@CHEFMAUPARONI

Chef Mau Paroni



E-BOOK ESPECIAL

COZINHA ITALIANA

MASSAS



Chef Mau Paroni

Personal Chef

Chef Mau Paroni

Personal Chef

SOBRE O CHEF

O Chef de Cozinha e Confeiteiro Mau Paroni tem o segredo para encantar os paladares mais exigentes. Um Chef divertido, simpático, de presença, com estilo próprio e um jeito só seu de cozinhar!

FORMAÇÃO

Teve como primeira formação academica o Desenho Industrial pela Faap em 2002. Hoje o Chef Mau Paroni é formado também em gastronomia e confeitaria pela IM e especializado em Boulangerie pela Le Cordon Bleu São Paulo.

NA MÍDIA

o Chef Participa frequentemente dos programas de TV "Papo em Dia" com Luciano Faccioli e o "A Tarde é Show"com Nani Venâncio. Ainda falando em comunicação, o Chef é apresentador do programa semanal de gastronomia "Papo de Cozinha com o Chef Mau Paroni"na Radio MaxFM 87,5FM, além de publicar mensalmente deliciosas receitas na Revista Valoriza.

EXPERTISE

O Chef Mau Paroni foi o campeão da BATALHA DE CHEFS sediada em Vargem Grande Paulista em que toda arrecadação foi doada para APAE. é Ex proprietário dos estabelecimentos "Natural Food"e "Na Laje Grill e Beer", ambos na Avenida Paulista e também Criador da Cerveja Artesanal Chilena "Moai".
Hoje atua em eventos de pequeno a grande porte com serviço de catering, além de espalhar seu conhecimento dando aulas de Gastronomia e Confeitaria no Instituto Mix e de Gastronomia Contemporanea na Casa do Moinho (Projeto Social, professor solidário).























Siga o Chef Mau Paroni nas Redes Sociais

/chefmauparoni @chefmauparoni 11 99413-8536

YouTube Chef Mau Paroni INSCREVA-SE NO CANAL



COZINHA ITALIANA

A culinária italiana evoluiu através dos séculos, ao longo das mais variadas alterações sociais e políticas; suas raízes podem ser traçadas até o século IV a.C. Mudanças significantes ocorreram com a descoberta do Novo Mundo, que ajudaram a moldar muito do que é conhecido como a culinária italiana hoje em dia, através da introdução de ingredientes como batatas, tomates, pimentões e milho, todos eles parte central da cozinha daquele país, e que no entanto só foram introduzidos em grande escala a partir do século XVIII.

É uma das culinárias mais populares do mundo, com suas pizzas, massas, vinhos e outros tipos de preparações. Tanto ingredientes como pratos mudam de região para região do país. Existem diversos pratos regionais importantes que também assumiram caráter nacional, enquanto diversos pratos proliferaram, em diversas variantes, por todo o mundo. Queijo e vinho são uma parte importantíssima da cozinha do país, desempenhando diferentes papeis tanto regionalmente quanto nacionalmente, com sua grande variedade e leis de regulamentação (Denominazione di origine controllata, DOC). Também o café, mais especificamente o espresso, assumiu um papel de destaque relevante na cultura gastronômica da Itália.

Chef Mau Paroni
Personal Chef

MENU

PÁGINA 07 . TÉCNICAS DA MASSA FEITA EM CASA?

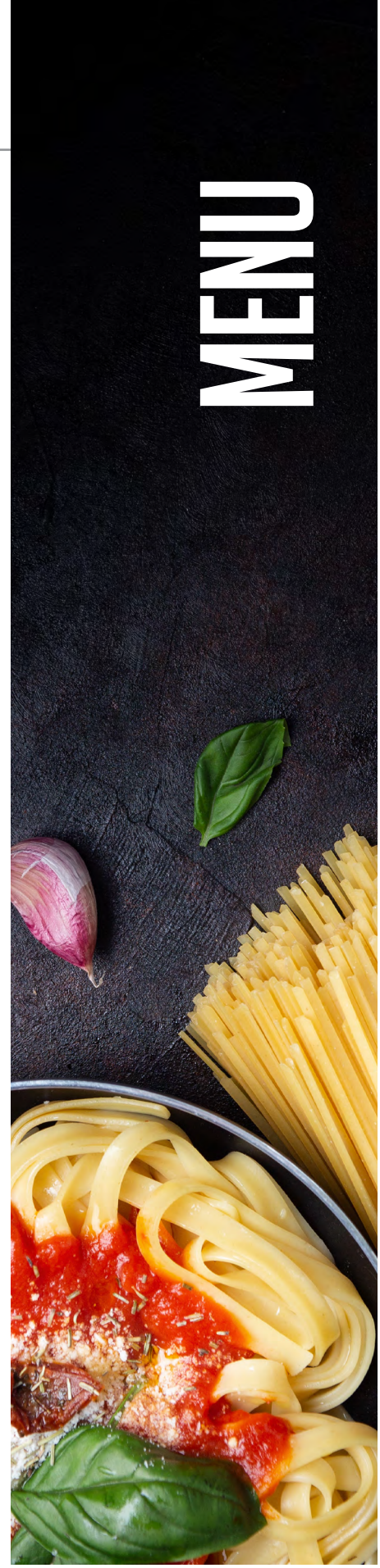
PÁGINA 08 . MASSA FEITA A MÃO
PÁGINA 09 . MASSA FEITA NO PROCESSADOR
PÁGINA 09 . ACRESCENTANDO SABORES E CORES
PÁGINA 10 . ABRIR E CORTAR A MASSA A MÃO
PÁGINA 11 . ABRIR E CORTAR A MASSA A MÁQUINA
PÁGINA 12 . COMO FAZER RAVIÓLI
PÁGINA 13 . COMO FAZER TORTELINI
PÁGINA 13 . COMO FAZER CANELONE
PÁGINA 14 .COMO FAZER GNOCCHI DE SEMOLINA
PÁGINA 15 .COMO FAZER GNOCCHI DE BATATA



MENU

PÁGINA 16 . RECEITAS PARA SUA MASSA FEITA EM CASA?

