Clube Gourmet by Cris Pisoni

TODODIA Domingo • 8 | Ago • 2021 • Nº 789 www.tododia.com.br @cris.pisoni

Foto | Divulgação

Foto | Divulgação

Veganismo e Saúde

Não ingerir alimentos de origem animal ou consumir qualquer produto que envolva exploração animal é um estilo de vida e uma tendência do mundo moderno, conhecida como veganismo. Pesquisa do instituto Inteligência em Pesquisa e Consultoria (Ipec), de fevereiro deste ano, encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), aponta que 46% dos brasileiros já deixam de comer carne pelo menos uma vez na semana, por vontade própria. Mas, se o foco principal é saúde, a necessidade de orientação profissional se impõe, antes de uma mudança tão profunda na dieta.

De acordo com a farmacêutica Roberta Travassos, especialista em nutrição esportiva e ortomolecular e estudiosa do veganismo há 15 anos, quem opta por ser vegano tem de tomar cuidado com a ingestão proteica adequada, perfeitamente possível numa dieta vegetal, desde que se adote uma alimentação equilibrada.

"É possível adquirir proteína por meio de leguminosas, como feijões, sementes, castanhas e outros. Também é preciso ter uma alimentação baseada apenas em vegetais, não se pode fugir para produtos industrializados. Por exemplo, coca-cola e batata frita são veganos, mas não são saudáveis", explica.

Outra dica relacionada à alimentação vegana é introduzir uma fonte de vitamina C em todas as refeições, segundo a especialista. "Tomate, limão, laranja, morango e frutas cítricas em geral, que favorecem a absorção do ferro".

> *É possível adquirir proteína por meio de leguminosas, como feijões, sementes, castanhas e outros. Também é preciso ter uma alimentação baseada apenas em vegetais, não se pode fugir para produtos industrializados. Por exemplo, coca-cola e batata frita são veganos, mas não são saudáveis*
>
> **ROBERTA TRAVASSOS**
> farmacêutica

A farmacêutica esclarece, ainda, que a suplementação é essencial, além de acompanhamento profissional. "Um vegano tem de fazer suplementação de vitamina B12, obrigatoriamente, porque a vitamina não é encontrada em nenhum produto de origem vegetal. Ele também deve monitorar as taxas de ferro e cálcio e, sendo necessário, tomar suplementos para repor esses micronutrientes. Aminoácidos essenciais ou proteínas vegetais também podem ser introduzidos, como suplementação", informa.

Roberta Travassos reduziu o consumo de carne, há dez anos, e há quatro é vegetariana. Para esclarecer dúvidas ou consultar a especialista sobre alimentação adequada e suplementos, basta entrar em contato pelo (19) 98187-3217.

MENU

Castelo dos Vinhais/Vinhedo

O espaço de eventos Castelo dos Vinhais, em Vinhedo, está oferecendo eventos temáticos com serviços gastronômicos. No dia 22 de agosto, está agendando um piquenique ao pôr do sol e os participantes podem levar seus pets. Já no dia 29, a opção é um almoço com vista panorâmica de um balão, para que os visitantes conheçam a paisagem local das alturas (não inclui passeio e o pagamento é à parte). Os eventos seguem protocolos, com o devido distanciamento e uso de máscara obrigatório. Mais informações pelo WhatsApp (19) 97168-8579.

Kindai lança carta de vinhos comentada

O Kindai, especializado em culinária asiática e localizado no Vitória Hotel Concept Campinas, elaborou sua nova carta de vinhos em versão comentada, seguindo uma tendência adotada em vários países e em algumas casas no Brasil. São 61 rótulos, dos quais 15 novos, de produtores do Brasil, Espanha, Argentina, Itália, França, Chile e África do Sul, que oferecem diversas possibilidades de harmonização com os pratos da casa. Mais informações pelo F: (19) 3755-8038.

Fogão Mineiro oferece menu degustação de inverno

O restaurante Fogão Mineiro, localizado no distrito de Sousas, em Campinas, passa a oferecer um menu degustação de inverno, com caldos, massas e risostos. São 14 pratos servidos em etapas, de acordo com a escolha e a preferência de cada cliente. A alternativa custa R$ 149,90 para duas pessoas e fica disponível na casa até o final da estação, às sextas e sábados, no jantar, a partir das 18h. O cardápio da casa ainda oferece opções típicas da culinária mineira. Mais informações pelo (19) 3258-6026.

