



Gastronomia

ELIANE BARBOSA



Do Peru!

Impossível resistir ao ceviche, ao tiradito, à salada de quinoa e outras delícias do país andino

Em Lima, principalmente em Miraflores, junto ao mar, os restaurantes consagrados recebem turistas do mundo todo. É um prazer entrar nesses ambientes que misturam cultura com a boa comida.

Pratos e iguarias não faltam nesse país onde são cultivadas mais de três mil variedades de batatas, 400 espécies de peixes, 50 tipos de milho e outras iguarias que enriquecem e permitem a criação dos pratos típicos.

Quando estive em Cuzco e Machu Picchu, Isabel Quinões, do turismo peruano me presenteou com pacotes de quinoa. Naquela época esse grão, rico em nutrientes, não era tão conhecido pelos brasileiros. Fiquei fã e passei a incorporá-lo no cardápio.

O Peru é lindo, de Norte a Sul e por lá come-se muito bem. Para nossa alegria, restaurantes premiadíssimos peruanos estão montando filiais no Brasil. Caso do Páru Inkas Sushi & Grill que acaba de se instalar no Rio de Janeiro, mais precisamente no São Conrado Fashion.

REGIÕES E AS PAPAS

Na região central do Peru, além de Lima, a região de Junín é conhecida por sua histórica papa a la huancaína. São batatas cozidas, banhadas ao molho de queijo e pimenta e regadas com leite e azeite. O sabor fica irresistível.

Quando se chega ao sul, as opções gastronômicas aumentam ainda mais. Nas redondezas de Puno, onde estão concentradas grandes populações de alpacas, o animal virou uma apreciada iguaria. As costillas de alpaca são costelas acompanhadas de um risoto de quinoa muito saboroso.

Para quem não tem como estar no Peru mas aprecia sua mesa carregada de cores e sabores, uma boa notícia: depois de Punta Del Est (Uruguai) e Buenos Aires (Argentina), o Rio de Janeiro acaba de ganhar uma filial do famoso Paru Inkas Suchi & Grill.

PEIXE FRESCO

- tradição Nikkei -

Páru é o resultado do intenso trabalho do chef peruano Jann Van Oordt, um mestre e líder influenciador da tradição nikkei. O termo nikkei se originou no Peru na década de 1980 por meio da fusão entre as técnicas e os sabores da culinária japonesa e peruana. Esta fusão surgiu como resultado de um diálogo harmônico entre os sabores frescos do Peru e a delicada elegância da culinária japonesa. A culinária nikkei exalta a importância e o significado que ambas as culturas proporcionam ao peixe fresco.

A palavra páru vem do quechua, a língua falada pelos incas e significa “dorado al fuego o al sol”, uma referência à abordagem culinária do chef.

A diversidade de sabores do menu incorpora ainda sushis, ceviches, tiraditos, peixes frescos cozidos em vários estilos e os grelhados. Entre os destaques estão o TIRADITO CARIOCA (Carpaccio de peixe branco com mel de açaí, servido com farofa crocante estilo Páru) e a COXINHA DE AJÍ DE GALLINA, uma homenagem do chef Van Oord ao petisco brasileiro.

Outros pratos singulares são o CEVI-CHE YELLOW (Cortes de atum ou salmão fresco marinado em limão, ají amarillo peruano e pimenta dedo de moça), o famoso TEMPURÁ (Camarões em tempura e cream cheese, coberto de abacate e banhado em molho amarelo) e o PARMA ESPECIAL (Abacate e camarão furai no interior, coberto com sementes de gergelim, corado com viera al parmesão em manteiga de Ménére).



Salada de quinoa com missô e ají amarelo

Ingredientes:

3 tomates Heirloom (ou parecido) cortados em pedaços grandes
3 cogumelos portobello, cortados em quartos
3 berinjelas japonesas, cortadas em rodela grossas de 1 cm.
3 jalapeños, sem sementes nem veias, cortados em rodela diagonais
12 unidades de baby zucchini (abobrinha italiana) verde, cortado em metades ao comprido
18 unidades de baby abobrinha, cortadas em metades
6 colheres (chá) de coentro, picado em corte chiffonade
2 colheres de alho moído
5 colheres de azeite de oliva extra virgem
100 gramas de rúcula
½ xícara de quinoa cozida
Sal de Maras a gosto
Pimenta preta recém moída a gosto
Crispy quinoa
Vinagrete de queijo Feta
Vinagrete de missô-ají amarelo

Modo de preparo

Misturar os vegetais com o alho e o azeite de oliva. Em uma frigideira tipo wok, bem quente e sem azeite, fritar os vegetais até que obtenham uma cor tostada. Uma vez cozidos os vegetais, passe-os para uma tigela, misturando com o vinagrete de missô-ají amarelo até que tudo fique suculento.

Em outra tigela, misture a quinoa cozida, a crispy quinoa e o coentro, acrescente o vinagrete de queijo feta e tempere com sal de Maras. À parte, tempere a rúcula com um pouco de vinagrete de missô-ají amarelo para decorar a salada.

