



Chef Alex Caputo



Massas e Molhos

Una buona pasta e bons motivos para se estar em família...

Reunir a família em volta de uma boa mesa é sempre um grande prazer!

Quando o cardápio é composto de massas, é ainda melhor!

Apesar de toda a sua simplicidade, existem algumas “coisinhas” que fazem a diferença na hora de preparar e servir uma boa “pasta”.

Aproveite muito bem o clima da boa culinária italiana.

Um grande abraço!

Chef Alex Caputo



Massas e Molhos Tradicionais	04
Nhoque de Batatas	07
Receita Básica para Massas Frescas (com ovos)	08
Molhos Base	09
Molho Bechamel	10
Molho Bolonhesa	11
Molho Branco	12
Pesto de Rúcula	13
Pesto Genovês	14
Molho ao Sugo	15
Receitas Tradicionais	16
Espagete à Putanesca	17
Espagete à Napolitana	18
Espagete à Siciliana	19
Espagete à Cabornara	20
Fetucine Alfredo	21



Para aqueles que apreciam a gastronomia italiana com uma pitada de encantamento, todo dia 29 é o dia de comer o *gnocchi della fortuna* ou nhoque da sorte.

Por magia ou superstição, cada vez mais, nos dia 29, as pessoas vão a sua busca. Saboreando esse prato, acreditam ter sorte pelos próximos 30 dias. Alguns comem apenas sete nhoques, mastigando sete vezes cada um. Outros devoram tudo, pois julga importante não haver sobra. Uns acham que o nhoque da sorte surgiu na Itália, terra natal do prato; os incrédulos afirmam que nasceu na América do Sul, como estratégia de restaurantes que precisavam aumentar a clientela. A origem do costume é explicada com uma lenda que varia um pouco. A mais conhecida conta que um frade andorilho chegou a uma pequena localidade italiana e bateu à porta de um casal de velhinhos, num dia 29. Pediu um prato de comida e recebeu o único alimento que havia: nhoque. Tempos depois, voltou ao local e contou aos velhinhos que, após comer aquele prato, sua vida mudara para melhor.

Muitas pessoas repetem essa tradição todo dia 29 do e dizem que o prato ajudou a concretizar projetos, arrumar companhias ou favorecer reconciliações. Para reforçar a sorte tem que colocar uma nota ou moeda de um real sob o prato. O dinheiro precisa ser guardado por um mês. Os mais supersticiosos trocam o real pelo dólar. É moeda forte, resistente aos tropeções do mercado e com futuro garantido.

O simpático costume de comer nhoque no dia 29 poder ser recente, mas a história do prato é bastante antiga. Foi certamente o primeiro tipo de massa caseira. O espagete, o ravióli e companhia são posteriores. Supõe-se que o nhoque exista desde os antigos gregos e romanos.

Na Itália, chamaram-no primeiramente de macarrão. Na Idade Média, porém, já era conhecido com o nome atual. Em português, escreve-se nhoque. Em italiano, "gnocchi".

Massas e Molhos Tradicionais

Mudando conforme os ingredientes da massa e do molho, o nhoque começou a ser elaborado com várias farinhas, sobretudo de trigo, arroz e inclusive com miolo de pão. Anos depois, a massa foi enriquecida com espinafre, queijo, castanha, carne ou peixe. Após a introdução do milho na Itália, em meados do século XVI, surgiu o nhoque de polenta. Mas foi a chegada da batata, entre os séculos XVI e XVII, que mudou a história do prato.

Tornou-se seu ingrediente supremo, embora continuem prestigiados os nhoques de farinha de trigo e semolina. Os sicilianos criaram uma receita exemplar. Seu nhoque mais famoso usa farinha de trigo, ricota de ovelha; no molho, uva passa, manjerição fresco e "pinoli". A receita dos romanos leva semolina, cozinha no leite e vai ao forno com queijo parmesão.

No passado, o nhoque era uma preparação característica das cozinhas do norte e centro da Itália. Hoje, caiu em domínio nacional. Venceu até a resistência dos napolitanos, adeptos irredutíveis do espaguete e outras massas de fio longo.

As preparações cortadas em fragmentos arredondados, frutos secos como a noz, amêndoa, castanha e avelã, sementes de frutas frescas como a romã, o bago da uva, cereais como a lentilha, alimentam o corpo e espírito em diversas culturas. Não por acaso são comidas de bom augúrio na passagem do ano. Essas referências explicariam o sucesso do prato de todo dia 29. Para o comilão, entretanto, a verdadeira fortuna é saborear nhoque.

Recomendações: Comer os sete primeiros nhoques em pé com a moeda (ou dinheiro) sob o prato, fazendo pedidos.