Fotos | Shutterstock

O vinho do seu pai

• by Marcelo Copello

O dia dos pais é uma data que pode passar em branco, ou em tinto, só não pode passar em seco. Baseado em vinhos que avaliei, nos últimos meses, selecionei para vocês alguns rótulos especiais, de vários países, todos com 90 pontos ou mais. Vamos a eles:

Montepulciano d'Abruzzo 2017, Itália

Elaborado com 100% uvas montepulciano, cor rubi escura e violácea. Aroma rico e concentrado nas frutas, como ameixa preta, amoras, cereja marasquino e café. Paladar de bom corpo e concentração, com taninos doces e presentes, boa acidez, 14% de álcool. Vinho ao mesmo tempo potente e gastronômico, que pode se beneficiar de decantação de 40 minutos, para que seus aromas se abram.

Tapiz Classic Malbec 2019, Mendoza (Argentina)

Elaborado com 100% malbec do Vale de Uco, em Mendoza, com oito meses em carvalho francês de segundo e terceiro uso. Cor rubi violácea escura. Aroma fresco, intenso e com boa concentração de frutas negras maduras, ameixas, madeira discreta, nota floral de violetas. Paladar de bom corpo, com taninos doces, acidez equilibrada, 13,6% de álcool. Um malbec de boa tipicidade, boa concentração de fruta no nariz e boca, agregando frescor e bom volume no meio de boa.

Narbona Petit Verdot 2018, Carmelo (Uruguai)

Elaborado com 100% petit verdot, fermentado em madeira e com seis meses em barricas novas de carvalho francês e americano. Cor escura violácea. Aroma de boa intensidade, com frutas negras bem maduras, ameixas, madeira nova aparece bem casada, mentol, café, especiarias. Paladar de bom corpo e com textura macia, o volume de taninos é o que se espera de um petit verdot, mas surpreende pela doçura dos taninos. Os 14,8% de álcool completam o quadro de redondez que domaram esta casta, normalmente difícil de amadurecer.

Carmen Gold 2017, Maipo (Chile)

Elaborado com 100% cabernet sauvignon, de Alto Jahuel, no vale de Maipo, com 18 meses em barricas de carvalho francês. Cor rubi escura, com reflexos violáceos. Aroma elegante, refinado, complexo, fruta fresca, floral, muito mineral e grafite. Paladar de bom corpo, seco e com textura macia, taninos finíssimos, boa acidez. Um conjunto equilibrado, tudo muito bem proporcionado, integrado e com finesse. Grande vinho, mas só se mostrou depois de uma hora no decanter. Está já bastante expressivo, mas tem potencial para longa guarda.

Touriga Nacional Single Vineyard 2020, Rio Grande do Sul (Brasil)

Elaborado com 100% uvas touriga nacional, da Campanha Meridional, com amadurecimento de 12 meses em carvalho francês. Cor violácea muito escura. Aroma intenso, de frutas negras, ameixa preta, nota de violetas, eucalipto, alcatrão, madeira muito bem integrada à fruta, notas de cravo, chocolate, algo de fruta em compota, sem perder o frescor. Paladar seco, encorpado, com textura macia, bom volume de taninos no meio de boca, taninos doces, finos, boa acidez, 14,5% de álcool, final longo e fresco. Um belíssimo exemplar desta casta lusa em solo brasileiro, já várias vezes premiado na Grande Prova Vinhos do Brasil.

Vale da Pedra tinto 2019, Guaspari/SP (Brasil)

Elaborado com 100% syrah, de vinhedos localizados a 1.170 m de altitude, em Espírito Santo do Pinhal (SP), com quatro meses de amadurecimento em barricas francesas. Cor rubi, muito escura. Aroma intenso e com boa concentração de fruta, com notas de ameixa madura, amoras, nota vegetal de bosque úmido, pimenta, chocolate. Paladar de médio-bom corpo, com bom volume de meio de boca, taninos doces, boa acidez, 14% de álcool. Vinho equilibrado e delicioso, com ótima presença no nariz e na boca.

