



Receitas da

Cozinha Peruana

com a Chef Arika Messa

“Nem só de ceviche vive o Peru”



facebook.com/uniaocooks

Patrocínio Master:



Patrocínio Ouro:



Apoio:



Parceiro Institucional:



TRAMONTINA



Formada em gastronomia pela Unisinos, em 2006; Em 2003 partiu em busca de experiências para agregar na sua formação. Focada, procurou se especializar em técnicas culinárias de A a Z. Possui sólidas experiências em restaurantes da Capital e Serra Gaúcha, Santa Catarina, São Paulo e Rio de Janeiro. Profissional dedicada e apaixonada por comida, não tinha ligação alguma com o mundo da cozinha antes de ingressar na carreira. Autodidata até ingressar na faculdade, sentiu-se na obrigação de se aperfeiçoar constantemente. Estagiou, em Porto Alegre, com o Chef Marcelo Gonçalves da Patissier, em São Paulo com o Chef João Leme e na Casa de Eventos Rosa Rosarum, sob o comando do Chef Christophe Besse. Concorreu e foi vencedora de concursos na área da gastronomia. Participou do Food Experience em 2011, na Escola Perestroika. No concurso internacional Metro Super Chef 2015 foi eleita uma das 7 melhores receitas do Brasil.



Em Porto Alegre, de 2007 a 2011, regeu as panelas do conceituado Grupo Press Gastronomia, onde participou fielmente da criação dos menus oferecidos pelas casas do Grupo. Passando pelo premiado Bah Restaurante, Press Café da Hilário Ribeiro e Museu Iberê Camargo.

Em 2009 e de 2011 a 2012 teve a oportunidade de trabalhar em um dos melhores Hotéis de Gramado. Na Rede de Hotéis Casa da Montanha, desenvolveu um trabalho de gestão e liderança em gastronomia, atuando na rede como Chef Executiva do Grupo. Responsável pelo Restaurante La Caceria e Parador Casa da Montanha, além das unidades de gastronomia internas do Hotel Casa da Montanha Gramado.

De Setembro 2012 a Setembro 2013 exerceu o cargo de Chef de Cozinha do Restaurante Iaiá Bistrô (cozinha brasileira), localizado na Zona Sul de Porto Alegre.

Participou como Líder de Cozinha na equipe da Chef Neka Menna Barreto, na Copa do Mundo de 2014, no estádio Maracanã, no Rio de Janeiro.

Hoje, presta consultorias, realizando feiras gastronômicas e diversos eventos particulares, na cidade de Porto Alegre e interior do estado.



Atualmente faz parte da seleta equipe de professores da Escola de Gastronomia do Senac-RS, onde ministra aulas do Curso de Cozinheiro (Porto Alegre e Tramandaí), além do Curso de Culinária Japonesa. Também participou do Reality Show, promovido pela GNT, "The Taste Brasil", na equipe do Chef Claude Troisgros.



QUARTA-FEIRA (29/07/2015)

ENTRADA

• CAUSA RELLENA DE ATUM

Ingredientes

CAMADA 1:

1 kg de batata cozida para purê
sal
suco de 1/2 limão
pimenta do reino
azeite
leite

CAMADA 2:

1 lata de atum
3 colheres de sopa de maionese
Azeitonas pretas em rodelas

CAMADA 3:

1 abacate médio
1 cebola roxa
2 ovos cozidos em rodelas

Modo de preparo

CAMADA 1:

- * Cozinhe as batatas em água com sal. O ponto da batata é para purê.
- * Amasse as batatas e tempere com sal, pimenta, azeite e suco de limão. Se precisar adicione um pouco de leite para dar o ponto.
- * Faça uma divisão do purê em 3 partes.

CAMADA 2:

- * Misture a maionese e o atum. Não precisa temperar.
- * Corte as azeitonas em rodelas.

CAMADA 3:

- * Fatie o abacate;
- * Fatie a cebola roxa;
- * Corte em rodela os ovos. Reserve 1 fatia de ovo para decorar.

A montagem é muito simples, utilize um recipiente que deixe as camadas visíveis. A primeira camada é o purê de batata. Em seguida espalhe 2/3 da maionese de atum e distribua as azeitonas pretas. Coloque a 2ª camada de batata. Espalhe o restante da maionese de atum e coloque em camadas a cebola o abacate e o ovo. Por último, mais uma camada de batata. Decore com uma fatia do ovo, uma azeitona e folha de tempero verde. Deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

Dica: esta mesma receita pode ser feita substituindo o atum por peito de frango desfiado. Também pode ser feita uma versão vegetariana.