Mandamentos do Nhoque da sorte:

1. Fixe seus pensamentos em coisas boas;
2. Se possível, sente-se à mesa com amigos;
3. Ponha embaixo do prato uma moeda ou nota de qualquer valor;
4. Escreva seu maior desejo deste ano num bilhete;
5. Após comer o terceiro nhoque, mentalize seu desejo escrito no bilhete;
6. Em cada mesa o número de pessoas deve ser par;
7. Se repetir os nhoques, que eles sejam sempre múltiplos de sete;
8. Se houver música ambiente, integre-se ao espírito da música;
9. Ao comer os nhoques, não misture outros alimentos que estiver saboreando nos seu prato;
10. Após almoçar (jantar), guarde o dinheiro e o bilhete na sua carteira, para usá-los de igual modo no próximo mês.

Nhoque de Batatas

Ingredientes

1 kg de batatas	250 gr de farinha de trigo
1 colher de sopa de sal	mais farinha para enrolar a massa
1 colher de sobremesa rasa de manteiga	molho de tomate
1 ovo	queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas com casca. Descasque e passe pelo espremedor. Acrescente o ovo, 1 colher de sopa de manteiga e misture. Adicione a farinha de trigo aos poucos, conforme o tipo de batata usado, até dar ponto de abrir; corrija o sal e misture bem. Espalhe um pouco de farinha sobre a mesa e trabalhe a massa. Divida-a em bolinhas e forme rolinhos. Cozinhe os rolinhos numa panela com água fervente. Quando subirem, estarão prontos. Deixe esfriar e corte os rolinhos formando os nhoques.

Dicas:

Quanto menos as mãos tiverem contato com a massa, melhor.

Misture o máximo possível com um garfo.

Antes de amassar a massa, esfrie as mãos com água.

Vá polvilhando farinha na mão para que a umidade natural, ao contato com a massa, não lhe dê a impressão de que é necessário acrescentar mais farinha.

Quanto menor a quantidade de farinha usada, mais leve fica a massa.

Receita Básica para Massa Fresca (com ovos)

A coisa toda é muito mais simples do que parece. É preciso de um pouco de dedicação, uma pitada de paciência e uma dose enorme de amor, pois se trata de um ato de carinho único para sua família. Outro detalhe importante: Procure utilizar uma farinha de trigo de excelente qualidade. Essa pode ser a melhor sacada para esta receita, e fazer toda a diferença.

Ingredientes

1 Kg de farinha de trigo
10 ovos inteiros ou 20 gemas (caso queira que a massa fique mais rica e amarelada)
1 pitada de sal

Modo de Preparo

Coloque a farinha em uma tigela funda e grande. Faça um buraco no centro e quebre os ovos. Utilizando um garfo, bata os ovos e misture com a farinha o máximo que puder, de modo a não deixar muito grudenta. Passe farinha nas mãos e comece a amassar. Aproveite para liberar todas as suas tensões e somar o principal ingrediente da receita - o carinho. Ao final do processo você terá uma massa elástica e macia. Cubra-a com filme plástico e leve para a geladeira por 30 minutos. Agora você pode abrir a massa e moldá-la de acordo com a sua preferência.

Com essa massa básica é possível preparar lasanha, fettuccine, talharim, canelone, rondelli, capelleti e raviole.

Molhos Base

Molho Bechamel

Ingredientes

2 ½ colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 xícaras de chá de leite
1 cebola ralada

3 gemas
sal e pimenta-do-reino
noz-moscada
salsa picada

Modo de Preparo

Doure a cebola na manteiga e acrescente a farinha misturando bem. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Junte as gemas e tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Retire do fogo passe por uma peneira. Adicione a salsa picada e misture bem.

Ingredientes

½ kg. de carne moída	1 cenoura média cortada em rodelas
100 gr de presunto picado	1 cebola grande picada
50 gr de bacon picado	parte branca de um galho de aipo picado
10 tomates sem pele e sem semente picados	½ maço de cheiro-verde amarrado
½ xícara de chá de vinho branco seco	ramos de orégano fresco
2 colheres de sopa de azeite de oliva	sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de Preparo

Aqueça o azeite numa caçarola de fundo largo e refogue o bacon e o presunto. Acrescente a carne moída e frite em fogo alto, mexendo para que não junte água. Coloque a cenoura e a cebola e refogue mais alguns minutos. Junte o aipo e deixe cozinhar por cinco minutos, mexendo sempre. Despeje o vinho, diminua a chama e cozinhe por mais cinco minutos. Acrescente os tomates e tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o orégano e o cheiro-verde. Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos, ou até que os tomates tenham se desmanchado completamente. Retire o cheiro-verde, corrija o sal se necessário e sirva sobre a massa cozida "al dente".

Você pode usar este molho para qualquer tipo de massa.