Vallado Douro tinto 2019, Douro (Portugal)

Elaborado com uvas touriga franca, touriga nacional, tinta roriz, sousão e vinhas velhas, de até 100 anos. Parte do vinho passa oito meses em carvalho francês. Cor rubi violáceo, quase escuro. Aroma intenso e fresco, bastante frutado, com notas de frutas vermelhas, framboesas, especiarias doces e ervas frescas. Paladar de bom corpo, com taninos finos e agradavelmente presentes, equilibrados com boa acidez, 13,5% de álcool, estilo fresco, frutado e gastronômico, com boa expressão de origem.

Adolfo Lona Champenoise, Rio Grande do Sul (Brasil)

Elaborado pelo método champenoise, com 50% chardonnay (fermentado em barricas usadas) e 50% pinot noir, do Vale dos Vinhedos (RS), com 14 a 18 meses de contato com suas borras finas, com dosagem de oito gramas de açúcar. Cor amarelo dourado intenso, perlage muito pequena, de média abundância. Aroma de boa intensidade, com muito brioche, leveduras, pão torrado, fruta madura, damasco, baunilha, frutas cristalizadas, nota de mel, agradável nota oxidativa. Paladar estruturado por boa acidez e bastante cremoso, macio, com boa profundidade de aromas, 12,8% de álcool, complexo e longo. Belíssimo espumante, em estilo que remete claramente à champanhe.

Marcelo Copello é um dos principais formadores de opinião da indústria do vinho no Brasil, com expressiva carreira internacional

Fotos | Léo Matos e Divulgação

A vez do café

Com um mínimo de conhecimento sobre o café, que é tão complexo quanto as uvas ou os vinhos, com diferentes intensidades, sabores, aromas e modos de preparação, é possível que você nunca mais diga que irá até a cafeteria tomar um "cafezinho". Porque tudo que se relaciona ao mundo do café é complexo, diversificado e, para alguns, apaixonante.

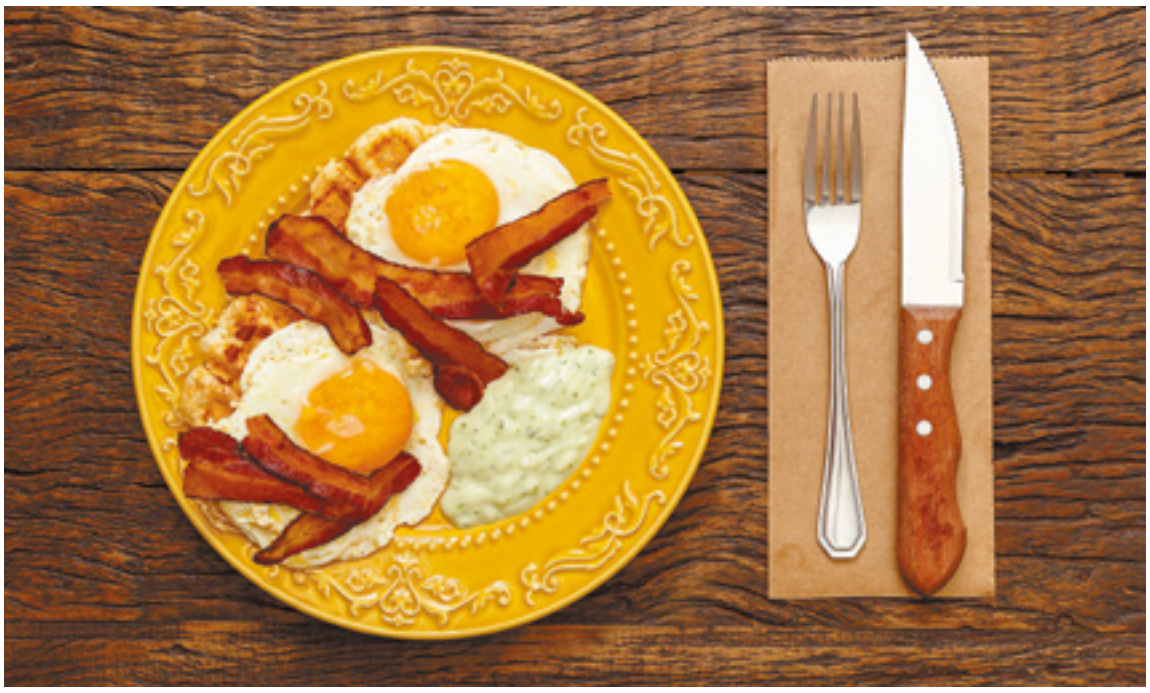
E, justamente com a proposta de oferecer mais conhecimento sobre o produto, além de entregar para o cliente uma verdadeira experiência, ao tomar a bebida, é que surgiu o Amaro Café, idealizado em 2015, mas inaugurado em novembro de 2016 por Diego Amaro.