PRATO PRINCIPAL

•LOMO SALTADO

Ingredientes

- 1 kg de filé cortado em tiras não muito finas
- 4 batatas médias cortadas em tiras
- 4 tomates sem casca, médios, cortados em tiras grossas
- 1 cebola roxa grande, cortada em tiras grossas
- Salsinha ou coentro picados a gosto
- Sal a gosto
- Óleo em quantidade suficiente para fritar as batatas
- Óleo à parte para fritar a carne e os demais ingredientes



Modo de preparo

1. Em uma frigideira ou panela do seu gosto, frite as batatas. Também pode ser feita a opção batatas rústicas.
2. Quando as batatas estiverem fritas e douradas, passe-as para uma panela grande, com o fogão desligado, para posteriormente misturar com os outros ingredientes
3. Em uma frigideira grande à parte, coloque um pouco de óleo e frite a carne com um pouquinho de sal
4. Ao fritar, passe- a para a panela grande onde estão sendo colocadas as batatas fritas
5. Depois de fritar a carne, salteie a cebola, até ficar mole
6. Passe também para a panela onde estão a carne e a batata frita
7. Em seguida faça o mesmo com os tomates
8. Quando estiverem todos os ingredientes na panela grande, acrescente mais um pouco de sal
9. Mexa para que todos os ingrediente fiquem bem misturados, com o fogão ligado para dar uma salteada final
10. Depois de servir no prato, jogue por cima o coentro ou a salsinha picada
11. Sirva com arroz branco

Dica: Se desejar acrescente tiras de pimentão vermelho



QUINTA-FEIRA (30/07/2015)

ENTRADA

• CEVICHE

Ingredientes

- 7 limões (só o suco)
- 1 colher (chá) de coentro (picado finamente)
- 1 folha de alface
- ½ colher (chá) de salsão (picado finamente)
- 3 rodelas de batata-doce (cozida e sem casca)
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça (picado finamente)
- ½ colher (chá) de gengibre (ralado)
- ½ cebola roxa (cortada em juliana, sem o miolo)
- ½ dente de alho (ralado)
- 1 colher (sopa) de milho verde (cozido, só os grãos)
- 200g de peixe branco (cortado em cubos)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



imagem ilustrativa

Modo de preparo

1. Mantenha a cebola em água gelada até a utilização.
2. Coloque o peixe em um bowl e tempere com sal, pimenta-do-reino, gengibre, alho, salsão, pimenta, gelo e a metade do coentro.
3. Misture bem e deixe marinar por dois minutos.
4. Prepare o prato para montagem: coloque no fundo a folha de alface bem lavada.
5. Acima dela, as rodelas de batata-doce e o milho verde.
6. Volte para a preparação, coloque dentro do bowl do peixe, a cebola roxa (sem água) e o limão.
7. Misture bem e sirva.
8. Finalmente salpique o resto da pimenta e coentro por cima do ceviche.



PRATO PRINCIPAL

•ARROZ CHAUFA DE FRANGO

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 colher (sopa) salsinha picada
- 700g de peito frango cortado em cubos
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 cebola roxa picada
- 1/2 xícara (chá) de shoyu para o arroz e shoyu para temperar o frango
- cebolinha picada a gosto
- 2 xícaras de arroz branco cru
- pimenta calabresa ou do reino a gosto



Modo de preparo

1. Cozinhe o arroz como de costume, com pouquíssimo sal
2. Importante que fique solto
3. Aqueça a parte, um fio de azeite e doure os 2 dentes de alho picados, refogue o frango até que seque a água e doure, tempere com shoyu refogando até que seque e fique bem marrom
4. Reserve
5. Bata levemente os ovos com a salsinha picada e uma pitada de sal, e frite em uma frigideira antiaderente dos dois lados
6. Será necessário fritar em pelo menos duas etapas para que se obtenha 2 omeletes
7. Depois de frio fatie em cubos e reserve
8. Em uma panela grande, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola com os pimentões
9. Quando estiverem macios, adicione o gengibre e misture
10. Adicione o shoyu e o arroz, temperando com pimenta e cebolinha a gosto
11. Por último acrescente o omelete, e caso fique sem sal, adicione um pouco mais de shoyu, misture e sirva como prato único

Dica: o frango pode ser substituído salsichas levemente cozidas, carne de gado, peixe, camarão ou porco. Também pode ser feita uma versão vegetariana.



SOBREMESA

• SUSPIRO LIMEÑO

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 8 gemas de ovo

Cobertura

- 1 cálice de vinho do porto
- 1 xícara e 1/2 (chá) de açúcar
- 4 claras de ovo
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

1. Evapore o leite comum.
2. Misture os leites em uma panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente com uma colher de pau até que a mistura fique grossa e dê para ver o fundo da panela.
3. Desligue o fogo e junte misturando as gemas de ovo previamente batidas.
4. Deixe esfriar.
5. Coloque em recipientes individuais ou em taças de sobremesa.

Cobertura

1. Misture o açúcar e o vinho do porto em uma panela pequena e ferva até que a calda faça um fio quando se deixa cair da colher.
2. Bata as claras até ficar em ponto de neve.
3. Continue batendo colocando suavemente a calda quente, sem parar.
4. Coloque o suspiro no recipiente por cima do doce e polvilhe com canela em pó.

