

BOA MESA

POR FERNANDA LOPES DA REDAÇÃO

Rico em carboidrato, ele é fonte de energia para quem vai cair na folia e também para quem vai passar os dias de folga na praia

Macarrão combina com Carnaval. Por ser rica em carboidrato, a massa é fundamental como fonte de energia e combustível para quem vai cair na folia. Além disso, é um prato versátil, que pode ser feito de diversas formas, com muitos sabores. Outro ponto positivo é que tem grande rendimento, possibilitando o preparo de uma refeição para uma família inteira. Um pacote de espaguete de 500g, por exemplo, rende em média seis porções.

O carboidrato nas massas contribui para melhorar o desempenho da serotonina, hormônio do prazer e da felicidade. Quando combinado com nutrientes encontrados, por exemplo, no leite, nos seus derivados, no peito de peru e nas carnes, o resultado fica ainda mais satisfatório, pois aumenta a taxa de produção da serotonina, o que amplia o bom humor.

Então, nada melhor do que preparar receitas caprichadas e fáceis para deixar os dias de folia ainda mais saborosos. E mesmo para quem quer fugir da festa e ir para a praia, elas são ideais.

A nutricionista Tatiana Branco dá uma dica importante: "a massa cozida al dente, ou seja, um pouco durinha, não é apenas uma forma de manter o sabor e a textura do macarrão. Ela é mais fácil de ser digerida, conserva melhor as propriedades nutritivas e mantém por mais tempo os valores glicêmicos no sangue, garantindo que a energia seja gasta de modo mais lento".

TRUQUE

Para cozinhar a massa, use 1 litro de água fervente para 100 g de macarrão. Você pode salgar a água como se fosse água do mar. Mas atenção: não coloque óleo ou azeite na água, pois eles dificultam a aderência do molho à massa.

Macarrão combina com

CARNIVAL!



CABELO-DE-ANJO COM CAMARÃO E ALCACHOFRA

Ingredientes
400g de macarrão tipo cabelo-de-anjo (capellini); 1 lata ou vidro de fundo de alcachofra em conserva (400 ml); 12 azeitonas pretas picadas; 3 tomates sem pele e sem sementes picados; 2 dentes de alho picados; 1 cebola picada; 300g de camarões médios limpos; sal e pimenta a gosto; azeite o quanto baste e salsinha e pimenta dedo-de-moça para salpicar.

Preparo
Cozinhe o macarrão cabelo-de-anjo al dente (siga o tempo determinado na embalagem). Escorra e coloque um fio generoso de azeite. Reserve. Tempere os camarões com sal e pimenta moída.

Refogue a cebola e o alho rapidamente no azeite. Acrescente os camarões e mantenha-os por 3 minutos ou até ficarem rosados. Não cozinhe muito para que não endureçam. Junte os tomates picados e a alcachofra fatiada finamente. Refogue um pouco. Coloque o macarrão, as azeitonas e a salsa. Acerte o sal, se necessário. Misture e sirva com pimenta dedo-de-moça.

Dica
Pode ser servido quente ou frio. Se não achar alcachofra, substitua por palmito ou champignon.

Rendimento: 4 porções.



ESPAGUETE COM BRÓCOLIS E PEITO DE PERU

Ingredientes
500g de macarrão tipo espaguete; 1 maço de brócolis grande; 250g de peito de peru fatiado; 1 cebola grande fatiada; 3 dentes de alho fatiados; 12 azeitonas verdes picadas; 3 ovos cozidos (para enfeitar); azeite o quanto baste; sal a gosto.

Preparo
Cozinhe o espaguete al dente conforme o tempo que determina a embalagem. Prefira os de grão duro. Escorra a água e coloque um fio de azeite na massa. Reserve. Corte os brócolis em pequenos buquês. Cozinhe-os em água fervente

por 5 minutos. Escorra e coloque os buquês em água gelada para que fiquem verdinhos e o cozimento pare. Refogue a cebola e o alho no azeite e, quando começarem a dourar, ponha os brócolis e acerte o sal. Adicione o peito de peru picado. Por fim, junte as azeitonas picadas e acerte o sal. Acrescente o macarrão e mexa. Ponha mais azeite. Sirva com os ovos cozidos.

Dica
Pode ser servido quente ou frio. Polvilhe queijo parmesão ralado na hora de comer.

Rendimento: 4 porções.

FOTOS VANESSA RODRIGUES

MOMENTO DIVINO

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA COLABORADORA

Escudo Rojo é a finesse dos Rothschild no Chile

Santé! Situada no coração do Vale do Maipo, a Bodega Baron Philippe de Rothschild Chile é uma instalação de última geração que combina a mais alta tecnologia com toda a tradição de Bordeaux, na França, a serviço de sua qualidade invejável mundo afora.

Escudo Rojo figura como o digno herdeiro do barão Philippe de Rothschild no Chile. É verdadeiramente o fruto do encontro entre os terroirs chilenos e o know-how, a maestria dos Baron Philippe de Rothschild.

Iniciada em 1997, a Bodega Escudo Rojo é a tradução do alemão *rote schild*, que significa brasão vermelho. Na hora de nomear o primeiro vinho da bodega chilena, fez-se homenagem à baronesa Philippine de Rothschild, falecida em 2014. Ela foi seduzida pelo potencial do terroir chileno para a produção de vinhos de mais alta gama, os quais atenderiam às demandas da sua marca francesa, reconhecida mundial-

mente. Isso, portanto, resultaria em rótulos com alta qualidade e com identidade do terroir chileno. Deu-se assim o início da família Rothschild no Chile.