Barista por formação e coffe hunter, isto é, um verdadeiro "caçador" de grãos de café, pelo Brasil e pelo mundo, o especialista é taxativo e demonstra todo seu amor pelo produto, quando explica os motivos que o levaram a criar seu negócio.

"O objetivo é colocar o café na condição de protagonista e encantar o cliente, ele tem que sair daqui com vontade de voltar, de contar para os amigos, tem que sentir vontade de postar nas redes sociais e querer descobrir novidades, na próxima visita. A casa tem esse propósito, pois o café é uma bebida tão importante no cenário político, econômico e social e a ideia era mudar o quadro, não deixar o café banalizado do jeito que sempre foi, dentro do contexto do cafezinho", revela.

Diego e a barista Francielle Fernandes Castro

> *O objetivo é colocar o café na condição de protagonista e encantar o cliente, ele tem que sair daqui com vontade de voltar, de contar para os amigos, tem que sentir vontade de postar nas redes sociais e querer descobrir novidades, na próxima visita*
>
> **DIEGO AMARO**
> barista e proprietário do Amaro Café



Claro que o foco do estabelecimento é o café, mas, na prática, sobretudo na região, foi preciso ampliar a oferta de produtos e se adequar ao público, embora o proprietário e barista enfatize que não abriu mão dos valores e da essência que o fizeram abrir o negócio.

"A conta não fecha se eu for levar em conta apenas os que gostam de café. Então, oferecemos acompanhamentos que combinam com a proposta da casa. Continuamos falando com quem tem como referência o café, mas buscamos outro público, que não é amante de café, ainda, mas é amante de uma boa gastronomia, de um bom vinho, é outro tipo de público que eu também quero atingir", esclarece Diego Amaro.

São 70 opções no cardápio do Amaro Café: cafés especiais, com diferentes métodos de coagem, cafés espressos, sanduíches, almoços, saladas, doces, bolos e sobremesas, bebidas quentes e geladas (grande parte com café), chás, diversos itens do empório da casa e opções de refeições para o café da manhã.

O barista conta que o destaque da cafeteria, hoje, é o Hario V60, método de café coado japonês. "Você consegue ter muita versatilidade nele, bebida mais suave, intensa e equilibrada, que sai muito bem. E temos também uma extração de autoria nossa, que é o Di Barista, na qual se trabalha só a crema do café. Curto, impactante e marcante", explica Amaro.

O Amaro Café também entrou no universo do delivery, por conta da pandemia, agregando o serviço e criando uma forma adequada de realizá-lo, segundo o proprietário. "Como eu vou entregar um café? Como esse café vai chegar para o cliente? A gente foi desenvolvendo algumas técnicas e hoje temos entrega própria e Ifood", informa.

Oficina de cafés filtrados

Dentro da proposta de oferecer conhecimento sobre a bebida, o Amaro Café ainda oferece cursos e oficinas. O próximo encontro é a "Experiência Amaro - Oficina de cafés filtrados", no dia 21 de agosto, das 9 às 12h, a ser realizada na área externa da cafeteria (Rua Tuiuti, 1.065, sala 1 - Vila Santa Catarina – Americana). O valor é de R$ 97,00 por pessoa e as vagas são limitadas.

Deu vontade de tomar um bom café? Então, aproveite a dica e vá conhecer a casa.

Top Gourmand

Vamos tomar um cafezinho? Se você receber um convite assim, então, a minha sugestão é que seja no Amaro Café. Depois que a gente é iniciado na arte de tomar um bom café, nosso nível de exigência vai ficando alto. Tem tipos de cafés, torras, moagem, filtragem, além dos tipos de coador, técnicas , e muito , mas muito mais ! Bora pra este local acolhedor, que entende do assunto e vai lhe entregar mais do que uma boa xicara de café, será uma experiência única !