PÁGINA 17 . MOLHO DE TOMATE PERFEITO
PÁGINA 18 . À CARBONARA
PÁGINA 19 . MASSA ALLA VODCA
PÁGINA 20 . MASSA COM RAGU DE LINGUIÇA
PÁGINA 21 . RAGU À BOLONHESA DE MÚSCULO
PÁGINA 22 . RAGU DE COGUMELOS
PÁGINA 23 . MASSA AL LIMONE
PÁGINA 24 . AO ALHO E ÓLEO
PÁGINA 25 . MASSA ALLA AMATRICIANA
PÁGINA 26 . MASSA ALLA PUTTANESCA
PÁGINA 27 . MASSA AL PESTO
PÁGINA 28 . MASSA ALLA BOTTARGA
PÁGINA 29 . LASANHA À BOLONHESA COM BÉCHAMEL
PÁGINA 30 . LASANHA QUATRO QUEIJOS
PÁGINA 31 . LASANHA DE PUNHA E COGUMELOS
PÁGINA 32 . LASANHA VEGETARIANA
PÁGINA 33 . RIGATONI RECHEADO COM COGUMELOS
PÁGINA 34 . CANELONE À NAPOLITANA
PÁGINA 35 . RAVIÓLI COM CAMARÃO
PÁGINA 36 . NHOQUE DE RICOTA E ESPINAFRE
AO MOLHO DE MANTEIGA, SÁLVIA E AVELÃ



TÉCNICAS DA MASSA FEITA EM CASA?



Chef Mau Paroni
Personal Chef

.MASSA DE MACARRÃO FEITA EM CASA

MASSA FEITA A MÃO

Fazer massa a mão é uma técnica simples que exige pouco tempo e produz excelentes resultados. A técnica de amassar delicadamente e o calor de suas mãos ajudam a produzir uma massa bem elástica que pode ser esticada e modelada com facilidade. Aqui, 450 g de massa de ovo — pasta all'Puovo — dão para 6 a 8 porções como primeiro prato, e para 4 como prato principal.



PASSO 1

Espalhe 300g farinha grossa de sobre uma superfície. Abra um buraco grande no meio e ponha 3 ovos ligeiramente batidos, 1 colher (chá) de sal e 1 colher (sopa) de azeite.



PASSO 2

Misture os ingredientes no meio com a ponta dos dedos. Incorpore a farinha puxando-a para o centro.



PASSO 3

Continue incorporando a farinha, recolhendo-a das paredes e usando um misturador de massa.



PASSO 4

Misture até o ovo ser absorvido. A massa deve ficar úmida; se grudar, salpique um pouco mais de farinha.



PASSO 5

Comece a amassar segurando um dos lados e empurrando o outro para a frente com a base da mão. Amasse até que fique lisa e elástica, de 10 a 15 minutos.



PASSO 6

Cubra a massa e deixe-a descansar por mais de 1 hora, para esticar e cortar.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

MASSA FEITA NO PROCESSADOR

Pode-se usar a lâmina metálica do processador de alimento para fazer a massa. Economizatempo e esforço na fase da mistura, mas é muito importante esticar a massa com a mão depois de misturada. Sobrecarregar a máquina impedirá que a mistura fique uniforme — use no máximo 450 g de farinha a cada vez.



PASSO 1

Ponha 300 g de farinha grossa e 1 colher (sopa) de sal na vasilha do processador. Adicione 1 colher (sopa) de azeite e 1 ovo. Bata até o ovo incorporar.



PASSO 2

Com a máquina ligada, acrescente mais dois ovos, despejando um por vez pelo funil, para formar a massa.



PASSO 3

Tire a massa da vasilha e amasse-a até ficar macia e elástica. Cubra e deixe descansar por 1 hora ou mais.

ACRESCENTANDO SABORES E CORES

Para realçar a massa feita em casa, você pode acrescentar diferentes sabores. Seja qual for a sua escolha, a única regra é que o sabor seja uniformemente incorporado. Ingredientes secos, como pimenta-do-reino moída e ervas secas, devem ser misturados à farinha. Os ingredientes molhados ou os mais úmidos, como espinafre picado, ervas frescas e tinta de lula, devem ser acrescentados com o último ovo



feito a mão.

ESPINAFRE

Junte 2 colheres (sopa) de espinafre cozido bem picado e espremido aos ingredientes úmidos e misture muito bem.



feito no processador.

TOMATE

Acrescente 1 colher (sopa) de purê de tomate aos ingredientes secos juntamente com o óleo e o primeiro ovo.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

ABRIR A MASSA A MÃO

A massa aberta a mão é mais grossa que a aberta a máquina. Você precisará de um amplo espaço de trabalho: cada bola de massa se abrirá numa folha grande. Vara facilitar a manipulação, corte a massa ao meio, abra as metades separadamente, mantendo a espessura.



PASSO 1

Corte a massa descansada ao meio. Deixe uma parte coberta e achate a outra, formando um círculo. Desenrole a massa numa folha redonda e fina.



PASSO 2

Abra as extremidades da massa o máximo possível, do meio para fora, como mostramos aqui. Gire a folha 45° e repita 7 vezes até obter uma folha redonda e fina.



PASSO 3

Quando estiver fina como papel, pendure a massa num cabo de vassoura suspenso e enfarinhado. Repita com a outra massa. Deixe secar por 15 minutos.

CORTAR A MASSA A MÃO

A massa feita a mão precisa ser cortada. Depois de esticadas e secadas por cerca de 15 minutos, as folhas de massa devem estar suficientemente flexíveis para cortar sem grudar. Se secar muito, a massa ficará quebradiça e mais difícil. Antes de começar a cortar, você pode cortar a folha em pedaços menores, se quiser. Use uma faca de cozinha e tente evitar que a massa saia do lugar enquanto trabalha.



PASSO 1

Pegue uma folha de massa seca e enrole-a em um cilindro não muito apertado mas uniforme. Transfira o cilindro para uma superfície lisa.



PASSO 2

Corte o cilindro em tiras diagonais de cerca de 10 mm de largura.



PASSO 3

Pegue alguns fios e enrole-os frouxamente em torno da mão formando ninhos. Ponha-os lado a lado num prato enfarinhado. Deixe secar de 1 a 2 horas.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

ABRIR A MASSA A MÁQUINA

A máquina abre as folhas de massa até ficarem macias e elásticas, uniformemente. Gire a manivela e passe a pasta através de diferentes aberturas, cada vez mais fina. Antes e entre as passadas, enfarinhe a folha da massa e o rolo da máquina.