Os vinhos são elaborados, maturados e engarrafados sob a supervisão pessoal do enólogo francês Emmanuel Riffaud e de sua equipe, entre eles o enólogo chileno Gonzalo Castro. Juntos, comandam o controle laboratorial e o monitoramento dos vinhedos, parcela a parcela, estabelecidos em 60 hectares de diversas regiões.

Destaco também que a identidade dos Rothschild está nos rótulos Almaviva, numa joint venture com a grande Concha y Toro. Na verdade, foi no ano de 1996 que a baronesa se enamorou pelo Chile e começou a procura do melhor local para sua empreitada.

A World Wine Importadora traz diversos rótulos Escudo Rojo, os quais são muito apreciados e já conhecidos no Brasil. Enalteço os tintos de Cabernet Sauvig-

non, Carménère, Syrah, Cabernet Franc e Petit Verdot. São variedades e blends elaborados com todo o primor.

Indico dois rótulos brancos do Vale de Casablanca, que são elementares para o nosso clima, em especial agora no verão. Um Sauvignon Blanc, cuja uva tem origem em Bordeaux e raramente amadurece em carvalho. Seus vinhos são frescos, aromáticos e por vezes picantes, de alta acidez. Ainda recomendo um Chardonnay, uva originária da Borgonha, que vai muito bem quando estagia em madeira e resulta em vinhos com aromas amanteigados, frutas cítricas e também as frutas secas e maduras.

Aprecie as dicas com moderação, e não esqueça: a cada taça de vinho, tome duas taças de água. Afinal, além de estarmos em pleno Carnaval, é importante hidratar-se!

Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@TRIBUNA.COM.BR
@CLAUDIAENOSMIGOS

PROVEI E INDICO



Escudo Rojo Reserva Sauvignon Blanc 2021, Vale de Casablanca, CL (Baron Philippe de Rothschild/CL)
Uva: Sauvignon Blanc (12,5º GL)
Cor: amarelo-palha brilhante
Nariz: limão, maracujá, goiaba, aspargos, ervas, vegetais
Boca: seco, acidez alta e equilibrada, corpo médio, sávido, mineral, final longo
Harmoniza: com a culinária oriental, peixes com molhos cítricos, pratos apimentados, frutos do mar
Preço: R\$ 189,00 no www.worldwine.com.br e em lojas de vinhos



Escudo Rojo Reserva Chardonnay 2020, Vale de Casablanca, CL (Baron Philippe de Rothschild/CL)
Uva: Chardonnay (50% do vinho estagiaram durante seis meses em carvalho)
Nariz: amarelo brilhante (14º GL)
Nariz: cítrico, floral, frutas secas, avelã, especiarias, tostados
Boca: seco, fresco, corpo médio, cremoso, notas de manteiga e amêndoas, algo defumado, complexo e longo
Harmoniza: com bacalhau, vitela, carne suína, peixes assados, frutos do mar, ostras, quiches, pratos defumados
Preço: R\$ 141,75 no www.worldwine.com.br e em lojas de vinhos



CLAUDIA G. OLIVEIRA
É SOMMELIÈRE

Lancheonete tem hambúrguer de Angus e coxinha sem massa



Turffle Honey tem burger de 170g, gorgonzola, cogumelo defumado, bacon, maionese de mel com trufa branca

Recém-aberta em frente ao Teatro Municipal de Santos, a Bee Burger tem como diferencial só servir lanches com hambúrguer feito com um blend de cortes de Angus. São dez sanduíches diferentes.

Entre os de maior sucesso está o Turffle Honey, que leva burger de 170g, gorgonzola, cogumelos defumados, bacon, maionese de mel com trufa branca no brioche (R\$ 48); o Original, com dois smashes de 70g, cheddar, picles, catchup e mostarda no pão de brioche (R\$ 33), e o Zangão, com burger de 170g, queijo prato, parmesão, bacon, ovo de gema mole, tudo no pão de forma (R\$ 44).

Para vegetarianos, a dica é o Nativo, que tem pão de

batata com hambúrguer de falafel, queijo prato, alface, tomate, cebola roxa e maionese (R\$ 30).

Para acompanhar, vale pedir Bee Fries: as fritas com creme de cheddar, picles, jalapeño, sweet picles empanados e fritos, mel de laranja e mais rub de colmeia (R\$ 32). Outra campeã de pedidos é a cremosa Coxinha Gordon, porção de coxinha sem massa, recheadas com frango e gorgonzola (R\$ 24).

Para beber, há cervejas, drinques, refrigerantes, milk-shakes e sucos. De sobremesa, a dica é a cheesecake de limão-siciliano (R\$ 27).

SERVIÇO: AV. SENADOR PINHEIRO MACHADO, 59, VILA MATHIAS, SANTOS. FUNCIONA DE TERÇA A SÁBADO, DAS 11H00 ÀS 15H E DAS 18H À 01H (EM DIAS DE SHOWS NO ARENA CLUB, FICA ABERTO ATÉ MAIS TARDE).

Que tal uma lasanha hoje?

LASANHA NAPOLITANA | **LASANHA DE BERINJELA** | OPÇÃO VEGETARIANA

CANTINA Babbo Américo

Siga o Babbo • Av. Ana Costa, 404 • Gonzaga • Santos

Delivery: 3302.0951 • 3284.5999 ou pelo QRCode