restituído.

Estamos do lado de cá, doidos para compartilharmos nossa cozinha com vocês!

Nosso muito obrigado pela companhia até aqui e até breve! Nos vemos nas nossas páginas!

 @entremalasetemperos

 /entremalasetemperos

 entremalasetemperos@gmail.com



João Bertolotti

Professor de gastronomia nas faculdades

Arnaldo e Senac/MG

Pizzaiolo e proprietário da Pizza Bertolotti



Lara Tassis

Professora particular de gastronomia para o dia a dia

Confeiteira e proprietária da Bolos de Julieta