PASSO 1

Corte a massa descansada em 4. Achate-os com a mão em retângulos, mais ou menos da mesma espessura da abertura.



PASSO 2

Enfie um pedaço de massa entre os rolos da máquina, em sua abertura máxima. Faça o mesmo com os outros pedaços.



PASSO 3

Dobre o pedaço de massa em terços e passe-o outra vez. Repita três ou quatro vezes sem dobrar, reduzindo a abertura a cada vez. Deixe secar como no passo 3 acima.

CORTAR A MASSA A MÁQUINA

A grande vantagem da máquina é que ela corta fios chatos (tagliatelle), rápida e uniformemente. Ajustando os rolos, os fios são cortados em várias larguras. Mantenha a massa e os rolos levemente enfarinhados para evitar que grudem.



PASSO 1

Corte a folha de massa com 30 cm de comprimento passand -a pelos rolos na espessura mais fina. Deixe as folhas sobre uma toalha enfarinhada até que toda a massa seja cortada.



PASSO 2

Passe as folhas de massa pelos rolos no corte desejado.



PASSO 3

Pendure a massa cortada em um cabo de vassoura suspenso enfarinhado, nas costas de uma cadeira ou estenda-a sobre a toalha enfarinhada. Deixe secar de 1 a 2 horas.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

COMO FAZER MASSA FRESCA RECHEADA

O preparo usado em massas recheadas não deve estar muito seco — deve ter umidade suficiente para fechar facilmente e ficar bem selado. As formas variam de quadrados a meia-luas. Os recheios também variam, mas muitos contêm queijo e são ligados com ovo. A massa recheada é geralmente cozida em água ou caldo, ou assada com molhos.

COMO FAZER RAVIÓLI

Almofadinhas de massa recheada são feitas pondo-se o recheio entre duas folhas de massa ou dobrando-se ao meio uma folha grande. Cubra a massa que não estiver usando com um pano de prato molhado, para mantê-la úmida. Não ponha muito recheio.



PASSO 1

Corte um retângulo de massa de 22 x 50 cm com uma faca de cozinha. Use os retalhos para fazer tagliatelle.



PASSO 2

Distribua 16 montinhos de recheio sobre metade da massa, com espaços uniformes.



PASSO 3

Pincele as bordas de cada bolinha de recheio com um pouco de água — ajuda a selar a massa.



PASSO 4

Dobre a outra metade da massa sobre o recheio — as extremidades coincidindo. Pressione entre os montinhos de recheio com a lateral da mão para selar as camadas de massa e retirar todo o ar.



PASSO 5

Enfarinhe a Carretilha de metal. Passe-a pela beirada da folha de massa para arrumá-las, depois ao redor do recheio para formar os raviólis.



PASSO 6

Coloque os raviólis entre dois panos de prato enfarinhados. Deixe secar por 1 hora. Enquanto isso, faça outra porção de ravióli com a massa restante.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

COMO FAZER TORTELINI

Especialidade da Bolonha, diz-se que a forma foi inspirada no umbigo de Venus. Fazê-los exige certo tempo e alguma prática, mas podem ser feitos no dia anterior e guardados na geladeira.



PASSO 1

Faça e abra a folha de massa. Corte pequenos círculos com cortador ou com Carretilha. Mantenhaos cobertos para não secarem. Ponha uma colherzinha de recheio no meio de cada um.



PASSO 2

Com um pincel fino, umedeça as bordas dos círculos com um pouco de água. Dobre cada um no meio, pressionando as bordas da massa delicadamente para formar uma meia-lua selando o recheio.



PASSO 3

Enrole a meia-lua em torno do dedo indicador, com o lado selado para cima. Aperte bem as duas pontas para que se colem. Faça os tortellini um a um e deixe-os entre duas toalhas enfarinhadas enquanto faz os outros. Deixe-os secar por 1 hora.

COMO FAZER CANELONE

Tubos de canelone feitos a mão podem ser comprados prontos, mas esta receita segue a tradição napolitana em que a folha de massa é cozida e depois enrolada sobre o recheio.



PASSO 1

Faça e abra a massa, corte folhas de 10 x 7,5 cm. Leve para ferver numa panela grande de água e encha de água fria a metade de uma vasilha grande. Acrescente 1 colher (sopa) de óleo e 1 (chá) de sal à água fervendo e jogue alguns pedaços de massa. Cozinhe, sem que murche, por cerca de 1 minuto.



PASSO 2

Retire a massa com cuidado e mergulhe na água fria. Quando tiver esfriado o suficiente para manipular, estenda cada pedaço sobre uma toalha para secar. Repita com o restante da massa.



PASSO 3

Disponha uma linha de recheio num dos lados do retângulo. Enrole a massa sobre o recheio, mantendo o cilindro o mais uniforme possível. Disponha os cilindros com o lado fechado para baixo em uma assadeira bem untada com manteiga e cubra com o molho de sua escolha.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

COMO FAZER GNOCCHI

Gnocchi ou "bolinhas cozidas", pode ser feito com vários ingredientes. Os mais comuns são à Ia Romana, com semolina, e uma versão mais gordinha, com batata. Ambos são um desafio: precisam ter textura leve mas firme o suficiente para serem moldados e não se desfazerem no cozimento.

COMO FAZER GNOCCHI DE SEMOLINA

A semolina deve ser colocada de maneira constante, misturando sempre, para incorporar o ar e evitar que encaroce. Se preferir, ferva primeiro o leite com temperos como cebola, dentes de alho e louro, tampe e deixe descansar 1 hora. Coe antes de usar.



PASSO 1

Ferva 1 litro de leite numa panela grande. Abaixe o fogo e despeje de forma constante 175 g de semolina, mexendo sempre com uma colher de pau para evitar que encaroce.



PASSO 2

Deixe levantar fervura e cozinhe, mexendo sempre, até a mistura engrossar e ficar lisa, por cerca de 5 minutos.



PASSO 3

Bata três ovos. Tire a panela do fogo e acrescente os ovos, aos poucos, à mistura de semolina, até a massa ficar uniforme.



PASSO 4

Espalhe a massa numa assadeira rasa untada pouco com óleo. Passe manteiga na superfície e deixe esfriar, de preferência por uma noite.