Cris Pisoni
Coordenadora do Clube Gourmet

Amaro Café | Rua Tuiuti, 1.065, sala 1 - Vila Santa Catarina – Americana (SP) | WhatsApp: (19) 98243-2595 | https://amarocafe.com.br

Frango e polenta

Para os dias frios, nada melhor do que uma comida quente para nos confortar. E, quando pensamos nisso, é impossível não lembrar de frango e polenta, não é mesmo? Então, vou compartilhar com vocês minha receita de frango com quiabo e polenta, bem cremosa.

FRANGO COM QUIABO E POLENTA

INGREDIENTES

1 frango inteiro, 1 limão, 2 dentes de alhos picados, 4 colheres de sopa de óleo, 1 colher de sopa de colorau, 1 cubo de caldo de galinha, 1 xícara de molho de tomate, 3 xícaras de água ou caldo de frango quente, 1 quilo de quiabos frescos, salsinha picada a gosto, pimenta do reino, sal

PARA A POLENTA: 1½ xícaras de fubá para polenta, 5 xícaras de água (1200 mililitros), 1 cubo de caldo de galinha, 2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Prepare esta receita de frango com quiabo cortando o frango em pedaços (à passarinho) e temperando com o suco de limão, os alhos, sal e pimenta.
Coloque o óleo e o colorau numa panela e leve ao fogo. Quando o óleo estiver quente acrescente os pedaços de frango e cozinhe, virando de vez em quando, até dourarem de todos os lados.
Dissolva o caldo de galinha na água e junte à panela, para começar a formar o caldo da cozedura. Cozinhe por 20 minutos em fogo médio. Depois, junte o quiabo lavado e picado, o molho de tomate e o cheiro-verde, misture e deixe ficar por mais 10 minutos ou até observar que a carne está pronta.

Dica: Se você estiver usando caldo de galinha, não precisa usar o cubo de tempero.

Enquanto isso, aproveite para preparar a polenta. Coloque o fubá para hidratar em metade da água, um truque para não empelotar na hora de levar ao fogo. Coloque o restante da água numa panela com o cubo de caldo e a manteiga e leve ao fogo. Quando ferver, junte a polenta pouco a pouco, enquanto mexe com um fouet. Fique mexendo por mais 10 a 15 minutos ou até virar uma polenta macia e cremosa. Tempere a gosto com sal e desligue.
Está pronto seu frango com quiabo e polenta!
Sirva em seguida, enquanto está quente.

Fádia Cheaito
Sheike Culinária Árabe
| Rua das Figueiras, 354
| Americana | 19 3461-3964
| @sheikeculinariaarabe

Confeitaria Moderna

Foto | Divulgação

Os chefs confeiteiros e os estabelecimentos que comercializam doces e sobremesas já se desdobram, para ficar por dentro das tendências do setor. Mas os desafios dos especialistas do segmento tendem a aumentar ainda mais, com a procura crescente por sobremesas finas, voltadas aos que possuem restrições alimentares, espécie de doces gourmets "inclusivos".

É o que atesta o coordenador acadêmico e docente dos cursos de gastronomia e nutrição híbrida do grupo Unieduk, chef consultor do Instituto Franco Brasileiro de Gastronomia (IFBG), Sérgio Rischiotto, especializado em confeitaria moderna. Segundo Rischiotto, a criação desse tipo de produto é uma tendência que sempre existiu, mas, hoje em dia, a procura e a abrangência estão maiores, e esse público alvo está cada vez aumentando mais.

"Depende muito de estabelecimento para estabelecimento, do público alvo e da saída (venda) dos produtos. Podemos dizer, pensando em uma confeitaria ou padaria que trabalhe com diversos produtos, que a produção de tais receitas especiais representa em torno de 10 a 15% da produção mensal. É um número relativamente baixo, porém, vem evoluindo de ano em ano", revela.

E, para este público, já não basta mais conseguir encontrar um bolo adequado à dieta restrita, para incrementar o café da manhã, por exemplo. Quem não pode consumir açúcar refinado, glúten ou lactose, entre outros itens, também quer viver uma experiência ao degustar uma sobremesa, na avaliação do chef e professor.

"Acredito que o público busque algo diferente, que encante, que satisfaça, que seja bonito e saboroso, e, dessa forma, os estabelecimentos que decidem trabalhar com essa especialidade necessitam de atualizações e modernizações na estrutura do doce, na decoração e principalmente no sabor", destaca Rischiotto.

