

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)
- Para o frango:**
- Sal
 - 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 SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

Catuarina

Catarinense