PASSO 5

Unte com óleo o molde para cortar a massa ou use uma faca de cozinha para criar o formato de sua preferência. Disponha os gnocchi, sobrepondo-os ligeiramente, numa assadeira untada com óleo, pincele com manteiga derretida e salpique com parmesão ralado. Asse a 230°C, por 15-20 minutos, até dourar. Sirva quente.

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

COMO FAZER GNOCCHI DE BATATA

Não é fácil fazer gnocchi de batata — os italianos dizem que se deve "sentir " a consistência certa da massa, em vez de medir a quantidade dos ingredientes. O tipo de batata é muito importante: nas variedades farinhosas como a batata inglesa é preciso adicionar farinha e ovo para umedecê-las. As cerosas, como a Desirée usada aqui, requerem apenas farinha. Use apenas a farinha necessária para ligar a massa — muita farinha deixará o gnocchi pesado. Cozinhe as batatas com casca para absorver menos água.



PASSO 1

Cozinhe 650 g de batata com casca em água salgada por 20 minutos ou até amolecer. Escorra, deixe esfriar um pouco e tire a casca da batata.



PASSO 2

Amasse-as numa vasilha grande e junte 175 g de farinha de trigo, sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto. Misture bem os ingredientes com uma espátula, até formar a massa.



PASSO 3

Ponha a massa numa superfície plana e amasse com as mãos até a massa ficar lisa. Corte-a ao meio. Enrole cada pedaço no formato de salsicha, com cerca de 2 cm de diâmetro.



PASSO 4

Corte o cilindro na horizontal em pequenos pedaços. Gire cada pedaço entre os dedos para que fiquem ovais. Se a massa estiver úmida e pegajosa, enfarinhe levemente os dedos, mas sem exagero ou os gnocchi ficarão pesados. Vinque cada gnocchi, se quiser.



PASSO 5

Coloque porções de gnocchi numa panela de água fervendo sem sal e deixe-os cozinhar até subir à superfície, de 1 a 3 minutos. Deixe mais 20 segundos e retire com escumadeira. Sirva quente, com manteiga derretida e parmesão.



DICA

A técnica de fazer vincos no gnocchi não é apenas decorativa: ajuda a comprimi-lo para manter sua forma, e os vincos ajudam a segurar o molho depois de servido. Pegue um gnocchi e pressione-o de um lado com garfo, rolando-o para fora do garfo sobre uma tábua. Faça o mesmo com o restante

Fotos e técnicas retiradas do livro: Todas as técnicas culinárias - Le Cordon Bleu

RECEITAS PARA SUA MASSA FEITA EM CASA?



Chef Mau Paroni
Personal Chef

MOLHO DE TOMATE PERFEITO



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 kg de tomate tipo Débora ou Italiano
1 punhado de manjericão fresco
12 colheres (sopa) de azeite extravirgem
5 dentes de alho
1 colher (sopa) de sal

SUGESTÃO DE MASSA

Esta receita serve para qualquer tipo de massa, escolha a sua.

PASSO A PASSO

1. Escolha os tomates maduros, bem vermelhos e firmes. Lave um a um em água corrente. Em seguida retire a 'tampa'.
2. Os tomates têm de ser cortados em quatro, como pétalas de rosa. Retire qualquer parte escura ou danificada. Se estiver verde por dentro, não serve para o molho.
3. Coloque os tomates em uma panela e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos, para apenas amolecer. Tampe a panela e mexa de vez em quando. Reserve.
4. Em outra panela, coloque o azeite extravirgem. O azeite ajuda a conservar o molho por mais tempo, depois de pronto.
5. Descasque os dentes de alho e faça cortes verticais, sem parti-los ao meio. Eles vão tirar a acidez do molho. Coloque-os na panela e deixe dourar.
6. Lave bem e seque com papel toalha as folhas frescas de manjericão. Coloque na mesma panela já com o azeite e o alho. Mexa e desligue o fogo.
7. Com a ajuda de uma máquina de passar tomate ou uma peneira, retire toda a polpa do tomate. Semente e pele não serão usados. Não use o liquidificador.
8. Paciência é a palavra-chave para fazer um bom molho. Coloque toda a polpa na panela, acerte o sal e cozinhe por duas horas, sem tampar a panela.

À CARBONARA



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

4 gemas
125g de pancetta (ou bacon não defumado) cortada em em tirinhas finas
1 colher (sopa) de queijo pecorino ralado na hora
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado na hora
30g de manteiga
1 colher de salsinha fresca bem picada
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
6 colheres (sopa) vinho branco seco
Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
Sal a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, penne, spaguetti.

PASSO A PASSO

1. Enquanto cozinha a massa com sal em abundante água fervendo, misture as gemas, o queijo ralado, a salsinha e a pimenta numa travessa funda que possa ir à mesa.
2. Frite a pancetta, na manteiga com o azeite, junte o vinho, deixe evaporar, tire do fogo e reserve.
3. Escorra a massa, ponha na travessa com a gema, mexa para incorporar. Junte a pancetta aquecida, misture e sirva imediatamente.

MASSA ALLA VODCA



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 lata de tomate pelado com o caldo
1 dente de alho
80 ml de azeite
1 colher de chá de pimenta calabresa
250 ml de creme de leite fresco
1 dose de vodca (50 ml)
Sal a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, penne, spaguetti.

PASSO A PASSO

1. Descasque e pique o alho bem fininho. Reserve.
2. Bata no liquidificador o tomate pelado com o líquido da lata. Reserve.
3. Ponha o azeite numa frigideira, junte o alho picado. Acenda o fogo e refogue por 30 segundos, cuidando para não deixar o alho escurecer (se dourar, descarte e comece de novo, porque alho muito passado amarga o molho).
4. Junte o tomate batido e cozinhe por 10 minutos ou até começar a engrossar. Tempere com sal e pimenta calabresa. Desligue o fogo. Aqueça o molho um pouco antes de escorrer a massa.
5. Escorra a massa um minuto antes de estar pronta e ponha na panela com o molho. Mexa para misturar bem.
6. Ponha a vodca, misture, deixe cozinhar por 30 segundos.
7. Junte o creme de leite, mexa e deixe cozinhar por um minuto.
8. Tire do fogo, ponha no prato de servir e leve à mesa. Se quiser, rale queijo parmesão por cima.