> *Acredito que o público busque algo diferente, que encante, que satisfaça, que seja bonito e saboroso, e, dessa forma, os estabelecimentos que decidem trabalhar com essa especialidade necessitam de atualizações e modernizações na estrutura do doce, na decoração e principalmente no sabor"*
>
> **SÉRGIO RISCHIOTTO**
> chef confeiteiro e professor de gastronomia

Esse tipo de especialidade ainda carece de evolução, na opinião de Sérgio Rischiotto, embora ele acredite que o mercado voltado a quem tem restrições alimentares já seja variado. "Essa especialidade tem muito a se desenvolver ainda, mas acredito que, aqui no Brasil, principalmente nas grandes cidades, esse mercado está bem amplo".

De acordo com dados de uma pesquisa realizada pelo Ibope em 2018, a pedido da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), há 30 milhões de vegetarianos no Brasil. Desses, a entidade estima que cerca de 7 milhões sejam veganos (que não consomem alimentos nem produtos que envolvam exploração de animais) - o que dá uma ideia de um mercado a ser explorado na gastronomia.

Foto | Divulgação

Verrine de banana vegana criada por Rischiotto

EMPÓRIO

Foto | reprodução/Amazon.com.br

A dica de hoje é a panela elétrica de fondue da marca Oster, com acabamento em aço inox, nas versões 110 e 220 V, que acompanha oito garfos. Possui capacidade para 10 litros, revestimento antiaderente e pode ser levada diretamente à mesa, por conta do design moderno e elegante.

É adequada tanto para preparar fondues de carne, no qual as tiras ou cubos são fritos em óleo, quanto de queijo ou chocolate. Possui termostato removível que atinge entre 90 a 205 graus, o que permite o controle da temperatura, fundamental para não queimar o fundo nas preparações de queijo e chocolate.

No portal Amazon.com.br, a panela de 110 V custa R$ 259,90 e R$ 249,99, na versão 220 V. Mas é sempre bom lembrar que a melhor panela depende do tipo de fondue e da quantidade de pessoas a servir, então, vale a pena pesquisar antes da aquisição.

DRINK

NÉROLI BEE'S KNEES

INGREDIENTES
60 ml de Draco Gin Néroli
30 ml de suco de limão siciliano
15 ml de mel
Gelo

MODO DE PREPARO
Bata todos os ingredientes em uma coqueteleira com gelo e sirva em copo baixo. Vale a pena investir na decoração do drink com a casca do limão siciliano e, para quem gosta de sabores fortes, colocar uma gota de mel trufado.

Bartender: Lucas Moraes, embaixador da Draco Still House

Salada morna de grão-de-bico, vagens e rabanetes com molho aioli

Bruna Chacur

INGREDIENTES
1 xícara de grão de bico seco, demolhado durante a noite em 3 copos de água
1 colher (sopa) de manteiga
250 g de vagem
1/4 de xícara de salsinha picada
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
4 rabanetes cortados em fatias bem fininhas
1/3 de xícara de molho aioli
Sal e suco de limão a gosto

MODO DE PREPARO
Escorra o grão de bico demolhado e cozinhe-o na panela de pressão com sal, o louro e a manteiga (gosto de colocar a manteiga porque acho que o grão fica mais macio, mas é opcional). Cozinhe as vagens em água fervente com sal por 4 a 5 minutos, ou até ficarem macias. Em seguida, passe-as pela água fria, escorra-as, corte-as em pedaços e reserve. Escorra o grão de bico e coloque-o em uma saladeira. Adicione as vagens, a salsinha, a cebolinha e o rabanete.
Tempere com suco de limão, o molho aioli e sal, se achar necessário. Misture bem e sirva morno ou em temperatura ambiente.

MOLHO AIOLI
1 ovo inteiro + 1 gema
1/2 limão espremido
1 colher (chá) de sal fino
1 dente de alho
400 ml de azeite de oliva extra virgem;

MODO DE PREPARO:
Adicione no liquidificador o ovo, a gema, o suco de limão, o sal, e o alho (eu gosto de passar no ralador antes para virar um purê). Bata em velocidade média e vá acrescentando o azeite bem lentamente, para não talhar o aioli, até atingir o ponto firme de "maionese" (a quantidade exata de azeite dependerá do tamanho dos ovos).