Ingredientes

5 colheres de sopa de manteiga
5 colheres de sopa de farinha de trigo
2 ½ xícaras de chá de leite
1 colher de chá de sal
1 pitada de noz-moscada
1 pitada de pimenta-do-reino moída

Modo de Preparo

Derreta a manteiga numa frigideira. Acrescente a farinha, o sal e a pimenta e mexa até ferver. Desligue o fogo. Adicione aos poucos o leite e mexa até obter um creme. Leve ao fogo e deixe ferver por dois minutos, mexendo sempre. Adicione a noz-moscada e sirva.

Receita típica da Toscana

Pesto de Rúcula

Ingredientes

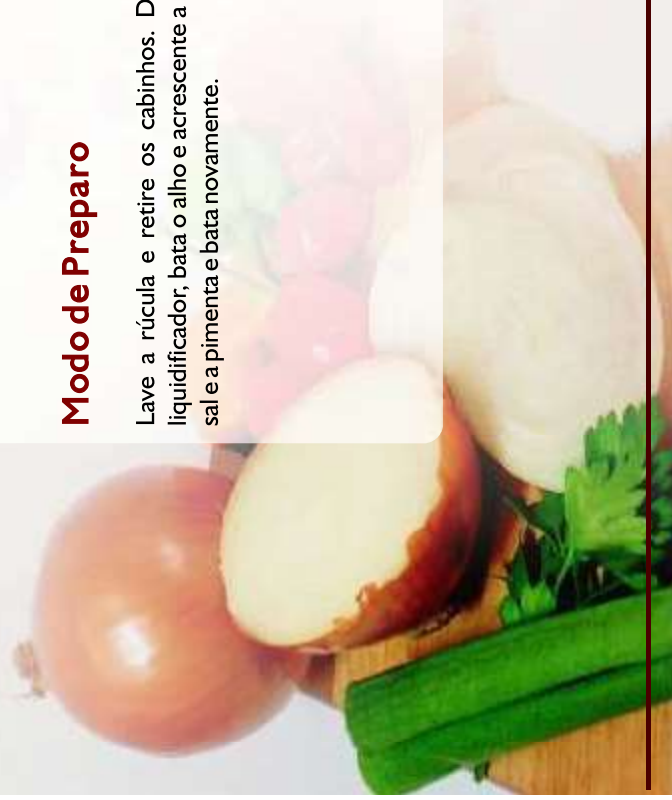
Um maço de rúcula
1 xícara de chá de azeite de oliva
4 dentes de alho
3 colheres de sopa de pinoli
4 ramos de salsa
3 colheres de sopa de pecorino ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

OBS.: Para temperar qualquer tipo de massa pode-se substituir o pecorino por queijo parmesão e os pinoli por castanha de caju.

Modo de Preparo

Lave a rúcula e retire os cabinhos. Descasque o alho e corte-o em fatias. Coloque o azeite no liquidificador, bata o alho e acrescente a rúcula e a salsa e bata novamente. Junte os pinoli, o pecorino, o sal e a pimenta e bata novamente.



Pesto Genovês

Ingredientes

20g de basilíco	6 colheres de sopa de óleo de oliva
20g de queijo pecorino sardo ralado	12g de pinoli
35g de queijo parmesão ralado	1 pitada de sal
2 dentes de alho	

Modo de Preparo

Lave e separe as folhas do basilíco. Descasque e corte em fatias finas o alho. Coloque no liquidificador o alho com o óleo e bata. Acrescente o basilíco, os queijos, os pinoli, o sal e bata.

Obs.: Cozinhe a massa de sua preferência, escorra-a e coloque-a num recipiente com um pouco da água do cozimento, ou então um pouco de creme de leite ou manteiga (os genoveses usam um queijo fresco chamado "quagliata"). Misture o pesto e sirva imediatamente.

Ingredientes

1 kg de tomates maduros	1 cenoura graúda
3 dentes de alho	1 talo de salsa
4 colheres de sopa de azeite de oliva	sal e pimenta do reino
1 cebola graúda	

Modo de Preparo

Lave os tomates e remova o talo. Corte-os grosseiramente e coloque em uma panela (de inox, ferro ou vidro) adicionando 1 xícara de água. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 25 minutos ou até que os tomates comecem a se desmanchar. Retire do fogo e bata tudo no liquidificador, se necessário, batendo em porções. Em uma panela coloque o azeite e os dentes de alho inteiros e descascados. Corte a cebola ao meio e a cenoura em 3 ou 4 pedaços. Coloque na panela e adicione o talo de salsa cortado em dois. Refogue por 3 minutos. Passe os tomates batidos por uma peneira grossa diretamente na panela com os vegetais. Leve à fervura em fogo baixo numa panela semi tampada. Cozinhe o molho lentamente até ficar bem apurado. Descarte a cenoura, cebola e salsa. Acerte o ponto de sal e se gostar adicione um pouco de pimenta do reino.