MASSA COM RAGU DE LINGUIÇA



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

600g de linguiça toscana (tire a pele e use só o recheio, picado em pedaços pequenos com a faca)
1 cebola grande cortada em cubinhos pequenos
1 talo grande de salsão picado em cubos bem pequenos
1 cenoura grande cortada em cubos bem pequenos
1 copo (100 ml) de vinho branco seco
1 copo (100 ml) de leite
1 lata de tomate pelado picado
4 colheres (sopa) de salsinha picada bem fina (“em areia”)
2 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta-do-reino moída

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, spaguetti, talharim, penne, rigatoni ou pappardelle.

PASSO A PASSO

1. Aqueça o azeite numa caçarola e refogue os vegetais picados até amolecerem.
2. Junte a linguiça (só o recheio, picado) e refogue, mexendo, por três ou quatro minutos.
3. Adicione o vinho, mexa, espere evaporar. Despeje o leite, refogue um ou dois minutos e adicione o tomate.
4. Cozinhe em fogo baixo, por pelo menos meia hora. Tempere com o sal e a pimenta.
5. Sirva com massa ou polenta e salsinha salpicada.

RAGU À BOLONHESA DE MÚSCULO



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

500g de músculo bovino
300g de copa lombo
40g de lardo ou pancetta gorda sem defumar
2 cebolas roxas
1 cenoura média
2 talos de salsão
1/2 taça de vinho tinto seco
1 folha de louro
pimenta-do-reino
Caldo de carne para diluir

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, spaguetti, talharim ou pappardelle.

PASSO A PASSO

PARA O CALDO:
1. Em três litros de água, cozinhe, por duas horas, 400g de ossos bovinos, 200g de músculo, uma folha de louro, alguns grãos de pimenta-do-reino, um talo de salsão com as folhas e uma cebola roxa inteira.

PARA O RAGU:
1. Numa panela de material refratário, como uma de pedra mineira ou ferro fundido, junte o lardo ou a pancetta gorda cortados em cubos de 1 cm e os legumes cortados em cubos de ½ cm. Leve ao fogo e espere até a gordura derreter e os legumes ficarem dourados.
2. Corte as carnes em cubos de 4 cm. Coloque na panela junto aos legumes e continue o cozimento a fogo mais vivaz por 15 minutos. Uma vez que também os cubos de carne fiquem levemente dourados, acrescente o vinho e deixe o álcool evaporar por completo.
3. Dilua com 200 ml de caldo de carne quente e continue o cozimento a fogo baixissimo até as carnes e os legumes se desfazerem por completo. Isso tomará de 6 a 8 horas. Não se esqueça de ter sempre à disposição um pouco de caldo, durante este longo cozimento para poder diluir o molho toda vez que seja necessário. Deixe reduzir o molho por completo, ele deverá apresentar uma cor escura e uma consistência grossa.

RAGU DE COGUMELOS



6 PORÇÕES

INGREDIENTES

400g shitake
300g cogumelo paris
300g shimeji
1 lata de tomate pelado
1 bandeja (250g) de tomate cereja
1 cebola média
1 dente de alho
Azeite para refogar o molho e os cogumelos
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, spaguetti, talharim ou pappardelle.

PASSO A PASSO

1. Lave os tomates cereja e coloque em uma assadeira, asse-os em fogo baixo por cerca de 30 minutos.
2. Enquanto isso, pique a cebola e o alho. Refogue metade da cebola no azeite e, quando ela ficar transparente, adicione o alho e deixe refogar também. Adicione o tomate pelado, amassando com um garfo ou espremedor de batatas. Deixe cozinhar em fogo baixo.
3. Retire os tomatinhos do forno e remova a pele. Adicione ao molho, também amassando, até obter a textura que preferir. Adicione o sal e a pimenta do reino. Deixe reduzir até ficar com sabor concentrado e engrossar.
4. Enquanto o molho reduz, limpe os cogumelos com um pano úmido e corte em fatias.
5. Aqueça uma frigideira grande, despeje uma boa quantidade de azeite (umas 4 colheres de sopa) e adicione a outra metade da cebola picada. Quando ficar transparente, adicione 1/2 dos cogumelos, tempere com sal e deixe refogar até que eles fiquem mais escuros. Repita esse processo até refogar todos os cogumelos. Os cogumelos soltam bastante água por isso é importante não colocar todos de uma vez.
Misture os cogumelos ao molho e corrija o sal.

MASSA AL LIMONE



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

250 ml de creme de leite fresco
80g de manteiga
80g de queijo parmesão ralado
1 limão-siciliano, raspas e sumo
Pimenta-do-reino branco a gosto
Sal a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, spaguetti, talharim, penne, rigatoni ou pappardelle.

PASSO A PASSO

1. Derreta a manteiga, com o sumo e as raspas do limão numa frigideira grande que acomode a massa pronta e deixe no fogo por uns 30 segundos.
2. Misture o creme de leite e deixe reduzir, mexendo. Tempere com sal e pimenta. Desligue o fogo. Reserve.
3. Aqueça o molho, escorra a massa e misture ao molho. Sirva com o queijo parmesão.

AO ALHO E ÓLEO



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 e 1/2 dente de alho
1 xícara de azeite
Salsinha picada a gosto
Pimenta calabresa a gosto
Sal a gosto
Parmesão ralado para servir

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com spaguetti ou talharim.

PASSO A PASSO

1. Enquanto cozinha a massa em bastante água salgada e fervente, descasque um dente e meio de alho. Abra no sentido vertical, retire o germe, corte em lâminas e depois em cubinhos.
2. Ponha o alho numa frigideira grande com uma xícara de azeite. Leve ao fogo e, quando começar a chiar, conte 30 segundos, junte um punhado de salsinha picada, sal, pimenta calabresa, agite a panela e desligue o fogo.
3. Escorra a massa, misture ao azeite. Sirva com parmesão ralado.

MASSA ALLA AMATRICIANA



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

125g de guanciale (bochecha de suíno)
1 colher (sopa) de azeite
Vinho branco a gosto
7 tomates San Marzano (ou 400g de tomate pelado)
100g de queijo pecorino
Pepperoncino
pimenta-do-reino a gosto
sal a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, fettuccine, spaguetti, talharim, penne, rigatoni ou pappardelle.