Bruna Chacur | Fogão a Lenha | @fogaoalenharestaurante

PECADO DA GULA

Claudia Porteiro

Salada de camarão ao curry com agrião, manga e crisps de grão de bico

INGREDIENTES
500g de camarão G, 1 colher (sopa) de curry, 4 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de gengibre ralado, 1 manga palmer cortada em cubinhos , 1 maço de agrião sem os talos, 2 xícaras (chá) de grão de bico cozido, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de páprica doce, sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho da salada:
Suco de 2 limões Tahiti, ½ xícara (chá) de azeite, 1 colher (chá) mostarda Dijon, 1 colher (sopa) de mel, salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO
Tempere o grão de bico já cozido com azeite e páprica. Leve ao forno alto, por aproximadamente 10 minutos, para dourá-los. Tempere os camarões com azeite, sal, gengibre ralado, pimenta do reino e curry. Grelhe os camarões no azeite e reserve. Adicione água no líquido da frigideira para deglaçar. Adicione à deglaçagem o suco dos limões, azeite, mel, mostarda Dijon, uma pitada de sal e salsinha. Mexa bem e transfira para uma molheira.
Montagem: Em uma travessa, disponha as folhas de agrião, os camarões, as mangas e os grãos de bicos torrados. Sirva com o molho à parte.

Foto | Divulgação

DÉDE

Friozinho pede uma boa sopa, não é ?

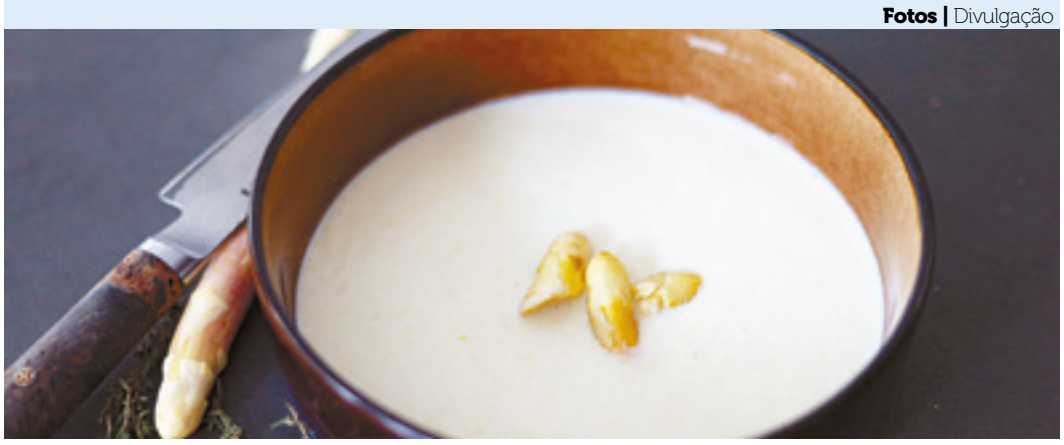
Então, essas duas receitas simples e deliciosas vão aquecer sua noite.

Sopa de palmito ou aspargo

INGREDIENTES
1 lata de palmito (ou de aspargos)
1 copo de leite
2 ovos
2 colheres de maisena

MODO DE PREPARO
Faça um tempero com azeite e cebola, frite, e coloque água para ferver junto. Se quiser, pode-se adicionar caldo de galinha ou carne.
Bater no liquidificador o leite, os ovos e a maisena e despejar a mistura no caldo fervido, mexendo até ferver novamente. Corte os palmitos ou arpargos e adicione ao creme.

Fotos | Divulgação



Sopa de batata doce

INGREDIENTES
2 batas doce
1 alho-poró
2 cenouras graúdas
6 xícaras de caldo de frango
1 xícara de creme de leite fresco
1 pitada de chilli powder
2 colheres (sopa) de hortelã picada
1 cebola grande
1 colher (sopa) de gengibre
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de conhaque

MODO DE PREPARO
Frite a cebola no azeite. Acrescente a batata doce, as cenouras e o alho-poró. Acrescente o caldo, o gengibre e deixe cozinhar bem.
Bata tudo no liquidificador. Volte ao fogo acrescentando o creme de leite, o conhaque, a hortelã, o chilli, e, se quiser, 1 colher (sopa) de casca de limão (só o verde). Sirva com torradas.