Receitas Tradicionais

Espagete a Putanesca

Ingredientes

400g de espagete
½ kg. de tomates maduros
125g de azeitonas pretas sem caroço
6 filés de anchovas picados
6 colheres de sopa de azeite de oliva

3 dentes de alho bem picados
1 pimenta malagueta vermelha picada
1 colher de sopa de alcaparras
Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue no azeite o alho e a pimenta malagueta até que o alho comece a dourar. Acrescente os filés de anchova e amasse-os com um garfo. Adicione os tomates sem pele e picados, as azeitonas, as alcaparras e o sal. Mexa bem e corrija o sal, se necessário. Deixe cozinhar por 10 minutos. Cozinhe o espagete, coloque-o numa tigela aquecida e despeje o molho por cima. Sirva imediatamente.

Ingredientes

500g de espaguete	2 cubinhos de caldo de galinha
5 colheres de sopa de azeite de oliva	3 xícaras de água fervente
1 cebola grande em rodela grossas	5 azeitonas verdes picadas
1 dente de alho picadinho	1 colher de sopa de orégano
1 talo de aipo picado	Queijo ralado tipo parmesão ralado
8 tomates grandes, cortados em rodela grossas	Sal a gosto

Modo de Preparo

Aqueça o azeite doure a cebola e o alho. Acrescente o aipo, os tomates e deixe apurar. Acrescente os cubos do caldo de galinha ou duas xícaras de caldo. Acrescente 3 xícaras de água fervente, se usou cubos de caldo ou uma xícara se optou por duas xícaras de caldo de galinha, as azeitonas e o orégano. Deixe cozinhar até obter um molho bem consistente. Cozinhe o espaguete em água levemente salgada. Escorra-o, misture o molho e polvilhe com queijo ralado.

Ingredientes

400g de espagete
4 filés de enchova em pedaços pequenos
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de azeite de oliva
2 dentes de alho cortados em quatro
 $\frac{1}{2}$ berinjela sem casca em cubos
6 tomates grandes maduros

12 azeitonas sem caroço cortadas ao meio
2 pimentões verdes
1 colher de sopa manjerona fresca picada ou
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de manjerona seca
 $\frac{1}{4}$ de colher de chá de pimenta-do-reino
1 colher de sopa de alcaparras
1 colher de chá de sal

Modo de Preparo

Refogue o alho no azeite até ficar escuro e retire. Acrescente a berinjela e os tomates descascados e em pedaços grandes. Cozinhe em fogo brando por 30 minutos. Corte os pimentões ao meio no sentido vertical. Retire as sementes e a pele, colocando-os previamente numa grelha ou chama do fogão. Corte-os em tiras finas e acrescente à mistura de tomate e berinjela. Acrescente a manjerona, as alcaparras, as enchovas, as azeitonas, o sal e a pimenta moída e deixe cozinhar 10 minutos. Cozinhe o espagete al dente e escorra-o. Acrescente o molho imediatamente e sirva

Espaguete a Carbonara

Ingredientes

500g de espaguete
300g de toucinho magro defumado
4 ovos
4 colheres de sopa de queijo pecorino ralado
2 colheres de sopa de queijo pecorino ralado

1 colher de sopa de azeite
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
OBS.: O queijo pecorino pode ser substituído pelo
queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Pique o toucinho em cubos pequenos e frite-os no azeite. Numa vasilha que possa ir ao fogo, bata os ovos com 4 colheres do queijo pecorino o sal e pimenta-do-reino moída. Cozinhe o espaguete em abundante água salgada, escorra-o e coloque-o na vasilha com a mistura dos ovos, queijo, sal e pimenta e mexa vigorosamente. Misture o toucinho e leve ao fogo baixo, por dois minutos, aproximadamente, mexendo sempre, para cozinhar os ovos. Polvilhe o espaguete com o restante do queijo pecorino, um pouco de pimenta-do-reino moída e sirva imediatamente.

Ingredientes

400g de fetucine
250g de creme de leite (ou panna)
100g de queijo parmesão ralado
60g de manteiga
Sal e pimenta branca moída a gosto

Modo de Preparo

Leve a massa para cozinhar em água salgada. Cerca de dois minutos antes de terminar o cozimento, retire a massa, escorra-a e coloque-a novamente na panela do cozimento. Coloque o creme de leite, um pouco de sal e pimenta branca e termine o cozimento. Desligue o fogo, acrescente a manteiga e o parmesão e sirva imediatamente.

Alecrim

GASTRONOMIA

BY ALEX CAPUTO

Faga seu evento conosco!

Festival de Massas, Paella e Cozinha Internacional



www.alecrim.com.br

4341-5522 • 9466-8393