PASSO A PASSO

1. Em uma panela de ferro, ponha o azeite, o pepperoncino e o guanciale picado (use só a parte macia). Refogue. Adicione o vinho.
2. Tire a pele e as sementes dos tomates, corte-os em quartos e junte-os aos ingredientes na panela de ferro. Tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe a massa, escorra quando estiver al dente e ponha em uma tigela.
4. Salpique sobre a massa o pecorino ralado, espere alguns segundos e adicione o molho. Ponha mais queijo e sirva.

MASSA ALLA PUTTANESCA



2 PORÇÕES

INGREDIENTES

600g de tomates Italianos
1 vidro de 100ml de alcaparras
1 vidro 250ml de azeitonas pretas
6 dentes de alho
Azeite extra virgem
Pimenta do Reino moída na hora
Sal à gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, spaguetti, talharim, bavette.

PASSO A PASSO

1. Descasque os alhos, tire o caroço das azeitonas, deixe-as inteiras, apenas retire o caroço.
2. Pique os tomates tipo Italiano, com a pele e semente, em quadradinhos.
3. Coloque o Azeite à gosto na frigideira. Com o fogo ainda desligado, pique o alho direto na frigideira mesmo, tipo à julienne. Ligue o fogo médio e deixe o alho dourar, cuidado para o alho não passar do ponto e 'dourar' demais, isso amarga o molho.
4. Coloque as azeitonas e as alcaparras mexa e refogue-as por cerca de 2 minutos
5. Acrescente os tomates. Misture bem, acrescente pimenta e uma pitadinha de sal, cuidado com o a adição de sal pois a alcaparra já é salgada.
6. Cozinhe o molho, em fogo médio, por cerca de 10 minutos, os tomates não podem desmanchar devem ficar inteiros.
7. Escorra o macarrão e coloque 1 colher de manteiga, misture bem e sirva.

Para que seu prato tenha uma bela apresentação. Não incorpore à massa ao molho Sirva, colocando o macarrão no prato e o molho ao centro.

MASSA AL PESTO



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 xícaras (de chá) de folhas de manjericão
3 dentes de alho
1 xícara (de chá) de amêndoas sem casca
1 xícara (chá) de azeite extra virgem
2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado na hora
Sal a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, gnocchi, fettuccine, spaguetti, talharim, penne, rigatoni ou pappardelle.

PASSO A PASSO

1. Coloque o azeite no liquidificador, seguido de todos os outros ingredientes.
2. Bata, usando a tecla Pulsar do liquidificador. Dê umas chacoalhadas no liquidificador, para bater melhor e de quando em quando desligue o liquidificador, mexa com uma colher e pulse um pouco mais até triturar tudo.
3. Deixe o pesto descansar um pouco até os sabores se misturarem. Depois é só colocar sobre a massa. Sirva quente.

Dica: Se preferir pode fazer o pesto socando em um pilão, fica mais rústico.

MASSA ALLA BOTTARGA



2 PORÇÕES

INGREDIENTES

30 gramas de farinha de rosca
30g de pinoli
01 cebola média bem picadinha
01 limão siciliano - raspas
40 gramas de butarga ralada- pode ser de tainha
Azeite
Sal e pimenta a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, gnocchi, fettuccine, spaguetti, talharim, penne, rigatoni ou pappardelle.

PASSO A PASSO

1. Em uma frigideira coloque um fio de azeite e toste a farinha de rosca e os pinolis. Reserve.
2. Enquanto a massa cozinha em bastante água, refogue, numa panela que comporte bem a massa, a cebola, acrescente as raspas de limão, o sal e a pimenta e coloque uma concha da água do cozimento da massa. Baixe o fogo.
3. Massa al dente, escorra reservando um xícara de água quente. Coloque na panela do refogado, misture para incorporar os sabores, se necessário acrescente um pouco da água do cozimento. Adicione a butarga, misture, e por último a farinha de rosca e os pinolis tostados. Atente que estes ingredientes devem ser os últimos, para que mantenha a crocância e o sabor. Sirva em seguida.

LASANHA À BOLONHESA COM BÉCHAMEL



6 PORÇÕES

INGREDIENTES

250 g de massa
250 g de muçarela ralada
150 g de parmesão ralado
500 g de patinho moído
1 cebola picadinha
3 colheres (sopa) de manteiga
4 dentes de alho picados
2 latas de tomate pelado
pimenta do reino
3 colheres (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 litro de leite
noz moscada
sal

PASSO A PASSO

MOLHO BOLONHESA:
1. Refogue a cebola até que ela comece a dourar. Junte o alho e refogue rapidamente. 2. Adicione a carne e misture bem enquanto a carne refoga, para que ela fique bem soltinha. Quando a carne estiver corada, tempere com um pouco de sal e junte as duas latas de tomate pelado, com caldo e tudo. Deixe cozinhar por uns 15 minutos. Tempere com sal e pimenta do reino.
MOLHO BECHAMEL:
1. Coloque o leite para esquentar numa panelinha (não é necessário ferver).
2. Numa outra panela coloque a manteiga e a farinha de trigo e faça o roux: Misture bem em fogo brando e deixe que essa mistura fique dourada. Vá adicionando o leite quente e mexendo para que não empelote. Assim que o leite estiver todo misturado, deixe cozinhar um pouquinho para engrossar. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada.
MONTAGEM:
1. Com os molhos prontos, faça a montagem em um refratário: comece com molho vermelho e branco. É importante colocar mais molho no fundo para que a massa não grude no fundo da forma. Coloque massa, molho branco, cubra com muçarela e depois molho vermelho. Repita quantas vezes for necessário. Não é necessário colocar muito molho, o suficiente para cobrir as camadas e fazer com que a massa termine de cozinhar no forno.
2. Na camada final, após a massa, cubra com uma camada generosa de molho branco e queijo parmesão. Leve para assar por 20 minutos.

