

# COZINHA TEMPERADA

CONHECIDA POR SUA CULINÁRIA PICANTE, A **GASTRONOMIA TAILANDESA** TEM SIDO CADA VEZ MAIS VISTA POR CHEFS COMO FONTE DE INSPIRAÇÃO. COMPARTILHAMOS AQUI QUATRO RECEITAS TRADICIONAIS QUE PODEM SER REPRODUZIDAS EM CASA



O PAD THAI COSTUMA SER FEITO EM UMA PANELA WOK, PARA QUE OS INGREDIENTES POSSAM SER EMPURRADOS PARA AS LATERAIS E ASSIM COZINHAREM CADA UM A SEU TEMPO.

para sair da rotina ● ● ○

## PAD THAI (MACARRÃO DE ARROZ THAI)

4 porções

- Para o macarrão:**
- 200g de macarrão de arroz tailandês (rice noodles)
  - 100g de tofu cortado em cubos
  - 100g de camarão limpo
  - 2 xícaras (chá) de brotos de feijão
  - 2 ovos
  - 1/2 cenoura pequena cortada em tiras
  - 3 dentes de alho picados
  - 2 cebolinhas verdes picadas
  - 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
  - 1/3 xícara de amendoim tostado sem casca (picados grosseiramente)
- Para o molho:**
- 1 xícara (chá) de suco de tamarindo (pode ser substituído por vinagre branco com água, em uma proporção de meio a meio)
  - 3 colheres (chá) de açúcar mascavo
  - 4 colheres (sopa) de molho de peixe (nam pla)
  - 2 colheres (sopa) de molho de ostra
  - 2 colheres (sopa) de molho de soja escuro (dark soy sauce, mais espesso e mais doce que o shoyu normal)
  - Sal
  - Pimenta-do-reino
- 1 Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes em uma vasilha e reserve.
  - 2 Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo.
  - 3 Quando o óleo estiver bem quente, adicione o alho, o tofu e o camarão. Frite até o tofu ficar dourado.
  - 4 Reduza o fogo e adicione os ovos, mexendo para que eles se desmanchem e se misturem ao tofu e ao camarão.
  - 5 Adicione a cenoura, a cebolinha verde e os brotos de feijão e mexa rapidamente.
  - 6 Desligue o fogo. Reserve a mistura em outro recipiente.
  - 7 Na mesma frigideira, agora sem óleo, coloque o noodle e a mistura do molho e cozinhe por 3min.
  - 8 Acrescente a mistura que estava reservada, misture bem e desligue em seguida.
  - 9 Adicione os amendoins e sirva.

para impressionar ● ● ●

## ROLINHOS THAI

4 porções

- 100g de camarão pequeno
  - 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz
  - 1 colher (sopa) de açúcar
  - 4 discos de papel de arroz
  - 1/2 pepino cortado em tiras
  - 1 cenoura cortada em tiras
  - 2 talos de cebolinha picados
  - Sal
  - Coentro
  - Hortelã
- 1 Escalde o camarão em água com vinagre, açúcar e sal.
  - 2 Corte os legumes e separe as folhas de coentro e hortelã.
  - 3 Quando estiver com tudo pronto, hidrate a folha de arroz e recheie com todos os ingredientes.
  - 4 Feche fazendo um rolinho e colocando o recheio.
  - 5 Dobre as bordas para dentro e enrole até o final.
  - 6 Em uma frigideira antiaderente, doure-os.



para sair da rotina ● ● ○

## ESPETINHOS DE CARNE DE PORCO

4 porções

- 500g de paleta de porco cortada em cubos
  - 6 colheres (sopa) de óleo
  - 4 colheres (sopa) de molho de ostras
  - 5 colheres (sopa) de gergelim tostado
  - 3 colheres (sopa) de molho de peixe (nam pla)
  - 2 cebolas picadas
  - 1 dente de alho inteiro
  - 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
  - Sal
- 1 Coloque o óleo, o molho de ostras, o gergelim, o molho de peixe, o açúcar mascavo, a cebola e o alho no processador.
  - 2 Bata até virar um purê.
  - 3 Acerte o sal.
  - 4 Misture esse creme com a carne em uma tigela e deixe descansar por 2h na geladeira.
  - 5 Prepare os espetos e toste a carne de todos os lados. Isso pode ser feito no forno, na brasa ou na frigideira. Cuide para não secar.
  - 6 Sirva com molho de pimenta.

para impressionar ● ● ●

## KAENG PHED GAI (FRANGO AO CURRY VERMELHO)

2 porções

- Para o o molho curry:**
- 3 pimentas vermelhas
  - 1 talo de capim-limão
  - 1 cebola média
  - 1 fatia (2cm) de gengibre
  - Raspas de 1 limão
  - 2 dentes de alho
  - 1/2 colher (sopa) de semente de cominho tostada (para tostar, levar ao fogo rapidamente em uma frigideira antiaderente, sem óleo).
  - 1/2 colher de sopa de semente de coentro tostada (pode tostar junto do cominho)
  - Sal
- Para o frango:**
- 1 xícara (chá) de abóbora picada
  - 1 cebola média
  - 200g de peito de frango (pode substituir por carne ou tofu)
  - 2 colheres (chá) de açúcar
  - 3 colheres (sopa) de molho de peixe (nam pla)
  - 8 folhas de manjeriço
  - 2 xícaras (chá) de leite de coco
  - 1 xícara de água
- 1 Deixe as pimentas de molho por 15min na água fria.
  - 2 Pique todos os ingredientes em pedaços bem pequenos.
  - 3 Com um pilão (ou no liquidificador), amasse as sementes tostadas de cominho e coentro.
  - 4 Adicione as pimentas e amasse bem.
  - 5 Acrescente o gengibre, a casca de limão e o capim-limão e amasse bem.
  - 6 Em seguida, adicione a cebola, o alho e o sal. Amasse bem até virar uma pasta. Reserve.
  - 7 Em uma panela, em fogo médio, aqueça o leite de coco até iniciar fervura.
  - 8 Coloque 1 colher (sopa) do molho curry que estava reservado até cobrir os cubos de frango.
  - 9 Adicione o frango, a abóbora e a cebola cortados em cubos.
  - 10 Acrescente os demais ingredientes do preparo do frango, exceto o manjeriço.
  - 11 Quando tudo estiver cozido, desligue o fogo, adicione o molho curry restante e o manjeriço.



Sabores mediterrâneos em um ambiente deslumbrante!

Terça a Sábado das 19h às 00h  
Alameda Rio Branco, 247

Zizi  
BISTRO

SEXTA-FEIRA e você aí querendo um ENCONTRO COM A TV?

CATUAMA é indicado como estimulante que combate o cansaço FÍSICO E O MENTAL.

Líquido & Capsulas

AD PERSISTIREM SE SYMPTOMA, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

Catuarina

Catarinense