Yellow Ceviche

Ingredientes

160 g salmão
20 g suco de limão
35 g cebola roxa
10 g batata doce glaceada
7 g sal e pimenta
115 g molho de pimenta amarela
55 g base do ceviche
5 g pimenta dedo de moça
2 folhas de alface
1 g coentro
10 g milho cozido

Base do ceviche

15 g aipo
5 g gengibre picado
5 g alho picado

Molho de pimenta amarela
10 g maionese
30 g pimenta amarela licuada

Modo de preparo

Cortar o salmão em cubos de 2 cm x 2 cm, a cebola no sentido contrário do desenho e o coentro picado, e a pimenta dedo de moça em rodela médias de um milímetro de espessura.

Colocar em uma tigela o peixe, o coentro e a pimenta dedo de moça temperando com a sal e pimenta, agregando o molho de pimenta amarela e a base do ceviche.

Misturar bem junto com suco de limão espremido na hora e peneirado.

2- Gergelim e salmão

Ingredientes

180g salmão
30g gergelim
50 g missô claro
30 g azeite de oliva
30 g brotos variados
Molho de missô doce
75 ml água
100 ml vinho branco
150 g açúcar
50 g missô claro
Colocar os ingredientes para ferver em uma panela grande, cuidando para que não transborde. Cozinhar até que ganhe a textura de xarope.
Modo de preparo
Temperar o salmão com sal e

pimenta, cobrir à milanesa com as sementes de gergelim. Uma vez coberto à milanesa vez cortar em quatro peças do mesmo tamanho e cozinhar na grelha até obter o ponto desejado. Adicionar o molho de missô quente. Finalizar com os brotos.

Lombo frito

Ingredientes

160g lombo
30g cebola roxa
10g pimenta amarela
40g tomate
10g coentro
30g molho de soja
20g alho picado
2g sal e pimenta
10g gengibre picado
60ml caldo de frango
30ml vinagre de vinho
100g batatas fritas
50g arroz branco
1g orégano
30ml azeite de oliva
1g cominho

Modo de preparo

Colocar em uma tigela os 10 ml de azeite de oliva, o cominho, o orégano, o alho picado e o gengibre picado com sal e pimenta. Nessa mistura passamos o lombo cortado em cubos, o qual levaremos numa panela wok com o azeite de oliva restante bem quente até dourar. Acrescentar a cebola, a pimenta amarela, o vinagre tinto e juntar o tomate, em seguida o caldo e a soja. Finalizar com o coentro picado. Acompanha batatas fritas e arroz branco.

Ceviche de peixe peruano

Ingredientes

720 gramas de filé de linguado fresco
12 limões 2 ajís limo, sem veias e cortados em tiras
2 cebolas roxas, cortadas em tiras finas
450 gramas de batata doce cozida
225 gramas de milho cozido
225 gramas de milho cancha
Sal Coentro fresco
Preparação Cortar o peixe em cubos médios, colocar numa tigela e temperar com sal, acrescentar a cebola e o ají, e misturar. Adicionar o suco de limão, misturar bem e deixar em repouso durante 1 minuto para concentrar todos os sabores. O ceviche de peixe peruano é servido com milho cozido e batata doce*, decorado com ají e coentro -

Tiradito (4 porções)

Ingredientes

850 gramas de linguado ¼ xícara de vinagre branco 1 ¼ xícara azeite de oliva 5 ou 6 dentes de alho 3 ají limo 3 colheres (chá) de sal ¼ colheres (chá) de suco de limão ¼ colheres (chá) de pimenta ¾ colheres (sopa) de salsa bem picada ½ xícara de grãos de milho Preparação Lave o peixe* e corte-o em lâminas finas. Bata no liquidificador o resto dos ingredientes (exceto os grãos de milho). Para terminar o Tiradito, coloque em uma forma as lâminas do linguado e derrame sobre elas o conteúdo do liquidificador. Em uma panela à parte, cozinhe os grãos de milho, e utilize-os para decorar o prato ao servir. -

Papa a la Huancaína (4 porções)

Ingredientes

2 batatas amarelas cozidas 2 batatas huayro cozidas 2 batatas brancas cozidas ½ cebola cortada em tiras grossas 200 gramas de queijo fresco serrano 3 ajís (pimentas) amarelos, sem veias nem sementes ½ xícara de leite ¼ de xícara de azeite ½ limão 2 ovos cozidos 4 azeitonas pretas ½ xícara de grãos de milho cozido Folhas de alface Sal Preparação Para preparar a Papa a la Huancaína, primeiro descasque as batatas* e corte-as em rodela grossas. À parte, frite a cebola até dourar, e bata-a no liquidificador com os ajís, o leite e o azeite, até obter um creme com uma textura uniforme. Tempere o creme com sal e suco de meio limão, e sirva-o sobre as batatas acompanhado com ovo duro, azeitonas, milho e folhas de alface.