LASANHA QUATRO QUEIJOS



6 PORÇÕES

INGREDIENTES

250 g de massa
300 g de queijo mussarela
300 g de queijo prato
300 g de queijo provolone
300 g de queijo cheddar
3 colheres de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de farinha de trigo
800 ml de leite integral
noz moscada
pimenta do reino
sal

PASSO A PASSO

MOLHO BECHAMEL: :
1. Numa outra panela coloque a manteiga e a farinha de trigo e faça o roux: Misture bem em fogo brando e deixe que essa mistura fique dourada. Vá adicionando o leite quente e mexendo para que não empelote. Assim que o leite estiver todo misturado, deixe cozinhar um pouquinho para engrossar. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada.
MONTAGEM:
1. Com os molho pronto, faça a montagem em um refratário: comece com molho bechamel. É importante colocar mais molho no fundo para que a massa não grude no fundo da forma. Coloque massa, os quatro tipos de queijos e molho. Repita quantas vezes for necessário. Não é necessário colocar muito molho, o suficiente para cobrir as camadas e fazer com que a massa termine de cozinhar no forno.
2. Na camada final, após a massa, cubra com uma camada generosa dos queijos. Leve para assar por 20 minutos.

LASANHA DE PUNHA E COGUMELOS



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

8 Lâminas de Palmito Pupunha Fresco
Sal Rosa
150g de Cogumelo Paris
30ml de Azeite
20g de Cebola em cubos pequenos
5g de Alho picado
20g de Alho Poró cortado em rodelas finas
5g de Pimenta dedo de moça picada
40g de Tomate em Cubos
10g de Salsinha Picada
10g Cebolinha finamente fatiada
5 Folhas de Manjericão
120ml de Creme de Leite Fresco
30g de Queijo Parmesão Ralado
Noz Moscada
Sal e pimenta do reino

PASSO A PASSO

PUPUNHA:
1. Em uma panela, coloque água para ferver com um pouco de sal. Coloque as lâminas de Palmito Pupunha Fresco e deixe cozinhar por 3 minutos. Retire-as da água e dê um choque térmico em água misturada com gelo. Retire da água e reserve.
RECHEIO DE COGUMELOS:
1. Limpe os cogumelos e corte em 4 partes. Em uma panela coloque o azeite e deixe aquecer, adicione a cebola, o alho poró, o alho e a pimenta dedo de moça.Refogue rapidamente. Junte os cogumelos e cozinhe por alguns minutos.
2. Para finalizar os cogumelos, junte os tomates, as folhas de manjericão, a salsa e a cebolinha. Mexa bem, acerte o sal e a pimenta e reserve.
MOLHO:
1. Em outra panela, aqueça o creme de leite com as folhas de louro, a noz moscada. Deixe reduzir por alguns minutos. Acerte o sal e a pimenta.

MONTAGEM:
1. Coloque duas fatias de palmito no fundo de uma travessa e coloque parte do cogumelo refogado. Intercale camadas de Palmito com os cogumelos, a última camada deverá ser de cogumelo.
2. Cubra com o creme de leite fresco. Coloque o parmesão ralado e para assar em forno aquecido a 180°C por 15 minutos ou até que o queijo fique gratinado.

LASANHA VEGETARIANA



8 PORÇÕES

INGREDIENTES

450g de massa de lasanha
2 xícaras de molho de tomate
300g de manjericão
1/2 xícara de pinoles ou outra noz da sua preferência
1 xícara de azeite
1/2 xícara de parmesão ralado
Sal e pimenta do reino à gosto
1 kg de abobrinhas cortadas em cubos
5 tomates em cubos
1 cebola grande em cubos
Sal e pimenta do reino à gosto
340g (3 xícaras) de queijo mussarela ralado
100g de queijo parmesão ralado
Tomates-cereja para decorar

PASSO A PASSO

O PESTO:
1. Em um processador ou liquidificador, triture o manjericão com os pinoles, sal e pimenta. Adicione o azeite aos poucos. Por último, misture o queijo e reserve o pesto para a montagem.
O RECHEIO:
1. Em uma frigideira aquecida com azeite, refogue a cebola até que murche. Acrescente as abobrinhas e refogue. Junte o tomate e cozinhe até que as abobrinhas estejam macias. Desligue o fogo e misture o pesto.
MONTAGEM:
1. Em uma assadeira, coloque 1 xícara de molho de tomate e espalhe. Monte as camadas espalhando a massa, o recheio e o queijo.
2. Por cima da última camada de massa, espalhe o molho de tomate restante e o queijo parmesão.
3. Cubra com os tomates-cereja e leve para assar em forno preaquecido à 180 C por 45 minutos. Deixe descansar por no mínimo 5 minutos antes de cortar as fatias.

RIGATONI RECHEADO COM COGUMELOS



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

320g de rigatoni (dos grandes)
30g de cogumelos secos
250g de cogumelos Paris em conserva
1 cebola em cubinhos
60g de parmesão ralado
100g de manteiga sem sal
100g de pão ralado grosso
30 ml de azeite
30g de salsinha picada
8 folhas de sálvia
1 ramo de tomilho
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, ravióli, canelone, conchiglione ou rigatoni.

PASSO A PASSO

1. Cozinhe a massa em água fervente com sal. Tire dois minutos antes de completar o cozimento. Escorra e reserve.
2. Lave os cogumelos secos e hidrate-os em 150 ml de água morna por 15 minutos. Ponha um pano fino em uma peneira e coe o líquido em que foram hidratados. Reserve o líquido e pique os cogumelos. Escorra os cogumelos paris e pique-os.
3. Numa frigideira, aqueça metade da manteiga e refogue a cebola. Ponha os cogumelos hidratados e picados, mexa e refogue por dois minutos. Adicione o líquido em que o cogumelo foi hidratado. Refogue mais dois minutos, junte os cogumelos em conserva. Deixe cozinhar até secar a água. Ponha a salsinha e desligue o fogo.
4. Aqueça o azeite numa outra frigideira, ponha o pão ralado, mexa e frite por dois minutos. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
5. Pique a sálvia bem fininha e misture com metade da manteiga; tempere com sal e pimenta.
6. Misture o pão frito, os cogumelos e metade do queijo.
7. Unte com manteiga o fundo de um refratário. Recheie cada rigatone e acomode no refratário.
8. Salpique manteiga de sálvia e o pão frito restante e as folhas de tomilho e o parmesão restante. Leve ao forno preaquecido por 4 ou 5 minutos. Sirva quente.

CANELONE À NAPOLITANA



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

250 g de massa fresca
200 g de mussarela fatiada
60 g de presunto cru
2 ovos
400 g de tomate
2 ramos grandes de manjericão
80 g de manteiga
100 g de parmesão ralado
Sal
Pimenta do reino

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, ravióli, canelone, conchiglione ou rigatoni.

PASSO A PASSO

1. Corte a mozarela e o presunto em tiras finas. Misture-os numa vasilha. Quebre os ovos em cima. Tempere com sal e pimenta. Misture bem para obter um recheio homogêneo.
2. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente. Retire a pele, corte-os em rodelas e tire as sementes. Separe e pique as folhas do manjericão.
3. Em uma frigideira funda, refogue o tomate e o manjericão em 50 g de manteiga. Tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar em fogo brando por 15 minutos, mexendo de vez em quando.
4. Com uma colher, coloque um pouco de recheio sobre cada retângulo de massa. Enrole-os e feche as pontas molhando-as e apertando-as com os dedos.
5. Unte uma assadeira. Arrume nela cada canelone, cuidando para que não estejam muito perto uns dos outros. Cubra com o molho de tomate, salpique o parmesão ralado.
6. Distribua por cima pedacinhos do restante da manteiga. Deixe gratinar no forno pre-aqueçido a 200ºC. por cerca de 10 minutos

RAVIÓLI COM CAMARÃO



6 PORÇÕES

INGREDIENTES

300 g de massa fresca
200g de ricota
1 colher de chá de noz moscada
1/2 xícara de manjericão
2 dentes de alho
1 colher de sopa de alecrim fresco
10 tomates cerejas
2 colheres de sopa de manteiga
100g de creme de leite
500g de camarão sem a casca e limpos
Sal e pimenta do reino a gosto

SUGESTÃO DE MASSA

Sirva com massa fresca, ravióli, canelone, conchiglione ou rigatoni.

PASSO A PASSO

RECHEANDO OS RAVIÓLIS:

1. Em um processador coloque a ricota, a noz moscada, o manjericão, uma pitada de sal, uma de pimenta do reino e um fio de azeite, bata até que fique bem misturado e reserve.
2. Caso não tenha uma máquina de abrir massas, enfarinhe a bancada e abra a massa com um rolo de macarrão até que fique com uma espessura de mais ou menos 2mm, o ideal é que a massa fique retangular e comprida. Faça bolinhas com o recheio, mais ou menos do tamanho de uma colher de chá, e espalhe sobre metade da massa com uma distancia de 2cm entre eles, pincele água nos intervalos para ajudar a grudar a massa, em seguida cubra com a outra metade, com as mão aperte delicadamente entre os recheios e com uma carretilha corte os raviólis em formatos quadrados. Coloque entre panos enfarinhados e descanse por mais uma hora.

MOLHO E FINALIZAÇÃO:

1. Leve uma panela grande de água salgada para ferver. Uma vez que a água estiver fervendo, adicione os raviólis. Cozinhe até que estejam flutuando, cerca de 4 minutos. Cuidadosamente retire e escorra.
2. Enquanto isso, derreta 1 colher de sopa de manteiga em uma outra panela grande em fogo médio. Adicione o alho e refogue até dourar. Acrescente os tomates cortados longitudinalmente e cozinhe até ficarem ligeiramente amolecidos, cerca de 2-3 minutos. Tempere com sal e pimenta e reserve.
3. Lave o camarão e, em seguida, seque com uma toalha de papel. Adicione os camarões ao tomate e cozinhe até que fiquem rosa, cerca de 2-3 minutos. Adicione o ravióli na panela com o camarão. Misture delicadamente o creme de leite, 1 colher de sopa de manteiga e meia colher de sopa de alecrim. Tempere com sal e pimenta.

Dica: Adicione uma colher da água do cozimento do ravióli se o molho parecer muito grosso.

4. Para finalizar, decore com o alecrim restante e sirva.

NHOQUE DE RICOTA E ESPINAFRE
AO MOLHO DE MANTEIGA, SÁLVIA E AVELÃ



4 PORÇÕES

INGREDIENTES

450g de ricota
3g de noz-moscada em pó
50g de farinha de trigo
150g de folhas de espinafre
50g de queijo parmesão ralado
10g de fécula de batata
6g de sal
2g pimenta-do-reino moída a gosto
sêmola para polvilhar
250g de manteiga sem sal
16 folhas de sálvia
1 colher de chá de sal
50g de avelãs torradas e cortadas ao meio

PASSO A PASSO

NHOQUE DE RICOTA E ESPINAFRE

1. Coloque a ricota em um pano limpo e seco e esprema até que fique bem sequinha. Reserve.
2. Em uma panela com água fervente, coloque as folhas de espinafre e cozinhe por 1 minuto. Imediatamente, transfira as folhas para uma tigela com água gelada e dê o choque térmico. Depois, seque as folhas em um pano seco e com uma faca pique-as bem. Reserve.
3. Misture em uma tigela a ricota, noz-moscada, farinha de trigo, folhas de espinafre picadas, queijo parmesão ralado, fécula de batata e tempere com sal e pimenta do reino moída a gosto. Depois, coloque a massa dentro de um saco de confeiteiro e em uma bancada polvilhada com sêmola, faça tiras com +/- 35 cm. Depois, com as mãos enrole cada tira para deixar bem arredondada. Com uma faca, corte os nhoques com +/- 3 cm cada. Reserve.
4. Em uma panela com água salgada fervendo, cozinhe os nhoques. Quando subirem para a superfície, retire com uma escumadeira.

MOLHO DE SÁLVIA

1. Em uma panela, derreta a manteiga e, quando começar a borbulhar, coloque as folhas de sálvia e tempere com sal e frite por 1 minuto.
2. Para a finalização, corte as avelãs ao meio, coloque-as na assadeira e asse por 5 minutos a 200oC. Após retirar, coloque-as numa peneira e mexa para retirar o excesso de pele.Retire o resto das peles com as mãos se necessário.
3. Distribua o nhoque em pratos, polvilhe queijo parmesão ralado e regue o molho de manteiga e sálvia. Sirva imediatamente com o molho quente e as avelãs torradas salpicadas por cima.

@CHEFMAUPARONI



Chef Mau Paroni

Personal Chef